

## Inleiding

Hartelijk dank voor uw inleiding, hartelijk dank ook voor de uitnodiging om een lezing te komen geven en voor alles wat de mensen van de ‘Earnewâldster Rûnte’ hebben gedaan voor deze avond. Tenslotte geldt mijn dank ook u als aanwezigen, want zonder u zou ik deze lezing niet kunnen geven.

Een lezing over het kwaad als macht en realiteit heeft de neiging om abstract en onwezenlijk te worden. Het idee dat het kwaad een afzonderlijke macht en werkelijkheid is, is het gevolg van een al te letterlijke uitleg van de Bijbel op dit punt. Zoals mijn kerkelijk hoogleraar prof. dr. H. Berkhof (1914 – 1995) heeft gezegd, gaat het bij de uitleg van de Bijbel om een goede hermeneutiek, en op het punt van het kwaad heeft het daar vaak aan ontbroken.<sup>1</sup> Om hermeneutische kwesties te vermijden houd ik mij aan Berkhofs bijbelse opvatting dat het bij het kwaad om het menselijk tekort gaat. Het voordeel daarvan is dat we het over concretere zaken hebben en dat we weten waar we over praten.

Misschien hebt u, net als ik, de afgelopen maanden op de televisie één of meer geschiedenisseries gevolgd zoals ‘Het verleden van Nederland’, ‘Nederland in twaalf moorden’ en ‘In Europa’. Deze series worden uitgezonden in een tijd waarin we in Nederland op zoek zijn naar onze identiteit. Wie deze series heeft gevolgd, kan volgens mij niet aan de indruk ontkomen dat onze identiteit nogal eens een pijnlijk verhaal inhoudt. Ieder zal zijn voorkeuren of reserves bij de series hebben, maar ze tonen een ontluisterend beeld van ons als Nederlanders, en ook van ons als mensheid. Hoe kunnen mensen, die toch in wezen goed zijn, elkaar zo verschrikkelijk in de steek laten en elkaar zoveel kwaad berokkenen?

Die vraag heb ik me in het begin van mijn studie theologie gesteld, in 1968, toen ik een dik boek las over de Neurenberg processen, waarin kopstukken van Hitler Duitsland werden berecht. Uit andere boeken wist ik al dat het verzet in Nederland veel minder had voorgesteld dan mij was voorgehouden, dat de medewerking door Nederlanders veel groter was geweest en dat Nederlanders ook hadden deelgenomen aan de SS. Hoe kan het dat goede mensen kwaad aanrichten, ook zo groot als in de Tweede Wereldoorlog? Op zoek naar een antwoord kwam ik na de studie theologie bij het Boeddhisme terecht.

Het Boeddhisme is in het westen vooral bekend in drie vormen: • het Theravada Boeddhisme, bekend van vipasjana meditatie, en verwant aan de oudste stroming in het Boeddhisme (het Hinayana);

• het Zenboeddhisme, bekend van koans, zazen<sup>2</sup> en gevechtssporten, en verwant aan de tweede grote stroming (het Mahayana); en

• het Tibetaans Boeddhisme, bekend van de Dalai Lama (1935), en geworteld in de derde grote stroming (het Vajrayana).

---

<sup>1</sup> Zie H. Berkhof, *Christelijk geloof. Een inleiding tot de geloofsleer*, Callenbach, Nijkerk, 5<sup>e</sup> herziene druk, 1985, § 17 en p 196vv, m.n. p 202. Berkhof heeft, als kind van zijn tijd, deze opvatting niet in alle opzichten uitgewerkt, maar in mijn ogen was dat ook aan degenen die na hem kwamen.

<sup>2</sup> Koans zijn raadsels die het bevattingvermogen te boven gaan, zoals ‘Wat is het geluid van één hand?’ Zazen is een vorm van meditatie waarbij een mens voortdurend oplettend is, in het hier en nu leeft.

Over de aantallen aanhangers in het westen zijn weinig betrouwbare gegevens beschikbaar, maar de indruk bestaat dat het Zenboeddhisme en het Tibetaans Boeddhisme de meeste aanhang hebben, en dat het Tibetaans Boeddhisme de meeste aandacht krijgt. Ik kwam in aanraking met het Tibetaans Boeddhisme. In Friesland is dat bijvoorbeeld bekend door de stoepa in Hantum.

In deze lezing vertel ik u eerst kort hoe het Christendom omgaat met het kwaad in de mens, en daarna hoe het Boeddhisme dat doet. Net als in mijn boek *Vrees niet*<sup>3</sup> zult u zien dat het Christendom en het Boeddhisme elkaar kunnen aanvullen. In *Vrees niet* ben ik uitgegaan van de overeenkomsten, in deze lezing zal ik vooral verschillen laten zien. Ik doe dat aan de hand van het Levenswiel, waarvan u een afbeelding in zwart-wit hebt gekregen.

## 1 De omgang met het kwaad in het Christendom

Voor de oorsprong van het kwaad wordt in het Christendom verwezen naar het verhaal van de zondeval in het begin van de *Bijbel*, naar Genesis 3. Deze opvatting van Genesis 3 danken we aan de kerkvader Augustinus (354 – 430). Deze uitleg is door de latere kerk gevolgd, maar ze is wel betwistbaar. Volgens de huidige inzichten vormen Genesis 1 t/m 3 één geheel: Genesis 1 bevat het scheppingsverhaal en Genesis 2 en 3 zijn een uitvergroting van de laatste verzen uit Genesis 1, het paradijsverhaal. Het paradijsverhaal eindigt dus in het verhaal van de zondeval en is daar onlosmakelijk mee verbonden. Genesis 2 en 3 staan volgens de hedendaagse inzichten in het teken van een voortgaande ontwikkeling in onderscheidingsvermogen.<sup>4</sup> Vanuit dit perspectief kan het paradijsverhaal worden uitgelegd als ‘een parabel over het proces van volwassenwording van de mens’.<sup>5</sup> Kortom, Genesis 3 gaat niet over de zondeval, laat staan over de schuldvraag, maar verwoordt een algemeen menselijk gegeven: dat het kwaad er kennelijk ook is. Het verhaal zegt dat mensen verleid kunnen worden tot het maken van verkeerde keuzen, dat ze feilbaar en kwetsbaar zijn. Genesis 3 geeft dan aan dat een mens kan beseffen dat hij door zijn eigen toedoen losstaat van zijn Schepper en dat hij voor zijn eigen welzijn tot God terug moet keren en Diens nabijheid weer moet zoeken. Een dergelijk thema echoot door in de gehele Bijbel.

Augustinus heeft met zijn uitleg van Genesis 3 alleen maar deze algemeen menselijk situatie willen aangeven. Deze ‘condition humaine’ is ingewikkeld en voor Augustinus ook niet te bevatten, maar hij wil zich graag aan Genesis 3 houden, ook al bezorgt hem dat de rest van zijn leven de grootste problemen. Want al is Augustinus een intelligent en zelfstandig denker, hij stelt zich als gelovige en geestelijke graag onder het gezag van de Bijbel. In plaats van Genesis 3 gebruikt hij voor onze situatie als mens bij voorkeur de gelijkenis van de verloren zoon (Lucas 15, 11 – 22). Zoals u weet heeft de verloren zoon het erfdeel van zijn vader verkwest aan een losbandig leven, lijdt hij vervolgens gebrek en komt hij tenslotte zover dat hij zijn maag wenst te vulen met het voer dat voor de varkens is bestemd. Dan komt hij tot inkeer, krijgt hij

---

<sup>3</sup> Hessel Posthuma, *Vrees niet, Een Brug tussen Boeddhisme en Christendom*, Meinema, Zoetermeer, 2005.

<sup>4</sup> Ellen van Wolde, *Words Become Worlds, Semantic Studies of Genesis 1 – 11*, Brill, Leiden, 1994, p 32 – 47.

<sup>5</sup> Ellen van Wolde, *Verhalen over het begin, Genesis 1 – 11 en andere scheppingsverhalen*, Ten Have, Baarn, 1995, p 71.

berouw en besluit hij terug te keren naar zijn vader. Augustinus heeft ± 400 zijn *Belijdenissen* geschreven als een terugkeer van de verloren zoon. Hij maakt daarmee inzichtelijk wat een ommekeer in geestelijk opzicht aan obstakels kent en in kan houden.

Even terzijde, het is onjuist het zondebesef in het westerse Christendom aan Augustinus toe te schrijven. Ten tijde van Augustinus is dit niet alleen in de hele vroege kerk aanwezig, maar ook daarbuiten. De negatieve houding ten opzichte van het lichaam als bron van alle kwaad bestaat bijvoorbeeld ook in het Hindoeïsme en het Boeddhisme. Dit is te herleiden tot het Brahmanisme, waarin het lichaam als onzuiver wordt opgevat, en tot het ascetisme, waarin het lichaam wordt gekastijd en moet afsterven. In de laatantieke cultuur leven vele filosofen ascetisch, onder andere de Stoa. Het vroege Christendom kent een strenge ascese bij onder andere de kluizenaars en de woestijnvaders. Het zondebesef in het huidige westen komt, denk ik, voort uit (a) de manier waarop de biecht en het boetesacrament zijn toegepast en (b) het gewicht dat de Reformatoren aan de verlossingsleer van Anselmus van Canterbury (1033 – 1109) hebben gegeven (ook al is die niet op de Bijbel gestoeld!).

Keren we terug naar mijn betoog, onze menselijke situatie en onze terugkeer naar God wordt in de Middeleeuwen door Dante Alighieri (1265 – 1321) beschreven in *De goddelijke komedie*. De titel is later (± 1350) door Boccaccio (1313 – 1375) aan het werk gegeven en het woord ‘goddelijk’ slaat op het knappe dichtwerk, en het woord ‘komedie’ geeft aan dat het een goed einde kent. In dit meesterwerk lijken we, literair en theologisch gesproken, op de hoofdpersoon. Halverwege ‘ons leven’, zo schrijft Dante, waarmee hij ons als lezers in zijn verhaal betreft, halverwege ‘ons leven’ ontwaakt de hoofdpersoon, om te ontdekken dat hij verdwaald is in een donker woud. Een diepe slaap heeft hem overmand toen hij van de ware weg afraakte.<sup>6</sup>

*De goddelijke komedie* is een omvangrijk gedicht in drie delen: hel, louteringsberg en paradijs. Al sluit de beschrijving geheel aan bij de Antieke en Middeleeuwse wetenschap en de daarbij behorende voorstelling van het universum en de wereld, toch zijn voor Dante de hel, de louteringsberg en het paradijs niet zozeer geografische grootheden als wel verhaalelementen waarmee hij op een allegorische manier de staat van de ziel kan aangeven. Zo is de hel het beeld voor de conditie van de ziel waartoe een mens zich verlaagt door een hardnekkig vasthouden aan het kwaad, waarin de ziel lijdt aan de kwelling van haar eigen verdraaiingen en afvalligheid. De louteringsberg is het beeld voor berouw en boete, waardoor de ziel zich in dit leven zuivert van de schuld van de zonde; het paradijs is het beeld voor de ziel in de staat van genade, waarin zij al iets van de hemel proeft, haar ware thuis.<sup>7</sup> Voor de hoofdpersoon, en dus impliciet ook voor ons, is de weg uit het donkere woud de weg door de hel via de louteringsberg naar de hemel.

Iets dergelijks zien we een eeuw voor Dante in de geschriften van Franciscus van Assisi (1181 – 1226). Daarin is ‘beking’ synoniem met ‘boete doen’.<sup>8</sup> Daarbij gaat het,

<sup>6</sup> Dante Alighieri, *De Goddelijke Komedie, Deel 1: Inferno*, Vertaald door Rob Brouwer, Met een inleiding door Ronald de Rooy, Primavera Pers, Leiden, 2000, p 73 – 75.

<sup>7</sup> *The Comedy of Dante Alighieri The Florentine, Cantica 1. Hell (l' Inferno)*, Translated by Dorothy L. Sayers, Penguin, Harmondsworth, 1949, p 68v

<sup>8</sup> Dat is te herleiden tot Hieronymus (± 342 – 420), die in de Vulgaat het Griekse woord voor ‘beking’ (metanoia) vertaalde met het Latijnse woord voor ‘berouw’, ‘boete’ (paenitentia). Zie: Edith van

in de woorden van de apostel Paulus, om de hervorming van een mens naar Gods beeld tot een nieuwe schepping. Deze innerlijke hervorming is dus geen rozengur en maneschijn. Het kent de nodige hindernissen die we zelf hebben gecreëerd en die we, weliswaar met Gods hulp, maar toch zelf uit de weg moeten ruimen.

Volgens de christelijke traditie zoals ik die hier schets, gaat het bij het kwaad dus niet om externe zaken, maar om interne. Anders gezegd, niet de uiterlijke omstandigheden maken dat een mens in een hemel leeft of in een hel, maar wat zich in zijn hoofd en hart afspeelt. De grote vraag is volgens onze traditie niet hoe het kan dat goede mensen kwaad aanrichten, maar hoe een mens, met het oog op zijn eigen heil en dat van anderen, zijn ongelukkige hoofd en hart verandert in een gelukkig hoofd en hart. Het gaat er in de eerste plaats dus niet om hoe een mens in deze situatie terecht is gekomen, maar hoe hij er weer uitkomt.

Met deze vraag ben ik na lang zoeken bij het Boeddhisme uitgekomen, om te beginnen bij de meditatieoefeningen. Mediteren is, zo weet ik na zo'n 30 jaar ervaring, een manier van inkeren, waarbij inkeer de poort tot meditatie is. Meditatie is het middel bij uitstek om het innerlijk leven te activeren, om de verbinding tot stand te brengen tussen hoofd, hart en handen en om een mens innerlijk te hervormen, waardoor ook een lichamelijke verbetering tot stand komt. Zonder meditatie is, ook volgens de boeddhistische psychologie, amper verdieping en verankering mogelijk. Door meditatie worden mensen innerlijk gevoed, geheeld en gesterkt, gaan mensen beter functioneren, kunnen ze volwaardiger mens zijn, zinvoller leven en zichzelf en anderen beter van dienst zijn. In christelijke woorden maakt meditatie mensen heel zodat ze hun talenten als liefde, barmhartigheid en trouw met minder handicaps en beter in praktijk kunnen brengen.<sup>9</sup> Mediteren is al met al het antwoord op de vraag hoe een mens innerlijk kan worden hervormd, zodat hij voor zijn eigen welzijn en dat van anderen een gelukkiger hoofd en hart ontwikkelt.<sup>10</sup>

## 2 De omgang met het kwaad in het Boeddhisme

Het Boeddhisme gaat over het menselijk bestaan als product van het menselijk handelen en dan met name de geestesgesteldheid erachter. Van oudsher richt het Boeddhisme zich allereerst op het lijden en dan vooral op de opheffing van het lijden. Lijden is het tegendeel van geluk, en het woord in het Sanskriet voor geluk ('soekha') verwijst naar het goed lopen van een wiel aan een wagen. Lijden duidt op de situatie dat het wiel niet goed loopt, slingert, niet goed gecentreerd is en dergelijke; denkt u maar aan een winkelwagentje. 'Het leven is lijden' wil dan zeggen dat het leven stroef loopt en

---

den Goorbergh & Theo Zweerman, *Was getekend: Franciscus van Assisi, Aspecten van zijn schrijverschap en brandpunten van zijn spiritualiteit*, Van Gorcum, Assen, 1998, p 20vv en 298 noot 9.

<sup>9</sup> Meditatie is een kwestie van oefening en die oefening gaat op eenzelfde manier als waarop mensen een muziekinstrument leren bespelen. Beide activiteiten vergen een langdurige volharding en oefening, en houden in dat verschillende aspecten van lichamelijke en geestelijke coördinatie op elkaar worden afgestemd. Er is niets magisch aan, bij beide activiteiten gaat het om geestelijke en lichamelijke vaardigheden.

<sup>10</sup> Bijvoorbeeld door de beoefening van de meditatie op liefde. Liefde betekent in het Christendom en het Boeddhisme nagenoeg hetzelfde. In beide godsdiensten gaat het eerder om welgezindheid dan om genegenheid en geldt de liefde zowel vriend als vijand. U kunt dan ook met een gerust hart boeddhistische meditatieoefeningen in liefde doen zonder u af te hoeven vragen of u nog wel christelijk bezigt bent. Zie mijn website onder 'Hulp'.

gedoe geeft, terwijl een mens verwacht dat het op rolletjes gaat. Het leven voldoet dus niet aan onze verwachtingen: we willen graag dat het leven volmaakt is, maar de werkelijkheid is dat het leven dat niet is. Mensen realiseren zich dat sterk bij grote gebeurtenissen als geboorte, ziekte, ouderdom en dood. In dit opzicht is het leven onbevredigend. ‘Het leven is lijden’ is dan ook geen waardeoordeel, maar een nuchtere constatering, een praktische waarheid, dat het leven lijden kent.

Dit begrip ‘lijden’ lijkt wel op wat Paulus aangeeft met ‘zuchten’ en ‘steunen’. Deze woorden geven aan dat mensen leed ondervinden, bijvoorbeeld als gevolg van het gemis van hun oudste kind dat ze kwijt zijn, dat ze zoeken en maar niet vinden (Lucas 2, 48), of in de vorm van de pijn bij het afscheid van iemand die niet meer zal terugkeren (Handelingen 20, 38). Onder dit leed valt ook het lijden als gevolg van vergankelijkheid en het besef van het eigen tekort door de zonde (2 Korintiërs 5, 2.4), alsmede het lijden van de schepping door het algemeen menselijk tekort (Romeinen 8, 22). Lijden is daarmee bij Paulus het symptoom van de gevangenschap en slavernij van de mensen als gevolg van de zondeval, waarbij het zuchten en steunen in het teken staan van de bevrijding (Romeinen 8, 19). In het Boeddhisme is het lijden in christelijke woorden ook het gevolg van de zondeval en staat de ervaring van het lijden, net als bij Paulus, vooral in het perspectief van de bevrijding. Verder gaat het in het Boeddhisme ook allereerst om het lijden als gevolg van het lijden, waardoor een mens emotioneel kan worden en in christelijke woorden schade kan lijden aan zijn ziel.

Een kleurrijke samenvatting van de vroegboeddhistische leer geeft het Levenswiel (‘bhavacakra’), de oudste afbeelding in het Boeddhisme. Deze hangt veelal bij de ingang van de sanghazaal, vergelijkbaar met onze kerkzaal. Op uw blad staat een moderne, westerse weergave in zwartwit. Het Levenswiel bevat, van binnen naar buiten, onder andere:

- de drie negatieve emoties die ons leven vergiftigen, uitgebeeld als drie dieren,
- de zes bestaanswerelden of belevingswerelden<sup>11</sup> die daaruit voortvloeien en
- de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan die gedetailleerd aangeven hoe dat psychologisch in zijn werk gaat.

Het laatste onderwerp, de twaalf schakels, is een lang en moeilijk verhaal waarvoor we in het Christendom geen parallellen kennen. Ik laat dat dan ook liggen.

Het Tibetaanse Levenswiel<sup>12</sup> wordt vastgehouden door een afschrikwekkend monster, Yama, de dood, in het Christendom ‘het kwaad’ of ‘de duivel’. Deze afbeelding geeft het bestel van de dood weer. Het is alsof ‘de dood’ ons een spiegel voorhoudt: dit is je leven! Het schrikeffect is bedoeld om ons de schellen van de ogen te laten vallen, zodat we zien dat we op een doodlopende weg zitten, en om ons aan te sporen de weg ten leven op te gaan. In het Christendom kennen we afbeeldingen van de brede en de smalle weg. In vergelijking daarmee geeft het Levenswiel op het eerste gezicht alleen de brede weg weer.

<sup>11</sup> De bestaanswerelden worden door Tibetaanse geestelijken letterlijk als werelden opgevat; voor westerlingen wordt er water bij de wijn gedaan en heeft men het wel over zes typen mensen, zoals de traditie die ook kent. In het Sanskriet heeft het begrip ‘wereld’ (‘loka’) echter ook figuurlijke betekenissen en in deze lijn is ‘belevingswereld’ dan ook een goede vertaling.

<sup>12</sup> Het volgende is een bewerking van *Vrees niet*, deel 2 § 2.3, p 144vv.



Het Tibetaanse Levenswiel ('bhavacakra')<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Uit: Kulananda, *The Wheel of Life*, Windhorse Publications, Birmingham, 2000, p 4.

Yama symboliseert de altijd aanwezige werkelijkheid van de dood en het onvermijdelijke einde van alle wezens. In de toornige vorm die we hier zien verschijnt hij aan mensen zoals wij, die hunkeren naar veiligheid en verlangen naar het bekende, en die de plezierige dingen en ervaringen die ze hebben niet kwijt willen raken. Daardoor schrikken we van de boodschap van veranderlijkheid en lijden we aan onbestendigheid en dood. Maar Yama staat ook voor de mogelijkheid van verandering ten goede, voor verbetering van onszelf en ons leven. Dit is waar de boeddhafiguur (rechtsboven) en de haas in de maan (linksboven) in beeld komen. De haas in de maan is in delen van het oosten ons mannetje in de maan. De haas in de maan verwijst naar een verhaal over een vorig leven van de Boeddha, waarin hij een haas is en zich opoffert om een hongerige geest te voeden. Dit soort verhalen zijn heel geliefd in het Boeddhisme en ze illustreren het boeddhistische geestelijke pad. De Boeddha wijst hier naar dit pad van onbaatzuchtigheid en zelfopoffering waardoor een mens in dit leven een verandering ten goede kan verwezenlijken en zijn weg ten dode om kan zetten in een weg ten leven.<sup>14</sup>

In het midden van het wiel ziet u een haan, een slang en een varken die elkaar in de staart bijten. Zij symboliseren de ‘drie soorten vergif’: (a) begeerte, (b) agressie en (c) vooroordeel. Als gevolg van begeerte proberen we die mensen en dingen ons leven binnen te halen die ons idee van wie we zijn bevestigen. Door agressie proberen we die mensen en dingen uit ons leven te bannen waardoor ons zelfbeeld ter discussie komt. Vooroordeel houdt in dat we die mensen en dingen negeren waardoor ons imago niet wordt bevestigd of bedreigd. U merkt wel dat de benamingen voor de drie ‘negatieve emoties’ ruim moeten worden opgevat. Andere benamingen zijn: (a) voor begeerte: voorkeur / gehechtheid, (b) voor agressie: afkeer / haat en (c) voor vooroordeel: onverschilligheid / vooringenomenheid.

In het latere Boeddhisme zal men zeggen dat mensen niet weten dat zij een Boeddha in de dop zijn, of, zoals dat heet, dat zij Boeddhanatuur hebben. Boeddhanatuur wil zeggen dat mensen, net als de Boeddha, eigenschappen hebben zoals liefde, mededogen en toewijding, waardoor ze, net als de Boeddha, de verlichting kunnen bereiken. In christelijke bewoordingen wil dit zeggen dat mensen eigenschappen van God hebben, zoals liefde, barmhartigheid en trouw, waardoor ze een representant van Gods koninkrijk in deze wereld kunnen worden. Het boeddhistische geestelijke pad bestaat eruit deze eigenschappen te zuiveren en te versterken.

Boeddhanatuur kun je ook het gezonde ego noemen, als tegenhanger van het ongezonde ego, dat in het Boeddhisme gewoon ‘ego’ wordt genoemd. Ik heb dat zojuist aangegeven met ‘idee van onszelf’, ‘zelfbeeld’ en ‘imago’. Het ‘ego’ weerhoudt ons ervan de Boeddhanatuur te zien, zodat we niet weten dat die bestaat. In christelijke bewoordingen is ‘onwetendheid’ de wortel van het kwaad. Uit deze ‘onwetendheid’ komen de ‘drie soorten vergif’ voort. Het ongezonde ego bespeelt ons heel behendig met de drie soorten vergif. Onwetendheid wordt in dat perspectief ook wel benoemd als verwarring / begoocheling. Hiervan is in het paradijsverhaal ook sprake bij de verleiding van Eva door de slang, en van Adam door Eva.

Even terzijde: volgens het Boeddhisme is een identiteitscrisis, ook die waar we als Nederlanders nu in zitten, in de kern een geestelijk probleem en wordt dat veroorzaakt

---

<sup>14</sup> Kulananda, *a.w.*, p 9v.

door onwetendheid en de drie soorten vergif: in onze verwarring weten we niet meer zo goed wat we onder onze voorkeur, afkeer en onverschilligheid moeten laten vallen. Wat is wijsheid, wat is goed? Waar moeten we ons op richten, wat is ons kompas? De krediet- en economische crisis verlost ons uit een waan en zet ons, zoals de dood in het levenswiel, met beide benen op de grond. Daardoor kunnen we weer terugkeren tot basale waarden als verantwoordelijkheid en zorg voor onze naasten en de schepping.

Terug naar de ‘drie soorten vergif’, ‘de drie negatieve emoties’:

- Voorkeur of verlangen maakt dat we iets of iemand in versterkte mate als positief zien. Deze emotie werkt als ‘aantrekken’ en is verbonden met bezitsdrang, hanig gedrag en trots. Bijvoorbeeld, mensen zijn gauw boos als iemand iets beschadigt of wegneemt dat in hun ogen van hen is, ook al is het hun pijn en verdriet en al gaat het om hun illusies.
- Afkeer of haat maakt dat we iets of iemand extra negatief zien. Deze emotie werkt als ‘afstoten’. Wanneer een mens iets of iemand niet wil, of niet wil dat iets gebeurt, dan krijgt hij daar een aversie tegen en weert hij het af door het zwart te maken, te overheersen of uit te schakelen, door het als een slang te vergifigen, te verlammen of te doden.
- Vooroordeel of vooringenomenheid maakt dat we iets of iemand al gauw over het hoofd zien, negeren of veronachtzamen. Vooroordeel werkt als ‘geen belangstelling hebben voor’, ‘bezet’ zijn. Een mens kijkt niet verder dan zijn neus lang is, zeker niet achteruit en hij laat kansen aan zich voorbijgaan. Als een varken ‘vreet’ hij alles wat hij voor zijn neus krijgt zonder bevrediging te vinden en hij is dan ook teleurgesteld in het bestaan.

Door onwetendheid zijn mensen vooringenomen in het maken van keuzen, noemen ze goed wat op korte termijn tijdelijk geluk brengt en slecht wat op korte termijn tijdelijk ongeluk brengt. In hun streven naar geluk keren mensen zich af van wat ze als slecht zien, reiken ze uit naar wat ze als goed zien, en gaan ze voorbij aan wat ze over het hoofd zien. Door deze kortzichtige keuzen ontstaat een vicieuze cirkel waarin het ene lijden het andere oproept. Volgens het Boeddhisme reguleert onwetendheid met behulp van de drie soorten vergif ons bestaan en is samsara daarvan het resultaat. Het gaat bij dit begrip allereerst om een min of meer neurotische manier van leven, een leven waarin een mens het gevoel kan hebben dat hij gevangen zit in zijn eigen gewoontepatronen. In Paulus’ woorden omgezet is samsara functioneel gelijkwaardig<sup>15</sup> met een wereldlijk of wereldgelijkvormig bestaan.

De zes bestaanswerelden of belevingswerelden van samsara zijn in het Levenswiel verdeeld in de drie hogere en de drie lagere werelden: de drie hogere staan op de bovenhelft van het Levenswiel. Vergeleken met een klok zijn ze afgebeeld tussen de negen en de elf, de elf en de één en de één en de drie, achtereenvolgens de wereld van de mensen, de goden en de halfgoden. De drie lagere werelden staan op de onderhelft en zijn weergegeven tussen de drie en de vijf, de vijf en de zeven en de zeven en de

<sup>15</sup> In technische termen gaat het om een dynamische of functionele equivalent. Deze termen zijn van Eugene A. Nida respectievelijk Jan de Waard, twee grote namen achter het internationale vertaalproject van de Groot Nieuws Bijbel. Ook de Nieuwe Bijbel Vertaling uit 2004 is volgens deze methode gemaakt, zij het dat een en ander nader is bepaald, onder andere vanwege het beoogde gebruik van de vertaling.



negen, respectievelijk de wereld van de hongerige geesten, de hellewezens en de dieren. Elke wereld kent lijden, dood en de oorzaken daarvan.

De bestaanswerelden worden van elkaar onderscheiden door een emotie die overheersend is en die een bepaald lijden tot gevolg heeft (karma).<sup>16</sup>

- De mensen kennen verlangen maar leven in een wereld van onvervulde verlangens: ze lijden aan hun voortdurende strijd om dingen te krijgen en aan de frustratie die dat vroeg of laat en hoe dan ook met zich meebrengt. We kennen deze wereld wanneer we beseffen dat we in gedachten voortdurend bezig zijn om geluk na te jagen en lijden te vermijden, en dat we daardoor almaar tussen hoop en vrees leven.
- De goden kennen trots en leven in een fijnzinnige maar fragiele utopie; ze zijn ‘high’ als gevolg van het voortdurende genoegen dat ze beleven en lijden daardoor aan een zekere verdoving of zelfhypnose en daardoor aan een gebrek aan scherpzinnigheid. Wij kennen deze wereld als we door een sublieme ervaring uitstijgen boven onze aardse bekommernissen als ‘wat zullen wij eten, waarmee zullen wij ons kleden?’ (Matteüs 5, 25), als we in de wolken zijn en als de versterking daarvan ons ontuchtert en in een harde, banale werkelijkheid terugbrengt.
- De halfgoden kennen jaloezie en leven in een wereld van onvervulde idealen; ze lijden aan hun gekibbel, ruzies en gevechten. Wij kennen deze wereld als we ambitieus zijn, teveel en ook nog eens het beste willen, als we jaloers en afgunstig zijn, als we, soms op het paranoïde af, intriges veronderstellen en zelfs van onze schaduw schrikken.
- De hongerige geesten kennen hebzucht en leven in een wereld van onverzadigbare verlangens; ze lijden aan hun geest van armoede en ervaren daardoor een niet te stillen honger en onlesbare dorst. We kennen deze wereld als we op koopzondag op de meubelboulevard tevergeefs ons geluk hebben gezocht en onverrichter zake, met een katterig gevoel of mopperend en brommend, weer op huis aan gaan.
- De hellewezens kennen boosheid en leven in een wereld van agressie of apathie; ze lijden daardoor aan een claustrofobische, vurige hitte of aan een allesdoordringende, ijzige kou, waar in beide gevallen niet aan te ontkomen valt. Wij kennen deze wereld als we in onze boosheid uithalen naar anderen en hen lichamelijk of geestelijk beschadigen, waardoor we ons gaan schamen, of als we in onze hopeloosheid mensen van ons vervreemden en hen onze liefde onthouden, waardoor ook wij in de kou komen te staan.
- De dieren kennen grote onwetendheid en leven in een wereld van betrekkelijk vaste gewoontepatronen, die deels voortkomen uit hun beperkte lichamelijke en geestelijke vermogens. Hun doen en laten wordt gestuurd door een blind instinct dat geen openheid en flexibiliteit kent. Ze lijden eraan dat ze worden uitgebuit, gekweld en opgegeten. Wij kennen deze wereld als we het verstand op nul en het oog op oneindig zetten, als we ons willens en wetens doof en stom houden voor alternatieven dan wel signalen uit onze omgeving, en als we onze toevlucht nemen tot gewoontepatronen, routines en procedures.

Elke bestaanswereld kent ook een Boeddha die aangeeft waardoor de betreffende wezens van hun lijden kunnen worden verlost. In de bestaanswereld van de mensen is dat een Boeddha met een bedelnap en een staf (symbolen voor het geestelijke pad), in die van de goden een met een luit waarop hij muziek maakt (muziek staat symbool

---

<sup>16</sup> Deze alinea is geschreven naar: Reginald A. Ray, *Indestructible Truth, The Living Spirituality of Tibetan Buddhism*, Shambhala, Boston & London, 2000, p 260 – 277.

voor onbestendigheid, waarmee het voor de goden bevattelijk wordt dat hun bestaan eindig is), in die van de halfgoden een met een zwaard (symbool voor een kennen dat doorziet, waarmee ze kunnen veroveren wat ze ten diepste verlangen), in die van de hongerige geesten een Boeddha met een kom met drie juwelen (die staan voor de Boeddha, de Dharma, de leer, en de Sangha, de gemeenschap, die echte bevrediging inhouden), in die van de hellewezens een met een vlam (symbool voor zuivering), in die van de dieren een met een boek (symbool voor wijsheid of ook wel cultuur).<sup>17</sup>

In het Levenswiel staat tussen de zes bestaanswerelden en de drie soorten vergif een cirkel getekend met een lichte en een donkere helft. In de lichte helft gaan wezens (met de klok mee linksom) van een lagere bestaanswereld naar een hogere, in de donkere helft vallen ze (met de klok mee rechtsom) van een hogere bestaanswereld naar een lagere. Hiermee is de mogelijkheid aangegeven om, op grond van positief karma, een beter bestaan te bereiken en, door het opraken daarvan en door negatief karma tot een lager bestaan te vervallen. Deze mogelijkheid tot opgang en neergang geldt voor alle wezens in alle bestaanswerelden.

De contemplatie op de zes bestaanswerelden houdt onder andere in dat mensen zich gedetailleerd voorstellen en in zichzelf ervaren wat het is om een dergelijk bestaan te leiden. Het is een middel tot onthechting en leidt tot mededogen voor alle wezens. De moraal van de contemplatie is, vergelijkbaar met het Middeleeuwse toneelstuk *Elckerlyc*, dat een mens deugd moet ontwikkelen en kennis van de uiteindelijke werkelijkheid.<sup>18</sup> De contemplatie is een eerste aanzet tot het bewandelen van een geestelijk pad, tot een innerlijke hervorming, tot een gelukkiger hoofd en hart, tot het ontwikkelen van het goede in een mens. Door de uitgebreide en gedetailleerde contemplatie bereikt een mens dat deze les niet alleen het hoofd bereikt, maar ook het hart en uiteindelijk de handen: dat ze een echte overtuiging wordt, dat die grondig wordt verankerd en dat ze tot consequenties leidt voor het eigen denken, spreken en handelen.

Tot zover deze lezing. We gaan nu over op de pauze. Daarna is er gelegenheid tot vragenstellen. Hartelijk dank voor uw aandacht.

<sup>17</sup> Het Boeddhisme was in het Verre Oosten een cultuurhoudende, -bewarende en -ontwikkende godsdienst. Voor de landen waar het nieuw kwam betekende dit, met uitzondering van China, dat het Boeddhisme allereerst een cultuur bood die als drager kon dienen voor een geestelijk leven. De cultuur was het aantrekkelijke van het Boeddhisme voor heersers over een bepaald gebied. Vanuit dit perspectief staat het boek allereerst voor beschaving, als intermediair tussen enerzijds ongeciviliseerd, grotendeels biologisch gedreven gedrag en anderzijds geestelijk leven. Het Christendom heeft vanaf de Middeleeuwen en met name sinds Karel de Grote (768 – 814) een dergelijke rol gehad, wat leidde tot de Karolingische Renaissance. Deze eerste belangrijke herleving van de antieke en vroeg-christelijke literatuur leidde tot de bevordering van onderwijs en wetenschappen, bouwkunst, schilderkunst en kunstnijverheid. Het bestuur van het Frankische Rijk (dat zich uitstrekte van oostelijk voorbij de Elbe tot even ten zuiden van de Pyreneeën en van midden Italië tot de Noordzee) lag grotendeels in handen van geestelijken omdat zij konden lezen en schrijven en vanwege de bestuurlijke kennis en ervaring binnen de kerk.

<sup>18</sup> In *Elckerlyc* is 'Duecht' de goedheid, liefdadigheid of barmhartigheid van een mens, 'Kennisse' zelfkennis, kennis van goed en kwaad, het actieve, sturende geweten. 'Duecht' is het vermogen het goede te doen, 'Kennisse' is de zuster van 'Duecht' en verbeeldt de kennis van God die leidt tot erkenning van schuld en berouw. Zie: *Mariken van Nieumeghen & Elckerlyc, Zonde, hoop en verlossing in de late Middeleeuwen*, Prometheus / Bert Bakker, Amsterdam, 1998, p 21v, (25v), 151vv.

## Aanbevolen literatuur

Hieronder staan vier inleidingen in het Boeddhisme beschreven, die opklimmen in moeilijkheidsgraad. De eerste is een goede eerste kennismaking, de tweede voor een nadere kennismaking, en de derde is voor mensen die de nodige kennis en ervaring met het Boeddhisme hebben, en de vierde voor mensen die persoonlijk echt werk willen maken van het Boeddhisme en bezig zijn met oefeningen. De eerste drie zijn te vinden in dan wel te lenen via de Openbare Bibliotheek.

Jonathan Landaw en Stephan Bodian, *Boeddhisme voor dummies*, Addison Wesley, 2004, deel 4, hoofdstuk 13.

Anders dan de titel doet vermoeden is dit een goed en waardevol boek dat het verdient met aandacht en verstand te worden gelezen. Hoofdstuk 13 geeft een wat andere maar overzichtelijke beschrijving van het levenswiel.

Thich Nhat Hanh, *Het hart van Boeddha's leer, Van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfskennis*, Altamira – Becht, Haarlem, 1999, deel 3, hoofdstuk 27.

Thich Nhat Hanh is een Vietnamese Zen meester die voor vrede ijvert en zich in het zuiden van Frankrijk heeft gevestigd. Hij heeft vele, glasheldere boeken geschreven over een verscheidenheid aan boeddhistische onderwerpen. Dit boek is een goede compilatie daarvan en geeft een prachtig overzicht van de boeddhistische leer. Hoofdstuk 27 gaat over de twaalf schakels van het afhankelijk ontstaan.

Lama Anagarika Govinda, *De mystiek van het Tibetaans Boeddhisme*, Karnak, Amsterdam, 1997, deel 5 hoofdstuk 6 t/m 9.

De naam van de schrijver is een pseudoniem voor E.L. Hoffmann, een Duitser. Hij heeft lezenswaardige maar studieuze boeken over het Boeddhisme geschreven. Dit boek verscheen oorspronkelijk in 1956 in het Duits. De achtergrond waartegen het Boeddhisme wordt beschreven is gedateerd, maar de beschrijving van het Boeddhisme zelf is heel goed. Het levenswiel staat beschreven in deel 5 hoofdstuk 6 t/m 9.

Reginald A. Ray, *Indestructible Truth, The Living Spirituality of Tibetan Buddhism*, Shambhala, Boston, 2000, p 260 – 277 en 376 – 391.

Een helder, intelligent en mooi geschreven boek, waarin de geschiedenis, cultuur, filosofie en meditatie van het Tibetaans Boeddhisme toegankelijk worden beschreven. Een inleiding volgens de beste tradities en tegelijk een lekker dik leesboek. De bladzijden 260 – 277 gaan over de zes bestaanswerelden, 376 – 391 over de twaalf schakels van het afhankelijk ontstaan.