DHAMMA-ZAADJES

DEEL VIII

Dhamma
books

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

Overeenkomstig deze uitspraak van de *Bhagavat* lijkt het vermarkten van Boeddha’s wijsheid mij onheus en infaam.

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

D/2025/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com
https://yatha-bhuta.com

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: Biotop crème FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789465311746 | NUR-Code: 718

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—

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
—Versluieringen—

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—

DE ZESTIEN VIPASSANĀ-ÑĀṆA'S
—Van Vergankelijkheid naar Bevrijding—

Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de websites van:

Ehipassiko, Boeddhistisch Centrum Antwerpen-Mechelen
https://www.antwerpen-meditatie.be/

Ehipassiko Academy
https://yatha-bhuta.com

Boeddhistisch Dagblad
https://boeddhistischdagblad.nl/

DHAMMA-ZAADJES

DEEL VIII

Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door An Dierckx

‘ Natthi santi paraṃ sukhaṃ—
Er is geen groter geluk dan vrede. ’

‘ Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha-dhammaṃ — Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan. ’

Dhammacakkappavattana Sutta, Saṁyutta Nikāya 56.11

INHOUD

INHOUD **11**
VOORWOORD **15**
INLEIDING **19**
DHAMMA-ZAADJES **25**
Hulpmiddelen tot ontwaken 25
Waarheid behoeft geen erkenning 27
Een paradox 28
Illusie (māyā) 30
Saññā 31
Direct ervaren 36
Haat… 37
Aanvaarding: de kracht van khanti en upekkhā 38
Is boeddhisme een atheïstische filosofie? 40
Laat je gedachten los 42
Open stilte... 44
Wijsheid tout court 45
Ontwaken—wakker worden 46
Een attānuvatti 48
Dít moment… 50
Meditatie op het 'ik' 52
Patimokkha 54
Indra’s net 55
De ruimte tussen twee gedachten 57
Boeddhisme & christendom 59
Dhammakaya 63
Gelijkmoedige aandacht in het NU 64

Bevrijding 65
Richt je op het essentiële 66
Niet het denken bevrijdt, maar het onmiddellijke zien 68
De aanwezigheid van het Ongeconditioneerde 71
Identificeer je niet 73
Blijf in het heden 74
De Dhamma & de Vinaya 75
Lijden is universeel 76
Enkel aanwezig zijn 77
Vergankelijkheid (anicca; anitya) 78
Dukkha en de bevrijding ervan 81
Anattā—de zelfloosheid van het bestaan 85
Liefde als een manier van kijken 89
De drie kenmerken van het bestaan 92
Het is het zien dat het pad vormt 96
De taak van een dhammanuvatti: zien wat werkelijk is 98
Pariyatti. Paṭipatti. Paṭivedha. 100
Atta hi attano natho—Ieder is zijn eigen beschermer 104
Over arrogantie en onwetendheid 106
Je eigen meester zijn 108
Nog even dieper over de Drie Kernmerken 109
De ladder en de illusie van elk streven 110
De Werkelijkheid zien zoals ze is 113
Dhamma behoort niemand toe 115
Laat de gekte voorbij gaan… 116
Bevrijding (vimutti; vimukti) 117
Zie de onderlinge afhankelijkheid van de dingen 119
Over inzicht, ervaring en bevrijding 120
Ontwaken (bujjhati; bodhati) 122

IJverig en eerlijk mediteren 124
Het causale principe (idappaccayata) 125
Uddhacca-Kukkucca — Thuiskomen In Het Nu 126
De Boeddha over het essentiële... 128
Stop de opiniëring. Het is slechts waan 130
De Dhamma: de oceaan met één smaak 131
Verlangen, vervulling, verlossing 133
Thuiskomen in het Natuurlijke 142
Weten zonder woorden, zonder structuren 144
Acalaṃ sukhaṃ 146
Bhava—de dorst naar ‘worden’ 148
Over structuren, organisaties, tradities… 153
Wijsheid ontstaat wanneer het lijden doorgrond wordt 157
Nogmaals over wedergeboorte 159
Wat voorbij uitdoving wil, blijft verstrikt in 'worden' 163
Direct ervaren 167
Niet alles wat als hemels verschijnt, bevrijdt 169
Stilte is niet de afwezigheid van geluid 171
Voorbij het geloof in een scheppende god 173
Ontwaken (bodhi) is geen project 175
Is meditatie noodzakelijk om tot ontwaken te komen? 178
Het openbloeien van inzicht (ñāṇa-vivatti) 181
Dhamma zonder grens 183
Zonder 'ik' in het NU 187
Over het najagen van dromen 189
De ziel die geen ik is 191
Wanneer een geiser tot rust komt 193
Een universum dat zichzelf niet herinnert 195
De mens als spiegel van het kosmische geheel 198

Voor niemand… 200
De ontmaskering van de ziel 203
De ziel als laatste sluier 205
De illusie van het 'ik' 208
Wat verschijnt, verschijnt in gewaar zijn 211
De stilte voorbij het denken 212
'Wéten' en 'zíen' 214
Over wrok, vergeving en innerlijke bevrijding 216
Alles wat geconditioneerd is, is afhankelijk ontstaan 219
Yathābhūta-ñāṇadassana 225
VOETNOTEN 227

VOORWOORD

Changing water in a vase

‘ Water keeps the flower fresh
The flower and I are one
When the flower breathes, I breathe
When the flower smiles, I smile. ’

Thích Nhất Hạnh

Deze woorden stuurde ik de dag na ons bezoek aan vrienden, van wie ik een boeketje wilde bloemen kreeg, uit hun prachtige natuurtuin…

Enkele weken eerder gingen we terug op consultatie in het ziekenhuis, na verschillende onderzoeken en een week vol onzekerheid. De diagnose van dikke darmkanker werd ons meegedeeld, met uitzaaiing in de lever.

Het wordt stil… Niet de stilte van angst, geen ongemakkelijke stilte, maar een stilte waarin alles mag ‘zijn’, een stilte van overgave, van acceptatie, een stilte waarin ruimte is om alles te bevatten, alles toe te laten. Een stilte waarin alle streven plots wegvalt… Waarin geen vechten en geen vluchten is, maar een aanwezigheid en ontvankelijkheid voor alles wat zich op dat moment aandient.

Nooit eerder ben ik zo dankbaar geweest voor de *Dhamma*. Alsof een warm dekentje van *Dhamma* liefdevol om me heen wordt gelegd, samen met de steun van mijn lieve echtgenoot, onze wijze en dappere zoon, onze familie, vrienden en collega’s.

Er is geen gisteren en morgen, enkel vandaag, nu, dit moment. En het is ok, zo voelt het. Dankbaarheid, stilte, rust.

Het leven kabbelt voort en gaat gepaard met stormen en windvlagen, zonneschijn en regen. Er zijn momenten van rust en van onrust, van weerstand en acceptatie, van vastgrijpen, wegduwen en weer loslaten. Steeds weer loslaten, het is ok…

~ Het is ok ~

Het is ok… omdat er een diep vertrouwen is gegroeid in *Dhamma* die er altijd zal zijn, wat er ook gebeurt, hoe hevig de stormen ook razen. Wanneer alle grond onder je voeten lijkt weg te vallen, wanneer er geen houvast meer is, toont *Dhamma* zich in alle schoonheid. Er is geen angst meer, er is alleen nog dankbaarheid.

Dankbaar voor deze uitdaging, die me dichter bij de *Dhamma* bracht. Dankbaar voor het pad, voor de continue stroom van aanwijzingen van onze *kalyāṇamitta's,* dankbaar voor de zaadjes die zijn geplant—zonder verwachting—en die, in de juiste omstandigheden, tot bloei mogen komen.

Dankjewel Guy, voor de dagelijkse *Dhamma-Zaadjes.*

The flower smiles
I smile

An Dierckx,
Mol, 30 juli 2025

An Dierckx (°1977) wordt in haar werk als neuropsycholoog dagelijks geconfronteerd met het lijden van anderen en met de vergankelijkheid van het bestaan. Dit, in combinatie met haar eigen innerlijke zoektocht, bracht haar zestien jaar geleden bij een eerste mindfulness-training.

Vanuit die ervaring groeide een diepe interesse en verwondering voor het boeddhistische pad.

Ze werkte een tijd als mindfulness-trainer en nam deel aan verschillende stilte-retraites, onder andere via Ehipassiko.

An verdiept zich graag in het theravada-boeddhisme — zowel op cognitief vlak, onder meer via de publicaties van Guy Dubois, als op meditatief en ervaringsgericht vlak—en probeert dit zoveel mogelijk te integreren in haar werk, in haar dagelijks leven en in de verbinding met anderen.

Steeds dankbaar, voor elk moment, voor elke ontmoeting…

INLEIDING

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dhamma is een woord met vele gezichten. Het verwijst naar de Leer van de Boeddha, maar ook naar iets wat voorafgaat aan elke leer: de waarheid over hoe de dingen werkelijk zijn. *Yathā-bhūta.* Het is de realiteit van ontstaan en vergaan, zoals die rechtstreeks ervaren wordt—*paccanubhoti* in het *Pāli, pratibudhyate* in het *Sanskriet.*

De nadruk ligt niet op geloof, maar op directe, persoonlijke ervaring. Zonder hoofd boven het hoofd. Zonder god, zonder meester. Zonder muurtjes. Zonder oordeel of veroordeling. Zonder uitsluiting. *Dhamma* kent geen voorkeur, geen grenzen van gender, oriëntatie of identiteit. Iedereen die bereid is te zien, is welkom—ook zonder houvast, zonder bescherming, zonder iets om op terug te vallen. Alleen het open veld van ervaring blijft.

Dhamma vraagt geen onderwerping, slechts een open hart.

Van daaruit ontstaat de moed om verder te gaan. Vastberaden om het inzicht te cultiveren en uit te breiden. Met de nodige scepsis, maar met méér dan royale goesting om het spirituele experiment verder te zetten—want het pad is zelden glad, eenvoudig of eenduidig. Met branie en bravoure om ongeconditioneerd wijs te zijn. Om zélf te zien. Om zélf te weten. *Sapere aude*. [1]

Getrouw aan het vrije karakter van onze *saṅgha* bezitten ook deze berichtjes geen vaste of gestructureerde vorm. Vorm is voor ons nooit het vertrekpunt. Meer nog: vormen blijken vaak beletsels voor inzicht. Obstakels voor ontwaken. Waarheid leeft in het vormloze.

Wij gaan resoluut voor inhoud. Voor het observeren van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Structuren liggen ons niet. Dat is niet wat de Boeddha leerde. In Ehipassiko kiezen we voor een niet-dogmatische, niet-sektarische beoefening: onafhankelijk, eigenwijs, tegendraads. *Patisotagāmi*. [2]

Onze vormloze *saṅgha* bestaat uit mensen van vlees en bloed—*kāyena*, [3] zoals het in de *Pāli*-canon heet. Geen verzameling ideeën, geen constructie van idealen, maar een levend geheel van bewogen en bewuste lichamen die ademen, voelen, struikelen en weer opstaan. Beoefenaars die, midden in het leven, telkens opnieuw de moed vinden om niet te verharden, maar zacht te blijven. Niet als verweer tegen *dukkha*, maar als opening naar bevrijding—binnenin *dukkha* zelf.

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

We geloven niet in pessimisme, maar in helderheid. Niet in nihilisme, maar in het eenvoudige vertrouwen dat het mogelijk is om dit bestaan te doorgronden, te verlichten, te verzachten. Daarom cultiveren we een levenshouding van vriendelijkheid, eenvoud en innerlijke fierheid. Niet om iemand te zijn, maar om niets in de weg te staan van wat zich werkelijk kan ontvouwen—een stil gelaat, stralend van binnenuit.

Zo proberen we met open handen en een zachte blik het pad te gaan dat de Boeddha ons toonde. Niet door het leven te vermijden, maar door erin aanwezig te zijn—helemaal, zonder omwegen.En met elke stap—soms licht, soms struikelend—ontdekken we hoe vreugde en inzicht onafscheidelijk blijken. Zoals adem en stilte. Zoals licht en schaduw.

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

Beschouw ze als wegwijzers. Woord na woord. Maar leg ze niet vast in doctrines. Maak er geen verstikkende religie van, geen onbereikbare menselijke wensdroom. Want dát is het niet. Dat is wat men er—goedbedoeld of niet—gaandeweg van gemaakt heeft.

Laat de woorden van de Boeddha ademen. Hun oorsprong is bevrijding. [4] Zoek naar betekenissen die helder

zijn, logisch, en bruikbaar voor de beoefening—aangepast aan deze tijd. Want *Dhamma* is tijdloos.

Kijk met een etherische blik door de woorden heen. Ontdek, met stille verwondering en scherpe opmerkzaamheid, de waarheid die zich erin schuilhoudt.

Als vuurtorens. Als bakens van licht. Niet om je te ketenen, maar om je te wijzen. Ze verlichten de weg waarop elke gedachte aan een 'zelf' oplost. Jouw tocht naar inzicht. En elke stap die je zélf zet, maakt alles duidelijker.

Je schoenen staan klaar. Trek ze aan en loop het Pad—het Middenpad dat de extremen vermijdt: tussen uitbundig werelds genot en krampachtige zelfkastijding. Een weg die uitmondt in een harmonische levenswijze, met als inzet het verminderen van verlangen, het loslaten van gehechtheid, het overstijgen van lijden—een pad dat tot bevrijding, tot ontwaken, tot licht voert.

Onafhankelijk denken—vrij denken—is een persoonlijke taak. Niemand anders kan dat voor je doen. *Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā* [5]

In onze saṅgha willen we onze eigen meester zijn. Onze eigen beschermer. En als meester onderzoeken we de juistheid van dingen met de scherpte van aandacht—vóór we ze tot de onze maken. Alleen meesters zien de stroom. Alleen meesters betreden de stroom. Alleen meesters *zijn* de stroom. Alleen meesters stralen.

De Boeddha noemde zulke mensen thuislozen. Zij die het huis verlieten. Vrijgevochten *samana's*—los van bezit, los van dogma. [6]

Zo volgen wij het voorbeeld van de historische Boeddha. Zo lopen wij Zijn pad. Niet achter hem, maar naast hem. Om helderder te horen wat hij werkelijk zegt—zonder tussenkomst, zonder vertaling. Niet als volgelingen, maar als metgezellen op weg naar bevrijding.

Die ongebonden beoefening vormt het innerlijke kompas van onze *saṅgha*.

Guy
Beerzel, augustus 2025