

Lieve Kalyanamitta's, Lieve Spirituele Vrienden,

Ik dank jullie om samen te komen en om het boek *Boeddha Zonder Masker* zo aandachtig gelezen te hebben. Ik voel me diep geraakt door de zorg en de diepgang waarmee jullie vragen gesteld en geformuleerd zijn.

Mijn dank gaat in de eerste plaats naar Jotika voor het warme welkom, en naar Mark om dit te hosten.

Zoals Jotika reeds meedeelde, zou ik deze ontmoeting graag zien als een gedeelde beoefening. Niet als een lezing met sluitende antwoorden—die heb ik niet—maar als een ruimte om samen te kijken: stil, eerlijk en eenvoudig. Waar woorden helpen, gebruiken we woorden; waar stilte helpt, laten we stilte spreken.

Wat mij het meest vreugde geeft, is dat we hier niet alleen *over* Dhamma praten, maar ook *vanuit* Dhamma proberen te luisteren. Mogen we in dit uur en een half vooral onderzoeken wat lichter maakt, wat opent, wat vrede brengt—hier en nu, in dit hart, in deze geest.

Alles wat ik te vertellen heb, zijn aanwijzingen, wegwijzers die de richting van ontwaken—van 'wakker worden'—aanduiden. Het zijn geen leerstellingen die je moet aannemen, maar uitnodigingen tot directe ervaring.

Daarom zou ik—in overleg met Jotika—eerst een algemeen beeld willen schetsen van de leer van de Boeddha. Niet om te overtuigen, niet om je vast te pinnen op details, maar om het brede landschap klaar en duidelijk zichtbaar te maken. Neem mee wat in jou resoneert, laat liggen wat niet helpt.

Belangrijk is te beseffen dat ieder van jullie het ontwaken in eigen handen heeft. Jullie zijn je eigen beschermer, je eigen meester. Op jullie persoonlijk komt het aan. Ontwaken is een persoonlijke zaak.

De Boeddha zei: “Wees een eiland voor jezelf, waar de tsunami's van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben. Wees je eigen licht.” Oefen en beoefen. Overeenkomstig de laatste woorden van de Boeddha: “Streef niet aflatend!” Niemand anders kan dit voor jou doen. Loop niet *achter* hem, maar *naast* hem. Opdat je goed zou horen, wat hij te vertellen heeft. Vergeet nooit dat ieder van ons het vermogen tot ontwaken in zich draagt; dat je een embryonale Boeddha bent, een Boeddha in wording. Vertrouw erop dat inzicht groeit in de eenvoud van je eigen directe ervaring.

Het is niet nodig om aantekeningen te maken. Met Jotika heb ik afgesproken dat ik haar een transcript van deze dhammatalk zal bezorgen. Jotika zal ervoor zorgen dat deze tekst aan jullie toegestuurd wordt. Marc zal deze dhammatalk ook opnemen. Het staat de Sangha vrij hem te gebruiken of te distribueren. Verder hebben we afgesproken dat een bijkomende lezing, dhammatalk of gezamenlijke bespreking—indien nodig of gewenst—later georganiseerd kan worden.

...

Vooraleer we in jullie vragen duiken, wil ik even terug naar de kern gaan van wat de Boeddha onderwees. Dat was immers de reden om het boek 'Boeddha Zonder Masker' te schrijven.

Tussen duizenden teksten en interpretaties (meer dan 10.000 sutta's in de Pali-canon; een volume aan teksten dat 15x groter is dan alle christelijke stromingen samen) is het nuttig (noodzakelijk) om een eenvoudig maar accuraat kompas ter beschikking te hebben.

De eerste twee voordrachten in het Hertenkamp van Sarnath: de Dhammacakkappavattana Sutta en de Anattalakkhaṇa Sutta vormen het kompas van Boeddha's leer.

In deze twee sutta's is de Leer gecondenseerd samengevat. Dit is de prediking. De doctrine. De volgende 45 jaar van zijn leven doorkruiste de Boeddha het Noordoosten van India (het zgn. Middenland-Majjhimadesa) om zijn Leer uit te leggen en te verduidelijken. Deze periode is een tijd geweest van explicatie, interpretatie en invulling.

De kern van de Leer wordt in de Pali-canon metaforisch aangeduid als het 'Dhamma-oog' (Dhamma-cakkhu). Dit begrip komt veel voor in de sutta's van de Pali-canon. Enige aandacht geven aan dit begrip is dus gewenst. Het verwijst uiteraard niet naar een letterlijk oog, maar naar het vermogen om de werkelijkheid rechtstreeks te *zien* zoals ze is.

Wanneer in de teksten staat dat bij iemand het “Dhamma-oog opengaat”, betekent dat dat er een eerste diep inzicht ontstaat in de ware aard van het bestaan. Vaak wordt dat verwoord als het inzicht in afhankelijk ontstaan (paṭicca-samuppāda) en in de drie kenmerken van het bestaan (tilakkhaṇa): anicca – vergankelijkheid, dukkha – onbevredigdheid, anattā – zelfloosheid.

Een klassiek citaat is: *“Wat ontstaan is, is onderhevig aan vergaan.”* Zodra dit werkelijk wordt ingezien, niet enkel begrepen met het verstand maar doorleefd gezien wordt in de ervaring, zegt men dat het Dhamma-oog geopend is.

Het Dhamma-oog is dus een beeldspraak voor een omslag/transformatie in 'zien': *janāmi passāmi*, d.i.:

- niet meer kijken door de bril van illusie of gehechtheid,
- maar een eerste, bevrijdend doorzicht in de werkelijkheid.

In de theravada-traditie wordt dit meestal verbonden met het bereiken van de eerste fase van ontwaken = stroombetreding (*sotāpatti*) of het bereiken van het niveau van stroombetreder (*sotapanna*).

Contemplatief zou je het als volgt kunnen verwoorden: het Dhamma-oog is het oog van helderheid dat zich plots opent wanneer de mist van onwetendheid even optrekt, na veel beoefening. Het is geen 'nieuwe' kennis die je verwerft, maar het doorzien van wat altijd al voor je lag.

De kern van de Leer (= het “Dhamma-oog” = Dhamma-cakkhu) wordt samengevat in de eerste twee voordrachten van de Boeddha in Sarnath. Deze sutta's vormen het fundament waarop de rest van de leer steunt en verdere verduidelijkingen brengt. Het zijn de openingspoorten tot de essentie en de uitnodiging tot directe ervaring (= het onmiddellijk zien, voelen en weten van de werkelijkheid zoals ze zich *nu* voordoet, zonder tussenkomst van concepten, interpretaties of overtuigingen. Je zou kunnen zeggen: directe ervaring is het moment waarop de mist van concepten even optrekt en je het leven ziet zoals het zichzelf toont. Niet als theorie, niet als geloof, maar als een onmiddellijke helderheid. *Vipassanā*.

De kern van de leer is datgene wat coherent en consistent doorheen de hele *Pāli*-canon herhaald wordt. → Coherent (= logisch, samenhangend, begrijpelijk) & Consistent (= steeds opnieuw/standvastig)

Mijn vertaling van beide sutta's vanuit het Pali naar het Nederlands, tesamen met annotaties en voetnoten kan je vinden in de bijlagen van het boek 'Boeddha Zonder Masker'.

Omdat het de kern is van de Leer, stel ik voor om met jullie samen summier op deze twee *sutta's* in te gaan. Het is mijn mening dat in de meeste Sangha's hier veel te weinig aandacht aan besteed wordt. Ik lees en mediteer minstens één keer per week op beide sutta's.

→ DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

Setting

- Na het ontwaken van de Boeddha verblijft de Boeddha nog een 40-tal dagen in de omgeving van de Bodhi-boom. Hij overtuigt zichzelf om wat hij 'herontdekt' heeft te onderwijzen aan 'hen die geen stof meer op de oogleden hebben'. Eerst denkt hij aan zijn beide leermeesters (Alara Kalama & Uddaka Ramaputta), maar die zijn overleden en begeeft zich dan naar **Sarnath (Varanasi; Benares). Vijf vroegere metgezellen (Koṇḍañña, Mahānāma, Bhaddiya, Vappa, Assaji). In Sarnath zet de Boeddha het Dhamma-wiel in beweging.**
- Voor een gemakkelijke bespreking en studie heb deze *sutta* onderverdeeld in 5 paragrafen.

1) Twee uitersten → Middenweg

- Uitersten: zinnelijk najagen ↔ zelfkwelling.
- Middenweg: Achtvoudige Pad → leidt tot vrede, inzicht, ontwaken, Nibbāna.
- Kern: sīla – samādhi – paññā; of 8 “juiste/zuivere”-factoren.)

2) Vier Edele Waarheden (met 'taken' = er moet aan 'gewerkt' worden)

- Dukkha: geboorte, ouderdom, ziekte, dood, verdriet... samengevat: de vijf khandha's zijn dukkha. → Doorgronden.
- Oorzaak (= taṇhā): kāma-, bhava-, vibhava-taṇhā. → Loslaten.
- Beëindiging (= nirodha): uitdoven/loslaten van verlangen. → Realiseren.
- Weg (magga): Achtvoudige Pad. → Cultiveren.

3) Drie ‘rotaties’ × vier waarheden = 12 aspecten

- Voor elke Waarheid:
 - (a) Dit *is* de Waarheid (pariyatti)
 - (b) Dit *moet* je ermee doen (paṭipatti)
 - (c) Dit *is* voltooid/gerealiseerd (paṭivedha).

4) Boeddha's verificatie

- De Boeddha claimt zijn 'ontwaken' pas nadat de 12 aspecten volledig helder zijn.
→ Het is een les in nuchtere, zorgvuldige verificatie.

5) Dhamma-oog & kosmische bekrachtiging

- Het Dhamma-oog = “Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.”
- Koṇḍañña ziet: “Wat ontstaat, vergaat.” → krijgt naam “de Weter”. Hij is de eerste stroombetreder.
- Kosmische bekrachtiging: in de Dhammacakkappavattana Sutta wordt vermeld dat de hemelse rijken uitroepen dat het Dhammawiel in beweging is gezet. Beschouw dit als een literaire toevoeging; de kernboodschap blijft het openen van het Dhamma-oog.

→ [ANATTALAKKHAṆA SUTTA](#)

Setting

- Isipatana, Hertenpark. Vijf dagen na 1ste voordracht. Zelfde Vijf metgezellen.

1) Argument van géén controle → niet-zelf

- Voor elk khandha (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhārā, viññāṇa):
Als het ‘zelf’ was (ipv ‘zelfloos’), kon je het naar wens sturen.
Omdat dit niet kan → anattā.

2) Drievoudige toets: alles is veranderlijk, onvoldaan en zelfloos (tilakkhaṇa)

- Anicca (veranderlijk) → dukkha (onbevredigend/onvoldaan) → dus anattā (niet geschikt als ‘van mij / ik / mijn zelf’).

3) Universele toepassing: Alles wat **geconditioneerd** is (= wat afhankelijk is van oorzaken (hetu) en voorwaarden (paccaya) voor ontstaan, bestaan en vergaan) moet als volkomen zelfloos beschouwd te worden

- Voor alle vormen/gevoelens/percepties/formaties/bewustzijn: verleden/toekomst/heden; inwendig/uitwendig; grof/fijn; ver/dichtbij → steeds 'zien' met juist inzicht:
“Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.”

4) Resultaat van juist inzicht

- Nibbidā (verzadiging/ontgoocheling) → virāga (passieloos/onthechting) → vimutti (bevrijding van geest) → ñāṇa: “Geboorte is ten einde, het heilige leven geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan, geen verdere wording.”

SAMENGEVAT geven deze twee voordrachten volgend kompas = ONS richtsnoer

1) Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11) – “het pad en de taak”

- Vermijd de twee uitersten → Middenweg.

- **Vier Edele Waarheden als *taken*: dukkha zien, taṇhā loslaten, nirodha realiseren, Pad cultiveren (Achtvoudige Pad: sīla–samādhī–paññā).**
- **Verificatie in drie rondes (is/beoefening/gerealiseerd) → praktisch doen, niet geloven.**
- **Dhamma-oog: “Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.” Dit is het zuivere en onbezoedelde weten van Dhamma → begin van loslaten.**

Belangrijke opmerking: vlak voor zijn sterven, herhaalt de Boeddha deze boodschap. Dit zijn zijn laatste woorden:

• **Monniken, ik zeg jullie: Laat enkel de Dhamma en de Discipline (P. Vinaya) die ik jullie geleerd heb, jullie Leraar zijn. Alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streeft niet aflatend !** •

→ De Boeddha zegt hier dus: beperk je tot wat ik jullie geleerd heb. Wat ik geleerd heb, is voldoende om je te bevrijden uit dukkha. **Je moet er zelf geen interpretaties aan geven. Lees: al die verschillende stromingen, lineages, structuren... zijn niet nodig.**

→ De Boeddha wijst direct naar het essentiële: alles wat de mens bezielt is aan vergankelijkheid (anicca) onderhevig. Anders gezegd: observeer de vergankelijkheid + realiseer dit proces in jezelf (realiseren = herkennen, erkennen en er één mee worden).

→ Streeft niet aflatend: maak gebruik van alle hulpmiddelen die er zijn om dit te realiseren. De Boeddha zelf stelt ons hiervoor een schitterend instrument ter beschikking: Satipatthana = de Vier Velden van Opmerkzaamheid = de 'Directe Weg' (P. ekayana magga). Maar daarover seffens meer.

2) Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59) – “het inzicht dat bevrijdt”

- **De vijf khandha’s zijn niet onder controle → niet-zelf (anattā).**
- **Wat veranderlijk (anicca) is, is onbevredigend (dukkha) → dus geen veilig 'ik'/'mij'/'mijn'.**
- **Universele toepassing: alles beschouwen als “niet van mij – niet ik – niet mijn anatta anatta is het onvermogen om anicca en dukkha stop te zetten. Er is geen onafhankelijke entiteit.**
- **Sequentie: verzadiging → onthechting → bevrijding → weten.**

Conclusie:

- **De eerste voordracht geeft richting en methode (Middenweg, taken, pad).**
- **De tweede levert ons het object van inzicht (de khandha’s als anicca–dukkha–anattā).**
- **Kernbeweging: zien → loslaten → stilte/bevrijding = einde van grijpen, van 'worden' (bhava) = nibbāna**

Alles wat we vandaag bespreken—hindernissen en hun medicijn, angst en vergeving, sati, samatha en vipassanā, omgaan met crisis—vindt zijn plaats in dit eenvoudig kompas... Als woorden ons helpen, gebruiken we woorden; als stilte helpt, rusten we in stilte.

En we blijven ons telkens afvragen: vermindert dit dukkha? Opent dit het hart? Verfijnt dit het zien?”

...Na deze twee voordrachten in Sarnath, die de kern uitmaken van de leer van de Boeddha, wil ik terugkeren op een derde belangrijke sutta uit de Pāli-canon: de [SATIPATTHANA SUTTA](#): de directe weg naar bevrijding. Ekayana magga. De techniek, de methode om tot ontwaken te komen.

De twee eerste voordrachten in Sarnath brengen de fundamentele visie:

- de *Dhammacakkappavattana Sutta* legt de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad bloot, waarin *sammā-sati* (juiste aandacht) al expliciet deel uitmaakt;
- de *Anattalakkhaṇa Sutta* toont het directe inzicht in de drie kenmerken (*anicca, dukkha, anattā*) door het doorzien van de vijf khandha's.

De *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10, DN 22) beschrijft uitvoerig de methode om dit inzicht praktisch te ontwikkelen: systematisch gewaarzijn van lichaam, gevoel, geest en dhamma's.

In die zin kan je zeggen:

- de twee eerste voordrachten de theoretische basis en richting vormen;
- de satipaṭṭhāna-methode is de praktische weg om dat inzicht in de eigen ervaring te laten rijpen.

In het boek vind je mijn vertaling van de Satipaṭṭhāna Sutta als Bijlage 3.

Setting

- Kuru. De Boeddha presenteert één directe weg naar zuivering, het overstijgen van verdriet/zorgen, het beëindigen van dukkha, en realisatie van nibbāna: het viervoudig vestigen van opmerkzaamheid.

Basishouding (voor alle vier 'Velden')

- Oefen ijverig (*ātāpi*), met helder begrip (*sampajañña*), aandachtig (*satimā*), vrij van begeren & afkeer (*vineyya loke abhijjha-domanassa*).
- Refrein telkens: bij zichzelf/anderen/beide; ontstaan – vergaan; “zó is het ...” → niet-hechten.

1) Kāyānupassanā – het lichaam

- Adem (*ānāpāna*): weten lang/kort; het hele lichaam kennen; kalmeren van het lichaam.
- Houdingen: lopen, staan, zitten, liggen — steeds bewust.
- Helder begrip bij activiteiten: gaan, kijken, eten, spreken/zwijgen, enz.
- 32 lichaamsdelen: onttovering/onthechting.

- Vier elementen: aarde/water/vuur/wind — materiële analyse.
- Knekelveld-meditaties (9 stadia): vergankelijkheid/onthechting.

2) Vedānānupassanā – gewaarwordingen/gevoelens

- Aangenaam / onaangenaam / neutraal.
- Werelds (met gehechtheid) vs niet-werelds (zonder gehechtheid).
- Herkennen aanwezig/afwezig, ontstaan, einde.

3) Cittānupassanā – de geest

- Met/zonder begeerte, afkeer/haat, onwetendheid.
- Kalm / niet kalm, verstrooid / niet verstrooid, verheven / bekrompen.
- Geconcentreerd / niet, bevrijd — steeds weten zoals het is.

4) Dhammānupassanā – geestinhouden

- Vijf hindernissen: aanwezig/afwezig; hoe ontstaan, hoe opheffen, hoe voorkomen.
- Vijf khandha's: zo is het, ontstaan, vergaan.
- Zes zintuigsfere (intern/extern) + binding bij contact: ontstaan, beëindigen, voorkomen.
- Zeven ontwakingsfactoren: aanwezig/afwezig; opwekken, ontwikkelen.
- Vier Edele Waarheden: elke waarheid kennen zoals ze is (pariyatti-patipatti-pativedha)

Samenvattend: De *Satipaṭṭhāna*-methode is precies bedoeld om de drie kenmerken (*anicca*, *dukkha*, *anattā*) direct te doorzien in de ervaring:

- Door aandachtig kijken naar lichaam, gevoelens, geest en verschijnselen wordt duidelijk dat alles vergankelijk (*anicca*) is.
- In dat vergankelijke toont zich ook het onbevredigende (*dukkha*): niets kan blijvend houvast bieden.
- En ten slotte wordt zichtbaar dat er geen blijvend 'ik' of 'zelf' is dat dit alles bestuurt of bezit = het zelfloze (*anattā*).

Het zwaartepunt van deze methode ligt op het doorzien van *anattā*, omdat het inzicht in zelfloosheid de gehechtheid aan alle fenomenen losmaakt en zo de weg opent naar bevrijding.

In het kort: neem deze drie sutta's als kern-kompas:

- de Dhammacakkappavattana sutta (richting & taak)
- de Anattalakkhana sutta (inzicht dat grijpen oplost)

- de Mahasattipatthana sutta (de concrete beoefening)
- → Veel andere sutta's werken dit uit, verdiepen of belichten een facet—Dus deze drie zijn voldoende om te oefenen, de rest van de canon voedt en verfijnt dit kompas.

Met dit kompas kijk ik met jullie uit (na een korte pauze) naar verdere bespreking en vragen. Met dit kompas wordt een antwoord op vele vragen gemakkelijker.

1. DE VIJF HINDERNISSSEN EN HUN TEGENGIF

Er zijn twee werkhypothesen:

→ Structureel kompas (indriya's): *saddhā* ↔ *paññā*, *virīya* ↔ *samādhi*, sati in het midden. Geworteld in sutta, verder uitgewerkt in Abhidhamma. Conceptueel kompas voor reflectie en balans. Dit is een theoretisch model. Moeilijk te hanteren als beoefening.

→ Praktijk-diagnostische aanpak: Mijn voorkeur: bij elke hindernis koppel ik direct de passende tegenkracht, en ik doseer op basis van opmerkzaamheid (sati). Deze methode is een praktische extractie die je in diverse sutta's terugvindt. Gemakkelijk hanteerbaar in de beoefening.

Als volgt:

- Verlangen → onthechting (anupadana)/tevredenheid (evt. asubha, verzadiging zien van het verlangen) door sati.
- Afkeer → mettā/karuṇā (vergeving, zachtheid)
- Sloom/loom → virīya/energie (rechttop, licht, lopen)
- Onrust/wroeging → passaddhi/kalmte (lange uitademing, breed lichaamsgevoel, herstellen)
- Twijfel → saddhā/helder zien (eenvoudige methode, terug naar ervaring, raad vragen)

Praktisch stappenplan (vijf stappen):

- Herkennen van de Hindernis
- Koppelen van het tegengif
- Het effect voelen in het lichaam
- Doseran (de opmerkzaamheid stuurt dit proces automatisch → sati stuurt de dosis als 'regisseur')
- Tegengif loslaten zodra er balans is.

→ Vraag van Connie: de indriya's zijn geworteld in de sutta's (en later uitgewerkt in Abhidhamma); de tegengif-lijst is een praktische extractie die je in diverse sutta's terugziet — het zijn twee legitieme werkhypothesen. Maar neem als regel: of je nu de indriya's cultiveert of de praktijk-diagnostische aanpak verkiest: enkel het doel is hier belangrijk, namelijk harmonie (balans) creëren zodat inzicht kan oplichten. Neem de weg die voor jou het meest geschikt is.

→ Nynke: “Eenvoudig weten of ze er zijn” Hoe? Herken ze via je lichaam: verlangen→speeksel/trek; afkeer→spanning kaak/borst; sloomheid→ zwaar hoofd/ogen; onrust→ gejaagde adem/borst; twijfel→ heen-en-weer denken/krimp in buik.

→ Meerdere Hindernissen tegelijkertijd aanwezig, wat veel voorkomt (!): als er meerdere hindernissen zijn, behandel de meest dominante eerst; is dat onduidelijk, begin met kalmte/passaddhi of mettā als universele 'primers'.

2. OVER OMGANG MET ANGST EN ZWAARTE

Beëindiging van hechting, van grijpen, vermindert angst. Sīla vermindert wroeging, samādhi kalmeert fysiologie, paññā doorziet de illusie van 'zelf'. Maar verder kom ik niet. Hoe ga je om met aanhoudende angst. Dhamma vervangt geen medische/psychologische zorg...

De vragen van Connie en Ann gaan er ook bij mij diep in: omgaan met angst en zwaarte; met de werkelijkheid die we dagelijks om ons heen zien...;

Het pad van de Boeddha sluit de werkelijkheid van dit lijden niet uit. Hij leefde zelf in een tijd van oorlog en onderdrukking, en hij heeft nooit beweerd dat uiterlijke omstandigheden onbelangrijk zouden zijn. Toch wees hij erop dat de wortel van bevrijding nooit buiten ons ligt. Zelfs te midden van vernietiging en chaos kan het hart een vonk van helderheid dragen — al is het maar als een flits.

Het is die vonk die voorkomt dat haat en wanhoop ons volledig overmeesteren. Verzet kan noodzakelijk zijn. Mededogen vraagt soms om bescherming te bieden, om in te grijpen, om niet weg te kijken van onrecht. Maar de vraag is altijd: uit welke bron ontspringt dit handelen? Komt het uit blinde woede, die nieuw lijden voortbrengt, of uit een helder zien dat weigert méér duisternis toe te voegen aan wat er al is?

Daarom blijft de weg stil, zelfs in het rumoer. Zij ontnemt ons niet het vermogen om te handelen, maar geeft aan ons handelen een andere bodem. Niet de bodem van vergelding, maar die van mededogen (karuṇā). Niet de bodem van wanhoop, maar die van wijsheid (paññā; prajñā). In dat zien wordt het helder: geweld kan het hart nooit overwinnen. Alleen daar waar wijsheid en mededogen standhouden, kan het leven zich werkelijk ontfouwen.

De vraag van Willemijn over vergeving: Mededogen kun je verstaan als het eenvoudige, krachtige besluit: “ik voed geen wrok.” Dat is geen passiviteit en geen vergoelijking; het is een bewuste keuze om het gif van haat niet langer in je eigen hart te laten circuleren. Waar je aandacht heengaat, groeit. Niet-wrok ontkent pijn of onrecht niet—het ontgift jouw binnenwereld. Grenzen blijven helder, en waar schade nog voortduurt, gaan bescherming, herstel en desnoods professionele hulp eerst. “Geen wrok voeren” is ook geen onderdrukking: je erkent wat er gebeurde en wat het met je doet, maar je kiest ervoor om metta/karuṇā te voeren in plaats van dosa. Vergeving kan dan later, als het rijp voelt, als een bloem opkomen; ze is nooit een plicht. Zo blijft mededogen praktisch en veilig: zorg zonder wrok, met een zacht hart en een heldere grens.

3. HOE KUNNEN WE ANATTA DIEPER BEGRIJPEN?

Als we stil zitten en kijken, merken we: er is zien, er is horen, er is voelen, er is denken. Al die verschijnselen komen op, bestaan even, en vergaan. Wanneer we ze zacht benoemen—“zien”, “horen”, “druk in de borst”, “gedachte”—valt iets op: ze *verschijnen* gewoon; zonder dat er een vaste eigenaar (zonder dat er een 'ik'/'mij' of 'mijn' is).

De Boeddha noemde dat anattā: niet-zelf. Opgelet: de ervaring wordt niet ontkend; enkel het eigenaarschap (ik'/'mij'/'mijn') over de ervaring wordt ontmanteld.

Een praktische oefenzin is: “*Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.*” Niet als dogma, maar als kijk-houding. Zo leren we het verschil tussen ervaren en claimen. Het ik-gevoel blijkt een proces: vijf *khandha*'s (lichaam, gevoel, perceptie, neigingen, bewustzijn) die elkaar conditioneren—geen kern die alles bezit.

Wedergeboorte wordt in de Dhamma niet opgevat als een ziel die verhuist, maar als causale continuïteit: oorzaken en voorwaarden (hetu-paccaya) dragen patronen door. Zoals een vlam die een andere kaars aansteekt: er is overdracht zonder dat “dezelfde vlam” migreert. Omdat er geen vaste eigenaar is (*anattā*), spreekt de Dhamma niet over een ziel die verhuist, maar over patronen die door oorzaken en voorwaarden verdergaan. Jotika verwoordt dit mooi: “*Er is geen onafhankelijke entiteit.*”

Echter: zolang we dit niet inzien; zolang onwetendheid, begeerte en gehechtheid actief zijn, rolt het rad verder—moment-voor-moment én, in de traditionele leer, over de grenzen van dit leven heen—zonder drager. Wanneer de dorst uitdooft, stopt ook die keten van wedergeboorte: dat is *nibbāna*.

“De Boeddha wees niet naar een reizende ziel; hij toonde de stroom.” Wie het traditioneel als wedergeboorte begrijpt, kan dat blijven doen—zonder ‘drager’; wie het hier-en-nu

onderzoekt, ziet in elk moment ‘geboren worden’ wanneer gehechtheid (grijpen) opkomt.” Zo houd je het zowel canon-congruent als praktijk-gericht.

4. OVER CONCENTRATIE

Momentane concentratie (*khaṇika*) en éénpuntige concentratie (*ekaggatā*) versterken elkaar. Ik beschouw *jhāna* als een krachtige stabilisator en 'hindernisdemper'.

In mijn eigen beoefening beschouw ik de *jhāna*'s niet als een doel op zich, maar als een techniek—een vaardig hulpmiddel (*upāya*) om mijn geest tot rust te brengen en tot diepe concentratie te komen. De *jhāna*'s vormen voor mij geen eindstation, maar een weg, een methode, een innerlijk werktuig dat zorgvuldig en doelgericht wordt ingezet. De *jhāna*'s bieden mij een stevige basis, een lanceerplatform voor de beoefening van inzicht. In die zin gebruik ik ze: functioneel, als voorbereiding, niet als een verheven of metafysisch ideaal. De structuur van de *jhāna*'s—hun discipline, hun eenvoud, hun gerichtheid—helpt om de talloze gedachten en impulsen van de geest tot rust te brengen. Wat overblijft, is stilte. Wat zich in die stilte toont, is niet te vatten met concepten, maar kan herkend worden in termen als vergankelijkheid (*anicca*), lijden (*dukkha*) en niet-zelf (*anattā*).

Hoewel de vierde *jhāna* een verfijnde en krachtige staat is, blijft het een *voorbereidend* stadium. Zonder inzicht (*paññā*) is er geen ontwaken. De Boeddha maakt dit telkens opnieuw duidelijk: inzicht is de sleutel. Inzicht is datgene wat onwetendheid (*avijjā*) doorbreekt, de oorzaak van lijden begrijpt, en bevrijding tot stand brengt.

De *jhāna*'s brengen *hoogstens tijdelijke vrede*—een innerlijke rust die verdwijnt zodra men de concentratie beëindigt. Ontwaken is van een andere orde: *blijvend, onomkeerbaar*, en geworteld in het inzicht in de ware aard van de dingen.

Zodra de vierde *jhāna* bereikt is, laat ik de techniek los. De *arūpa-jhāna*'s worden in de canon vermeld als verfijnde concentraties, maar ze zijn niet noodzakelijk voor bevrijding. In mijn beoefening zie ik ze niet als dienstig voor inzicht. Het doel van *Dhamma* is niet om de diepst mogelijke rust te bereiken, maar om te ontwaken. Om ons te bevrijden uit *dukkha*.

Niet het kalmeren van de geest (*samatha*) is het eindpunt, maar bevrijding (*vimutti*), de uitdoving van verlangen (*taṇhā*), afkeer (*dosa*) en het doorbreken van onwetendheid (*avijjā*). Zo bekeken zijn de *jhāna*'s enkel de poort. Inzicht is de weg. Ontwaken is het doel.