

Dukkha begrijpen: van reactiviteit naar vrijheid

Ayya Virañani

Vertaling van de transcriptie van een online Dhammatalk, 26 juli 2026

Bedankt, allemaal. Dit samen zitten – we onderschatten de waarde ervan zo enorm. Zelfs op Zoom, dat niet helemaal aansluit bij onze neurologie. Alleen al het besef dat we dit allemaal doen, en het zien dat we dit allemaal doen, hier en nu, samen, waar we ook zijn, is heel ontroerend. Het geeft veel steun. We zitten allemaal heel stil te mediteren. Zou je dat thuis in je eentje hebben kunnen doen? Ik vind het soms moeilijk. Ik zit daar en mijn kussen zegt dan: ‘O, ik moet...’ of: ‘Ik wil...’ of: ‘Waarom? Dit is niet goed genoeg.’ Wat er ook in de geest opkomt, het haalt ons van ons kussen af. Maar hier zijn we samen, dus blijven we erbij, allemaal. En dat is moeilijk om te doen, want de geest is nu eenmaal zoals hij is. Hij springt alle kanten op. Hij reageert. Hij veroorzaakt omstandigheden.

Ik wil een paar gedachten over de geest met jullie delen, in het verlengde van de vorige keer, toen ik het had over hoop en hoe hebzucht en afkeer zich op subtiele manieren kunnen verbergen. Ik wil in diezelfde lijn verdergaan, te beginnen met de Drie Kenmerken, omdat reactief gedrag voortkomt uit een gewone reactie op een van die drie. Er is een zintuiglijk object. We vinden het ofwel aangenaam, ofwel onaangenaam. Als het aangenaam is, zien we dat het verandert. Of we klampen ons eraan vast, en dan verandert het. Als het onaangenaam is, willen we dat het verdwijnt. We hopen dat het verdwijnt. Of misschien haken we er gewoon af omdat het te veel is. Dit noemen we dukkha. En dukkha is, zoals jullie weten, een van de drie universele kenmerken van alle verschijnselen. Het boeddhisme krijgt dus een heel slechte reputatie omdat iedereen zegt: “O, het gaat alleen maar over lijden.” Nee, nee, nee, nee, nee. Ja, het gaat over lijden. Het gaat over dukkha, wat niet alleen lijden is. Het kan over lijden gaan. Maar, zoals jullie weten, en zoals ik ons allemaal vandaag wil herinneren, inclusief mezelf, is dukkha dat zich manifesteert als lijden een reactie van de geest op dukkha dat in feite gewoon onbetrouwbaarheid, instabiliteit en onvoorspelbaarheid is. En dat laatste is heel neutraal. Dat is gewoon de aard van verschijnselen. Ze veranderen voortdurend. We hebben er geen controle over. O, zouden we dat niet graag willen? Maar dat is de bron van dukkha.

Dukkha is, in tegenstelling tot de andere twee kenmerken, subjectief wanneer het zich manifesteert als lijden – als ongemak, als onrust in de geest en het hart. Het wordt van binnenuit gecreëerd. Het is niet inherent aan dat object. Neem bijvoorbeeld deze bel... De bel luidt. Hier is het geluid. Misschien vind je het aangenaam. Als je migraine hebt, kan dat geluid buitengewoon onaangenaam zijn. En daar kunnen we op reageren. Dat is het lijdende aspect van dukkha. Maar het aangenaam of onaangenaam zijn is niet inherent aan dit ding of aan dat geluid. Het is geen objectief onderdeel van het geluid. Het geluid is gewoon geluid, het gebeurt gewoon, het doet wat het doet. En het is onstabiel. Het is onvoorspelbaar. Dat is dukkha. Het kan ook lijden worden. Dat is het gecreëerde aspect. En dit is fundamenteel. Jullie weten dit allemaal. We weten het allemaal in ons hoofd.

Ik moet lachen, want wat gebeurt er dan? Gianni en ik moesten gisteren lachen omdat er een retraite gaande is. Hij zei: „O, ik moet binnenkort weer houtsnippers gaan maken voor de winter. Maar ik moet wachten tot de retraite voorbij is.” En ik zei: „Nee, nee, nee, nee, nee. Doe het nu. Zet die houtsnippermachine nu maar aan.” Hij is bang dat de yogi’s erop zullen reageren. Hij lachte. Hij is erg attent. Hij wil geen onnodige reacties bij mensen oproepen. Maar hij is niet degene die die reacties veroorzaakt. Dat is mijn standpunt. De reactie komt van elke persoon die zich al dan niet

aan dat geluid stoort. Op dezelfde manier zegt Gianni hier in de zomer, of in de lente als het regent: 'Ik moet het gras maaien, en ik wacht wel tot je retraite voorbij is.' Ik zei: 'Nee, nee, nee, nee, nee. Ga alsjeblieft naar buiten en doe dat nu meteen.' En ik zit soms in de hal, en ik hoor de grasmaaiër... lacht... en ik glimlach.

Dus dukkha is, in tegenstelling tot vergankelijkheid en in tegenstelling tot het ontbreken van een kern die een stabiel zelf is of aan iemand toebehoort, dukkha juist vanwege die andere twee dingen. En een ervaring, waaraan iets is toegevoegd, kan als subjectieve ervaring tot lijden worden. Tegen de tijd dat we reageren, is er al veel gebeurd. Er is het aangename of het onaangename. Misschien is het aangename verdwenen, of is het onaangename gekomen. We vinden het niet prettig. Er zit een onaangenaam gevoel in, dat niet werd opgemerkt, dat veranderde in begeerte of afkeer – zonder dat we het merkten. En dan beseffen we plotseling dat de geest zo gespannen is als maar kan, omdat er een geluid is dat me gek maakt. Of er is die sensatie in mijn knie. Of: 'Waarom blijft mijn geest maar afdwalen? Ik word er gek van.' We beginnen te reageren op uiterlijke verschijnselen, en nog nadrukkelijker op innerlijke verschijnselen, niet omdat die verschijnselen op zichzelf lijden zijn, maar omdat we het niet prettig vinden wat er gebeurt. We hopen dat het anders zal zijn. Of we hopen dat het zal veranderen, en dat gebeurt niet. Het ligt in de aard van verschijnselen dat ze potentieel leed veroorzaken, omdat ze voortdurend veranderen en we er geen controle over hebben. Maar het leed wordt gecreëerd. Ik draai hier een beetje in cirkels omdat dit herhaald moet worden. Dat is met opzet.

Ik wil jullie even herinneren aan het eerste en tweede vers van de Dhammapada, die jullie ongetwijfeld allemaal al eens hebben gehoord: „De geest is de voorloper van alle dingen. Handel en spreek met een zuivere geest, en geluk volgt je als een schaduw die je nooit verlaat. De geest is de voorloper van alle dingen. Handel en spreek met een onzuivere geest, en lijden volgt je als het wiel de hoef van de os volgt.” „Zuiver“ en „onzuiver“ verwijzen hier naar de aanwezigheid van hebzucht, afkeer en waanideeën – niet naar ethische zuiverheid of onzuiverheid. En het is niet persoonlijk bedoeld. We denken dan: „O, mijn geest is onzuiver.“ Doe dat alsjeblieft niet. Of, als je het toch doet, merk het dan gewoon op. Dat is ook overbodig. Wanneer de geest, of mentale toestanden, gepaard gaan met hebzucht, afkeer en waanideeën, is dit een natuurlijk verschijnsel. We krijgen deze objectieve reactie. Al onze ervaring bestaat uit slechts zes dingen. Het is heel eenvoudig: zien, horen, proeven, ruiken, tastbare verschijnselen en mentale verschijnselen – de geest. Deze zes zintuigpoorten. Er komt van alles binnen. Er gebeuren dingen. Waar het natuurlijk ingewikkeld wordt, zijn alle terugkoppelingslussen tussen al die dingen. En dat is waar we het over hebben. Maar het is in hoge mate onpersoonlijk en geconditioneerd. En hoewel we dit allemaal intellectueel, in ons hoofd, misschien wel weten, heeft het hart gewoontes. Dat is het onpersoonlijke deel. Oordeel dus niet over jezelf vanwege gewoontes. Train de geest. Dat is alles.

We trainen de geest om waar te nemen zonder enige vorm van overlagering. Gewoon rusten in natuurlijk bewustzijn. Wat gebeurt er op dit moment? Dat is een oefening. Daarin zit geen overlagering van dukkha. Als er interesse en nieuwsgierigheid is, die mettā-houding, dan is het gewoon: „Onaangenaam, onaangenaam... komt, gaat.” Dat is een oefening. En we kunnen enorm op deze oefening vertrouwen. Zo komen we van het altijd reactief zijn, altijd blijven hangen in die subjectieve ervaring van dukkha en ons daarin wentelen, naar het evenwicht van gelijkmoedigheid en onthechting: de geest van een Boeddha. We trainen de geest, moment voor moment, en keren moment voor moment terug naar gewoon: „O, wat is dit?“, en merken op wanneer hebzucht, afkeer en waanideeën binnensluipen en problemen veroorzaken, waardoor er lagen worden toegevoegd aan de basiservaring.

Dit is wat we zo vaak in de beoefening zien. Je weet het zelf heel goed. Je ziet het. 'Het is altijd...' of 'Ik ben altijd...' Of misschien zeggen we: 'O, deze geest is altijd vervuld van afkeer.' Dat is een extra laag. Afkeer, depressie, hopeloosheid, angst. 'Het is altijd zo. Ik doe dit altijd. Ik kan het niet. Ik ben niet goed genoeg.' O, dat is zelfveroordeling. Dat is een verhaal dat we er bovenop verzinnen

omdat we de ervaring dat we de dingen niet kunnen beheersen niet prettig vinden. De geest is een van deze zes dingen. Het is zo aangrijpend. Het is eigenlijk heel ontroerend.

Of de hoop waar ik het de vorige keer over had: “O, dit vind ik maar niks. Ik hoop dat het verandert. Ik hoop dat die pijn weggaat. Of ik hoop dat de meditatie van morgen beter is dan die van vandaag. Of ik hoop, ik hoop, ik hoop, wat dan ook. Of ik zou willen. Ik zou willen dat het niet zo was. Ik vind dit maar niks. Het is saai. Ik zou willen dat dit een interessantere oefening was.” Heb je dat wel eens meegemaakt? Het is zoiets als: “O jee, beoefening is zo saai.” O ja, ja. Dat is geweldig. We willen door iets vermaakt worden. Nee, het is misschien niet vermakelijk. Wat we ook maar willen.

En jullie weten waarschijnlijk allemaal zelf wel hoe subtiel dit is. Dit is waar het echt heel interessant wordt om te observeren: wanneer hebzucht, afkeer en waanideeën binnensluipen en op een subtiel manier de gedachtenstroom overnemen. Hoe meer je oefent, hoe subtieler het wordt. Het kan zich uiten als: “Hmm, ik wil echt, echt, echt graag een jaar lang gewoon gaan zitten om de geest te cultiveren, om Nibbāna te bereiken.” Nu kan dat volkomen heilzaam zijn. Of het kan totale afkeer zijn van het leven zelf, in zijn drukte, in zijn onrust, in zijn gebrek aan stilte. We willen gewoon in een grot gaan wonen omdat het ons te veel wordt. En we denken: ‘O, dit is dhamma-chanda. Ik wil gaan...’ Dat kan een subtiel vorm zijn van het omzetten van een eenvoudige ervaring in dukkha. Of er ontstaat iets tijdens de beoefening. Het lijkt moeilijk, problematisch, onheilzaam, en we vinden het niet prettig. We merken dat moment waarop we het niet prettig vinden niet op. Dit is een cruciaal punt. We denken gewoon: “O, daar is het weer. Ik moet dit oplossen, dit veranderen, dit uitzoeken.” Nee, nee, nee, nee, nee. We hoeven er alleen maar bij te zijn.

Sommige mensen verdiepen zich in het denken: psychologisch denken, filosofisch denken, nadenken over anicca, dukkha en anattā, en houden daar in hun hoofd lange betogen over, terwijl ze daar op ervaringsniveau geen enkele verbinding mee hebben. Dit is een subtiel vorm van moha, verblinding. Zo kunnen hebzucht, afkeer en verblinding zich op deze subtiel manieren manifesteren. Ze komen tussenbeide bij onze naakte ervaring van eenvoudige vergankelijkheid, eenvoudige onbeheersbaarheid. Wat je moet onthouden over dukkha – of het nu gaat om de objectieve vorm – de aard van alle verschijnselen die niet permanent betrouwbaar zijn – of de subjectieve vorm, namelijk het lijden dat daaruit kan voortvloeien – is dat dukkha de Eerste Edele Waarheid is. Dat is natuurlijk heel belangrijk. Het vormt de kern van de beoefening. Maar onthoud alsjeblieft, alsjeblieft: dukkha is bedoeld om begrepen te worden. Ik zeg het nogmaals. Dukkha is bedoeld om begrepen te worden. Dat is onze fundamentele taak met betrekking tot dukkha. Niet om erin te zwelgen, of het keer op keer te voelen zonder het te begrijpen.

Dit is iets subtiels waar mensen in verstrikt kunnen raken. Ik ben daar zelf heel, heel, heel vaak in verstrikt geraakt, en dat voor lange periodes. Jarenlang raakte ik verstrikt in het steeds weer ervaren van dukkha, en vervolgens reageren op die dukkha. „Het is zo... het is zo ongegrond... het is zo vergankelijk...” en er innerlijk heel dramatisch op te reageren. Dit is een neiging die sommigen van ons hebben. Als het nu begint te gebeuren, merk ik dat op als ‘zich wentelen in’. Dit is het voelen van dukkha zonder begrip, gewoon verdwalen in de negativiteit ervan, de zwaarte ervan, de pijn ervan, de moeilijkheid ervan, en daar keer op keer op keer in meegezogen worden. “Het is zo... het is zo... het is zo...” Nou, dat is dukkha niet begrijpen. Dat is erin verdwalen. En geloof me, dat wil je niet doen. Je weet waarschijnlijk zelf ook wel hoe pijnlijk dat kan zijn. Maar de Boeddha zei niet: “Ervaar dukkha keer op keer.” Hij zei: ‘Begrijp dukkha keer op keer.’ Het echte begrip van dukkha komt voort uit acceptatie en evenwicht, en uit het besef dat alle verschijnselen er niet zijn om ons gelukkig te maken. Dus als er iets onaangenaams is, is dat natuurlijk. Maar het is niet per se lijden. Dat extra stukje, dat subjectieve stukje, is het deel dat begrepen moet worden. Dit is de kern van het begrijpen van dukkha: dat verschil tussen subjectief en objectief. Je onderdompelen in de

ervaring van dukkha, je er subjectief in verliezen; objectief gezien: „O, het ligt in de aard van alle dingen dat ze onbevredigend zijn.” Maar op zichzelf zijn ze geen lijden. Dat lijden wordt gecreëerd. En dat proces zien, dat is het inzicht. En wanneer we dat proces keer op keer zien, wanneer we zien hoe de geest denkt: “O...” of “Bah...”, wanneer we het ontstaan daarvan keer op keer zien, beseffen we dat het wordt gecreëerd. Dat is het inzicht. “O, dat is extra.”

Dat is de haak waar ik zojuist in ben getrapt. In de teksten wordt die de haak van Māra genoemd. En het is zo'n levendig beeld. Bijt niet in de haak. Merk op: 'O! Dat vond ik leuk, en nu is het weer weg.' De geest is de schepper van alle dingen. Dit vraagt om ruimte: de ruimte van mettā, de ruimte van bewustzijn, de ruimte van interesse, de ruimte van nieuwsgierigheid, totale acceptatie. Dingen komen en gaan. Dat is nu eenmaal wat ze doen. Wat nu?

De leer van de Boeddha... Ik zoek hier even naar een woord. De leer van de Boeddha is zo'n... het is 'tough love', zoals we dat in het Engels zeggen. Het is niet een ouder die tegen een huilend kind zegt: 'Rustig maar. Het komt allemaal goed.' Het is de ouder die tegen het kind zegt: 'Nou... zo is het leven nu eenmaal. Wat nu?'

De geest is de schepper van alle dingen. Handelen en spreken, zowel innerlijk als uiterlijk. Innerlijke spraak, gedachten en bewegingen van de geest zijn handelingen. Dus innerlijke handelingen. Als je handelt en spreekt vanuit begeerte, afkeer en verwarring, dan ben je in de val gelopen. Dat is een gewoonte. En ik vind het zo interessant. Velen van jullie hebben het over de mond. Ik doe dat ook. Het is alsof... (lacht) ...ik houd niet van haken en monden. Het is heel confronterend, omdat het de verantwoordelijkheid voor onze eigen vrijheid in onze eigen handen legt. Ik kan jullie geen Nibbāna geven. Ik kan mezelf zelfs geen Nibbāna geven. Het inzicht daarin ontstaat gewoon vanzelf. De geest kan niet worden beheerst, maar wel getraind. En dat is onze verantwoordelijkheid. Dus opmerken, met diezelfde mettā-kwaliteit die je in de beoefening aanbrengt bij een neutraal, interessant object, de geest op diezelfde manier opmerken. Het ontstaan van lijden op dezelfde manier opmerken. Het ontstaan van dat subjectieve ongemak. “Wat gebeurde daar zojuist?” Dat is interessant. Of misschien vind je dat op dat moment niet, maar eigenlijk is het dat wel.

Het kan zo interessant zijn om te zien hoe dit alles tot stand komt, want wij zijn het die het creëren – niet alleen het lijden, maar ook elke andere ervaring. De geest is de schepper van alle dingen. Maar wij creëren ons eigen beeld van de werkelijkheid. Pijn is subjectief. Lichamelijke pijn – niet alleen emotionele, ervaringsgerichte dukkha. Dit is zo interessant, deze subjectiviteit van lichamelijke pijn. En het kan zo interessant zijn om met vrienden, of Dhamma-vrienden, te praten over je ervaring van pijn. Sommige mensen hebben een zeer hoge pijndrempel. Anderen... bij het minste of geringste krimpt de geest ineen en wordt het ondraaglijk. En dan zien we, wanneer we deze ervaringen delen, dat het is alsof we zeggen: “O, dat was hetzelfde fenomeen.” We ervaren het echt heel verschillend. Dat wijst erop hoe we het lijdende aspect van dukkha zelf creëren. Het is iets extra's.

En dat betekent niet dat we zwak of gebrekkig zijn. Alsjeblieft, alsjeblieft, alsjeblieft, ga daar niet heen. Of misschien ga je er uiteindelijk wel heen, afhankelijk van hoe je met jezelf en het oordeel omgaat. Maar ik herinner me dat ik dacht: “O, ik heb gewoon deze fatale tekortkoming. Iedereen anders kan vrij zijn van lijden, maar ik nooit.” Nee, dat is niet waar. Niemand van ons heeft dat. Maar er is wel een gewoonte. En een gewoonte kan hardnekkig zijn, zoals je weet, zoals we allemaal hebben gezien. Wees dus nieuwsgierig. Raak geïnteresseerd in het ontstaan van die subjectieve ervaring van dukkha, en hoe de geest daar uiteindelijk naartoe zou kunnen gaan. Wat gebeurt er als je dat niet doet? Wat gebeurt er als je op dat moment even pauzeert en zegt: 'Ik ga dat niet geloven?'

Dit wordt ook heel interessant, want wanneer we te maken krijgen met verschillende identiteitslagen, kunnen we inzien hoe we er plezier in hebben pijn te koesteren, omdat het het ego een houvast geeft. Dat is ook geen persoonlijke tekortkoming. Dat is gewoon het ego. Dat inzien kan eigenlijk

heel bevrijdend zijn. Het is alsof je zegt: „O, ik snap wat hier aan de hand is. Ik vind het fijn om slachtoffer te zijn.” Gisteren sprak ik met iemand in het dorp. Deze persoon staat erom bekend altijd ergens over te klagen. En ja hoor, dat was weer het geval. Ze zijn erg ongelukkig. Natuurlijk. Want dat is de gewoonte van de geest. Zo hebben ze hun geest getraind. Dus dat aangekleedde deel dat we allemaal, op de een of andere manier, doen, wordt de plek – juist die plek – van onze beoefening.

En het is een lange weg van verdwaald raken in die gewoonte – en daar lange tijd vastzitten – naar vrijheid. Het observeren van de geest is hier dus cruciaal. En ik vind het op dit moment zo interessant. Ik ga namelijk niet naar de bioscoop, maar ik lees wel het nieuws. Ik lees de krantenkoppen, en die gaan over van alles en nog wat. En een van de koppen die ik steeds weer zie, is: „O, er is een film uitgekomen over Odysseus.“ En ik vind dat heel oude verhaal erg aantrekkelijk. Ik herinner me dat ik het op school las, Homerus las, en dacht: „Wauw, deze man leefde duizenden jaren geleden, maar het sprak me echt aan omdat ik uit eigen ervaring datzelfde rondzwerven begreep, zeven jaar lang verdwaald zijn...” En dat is wat wij doen. Dat is een metafoor voor onze innerlijke reis. We denken dat we van A naar B gaan, en het kost ons twintig jaar om daar te komen. En we beginnen midden in het proces, en dan is het van: „O God...” Weet je, het verhaal is niet lineair. Dus zelfs als je geen films kijkt, ga dan Homerus lezen. Omdat het mythologisch is, is het heel onpersoonlijk, maar dit is wat er met ons allemaal gebeurt. We dwalen van dukkha – die subjectieve dukkha die voortkomt uit onbegrip – naar het inzicht dat het slechts als een proces wordt gecreëerd. Geen persoonlijk proces, maar gewoon als een proces van gewoonte. En dat we een keuze hebben.

Dat is wat ik het afgelopen half uur in die drie zinnen heb willen zeggen. En die keuze moet je ontwikkelen. Je moet ermee oefenen. Helaas hebben we geen knopje. We kunnen niet zomaar van punt A naar punt B springen. Ik herinner me dat ik Homerus voor het eerst las en dacht: „Idioot, doe dat niet! Luister daar niet naar. Niet doen, niet doen, niet doen, niet doen.” En ja hoor... weer zeven jaar kwijt. Vastgelopen. Dit gaat gebeuren. Wat nu? Dus voeg niet bij aan de subjectieve dukkha van het proces door nog meer frustratie over het feit dat we die schakelaar niet kunnen omzetten. Voeg er niet aan toe door vervolgens te gaan zwelgen in: „O, het is zo oud.” Ja, dat is het. Wat nu?

De leer van de Boeddha kan als volgt worden samengevat. Ik heb die twee woorden nodig: Wat nu? Wat nu? Wat willen we hier nu creëren? Hmm... Oké. Niet oordelen. Niets toevoegen. Gewoon oefenen. Ik kom altijd weer terug bij geduld en mettā, want daar zijn ze voor bedoeld. Daar zijn ze voor bedoeld: deze lange reis, deze odyssee die we de beoefening noemen, van subjectief dukkha, naar begrepen dukkha, naar vrijheid. En we zien deze momenten van bevrijding keer op keer op keer op keer. We merken dat proces van toevoegen keer op keer op keer op keer op keer op keer op. Dat is wat er nodig is. Dat is natuurlijk. We zijn geen machines. We zijn mensen. De Boeddha was geen machine. Hij was een mens. Het kostte hem vele levens. Dus we kunnen geen haast maken. Maar onze koers steeds weer bijstellen, weg van dat subjectieve lijden, en dat subjectieve lijden gebruiken als de poort naar begrip in plaats van erin te verdwalen – dat is de sleutel.

Veel sterkte voor de weg die voor jullie ligt, allemaal. Het is een lange reis. En geleidelijk oefenen... plotselinge bevrijding. Je weet het nooit – en dit is het laatste wat ik jullie mee wil geven, want het is het meest optimistische deel – je weet nooit, nooit, nooit wanneer dat moment van inzicht zal komen. Die kleine momenten. Die grote momenten. We denken dat ze nog ver weg zijn. We denken dat we er nooit zullen komen. We denken: ‘O, het is een lange reis. O God...’ Nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee. Ik lach hier om mezelf, niet om jullie, want het aantal keren dat ik dat heb gedacht... ontelbaar. Ik ben de tel al lang geleden kwijtgeraakt. Maar onthoud altijd: je weet niet wanneer het volgende moment een moment van inzicht, bevrijding en loslaten zal brengen. Het is alsof je zegt: ‘O ja, ik zie wat daar gebeurde.’ We wenden ons tot Māra en zeggen: ‘Ik zie wat je zojuist deed.’ En we leunen achterover, glimlachen en begrijpen het. Dus ik wil ophouden met praten... zodat jullie kunnen praten.