

TUSSEN RUIS EN WAARHEID

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



COLOFOON

Titel: Tussen ruis en waarheid

Auteur: Hugo Zwarts

Ontwerp en vormgeving: Marcia Mulder

Uitgave: HOME mindfulness, Leiden

Website: www.homemindfulness.com

Tweede druk: Augustus 2025

Alle rechten voorbehouden.

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

OVER DE AUTEUR

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

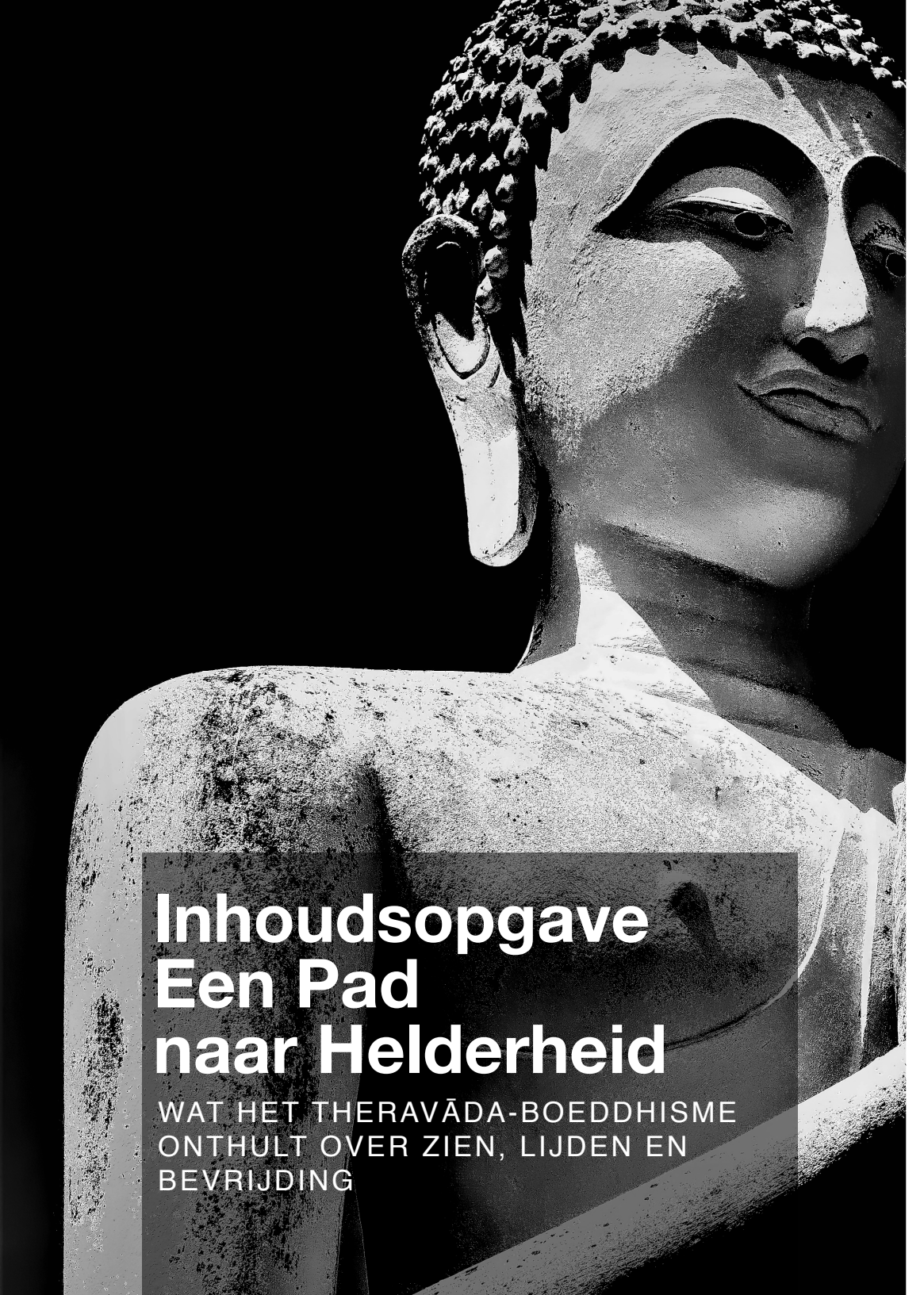
Hij studeerde fysiotherapie en had jarenlang een succesvolle carrière als DJ en muziekproducer, maar richt zich inmiddels volledig op zijn grootste passie: het delen van mindfulness en boeddhistische wijsheid in een toegankelijke, eigentijdse vorm.

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

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



HOME
MINDFULNESS



Inhoudsopgave Een Pad naar Helderheid

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

TUSSEN RUIS EN WAARHEID

Inleiding	P. 13
Wegwijs in dit Boek	P. 19

DEEL I FUNDAMENTEN VAN HET PAD

1. De Boeddha – Leven en ontwaken van Siddhartha Gotama

1.1 Van prins tot zoeker	P. 25
1.2 Een zoeker in een wereld van ideeën	P. 30
1.3 De verlichting	P. 32
1.4 Het in beweging zetten van het Wiel van de Dhamma	P. 39

2. De Dhamma – Wat is het Pad naar vrijheid?

2.1 De betekenis van Dhamma	P. 43
2.2 Kenmerken van de Dhamma	P. 44

3. De Pāli Canon – De stem van de Vroege leer

3.1 De structuur van de Tipiṭaka: Drie manden vol wijsheid	P. 48
3.2 Het ontstaan van de Pāli Canon:	P. 50
3.3 Over herhaling, structuur en stijl	P. 53
3.4 Hoe gebruik en bestudeer je de Pāli Canon?	P. 53

4. Theravāda Boeddhisme – De Weg van de Oudsten

4.1 De wortels en de reis van de vroege leer	P. 55
4.2 De kern van de Theravāda-praktijk	P. 57
4.3 Wie volgt deze weg? Monniken, nonnen en leken	P. 58
4.4 Theravāda in breder perspectief	P. 61
4.5 De focus van dit boek:	P. 63

5. De drie juwelen (Ti-ratana) – Toevlucht en inspiratie

- | | |
|---|-------|
| 5.1 Wat betekent het om toevlucht te nemen? | P. 68 |
| 5.2 Saddhā: Vertrouwen als eerste stap | P. 69 |
| 5.3 De Drie uwelen in de praktijk | P. 70 |

6. De Saṅgha – De gemeenschap van beoefenaars

- | | |
|--|-------|
| 6.1 Monastieke en leken-Saṅgha | P. 73 |
| 6.2 Spirituele vriendschap (kalyā Namitta) | P. 74 |
| 6.3 De positie van de vrouw in de Saṅgha | P. 75 |
| 6.4 Een levende gemeenschap van ontwaken | P. 77 |

7. Boeddhisme – Religie, filosofie of levenswijze?

P. 81

8. De kostbare kans – Leven met wijsheid en verantwoordelijkheid

- | | |
|--|-------|
| 8.1 De Waarde van dit moment | P. 85 |
| 8.2 De Verantwoordelijkheid van ons potentieel | P. 86 |

DEEL II – DE VIER EDELE WAARHEDEN: HET HART VAN DE DHAMMA

9. Overzicht van de vier edele waarheden

P. 91

10. De eerste edele waarheid – Dukkha

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 10.1 Dukkha voorbij 'lijden' | P. 95 |
| 10.2 De drie vormen van Dukkha | P. 96 |

11. De tweede edele waarheid – Samudāya

- | | |
|--|--------|
| 11.1 Taṇhā: Drie vormen van dorst en verlangen | P. 99 |
| 11.2 De Drie Vergiften: Diepere wortels van het lijden | P. 101 |

12. De derde edele waarheid – Nirodha	P.105
--	-------

13. De vierde edele waarheid – Magga	P. 109
---	--------

DEEL III – HET EDELE ACHTVOUDIGE PAD: DE PRAKTISCHE WEG

14. Overzicht van het edele achtvoudige pad	P. 115
--	--------

15. De divisie van wijsheid (Paññā)

15.1 Juist begrip (Sammā Diṭṭhi)	P. 119
----------------------------------	--------

15.2 Juiste intentie / Denken (Sammā Saṅkappa)	P. 122
--	--------

16. De divisie van ethisch gedrag (Sīla)

16.1 Juist spreken (Sammā Vācā)	P. 125
---------------------------------	--------

16.2 Juist handelen (Sammā Kammanta)	P. 126
--------------------------------------	--------

16.3 Juist levensonderhoud (Sammā Ājīva)	P. 126
--	--------

16.4 De Vijf leefregels (Pañcasīla) – Praktische richtlijnen	P. 127
--	--------

17. De divisie van mentale discipline / meditatie (Samādhi)

17.1 Juiste inspanning (Sammā Vāyāma)	P. 135
---------------------------------------	--------

17.2 Juiste aandacht / Mindfulness (Sammā Sati)	P. 136
---	--------

17.3 Juiste concentratie (Sammā Samādhi)	P. 137
--	--------

DEEL IV – DE WERKELIJKHEID DOORGRONDEN: KERNBEGRIPPEN IN CONTEXT

18. De drie kenmerken van bestaan (Tilakkhaṇa)

18.1 Anicca – Vergankelijkheid	P. 143
--------------------------------	--------

18.2 Dukkha – Onbevredigendheid	P. 145
---------------------------------	--------

18.3 Anattā – Niet-zelf / Zelfloosheid	P. 145
--	--------

19. De Illusie van 'Ik' – De vijf khandha's ontrafeld

19.1 Wie kijkt er? De vraag naar het zelf	P. 149
19.2 De vijf khandha's: De bouwstenen van ervaring	P. 152
19.3 Anattā: Het doorzien van Niet-Zelf in de khandha's	P. 154
19.4 Vastklampen aan de khandha's als oorzaak van Dukkha	P. 156

20. Kamma (Karma) – Intentie en gevolg

20.1 Cetanā – Intentie als motor	P. 161
20.2 Misvattingen en verantwoordelijkheid	P. 164

21. Wedergeboorte en saṃsāra – De cyclus van bestaan

P.169

22. Afhankelijk ontstaan (Paṭiccasamuppāda)

22.1 De twaalf schakels van ontstaan en vergaan	P. 178
22.2 De dynamiek van Afhankelijk Ontstaan	P. 190

DEEL V – DE BEOEFENING VERDIEPEN: HET PAD CULTIVEREN

23. Mindfulness – De kunst van aandachtig leven in de moderne tijd

23.1 Kennismaking met Mindfulness:	P. 197
23.2 De diepte van Sati in het Boeddhistische pad	P. 198
23.3 Wat is mindfulness (Sati) precies?	P. 200
23.4 De vier velden van aandacht (Satipaṭṭhāna)	P. 200
23.5 Mindfulness als voorwaarde voor verandering en keuze	P.202
23.6 De rol van meditatie (Bhāvanā) en Mindfulness in het dagelijks leven	P. 203
23.7 Mindfulness in het digitale tijdperk	P. 203

23.8 Conclusie: Het essentiële gereedschap	P. 205
--	--------

24. De vier grondslagen van aandacht (Satipaṭṭhāna)

24.1 Aandacht voor het lichaam (kāyānupassanā)	P. 210
24.2 Aandacht voor gevoelens (vedanānupassanā)	P. 212
24.3 Aandacht voor de geest (cittānupassanā)	P. 213
24.4 Aandacht voor mentale objecten (dhammānupassanā)	P. 215
24.5 Integratie: De vier grondslagen als één pad	P. 216
24.6 De dood als leraar	P. 217

25. Meditatie (Bhāvanā) – Innerlijke ontwikkeling en transformatie

25.1 Samatha – Kalmte en concentratie	P. 226
25.2 De Jhānas – Absorptiestadia	P. 227
25.3 Vipassanā – Inzicht in anicca, dukkha en anattā	P. 230
25.4 Balans, uitdagingen en nuances in Meditatiebeoefening	P. 233
25.5 De kracht van de retraite: Intensieve beoefening	P. 238
25.6 Ondersteunende contemplaties	P. 241
25.7 De reis naar binnen en buiten	P. 243

26. De vijf hindernissen (Nīvaraṇa) – Obstakels herkennen en transformeren

26.1 Zintuiglijk verlangen (Kāmacchanda)	P. 245
26.2 Afkeer en Weerstand (Byāpāda)	P. 246
26.3 Luiheid en Traagheid (Thīna-middha)	P. 247
26.4 Rusteloosheid en Spijt (Uddhacca-kukkucca)	P. 247
26.5 Twijfel (Vicikicchā)	P. 248
26.6 Werken met de hindernissen	P. 250

27. De zeven verlichtingsfactoren (Bojjhaṅga)	P. 253
28. Energie en balans op het pad	P. 259
29. De tien pāramīs: Perfecties van een edel hart	P. 267
30. De vier brahma-vihāras – Het hart ontwikkelen	
30.1 Mettā – Liefdevolle vriendelijkheid	P. 281
30.2 Karuṇā – Compassie	P. 283
30.3 Muditā – Medevreugde	P. 284
30.4 Upekkhā – Gelijkmoeidigheid	P. 285
30.5 Praktische integratie van de hartkwaliteiten	P. 287

DEEL VI – VRUCHTEN VAN HET PAD: REALISATIE EN LEVEN IN WIJSHEID

31. Nibbāna – Vrijheid en onverstoorbare vrede	
31.1 Wat is Nibbāna werkelijk?	P. 293
31.2 Met en zonder restanten van de Khandha's	P. 296
32. De reis naar bevrijding: Een verhaal van estafette-wagens (Ratha-vinīta Sutta)	P. 299
33. De Stadia van ontwaken – Paden en vruchten op weg naar Arahantschap	P. 303
34. De dhamma in het dagelijks leven – Integratie van inzicht	
34.1 Mindfulness in relaties, werk en keuzes	P. 307
34.2 Dāna (vrijgevigheid) en Sīla (ethiek) als levenshouding	P. 308

35. De innerlijke wereld ontrafeld: Oude wijsheid voor de moderne geest

35.1 De eeuwige zoektocht naar geluk	P. 311
35.2 De Boeddhistische lens: Kijken naar onze ervaring	P. 311
35.3 Een echo in de moderne tijd	P. 313
35.4 Verschillende kaarten, andere bestemmingen?	P. 314
35.5 Integratie: Een vruchtbare dialoog	P. 316
35.6 Een kompas in de overvloed: De Boeddha's advies voor het beoordelen van leringen	P. 316
35.7 Conclusie: Wijsheid voor onze tijd	P. 318

36. De architectuur van Inzicht: Hoe de blokjes in elkaar vallen afsluiting

P. 321

DEEL VII – SAMENVATTING EN NAWOORD

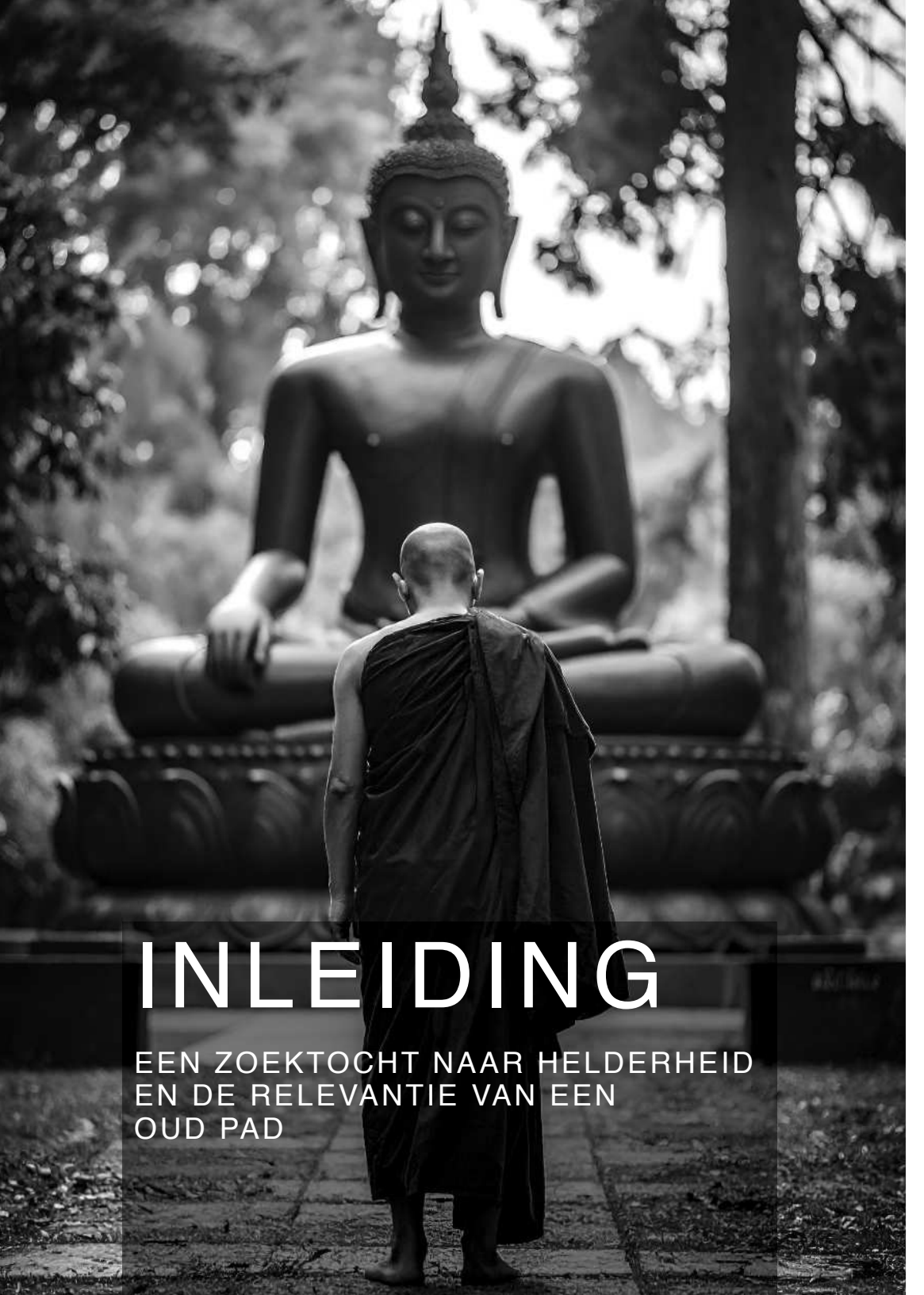
Samenvatting – De essentie van het Pad	P. 328
---	--------

Nawoord – De reis gaat verder	P. 332
--------------------------------------	--------

Begrippenlijst (Pāli – Nederlands, met uitleg)	P. 337
---	--------

Bijlage: Gedetailleerd overzicht van de Sutta Pitaka	P. 360
---	--------

Bronnenlijst	P. 374
---------------------	--------

A black and white photograph of a Buddhist monk standing with his back to the camera, looking at a large seated Buddha statue in a forest. The monk is wearing a dark robe and is barefoot. The Buddha statue is seated in a meditative pose on a pedestal. The background is filled with trees and foliage, creating a serene and contemplative atmosphere.

INLEIDING

EEN ZOEKTOCHT NAAR HELDERHEID
EN DE RELEVANTIE VAN EEN
OUD PAD

We willen allemaal gelukkig zijn.

Het is een diep menselijk verlangen dat ons drijft in alles wat we doen.

Toch: hoe vaak voelen we ons werkelijk tevreden? Misschien herken je dat gevoel van onrust, een sluimerend besef dat er 'iets' ontbreekt, zelfs op momenten van succes. In reactie daarop vullen we onze agenda's, streven we naar prestaties en jagen we nieuwe ervaringen na. Drukke, vermoeidheid en stress lijken daardoor een onvermijdelijk onderdeel geworden van ons moderne leven.

Als kind had ik ergens diep vanbinnen al het gevoel dat er iets niet klopte aan de manier waarop we leven.

Alsof we vastzitten in systemen die nemen zonder te geven, groeien zonder maat, en kwetsbaarheid afwijzen alsof ze besmettelijk is. Alsof we liever onze ogen sluiten dan werkelijk voelen wat er speelt.

Wat drijft ons ertoe om te blijven doen wat onszelf en onze omgeving schaadt, alsof de aarde onuitputtelijk is?

Waarom vasthouden aan een logica die op de lange termijn juist onlogisch is? Hoe kunnen we blijven bouwen op systemen die alleen maar nemen, gericht op winst en groei, zonder verantwoordelijkheid te nemen voor wat we achterlaten?

Ik had moeite met de vanzelfsprekendheid waarmee mensen gedrag van elkaar overnemen, zonder daar echt bij stil te staan.

Dat automatische kopiëren, gewoon doen wat 'normaal' is, riep weerstand op. Ook het gemak waarmee we de gevolgen van ons gedrag uit de weg gaan, viel me op. Tegelijkertijd merkte ik dat ik er zelf ook regelmatig aan meedeed, alsof ik werd meegezogen in iets groters.

Die verwarring bracht een diepere onrust met zich mee.

Wat doen we hier eigenlijk, en waarom leven we zoals we leven? Misschien hield dat gevoel ook verband met iets anders dat me van jongs af aan bezighield: tijd. Het besef dat alles voortdurend verandert en uiteindelijk verdwijnt, raakte me steeds weer. Het bracht me bij iets essentieels. Alles wat ik liefhad, alles wat ik opbouwde, zou ooit verloren gaan. Dat besef maakte me angstig, alsof ik geen houvast had in een wereld die voortdurend in beweging is.

Mijn jeugd was niet altijd gemakkelijk. Bepaalde moeilijke ervaringen hebben me gevormd en blijven me bij. Maar terugkijkend zie ik juist in die ervaringen de kiemen van mijn pad. Ze maakten me gevoelig voor wat er onder de oppervlakte leeft in mijzelf en in de wereld. En ergens, te midden van die verwarring, begon zich een vermoeden te vormen: misschien bestaat er toch iets als een innerlijk kompas.

Dat vermoeden bracht me uiteindelijk bij het Theravāda-boeddhisme. Jaren van beoefening, in het dagelijks leven en tijdens retraites (waaronder een korte tijd als monnik), openden mijn ogen. Wat ik altijd vaag had aangevoeld, kreeg taal en betekenis. De leer van de Boeddha bleek geen abstracte filosofie, maar een glasheldere spiegel van mijn eigen ervaring.

Toch vond ik het niet altijd eenvoudig een goed overzicht te krijgen. Hoe meer ik leerde, hoe meer ik merkte hoe rijk en gelaagd de leer is, maar ook hoe versnipperd het soms kan voelen. Talloze begrippen, termen en inzichten. Ik wist veel maar zocht naar de onderlinge samenhang. Naar helderheid.

Wat begon als een poging om mijn eigen inzichten te ordenen, groeide uit tot dit boek. Niet als eindpunt, maar als uitnodiging voor iedereen die, net

als ik, geraakt is door het boeddhistische pad en op zoek is naar verdieping zonder te verdwalen in abstractie.

Ik wil het zelf ervaren, voelen of het klopt.

En dat is precies waar dit pad toe uitnodigt. De echte verdieping komt niet uit theorie, maar uit het leven zelf. Uit oefenen, vallen, opstaan en opnieuw beginnen. Nieuwsgieriger. Open.

Altijd met een nuchtere, onderzoekende blik, niet om te oordelen, maar om echt te ervaren wat klopt.

Want de diepte van de Dhamma ontvouwt zich niet in één keer, maar laag voor laag naarmate je ermee leeft en oefent.

Zo ontdekte ik gaandeweg dat veel van onze innerlijke worstelingen voortkomen uit diepgewortelde patronen en een fundamenteel onbegrip van hoe de werkelijkheid werkt. De Boeddha leerde dat het leven onvermijdelijk gepaard gaat met vormen van lijden, niet alleen pijn, maar ook onrust en ontevredenheid (dukkha, zoals we later zullen verkennen). Door dit lijden met aandacht te onderzoeken, kunnen we inzicht ontwikkelen. Dat proces van ontwaken (bodhi) is geen plotselinge verlichting, maar een groeiend helder zien.

De term 'Boeddha' betekent letterlijk 'de ontwaakte'. Iemand die de werkelijkheid ziet zoals die werkelijk is zonder verlangen (taṇhā), afkeer (paṭigha) of verwarring (moha), de drie vergiften die ons zicht vertroebelen. Zijn leer is geen geloofssysteem, maar een pad van innerlijk onderzoek, helderheid en vrijheid.

Een verhaal dat me is bijgebleven, laat dat mooi zien. Een man kwam naar de Boeddha met al zijn zorgen. "Ik ben boer," zei hij. "Soms mislukt

de oogst, soms regent het te veel. Mijn vrouw is goed, maar soms zeurt ze. Mijn kinderen zijn lief, maar luisteren niet altijd...” De man somde zijn problemen op in de hoop op verlichting. De Boeddha antwoordde: “Ik kan je niet helpen.” Verbijsterd vroeg de man waarom. De Boeddha zei: “Iedereen heeft 83 problemen. En als je er één oplost, komt er een ander voor in de plaats. Maar misschien kan mijn leer je helpen met het 84e probleem.” “Wat is dat dan?” vroeg de man. “Dat je denkt dat je geen problemen zou moeten hebben.”

Het was precies dat inzicht dat voor mij zo verhelderend werkte: niet het oplossen van alle problemen, maar het veranderen van de manier waarop we ermee omgaan. In plaats van te vechten tegen wat onvermijdelijk is, biedt het boeddhisme een pad om de aard van ons lijden te onderzoeken en te transformeren door directe ervaring, niet door aannames.

Juist door naar binnen te keren, ontwikkelen we kwaliteiten die ons in staat stellen om met meer wijsheid en compassie in de wereld te staan. Mindfulness en inzicht leiden niet tot afzondering, maar zijn juist een oefening in verbondenheid.

Dit boek is voor iedereen die zich aangetrokken voelt tot innerlijke groei of je nu al mediteert, wilt beginnen, of gewoon nieuwsgierig bent. Het is een metgezel op je pad, geen eindpunt. Het biedt structuur en helderheid, maar nodigt vooral uit tot eigen ervaring, oefening en ontdekking.

Er valt nog zoveel meer te ontdekken binnen het (Theravāda) boeddhisme. Dit boek is geen eindpunt en pretendeert ook geen volledigheid. Veel onderwerpen vragen om verdere verdieping, en de rijkdom van de leer ontvouwt zich pas echt wanneer je blijft onderzoeken. Daarom nodig ik je uit om verder te kijken dan deze bladzijden: lees andere boeken, luister naar

ervaren leraren, neem deel aan retraites en vooral blijf oefenen. De ware verdieping komt niet uit wat je leest, maar uit hoe je leeft wat je leert.

Mijn wens is dat dit boek je ondersteunt bij het vinden van je eigen weg in de rijke wereld van de Dhamma. Moge het bijdragen aan meer helderheid, innerlijke rust en wijsheid op jouw unieke pad.

Ik wens je een inspirerende reis toe.



WEGWIJS IN DIT BOEK

STRUCTUUR, DIEPGANG EN DE KUNST VAN
HET LEREN.

De leringen van de Boeddha bevatten een rijke schat aan inzichten, vaak gepresenteerd in heldere, gestructureerde vormen, de bekende 'lijstjes', in het Pāli mātikā genoemd. Ook dit boek sluit aan bij die traditie van structuur en helderheid. Dit hoofdstuk dient als gids om die structuur op een zorgvuldige en persoonlijke manier te gebruiken.

De paradox van analyse en ervaring

Misschien frons je je wenkbrauwen bij het zien van al die structuren en opsommingen. Het boeddhisme, en zeker de beoefening van mindfulness, draait toch juist om directe ervaring? Hoe verhouden deze cognitieve kaders zich tot de innerlijke, ervaringsgerichte weg? Dat is een terechte vraag. De Boeddha was een pragmatische leraar. Zijn analyses zijn geen dogma's of intellectuele puzzels, maar hulpmiddelen.

Ze bieden:

- **Een landkaart voor innerlijk onderzoek:** De lijstjes geven structuur aan de complexe binnenwereld. Ze helpen je ervaringen te herkennen, te benoemen en met meer precisie te onderzoeken. Zonder enig kader kan innerlijk werk al snel diffuus of verwarrend worden.
- **Een gids tegen misinterpretatie:** Door verschijnselen zorgvuldig te definiëren, helpt de Dhamma misverstanden te voorkomen. Het biedt een gedeelde taal om over subtiele ervaringen te communiceren.
- **Een ondersteuning voor dieper inzicht:** De analyses helpen je om je eigen ervaring als het ware uiteen te rafelen. Door de bouwstenen ervan te leren zien (concepten die we later uitgebreid verkennen), wordt het mogelijk om de kernprincipes van de leer, zoals de realiteit van constante verandering, een fundamentele ontevredenheid en de ongrijpbare aard van het 'zelf' direct in je eigen leven te herkennen.

- **Een geheugensteun:** In een tijd zonder boeken waren deze structuren essentieel voor het onthouden en overdragen van de leer. Ook nu zijn ze waardevol als houvast.

Kortom: de analyses zijn niet bedoeld om je hoofd te vullen, maar om het als instrument te gebruiken in dienst van directe ervaring. Ze zijn een middel, geen doel.

Navigeren door dit boek: jouw reis, jouw tempo

Dit boek is opgebouwd als een pad dat je stap voor stap kunt volgen. Begrippen bouwen op elkaar voort en vormen samen een steeds completer beeld. Tegelijkertijd is jouw pad uniek, en daar mag ruimte voor zijn. Hoewel de onderwerpen diepgaand zijn en de volledige leer veel studietijd vraagt, helpt de zorgvuldige opbouw je hopelijk om de samenhang steeds duidelijker te zien.

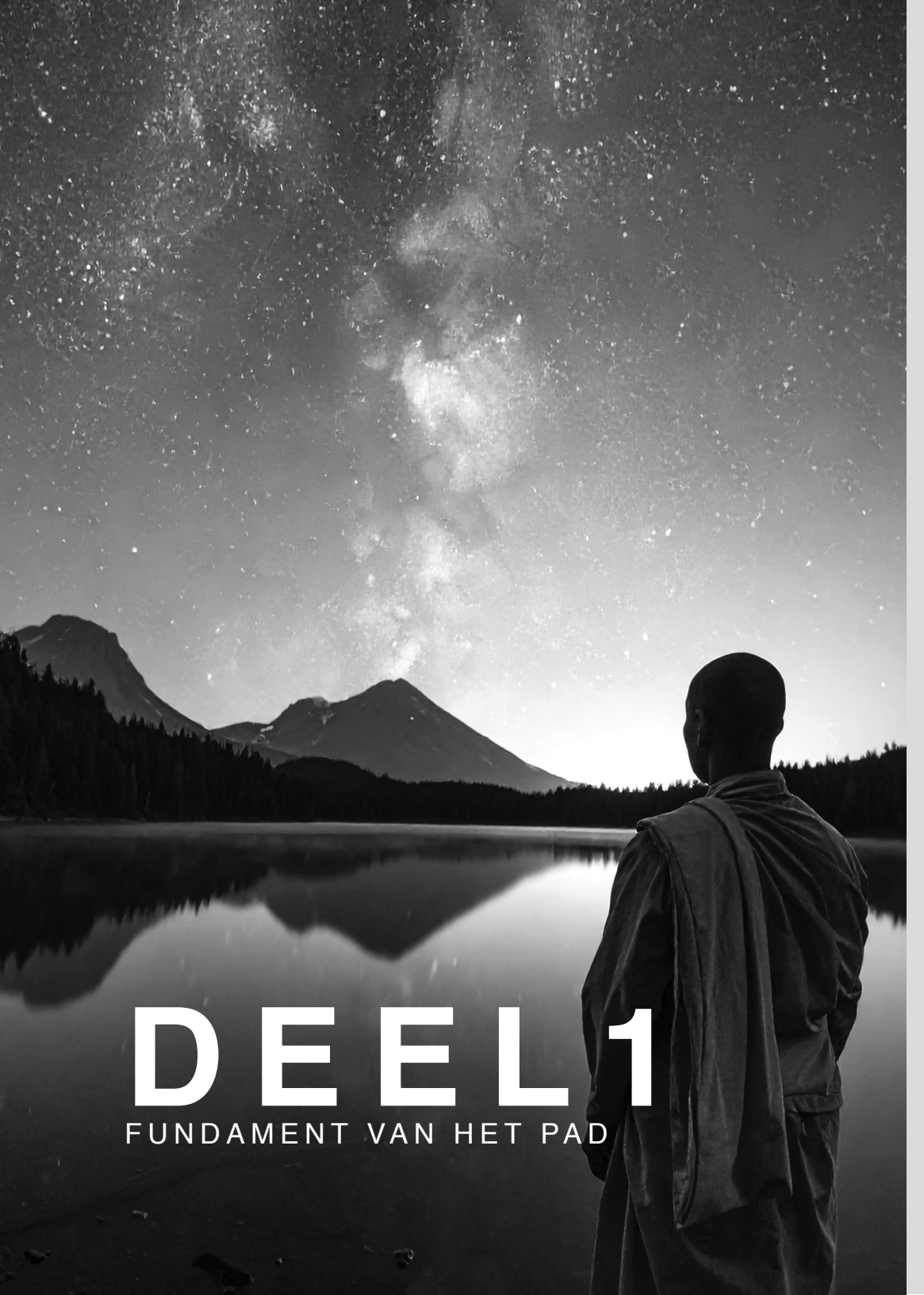
- **Flexibel lezen:** Hoewel het boek een logische opbouw volgt, kun je ook losse hoofdstukken lezen als een bepaald thema je aanspreekt.
- **Kruisverwijzingen:** Regelmatig wordt verwezen naar andere hoofdstukken. Deze zijn bedoeld om verbanden te leggen tussen verschillende delen van de leer. Aarzel niet om vooruit of achteruit te bladeren.
- **Woordenlijst:** Achterin het boek vind je een overzicht van Pāli-termen met hun betekenis. Dit is handig bij het herhalen of verdiepen van begrippen.

Een uitnodiging tot leren en ervaren

De hoeveelheid informatie binnen het boeddhisme kan overweldigend lijken. Mijn belangrijkste advies is om dit boek te benaderen met een open, onderzoekende geest. De volgende punten kunnen je daarbij helpen:

- **Lees en resoneer:** Laat de tekst op je inwerken. Wat raakt je? Wat roept herkenning of vragen op? Je hoeft niet alles direct te begrijpen. Sommige inzichten hebben tijd nodig om te bezinken.
- **Oefening als sleutel:** Dit boek biedt structuur en inspiratie, maar het hart van het boeddhistische pad ligt in de beoefening: meditatie, mindfulness in het dagelijks leven, en het ontwikkelen van heilzame kwaliteiten. De inzichten uit dit boek krijgen pas werkelijk betekenis als ze doorleefd worden.
- **Een metgezel, geen eindpunt:** Zie dit boek als een reisgenoot, een bron waar je telkens naar kunt terugkeren voor richting, inspiratie of heroriëntatie.

Hiermee is de weg gewezen. Ik nodig je uit om nu de eerste stap op het pad te zetten.



DEEL 1

FUNDAMENT VAN HET PAD

DEEL 1 LEGT HET ESSENTIËLE FUNDAMENT VOOR ONZE REIS OP HET BOEDDHISTISCHE PAD.

In dit eerste, fundamentele deel keren we terug naar de bron. We beginnen bij de Boeddha zelf: zijn leven en ontwaken als een tijdloze inspiratiebron. Van daaruit verkennen we zijn bevrijdende leer, de **Dhamma**, zoals die authentiek is bewaard in de geschriften van de **Theravāda-traditie**. Als derde Juweel komt de **Saṅgha** aan bod: de gemeenschap die een onmisbaar anker van vertrouwen vormt op het pad.

Met deze Drie Juwelen als basis, staan we stil bij de aard van het boeddhisme – *is het een religie, filosofie of levenswijze?* – en de kostbare kans die dit leven ons biedt voor spirituele groei. Het leggen van dit fundament is de onmisbare eerste stap om de diepere inzichten en praktijken in de rest van dit boek te kunnen begrijpen en toepassen.

REFLECTIEVRAAG

Herken jij in jezelf een gevoel van innerlijke onvrede, een zacht maar hardnekkig besef dat er iets niet klopt, iets ontbreekt, of dat je vastzit in een patroon dat je niet helemaal kunt doorgronden? Kun je hier woorden aan geven, zonder het meteen te willen oplossen?

HOOFDSTUK 1

DE BOEDDHA

LEVEN EN
ONTWAKEN
VAN
SIDDHARTHA GOTAMA

Het verhaal van de Boeddha is meer dan een historisch verslag; het is een tijdloze inspiratiebron die de universele menselijke zoektocht naar waarheid en bevrijding weerspiegelt. Het toont hoe een mens, door eigen inspanning en diep inzicht, de cyclus van lijden kan doorbreken en een pad naar innerlijke vrede kan ontsluiten voor zichzelf en anderen.

1.1 Van prins tot zoeker

Lang geleden, zo'n 2500 jaar geleden, in een koninkrijk aan de voet van het machtige Himalaya-gebergte, werd een prins geboren. Zijn naam was Siddhartha Gautama. Zijn geboorte werd met uitzonderlijke vreugde en grootse festiviteiten gevierd in het hele koninkrijk. Echter, slechts zeven dagen na zijn geboorte overleed zijn geliefde moeder, koningin Maya. De jonge prins groeide vervolgens op onder de liefdevolle zorg van zijn tante, Mahapajapati Gotami. Bij zijn geboorte voorspelden astrologen dat Siddhartha een groot man zou worden: een machtige spirituele leider die de wereld zou veranderen, of een groot keizer die over een uitgestrekt rijk zou heersen. Zijn vader, de koning, hechtte veel waarde aan de voorspelling van een machtige opvolger en vreesde de mogelijkheid dat zijn zoon een spiritueel pad zou kiezen. Daarom besloot hij Siddhartha af te schermen van alle vormen van lijden en ongemak, in de hoop hem zo op de troon te houden.

Ondanks het vroege verlies van zijn moeder, groeide Siddhartha op in een wereld van ongekennde weelde en comfort. Het paleis was een oase van pracht en praal, omringd door weelderige tuinen en gevuld met de mooiste muziek en de heerlijkste geuren. Alles was erop gericht om de jonge prins te beschermen tegen de harde realiteit van het menselijk bestaan. Zijn vader wilde hem behoeden voor elke vorm van lijden, uit angst dat de confrontatie

met pijn en verdriet hem van het pad van een wereldlijke heerser zou afbrengen. Zo leidde Siddhartha een bevoorrecht leven, omringd door schoonheid en plezier, ogenschijnlijk vrij van zorgen.

Maar na verloop van tijd, naarmate Siddhartha opgroeide tot een jongeman, begon er toch iets te knagen aan dit perfecte plaatje. Ondanks alle luxe en het constante vertier, voelde hij een diepe innerlijke onrust, een onbestemd besef dat er meer moest zijn dan dit oppervlakkige bestaan. Ergens in de stilte van zijn weelderige vertrekken fluisterde een stem dat er een andere werkelijkheid was, een wereld buiten de beschermende muren van het paleis.

Op een dag, gedreven door een onstilbare nieuwsgierigheid, vroeg Siddhartha zijn vaste menner en jeugdvriend, Channa, om hem buiten de paleismuren te begeleiden. Zijn vader had dit lange tijd tegengehouden, maar willigde uiteindelijk het verzoek van zijn zoon in, met de opdracht om ervoor te zorgen dat de prins alleen de mooie en aangename aspecten van het leven zou zien. Maar het lot had anders besloten. Tijdens deze zeldzame uitstapjes werd Siddhartha geconfronteerd met de zogenoemde 'Vier Tekenen': beelden die zijn wereldbeeld voorgoed zouden veranderen.

Tijdens zijn eerste tocht zag hij een oude man, gebogen onder het gewicht van de jaren, met rimpels die diepe groeven in zijn gezicht hadden getrokken en een lichaam dat nauwelijks nog gehoorzaamde. Siddhartha, die nooit eerder zoiets had gezien, was diep geschokt. Hij vroeg Channa: "Wat is dit? Waarom loopt deze man zo krom en gebrekkig?" Channa legde uit dat dit de onvermijdelijke loop van het leven was, dat iedereen die lang genoeg leefde uiteindelijk zo zou eindigen. Deze onthulling wierp een donkere schaduw over Siddhartha's zorgeloze bestaan.

Niet lang daarna zag hij een zieke man, kreunend van pijn, met een koortsachtig voorhoofd en een lichaam dat door een onzichtbare vijand werd gekweld. Opnieuw was Siddhartha verbijsterd. Hij had nooit eerder de wrede greep van ziekte ervaren. “Wat is dit voor ellende?” vroeg hij. Channa legde uit dat ziekte een deel was van het menselijk lot, iets wat iedereen kon overkomen, ongeacht rijkdom of status. De kwetsbaarheid van het leven werd Siddhartha pijnlijk duidelijk.

De derde ontmoeting was de meest confronterende. Hij zag een onbezield lichaam, omringd door rouwende mensen. Channa legde uit dat dit de dood was, de onvermijdelijke uitkomst van het leven: het moment waarop alle vreugde en lijden voor die persoon waren opgehouden en alleen een lege, levenloze huls achterbleef. De realisatie van de dood, de absolute eindigheid, maakte een diepe indruk op Siddhartha. Zijn beschermde wereld leek plotseling fragiel en betekenisloos in het licht van deze harde waarheid.

Maar tijdens een van zijn laatste tochten zag Siddhartha een vierde beeld: een vredige, in zichzelf gekeerde rondtrekkende asceet. Deze man straalde een serene rust uit, ondanks het feit dat hij niets bezat en leefde van wat anderen hem gaven. Siddhartha voelde een diepe fascinatie voor deze man. Hij vroeg Channa wie dit was. Channa legde uit dat dit iemand was die de wereld had verlaten om een antwoord te vinden op de vragen van het leven, om een weg te zoeken naar bevrijding van lijden. In deze ontmoeting zag Siddhartha een sprankje hoop, een mogelijke uitweg uit de greep van ouderdom, ziekte en dood.

Deze onvergetelijke confrontaties met de onvermijdelijke realiteit van ouderdom, ziekte en dood, en de stille waardigheid van de asceet die op zoek leek naar een antwoord op het lijden, raakten Siddhartha diep in zijn hart. Ze toonden hem op indringende wijze de vergankelijke en vaak pijnlijke

aard van het menselijk bestaan, iets waar hij in zijn beschermde omgeving nooit werkelijk mee in aanraking was gekomen. Hij begon zich af te vragen wat de ware zin was van al die pracht en praal, van alle wereldlijke genoegens, als het uiteindelijk toch onvermijdelijk eindigde in verval, ziekte en de dood. De kiem voor zijn latere zoektocht naar bevrijding was geplant.

Terug in het paleis kon Siddhartha de beelden van het lijden niet langer uit zijn gedachten bannen. De pracht en praal om hem heen voelden leeg en zinloos in het licht van de realiteit die hij had gezien. Hij kon zich niet langer verenigen met het oppervlakkige plezier en het comfort van zijn bevoorrechte leven. De vraag naar de aard van het lijden en de mogelijkheid tot bevrijding begon steeds sterker in hem te woeden. De kiem voor zijn latere zoektocht naar bevrijding was niet alleen geplant, maar begon nu ook te ontkiemen.

Terug in de weelde van het paleis voelde Siddhartha zich steeds meer vervreemd. De muziek klonk hol, de feesten brachten geen vreugde meer en de luxe leek een dunne deken die de harde realiteit van het lijden nauwelijks kon verbergen. Hij probeerde zijn inzichten te delen met zijn vader en de hovelingen, maar zij begrepen zijn onrust niet. Voor hen was het leven in het paleis de ultieme vorm van geluk. Ze probeerden hem gerust te stellen met nog meer pracht en praal, nog meer afleiding, maar het werkte averechts. Siddhartha voelde zich steeds meer gevangen in een gouden kooi, omringd door onwetendheid. De beelden van de oude man, de zieke man en de dode bleven in zijn gedachten spoken, en de serene uitdrukking van de asceet bood een steeds sterker wordend contrast met de leegte die hij in zijn eigen leven ervoer. De roep naar een dieper begrip, naar een antwoord op het lijden, werd steeds luider en onhoudbaar. De confrontatie met het lijden had Siddhartha diep veranderd. De muren van het paleis, ooit een veilige haven, voelden nu aan als een gouden

kooi. De wereld van luxe en vermaak kon de diepe vragen die in zijn hart waren ontwaakt niet langer beantwoorden. Hij voelde een groeiende onrust, een onstuitbaar verlangen om de oorzaak van het lijden te vinden en een weg naar bevrijding te ontdekken, niet alleen voor zichzelf, maar voor alle levende wezens. De nachten werden gekenmerkt door slapeloosheid, zijn geest werd gekweld door de beelden van de oude man, de zieke man en de dode. Hoe kon hij in dit comfort blijven leven, wetende dat dit lot iedereen te wachten stond? De stille waardigheid van de asceet bleef in zijn gedachten hangen als een baken van hoop.

Uiteindelijk, op de drempel van zijn dertigste levensjaar, nam Siddhartha een radicale beslissing. Hij kon niet langer leven met de wetenschap van het lijden zonder er actief naar een oplossing te zoeken. In het geheim, op een nacht dat de maan helder scheen, verliet hij het paleis. Hij liet zijn geliefde vrouw Yashodhara en zijn pasgeboren zoon Rahula achter, een offer van onmetelijke omvang, gedreven door een nog grotere compassie en een allesoverheersende drang naar de waarheid. Dit moment, dat bekend staat als de 'Grote Verzakking', was geen impulsieve vlucht, maar een weloverwogen daad van toewijding. Siddhartha liet een leven van rijkdom en macht achter zich, in ruil voor de onzekerheid van een zoekende, een zwerver op het spirituele pad. Hij kleepte zich in eenvoudige gewaden, knipte zijn lange haar af en zwoer een leven van ascese te leiden, in de hoop de antwoorden te vinden die het paleis hem niet kon bieden. Zijn zoektocht naar de beëindiging van het lijden was begonnen.

Maar ook na zijn vertrek was zijn pad niet zonder innerlijke strijd. Hoewel Siddhartha de fysieke luxe van het paleis had achtergelaten, liet hij daarmee niet al zijn innerlijke gehechtheden en twijfels los. Onderweg voelde hij de zwaarte van zijn beslissing. Hij had zijn jonge kind en geliefde vrouw verlaten, zonder te weten of hij hen ooit weer zou zien. In de stilte

van de bossen, ver weg van de vertrouwde geluiden van muziek en gelach, kon de twijfel soms opkomen: had hij het juiste gedaan?

Soms ervoer hij eenzaamheid. Soms bekreep hem de gedachte dat het pad dat hij volgde misschien geen einde kende. Maar wat hem dreef was iets dat sterker was dan comfort of zekerheid: een diep en alles doordringend gevoel dat er een uitweg moest zijn uit het lijden dat hij in de wereld had gezien en ook in zichzelf.

Deze menselijke worsteling maakt zijn reis zo herkenbaar, zelfs nu nog. Wie heeft er nooit het gevoel gehad van: "Ik heb alles wat ik nodig zou moeten hebben... maar toch ontbreekt er iets?" De leegte die Siddhartha voelde, is dezelfde leegte die mensen vandaag de dag kunnen ervaren, midden in een druk leven, omringd door overvloed, maar afgesneden van iets diepers. Juist door die worsteling, zijn mededogen en zijn moed om het onbekende tegemoet te treden, is de Boeddha niet alleen een leraar, maar ook een mens onder mensen.

1.2 Een zoeker in een wereld van ideeën

Toen Siddhartha zijn paleisleven achter zich liet, stapte hij een wereld binnen die gonsde van de spirituele en filosofische vragen. India was in de 5e eeuw v.Chr. een ware marktplaats van ideeën, waar de oude, gevestigde orde werd uitgedaagd door talloze nieuwe denkers en asceten. Om de unieke weg te begrijpen die de Boeddha uiteindelijk zou vinden, moeten we eerst dit landschap verkennen.

De gevestigde orde: Het Brahmanisme

De dominante religieuze cultuur was het brahmanisme, de vroege vorm van wat we nu kennen als het hindoeïsme. Deze traditie was gebaseerd op

de heilige Veda's en werd geleid door brahmaanse priesters. Zij voerden complexe rituelen en offers uit om de goden en de kosmische orde te beïnvloeden. De maatschappij was strikt ingedeeld in een kastensysteem, waarbij je status en plichten door geboorte bepaald waren.

Binnen deze traditie waren in de Upanishads al diepe filosofische concepten ontstaan, zoals samsara (de eindeloze cyclus van wedergeboorte) en kamma (de wet van oorzaak en gevolg). Het hoogste doel was moksha: de bevrijding van deze cyclus door het inzicht dat de individuele ziel (Ātman) één is met de goddelijke oerbron (Brahman).

De uitdagers: De Śramaṇa-bewegingen

Tegenover de brahmanen stonden de śramaṇa's: rondtrekkende asceten en filosofen die de autoriteit van de Veda's en het kastensysteem verwierpen. Zij zochten bevrijding niet via rituelen, maar door persoonlijke inspanning, strenge zelfdiscipline en diepgaand inzicht. Siddhartha werd een van hen. De belangrijkste stromingen die hij tegenkwam, boden radicale, maar zeer verschillende antwoorden:

- **Het Jāinisme** (van zijn tijdgenoot Mahāvīra) predikte een pad van extreme ascese en een zeer strikte geweldloosheid (ahiṃsā), vanuit het geloof in een onverwoestbare, individuele ziel die gezuiverd moest worden.
- **De Ājīvika's** geloofden in een streng fatalisme (niyati): alles in het leven is volledig voorbestemd en persoonlijke inspanning is zinloos. Je hoefde niets te doen, want het lot lag toch al vast.
- **De Materialisten** ontkenden alles wat niet fysiek waarneembaar was: geen ziel, geen kamma, geen wedergeboorte. Hun devies was om zo veel mogelijk genot uit dit ene leven te halen.

In deze intense arena van botsende visies, van rituele plicht tot extreme zelfpijniging, en van fatalisme tot hedonisme begon Siddhartha zijn zoektocht. Hij zou de concepten van kamma en wedergeboorte overnemen, maar ze een revolutionaire nieuwe betekenis geven. Zijn latere ontdekking, de Middenweg, was een bewuste afwijzing van de extremen die hij in deze wereld had gezien.

1.3 De verlichting

Na zijn vertrek uit het paleis zocht Siddhartha niet meteen afzondering, maar ging eerst in de leer bij enkele van de bekendste spirituele meesters van zijn tijd. In het oude India bloeide een rijke spirituele traditie, met tal van yogi's, kluizenaars en denkers die technieken ontwikkelden om de geest te beheersen en innerlijke vrijheid te vinden.

Siddhartha leerde er diepe meditatieve absorptie (jhana), verfijnde concentratievormen waarbij lichaam en geest volledig tot rust komen. Hij beheerste deze technieken zo goed dat zijn leraren hem aanboden om hun plaats in te nemen als spiritueel leider. Toch wees hij hun aanbod vriendelijk af.

Waarom? Omdat hij merkte dat zelfs deze diepe staten van meditatie geen blijvend einde brachten aan het lijden. Ze boden tijdelijke rust, maar zodra hij uit meditatie kwam, keerden gehechtheid, angst en verwarring terug. Hij zag dat deze vormen van oefening misschien konden kalmeren of verdoven, maar de wortels van het menselijk lijden, verlangen, onwetendheid en gehechtheid bleven onaangetaast.

Siddhartha was niet op zoek naar tijdelijke verlichting of spiritueel aanzien. Zijn doel was helder: hij wilde het lijden aan de bron begrijpen

en doordringen, zodat het werkelijk kon eindigen. Omdat hij dat in deze onderrichten niet vond, besloot hij opnieuw verder te trekken, dankbaar voor wat hij had geleerd, maar vastbesloten om dieper te graven.

Gedreven door een intense vastberadenheid om de waarheid te vinden, wendde Siddhartha zich tot de praktijk van strenge ascese. Hij geloofde dat door het overwinnen van de behoeften van zijn lichaam en het onderwerpen van zijn geest aan extreme discipline, hij de aard van het lijden zou kunnen doorgronden. Jarenlang leefde hij een leven van extreme soberheid, samen met andere asceten in de bossen. Hij vastte gedurende lange periodes, at nauwelijks voedsel, en weerstond de verleidingen van comfort en gemak. Hij mediteerde in ongemakkelijke houdingen, trotseerde de elementen en probeerde door strenge zelfkastijding zijn geest te zuiveren en de grenzen van zijn fysieke en mentale uithoudingsvermogen te verleggen. Zijn lichaam werd mager en verzwakt, zijn eens zo fiere gestalte werd getekend door de ontberingen. In zijn zoektocht naar de ultieme waarheid onderwierp Siddhartha zijn lichaam aan extreme ontberingen. Er wordt verteld dat hij soms dagenlang niets at, zijn adem inhield tot het pijn deed, en mediteerde te midden van ijskoude nachten en brandende zon. Zijn lichaam, ooit zo verijnd en verzorgd, werd een schaduw van zichzelf. Hij geloofde dat door het volledig overwinnen van de lichamelijke behoeften, de geest zich zou openen voor de diepste inzichten. Maar ondanks al zijn inspanningen bleef de bevrijding die hij zocht uit.

Na zes lange jaren van intense ascese, kwam Siddhartha tot een cruciale realisatie. Hoewel zijn lichaam was verzwakt tot op het bot, had hij de innerlijke vrede en het diepe inzicht waar hij naar zocht nog niet gevonden. Hij begon te beseffen dat extreme zelfverloochening, net als het leven van overvloed, een vorm van extremisme was die hem niet dichterbij de waarheid bracht. Zijn geest was misschien gedisciplineerd, maar hij was niet

bevrijd. Hij herinnerde zich een moment uit zijn jeugd, toen hij tijdens een onbewaakt ogenblik, zittend onder een boom, een diepe staat van rust en concentratie had ervaren die verder ging dan alledaags denken. Hij begon te vermoeden dat de weg naar bevrijding niet lag in het afwijzen van het lichaam, maar in het vinden van een evenwicht, een middenweg tussen zelfverwenning en zelfkastijding.

Met dit nieuwe inzicht besloot Siddhartha de weg van de ascese los te laten. Hij begon weer voedsel tot zich te nemen om zijn verzwakte lichaam te herstellen. Zijn mede-asceten, die zijn radicale verandering van koers niet begrepen, verlieten hem in teleurstelling. Siddhartha bleef alleen achter, vastbesloten om zijn eigen weg naar de waarheid te vinden, een weg die zou leiden tot de diepste inzichten van het boeddhisme.

Nadat Siddhartha zijn lichaam had gevoed en weer enigszins had hersteld, zocht hij een rustige plek om te mediteren. Hij vond een machtige vijgenboom, die later bekend zou worden als de Bodhiboom (de boom van het ontwaken), in de buurt van het dorp Gaya. Daar nam hij plaats, vastbesloten om niet op te staan voordat hij de ultieme waarheid had gevonden, de antwoorden op de fundamentele vragen van het leven en het lijden. Hij zat in diepe meditatie, zijn geest onwrikbaar gericht op zijn innerlijke onderzoek. De ene na de andere gedachte kwam op, maar hij liet ze voorbijgaan zonder eraan vast te klampen. Hij observeerde zijn gevoelens, zijn lichaamssensaties, met een heldere en onpartijdige aandacht. Naarmate zijn concentratie dieper werd, kwam hij in steeds verfijndere staten van meditatie.

Gedurende de lange uren van meditatie onder de Bodhiboom werd Siddhartha geconfronteerd met zijn diepste innerlijke twijfels, angsten en verleidingen. Deze worden in de boeddhistische traditie vaak

gesymboliseerd door de figuur van Māra, de ‘verwoester’, die gezien wordt als de heer van illusie, begeerte en de dood, de ultieme personificatie van de krachten die ons gevangen houden in lijden. Māra probeerde Siddhartha te ontmoedigen, hem terug te lokken naar de wereld van zintuiglijk genot en gehechtheid, hem weg te trekken van het pad naar verlichting. Echter, Siddhartha bleef standvastig in zijn intentie, zijn geest een baken van kalmte.

In de diepte van zijn meditatie, vlak voor het moment van zijn ontwaken, intensiverde deze innerlijke strijd. Māra, als de stem van onze eigen afleidingen en onheilzame patronen, probeerde hem van zijn pad te brengen. Eerst probeerde Māra Siddhartha van zijn stuk te brengen met fysieke dreigementen. De aanvallen van zijn demonenlegers, en het ontketenen van stormen en aardbevingen, hadden echter geen effect. Daarom zette Māra zijn meest subtiele wapens in: zijn drie dochters. Deze dochters zijn geen letterlijke figuren, maar personificaties van de drie machtigste psychologische verleidingen waarmee de menselijke geest worstelt, krachten die vandaag de dag nog net zo actief zijn, en misschien zelfs versterkt worden door onze moderne, technologisch gedreven wereld:

1. Tanha (Dorst, Begeerte): De eerste dochter, Tanha, symboliseert het onophoudelijke, knagende verlangen, de ‘dorst’ naar meer. Het is de innerlijke impuls die fluistert dat geluk pas bereikt wordt als we iets externs verkrijgen of ervaren: een nieuw bezit, een prettig gevoel, erkenning, of een andere, betere omstandigheid. Deze diepgewortelde begeerte en neiging tot vastklampen aan het aangename is een fundamentele kracht die ons lijden voedt. Tanha kent vele gezichten: het najagen van zintuiglijke genoegens (van heerlijk eten tot de nieuwste smartphone), de ambitie om ‘iemand te zijn’ of status te verwerven, en zelfs het subtiele verlangen om te ontsnappen aan onprettige gevoelens door verdoving of afleiding, zoals het

gedachteloos scrollen op sociale media. De Boeddha zou later onderwijzen dat het niet het verlangen zelf is dat problematisch is, maar het vastklampen eraan, de overtuiging dat onze voldoening ervan afhangt.

2. Arati (Verveling, Onvrede): De tweede dochter, Arati, vertegenwoordigt een diepgewortelde onvrede met wat er nu is, de rusteloosheid en verveling die ons constant wegtrekken van het huidige moment. Het is de stem die zegt: “Is dit alles? Dit is saai, er moet toch iets beters, iets spannenders zijn.” Deze innerlijke onrust maakt het moeilijk om stilte en eenvoud te waarderen. De drang om constant onze telefoon te controleren, de angst om iets te missen (FOMO), of het onvermogen om simpelweg met onze eigen gedachten te zijn zonder externe prikkels, zijn hedendaagse manifestaties van Arati. Deze onvrede, gevoed door een gebrek aan helder zien van de rijkdom van het nu en een subtiele afkeer van de huidige ervaring, houdt ons gevangen in een cyclus van zoeken. Het herkennen van deze onvrede als een mentale staat, zonder er direct aan toe te geven, is de eerste stap om haar greep te lossen.

3. Rāga (Hartstocht, Lust): De derde dochter, Rāga, symboliseert de intense, vurige passie en gehechtheid die ons oordeel kunnen vertroebelen. Dit omvat niet alleen sensuele lust, maar elke vorm van overweldigende emotie of overtuiging, blinde verliefdheid, verterende ambitie, intense woede, of de onwrikbare overtuiging van het eigen gelijk, die ons volledig in beslag neemt en ons reactief maakt. Deze verblinde hartstocht, een krachtige vorm van gehechtheid, kan ons (tijdelijk) een intens gevoel van levendigheid geven, maar leidt vaak tot obsessie en het verlies van innerlijke vrijheid. De kunst is niet om passie te onderdrukken, maar om deze met wijsheid te observeren en te kanaliseren, zonder erdoor meegesleept te worden.

De legenden vertellen hoe deze dochters Siddhartha probeerden te verleiden met beloften van zinnelijk genot, wereldse macht, en de subtiële verlokking van een 'normaal' leven, verschijnend in allerlei aantrekkelijke gedaanten. Hun ware kracht lag echter niet zozeer in deze uiterlijke vormen, maar in de mentale staten van verlangen, onvrede en hartstocht die ze in Siddhartha's geest trachtten op te roepen.

Maar Siddhartha bleef onwrikbaar, zijn geest gefocust en zijn hart vervuld van diep mededogen. Hij bevocht deze innerlijke demonen en verleidingen niet met geweld, noch gaf hij eraan toe. In plaats daarvan, zo verhaalt de traditie, reikte hij simpelweg zijn rechterhand naar beneden en raakte met zijn vingertoppen de aarde aan. Deze houding, bekend als de Bhumisparsha Mudra, was een diep symbolisch gebaar. Hiermee riep Siddhartha de aarde zelf aan als getuige van zijn ontelbare levens van deugdzame inspanning en zijn onwrikbare vastberadenheid om de weg naar bevrijding te vinden, hier en nu. Het was een stille, krachtige verklaring: "Ik zie jullie, verlokkingen en afleidingen. Ik behoor hier, op dit pad naar ontwaken, en niets zal mij hiervan weerhouden." De kracht van deze handeling lag niet in magie, maar in Siddhartha's volkomen heldere gewaarzijn (sati) en zijn weigering om zich te laten afleiden van de waarheid van het moment.

Op dat moment, zo wordt verteld, verloren Māra's legers hun dreiging en zijn dochters hun verleidingskracht; de illusies braken en Siddhartha ervoer de onmetelijke helderheid van het ontwaken.

Of we Māra en zijn dochters nu interpreteren als letterlijke wezens of, zoals vaker wordt benadrukt in de psychologische diepgang van het boeddhisme, als krachtige metaforen voor onze eigen innerlijke strijd, de les blijft universeel en tijdloos. Het pad naar het overwinnen van onze

diepste angsten, verlangens en patronen ligt niet in het bestrijden ervan, maar in het moedig en helder onder ogen zien, het herkennen wanneer onze geest wordt getrokken door begeerte, onvrede, of blinde passie. In die heldere, niet-oordelende erkenning schuilt het begin van werkelijke vrijheid. De praktische training van dit heldere gewaarzijn en het omgaan met zulke innerlijke verstoringen, die de Boeddha hier demonstreerde, komt uitgebreid aan bod in de hoofdstukken over Meditatie (Hoofdstuk 25), de Vijf Hindernissen (Hoofdstuk 26) en de Vier Grondslagen van Aandacht (Hoofdstuk 24).

Wellicht kunnen we deze ‘dochter van Māra’ zelfs gaan zien als onverwachte leraren. Tanha (begeerte) onthult genadeloos waar onze gehechtheden nog liggen. Arati (onvrede) daagt ons uit om de rijkdom van het huidige moment te ontdekken voorbij afleiding. En Rāga (hartstocht) toont ons de kracht van onze eigen energie, die, wanneer gekanaliseerd met wijsheid, kan transformeren in compassie en creativiteit. De uitdagingen die zij presenteren zijn dan niet langer obstakels, maar treden van de trap naar dieper inzicht, zoals het gezegde luidt: ‘geen modder, geen lotus’. Na vele dagen en nachten van intense mentale inspanning, in de vroege uren van de ochtend, toen de sterren helder aan de hemel stonden, bereikte Siddhartha op 35-jarige leeftijd de ultieme verlichting. Zijn geest was volledig ontdaan van alle belemmeringen, alle illusies waren doorbroken. Hij zag de werkelijkheid zoals die werkelijk is. Hij doorgrondde de Vier Edele Waarheden: hij zag de aard van het lijden (dukkha), de oorzaak van het lijden (verlangen en gehechtheid), de mogelijkheid tot het einde van het lijden (Nibbāna) en de weg naar het einde van het lijden (het Achtvoudige Pad). Hij begreep de wet van voorwaardelijk ontstaan (Paticca Samuppāda), hoe alles in afhankelijkheid van elkaar ontstaat en weer verdwijnt. Hij zag de ware aard van vergankelijkheid (Anicca), niet-zelf (Anattā) en de inherente onbevredigdheid (Dukkha) van het bestaan. Met dit diepe inzicht was