

DHAMMATALK HET ONTWAKEN VAN DE BOEDDHA

13/12/2025

I. INLEIDING

Enkele maanden geleden stonden we hier samen stil bij de twee voordrachten die de Boeddha in Sarnath gaf — de *Dhammacakkappavattana Sutta* en de *Anattalakkhaṇa Sutta*. Toen hebben we vastgesteld dat in deze twee *sutta*'s de volledige leer van de Boeddha in haar essentie samengebald wordt: de Vier Edele Waarheden en het diepe inzicht in *anattā* en Afhankelijk Ontstaan vormen samen het fundament van het pad.

Alles wat later uitgebreid onderwezen werd, vindt in deze twee voordrachten zijn oorsprong.

Vanavond zou ik graag met jullie eenzelfde beweging maken, maar dit keer dieper, intenser: **we gaan analytisch door de teksten van beide sutta's heen**, stap voor stap, van begin tot einde. Niet om ze opnieuw te interpreteren, maar om ze te zien zoals ze zijn — helder, eenvoudig, scherp als diamanten die niet door tijd of traditie aangetast zijn.

Maar vooraleer we deze teksten kunnen openen, is er iets **extra** nodig: een ontwaken gebeurt niet plots of toevallig. Het ontstaat uit een lange rijping, uit een traject dat loopt van zijn geboorte tot aan die nacht onder de Bodhiboom in Bodhgayā. Als we ons werk goed willen doen, moeten we **proberen de oorzaken en voorwaarden te ontsluiten die het ontwaken van Siddhattha Gotama mogelijk maakten**.

De Boeddha zelf onderwijst immers dat niets kan tot stand komen zonder oorzaken en voorwaarden. Dus ook zijn eigen bevrijding niet. Om te begrijpen *wat* hij in Sarnath onderwijst, moeten we kijken naar *hoe* hij tot dat inzicht kwam — en welke stadia, vergissingen, intensiteiten en omkeringen daaraan voorafgingen.

Daarom volgen we vanavond drie bewegingen:

1. **Eerst** de weg naar het ontwaken — de jaren die leidden tot die ene nacht waarin onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*) wegviel.
2. **Dan** het ontwaken zelf — wat heeft hij werkelijk doorzien? En wat was de directe aanleiding ertoe.
3. **En tenslotte** zijn eerste twee onderrichtingen, waarin hij dat inzicht voor het eerst deelde met anderen.

En nu opper ik een wens: moge deze terugblik geen historische oefening zijn, maar een **uitnodiging** om te zien hoe ook in **ons eigen leven** oorzaken en voorwaarden rijpen — om te zien hoe Boeddha's pad zich telkens opnieuw in ons ontvouwt wanneer we bereid zijn helder te kijken.

II. DE GEBOORTE VAN SIDDHATTHA GOTAMA

Siddhattha Gotama werd geboren in Lumbinī, in het noorden van het huidige Nepal, als zoon van koning Suddhodana en koningin Māyā, behorend tot de Śākya-clan. Dat is historisch gezien alles wat we met zekerheid kunnen zeggen.

Maar binnen de *Dhamma* is de betekenis van zijn geboorte niet zozeer gelegen in wonderverhalen of symboliek, maar in **voorwaarden**: hij kwam ter wereld in omstandigheden die de rijping van inzicht mogelijk maakten.

De canon vermeldt dat de wijze Asita, toen hij het kind zag, niet sprak over glorie of macht, maar over **ontwaken**. Niet omdat het kind reeds ontwaakt was, maar omdat de **potentie** aanwezig was: namelijk Siddhattha's ontvankelijkheid voor de waarheid van vergankelijkheid, lijden en niet-zelf. Het is belangrijk om te zien dat deze potentie geen 'bijzondere essentie' inhoudt. Het betekent 'alleen' dat de voorwaarden gunstig waren: lichaam, geest, opvoeding, culturele context en morele gevoeligheid die het pad konden ondersteunen.

Tijdens zijn jeugd werd Siddhattha beschermd opgevoed, maar bescherming dooft het innerlijk zoeken niet uit. De canon laat zien dat het bewustzijn van de jonge Siddhattha al vroeg **gevoelig was voor dukkha**. Niet als lijden in dramatische zin, maar als een subtiel besef dat geen enkele ervaring werkelijk duurzaam is. Dat is geen verhaal, maar een psychologische voorwaarde: de rijping van **saṃvega**, de existentiële schok die nodig is om het gewone leven te doorbreken.

Saṃvega (*id.*) heeft een bijzondere betekenis in de vroegboeddhistische *sutta's*.

Het staat voor de **ontreddering** die ontstaat wanneer iemand werkelijk begint te beseffen hoe fundamenteel vergankelijk (*anicca*), onbevredigend (*dukkha*) en ongrijpbaar (*anattā*) het bestaan is. Het is geen depressieve reactie, maar een helder inzicht dat de grond onder de voeten wegtrekt.

Saṃvega veroorzaakt een soort **innerlijke urgentie**: het besef dat er geen tijd te verliezen is, dat het leven kort is, en dat de weg naar bevrijding onmiddellijke aandacht vraagt.

Saṃvega staat ook voor de **impuls**, de innerlijke kracht die aanzet tot beoefening, tot daadkracht. *Saṃvega* is dus niet louter angst of wanhoop, maar een doorbraakmoment in het hart: een mengeling van ontzetting, helder inzicht en de opkomst van een stille vastberadenheid.

De geboorte van Siddhattha is dus geen op zichzelf staand wondermoment, maar het beginpunt van een proces dat volledig binnen oorzaak-en-gevolg valt. Het is een uitnodiging om te zien dat ontwaken niet voortkomt uit willekeur of uitverkiezing, maar uit **rijping, gevoeligheid en het vermogen om eerlijk te kijken naar de aard van ervaring**.

Wanneer we naar zijn geboorte kijken zonder mythologische laag, zien we het duidelijk: de Boeddha begon zoals elk mens begint — maar met omstandigheden (voorwaarden, condities) die hem toelieten de meest fundamentele vraag van het bestaan niet te ontwijken.

III. DE VIER TEKENEN EN HET VERDIEPEN VAN DE HELDERHEID

De stap die Siddhattha uit zijn beschermde leven deed, was geen toeval. Het was de ontplooiing van een innerlijk proces dat al een hele tijd rijpte.

De *Pāli*-canon beschrijft vier ontmoetingen die dit proces tot verandering brachten: een oude man, een zieke, een dode en een samana. Deze 'vier tekenen' moeten we niet lezen als mirakels die op één dag gebeurden, maar als **existentiële confrontaties** die ieder

mens op een bepaald moment onder ogen moet zien — als men bereid is ze werkelijk te zien.

De ontmoeting met **ouderdom** brak de veronderstelling dat jeugd en vitaliteit een betrouwbare grond vormen. Het inzicht was eenvoudig: alles verandert sneller dan het denkende ‘ik’ kan bijhouden.

De confrontatie met **ziekte** nam de vanzelfsprekendheid weg dat ons lichaam ons toebehoort. Gezondheid is geen bezit, maar een tijdelijk evenwicht dat telkens opnieuw doorbroken kan worden.

Het zien van **dood** bracht het meest directe inzicht: wat geboren wordt, eindigt. Dit is geen filosofie. Het is een feit dat elke poging tot zekerheden onderuit haalt.

En tenslotte was er de ontmoeting met een **samana**, een monnik die het gangbare leven had achtergelaten. Niet als een romantisch beeld, maar als een indicatie dat er een weg bestaat die het lijden niet verbergt maar confronteert.

Deze vier ontmoetingen vormden geen dramatisch verhaal, maar een **ontmaskering**. Ze doorprikten de sluier waarmee het gewone leven bedekt wordt: de neiging om het vergankelijke als duurzaam te behandelen, het onbeheersbare als controleerbaar, en het niet-zelf als eigendom.

Wat in Siddhattha wakker werd, is wat de Boeddha later *samvega* noemde: een diepe innerlijke schok, niet uit wanhoop maar uit helderheid. Een besef dat het leven zoals het gewoonlijk geleefd wordt, niet kan leiden naar bevrijding.

Het is precies deze helderheid die de voorwaarde vormde voor het Grote Heengaan: geen vlucht, geen afwijzing, maar een oprecht zoeken naar datgene wat niet onderworpen is aan geboorte en dood.

IV. DE ZOEKTOCHT VÓÓR HET ONTWAKEN

De zoektocht vóór het ontwaken bestaat uit 4 delen, maar ook hier weer: alles helder, canoniek correct en contemplatief. Dus: geen verhaaltjes, geen dramatiek — enkel de essentie van de zoektocht die uitmondde in *bodhi*.

Siddhattha's zoektocht vóór zijn ontwaken valt uiteen in vier bewegingen die elk een noodzakelijke voorwaarde vormden voor zijn uiteindelijke bevrijding.

1. Beoefening bij Ālāra Kālāma

Siddhattha zocht niet naar doctrine, maar naar directe ervaring.

Bij Ālāra Kālāma bereikte hij het domein van oneindig bewustzijn (*viññāṇaṇcāyatana*; *vijñānānantyāyatana*), de tweede sfeer van de *arūpa-jhāna*'s.

Siddhattha zag helder: ook deze verfijnde toestand is geconditioneerd. Zij ontstaat, bestaat een tijd en vergaat. Er was rust en subtiliteit, maar **geen** einde van *dukkha*.

Daarom verliet hij Ālāra Kālāma. Niet uit afwijzing, maar uit inzicht: dit is niet nibbāna.

2. Beoefening bij Uddaka Rāmaputta

Zijn tweede leraar onderwees het domein van nietsheid (*ākiñcaññāyatana*; *ākimcanyāyatana*), de derde *arūpa-jhāna*, een nog subtielere sfeer dan de vorige.

Siddhattha bereikte deze toestand moeiteloos. Maar opnieuw zag hij: hoe verfijnd een staat ook is, zolang ze ontstaat door voorwaarden, behoort ze tot het geconditioneerde domein en kan ze geen bevrijding brengen.

Hier bevestigde zijn ervaring een centraal inzicht van de latere *Dhamma*: **samādhi is een krachtig middel om de geest te kalmeren, maar brengt op zichzelf geen definitief einde van dukkha.**

Daarom ging hij verder—niet omdat zijn leraren tekortschoten, maar omdat het gezochte niet te vinden was in iets wat ontstaat en vergaat.

Wat beide leraren niet onderwezen, was de vierde *arūpa-jhāna*: de sfeer van noch-waarnemen-niet-waarnemen (*nevasaññā-nāsaññāyatana*; *naivasamjñā-nāsamjñāyatana*). Die bewustzijnsstaat bereikte Siddhattha door eigen inspanning.

Maar ook deze meest verfijnde bewustzijnstoestand bleef geconditioneerd. Juist omdat hij de uiterste grens van *samādhi* zelf ervoer, kon hij ontegensprekelijk zien dat zelfs het hoogste bewustzijn niet bevrijdt.

Nibbāna behoort tot het ongeconditioneerde en is daarom categorisch verschillend van elke staat van bewustzijn. Geen enkele wereldse bewustzijnsmodus, zelfs niet de meest subtiële, kan het Ongeborene, het Doodloze zijn.

Siddhattha zag rechtstreeks: **‘Wat ontstaat, vergaat. Dit is niet het Ongeconditioneerde.’**

Dit inzicht was geen teleurstelling, maar een kantelpunt—de drempel van zijn ontwaken. Het maakte duidelijk dat de weg verder moest gaan dan *samādhi* (*id.*) naar het doorzien van *anicca*, *dukkha* en *anattā*: het doorbreken van het hele geconditioneerde veld.

Hier opent zich wat later *vipassanā* (*vipaśyanā*) genoemd wordt: geen aparte techniek, maar het oplichten van inzicht wanneer de geest door *samatha* (*śamatha*) stil en helder is. Wanneer de geest voldoende verstillend is, begint hij spontaan de kenmerken van het bestaan te zien. Dit is geen denken meer, maar een ontluiken van inzicht—het moment waarop de weg niet langer draait om het bereiken van een staat, maar om het ontwaken uit alle staten.

3. De jaren van extreme ascese

Wat volgde was een periode van radicale zelfkwelling. Niet als dogma, maar als uiterste poging om elke vorm van verlangen (lees: elke vorm van conditionering) te doorbreken. Hij ging tot aan de rand van het fysieke leven.

Het inzicht dat hieruit groeide is één van de kernpunten van de *Dhamma*: **lijden overstijgt men niet door lijden toe te voegen**. Zelfkwelling breekt het lichaam, maar niet de illusie van een 'zelf', van een 'ik'.

De ascese bracht hem niet dichterbij bevrijding—integendeel, ze verduisterde het bewustzijn en verzwakte de helderheid die nodig is om het vergankelijke te zien zoals het is.

Het was precies deze mislukking die de deur opende naar de **Middenweg**.

4. De ontdekking van de Middenweg

Het moment waarop Siddhattha de ascese opgaf, markeert een **keerpunt**. Niet omdat hij comfort zocht, maar omdat hij zag dat een geest die uitgeput is geen helderheid kan dragen.

De maaltijd van Sujātā, eenvoudig en zonder intentie gegeven, was geen verlossend mirakel, maar het erkennen van een natuurwet: **een lichaam dat in evenwicht is, ondersteunt een geest die helder kan zien**.

Daarmee viel er iets zwaars weg. Hij herkende dat het pad niet ligt in zelfverheffing noch in zelfvernietiging, maar in een subtiele openheid die niets forceert.

De vijf asceten verlieten hem omdat ze dachten dat hij het zoeken had opgegeven. In werkelijkheid was het tegenovergestelde waar: de Boeddha had de misvatting opgegeven, niet de zoektocht.

Het pad dat nu overbleef was recht, stil en eenvoudig. En het leidde rechtstreeks naar de Bodhiboom in Bodhgayā.

V. DE NACHT VAN HET ONTWAKEN ONDER DE BODHIBOOM

Toen Siddhattha zich neerzette onder de Bodhiboom in Bodhgayā, was zijn pad **uitgezuiverd**. Er bestond geen enkele misvatting meer tussen hem en de werkelijkheid. Zijn geest was stil, open en onwrikbaar aanwezig.

Wat in die nacht gebeurde, wordt in de canon beschreven in drie opeenvolgende kennisinzichten (nachtwaken) die elk een laag van onwetendheid doorbraken.

Met 'nachtwaken' bedoelt de canon eenvoudigweg de drie opeenvolgende tijdsperiodes van éénzelfde nacht: het eerste deel van de nacht (*pubba-ratti* = van zonsondergang tot middernacht), het middelste deel (*majjhima-ratti* = rond middernacht) en het laatste deel (*pacchimā-ratti* = van na middernacht tot de dageraad). Deze drievoudige indeling heeft op zich geen rituele of symbolische betekenis. Maar ze maakt wél duidelijk hoe het inzicht zich ontvouwde: van het individuele (de eigen existentiële stroom), naar het universele (de existentiële stroom van alle wezens), tot het bevrijdende inzicht zelf (het doorzien van afhankelijk ontstaan en het einde van onwetendheid—*avijjā*).

Samen vormen deze drie inzichten (*vijjā's*) de basis van zijn ontwaken.

1. De eerste nachtwake (*pubba-ratti*): het inzicht in vroegere levens (*pubbenivāsānussati-ñāṇa*)

In het eerste deel van de nacht zag hij een onmetelijke reeks van zijn **eigen** vroegere bestaansvormen. Hij ziet uitsluitend de **continuïteit van zijn eigen bestaansstroom**: vroegere levens, telkens geboren uit voorwaarden, gedragen door *saṅkhārā*.

De **focus** ligt op zijn **eigen** opeenvolging van ontstaan–bestaan–vergaan. Samengevat: inzicht in de continuïteit van zijn eigen existentiële stroom—het doorzien van hoe zijn eigen bestaansproces zich telkens opnieuw vormde door oorzaken en voorwaarden.

Niet als verhalen, niet als kronieken van een persoonlijke geschiedenis, maar als een directe ervaring van **continuïteit binnen voorwaardelijkheid**.

Wat hier doorbroken werd, was de opvatting dat dit huidige bestaan op zichzelf staat. Hij zag hoe geboorte, ouderdom en dood zich herhaalden, gedragen door intentionele formaties (*saṅkhārā*) die elk nieuw bestaan voortbrachten.

Belangrijk is dit: **het lag niet in de herinneringen zelf, maar in het inzicht in wat continuïteit aandrijft**. Anders gezegd: Siddattha zag hoe intentie, verlangen en onwetendheid telkens opnieuw het ontstaan van bestaan ('worden') mogelijk maakten.

2. De tweede nachtwake (*majjhima-ratti*): het inzicht in wedergeboorte van andere wezens (*cutūpapāta-ñāṇa*)

In het midden van de nacht werd de blik ruimer: **niet enkel zijn eigen stroom**, maar het ontstaan en vergaan van **andere wezens** werd zichtbaar.

Hij ziet **de continuïteit van alle wezens**, hun ontstaan en verdwijnen overeenkomstig hun handelingen (*kamma*; *karma*).

De **focus** ligt op het **universele** patroon van ontstaan–bestaan–vergaan bij alle levende wezens. Samengevat: inzicht in de continuïteit van de existentiële stroom van alle wezens — het doorzien van hoe hun bestaansprocessen zich telkens opnieuw vormden door oorzaken en voorwaarden.

De *Pāli*-canon benadrukt dat dit geen metafysische kennis is, maar inzicht in **causaliteit, ethiek en vergankelijkheid**. Wezens verschijnen volgens hun handelingen (*kamma*; *karma*), verblijven een tijd, en verdwijnen opnieuw.

Hier werd duidelijk:

- niets verschijnt zonder oorzaak,
- niets blijft zonder steun,
- niets ontsnapt aan verandering.

De illusie dat er een blijvend centrum bestaat dat door verschillende levens heen reist, verloor zijn grond.

3. De derde nachtwake (*pacchimā-ratti*): het inzicht in afhankelijk ontstaan (*paṭicca-samuppāda*) en de doorbraak van bevrijding

In het laatste deel van de nacht voltrok zich het inzicht dat de kern van de *Dhamma* vormt: *paṭicca-samuppāda* (*pratītyasamutpāda*).

Hij zag rechtstreeks: ‘*Wanneer dit is, ontstaat dat. Wanneer dit niet is, houdt dat op.*’

Dit was geen conceptuele formule. Het was het onmiddellijke doorzien van hoe lijden ontstaat door onwetendheid, begeerte en hechting—en hoe, wanneer deze oorzaken wegvallen, ook het lijden wegvalt.

Hier viel *avijjā*, de diepste verblinding, weg.

Hier doofde *taṇhā*, het subtiele grijpen naar worden en niet-worden, volledig uit.

Hier viel elk spoor van ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’—*attā*—als grondslag van ervaring uiteen.

Dit is het moment waarop Siddhattha Gotama de Boeddha werd: niet door toevoeging, maar door het wegvallen van alles wat de werkelijkheid versluisde.

4. Māra—het laatste obstakel

De canon verwoordt dit symbolisch als de aanval van Māra.

Maar psychologisch is dit uiterst precies: het waren de laatste oprispingen van verlangen, twijfel, subtiliteit van zelfreferentie.

Māra staat voor de neiging van de geest om toch nog ergens houvast te zoeken.

De nederlaag van Māra betekent dat **geen enkel restpunt van identificatie** nog overbleef.

De aarde aanraken—*bhūmi-sparśa*—is geen ritueel gebaar, maar een erkenning dat de waarheid zélf getuigt. Niet het ego, niet een godheid, maar de onafwendbare realiteit van oorzaak en gevolg.

Het einde van de nacht

Wanneer de ochtend kwam, was de cirkel van *samsāra* voor hem doorbroken.

Hij had niets gekregen, niets gewonnen, niets verworven.

Wat verdwenen was, was de illusie die lijden voedde.

Wat overbleef, was het **Ongeconditioneerde—Nibbāna**.

En hoewel dit inzicht volledig was, bleef de vraag open: *zal iemand dit begrijpen?*

Die vraag vormt de brug naar de volgende fase van het verhaal: de **zeven weken na zijn ontwaken**.

VI. DE ZEVEN WEKEN NA ZIJN ONTWAKEN

Na zijn ontwaken verbleef de Boeddha zeven weken in stilte rondom de Bodhiboom. Niet om na te genieten van een ervaring, maar omdat de helderheid die zich ontvouwd had tijd nodig had om **volledig te stabiliseren**. De canon beschrijft deze periode niet als mystiek, maar als een **diepe voltooiing**, waarin inzicht en vrede zich ongehinderd konden **verdiepen**.

Hoewel verschillende tradities deze zeven weken op diverse manieren invullen, blijft de essentie—de gemene deler—overal dezelfde: het was een periode van **ononderbroken aanwezigheid en aandacht**.

Eerste week—onbewogen verblijven in bevrijding

De Boeddha verbleef zeven dagen in één houding onder de Bodhiboom, zonder beweging, niet uit uiterlijke ascese maar vanuit **totale vanzelfsprekendheid**. Er was niets meer om naar te streven, niets om te vermijden, niets om te vervolmaken. Dit was het eerste volledig vrije verblijf in nibbāna, zonder enige rest van zoeken.

Tweede week—de ononderbroken blik (*animisa-locana*)

Hij stond op en bleef gedurende zeven dagen naar de Bodhiboom kijken, zonder te knippen. Dit moet niet symbolisch gelezen worden, maar als een aanduiding van **ongehinderde aandacht** en dankbaarheid—een open, stille herkenning van de plaats waar onwetendheid was weggefallen. Het was geen ritueel, maar een uitdrukking van helderheid zonder afleiding.

Derde week—de ‘juweelpaviljoen’-week

De canon beschrijft dat hij een plaats innam waar hij de Dhamma “vanuit verschillende hoeken” beschouwde. Niet in discursieve analyse, maar in de zin van **volledige integratie**: het inzicht dat ontstaan en vergaan van alle fenomenen doordringt op alle niveaus van ervaring.

Vierde week—contemplatie van de *Abhidhamma*-elementen

Deze week staat in sommige teksten beschreven als een **diepe contemplatie** op de *Dhamma* in haar meest fijne onderscheidingen. Essentieel is dit: het wijst op **de verfijning van inzicht**, niet op scholastiek. Het gaat om het volledig doorzien van conditionaliteit zonder enige sluier.

Vijfde week—Mucalinda

Tijdens deze periode verbleef hij aan de vijver van Mucalinda. Een plotselinge regenstorm wordt traditioneel vermeld, maar de betekenis is eenvoudig: **rust te midden van omstandigheden**. Of het lichaam nat wordt of niet, of de omstandigheden gunstig of ongunstig zijn, maakt geen verschil; helderheid blijft onverstoord.

Zesde week—de brahmaan

In deze week ontmoette hij een brahmaan die hem vroeg wie hij was. De Boeddha antwoordde niet met afkomst, status of rol, maar met een beschrijving van **wat een ontwaakt mens niet meer is**: iemand zonder verlangens, zonder verwarring, zonder vastklampen. Dit is onrechtstreeks een juiste definitie van *nibbāna*. Deze ontmoeting laat zien dat ontwaken geen identiteit geeft, maar juist het einde van identiteit is.

Zevende week—de twee kooplieden (Tapussa en Bhallika)

Twee Birmese kooplieden boden voedsel aan. De Boeddha aanvaardde dit eenvoudig en gaf twee hoofdharen aan de kooplieden (de oorsprong van de Schwedagon in Yangon). Aanvaarden en afwijzen zijn geen bewegingen meer in de geest; er is enkel gepast handelen. Zij werden zijn eerste lekenvolgelingen, niet door preek of overtuiging, maar door herkenning van zijn aanwezigheid.

Innerlijke twijfel over onderwijzen

Volgens de canon overwoog de Boeddha vervolgens dat de *Dhamma* te diep, te subtiel en teveel ingaat tegen onze gebruikelijke manier van kijken om gemakkelijk begrepen te worden. Dit is een belangrijk moment: zelfs een Boeddha kent het lijden van communicatie.

Volgens de *Brahmā Sahampati*—geen scheppergod, maar de mythologische heerser over een subtiel brahmā-rijk die wezens vertegenwoordigt die door verfijnde meditatie (*jhana's*) een hoog niveau van concentratie en morele zuiverheid hebben bereikt, maar die niet noodzakelijk bevrijd zijn.

Brahmā Sahampati wordt niet opgevoerd om een bovennatuurlijk wonder te beschrijven. Hij wordt opgevoerd om **een punt duidelijk te maken over de onderwijstaak van de Boeddha**. Hij **vraagt** de Boeddha te onderwijzen—niet als bovennatuurlijk ingrijpen, maar als uitdrukking van de mogelijkheid dat er wezens zijn met weinig stof in de ogen.

Brahmā Sahampati representeert hier **de mogelijkheid dat er werkelijk ontvankelijkheid bestaat** in de wereld.

De Boeddha had geen bevestiging nodig van een scheppergod, maar een bevestiging dat de **feitelijke potentie tot inzicht** in sommige wezens aanwezig is.

Brahmā Sahampati's aanwezigheid is hier belangrijk:

- Niet als een kosmische interventie.
- Wel als **symbolische verwoording** van een realiteit binnen oorzaak en gevolg: sommige wezens zijn rijp, helder, open genoeg om het inzicht te ontvangen.

Dat was voldoende voor de Boeddha. De Boeddha onderrichtte nooit uit autoriteit, openbaring of een goddelijk bevel. Ook hier niet.

De canon blijft hier trouw aan die lijn:

- *Brahmā Sahampati* geeft **geen opdracht**.
- Hij toont enkel een **mogelijkheid**.
- De beslissing om te onderwijzen blijft volledig **bij de Boeddha zelf**.

In dit licht is *Brahmā Sahampati* géén bovennatuurlijk argument, geen goddelijke boodschapper, maar de stem van ontluikende ontvankelijkheid die in de wereld aanwezig is.

De Boeddha besloot te onderwijzen—niet uit plicht, niet uit missie, maar uit mededogen en realisme: sommigen kunnen het verstaan.

VII. DE ONTMOETING MET DE VIJF ASCETEN IN SARNATH

Nu de helderheid volledig gestabiliseerd was, begon de concrete verkondiging van de *Dhamma* in de wereld. De Boeddha vertrok naar Sarnath, naar de vijf asceten, als eerste ontvangers van het inzicht dat in hem tot voltooiing was gekomen.

Op weg van Bodhgayā naar Sarnath gebeurde niets dat in de canon als doctrinair essentieel wordt benadrukt. De reis wordt eenvoudig vermeld: de Boeddha wandelde van het ene domein naar het andere—een praktische verplaatsing, geen symbolische episode. De weg naar Sarnath bevat geen leringen, geen ontmoetingen die richting geven aan het pad, en geen elementen die het ontwaken verder zouden markeren. De kracht ligt juist in die eenvoud: het inzicht was voltooid, het pad was volledig helder, en er was niets meer toe te voegen.

Intermezzo:

Enkele jaren geleden deed ikzelf in verschillende trajecten de voettocht van Bodhgaya naar Varanasi via Patna. De totale afstand bedraagt ongeveer 350 km. De route loopt deels over dorpswegen en deels over drukker hoofdwegen, en vraagt bij 20 à 30 kilometer per dag zo'n twee tot drie weken. Het is een tocht voor het grootste gedeelte door de deelstaat Bihar—één van de meest armoedige deelstaten van India, wat op zichzelf heel duidelijk is. Water, uiterst eenvoudige eet- en slaapgelegenheden zijn onderweg meestal beschikbaar. Het landschap bestaat vooral uit rijstvelden, akkers en dorpen, in een vlak gebied dat in grote lijnen waarschijnlijk overeenkomt met dat van 2600 jaar geleden. Wie hier loopt, wordt teruggevoerd in de tijd.

In mijn dagboek van toen schreef ik het volgende:

• Ik vertrek in de vroege. Bodhgaya slaapt nog, alsof het de nacht nog niet helemaal heeft losgelaten. In het zachte licht voel ik hoe elke stap die ik zet minder te maken heeft met afstand dan met het loskomen van wat mij klein houdt. De Bodhi-boom ademt een rust die ik niet hoeft te begrijpen. Ik luister. Ik ga.

Mijn eerste stappen verdwijnen bijna in het zand. De lucht wordt wijder, lichter, ijler. In die ruimte wordt iets eenvoudig duidelijk: de weg opent zich pas wanneer ik ophoud hem te willen kennen. Ik herinner me niet mijn eigen verhaal, maar een voettocht die hier ooit plaatsvond. Iemand liep dit land zonder verlangen naar bezit, zonder last van een zelf dat gezien wilde worden. In die herinnering ontwaakt in mij een stille vreugde: dat de Leer geboren wordt waar niets meer hoeft.

Ik loop zonder het pad aandachtig te volgen. Ik laat de wereld mij dragen. Onooglijke dorpjes verschijnen en verdwijnen zoals gedachten die zich niet vasthechten. Een vrouw die water draagt, een kind dat lacht, een oude man die traag aan zijn thee slurpt: gewone gebaren die moeiteloos de kern tonen van wat ik later misschien in woorden zal proberen te delen. De Dhamma ligt hier niet in uitleg, maar in de vanzelfsprekendheid waarmee het bestaan zichzelf elk moment uitdrukt.

De geuren van aarde, rook en rijp fruit wisselen elkaar af. Alles herinnert mij eraan dat niets blijft, en dat juist daardoor alles helder wordt. Het loslaten van vorm maakt ruimte voor

zien. Mijn zoektocht voelt niet langer als zoeken, maar als het langzaam wegnemen van sluiers. Steeds minder staat er tussen mij en al wat eenvoudig is.

De dagen bewegen traag voorbij. Mijn voeten vinden een ritme dat ik niet aanstuur. Ik merk hoe het landschap zachter door mij heen beweegt. Wanneer ik stiller word, wordt alles om mij heen duidelijker. Het is alsof de wereld al langer bereid was te spreken, maar pas nu de kans krijgt gehoord te worden. Ik begin te begrijpen dat het delen van de Leer niets anders is dan gewoon deze stilte bewaken, zodat ook anderen kunnen horen wat altijd aanwezig is.

Wanneer ik Patna nader, voel ik het geluid van de stad, maar de Ganges ligt er tijdloos bij. Ik zit aan haar oever en kijk naar de trage stroom. Ze spreekt zonder woorden. Alles wat beweegt, rust in haar. Alles wat rust, beweegt in haar. Ik zie dat de Dhamma op dezelfde manier werkt: wie haar deelt, hoeft niets toe te voegen, hoeft alleen niet in de weg te staan. Helderheid spreekt voor zichzelf.

Ik blijf niet. De stad is een doorgang. Ik sta op en ga verder, alsof het water mij zacht vooruit duwt.

Het land opent zich opnieuw. Ik loop door stof en schaduw, door zon en koelte. De wereld zegt weinig, maar alles is duidelijk. Ik merk hoe niets zich hoeft vast te hechten om echt te zijn. En ik luister. Het luisteren zelf wordt mijn weg.

Soms ben ik helemaal alleen. Geen voetstappen, geen stemmen. Alleen de wind, mijn adem, mijn voeten die de aarde raken. In deze eenvoud valt iets weg: ik loop niet langer met een doel naar Varanasi. Ik loop vanuit een stilte die mij draagt.

Wanneer Varanasi verschijnt, verandert het licht. Het wordt voller, dieper, warm van menselijke aanwezigheid. Ik voel geen spanning. Eerder een herkenning, alsof ik een deur nader die altijd open stond. Ik kom dichterbij zoals men een vraag benadert waarvan het antwoord geen woorden nodig heeft.

Op een vroege ochtend, terwijl de zon langzaam het land aanraakt, zie ik de contouren van de stad. Rook stijgt op van de ghats. Geluid draagt zijn klank door de lucht. De weeë geur van verbrand vlees is alom aanwezig. De rivier glanst alsof ze pas is ontstaan. Ik blijf staan. Niet omdat ik vermoeid ben, maar omdat het duidelijk wordt dat de tocht niet eindigt waar de stad begint. Ik ben onderweg al aangekomen, telkens wanneer ik een gedachte liet gaan, een verwachting liet smelten, een stap zette zonder dat er iemand was die die stap opeiste.

In Sarnath, waar woorden ooit de stilte en de leegte uitdrukten, hoef ik niets meer te begrijpen. Ik ga zitten in het gras. De Leer verschuilt zich niet. Ze toont zich in alles wat eenvoudig is. Ik adem. Het land ademt met mij mee. De reiziger valt weg, de reis valt weg, het doel valt weg. Wat blijft, is het ongeboren moment waarin niets ontbreekt. Het Ongeborene gloort.

En ik weet: de weg tussen Bodhgaya en Varanasi is slechts een weerspiegeling van het innerlijk loskomen. De Dhamma doorgeven betekent niets anders dan ruimte laten. Ruimte waarin anderen zélf kunnen zien. Een aanwezigheid die niets draagt en daardoor alles toont.

Het meest heldere onderricht blijft het onderricht dat niet stoort. ॐ

Slechts één feit is vermeld in de canon. **Op weg naar Sarnath ontmoette de Boeddha de asceet Upaka.** Op zijn vraag door welke leraar hij bevrijd was, antwoordde de Boeddha eenvoudig dat hij geen leraar meer had en volledig ontwaakt was. Upaka kon deze uitspraak niet vatten en liep door. Het is de eerste aanwijzing in de canon dat ontwaken zichzelf niet altijd laat herkennen.

Toen de Boeddha het Hertenpark van Sarnath bereikte, waren de vijf asceten aanvankelijk vastbesloten hem niet te begroeten. Hun besluit was gebaseerd op hun overtuiging dat Siddhattha Gotama de ascese had opgegeven en daarmee de weg van zuivering verlaten. Vanuit hun perspectief had hij het zoeken onderbroken. Zij wilden afstand houden om hun eigen oefening intact te laten.

Maar zodra de Boeddha dichterbij kwam, veranderde hun houding. Niet door iets wat hij zei, maar door de kwaliteit van zijn aanwezigheid. De canon beschrijft geen vormen of kleuren, maar de essentie is duidelijk: de asceten zagen dat er in hem een onverstoorbare rust aanwezig was, een helderheid die niet voortkomt uit verzaking of inspanning, maar uit het volledig doorzien van conditionaliteit.

Hun weerstand viel weg.

Toen de vijf asceten hem toeliepen en hem ‘vriend Gotama’ noemden, corrigeerde de Boeddha hen eenvoudig: dat deze aanspreking niet passend was, omdat hij volledig ontwaakt was. Niet om eer of status te vragen, maar om aan te geven dat het pad dat hij nu leefde niet langer binnen de categorie van ‘medemonnik’ of ‘gelijke’ viel. Hij sprak eenvoudig dat hij **ontwaakt** was, een uitspraak die geen aanspraak bevat, maar een feitelijke aanduiding is van de beëindiging van onwetendheid.

De Boeddha zei:

• *Zeg niet 'āvuso' (= 'vriend' of 'gelijke') tegen de Tathāgata. De Tathāgata is ontwaakt (arahant), volledig verlicht (sammāsambuddha).* •

Méér zei hij niet. Er zit geen morele les, geen strengheid en geen claim van status in. Hij benoemt enkel het feitelijke verschil in spirituele toestand: **een arahant en volledig verlicht Boeddha wordt niet aangesproken als gelijke, als een monnik of vriend.**

De sfeer was nu klaar. Er was vertrouwen, er was ontvankelijkheid, er was erkenning—niet van een **persoon**, maar van een **kwaliteit van zien**.

Dit is het moment waarop de Boeddha voor het eerst de *Dhamma* opnieuw in de wereld bracht. Hier begint de ***Dhammacakkappavattana Sutta***—de voordracht die het Wiel van Dhamma in beweging zet.

Beste Spirituele vrienden, vóór we één woord van die *sutta* binnengaan, wil ik iets wezenlijks zeggen. Want wie deze eerste onderrichting alleen maar *leest*, zal haar missen. Wie haar enkel probeert te begrijpen met het *denken*, raakt slechts de oppervlakte.

De woorden van de Boeddha zijn geen concepten maar een innerlijke kracht, een heldere ontvouwing, die iets in het bewustzijn verschuift.

Je moet ze niet uitsluitend analyseren met het hoofd, maar **toelaten met het hele lichaam**. Niet begrijpen, maar belichamen.

Wanneer je de *sutta's* van de *Pāli*-canon benadert — zeker deze twee eerste voordrachten in Sarnath — volstaat het niet om ze te lezen; je moet ze laten neerdalen tot in het midden van de borst, tot in de diepte van de buik, tot in elke vezel die voelt hoe ervaring ontstaat en vergaat.

Alleen een lichaam dat stil is, kan horen wat hier werkelijk gezegd wordt. De Boeddha sprak niet om te overtuigen maar om zijn toehoorders te laten zien, om de structuur van de ervaring transparant te maken, hier en nu.

Daarom moet je deze woorden niet geloven en niet proberen te bedenken wat ze betekenen; je moet ze **voelen**, je moet toelaten dat ze iets openmaken, alsof je van binnenuit herinnerd wordt aan iets wat altijd al in je aanwezig was maar niet werd gezien.

Wat de Boeddha hier doet, is niet alleen onderrichten maar **ontwaken opwekken** (initiëren), niet uitleggen maar aanraken, niet een doctrine aanbieden maar een transformatie in zijn.

De vijf monniken leerden niet alleen wat *dukkha* is; zij zagen *dukkha*. Zij hoorden geen uitleg over *anattā*; zij herkenden, in hun eigen ervaring, de afwezigheid van een blijvende kern.

Dit herkennen is geen gevoel dat opkomt, maar een helder zien — zonder aannames, zonder projectie. **Het is het moment waarop de gewoonte om zekerheid te zoeken wegvalt, en de ervaring zichzelf toont zoals ze is, werkelijk is.**

Voor ons is dat indringend, omdat de geest diep geconditioneerd is om houvast te zoeken: zekerheid, voortbestaan, een 'ik'. Uit dat verlangen ontstaat de neiging om overtuigingen vast te houden, zelfs wanneer ze geen enkele werkelijkheid raken.

Daarom nodig ik jullie uit om eenvoudig te luisteren. Niet om te analyseren, niet om te geloven, maar om te horen vanuit die stille openheid waarin niets verdedigd of bewezen hoeft te worden. Laat de woorden landen zoals ze komen. Soms raakt iets, soms blijft iets stil. Beide zijn goed. **Het enige wat telt, is het helder zien van wat hier en nu verschijnt.**

En precies vanuit die stille luisterhouding wil ik met jullie nu de eerste woorden van de Boeddha binnengaan.

PS: Elke avond wordt in de Grote Tempel in Sarnath de *Dhammacakkappavattana Sutta* gezongen door de monniken. Een uitvoering van deze recitatie kan je vinden op YouTube via The Metta Buddhist channel → *Dhamma Chakka Pravattan Sutta*.

VIII. GRONDIGE BESPREKING VAN DE DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

• *Eens verbleef de Verhevene in het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī. Daar sprak hij de Groep van Vijf Gezellen als volgt toe* •

Hertenkamp: staat voor een kalme, open ruimte: enerzijds geen ascese; anderzijds geen wereldse drukte.

Isipatana: letterlijk 'de plaats waar zieners verblijf houden' — traditioneel een plaats van spirituele beoefening.

Vārāṇasī: De *Pāli*-canon situeert belangrijke gebeurtenissen altijd op een concrete plaats. Door *Vārāṇasī* te vermelden, zegt de canon: dit gebeurde op een reële plaats, in een reële stad, onder reële omstandigheden.

Dat is geen detail: het plaatst de *Dhamma* in de wereld, niet in een mythische tijd of mythische ruimte.

Voor toehoorders in het oude India was dat belangrijk, omdat *Vārāṇasī* een intellectueel en religieus centrum was — een plaats waar nieuwe ideeën en spirituele bewegingen circuleerden.

Vārāṇasī was een knooppunt van zoekers, asceten, brahmanen en filosofische scholen. Het was één van de culturele brandpunten waar ideeën met elkaar botsen en elkaar beïnvloeden. In zekere zin is het de ideale plek om een rad van inzicht 'in beweging te zetten'.

De locatie versterkt dus de betekenis: het eerste onderricht verschijnt niet in afzondering, maar midden in het menselijk zoeken. **De Dhamma verschijnt niet in afzondering, niet buiten de wereld, maar in het midden van menselijk zoeken.** De *Dhamma* verschijnt in de wereld — niet erbuiten.

Dit contrasteert sterk met de andere grote wereldreligies, waar de openbaring of de kernboodschap vaak voorgesteld wordt als iets dat van buiten de wereld komt:

- een goddelijke stem die spreekt vanuit de hemel;
- een openbaring die van bovenaf neerdaalt;
- een boodschap die via een engel, profeet of bovennatuurlijke verschijning wordt doorgegeven;
- een waarheid die onafhankelijk is van menselijke ervaring en menselijk onderzoek.

In zulke tradities ligt de autoriteit meestal buiten de menselijke ervaring — in een transcendent wezen of een bovennatuurlijk ingrijpen.

In het boeddhisme gebeurt het omgekeerde. De *Dhamma* verschijnt:

- niet van bovenaf,
- niet door openbaring,
- niet door een goddelijk bevel,
- niet via een engel of kosmische boodschapper,
- niet buiten of boven de menselijke conditie.

De *Dhamma* verschijnt in de wereld — midden in menselijke ervaring, midden in oorzaken en voorwaarden, midden in een realistische context.

Concreet betekent dit: **in het boeddhisme komt inzicht niet van bovenaf naar beneden, maar van binnenuit naar buiten.** Dit is essentieel en zelfs revolutionair: de Boeddha is geen leraar die een boodschap uit een transcendente sfeer doorgeeft, maar iemand die

door eigen inspanning de aard van werkelijkheid doorzag—en die die realiteit vervolgens deelde in dezelfde wereld waarin iedereen leeft.

De *Dhamma* is geen openbaring, maar een ontdekking. Meer: een herontdekking, want de *Dhamma* wordt telkens opnieuw ontdekt wanneer iemand bereid is om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is.

De *Dhamma* is geen *decreet*, maar een *vinden*:

Een decreet is een bevel of uitspraak van een hogere autoriteit die bepaalt wat waar is of wat gevolgd moet worden. In veel religieuze tradities komt waarheid van een goddelijke instantie, van een openbaring, van een engel of profeet, van een bovennatuurlijke stem of entiteit. Anders gezegd: **de autoriteit ligt buiten de menselijke ervaring.**

Dhamma is een 'vinden'. Vinden verwijst naar ontdekken, niet naar 'ontvangen'. In het boeddhisme komt inzicht voort uit rechtstreeks zien, ervaren, meditatief doorgronden, feiten binnen ervaring herkennen. De Boeddha vond de *Dhamma* niet als een openbaring, maar als een inzicht dat oplichtte wanneer de oorzaken en voorwaarden rijp waren. Daarom zegt hij in de canon dat hij: niets geopenbaard kreeg, niets werd ingefluisterd, niets ontving van goden of hogere machten, alleen maar zag hoe de werkelijkheid is. Hij 'vond' de *Dhamma* zoals iemand een natuurwet ontdekt: niet door geloof, maar door het rechtstreeks zien van causaliteit. **De *Dhamma* is geen gebod, maar een inzicht dat iedereen zelf kan verifiëren.**

Samengevat: de *Dhamma* komt niet naar ons toe als een bevel van bovenaf. Ze verschijnt als een inzicht dat gevonden wordt wanneer de geest helder wordt—een waarheid die niet wordt opgelegd, maar herkend wordt.

De Vijf Gezellen (Panca Vaggiya): De aanwezigheid van de vijf asceten in het Hertenpark is geen toevallig detail. De *Pāli*-canon kiest deze groep heel bewust als eerste ontvangers van het *Dhamma*-wiel. Deze vijf asceten hadden Siddhattha Gotama jarenlang gevolgd tijdens zijn extreem ascetische periode. Ze kenden zijn inzet, zijn vastberadenheid, zijn vergissingen, zijn terugkeer naar de Middenweg. Voor hen was hij geen onbekende leraar—ze waren intieme getuigen van zijn zoeken. Daarom is het belangrijk dat juist zij het eerste onderricht ontvangen: de *Dhamma* wordt niet verkondigd aan toevallige omstanders, maar aan mensen die het hele traject gezien hebben en daardoor het verschil kunnen zien.

Toen de Boeddha aankwam, wilden zij hem niet begroeten omdat ze dachten dat hij de ascese had opgegeven. Deze weerstand is functioneel: ze toont dat blind respect geen rol speelt. Ze toont dat de openheid om te luisteren niet gebaseerd is op status, maar op reële ervaring en herkenning. Het verschil in zijn aanwezigheid wordt niet afgedwongen—het wordt waargenomen. Hun weerstand versterkt dus de geloofwaardigheid van hun latere erkenning.

En belangrijk: hun aanwezigheid vormt de ideale setting voor het declameren van de Vier Edele Waarheden: de *Pāli*-canon laat zien dat de Boeddha de *Dhamma* onderwijst waar de kans op begrip het grootst is.

De vijf asceten waren: moreel gedisciplineerd, intens geoefend, open voor waarheid, maar nog gevangen in misvatting (ascese). Ze belichamen de menselijke toestand waarin de

Dhamma het meest vruchtbaar kan vallen: veel inzet, veel discipline—maar nog geen inzicht. Daarom worden zij (na de twee eerste voordrachten) de eerste *arahants* na de Boeddha.

De vijf asceten maken duidelijk dat de *Dhamma* niet in afzondering verschijnt, maar in een menselijke context van discipline, zoeken, vergissing en ontvankelijkheid—en dat inzicht mogelijk is voor wie werkelijk kijkt.

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

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

Welke twee ?

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

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

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

En wat is die Middenweg die zien en weten oplevert en tot innerlijke vrede, direct begrip, ontwaken en Nibbana leidt?

Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver inzicht, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie.

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

De Boeddha begint zijn eerste voordracht niet met metafysica, niet met zelfdefinitie (met te zeggen wie hij is: 'dit ben ik'), en niet met de Vier Edele Waarheden. Hij begint met levenservaring.

Met de twee uitersten schetst hij het veld waarin alle mensen—asceten, monniken, leken en wereldlingen—doorgaans leven. Dit is cruciaal: hij begint *niet* met dogma, maar met herkenning.

→ **Het eerste uiterste:** het nastreven van geluk via zintuiglijk genot. Dit uiterste is niet beperkt tot 'werelds genot', maar omvat elke vorm van zoeken dat het bewustzijn vernauwt. Daarom is het onedel: niet omdat het zondig is, maar omdat het geen bevrijding biedt uit *dukkha*.

Daarom noemt de Boeddha zintuiglijk genot: *laag, vulgair, ordinair, onedel*. Niet als een moreel oordeel, maar om één reden: het is volledig afhankelijk van omstandigheden die voortdurend veranderen.

Voor gevorderde yogi's is dit meteen duidelijk:

- zintuiglijk genot produceert geen vrijheid, enkel afhankelijkheid;
- het is een vorm van zoeken die in zijn eigen kringloop gevangen zit (men ervaart genot → het genot verdwijnt (*anicca*) → verlangen (*taṇhā*) naar nieuw genot);
- zintuiglijk genot is niet de plaats waar inzicht kan ontstaan.

→ **Het tweede uiterste:** strenge ascese en zelfkwellling. Het tweede uiterste noemt de Boeddha: pijnlijk, onedel, en niet tot welzijn leidend.

Waarom?

Omdat het de geest uitput, verhardt en verduistert. Een geest die pijn onderdrukt of het lichaam geweld aandoet, kan niet vrij, subtiel of helder zien.

Voor gevorderde yogi's is dit bijzonder belangrijk: zelfkwellling lijkt soms spiritueel, maar haar effect op de geest is identiek aan zintuiglijk genot: het produceert gehechtheid (*upādāna*; *id.*), gebondenheid (*bandhana*), geen bevrijding (*vimutti*) uit de beperkingen van verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en onwetendheid (*avijjā*; *avidyā*),

Hier zie je de radicaliteit van het boeddhisme: zelfverwenning en zelfkwellling lijken tegenovergestelde richtingen, maar psychologisch creëren ze hetzelfde: hechting aan een ervaring.

De radicaliteit van het boeddhisme ligt hierin: het wijst de oplossing niet **buiten** ons, maar **binnen** oorzaak en gevolg in onze eigen ervaring. Andere tradities zoeken vaak een antwoord in een bovennatuurlijke ingreep, een goddelijke openbaring of een kracht die van buitenaf komt. Het boeddhisme doet het omgekeerde: het laat alles wat naar 'buiten' reikt los.

Bevrijding—*vimutti*, oftewel *nibbāna*—ontstaat niet door genade, niet door geloof, niet door een kosmisch plan, maar door het einde van onwetendheid en gehechtheid in het eigen bewustzijn.

Daarom is het boeddhisme radicaal: het legt de verantwoordelijkheid voor inzicht volledig neer in de directe ervaring—precies daar waar lijden ontstaat, en precies daar waar het ophoudt.

Beide uitersten zijn vormen van verlangen (*taṇhā*; *tṛṣṇā*) en hechting (*upādāna*; *id.*):

- in de eerste vorm grijpt men naar plezier,
- in de tweede naar een perceptie (*saññā*; *saṃjñā*) van zuiverheid of prestatie.

Beide zijn gebonden aan het 'ik' dat iets wil 'worden' (*bhava*; *id.*).

De vraag die zich hier stelt is: waarom begint de Boeddha zijn voordracht hiermee?

Omdat hij niet vertrekt vanuit doctrine, maar vanuit het menselijk bestaan zoals het is. De Boeddha weet dat wie deze twee uitersten leeft, niet in staat is om oorzakelijkheid (*paṭicca samuppāda*; *pratītyasamutpāda*) te doorzien. Een bewustzijn dat slingert tussen zintuiglijk genot en ascese, bezit geen stabiliteit om inzicht te laten ontvouwen.

Daarom begint de Boeddha niet met metafysische stellingen, maar met het uitschakelen van de twee krachten die het bewustzijn voortdurend uit evenwicht brengen.

En ook het alternatief dat de Boeddha voorstelt—de Middenweg—is geen compromis maar een radicaal alternatief: de Boeddha presenteert de Middenweg niet als ‘iets tussenin’, maar als een totaal andere manier van zien en ervaren. De Middenweg is geen gradatie, maar een totaal andere orde van benadering.

Het is de weg:

- die zien en weten (*jānāmi passāmi; jānāmi paśyāmi*) oplevert: het direct zien en weten van hoe verschijnselen werkelijk zijn.
- die leidt tot innerlijke vrede (*upasama; upaśama*) of (*santi; śānti*): door de uitdoving van mentale onzuiverheden.
- die direct begrip (*abhiññā; abhijñā*) mogelijk maakt: het doordringend inzicht dat niet uit denken voortkomt.
- die tot ontwaken (*bodhi; id.*) en uitdoving (*nibbāna; nirvāṇa*) voert: het einde van *avijjā, taṇhā* en *saṃsāra*; de ongeconditioneerde bevrijding.

Wat hier centraal staat is dit: **de Middenweg is de noodzakelijke bedding voor inzicht.** Niet moralistisch bedoeld, maar existentieel: het is de toestand van de geest waarin zien **zonder vervorming** mogelijk wordt.

Voor gevorderde yogi's is het essentieel om te begrijpen dat de Middenweg het Achtvoudige Pad is. Niet omdat de Boeddha een systeem wilde geven, maar omdat deze acht factoren precies de condities scheppen om de gemoedstoestand te creëren waarin het doorzien van *anicca, dukkha* en *anattā* onbelemmerd kan plaatsvinden.

Zo kan het Achtvoudige Pad beschouwd worden als het ‘pad van zuiverheid’. Daarom dat ik in mijn vertaling consequent het bijvoeglijk naamwoord ‘zuiver’ gebruik—zuiver inzicht, zuivere intentie, etc.

Het *Pāli*-adjectief ‘*sammā*’ betekent niet ‘juist’ in de rationele zin, maar ‘gezuiverd van verstoring’.

Voor gevorderde yogi's is het goed dit duidelijk te beseffen:

- *sammā-ditṭhi*: niet ‘juiste’ opinie, maar inzicht vrij van vervorming—zuiver inzicht.
- *sammā-vāyāma*: niet ‘juiste’ inspanning, maar inspanning vrij van willen-worden—zuiver van inspanning.
- *sammā-samādhi*: niet ‘juiste’ concentratie, maar concentratie vrij van zoeken en streven—zuivere concentratie.

Het Achtvoudige Pad vormt het geheel van voorwaarden waarin het bewustzijn tot volledige helderheid, tot inzicht, komt.

Het leidt tot zien en weten—rechtstreeks, niet via enig concept, maar via directe ontwarring van oorzakelijkheid.

Opmerking: zie hoe de structuur van de *Dhamma* al zichtbaar wordt in deze paragraaf. In deze paragraaf zitten al drie diepe lijnen die een gevorderde *yogi* onmiddellijk herkent:

- De Boeddha begint met *dukkha*: namelijk de *dukkha* van de twee uitersten
- Hij toont de oorzaak: begeerte en willen-worden in twee vormen: sensualiteit en ascese.
- Hij toont de beëindiging: niet kiezen voor een van de uitersten, maar voor het pad dat tot inzicht leidt.

Je ziet: de Vier Edele Waarheden zijn eigenlijk al impliciet aanwezig voor de Boeddha ze expliciet verwoordt.

In de openingspassage van zijn eerste voordracht legt de Boeddha iets fundamenteels belangrijk bloot, namelijk dat niet alle spirituele inspanningen tot inzicht leiden. Hij toont direct dat:

- zintuiglijk genot de geest verspreidt en uitwaaiert,
- ascetische zelfkwellen de geest verhardt en vernauwt, en dat geen van beide toestanden geschikt is om de werkelijkheid helder te zien.

Wat de Boeddha hier doet, is geen morele les geven, maar de werking van de geest diagnosticeren: *welke innerlijke toestand maakt bevrijdend zien (paññā/prajñā) mogelijk—en welke niet.*

Daarom is dit eerste deel van de *sutta* niet zomaar een inleiding, maar een exacte aanwijzing van de mentale ruimte waarin inzicht kan ontstaan: een geest die niet jaagt, niet onderdrukt, niet geforceerd is—maar stabiel, eenvoudig en helder aanwezig.

II. [—De Edele Waarheden—]

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

En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden (P. samudaya sacca). Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt. Het is summier: verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha), verlangen naar bestaan (P. bhava tanha), en verlangen naar niet-bestaan (P. vibhava tanha).

En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden (P. nirodha sacca). Het is het complete verdwijnen en overstijgen van verlangen; het verlaten, loslaten, afstand doen en zich bevrijden van verlangen.

En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (P. magga sacca). Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie. °

In deze paragraaf verschuift de Boeddha van de diagnose van de menselijke geest (de twee uitersten en de Middenweg) naar de structuur van de werkelijkheid zoals die doorzien werd tijdens het ontwaken. Hij presenteert geen metafysisch systeem, maar een directe beschrijving van hoe lijden ontstaat en ophoudt in ervaringsmomenten.

Belangrijk voor gevorderde yogi's: de Vier Edele Waarheden zijn geen theorieën, maar een manier van kijken waardoor je eigen ervaring helder wordt en haar structuur zichtbaar wordt.

De Vier Edele Waarheden zijn geen concepten om te geloven, maar een manier van kijken die ervaring transparant maakt. Niet wat je *denkt*, maar hoe je *kijkt* verandert.

Hoe gebeurt dat?

Doordat de Vier Edele Waarheden ons een manier geven om:

— de ervaringen te begrijpen: De eerste waarheid—**dukkha**—nodigt de beoefenaar uit om niet naar 'de wereld' te kijken maar naar wat zich precies hier voordoet: gevoel, indruk, spanning, verlangen, weerstand, beweging van de geest. De beoefenaar kijkt niet naar *verhalen* over lijden, maar naar het *momentane karakter* ervan. De beoefenaar begrijpt daardoor: *“dit is een geconditioneerde ervaring, geen definitie van wie ik ben.”*

— de oorzakelijkheid van de ervaringen te zien: de tweede waarheid—**samudaya**—toont hoe ervaring ontstaat: niet zomaar, maar door oorzaken en voorwaarden die je kunt herkennen: begeerte, aantrekking, afkeer, projectie, gehechtheid. De beoefenaar ziet: *“dit gevoel ontstond omdat ik greep.”* *“dit ongemak kwam door weerstand.”* *“dit denken werd aangedreven door verlangen.”* Ervaring wordt daardoor begrijpbaar, niet mysterieus.

— het lijden te herkennen als een proces: de derde waarheid—**nirodha**—toont dat lijden niet een vaste toestand is, maar een dynamiek die eindigt wanneer de oorzaak wegvalt. De beoefenaar herkent het moment waarop grijpen stopt: in meditatie: een kort moment van openheid in inzicht: het vallen van een aanspanning in stilte: de afwezigheid van verlangen. Dan ziet hij: “het lijden valt weg wanneer de gehechtheid wegvalt.” Dit is herkennen van dukkha als proces, niet als identiteit.

— de weg te zien die naar bevrijding voert: de vierde waarheid—**magga**—toont dat er een weg is: niet willekeurig, niet mystiek, maar een toestand van de geest (het bewustzijn) waarin helderheid mogelijk wordt. Wanneer de beoefenaar ziet hoe **dukkha** ontstaat én eindigt, wordt de weg vanzelf zichtbaar: aandacht → eenvoud → helder zien → ethische zuiverheid → ontspanning van wilskracht → loslaten van conceptuele framing. De beoefenaar herkent: *“dit is de richting waarin de geest zich bevrijdt.”* De weg wordt dan geen systeem, maar een innerlijke beweging.

Wat hier in de voordracht gezegd wordt geeft een heldere, compacte maar uiterst diepgaande uitleg van *hoe* de Vier Edele Waarheden functioneren **als een manier van kijken die ervaring transparant maakt**: contemplatief, exact, zonder dogmatiek, en rechtstreeks toepasbaar op directe ervaring.

Anders gezegd: De Vier Edele Waarheden zijn geen ideeën die men moet geloven. Het zijn lenzen waardoor ervaring anders zichtbaar wordt.

Wanneer je ze als *wijze van kijken* hanteert, gebeuren er vier dingen:

1. De beoefenaar ziet wat er werkelijk aanwezig is (*dukkha-sacca*): ‘*Dit, Monniken, is de Edele Waarheid over het lijden. Geboorte is dukkha. Ouderdom is dukkha. Ziekte is dukkha. Dood is dukkha. Verdriet, treuren, pijn, droefheid en ellende is dukkha. Samen-zijn met vijanden is dukkha. Gescheiden zijn van vrienden is dukkha. Niet krijgen waar je van houdt, is dukkha. Samengevat: de vijf khandhā's zijn dukkha.*’

Je kijkt niet meer naar “mijn ervaring” (“ik lijd”), maar naar *de aard* van ervaring zelf, om tot de vaststelling te komen dat alles wat afhankelijk ontstaat, spanning in zich draagt:

- is er spanning in het lichaam?
- is er verlangen? Is er grijpen?
- is er een gevoel van onvolledigheid, een aanvoelen van een tekort hebben
- is er weerstand?
- is er een gevoel van 'worden'?

De beoefenaar herkent *dukkha* niet als een 'ik' probleem, maar als de feitelijke structuur van alles wat afhankelijk ontstaat.

2. De beoefenaar ziet waarom dit gebeurt (*samudaya-sacca*): ‘*En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de oorsprong van het lijden. Het is het verlangen dat tot verder bestaan leidt, verbonden is met plezier en lust, en hier en daar naar genot zoekt. Het is summier: verlangen naar zintuiglijk genot (P. kama tanha), verlangen naar bestaan (P. bhava tanha), en verlangen naar niet-bestaan (P. vibhava tanha).*’

De Boeddha onderscheidt drie vormen van *taṇhā*:

- *kāma-taṇhā* — verlangen naar zintuiglijk genot
- *bhava-taṇhā* — verlangen naar bestaan, worden
- *vibhava-taṇhā* — verlangen naar niet-bestaan

Door de tweede waarheid zie je dat niets zomaar verschijnt. Er is altijd een oorzaak:

- dit gevoel ontstond uit verlangen ('omdat ik naar iets greep'),
- uit afkeer,
- uit onwetendheid,
- uit een subtiele drang tot worden ('ik wil de stroom betreden').

De beoefenaar ziet het *mechanisme* achter de ervaring, niet de inhoud ervan. De geest wordt transparant voor zichzelf.

3. De beoefenaar ziet dat het niet hoeft te blijven (*nirodha-sacca*): ‘*En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden (P. nirodha sacca). Het is het complete verdwijnen en overstijgen van verlangen; het verlaten, loslaten, afstand doen en zich bevrijden van verlangen.*’

Dit is cruciaal voor gevorderde yogi's: het zien dat *dukkha* geen absolute conditie is. Wanneer de oorzaken wegvallen, valt ook het gevolg weg. De beoefenaar proeft (soms flitsend, soms stil) dat opheffing mogelijk is. Niet als theorie, maar als verschuiving in de manier van ervaren.

Samengevat: Voor gevorderde yogi's is dit het punt waarop de *Dhamma* existentiële helderheid wordt:

- *dukkha* is niet permanent,
- het is een proces,
- en processen eindigen wanneer hun oorzaken eindigen.

In meditatie wordt dit ervaren als:

- een plots ontspannen van grijpen,
- een moment van openheid,
- een stilte zonder centrum,
- een doven van impuls.

De beoefenaar ziet: lijden valt weg wanneer de oorzaak wegvalt. Niet filosofisch, maar direct.

4. De beoefenaar ziet hoe de beëindiging plaatsvindt (*magga-sacca*): ‘En dit, Monniken, is de Edele Waarheid over de weg die leidt naar de beëindiging van het lijden (*P. magga sacca*). Het is het Edele Achtvoudige Pad, namelijk: zuiver begrip, zuivere intentie, zuiver spreken, zuiver handelen, zuiver levensonderhoud, zuivere inspanning, zuivere aandacht en zuivere concentratie. ’

Het pad wordt hier geen lijst van voorschriften, maar een beschrijving van de staat van geest die nodig is opdat inzicht kan verschijnen. Anders gezegd: dit is een beschrijving van de toestand van de geest waarin inzicht mogelijk wordt. Het Pad is de innerlijke configuratie die nodig is om *dukkha-sacca*, *samudaya-sacca* en *nirodha-sacca* helder te zien:

- *sammā-diṭṭhi* — zuiver zien (*prajñā*)
- *sammā-sankappo* — zuiver intentie (*saṃkalpa*)
- *sammā-vācā* — zuiver spreken zonder onwaarheid
- *sammā-kammanto* — zuiver handelen zonder kwaad
- *sammā-ājīvo* — zuivere levenswijze zonder schade
- *sammā-vāyāmo* — zuivere inspanning
- *sammā-sati* — zuiver gewaar-zijn
- *sammā-samādhi* — zuivere eenpuntige concentratie

De beoefenaar ziet: wanneer deze kwaliteiten aanwezig zijn, wordt de ervaring vanzelf transparant.

Kort gezegd: de Vier Edele Waarheden openen de ervaring als volgt:

- Eerste Waarheid: Wat is er?
- Tweede Waarheid: Waardoor ontstaat dit?

- Derde Waarheid: Wat gebeurt er als de oorzaak wegvalt?
- Vierde Waarheid: Welke staat van geest maakt dit zien mogelijk?

Dit 'zien' is voor gevorderde yogi's essentieel:

- Omdat je niet langer in de ervaring blijft zitten, maar haar structuur doorziet.
- Je ziet dat lijden niet persoonlijk is, maar voorwaardelijk, conditioneel.
- En precies daar, in die helderheid, in dit inzicht, begint bevrijdend inzicht (*paññā*).

III. [—Drie rotaties en twaalf aspecten—]

• *Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:*

Dit is de Edele Waarheid van het lijden'. [pariyatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Dit lijden, een Edele Waarheid, dient volledig begrepen te worden'. [paṭipatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Dit lijden, een Edele Waarheid, is volledig begrepen. [paṭivedha]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Dit is de Edele Waarheid over de oorzaak van het lijden'. [pariyatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, moet losgelaten worden'. [paṭipatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Deze oorzaak van het lijden, een Edele Waarheid, is volledig losgelaten. [paṭivedha]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

*Dit is de Edele Waarheid over de beëindiging van het lijden.
[pariyatti]*

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gerealiseerd worden. [paṭipatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Deze beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gerealiseerd. [paṭivedha]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Dit is de Edele Waarheid van het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden. [pariyatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, moet gecultiveerd worden. [paṭipatti]

Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij:

Het Pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden, een Edele Waarheid, is gecultiveerd. [paṭivedha] °

De Boeddha heeft zijn leer niet ingewikkeld gemaakt. Wanneer hij sprak over het pad, sprak hij vooral over helderheid. En nergens is die helderheid duidelijker dan in wat hij zegt over de Vier Edele Waarheden.

Wanneer de Boeddha spreekt over de Vier Edele Waarheden, maakt hij iets heel eenvoudig duidelijk. Hij zegt eigenlijk: je moet een Waarheid eerst goed begrijpen, dan moet je ze toepassen/beoefenen in je eigen leven, en tenslotte moet je haar volledig realiseren.

In Pāli klinkt dat als *pariyatti*, *paṭipatti* en *paṭivedha*. Maar het gaat, simpel gezegd, om: begrijpen, beoefenen en realiseren.

En hij doet dat met alle vier Edele Waarheden. Daardoor ontstaan er twaalf doorlichtingen van inzicht, twaalf momenten waarop de geest zegt: ja, dit is volledig doorzien. En dát, zegt de Boeddha, dát is ontwaken: wanneer elk van die twaalf doorlichtingen voltooid is en er niets meer onduidelijk, onaf of niet doorzien achterblijft.

Meer is het eigenlijk niet. Het pad wordt helder wanneer we zien: eerst begrijpen, dan beoefenen, dan realiseren—opnieuw en opnieuw—tot alles zich vanzelf ontvouwt. En in die eenvoud wordt de stilte van het ontwaken tastbaar.

Waarom beschrijft de Boeddha dit zo precies?

Omdat de Vier Edele Waarheden **niet louter** vier theoretische doctrines zijn, **maar** vier dynamische processen die elk:

- begrepen moeten worden
- onderzocht en beoefend worden
- gerealiseerd en voltooid worden

Het is een beschrijving van **hoe inzicht groeit**—en **hoe bevrijding functioneert**.

De Boeddha zegt hier eigenlijk: *‘Ik claim mijn ontwaken niet omdat ik iets geloof, maar omdat ik deze twaalf aspecten volledig doorlopen heb. Hierdoor is mijn bevrijding onwrikbaar.’*

Voor gevorderde yogi's is dit **bijzonder verhelderend**: de Boeddha onthult hier de eigenlijke dynamiek van ontwaken—hoe inzicht ontstaat, verdiept en voltooid wordt. De drie rotaties laten de microstructuur van bevrijdend inzicht zien: **begrijpen** (*pariyatti*), **beoefenen** (*paṭipatti*) en **realiseren** (*paṭivedha*).

— **pariyatti**: de juiste kennis van wat er gaande is, het volledig transparant begrijpen. De waarheid wordt gezien zoals ze is, zonder tussenkomst van mening, verwachting of projectie.

— **paṭipatti**: het herkennen van wat daarmee gedaan moet worden, de innerlijke beweging waarin inzicht en beoefening elkaar raken.

— **paṭivedha**: de realisatie zelf. Het daadwerkelijk doorbreken van de sluier, het penetreren in de aard van de ervaring, het vernietigen van elke obstructie. Vanaf dat moment functioneert ervaring niet langer op basis van verlangen, afkeer of onwetendheid. Dit is het kantelpunt dat plots ontstaat, vaak na jaren van intense beoefening, van rijping.

Dit culmineert in de uitspraak van de Boeddha *‘Mijn bevrijding is onwrikbaar’*. Dit is geen uitroep van triomf, maar de sobere erkenning van gerealiseerde bevrijding.

Blijft nog één zin te behandelen in dit derde thema—een zin die de Boeddha herhaalt bij elk van de vier Edele Waarheden.

Deze zin luidt als volgt: *‘Betreffende wat ik voorheen nooit gehoord had, Monniken, verscheen zien, verscheen weten, verscheen wijsheid, verscheen begrip, verscheen licht in mij.’*

Waarom zegt hij “wat ik nooit eerder gehoord had”?

Omdat niemand vóór hem deze structuur had herontdekt. Het ontwaken is een ontdekking van een natuurwet, geen schoolse doctrine. Dat is exact waarom de Boeddha geen profeet of boodschapper is: **hij herontdekt een tijdloze realiteit**.

Met andere woorden:

Hij heeft niets gehoord van een god. Hij heeft niets ontvangen van een scheppergod. Hij heeft het mechanisme van lijden en beëindiging herontdekt.

Wat hij hier verklaart is klaar en duidelijk: de *Dhamma* verschijnt door te zien, door aandachtig te kijken, niet door openbaring.

IV. [—Persoonlijke kennis van de Boeddha—]

• *Monniken: zolang mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn—met hun drie rotaties en twaalf aspecten—nog niet grondig helder was, beweerde ik niet dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt had: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Mara's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.*

Maar sinds mijn zien en weten over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn —met hun drie rotaties en twaalf aspecten—grondig helder werd, beweer ik wel dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt heb: het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Mara's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.

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

In het vierde thema van deze *sutta* spreekt de Boeddha ongewoon persoonlijk over zijn eigen ontwakingsproces. Dit gebeurt verder niet meer in de *Pāli*-canon. Hij verklaart openhartig waarom hij zich een 'Boeddha'—een ontwaakte—noemt. Niet omdat een god dit bevestigde, niet omdat hij een openbaring ontving, maar omdat hij de Vier Edele Waarheden in hun drie rotaties en twaalf aspecten volledig gerealiseerd heeft.

Kijk ook naar de radicale eerlijkheid van de woorden van de Boeddha: *• Zolang mijn zien en weten... nog niet grondig helder was, beweerde ik niet dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt had...•* Hij claimde het ontwaken niet vóór het ontwaken compleet was. Hij neemt deze claim niet licht op, niet omdat hij zou twijfelen aan zichzelf, maar omdat ontwaken niet gedeeltelijk kan zijn. De drie rotaties en twaalf aspecten vormen de volledige voltooiing.

Dit is een uiterst belangrijk moment: de Boeddha toont dat ontwaken niet gebaseerd is op autoriteit, geloof of openbaring, maar een **verifieerbare realisatie** is. Voor een gevorderde *yogi* is deze uitspraak van immense betekenis: de waarde van de *Dhamma* ligt niet in geloof, maar in verificatie (*Kalama Sutta*).

De uitspraak *• dit is mijn laatste geboorte •* verwijst niet naar een metafysische doctrine, maar naar de beëindiging van het proces van 'worden' (*bhava*; *id.*). In hem is geen enkele voorwaarde meer aanwezig die nieuw ontstaan voortbrengt.

En opmerkelijk: de toetssteen is niet extase, is niet *jhāna*, is niet *charisma*, maar *• het zien en weten van de Vier Waarheden zoals ze werkelijk zijn in alle fasen van realisatie. •* Pas als dat rijpt, kan men spreken dat *• het Onovertroffen Volledige Ontwaken (anuttara sammā-sambodhi) voltooid is. •*

Voor veel spirituele tradities, en ook voor veel moderne zoekers, ligt de maatstaf voor 'spirituele hoogte' bij: intense ervaringen, prachtige meditatieve staten, charisma van de leraar, diepe absorpties (*jhāna*), visionaire of mystieke gevoelens, energetische openingen, of een gevoel van innerlijke verhevenheid.

Maar de Boeddha verwerpt al deze criteria hier volledig: ontwaken berust niet op een intens gevoel, hoe subliem ook. Gevoelens zijn geconditioneerd, vergankelijk, veranderlijk. Ze kunnen nooit een toetssteen van bevrijding zijn, omdat ze komen en gaan. Wat de

De Boeddha zegt hier dus dat bevrijding niet afhangt van een staat van geluk of een of andere extase. Bevrijding is het volledig en onomkeerbaar doorzien van hoe ervaring functioneert, hoe lijden ontstaat en ophoudt, en dat dit volledig afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden. Bevrijding is dus geen toestand die men ervaart, maar helder inzicht in hoe elke toestand ontstaat.

Zelfs de hoogste concentratiestaten (*jhāna's*; *dhyāna's*) zijn geen toetssteen of een maatstaf voor ontwaken. Waarom niet? *Jhāna's* zijn geconditioneerd (*saṅkhata*; *saṃskṛta*); Ze ontstaan door oorzaak-en-gevolg en verdwijnen ook weer. Een *jhāna*-staat bewijst niets over het einde van onwetendheid. Voor alle duidelijkheid: de *jhāna's* zijn een hulpmiddel om de geest te kalmeren, maar bevrijding is niet *jhāna*.

Ook spirituele uitstraling (charisma) is geen toetssteen: de Boeddha legitimeert zichzelf niet door autoriteit, niet door volgelingen, niet door wonderen, niet door impressie of persoonlijkheid. Zijn aanwezigheid kan krachtig geweest zijn, maar dat is niet de toetssteen.

Om het compleet duidelijk te maken: de enige maatstaf voor volledig ontwaken ligt in het volledig doorzien van de Vier Edele Waarheden. De Boeddha windt er geen doekjes rond: De Boeddha verklaart letterlijk dat hij pas volkomen ontwaakte ná het zien en weten van de Vier Waarheden in de drie fasen (*pariyatti – paṭipatti – paṭivedha*). Dan pas claimde hij zijn ontwaken. Dat is extreem precies. De enige toetssteen is dus het direct doorzien van wat lijden is (*dukkha*); waardoor het ontstaat (*samudaya*); Hoe het ophoudt (*nirodha*) en welke innerlijke weg die beëindiging mogelijk maakt (*magga*).

Niet één van deze vier waarheden is een geloof of dogma. Het zijn vier structuren van ervaring. De Boeddha zegt dus: *• Ik ben pas ontwaakt omdat ik het proces van lijden en beëindiging, in zijn volledige dynamiek, volledig heb gezien, begrepen en gerealiseerd. •*

Samengevat: voor de Boeddha is ontwaken niet gebaseerd op een ervaring, maar op het volledig doorzien van de structuur van ervaring—de Vier Edele Waarheden in hun drie fasen van inzicht.

Dit betekent concreet:

- Lijden werd niet meer als 'mijn' probleem gezien, maar als een proces.
- De oorzaak van lijden werd niet meer verbonden met omstandigheden of personen, maar werd herkend als iets innerlijks
- De beëindiging werd geen hoop, geen verwachting, geen projectie meer, maar een direct geziene realiteit.

— Het pad werd geen theorie meer, maar een rechtstreeks doorziene structuur van de geest.

Tenslotte nog een kleine opmerking over volgende verwijzing in de tekst van de *sutta*. De Boeddha refereert naar het feit • *dat het correcte Volledige Ontwaken onovertroffen is in deze wereld met haar goden, haar Mara's en Brahma's, met haar generatie van monniken en priesters, met haar koningen en onderdanen.* •

Hiermee geeft de Boeddha de reikwijdte van het volkomen ontwaken aan: het overstijgt alle bestaanssferen. Er hoeft geen diepere kosmische symboliek achter deze passage gezocht te worden; ze wijst eenvoudig op de universele geldigheid van dit inzicht.

V. [—Het Dhamma-Wiel in beweging—]

“ Zo sprak de Verhevene.

En de Vijf Metgezellen waren tevreden en verheugden zich in de woorden van de Verhevene.

En terwijl de uitleg over de Vier Edele Waarheden door de Verhevene uitgelegd werd, verscheen in de Eerwaarde Koṇ-ḍañña het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog:

‘Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.’

En toen het Dhamma-Wiel door de Verhevene in beweging gezet was, uitten de aardgeesten de volgende kreet:

‘In het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’

En de Goden van de Vier Grote Koningen hoorden die kreet van de aardgeesten, en zij uitten de volgende kreet:

‘In het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’

En op deze manier hoorden ook achtereenvolgens de Tavatimsa-goden, de Yama-goden, de Tusita-goden, de Nimmanarati-goden en de Paranimmitavasavatti-goden deze kreet, en zij herhaalden die kreet na haar te horen:

‘In het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma-Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’

En de Brahma-goden hoorden die kreet van de Paranimmitavasavatti-goden, en zij uitten de volgende kreet:

‘In het Hertenpark van Isipatana, nabij Vārāṇasī, heeft de Verhevene het onovertroffen Dhamma–Wiel in beweging gezet, wat door geen enkele monnik, priester, god, Mara, Brahma, of door wie dan ook gestopt kan worden!’

En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik, rees die kreet omhoog tot aan de Brahma-werelden. En het tienduizendvoudige wereldsysteem schokte, trilde en beefde, en een prachtig onbegrensd licht verscheen in de wereld, wat de schittering van de goden ver overtrof.

En toen uitte de Verhevene deze geïnspireerde woorden:

‘Versta je het, Koṇḍañña? Waarlijk: Koṇḍañña verstaat het, Vrienden!’

En zo verkreeg de Eerwaarde Koṇḍañña de naam ‘de Weter’—hij die het verstaat; hij die het wéét.

Nadat Koṇḍañña als eerste de Leer begreep, volgden al vlug ook de andere Vier Gezellen: zien en weten rees in hen op en zij uitten volgende udāna:

‘Onwankelbaar is onze bevrijding. Dit is onze laatste geboorte. Vanaf nu is er geen wedergeboorte meer.’ •

Paragraaf V toont hoe de realisatie van de Boeddha overgaat in de realisatie van anderen, en hoe het wiel van inzicht—eenmaal het in beweging gezet is—de menselijke wereld binnenkomt, niet door geloof maar door het rechtstreekse zien van vergankelijkheid, onvoldaanheid en zelfloosheid.

Wanneer de Boeddha de Vier Edele Waarheden uiteengezet heeft, beschrijft de *sutta* een beslissend moment: het eerste oplichten van bevrijdend inzicht bij Koṇḍañña. De canon verwoordt dit als het 'verschijnen van het Dhamma-oog' in hem, samengevat in één zin: *‘Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.’ •*

Opmerking: het 'verschijnen van het Dhamma-oog' is geen mystieke ervaring, maar het eerste moment waarop *anicca* volledig transparant én aanvaard wordt zonder afkeer.

Voor gevorderde *yogi's* is dit bijzonder precies: inzicht ontstaat niet door geloof of redenering, maar door het directe herkennen van de drie kenmerken van ervaring—vergankelijkheid (*anicca; anitya*), onvoldaanheid (*dukkha; duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā; anātman*).

Wanneer dit inzicht in Koṇḍañña oplicht, beschrijft de canon dat het 'Dhamma-Wiel' in beweging werd gezet. Dit wil zeggen: de *Dhamma*, die tot dan toe enkel in de ervaring van de Boeddha aanwezig was, krijgt nu een tweede stek in de wereld—namelijk een ander wezen dat dezelfde structuur herkent.

Dit is het moment waarop de Dhamma niet langer louter een persoonlijke realisatie is, maar een gedeelde werkelijkheid die overdraagbaar en verifieerbaar is.

De canon drukt dit uit in kosmische taal—aardgeesten, goden, hemelen—maar dit hoeft niet letterlijk of bovennatuurlijk begrepen te worden. Het is een literaire vorm die wil benadrukken dat het doorzien van de aard van lijden en beëindiging geen particuliere gebeurtenis is, maar één met universele draagwijdte. Dat deze kosmische lagen mogelijk later aan de tekst zijn toegevoegd is door veel geleerden gesuggereerd, maar staat los van de kern: in het boeddhisme wordt de *Dhamma* niet doorgegeven via openbaring of autoriteit, maar via het directe inzicht in hoe lijden ontstaat en hoe het ophoudt.

De trilling van het wereldsysteem en het licht dat de schittering van de goden overstijgt, zijn geen bovennatuurlijke gebeurtenissen, maar slechts uitdrukkingen om de belangrijkheid van dit moment te accentueren. Ze verwoorden dat een inzicht dat de fundamenteën van lijden doorbreekt niet enkel individueel is, maar een gebeurtenis van universele draagwijdte: waar dit inzicht verschijnt, transformeert de wereldorde. Daarom wordt het 'Dhamma-Wiel' genoemd: eenmaal in beweging gezet, kan het niet meer gestopt worden—niet door een mens, niet door een god, niet door Māra, niet door Brahmā. De wetmatigheid die doorzien werd, is geen persoonlijke bevinding, maar de werkelijkheid van het bestaan zelf.

Wanneer de Boeddha dan zegt: “*Versta je het, Koṇḍañña?*” en vervolgens verklaart dat Koṇḍañña het werkelijk doorzien heeft, is dat een kantelpunt in de overdrachtslijn van de *Dhamma*. Het is het eerste moment waarop de realisatie van de Boeddha herkenning vindt in een ander bewustzijn. Daarom krijgt Koṇḍañña de naam “de Weter.” Niet omdat hij een theorie begrijpt, maar omdat hij dezelfde structuur doorziet die de Boeddha doorzag.

De vier overige asceten volgen snel—niet door een extern mirakel, maar omdat hun geest door jarenlange oefening rijp genoeg was om dezelfde dynamiek van *dukkha*, *samudaya*, *nirodha* en *magga* te doorzien wanneer ze werd uitgesproken.

Daarom eindigt deze paragraaf met dezelfde formulering als die van de Boeddha zelf:

• *Onze bevrijding is onwankelbaar; dit is onze laatste geboorte.*•

Hiermee wordt duidelijk: *Dhamma* wordt niet overgedragen door geloof, maar door het individuele doorzien van de structuur die lijden doet ontstaan én laat ophouden.

IX GRONDIGE BESPREKING VAN DE ANATTALAKKHAṆA SUTTA

Na de *Dhammacakkappavattana Sutta*, waarin de structuur van lijden en beëindiging werd blootgelegd, volgt in deze tweede voordracht een verdere verfijning: het rechtstreeks aanwijzen van de vijf *khandha*'s als veranderlijk, onbevredigend en niet-zelf.

De Boeddha toont hier geen filosofie, maar een wijze van kijken die onmiddellijk zichtbaar maakt waarom lijden ontstaat: doordat men het veranderlijke als bestendig ziet, het onbevredigende als bevredigend, en het zelfloze als een 'ik'.

De tekst begint met de meest eenvoudige vraag: “**Waar heb je werkelijk controle over?**”

Dit is geen abstracte analyse, maar een directe verwijzing naar de eigen ervaring. Als iets werkelijk ‘zelf’ zou zijn, dan zou het onder jouw beheer staan. Dan zou je kunnen zeggen: “Laat dit zo zijn. Laat dit niet zo zijn.”

Maar in de ervaring blijkt het tegendeel: het lichaam functioneert volgens oorzaken en voorwaarden; gevoelens komen en gaan buiten onze wil; percepties verschijnen en verdwijnen; *saṅkhāra*’s rollen verder volgens hun eigen momentum; en bewustzijn zelf ontstaat afhankelijk van contact, zintuig en object. Juist het ontbreken van werkelijke controle maakt zichtbaar dat geen van deze vijf domeinen een zelf kan zijn. De Boeddha gebruikt dus geen metafysica, maar feitelijkheid. Hij zegt: kijk in je eigen ervaring — waar is jouw controle?

Daarop volgt de tweede beweging van de *sutta*, waarin de Boeddha de vraag nog radicaler maakt: “**Zijn deze vijf khandha’s stabiel of veranderlijk?**” De monniken antwoorden telkens: “Veranderlijk, Heer.” En daaruit volgt een eenvoudige en onontkoombare conclusie: wat verandert, kan nooit het fundament van geluk zijn. Wat onbevredigend is en aan verandering onderhevig, kan nooit beschouwd worden als “van mij”, “ik ben dit”, of “dit is mijn zelf.” Hiermee wordt opnieuw duidelijk dat de Boeddha in deze *sutta* geen metafysische claim maakt, maar een existentieel feit blootlegt: identificatie met wat verandert leidt tot lijden, omdat verandering niet stopt omdat wij dat wensen.

De derde beweging van de *sutta* gaat nog dieper: **alles, werkelijk alles** binnen deze vijf *khandha*’s — verleden, toekomst of heden; intern of extern; grof of subtiel; nabij of ver — moet gezien worden als: “Dit is niet van mij; dit ben ik niet; dit is niet mijn zelf.” Dit is geen mantra of devotionele uitspraak; het is een uitnodiging om de ervaring te ontmantelen.

Zodra men doorziet dat alles geconditioneerd is, valt de vanzelfsprekende reflex van toe-eigening weg. De Boeddha vraagt geen geloof, maar een soort uiterst nauwkeurige, meditatieve eerlijkheid.

Ten slotte beschrijft de *sutta* het resultaat van dit doorzien: een goed onderwezen leerling “baalt” van de *khandha*’s. Dat woord klinkt ruw, maar het drukt een existentiële ommekeer uit: de diepste hechting verliest haar grip. Het gaat niet om afkeer, maar om het doorzien dat niets in deze domeinen een vaste kern bezit waarop men kan steunen.

Deze ontgoocheling — *nibbida* — is de noodzakelijke beginfase van loslaten. Wanneer het grijpen stopt, ontstaat passieloosheid; wanneer passieloosheid stabiel is, ontstaat bevrijding van hart en geest. En in die bevrijding verschijnt een eenvoudig, helder weten: “Geboorte is ten einde. Wat gedaan moest worden, is gedaan.” Dit is geen triomf, maar de nuchtere erkenning van iemand die niets meer moet vasthouden.

Deze voordracht is de eerste expliciete uiteenzetting van *anattā* in de geschiedenis van het boeddhisme. Ze is fundamenteel omdat de Boeddha hier toont dat het einde van lijden niet bereikt wordt door ervaringen te veranderen, maar door de *yogi* te bevrijden van identificatie met wat verschijnt en verdwijnt. Daarom is dit de tweede *sutta* die de wereldorde verandert: de vijf asceten, die het inzicht van de Boeddha in de eerste voordracht al proefden, doorzagen nu rechtstreeks hetzelfde mechanisme bij zichzelf — en hun geest werd bevrijd.

I. Niet-Zelf omdat men er geen controle over heeft

• *Monniken, fysieke vorm (rūpa) is zonder zelf.*

Als fysieke vorm zelf zou zijn, zou men geen last ondervinden van fysieke vorm. Dan zou het volgende mogelijk zijn met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’

Juist omdat fysieke vorm zelfloos is, Monniken, ondervindt men last van fysieke vorm en daarom is het volgende niet mogelijk met fysieke vorm: ‘Laat mijn fysieke vorm zó zijn, óf laat mijn fysieke vorm niet zó zijn.’

‘Monniken, gewaarwordingen en gevoelens (vedanā) zijn zonder zelf.

Als gewaarwordingen en gevoelens zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van gewaarwordingen en gevoelens. Dan zou het volgende mogelijk zijn met gewaarwordingen en gevoelens: ‘Laat mijn gewaarwordingen en gevoelens zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen en gevoelens niet zó zijn.’

Juist omdat gewaarwordingen en gevoelens zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van gewaarwordingen en gevoelens en daarom is het volgende niet mogelijk met gewaarwordingen en gevoelens: ‘Laat mijn gewaarwordingen en gevoelens zó zijn, óf laat mijn gewaarwordingen en gevoelens niet zó zijn.’

‘Monniken, percepties (sañña) zijn zonder zelf.

Als percepties zelf zouden zijn, zou men geen last ondervinden van percepties. Dan zou het volgende mogelijk zijn met percepties: ‘Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.’

Juist omdat percepties zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van percepties en daarom is het volgende niet mogelijk met percepties: ‘Laat mijn percepties zó zijn, óf laat mijn percepties niet zó zijn.’

‘Monniken, saṅkhāra’s zijn zonder zelf.

Als saṅkhāra’s zelf zouden zijn, zou men geen last van saṅkhāra’s ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met saṅkhāra’s: ‘Laat mijn saṅkhāra’s zó zijn, óf laat mijn saṅkhāra’s niet zó zijn.’

Juist omdat saṅkhāra’s zelfloos zijn, Monniken, daarom ondervindt men last van saṅkhāra’s en daarom is het volgende niet mogelijk met saṅkhāra’s: ‘Laat mijn saṅkhāra’s zó zijn, óf laat mijn saṅkhāra’s niet zó zijn.’

‘Monniken, bewustzijn (viññāṇa) is zonder zelf.

Als bewustzijn zelf zou zijn, zou men geen last van bewustzijn ondervinden. Dan zou het volgende mogelijk zijn met bewustzijn: 'Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.'

Juist omdat bewustzijn zelfloos is, Monniken, daarom ondervindt men last van bewustzijn en daarom is het volgende niet mogelijk met bewustzijn: 'Laat mijn bewustzijn zó zijn, óf laat mijn bewustzijn niet zó zijn.' ९

In het eerste deel van deze voordracht toont de Boeddha de Vijf Gezellen dat geen van de vijf *khandha*'s—vorm, gewaarwording/gevoelens, perceptie, mentale formaties en bewustzijn—als 'zelf' beschouwd kunnen worden.

Hij doet dit niet door abstracte argumenten, maar door een eenvoudig en onweerlegbaar criterium: als iets werkelijk 'zelf' zou zijn, dan zou je er volledige controle over hebben. Je zou kunnen zeggen: 'laat dit zo zijn' of 'laat dit niet zo zijn'.

Maar precies dit is onmogelijk.

— **Vorm** (*rupa; id.*) verandert, het lichaam wordt ziek, verouderd en sterft—of men dit nu wil of niet.

— **Gevoelens/gewaarwordingen** (*vedanā; id.*) verschijnen en verdwijnen buiten onze controle: plezier blijft niet, pijn kan niet tegengehouden worden, neutrale gewaarwordingen komen en gaan volgens hun eigen condities (*paccaya (pratyaya)*).

— **Percepties** (*sañña; samjñā*), die we vaak aanzien als onze zekerheid, blijken instabiel, gekleurd, misleidend.

— **Mentale formaties, impulsen, intenties, reacties, datgene 'wat ons bezielt'** (*saṅkhāra; saṃskāra*) ontstaan volgens patronen die vaak dieper liggen dan wilskracht of keuze.

— En zelfs het **bewustzijn** (*viññāṇa; vijñāna*) verschijnt afhankelijk van de omstandigheden en kan op geen enkel moment vastgehouden worden.

De Boeddha toont hiermee een radicaal eenvoudige waarheid, maar één die erg moeilijk te accepteren valt omdat we in onze vergeefse zoektocht naar zekerheid tot heel veel bereid zijn: we zijn zelfs bereid om de meest absurde dogma's voor waar aan te nemen als onze eeuwigheid maar buiten schot blijft.

De Boeddha maakt hier echter overduidelijk dat wat je niet kunt beheersen, kun je niet als 'zelf' beschouwen. De vijf *khandha*'s functioneren volgens hun eigen dynamiek, ontstaan door oorzaken en voorwaarden, niet door een innerlijke entiteit die er de 'eigenaar' of de 'bestuurder' ervan is.

In dit inzicht valt de illusie weg dat er een afzonderlijk 'ik' is dat het centrum vormt van ervaring. Wat overblijft is de ervaring zelf, zonder eigenaar, zonder kern, zonder blijvende identiteit.

Het niet-zelf wordt hier niet voorgesteld als een filosofische stelling, maar als een directe beschrijving van hoe de werkelijkheid functioneert.

Wie dit ziet, ziet dat het idee van een vaste, controleerbare kern nooit meer was dan een projectie. En precies op dat punt opent het pad zich naar bevrijding: de last van het 'ik' blijkt niets anders dan een mentale constructie—en wat gezien wordt als constructie, hoeft niet langer vastgehouden te worden.

II. Alles is veranderlijk, onvoldaan en zelfloos

• *‘Wat denken jullie, Monniken? Is fysieke vorm vast (stabiel) of veranderlijk?’*

‘Veranderlijk, Heer’.

‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’

‘Onbevredigend, Heer’.

‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’

‘Neen, Heer’.

‘Wat denken jullie, Monniken ? Zijn gewaarwordingen & gevoelens vast (stabiel) of veranderlijk?’

‘Veranderlijk, Heer’.

‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’

‘Onbevredigend, Heer’.

‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’

‘Neen, Heer.’

‘Wat denken jullie, Monniken? Zijn percepties vast (stabiel) of veranderlijk?’

‘Veranderlijk, Heer.’

‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’

‘Onbevredigend, Heer’.

‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’

‘Neen, Heer’.

‘Wat denken jullie, Monniken? Zijn saṅkhāra’s vast (stabiel) of veranderlijk?’

‘Veranderlijk, Heer’.

‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’

‘Onbevredigend, Heer’.

‘En wat veranderlijk, onbevredigend en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’

‘Neen, Heer.’

‘Wat denken jullie, Monniken? Is bewustzijn vast (stabiel) of veranderlijk?’

‘Veranderlijk, Heer’.

‘Wat veranderlijk is, is dat bevredigend of onbevredigend?’

‘Onbevredigend, Heer’.

‘En wat veranderlijk, onvoldaan en aan verandering onderhevig is, is het passend om dat als volgt te beschouwen: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’

‘Neen, Heer’. ’

In het tweede deel van deze voordracht verdiept de Boeddha het inzicht door de Vijf Gezellen te confronteren met de onmiddellijke kenmerken van alle *khandha*’s.

Hij laat zien dat deze vijf ervaringsdomeinen — vorm, gewaarwording/gevoelens, perceptie, mentale formaties en bewustzijn — niet enkel zelfloos zijn, maar noodzakelijkerwijs ook veranderlijk en onbevredigend.

Het is een uiterst eenvoudige, maar diepgaande analyse: **wat verandert, kan geen betrouwbare grond vormen**; wat geen stabiele grond vormt, kan geen blijvende bevrediging schenken; en wat geen bevrediging schenkt, kan men onmogelijk beschouwen als *‘dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf’*.

De Boeddha leidt hen door één enkele heldere vraag: 'Is dit veranderlijk of vast?' En telkens opnieuw luidt het antwoord: veranderlijk. Wat verandert, ontsnapt aan iedere poging tot controle. Het lichaam wordt ouder, ziek, kwetsbaar. Gevoelens komen en gaan, soms zacht, soms brutaal, zonder dat we ze kunnen sturen. Percepties verschuiven voortdurend, afhankelijk van stemming, verwachting en context. Mentale formaties worden voortgestuwd door oorzaken die we vaak niet volledig kennen. En bewustzijn zelf, dat we zo vaak aanzien als een soort ‘achtergrond’, blijkt telkens opnieuw op te lichten en weg te vallen naargelang de omstandigheden.

Voor gevorderde *yogi*’s is dit een cruciale verschuiving: de Boeddha vraagt niet om de wereld te herinterpreteren, maar om de structuur van ervaring te zien. Wat veranderlijk is, is onvoldaan; en wat onvoldaan is, kan nooit het fundament zijn van een zelf.

In deze analyse wordt duidelijk dat de tilakkhaṇa—anicca, dukkha, anattā—niet drie aparte inzichten zijn, maar één ondeelbare dynamiek: veranderlijkheid is onvoldaan, en samen ontmaskeren ze het idee van een zelf.

Daarom vraagt de Boeddha telkens: is het passend om dit als ‘van mij’, ‘ik ben’, of ‘mijn zelf’ te beschouwen? En het antwoord is steeds: neen. Niet uit geloof, maar uit directe logica.

Hier wordt inzicht glashelder: wat geen vaste essentie heeft, wat voortdurend ontstaat en verdwijnt volgens oorzaken en voorwaarden, kan onmogelijk een kern zijn. Wat we gewoonlijk ‘ik’ noemen is niets anders dan een samenloop van processen—levendig, veranderlijk, afhankelijk.

In dit deel van de *sutta* toont de Boeddha hoe het gewone gevoel van ‘ik ben dit’ uiteenvalt wanneer de beoefenaar kijkt zonder tussenkomende projectie.

De vijf *khandha*’s blijken geen bezit, geen identiteit, geen fundament. Ze zijn slechts een continue beweging. Ze zijn als een stroom. Wat ze doen is: verschijnen en verdwijnen—en zodra dit gezien wordt, verliest het idee van een vaste kern zijn dwingende kracht.

Bij de beoefenaar wordt zo de grootste illusie gesloopt: dat ergens in deze vijf domeinen een controleerbaar, duurzaam zelf of een verborgen ‘ziel’ aanwezig zou zijn. Wat voortdurend verandert, kan geen drager zijn van iets eeuwigs. Het inzicht in veranderlijkheid opent daarom vanzelf de deur naar inzicht in zelfloosheid: waar geen duurzaamheid is, kan geen ‘zelf’ gevestigd worden.

Wie dit ziet, ziet de werkelijkheid zoals ze functioneert—en daarin ontspant de geest op een manier die nooit door wilskracht bereikt kan worden.

III. Alles moet als volkomen zelfloos beschouwd te worden

• *‘Daarom, Monniken, aangaande wat voor fysieke vorm dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dicht-bij:*

Alle fysieke vormen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’

‘Aangaande wat voor gewaarwordingen dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle gewaarwordingen dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’

‘Aangaande wat voor percepties dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle percepties dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’

‘Aangaande wat voor saṅkhāra’s dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Alle saṅkhāra’s dienen met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’

‘Aangaande wat voor bewustzijn dan ook: in het verleden, de toekomst of het heden, inwendig of uitwendig, grof of fijn, inferieur of superieur, ver weg of dichtbij:

Al het bewustzijn dient met juist inzicht, overeenkomstig de waarheid, als volgt te worden beschouwd: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’ •

In dit derde deel van de voordracht voert de Boeddha de Vijf Gezellen naar de volledige consequentie van wat zij in de eerste twee delen reeds zagen.

Nadat hij heeft getoond dat geen van de vijf *khandha*’s controleerbaar is—en dus niet als ‘zelf’ kan worden beschouwd—en nadat hij heeft laten zien dat alle *khandha*’s veranderlijk en onbevredigend zijn, volgt hier de logische voltooiing: elk verschijnsel, in welke vorm dan ook, moet met juist inzicht gezien worden als niet van mij, niet ik, niet mijn zelf.

De Boeddha verruimt het perspectief. Het gaat niet langer om één moment of één toestand; het gaat om *alle* vormen, gevoelens, percepties, formaties en alle bewustzijnstoestanden: in verleden, heden en toekomst; inwendig of uitwendig; grof of subtiel; verheven of banaal; dichtbij of ver weg. Wat de situatie ook is, de structuur blijft dezelfde: niets draagt een vaste kern, niets blijft, niets is onder onze controle, niets is onze eigendom, niets is ons bezit.

Deze opsomming is niet bedoeld als volledighedsdrang, maar als bevrijdende precisie. De geest zoekt telkens opnieuw een plek om zich vast te klampen—een subtiele ervaring, een verheven bewustzijnstoestand, een verfijnde meditatie, een 'dieper inzicht'.

De Boeddha sluit hier alle achterpoortjes: er is geen verschijnsel, op geen enkel niveau, dat als 'zelf' beschouwd kan worden.

De kernzin—‘*Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf*’—is geen mantra, geen filosofische formule, geen dogma. Het is de beschrijving van wat de geest ziet wanneer hij zonder projectie kijkt. Het is het doorzien van het mechanisme van toe-eigening: de neiging van de geest om opkomende verschijnselen te personaliseren en tot identiteit te maken.

Wanneer deze projectie wegvalt, blijft ervaring over als ervaring—zonder centrum, zonder eigenaar, zonder blijvende onderstructuur.

En precies hierin schuilt bevrijding: niet omdat er iets nieuws verschijnt, maar omdat *de vergissing wegvalt*.

Voor de Vijf Gezellen was dit het moment waarop de laatste restanten van eigenaarschap losgelaten werden. Niet door wilskracht, maar omdat ze niets meer konden vinden dat werkelijk als 'ik' of 'van mij' kon fungeren.

In deze helderheid verliest het 'zelf' zijn vanzelfsprekendheid en wordt het zichtbaar als een mentale constructie die geen realiteit bezit buiten de beweging van de geest.

Thema III laat zien hoe radicaal eenvoudig de *Dhamma* is: niets wat verschijnt blijft, niets wat verandert is betrouwbaar, niets wat onbeheersbaar is kan een kern vormen.

Wie dit ziet—werkelijk ziet—kan niets anders dan loslaten. Niet omdat men moet loslaten, maar omdat er niets meer is om vast te houden.

IV. Het resultaat van juist inzicht

• *‘Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gewaarwordingen/gevoelens; baalt van percepties; baalt van saṅkhāra’s; baalt van bewustzijn. Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is.*

Hij beseft:

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

Zo sprak de Verhevene.

En de Vijf Gezellen waren tevreden en verheugd met de woorden van de Verhevene. En terwijl deze uiteenzetting werd gegeven, werden de harten van de Vijf Gezellen door onthechting bevrijd van bezoedelingen. •

Het laatste deel van de *Anattalakkhaṇa Sutta* vormt de voltooiing van de analyse. In het laatste deel van deze voordracht beschrijft de Boeddha wat er gebeurt wanneer het inzicht in niet-zelf geen concept meer is, maar direct gezien wordt in de vijf *khandha*’s.

Wanneer de beoefenaar werkelijk ziet dat vorm, gevoel, perceptie, mentale formaties en bewustzijn geen kern bezitten, geen eigenaar hebben en geen blijvend fundament bieden, ontstaat er spontaan een innerlijke ommekeer: er ontstaat verzadiging, ontgoocheling, een diep doorvoeld “genoeg”. Niet als afkeer, maar als helderheid. Dit is *nibbidā* (*nirvidā*)—het doorzien van de illusoire glans van het geconditioneerde.

Deze verzadiging is geen depressieve reactie, maar het wegvallen van de subtiele betovering die de geest jarenlang gevangen hield. Wat eerst aantrekkelijk leek—de hoop op zekerheid, op controle, op een vaste identiteit—verliest zijn glans. De *yogi* ziet: 'hier is geen houvast'. En precies doordat dit gezien wordt, valt de neiging om te grijpen stil. Waar grijpen stopt, wordt passie rustig. Waar passie wegvalt, ontspant de geest in een nieuwe openheid.

De Boeddha beschrijft dit eenvoudig als *passieloosheid* (*virāga*; *id.*). Het is het moment waarop de geest niet langer gedreven wordt door verlangen, door angst of door het subtiele zoeken naar zekerheden. Deze passieloosheid is niet koud, niet afstandelijk, maar helder en vrij: een geest die niets nodig heeft om volledig aanwezig te zijn. *Virāga*

betekent ontkleuring, het uitdoven van begeerte, het wegvallen van de emotionele lading waarmee we vorm, gevoel, perceptie, formaties en bewustzijn vroeger als 'mijn' markeerden. Wanneer dingen niet langer de oude glans hebben, verliest verlangen zijn brandstof. *Virāga* is niet onderdrukking, maar het natuurlijke vervagen van gretigheid en afkeer.

Wanneer verlangen stilvalt, ontstaat *upasama*. **Upasama** betekent kalmeren, innerlijke pacificatie, de geest die tot rust komt omdat er niets meer is dat grijpt of duwt. Het is de diepe stilte die volgt wanneer niets meer verdedigd hoeft te worden en niets meer opgejaagd moet worden. *Upasama* is niet een staat die men opwekt; het is de rust die zich ontvouwt, die verschijnt wanneer de strijd wegvalt.

Wanneer de geest stil is, wordt *vimutti* zichtbaar. **Vimutti** betekent bevrijding, niet als een kosmische gebeurtenis, maar als het eenvoudig wegvallen van de laatste structurele belemmering. Het is de volwassen helderheid waarin niets meer gevangen zit in 'worden' (*bhava; id.*); de geest is open, zonder binnen of buiten, zonder kern die beschermd moet worden. *Vimutti* is niet de productie van iets nieuws, maar het verdwijnen van datgene wat de vrijheid verhulde.

Bevrijding is geen mystieke toestand, maar het natuurlijke gevolg van het verdwijnen van de oorzaken van lijden. De Boeddha zegt dat een edele discipel, die de vijf *khandha*'s volledig in hun niet-zelf-aard ziet, bevrijd wordt van elke bezoedeling. Deze bevrijding is de stille erkenning dat wat moest gedaan worden, gedaan is. Niets moet nog gecorrigeerd worden, niets moet nog bereikt worden, niets ontbreekt nog.

De formulering '*geboorte is ten einde*' betekent hier niet het einde van biologisch leven, maar het wegvallen van de innerlijke dynamiek die telkens een nieuw 'ik' creëert. Wanneer er geen identificatie meer is, wordt het proces van gestolde zelfwording doorbroken. De beoefenaar ziet rechtstreeks: er is geen toekomstige toestand van bestaan die nog door verlangen gevormd zal worden. Anders gezegd: er is geen 'worden' (*bhava; id.*) meer.

Dit is het punt waarop de vijf gezellen *arahants* worden. Kondañña was stroombetreder geworden tijdens de eerste voordracht (*Dhammacakkappavattana Sutta*). De *Pāli*-canon vermeldt dat hij pas bij de tweede voordracht, (*Anattalakkhaṇa Sutta*), samen met de vier andere gezellen het arahantschap verwierf.

Dit gebeurde wanneer het inzicht in de niet-zelf-aard van de vijf *khandha*'s volledig doordrong en het proces *nibbidā* → *virāga* → *upasama* → *vimutti* zich voltrok. Het is een natuurlijke ontspanning, niet iets dat door wilskracht tot stand komt.

Niet door geloof, niet door overgave, maar omdat de illusie van een innerlijke kern — lees: van een eeuwige ziel — volledig doorzien wordt. Wat verdwijnt is niet het 'zelf', maar het denkbeeld dat er ooit zo'n zelf bestond. Wat overblijft is enkel ervaring: open, veranderlijk en ongeboren.

In dit laatste deel van de *sutta* toont de Boeddha dus niet enkel het inzicht, maar ook het resultaat, de vrucht van dit inzicht: het einde van 'grijpen' (*upādāna; id.*), het einde van 'worden' (*bhava; id.*), het einde van lijden (*dukkha; duḥkha*).

SAMENVATTING:

Wanneer we terugkijken op het hele traject dat we vanavond samen hebben doordacht, verschijnt er een opmerkelijke helderheid: **de Dhamma die de Boeddha onderwees is niet ontstaan uit een openbaring of uit autoriteit**, maar uit de mond van een uitzonderlijk begaafd mens—een *Mahapurisa*—die de werkelijkheid zonder enige sluier zag.

Van zijn geboorte tot zijn ontwaken, van de nacht onder de Bodhiboom tot de twee voordrachten in Sarnath—alles wijst naar één centrale ontdekking: lijden ontstaat door oorzaken, en het houdt op wanneer die oorzaken wegvallen. Niets magisch, niets buitenaards, enkel de werkelijkheid die zichzelf toont wanneer de geest stil en helder genoeg wordt.

In de eerste voordracht, de *Dhammacakkappavattana Sutta*, tekent de Boeddha de contouren van dit inzicht: het vermijden van twee uitersten, het ontdekken en beschrijven van de Middenweg, het doorzien van de Vier Edele Waarheden in hun volle dynamiek van begrijpen, beoefenen en realiseren.

En in de tweede voordracht, de *Anattalakkhaṇa Sutta*, toont hij ons dat geen enkel onderdeel van onze ervaring—vorm, gevoel, perceptie, mentale formaties of bewustzijn—een kern of een eigenaar bezit. Wat wij gewoonlijk 'ik' noemen, is een voortdurend veranderende stroom van momenten, zonder vast centrum en zonder blijvende substantie.

Wanneer deze twee voordrachten samen worden gelezen, wordt zichtbaar dat het ontwaken van de Boeddha geen bovennatuurlijke of mystieke toestand is, maar een volkomen transparantie van ervaring: het besef dat *dukkha* niet op ons gericht is, maar eenvoudigweg een voorwaardelijk fenomeen is; zien hoe het ontstaat; zien hoe het eindigt; en zien dat nergens in die dynamiek een blijvende identiteit te vinden is.

Dit doorzien, dit inzicht bevrijdt, omdat de last van identificatie wegvalt. *Nibbidā*—de verzadiging, de ontgoocheling, die groeit uit helder inzicht—leidt tot *virāga*: het loslaten van grijpen en verlangen. *Virāga* opent naar *upasama*, de diepe innerlijke kalmte die zich ontvouwt wanneer niets meer bevochten hoeft te worden. En *upasama* eindigt in *vimutti*: bevrijding, niet als een staat, niet als een 'toestand', maar als ontgrenselde openheid waarin de geest vrij is van mentale constructies.

Daarom zijn deze twee *sutta's* méér dan historische toespraken.

Het zijn de diepe sporen van een mens die het mechanisme van lijden tot op de bodem doorgrondde en die dit inzicht met anderen deelde. En precies daardoor werd de *Dhamma* een wijze van kijken die zich in de wereld kon verspreiden—geen geloofssysteem, maar een manier van kijken die iedereen kan verifiëren in zijn eigen ervaring. Toen Koṇḍañña het zag, werd het *Dhamma*-wiel in beweging gezet. Wanneer iemand van ons het ziet, voltrekt zich dezelfde beweging opnieuw.

Wat blijft er dan voor ons over om dit bij ons te doen openbloeien?

Niets om te geloven, niets om te vergelijken, niets om te verzamelen, maar om te *zien*: van moment tot moment, in stilte, in eenvoud, in openheid voor de werkelijkheid zoals ze is.

De analyse van deze twee voordrachten is geen academische oefening, maar een uitnodiging om het inzicht van de Boeddha te herkennen in onze eigen geest: de beweging van grijpen naar loslaten, van verwarring naar helderheid, van worden naar bevrijding. Want het is dit inzicht dat bevrijdt, niet een verheven meditatieve staat (*jhāna's*).

Moge deze avond een herinnering zijn dat de weg naar bevrijding niet elders ligt, maar midden in de ervaring die nu, in dit lichaam, in deze adem, in dit moment voelbaar is.

De *Dhamma* is geen openbaring van bovenaf, maar een ontdekking die telkens opnieuw zichtbaar wordt wanneer de geest bereid is om te kijken zonder te grijpen.

Dat—niets meer en niets minder—is het pad dat de Boeddha in beweging zette in Sarnath. En het is hetzelfde pad dat zich ook in ons kan ontvouwen, stil en eenvoudig, stap voor stap, met enkel de helderheid van inzicht als gids.

Guy Dubois
11/12/2025