

De fundamentele elementen van de Boeddha-dhamma in de praktijk

Anicca, *Dukkha* en *Anattā* zijn de drie fundamentele elementen in de leer van de Boeddha. Indien men *Anicca* werkelijk kent, dan kent men *Dukkha* eveneens als direct daarmee samenhangend en *Anattā* als de uiteindelijke waarheid. Er is tijd voor nodig om ze alle drie samen te begrijpen.

Anicca is daarmee de essentiële factor die eerst door oefening ervaren en begrepen moet worden. Het lezen van boeken over boeddhisme alleen of theoretische kennis van de Boeddha-dhamma zijn niet voldoende voor het werkelijk begrijpen van *Anicca* omdat het ervaringselement dan ontbreekt. Het is slechts door het ervaren en inzien van de aard van *Anicca* als een proces van voortdurende verandering binnen in zichzelf dat men in staat zal zijn *Anicca* te begrijpen zoals de Boeddha dat gewild zou hebben. Dit begrip van *Anicca* kan net zoals in de dagen van de Boeddha ontwikkeld worden door mensen die geen enkel boek over het boeddhisme gelezen hebben.

Om *Anicca* te kunnen begrijpen moet men het Edele Achtvoudige Pad, dat onderverdeeld is in de drie stappen van *Sīla*, *Samādhi* en *Paññā*, nauwgezet en met toewijding volgen.

Sīla, ofwel een deugdzaam leven, is de basis voor *Samādhi*; onder *Samādhi* wordt een dusdanige beheersing van de geest verstaan dat zogenoemde eenpuntigheid ervan bereikt kan worden. Alleen wanneer *Samādhi* goed is kan men *Paññā* ontwikkelen.

Daarom zijn *Sīla* en *Samādhi* de basisvoorwaarden voor *Paññā*. Met *Paññā* wordt bedoeld het begrijpen van *Anicca*, *Dukkha* en *Anattā* door de beoefening van *Vipassanā*.

De beoefening van *Sīla* en *Samādhi* vindt plaats in de wereld der mensheid, of er nu een Boeddha opgestaan is of niet. In feite vormen zij de overeenkomst tussen alle religieuze stromingen. Zij bieden echter niet de weg naar het einddoel — de beëindiging van alle leed.

Dit is wat Prins Siddhattha ervoer in zijn zoeken naar de beëindiging van alle lijden, en hij werkte verder om het Pad te vinden dat daartoe zou kunnen voeren. Na zes jaren intensief gewerkt te hebben, vond hij de weg, werd volledig verlicht, en leerde daarna mensen en goden het Pad te volgen dat hen tot het einde van het lijden kan brengen.

In dit verband zou ik willen uitleggen hoe iedere activiteit, of het nu een daad, woord of gedachte is, een daadkracht achterlaat, *Saṅkhāra* (ofwel *Kamma* in populaire termen) die naar de credit- of debet rekening van een mens gaat al naar gelang de activiteit goed of slecht is. Daarom is er ophoping van *Saṅkhāra* (of *Kamma*) in iedereen en dit vormt de energiebron voor het instandhouden van leven, hetgeen onontkoombaar gevolgd wordt door lijden en dood. Het is door de kracht die inherent is aan het begrip van *Anicca*, *Dukkha* en *Anattā*, dat men in staat is zichzelf van de *Saṅkhāra* te bevrijden die zich op de eigen rekening ophopen. Dit proces begint met een werkelijk begrip van *Anicca*, terwijl verdere ophoping voor nieuwe daadkracht en vermindering van de energie voor het instandhouden van leven tegelijkertijd, en van dag tot dag, plaatsvinden. Er is daarom een heel leven of meer voor nodig om vrij te worden van alle *Saṅkhāra* of *Kamma*. Degene die zich bevrijd heeft van alle *Saṅkhāra* (of *Kamma*), bereikt het einde van het lijden, omdat er op dat moment geen *Saṅkhāra* overgebleven is die de noodzakelijke energie kan verschaffen om hem in wat voor vorm van leven dan ook te doen voortbestaan. Deze beëindiging van het lijden werd bereikt door de Boeddha en de *Arahats* aan het einde van hun leven toen zij naar het *Pari-Nibbāna* overgingen. Voor ons van vandaag die met *Vipassanā*-meditatie begonnen zijn, is het voldoende wanneer we *Anicca* zeer goed kunnen begrijpen en het stadium kunnen bereiken van een *Ariya* — een *Sotāpatti-pugala* — die niet meer dan zeven levens nodig zal hebben om tot het einde van alle lijden te komen.

Men kan dit *Anicca*, dat de deur naar een begrip van *Dukkha* en *Anattā* opent, en vervolgens tot een einde van het lijden voert, alleen door een Boeddha leren kennen. Of, nadat hij is overleden, door zijn leer, zolang als datgene daarin dat betrekking heeft op het

Achtvoudige Pad en de 37 factoren van Verlichting (*Bodhi-Pakkhiya*) intact (onaangetast) blijft en beschikbaar voor degene die ernaar zoekt.

Om vorderingen te maken in *Vipassanā* meditatie, moet een student zich zo ononderbroken mogelijk van *Anicca* bewust blijven. Het advies van de Boeddha aan monniken is, dat ze moeten proberen *Anicca*, *Dukkha* of *Anattā* in alle houdingen te blijven waarnemen, of ze nu staan, zitten, lopen of liggen. De continuïteit in het bewustzijn van *Anicca* en daarmee ook van *Dukkha* en *Anattā*, is het geheim van het succes. De laatste woorden die de Boeddha sprak vlak voordat hij zijn laatste adem uitblies en overging naar het *Mahā-Pari-Nibbāna* waren dan ook:

*Vaya-dhamma sankhāra;
Appamādena sampādettha.*

Onbestendigheid of *Anicca* is eigen aan alle fysieke en mentale verschijnselen.
Werk met toewijding aan je eigen bevrijding.

Dit vormt in feite de essentie van alles wat hij onderwezen heeft gedurende 45 jaar van zijn leven. Indien men zich bewust blijft van *Anicca* — eigen aan alle fysieke en mentale verschijnselen — dan zal men het doel in de loop der tijd zeker bereiken.

Intussen, terwijl men groeit in het begrip van *Anicca*, zal het inzicht in ‘de werkelijke aard der dingen’ langzaam groter worden. Zo groot, dat er uiteindelijk geen enkele twijfel meer zal zijn met betrekking tot de drie kenmerken *Anicca*, *Dukkha* en *Anattā*. Dan pas zal men in staat zijn om verder op weg te gaan naar het einddoel toe.

Nu je *Anicca* hebt leren kennen als de eerste wezenlijke factor, zul je moeten proberen te begrijpen wat *Anicca* werkelijk is — zo helder en veelomvattend als maar mogelijk is — om in de loop van de meditatie of door discussies niet in verwarring te raken.

De werkelijke betekenis van *Anicca* is veranderlijkheid of onbestendigheid, dat betekent de inherente aard van onbestendigheid of verval, aanwezig in alles wat in het universum bestaat — of het nu levend of levenloos is.

Om mijn uitleg gemakkelijker te maken voor de generaties van nu, zou ik de aandacht willen vestigen op de opening van het hoofdstuk ‘Atomic Contents’ uit het boek ‘Inside the Atom’ door Isaac Asimov, en ook op een deel van de inhoud van pag. 154 van dit boek, handelend over de chemische reacties die gelijktijdig in alle delen van het lichaam van een levend wezen, zoals de mens, plaatsvinden.

Dit zou voldoende moeten zijn om duidelijk te maken dat alle dingen, hoe verschillend ze ook zijn, opgebouwd zijn uit kleine deeltjes die ‘atomen’ genoemd worden. De natuurwetenschap heeft aangetoond, dat deze deeltjes in een staat van verandering verkeren, ontstaan en weer uiteenvallen. Op dezelfde wijze kunnen wij het uitgangspunt van de Boeddha accepteren, dat alle fysieke en mentale verschijnselen onderhevig zijn aan verandering, onbestendigheid en verval, dat wil zeggen *Anicca*.

De Boeddha begon zijn uiteenzetting van de theorie van *Anicca* met uit te leggen hoe materie tot stand komt, en materie zoals Boeddha die kende is zeer veel kleiner dan het atoom dat de hedendaagse natuurwetenschap heeft ontdekt.

De Boeddha liet zijn leerlingen weten, dat alles wat bestaat in het universum, of het nu levend of levenloos is, samengesteld is uit *Kalāpas* (zeer veel kleiner dan atomen), ieder daarvan wegstervend terwijl het ontstaat. Elke *Kalāpa* is een substantie die gevormd wordt uit de acht natuurelementen namelijk *Paṭhavī*, *Āpo*, *Tejo*, *Vāyo*, *Vañña*, *Ghandha*, *Rasa*, *Ojā*. De eerste vier worden stoffelijke kwaliteiten genoemd die overheersen in een *Kalāpa*. De andere vier zijn slechts ondergeschikte kwaliteiten die van de eerste afhankelijk zijn en daaruit ontstaan. Een *Kalāpa* is het allerkleinste deeltje in het fysieke vlak — en ligt nog buiten het bereik van de hedendaagse wetenschap. Alleen wanneer de acht natuurelementen (die slechts de gedragskenmerken) samen zijn wordt het wezen van een *Kalāpa* (het allerkleinste deeltje in het fysieke vlak) gevormd. Met andere woorden, de momentane co-existentie van deze acht

natuurelementen van gedrag vormt substantie, en slechts voor dat moment, en dit wordt in het Boeddhisme verstaan onder een *Kalāpa*. De grootte van een *Kalāpa* is ongeveer 1/46656 deel van een stofpartikel dat het wiel van een strijdwagen in de zomer in India doet opwarrelen. De levensduur van een *Kalāpa* is een moment, en er zijn een triljoen van zulke momenten in een oogopslag van een mens. Deze *Kalāpas* zijn alle in een staat van voortdurende verandering of stroming. Een gevorderde student in *Vipassanā* kan ze voelen als een energiestroom. Het menselijke lichaam is niet de entiteit die het lijkt te zijn, maar een continuüm, een aggregaat van materie (*Rūpa*) met een co-existentie van levenskracht (*Nāma*).

Weten dat ons eigen lichaam is samengesteld uit minieme *Kalāpas* in een voortdurende staat van verandering, is weten wat wáár is met betrekking tot de aard van veranderlijkheid of onbestendigheid. Deze aard van veranderlijkheid of onbestendigheid (*Anicca*), veroorzaakt door voortdurend verval en vervanging van *Kalāpas*, alle in een staat van verbranding, moet noodzakelijkerwijs geïdentificeerd worden met *Dukkha*, de Waarheid van het lijden. Alleen als je onbestendigheid (*Anicca*) als *Dukkha* (leedvol en onvolkomen) ervaart, zul je de Waarheid van het lijden, de eerste van de vier Edele Waarheden, waarop zo'n sterke nadruk gelegd werd in de leringen van de Boeddha, ten volle inzien. Waarom? Omdat als je je van de subtiele aard van *Dukkha* waaraan je geen moment kunt ontsnappen, bewust geworden bent, je vrees zult hebben voor, tegenzin ervaren bij en je afkeren van je bestaan gebaseerd op *Rūpa* en *Nāma*, en uitzien naar een weg om te ontsnappen naar een andere staat — dat wil zeggen een staat die *Dukkha* overstijgt en het einde van het lijden verwezenlijkt. Hoe dat einde van het lijden zal zijn, zul je kunnen proeven, zelfs als menselijk wezen, als je de graad van een Sotāpatti bereikt en je door oefening voldoende ontwikkeld bent om in te treden in de ongeconditioneerde staat van de vrede van het *Nibbāna* binnen in jezelf.

Afgezien daarvan (dat gelaten voor wat het is) — voor het leven van alledag geldt, dat zodra je je in de dagelijkse praktijk bewust kunt blijven van *Anicca*, je in jezelf een verandering ten goede zult bemerken, zowel in mentale als in fysieke zin.

Voor de aanvang van de beoefening van *Vipassanā* meditatie, dat wil zeggen nadat *Samādhi* tot op het juiste niveau ontwikkeld is, zal een student eerst vertrouwd gemaakt moeten worden met de theoretische kennis van *Rūpa* (materie) en *Nāma* (geest en geestelijke eigenschappen). Als hij deze in theorie goed begrepen heeft en de juiste graad van *Samādhi* bereikt heeft, dan is er alle kans dat hij *Anicca*, *Dukkha* en *Anattā* zal begrijpen in de ware zin van de woorden van de Boeddha.

In *Vipassanā* meditatie observeert men niet alleen de veranderende aard (*Anicca*) van *Rūpa* of materie, maar ook de veranderende aard (*Anicca*) van *Nāma*, de gedachten-elementen (van aandacht) gericht op de veranderingsprocessen van *Rūpa* of materie. Bij tijden zal de aandacht alleen gericht zijn op *Anicca* van *Rūpa* of materie. Op andere momenten zal de aandacht op *Anicca* van gedachten-elementen (*Nāma*) gericht zijn. Als men *Anicca* van *Rūpa* of materie beschouwt, realiseert men zich ook dat de gedachten-elementen, die tegelijkertijd met het gewaarzijn van *Anicca* van *Rūpa* of materie opkomen, ook in een staat van overgang of verandering zijn. In dat geval kent men *Anicca* van *Rūpa* en *Nāma* tegelijkertijd.

Alles wat ik zover gezegd heb, heeft betrekking op het begrijpen van *Anicca* via lichamelijke gewaarwording van het veranderingsproces van *Rūpa* of materie in het lichaam, en óók via het beschouwen van de gedachten-elementen die afhankelijk zijn van zulke veranderingsprocessen. Je zult ook moeten weten dat *Anicca* eveneens begrepen kan worden door andere typen van gewaarwordingen.

Anicca kan worden ontwikkeld door de gewaarwording:

- (I) bij contact van zichtbare vorm en met het gezichtszintuig (oog)
- (II) bij contact van geluid met het gehoorzintuig (oor)
- (III) bij contact van geur met het reukzintuig (neus)
- (IV) bij contact van smaak met smaakzintuig (tong)

- (V) bij contact van aanraking met het tastzintuig (lichaam)
- (VI) bij contact van gedachten met het geesteszintuig

In feite kan men begrip van *Anicca* ontwikkelen via elk van deze zes zintuigen. In de praktijk is ons evenwel gebleken dat van alle gewaarwordingen, de gewaarwordingen die via het tastzintuig opkomen en die een uiting zijn van de veranderlijke aard van de samenstellende delen van het lichaam (*Kalāpas*), het ruimste gebied voor introspectieve meditatie vormen. En niet alleen dát; deze gewaarwordingen die ontstaan door wrijving, verbranding en trilling van de *Kalāpas* in onszelf zijn duidelijker dan andere typen van gewaarwording, en daarom kan een beginner in *Vipassanā* meditatie *Anicca* gemakkelijker leren begrijpen via de lichamelijke gewaarwording van de veranderlijke aard van *Rūpa* of materie. Dit is de belangrijkste reden waarom we de lichamelijke gewaarwordingen als het medium voor een snel begrijpen van *Anicca* hebben uitgekozen. Het staat eenieder vrij andere middelen te kiezen, maar ik raad aan pas een poging te ondernemen met andere gewaarwordingstypen als men goed vertrouwd is met het begrijpen van *Anicca* door gewaarwordingen in het lichaam.

Er zijn tien niveaus van kennis in *Vipassanā*, en wel:

- (I) *Samma-sana*, d.w.z. het onderkennen van *Anicca*, *Dukkha* en *Anattā* op basis van nauwgezette observatie en analyseuiteraard theoretisch,
- (II) *Udayavaya*, d.w.z. kennis van het opkomen en uiteenvallen van *Rūpa* en *Nāma*
- (III) *Bhaṅga*, d.w.z. kennis van de aard van snelle verandering van *Rūpa* en *Nāma* – ervaren als een snelle golf of een stroom van energie
- (IV) *Baya*, d.w.z. kennis van het feit dat dit specifieke bestaan afschrikwekkend is
- (V) *Adinava*, d.w.z. kennis van het feit dat dit specifieke bestaan vol kwalijke zaken is
- (VI) *Nibbida*, d.w.z. kennis van het feit dat dit specifieke bestaan niet begerenswaardig is
- (VII) *Muccintu-kamyata*, d.w.z. kennis van de dringende noodzaak te ontsnappen aan dit specifieke bestaan
- (VIII) *Paṭisaṅkhā*, d.w.z. kennis van het feit dat de tijd gekomen is om met volledige inzet te werken voor bevrijding met *Anicca* als basis
- (IX) *Saṅkhārupekkhā*, d.w.z. kennis van het feit dat nu de tijd gekomen is om de *Saṅkhāra* los te laten en te breken met egocentrisme
- (X) *Anuloma*, d.w.z. kennis die de poging om het doel te bereiken zal versnellen.

Dit zijn de niveaus van ontwikkeling die men doorloopt in *Vipassanā* meditatie en die in het geval van hen die het doel in korte tijd bereiken, alleen achteraf, in een terugblik gekend kunnen worden. Wanneer het begrip van *Anicca* toeneemt, doorloopt men deze niveaus, waarbij op sommige niveaus evenwel correcties of hulp van een bekwaam leraar nodig kunnen zijn. Men moet vermijden uit te zien naar het bereiken van de verschillende niveaus, omdat dit zal afleiden van het voortdurende bewustzijn van *Anicca*, en alleen dat kan en zal de verlangde beloning geven.

Nu zal ik ingaan op *Vipassanā* meditatie vanuit het gezichtspunt van een leek in het leven van alledag en de voordelen uitleggen die men daaruit kan verkrijgen, hier en nu, in dit specifieke leven.

Het uitgangspunt van *Vipassanā* meditatie is het bewustzijn van *Anicca*, de veranderlijkheid binnen in zichzelf te activeren, of zijn diepste zelf als *Anicca* te ervaren, en

geleidelijk tot een staat van inwendige en uitwendige kalmte en evenwicht te komen. Dit wordt bereikt als men geheel verdiept raakt in de gewaarwording van *Anicca* binnen in zichzelf.

De wereld loopt nu tegen ernstige problemen aan, problemen die de mensheid bedreigen. Het is nu voor iedereen de juiste tijd om *Vipassanā*-meditatie te beoefenen en te leren hoe er een diep reservoir van rust te vinden is temidden van alles wat er tegenwoordig gebeurt. *Anicca* is binnenin iedereen. Het is bij iedereen. Het is bereikbaar voor iedereen. Je hoeft alleen maar binnenin jezelf te kijken – en *Anicca* kan ervaren worden.

Als je *Anicca* kunt voelen, als je *Anicca* kunt ervaren, en als je geheel in *Anicca* verdiept kunt raken, kun je je bewust afzonderen van de wereld van ideevorming in van de buitenwereld. *Anicca* vormt voor de leek het levensjuweel dat hij zal bewaren als een schat om een reservoir van kalme en evenwichtige energie te scheppen voor zijn eigen welbevinden en voor het welzijn van de maatschappij. Wanneer de ervaring van *Anicca* juist ontwikkeld is, raakt het de wortel van je fysieke en mentale ziekten en verwijdert geleidelijk al het kwalijke in jezelf, d.w.z. de bronnen van zulke fysieke en geestelijke ziekten. Tijdens het leven van de Boeddha waren er ongeveer 90 miljoen mensen in Sāvatti en omgeving, in het koninkrijk van Pasenadi Kosala. Ongeveer 50 miljoen daarvan waren *Ariyas* die in de stroom van *Sotāpatti* opgenomen waren. Het aantal leken dat *Vipassanā* meditatie beoefende moet daarom groter geweest zijn. De ervaring van *Anicca* is niet voorbehouden aan mensen die afstand gedaan hebben van de wereld en gekozen hebben voor het kloosterleven. Het is er ook voor de gewone leek.

Ondanks de moeilijkheden die het lekenleven tegenwoordig rusteloos maken, kan een bekwame leraar of gids een student helpen de ervaring van *Anicca* in een betrekkelijk korte tijd te activeren. Als de student deze ervaring eenmaal geactiveerd heeft, hoeft hij alleen maar te proberen ze te bewaren, maar hij moet zich ten doel stellen om zodra er tijd voor is en zich een goede gelegenheid biedt, te streven naar het stadium van *Bhaṅga*, de derde graad van kennis in *Vipassanā*. Als hij deze graad bereikt, zullen er weinig of geen problemen meer zijn, omdat hij dan in staat zal zijn *Anicca* te ervaren zonder veel moeite en welhaast automatisch. In dit geval zal de ervaring van *Anicca* zijn basis worden, waarnaar hij terug kan keren zodra de dagelijks noodzakelijke fysieke en mentale activiteiten voorbij zijn. Maar er zijn mogelijk wellicht wat moeilijkheden voor iemand die het *Bhaṅga*-stadium nog niet bereikt heeft. Voor hem zal het net een touwtrekken zijn, tussen de ervaring van *Anicca* binnenin hemzelf en de naar buiten gerichte fysieke en mentale activiteiten. Dan doet hij er goed aan het motto te volgen ‘Werk terwijl je werkt — speel terwijl je speelt’. Hij hoeft de ervaring van *Anicca* niet voortdurend te activeren. Het zal voldoende zijn als hij dat doet tijdens periodes die regelmatig voor dit doel overdag of ‘s avonds vrijgehouden worden. Tenminste gedurende deze tijden zal gepoogd moeten worden de aandacht binnen het lichaam te houden met uitsluitend de ervaring van *Anicca*, d.w.z. hij moet zich van moment tot moment bewust zijn van *Anicca* zodat er geen plaats is voor onderbrekingen door wat voor uitweidende of afleidende gedachten dan ook, die beslist nadelig zijn voor vordering. Als dit niet mogelijk is, zal hij terug moeten gaan naar het waarnemen van de ademhaling, omdat *Samādhi* de sleutel is voor het bewustzijn van *Anicca*. Om goede *Samādhi* te bereiken moet *Sīla* perfect zijn, omdat *Samādhi* gebouwd is op *Sīla*.

Voor goede ervaring van *Anicca* moet *Samādhi* goed zijn. Als *Samādhi* uitstekend is, zal de ervaring van *Anicca* ook uitstekend worden. Er is geen speciale techniek om de ervaring van *Anicca* te activeren behalve het gebruik van de geest, ingesteld op een perfecte staat van evenwicht en aandacht, gericht op het object van meditatie. In *Vipassanā* is het object van meditatie *Anicca* en daarom kunnen zij die gewend zijn hun aandacht uit de buitenwereld terug te trekken en te richten op gewaarwordingen in het lichaam, *Anicca* direct ervaren. Bij het ervaren van *Anicca* op of in het lichaam, zal dat eerst dienen te gebeuren in het gebied waarop men gemakkelijk de aandacht kan richten, daarbij moet het aandachtsgebied wisselen van plek naar plek, van hoofd naar voeten en van voeten naar

hoofd, en bij tijden kan men dieper naar binnen doordringen. In dit stadium moet men goed begrijpen dat geen aandacht wordt besteed aan de anatomie van het lichaam, maar wel aan de vorming van materie (*Kalāpas*) en aan hun aard van voortdurende verandering.

Als deze instructies worden opgevolgd, zullen er zeker vorderingen zijn, maar de vorderingen hangen ook af van Pāramī en van de toewijding van de persoon aan het werk van meditatie. Als hij hoge graden van kennis bereikt, zal zijn vermogen om de drie karakteristieken van *Anicca*, *Dukkha* en *Anattā* te begrijpen, toenemen en hij zal vervolgens het doel van *Ariya* dichter en dichter naderen – en dit doel dient elke leek zich voor ogen te houden.

Dit is het tijdperk van wetenschap. Hedendaagse mensen hebben geen utopia. Zij zullen niets accepteren tenzij de resultaten goed, concreet, helder, persoonlijk en ‘hier en nu’ zijn.

Toen de Boeddha in leven was, zei Hij tegen de Kālāmas:

Zie hier, Kālāmas. Laat je niet misleiden door verslagen, door traditie of door wat je hebt horen zeggen. Laat je niet misleiden door bedrevenheid in de verzamelde geschriften, niet door rede of logica, niet door nadenken over en waarderen van de een of andere theorie, niet omdat iets je neiging bevestigt en niet uit respect voor het prestige van een leraar.

Maar Kālāmas, als je voor jezelf weet dat deze zaken niet heilvol zijn, dat deze zaken afkeurenswaardig zijn, dat deze zaken bekritiseerd worden door de verstandigen; dat deze zaken, als ze beoefend en nagevolgd worden, leiden tot verlies en verdriet – dan inderdaad zul je ze afwijzen.

Maar, op dat moment dat je voor jezelf weet, dat deze zaken heilvol zijn, dat deze zaken zonder smet zijn; dat zij worden geprezen door de verstandigen, dat deze zaken als ze beoefend en nagevolgd worden, leiden tot welzijn en geluk, dan Kālāmas, zul je, als je ze beoefend hebt je daar ook aan houden.

Het uur van *Vipassanā* heeft geslagen — d.w.z. voor de heropleving van de Boeddha-dhamma — en voor de beoefening van *Vipassanā*. We twijfelen er in het geheel niet aan dat diegenen die met een open instelling een training door een bekwaam leraar ondergaan, duidelijke resultaten zullen boeken. Ik bedoel resultaten die geaccepteerd zullen worden als goed, concreet, helder, persoonlijk, ‘hier en nu’, resultaten die hen staande houden en hen welzijn en geluk brengen voor de rest van hun leven.

Mogen alle levende wezens gelukkig zijn en moge vrede op de aarde heersen.

Sayagyi U Ba Khin

(originele titel: The Essentials of Buddha-dhamma in Practice)