

Het Niets in het Boeddhisme

Leegte (Soenya) en Niet-zelf (Anatta)

Inzichten uit de Boeddhistische Filosofie

28 juli 2026

Inhoudsopgave

- 1 De Misvatting
- 2 De Twee Gezichten
- 3 Soenya (Leegte)
- 4 Anatta (Niet-zelf)
- 5 De Verbinding
- 6 Valkuilen
- 7 Samenvatting

De Grote Misvatting

Waar denk jij aan bij 'Niets'?

Vaak denken we aan:

- Afwezigheid
- Vernietiging
- Een leeg zwart gat (Nihilisme)

Maar in het Boeddhisme is dat niet zo.

Het 'Niets' is geen *ding*, maar een *ervaring* van bevrijding.

De Twee Gezichten van het Niets

Het Boeddhisme gebruikt twee kernwoorden voor wat wij 'Niets' noemen:

Soenya (Leegte)

De **filosofie**:
Dingen bestaan niet
onafhankelijk.

Nirvana (Uitdoving)

De **ervaring**:
Het uitdoven van begeerte en
haat.

We gaan ons vandaag focussen op Soenya en Anatta.

Wat is Soenya (Leegte)?

Definition (Leegte)

Leegte betekent niet dat er *niets* is, maar dat alle dingen **leeg zijn van een vaststaand, blijvend bestaan**.

- Jij bent geen vast ding, maar een **stroom** van processen.
- Een stoel bestaat alleen in **relatie** tot hout, een timmerman en iemand die erop zit.
- Het is de **afwezigheid van onze projecties**.

De werkelijkheid is een web van oorzaak en gevolg, zonder vaste kern.

Wat is Anatta (Niet-zelf)?

Definition (Niet-zelf)

Het inzicht dat er **geen blijvende, onveranderlijke 'ik' of 'ziel'** in ons lichaam of geest huist.

- De 'ik' is slechts een verzameling van vijf dynamische processen (skandha's):
 - 1 Vorm (lichaam)
 - 2 Gevoelens
 - 3 Waarnemingen
 - 4 Mentale neigingen
 - 5 Bewustzijn

De Relatie Tussen Anatta en Soenya

Anatta (Niet-zelf)

*De toepassing op **het individu**.*

"Er is geen 'ik' in de lamp."

Soenya (Leegte)

*De uitbreiding naar **alle fenomenen**.*

"Het licht van de lamp heeft geen vast bestaan."

De Medaille

Het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Je kunt de een niet echt begrijpen zonder de ander.

Van Anatta naar Soenya (De Praktijk)

- 1 **Onderzoek:** "Is deze boosheid echt *mijn* boosheid?"
(Ze komt en gaat. Je bent er niet de eigenaar van.)
- 2 **Besef van Anatta:** Je beseft dat je geen controleur bent van je lichaam en geest.
- 3 **Loslaten:** Het gevoel van een 'zelf' dat vastplakt aan de wereld valt weg.
- 4 **Ervaring van Soenya:** Wat overblijft is een **open, grenzeloze ruimte** van helder bewustzijn. Dit is het 'Niets'.

De Valkuil: Het Niets Aangrijpen

Waarschuwing van de Boeddha

Als je tijdens meditatie denkt: *"Dit is het! Ik heb het Niets bereikt!"*, dan ben je ernaast.

Op dat moment grijp je namelijk weer een **concept** van 'Niets' vast.

- Zelfs het label 'Niets' moet je loslaten.
- Het is geen 'iets' om te bezitten, maar een manier van zijn.

De hoogste wijsheid is door het niets heen breken, naar de werkelijkheid zoals die is.

De Kern in één Slide

Anatta

(Het inzicht dat jij geen kern hebt)



(Leidend tot)

Het Niets / Soenya

(De werkelijkheid die overblijft zonder illusies)

Tot Slot

"Leegte is niet de afwezigheid van betekenis, maar de voorwaarde voor betekenis."