Wouter Doorn

Buddho

Twintig jaar samatha-meditatie
en de lessen van mijn Birmese leraar

Copyright © 2026 Wouter Doorn

Eerste druk, september 2026

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN: 978-90-837630-0-2

Omslagontwerp: Wouter Doorn
Binnenwerk: Wouter Doorn

Dit boek is door de auteur geschreven. Bij de herziening is hij geholpen door zijn proeflezers en door de AI-assistent Claude (Anthropic) voor redactionele suggesties en voor correcties in spelling en grammatica. Elke beslissing was de zijne.

https://buddho.org

Voor Julius en Jasper



"Als de dhamma zich langzaam aan je openbaart,
langzaam haar licht laat schijnen,
dan is ze op haar allermooist."

— Ahba

Inhoudsopgave

Voorwoord door Ajahn Sumedho.....xiii

Voorwoord door de Auteur.....xvii

Dankwoord.....xxi

I. Voorbereiding

De Intentie.....3

Wie is Ahba?.....11

Samatha-Meditatie op Buddho.....19

De Algemene Gang van Zaken.....27

II. Beoefening

Ontmoetingen.....37

Mijn Eerste Retraite.....47

Leven als Monnik.....57

Een Jaar Later.....95

Retraites, Retraites, Retraites....109

Samen naar Ahba....131

Tot Diep in de Nacht....147

Een Korte Boodschap....169

Intermezzo....173

Als een Boom....179

Gesprekken met Herman....187

Epiloog....209

III. Bijlagen

Een Brief van Ahba....217

Verklarende Woordenlijst....233

Over de Auteur....265

De Methode Leren....267

Voorwoord door Ajahn Sumedho

"Volg degene die wijs is, met inzicht en geleerd, die toegewijd is, plichtsgetrouw en edel. Volg zo'n waarachtig en waardig mens, zoals de maan het pad van de sterren volgt."

— Boeddha (Dhp 208)

Mij is gevraagd een inleiding te schrijven voor het boek van Wouter Doorn, die al vele jaren een leerling is van Luang Por Opart, ook wel bekend als Ahba.

Ik ontmoette Luang Por Opart meer dan tien jaar geleden in Wat Pah Ratanawan in Thailand. Hij kwam op mij over als een zeer kalme, zeer vriendelijke en zeer welwillende *bhikkhu* (monnik) met een encyclopedische kennis van de boeddhistische geschriften, die al meditatie beoefende sinds zijn tijd als novice in Birma.

Als ik kijk naar zijn manier van lesgeven, zie ik een zeer heldere, zeer wijze monnik aan wie men het begeleiden van anderen in meditatie kan toevertrouwen. Hij benadrukt het belang van geduldig uithoudingsvermogen en het ontwikkelen van *samādhi*, wat helpt bij het ontwikkelen van wijsheid.

Ik beveel dit boek aan. Moge het tot nut zijn voor eenieder die het leest, en een bron van inspiratie en aanmoediging vormen voor hen die geïnteresseerd zijn in het realiseren van het pad naar bevrijding.

— Ajahn Sumedho, november 2024

Ajahn Sumedho is de meest senior westerse leerling van Ajahn Chah, leraar in de Thaise bostraditie en de oprichter van Amaravati Buddhist Monastery in Engeland, waar hij vele jaren abt was.

"Ik heb ervan genoten om je manuscript voor te lezen aan Luang Por Sumedho. Het deed me inderdaad heel erg aan Ahba denken, aan zijn diepe wijsheid, zorgzaamheid en vriendelijkheid. Je beschrijft hem goed. Ik verheug me

erover dat jij het geluk hebt gehad deze band met hem op te bouwen."

— Ajahn Asoko, assistent van Ajahn Sumedho

Voorwoord door de Auteur

"Iemand kan de teksten bestuderen, ze reciteren en er zeer veel over nadenken. Maar als hij zijn tijd verdoet en de afzondering van meditatie verwaarloost, wordt hij iemand genoemd die veel studeert, maar niet iemand die de leer werkelijk leeft."

— Boeddha (AN 5.73, Dhammavihārī Sutta)

Aan het einde van mijn retraite in 2017 gaf Ahba aan dat het misschien goed zou zijn als ik een boek zou schrijven over de *dhamma*, eerst in het Nederlands en later een vertaling in het Engels. Voor de publicatie moest ik de tekst eerst aan hem voorleggen om te toetsen of alles wat ik had opgeschreven wel echt klopte.

Eenmaal thuis zette ik direct en enthousiast de eerste letters op papier. Binnen enkele weken had ik de opzet voor

de eerste teksten die ik in het boek wilde opnemen af. Na een tijdje begon er echter iets te knagen. Ik merkte steeds meer dat ik eigenlijk helemaal niet tevreden was met het resultaat. Hoewel ik de teksten die ik had geschreven niet per se slecht vond, wilde ik niet het zoveelste boek schrijven waarin een lekenvolgeling zijn eigen interpretatie van de *dhamma* geeft. Van dat soort boeken zijn er al genoeg. Enigszins gefrustreerd besloot ik het geheel maar een tijdje terzijde te leggen en mijn energie te richten op mijn eigen beoefening en mijn werk voor onze website buddho.org.

In de jaren die volgden nam het leven het over: kinderen, werk, een verhuizing. Pas in 2022 ontstond er weer mentale ruimte en voelde ik hernieuwde inspiratie opkomen. Het was tijd voor een nieuwe poging, dit keer met een heel andere inslag. Binnen enkele dagen ontstond er een eerste manuscript dat steeds meer begon te resoneren. In de maanden daarop kwam er – met veel dank aan Herman Schreuder, die mijn pogingen herhaaldelijk doorploegde en van bruikbare feedback voorzag – een versie tot stand die ik aan Ahba durfde voor te leggen.

In 2024 reisden wij met het hele gezin naar Thailand. Tijdens de ontmoeting met Ahba toonde ik hem mijn

voorlopige manuscript. Ahba keek er rustig naar, bladerde er doorheen en keek mij toen met een glimlach en enigszins hoofdschuddend aan: “Wat hier staat is waar! Maar soms begrijp jij het nog steeds niet.” Ik moest lachen. En wist tegelijk dat hij gelijk had. Hij keek me aan, knikte en vervolgde: “Als je mediteert, dan begrijp je het. Als je niet mediteert, dan begrijp je het niet.” Toen ik Ahba vroeg of we het mochten publiceren, antwoordde hij: “Geen probleem.” voor iemand die zelden meer woorden gebruikt dan nodig, is dat een helder antwoord.

In de maanden daarna had ik het grote geluk dat Ajahn Asoko bereid was het manuscript voor te lezen aan Ajahn Sumedho, die op zijn beurt zo vriendelijk was een voorwoord te schrijven. Vervolgens besloot ik het advies van Ahba ter harte te nemen om nog een retraite te doen, evenals het advies van Herman om het juiste moment voor publicatie te kiezen op basis van mijn eigen plek in Ahba’s systeem.

Een noot over de Pāli-termen: Achter in dit boek vind je een verklarende woordenlijst van de gebruikte Pāli-termen. Bij de eerste vermelding vertaal ik een term; daarna gebruik

ik hem voortaan onvertaald. Kom je de term later nog eens tegen en wil je de betekenis nog eens teruglezen, dan moedig ik je aan om de woordenlijst erbij te pakken.

Dankwoord

"Wanneer je een wijs persoon ontmoet die je op je fouten wijst en je terechtwijst, volg zo iemand alsof hij je een verborgen schat toont. Met zo iemand omgaan brengt slechts goeds, niets slechts."

— Boeddha (Dhp 76)

Hoewel je uiteindelijk zelf op het kussen moet gaan zitten, en niemand anders het werk voor je kan doen, loop je deze weg nooit alleen.

Mijn diepste dankbaarheid gaat in de eerste plaats uit naar Ahba. Voor zijn oneindige geduld, zijn compassie en het zuivere, directe onderricht dat hij met mij heeft gedeeld.

Zonder Herman Schreuder had ik dit systeem nooit gevonden. Hij heeft mij jarenlang onvermoeibaar begeleid en bovenal voor veel anderen de weg naar dit

meditatiesysteem geopend. Aan dit boek heeft hij op allerlei manieren bijgedragen: hij las eerdere versies, gaf advies, werkte mee aan een van de hoofdstukken en was de eerste die de tekst proeflas. Zijn toewijding bij het doorgeven van Ahba's onderricht is een blijvende bron van inspiratie, en wat ik hem verschuldigd ben past niet in één zin.

Wie op retraite is, merkt weinig van alles wat er om hem heen wordt geregeld. Chao Khun Nawin en de monniken en lekenvolgelingen van Wat Chong Kham Phra Aram Luang hebben dat al die jaren voor mij gedaan, meestal zonder dat ik het zag; Maha Ooh zat bij veel van mijn gesprekken met Ahba naast mij om te vertalen. Zonder hen zou veel van wat in dit boek staat mij nooit hebben bereikt, en ik dank hen daar hartelijk voor.

Ajahn Asoko heeft het manuscript aan Ajahn Sumedho voorgelezen, en later de definitieve tekst met grote zorg doorgenomen en mij waardevolle feedback gegeven; voor beide ben ik hem zeer dankbaar.

Het begon in de boekenkast van mijn ouders: daar vond ik mijn eerste boek over het boeddhisme. Mijn ouders en mijn zusje Karlijn dank ik voor het warme gezin waarin ik

ben opgegroeid, en voor het respect dat er thuis altijd is geweest voor de weg die ik daarna ben gegaan.

Merel, Julius en Jasper hebben dit alles het meest van nabij meegemaakt. Hen dank ik voor de ruimte en het begrip wanneer ik weer op retraite ging of achter mijn scherm verdween om deze ervaringen op papier te zetten, en Merel bovendien voor het meelezen. Het vraagt minstens zoveel geduld om samen te leven met iemand die deze weg gaat als om die weg zelf te gaan.

Tot slot dank ik Bob, Rick, Aster en Liam, die de definitieve tekst met een scherp oog hebben gelezen. Jullie lieten mij weten hoe de tekst binnenkwam en waar hij nog niet soepel liep; jullie feedback heeft geholpen deze teksten helder en zuiver te houden.

Moge dit boek een aanmoediging zijn voor allen die hun eigen fundament willen bouwen, stap voor stap, langzaam maar zeker.



I. Voorbereiding

De Intentie

"Welke intentie er ook opkomt, het bewustzijn buigt in die richting. Toen ik dit zag, stelde ik een stevige grens in mijzelf: gedachten van verlangen en afkeer liet ik direct los, totdat mijn bewustzijn innerlijk stabiel, rustig en geconcentreerd was."

— Boeddha (MN 19, Dvedhāvitakka Sutta)

Tegenwoordig willen mensen alles snel, snel, snel. Dat geldt zelfs voor de wijsheid die de Boeddha onderwees. Ze proberen te rennen op het boeddhistische pad in plaats van het stap voor stap af te leggen. Herhaaldelijk heeft mijn leraar Ahba duidelijk gemaakt dat het niet zo werkt. Er is geen sluiproute, geen snellere weg, ook niet voor de moderne mens die het zo ontzettend druk heeft met andere dingen. Deze drang naar resultaat, naar direct inzicht, is in essentie

niets anders dan een nieuw verlangen, en vormt zo een van de grootste hindernissen op het boeddhistische pad.

Voor wie werkelijk stappen wil zetten, is er maar één weg: mediteren zonder verlangen naar resultaat, gewoon elke dag opnieuw proberen. Vroeg of laat komt het resultaat dan vanzelf, in dit leven en anders in het volgende. En als de *dhamma* zich langzaam aan je openbaart, langzaam haar licht laat schijnen, zo zegt Ahba, dan is ze op haar allermooist. Dit sluit naadloos aan bij wat de Boeddha onderwees over het geleidelijke pad naar bevrijding (Ud 5.5, Uposatha Sutta): "Net zoals het water van de grote oceaan maar één smaak heeft, die van zout, zo heeft deze *dhamma-vinaya* (leer en discipline) maar één smaak, die van bevrijding … Net zoals de oceaan een geleidelijk vlak, een geleidelijke helling en een geleidelijke glooiing heeft, met pas na een lang stuk een plotselinge afgrond; op precies dezelfde manier kent deze *dhamma-vinaya* een geleidelijke training, een geleidelijke uitvoering en een geleidelijke beoefening, met pas na een lang stuk het doordringen tot ware kennis."

Ahba belichaamt dit pad en draagt het onvermoeibaar uit. Met dit boek hoop ik een fractie van het gevoel over te

brengen dat je krijgt als je voor hem zit, door enkele van de lessen te delen die hij mij gaf. Zo hoop ik een bijdrage te leveren aan de beoefening van iedereen die zich wil wagen aan de reis van de langzame en geduldige ontwikkeling van het bewustzijn.

Wees echter gewaarschuwd. Dit is geen standaard westers seculier boek waarin alles moet kloppen met onze gewone dagelijkse waarneming en gedachtegang. Hoewel ik zelf wetenschappelijk ben opgeleid en geregeld met enige voorzichtigheid naar bepaalde boeddhistische leringen keek, is mijn persoonlijke ervaring inmiddels dat onze alledaagse waarneming in werkelijkheid erg beperkt is. Ahba's pad is de *dhamma* zoals de Boeddha het onderwees. Ik ben me er goed van bewust dat dit pad dimensies kent die voor veel westerse lezers ver buiten het vertrouwde kader vallen. Toch heb ik ervoor gekozen om de realiteit van mijn beoefening niet te filteren of aan te passen aan een seculier wereldbeeld. Je zult in dit boek dan ook elementen tegenkomen die hier wellicht wat mee schuren, zoals de invloed van hemelse wezens, eeuwenoude meditatieve talen en vermogens die ontwaken in een zuiver en geconcentreerd bewustzijn.

Natuurlijk hoef je hier niets van te geloven om de kern van Ahba's onderwijs te kunnen waarderen; je kunt zoiets pas echt weten door het zelf te ervaren. Tot die tijd kun je deze aspecten simpelweg voor kennisgeving aannemen en terzijde leggen. Als je het negeert, is dat ook helemaal prima. Ik vraag alleen om de bereidheid om met een rustige, open blik mee te reizen in de gelaagde werkelijkheid van deze Birmese traditie, precies zoals ik die stap voor stap mocht ontdekken.

Een Birmese leerling van Ahba vertelde eens dat hij, nadat Ahba uit Myanmar was gevlucht, alle grote Sayadaws (Birmese eretitel) in Myanmar had bezocht in de hoop een waardige vervanger te vinden voor de leraar die hij had verloren. Maar die vond hij niet. Wat hem het meest opviel aan Ahba, was dat hij zijn onderwijs volledig afstemt op de luisteraar. Om nog wat specifieker te zijn: op de *pāramī's* (spirituele perfecties) die de luisteraar heeft verworven en op wat er nodig is om deze *pāramī's* verder te helpen ontwikkelen. Ahba kan dit – zo is de overtuiging van zijn leerlingen, waaronder de mijne – door de diepe *samādhi* (concentratie) die hij door zijn lange beoefening van

samatha-meditatie (concentratiemeditatie) heeft bereikt, waarmee hij deze kwaliteiten in de leerling kan zien.

Ik noem het omdat het invloed heeft op de lessen die Ahba mij heeft gegeven, lessen die soms persoonlijk aan mij gericht waren en vrijwel altijd plaatsvonden in de context van een retraite.

Met een boek is het niet mogelijk om de boodschap op dezelfde manier af te stemmen. Ik heb daarom besloten te proberen de setting waarin de lessen plaatsvonden wat tastbaarder te maken door enkele van mijn retraite-ervaringen te delen, en die lessen te kiezen waarvan ik denk dat ze voor de meeste lezers het meest waardevol zullen zijn. Ik hoop dat een beschrijving van het moment en de context de inhoud helpt te plaatsen. Maar uiteindelijk is het aan jou, de lezer, om te onderzoeken welke lessen voor jou persoonlijk het meest relevant zijn, en om deze langzaam maar zeker in jezelf te laten resoneren.

Er zit veel herhaling in de lessen die ik kreeg. Dit heeft waarschijnlijk te maken met mijn eigen hardleersheid, waardoor Ahba het vermoedelijk nodig vond om dezelfde punten keer op keer te benadrukken. Toch heeft deze herhaling voor mij persoonlijk door de jaren heen veel

bijgedragen aan mijn begrip. Omdat ik vermoed dat er meer hardleerse mensen in de wereld zijn, heb ik ervoor gekozen deze herhalingen in dit boek weer te geven.

Ahba's manier van onderwijzen is heel direct. In het Engels spreekt hij meestal in korte zinnen, met simpele woorden en tastbare voorbeelden. Maar in alle eerlijkheid: als zijn lessen door anderen vanuit het Thais naar het Engels werden vertaald, bleef het taalgebruik min of meer hetzelfde. Ook in het Thais kiest hij voor een simpele, directe manier van lesgeven. Voor mensen die hem niet kennen en de non-verbale aspecten die hij communiceert niet kunnen zien, zijn de letterlijke woorden waarschijnlijk wat moeilijk te volgen. Daarom heb ik de vrijheid genomen om Ahba's zinnen wat verder uit te schrijven, gewoon om ze wat makkelijker leesbaar te maken.

Uiteindelijk is het meest bijzondere echter de kracht van Ahba's bewustzijn. Dit wordt vooral duidelijk als je zelf een tijdlang intensief mediteert. Wanneer Ahba spreekt, kent hij geen twijfel; hij ziet de realiteit en deelt deze met je. In alle rust en met eindeloos geduld krijg je antwoord op vragen die je stelt, antwoord op vragen die je nog níét hebt gesteld, en lessen die je pas jaren later kunt begrijpen en op waarde

kunt schatten. Je krijgt niet te horen wat je wilt horen; je krijgt te horen wat waar is en wat belangrijk is. Wat echter altijd wordt benadrukt, is dat het niet helpt als je alleen maar luistert. Je moet zelf beoefenen, zelf mediteren, zelf zien. Dat is de enige manier. Zoals Ahba zegt: "Jij kiest, jouw bewustzijn kiest. Je moet het zelf doen, zelf zien. Heel geduldig, heel langzaam maar zeker."