



Diegene die gericht is op het wereldse, denkt in termen van geluk - degene die gericht is op het spirituele, denkt in termen van bevrijding.
Urgyen Sangharakshita

Doordat het boeddhisme gericht is op totale zelf-transformatie, moet het mannen en vrouwen aanspreken in al hun verschillende aspecten. De taal van de symbolen is cruciaal in deze taak.
Vessantara

Het levenswiel is een oud symbool met een grote spirituele betekenis. Het is een grafische voorstelling van het boeddhistische begrip van het leven, een spiegel die voor het menselijke hart wordt gehouden. In zijn dieptes zien we de krachten die ons beperken en vasthouden. We zien het geluk en het lijden dat we voor onszelf scheppen. We zien de ketting van diep gewortelde gewoontes die ons maken wat we zijn. Maar als we nog dieper kijken, beginnen we de weg naar vrijheid te ontwaren.

Het levenswiel

door Kulananda

de 
3 juwelen

Het levenswiel

Kulananda

Ook door Kulananda
Principles of Buddhism
Teachers of Enlightenment
Western Buddhism

Uitgegeven door Windhorse Publications, 11 Park Road, Birmingham, B138AB

©Kulananda 2000

Dit werk is bedoeld voor een breed publiek daarom zijn de Pali en Sanskriet woorden weergegeven zonder de speciale tekens die wel zouden zijn weergegeven in een werk dat voor academici en studenten was bedoeld.

De uitgevers willen hun dank betuigen voor de toestemming om de volgende quotes te gebruiken:
p.20: uit Buddhaghosa, The Path of Purification, vertaling Bikkhu Nanamoli, Buddhist Publication Society, Kandy 1991

p.30: Citaat uit Buddhaghosa, The Atthasalini, vertaling Maung Tin, in The Expositor, ed. C.A.W. Rhys Davids, Pali Text Society, London 1920, met toestemming van de Pali Text Society die het copyright heeft.

p.31: The Book of Gradual Sayings, Anguttara Nikaya, vertaling F.L. Woodward, Pali Text Society, Oxford 1996, geciteerd met toestemming van de Pali Text Society die het copyright heeft.

Inhoud

<i>1 Inleiding.</i>	<u>1</u>
<i>2 De naaf.</i>	<u>4</u>
<i>3 Het zwarte en witte segment.</i>	<u>6</u>
<i>4 De zes werelden.</i>	<u>8</u>
<i>5 De goden.</i>	<u>10</u>
<i>6 De jaloerse goden of asuras ..</i>	<u>12</u>
<i>7 De hongerige geesten of preta's.</i>	<u>14</u>
<i>8 De hellewereld.</i>	<u>15</u>
<i>9 De dieren.</i>	<u>17</u>
<i>10 De wereld van de mensen.</i>	<u>19</u>
<i>11 De twaalf schakels.</i>	<u>20</u>
<i>12 Het Spirale Pad.</i>	<u>26</u>
<i>Conclusie.</i>	<u>32</u>

Over de auteur.

Kulananda werd in 1954 in Zuid-Afrika geboren als Michael Chaskalson. Hij emigreerde naar Groot Brittannië in 1972. Hij maakte in 1976 kennis met de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO, in Engeland FWBO) toen hij filosofie studeerde aan de universiteit van East Anglia. Hij werd geordineerd in 1977 en heeft zich sindsdien gewijd aan de ontwikkeling van de Westerse Boeddhisten Orde en de FWBO. Hij heeft een sleutelrol gespeeld bij de ontwikkeling van verschillende boeddhistische centra van de FWBO in het Verenigd Koninkrijk en van verschillende FWBO ondernemingen, die werken volgens boeddhistische principes. Het grootste bedrijf waaraan hij een bijdrage heeft geleverd is wellicht Windhorse Trading (nu Windhorse Evolution) waar gewerkt wordt volgens boeddhistische ethische principes. Hij was een tijd lang secretaris voor Sangharakshita, de oprichter van de Westerse Boeddhisten Orde en is lid geweest van het FWBO Preceptors College Council, de raad waaraan Sangharakshita zijn formele verantwoordelijkheden heeft overgedragen. Momenteel besteedt hij zijn tijd voornamelijk aan schrijven, les geven en het onderhouden van contact met de centra waarvan hij adviseur is.

Hij is de auteur van drie boeken: 'Western Buddhism' en 'Principles of Buddhism' die zijn uitgegeven door Thorsons en 'Teachers of Enlightenment' dat is uitgegeven door Windhorse Publications.

Voorwoord.

In het midden van de tachtiger jaren bezocht ik de Basiliek van San Marco in Venetië samen met mijn vriend Devamitra. Op het plein naast de basiliek staat de grote toren van de campanile. De constructie van dit bouwwerk begon in het jaar 912 en het stond daar bijna 10 eeuwen lang totdat het, in 1902, de prestatie van de scheve toren van Pisa overtrof door over het grote plein om te vallen. De gemeenteraad kwam bijeen om te bezien wat er gedaan moest worden en kwam vol wijsheid overeen om de toren te herbouwen, com'era, dov'era - zoals het was, waar het was - met als toevoeging een binnenlift.

Mijn vriend en ik liepen de basiliek in met zijn vloer van ingelegd marmer en glas die gloeide in het beperkte licht van de grote kerk. De muren zijn overal gedecoreerd met mozaïeken en verschillende soorten marmer. Deze mozaïeken, allen met een gouden ondergrond, geven vele scènes en voorvallen uit de Christelijke traditie weer. Terwijl ik van de één naar de ander liep, viel het me op dat het gehele interieur een soort gigantisch verhalenboek was, waardoor de gelovigen over de erfenis van hun geloof door de eeuwen heen hadden geleerd en erover hadden nagedacht.

Ook het Boeddhisme communiceert zijn waarheden in zowel afbeeldingen als woorden. Men vindt in vele delen van het Oosten tempels die rijkelijk gedecoreerd zijn met muurschilderingen. Sommige verbeelden voorvallen uit het leven van de Boeddha of een andere grote Dharma beoefenaar. Anderen stellen de schitterende figuren voor van archetypische Boeddha's en bodhisattvas. Boeddhistische leraren hebben altijd de noodzaak begrepen om zowel in de taal van symbolen als in de taal van woorden te spreken.

Wij mensen zijn veelzijdig en de wereld van de rede is maar één van de werelden waarin we leven. Aangezien Boeddhisme zich richt op totale zelftransformatie, zal het mannen en vrouwen moeten aanspreken in al hun verschillende aspecten. De taal van de symbolen is cruciaal voor deze taak.

In dit kleine boekje, de tweede in de serie over boeddhistische symbolen, verkent Kulananda één van

de belangrijkste visuele afbeeldingen van het boeddhistische begrip van het leven. Het is geen pure symboliek, want enkele van de elementen zijn meer afbeeldingen die ons de

Dharma in herinnering brengen dan werkelijke symbolen. Toch vormen alle delen tezamen één van de meest complexe en subtiële voorstellingen van de aard van de geest, die in een spirituele traditie gevonden kan worden. Bovendien heeft het een sterke symbolische waarde. Het wiel op zich is al een krachtig symbool. Hoewel het een positieve afbeelding kan zijn, worden in het geval van het Levenswiel de kwaliteiten van beperking en herhaling benadrukt. Het Levenswiel toont ons hoe we steeds weer beperkende patronen herhalen (of zijn) gebaseerd op een beperkt begrip van het leven en van onze eigen geest.

Als we eerlijk naar ons leven kijken, zien we maar al te vaak dat we dezelfde ingeslepen gewoonten herhalen. Deze dwangmatigheid veroorzaakt lijden. Van tijd tot tijd storten onze opgebouwde luchtkastelen, of de ivoren torens waarin we ons proberen terug te trekken, in elkaar. In plaats van hun beperkingen te zien, voelen we ons gedwongen om ze te herbouwen. Meestal blijven we uiteindelijk dezelfde fouten herhalen omdat we de aard van de krachten die ons drijven niet begrijpen. We ontdekken dat we ons leven opbouwen zoals het was, waar het was.

Terwijl we het Levenswiel verkennen, met Kulananda als vaardige gids, kunnen we de belemmerende krachten die in onze geest aan het werk zijn, herkennen en beginnen ons ervan te bevrijden. Dit Wiel wordt niet voor niets traditioneel bij de ingang van een tempel afgebeeld. Het toont ons in symbolische taal wat het is dat we achter moeten laten om dichterbij de heilige ruimte te komen. Het Wiel is een afbeelding van ontevredenheid, zelfs lijden. Door er bij stil te blijven staan kan het ons motiveren om de tempel van de diepten van bewustzijn te benaderen. Meer dan dat, door contemplatie erop kan het ons het begrip geven waardoor we in staat zijn om toegang tot de tempel te krijgen. Het Levenswiel is niet alleen maar een elegante analyse van onze ervaring van ontevredenheid met het leven, het bevat in zichzelf de sleutels naar zijn eigen transcendentie.

Vessantara, Birmingham, August 2000



1 Inleiding

Waarom ben ik zo? Er zijn zes miljard mensen op deze planeet en ontelbare andere bewuste wezens. Hoe komt het dat ik ben geworden zoals ik nu ben, iemand die denkt, voelt, spreekt en de dingen op een unieke manier ziet, verschillend van ieder ander levend wezen? Het symbool dat wij in het Westen kennen als het Levenswiel, bekend in het Sanskriet als bhavachakra of het Wiel van het Worden, tracht een antwoord te geven op deze vraag, en verklaart al doende veel meer.

Ik herinner me de eerste keer dat ik een afbeelding van het Wiel tegen kwam, de randen ingescheurd en gekruld. Het was op de afgebrokkelde witte muur van een kraakpand in Londen geplakt. We lagen eronder, dromend over onze vrijheid, onder de invloed van de één of andere geestverruimende stof. In die tijd begreep ik niets van de betekenis van de afbeelding. Een monster hield een grote schijf vast die was opgedeeld in verscheidene segmenten waarin vreemde, mysterieuze dingen gebeurden. Mensen werden in stukken gehakt, vrouwen kregen kinderen, dieren stoeiden en dartelden, legers vochten, demonen martelden mensen, een stel bedreef de liefde. Het kwam niet in mij op om uit te vinden wat één en ander betekende. Dit soort vragen was niet echt in. Het was een mandala, zoveel wist ik wel. Mandala's werden geassocieerd met het Tibetaanse boeddhisme zoals in het Tibetaanse Dodenboek, of met Timothy Leary's psychedelische kaarten van het bewustzijn en de omslag van het boek van Ram Das 'Be here now'. Dat was genoeg. De hoofdzaak was, en niemand kon dat ontkennen, dat het echt exotisch was.

Had ik toen maar geweten wat ik nu weet - dat het Wiel geen poster was, gescheurd en armoedig, vastgeplakt op een pokdalige muur. Eigenlijk was het een spiegel, die onze ontelbare geestestoestanden naar ons terugkaatste, terwijl wij onder Indiase bedspreien lagen. Dat fragiele, krullende beeld van het Wiel zou ons hebben kunnen vertellen dat alle dingen die opkomen ook weer voorbijgaan; dat onze geest bepaalt wie we nu zijn, wie we waren en wie we kunnen worden. Zwijgend, niet bij machte om zijn wijsheid uit te spreken tot we er meer van zouden willen weten, had het ons ook kunnen vertellen dat we ons ten goede kunnen veranderen. We draaien rond in een grote cirkel van weer worden,

steeds weer, wereld naar wereld doorgaand, van geestestoestand naar geestestoestand, van het ene leven naar het andere. Eindeloos wentelen we ons rond in een toestand van ontevredenheid en dit proces gaat verder, oneindig, totdat we het beginnen te begrijpen, ontwaken en ons lot in eigen hand beginnen te nemen.

Het Wiel laat zien hoe dat alles werkt. Het toont ons wie we nu zijn, hoe de dingen tot stand zijn gekomen, en hoe we ons ten goede kunnen veranderen. Vastgeplakt aan de afbrokkelende muur, wachtte het Wiel als een spiegel, totdat er ingekeken werd; als een kaart, die wacht totdat hij gelezen wordt.

De oorsprong van het Levenswiel, als een ontwikkeld symbool, ligt ver terug in de historie van het Boeddhisme. Zeer oude Indiase canonieke teksten¹ bevatten instructies voor het maken van de afbeelding en een voorbeeld ervan, daterend uit de 6-de eeuw, is bewaard gebleven op de muur van één van de boeddhistische grotten bij Ajanta in India. Tegenwoordig wordt het nog steeds veel gebruikt in het Tibetaanse boeddhisme en nu is het ook naar het westen gekomen.

Eén van de hoofdfuncties van het Wiel is het beschrijven van de processen waardoor we rondcirkelen in de cyclus van wedergeboorte. Alle grote boeddhistische leraren, vanaf de Boeddha tot nu, hebben ons geleerd dat onverlichte bewuste wezens vastzitten in een proces van voortdurende wedergeboorte. We sterven en worden geboren, keer op keer....

Dat wil niet zeggen dat wij zelf, zoals we nu zijn, worden wedergeboren met dezelfde gewoontes en eigenschappen die we nu bezitten. Er wordt ook niet gesuggereerd dat we ergens, op één of andere manier, een gefixeerde, fundamentele essentie - zoiets als een 'ziel' - hebben, die onsterfelijk is en altijd wedergeboren wordt na de dood van het lichaam. De boeddhistische zienswijze is subtieler dan dat. Er is verandering en er is continuïteit. Afhankelijk van wat er eerder bestond, komt het volgende op. Dit is een universele waarheid onderwezen door de Boeddha's. Maar wat vervolgens opkomt, is niet exact hetzelfde als wat voorafging, op welke manier dan ook. Alles verandert, de hele tijd. Mijn toestand op het moment van mijn dood bepaalt hoe ik zal zijn op het eerste moment van bewustwording in mijn volgende

leven. Het is als een vlam die door een bundel twijgjes gaat. De vlam is nooit dezelfde vlam. Het gaat van twijg naar twijg, het verandert voortdurend. Maar er is continuïteit: hoewel het verandert, is er steeds een vlam.

Van leven naar leven worden we geboren en herboren, steeds weer. Het Levenswiel blijft gewoon ronddraaien. We kunnen deze lering op twee manieren begrijpen. Macrokosmisch gezien kunnen we dit zien als een beweging van fysieke geboorte naar fysieke dood naar fysieke wedergeboorte, steeds opnieuw. Of, microkosmisch gezien, kunnen we het opvatten alsof we voortdurend van de ene geestestoestand naar de andere gaan, in een proces van continue verandering tijdens het leven - zelfs binnen enkele momenten.

Maar of we het macrokosmisch of microkosmisch willen zien, één ding is zeker. Zoals alles verandert, veranderen wij ook de gehele tijd. Het Levenswiel beschrijft het mechanisme dat het diepste niveau van dit veranderingsproces leidt.

De fundamentele boeddhistische leer onderscheidt twee heel verschillende manieren van zijn. De overgrote meerderheid van de mensen ervaart de wereld als een constante reactie tussen twee tegengestelde uitersten. We ervaren plezier, maar dat gaat na verloop van tijd over in pijn. Geluk gaat over in verdriet, verdriet in geluk. Omdat we de Ware Werkelijkheid niet kennen, draaien we schijnbaar eindeloos rond tussen deze uitersten van plezier en verdriet. Deze cyclische tendens is het proces van samsara. Dat is het leven dat de meesten van ons kennen, een voortdurende omwenteling, waar het beeld van het Wiel uit voortkomt. Geboorte wordt gevolgd door dood, dood door wedergeboorte, rond en rond, steeds maar weer. Maar naast dit 'samsarische' proces is er ook een 'nirvanisch' proces.

Het 'uitbarsten' van Nirvana is een synoniem voor Verlichting. Het stelt de uitroeiing van alle drijfveren naar zelfgerichtheid voor, die onverlichte illusie cultiveert en ons vasthoudt in het Wiel. Vrij van illusie en gemotiveerd door vriendelijkheid, vrijgevigheid en wijsheid, handelt de Verlichte persoon in de wereld alleen voor het welzijn van anderen. Het pad van het spirituele leven, het 'nirvanische proces', leidt verder en naar boven, weg van het Wiel naar Verlichting.

Het Levenswiel toont ons hoe de cyclische processen van samsara werken en het wijst naar

het pad van Nirvana.

Het boeddhistische idee van karma ligt aan het hele concept van het Levenswiel ten grondslag. Dit idee wordt vaak opgevat als het principe van rechtvaardige vergelding, dat bepalend zou zijn voor iemands levenstoestand. Dit is echter niet de boeddhistische opvatting. In het Boeddhisme betekent karma meer zoiets als 'een gewilde actie' en de boeddhistische leer over karma geeft simpelweg weer dat alle gewilde acties van lichaam, spraak en geest onvermijdelijk gevolgen hebben en dat de aard van die gevolgen, of ze nu plezierig of pijnlijk zijn, afhankelijk is van de geestestoestand waaruit ze zijn voortgekomen. Positieve geestestostanden zoals vriendelijkheid, helderheid, en vrijgevigheid, geven aanleiding tot daden die voorspoedige gevolgen hebben. Negatieve geestestoanden, zoals vijandigheid, verwarring, en wreedheid leiden tot daden die nadelige gevolgen hebben. Het Levenswiel toont een aantal manieren waarop het mechanisme van karma werkt.

Er is geen enkele algemeen aanvaarde versie van het Levenswiel, maar wat in dit boek beschreven wordt bevat alle elementen die gewoonlijk in de beschrijvingen terug te vinden zijn. Voordat we de componenten van dit grootse symbool wat gedetailleerder gaan bekijken, wil ik eerst heel kort de hoofdelementen van het Wiel introduceren zoals ze gevonden worden in onze illustratie.

Het Wiel zelf is opgedeeld in vier concentrische cirkels. In de naaf vinden we een haan, een slang en een varken die allen hun voorganger in de staart bijten. Deze drie dieren vertegenwoordigen respectievelijk begeerte, afkeer, en spirituele onwetendheid.

Het volgende segment is in tweeën gedeeld, een zwart deel en een wit deel. In het witte segment stijgen wezens op naar de hemelse werelden als gevolg van vaardige daden. In het zwarte segment vallen ze neerwaarts naar de hellewerelden vanwege hun niet-vaardige daden.

De volgende cirkel, die nagenoeg de grootste is, is verdeeld in zes segmenten. Deze beelden de zes primaire bestaansvormen (of werelden) af waarbinnen het bewustzijn zich kan manifesteren. Deze zijn, bovenaan beginnend en kloksgewijs vervolgend, de werelden van de goden, de titanen, de hongerige geesten, de helle wezens, de dieren en de mensen.

In onze illustratie verschijnt een Boeddha in elke wereld. Dit is de bodhisattva Avalokiteshvara, de belichaming van het mededogend aspect van Verlichting. In elke wereld houdt hij een object omhoog dat weergeeft wat de wezens daar nodig hebben om de volgende stap in hun spirituele ontwikkeling te kunnen maken.

De laatste cirkel van het Wiel, de velg, is opgedeeld in twaalf segmenten. Deze beelden de verscheidene stadia af in het proces van pratitya-samutpada, ofwel 'geconditioneerde coproductie' (voorwaardelijk ontstaan.) Dit beschrijft het proces waardoor wij en de werelden die we bewonen opkomen en verdwijnen afhankelijk van de altijd veranderende condities.

In het eerste segment beweegt een blinde man zich tastend met een stok voort. Dit beschrijft de toestand van spirituele onwetendheid waarin alle onverlichte wezens zich bevinden. De volgende toont een pottenbakker die potten maakt op een wiel. Dit beschrijft onze samskaras, onze 'karmaformaties', de diepe, onderliggende gewoontes die ten grondslag liggen aan ons handelen. Dan zien we een aap in een bloeiende boom klimmen; een boot met vier passagiers waarvan er een de stuurman is en een huis met vijf ramen en een deur. Deze vertegenwoordigen bewustzijn, de vijf skandhas - de basis onderdelen van het psychofysieke organisme - en de zes zintuigen (in het Boeddhisme is de geest het zesde zintuig.) Dan zien we een man en een vrouw elkaar omarmen, gevolgd door een man met een pijl in zijn oog, zintuiglijk contact en gevoel symboliserend. Vervolgens een vrouw die een drankje aanbiedt aan een zittende man - dorst of begeerte; een man die vruchten van een boom plukt - grijpen; en een zwangere vrouw die 'het worden' vertegenwoordigt. In de laatste twee segmenten zien we een barende vrouw en een lijk - zij staan voor geboorte en dood.

Het gehele Wiel wordt stevig vastgehouden in de klauwen van een groot monster - Yama, de Heer van de Dood - die voor het onontkoombare feit van de universele

vergankelijkheid staat. Yama heeft in zekere zin twee gezichten. We zien hem in zijn traditionele, toornige vorm als hij het Wiel vasthoudt. Hij getuigt hier van het feit dat alles onderworpen is aan verandering. We begeren zekerheid, verlangen naar het bekende en willen nooit de plezierige dingen of ervaringen verliezen, die we al hebben. Als resultaat daarvan lijden we. Maar Yama staat ook voor de mogelijkheid van verandering naar het goede. Omdat dingen niet blijvend zijn, omdat ze altijd veranderen, kan elke situatie verbeterd worden en kunnen we groeien en ten goede veranderen.

Wat precies bedoeld wordt met een verandering ten goede wordt getoond in de laatste twee symbolen. In de rechter boven hoek zien we een Boeddha figuur en in de linker boven hoek een volle witte maan, die het beeld van een haas bevat. In het Westen kennen we het maanmannetje, in het Oosten hebben ze een haas. Dit verhaal kwam als volg tot stand:

Er was eens een haas, die zichzelf opofferde voor een hongerige gast². De gast, in dit geval, bleek de vermomde god Indra te zijn en de haas was de toekomstige Boeddha in zijn levensloop als bodhisattva. Indra wekte de haas weer tot leven en tekende zijn afbeelding in de volle maan, waar het tot nu toe nog te zien is, een constante herinnering aan de bodhisattva's geest van vrijgevigheid en zelfopoffering.

Het Bodhisattva Pad wordt aangeduid door de Boeddha wijzend naar de haas in de maan. Hij vertelt ons dat de ontwikkeling van een diep altruïstische houding de manier is om te ontsnappen aan het Wiel. Hoe we dat kunnen aanpakken hangt af van ons begrip van de dingen zoals ze zijn en hoe ze zo geworden zijn.

Om deze reden is het Levenswiel een symbool van grote spirituele betekenis. We kunnen het gebruiken om te zien waar we zijn, om onszelf voor een deel althans te zien zoals we werkelijk zijn. We zullen dan niet alleen weten wat we moeten doen, maar ook hoe we er mee om moeten gaan.

2 De naaf

De haan, de slang en het varken vertegenwoordigen de fundamentele drijfveren van samsara - begeerte, afkeer en onwetendheid – en jagen elkaar omwenteling na omwenteling na in de naaf van het Wiel. De rode haan, een symbool van zowel hebzucht als sterke begeerte, bekrast voortdurend de aarde op zoek naar voedsel; de groene slang staart je aan met zijn dreigende, venijnige en haatvolle blik, en het zwarte varken waggelt in de modder van onwetendheid. Elk bijt heftig in de staart van degene die voor hem loopt - hebzuchtig, vol haat en blind.

Deze drie vergiften - begeerte, afkeer en onwetendheid - zijn onverbrekkelijk met elkaar verbonden. Wanneer we handelen uit hebzucht, haten we alles wat ons in de weg staat en daardoor versterken we onze fundamentele onwetendheid. Dit is onwetendheid van het feit dat deze aardse wereld onze begeertes nooit volledig kan bevredigen. Al ons lijden wordt veroorzaakt door begeerte, geluk komt pas na het beëindigen van begeerte. Er is een weg die we kunnen volgen en die leidt naar de opheffing van begeerte.

We zijn onwetend ten aanzien van deze feiten, niet bij machte of onwillig om ze in gedachten te houden, en handelen, spreken en denken voortdurend op manieren die ons eenvoudigweg niet helpen. Ontevreden met mijn huidige toestand van verveling, zet ik de TV aan en gedachteloos kijk ik naar een aantal fragmenten van een soap serie voor ik naar de keuken slenter om beetje overgewicht te trotseren voor een kortstondige prettige zintuiglijke ervaring (geroosterd brood met honing.) Dan loop ik terug naar de woonkamer om een vriend op te bellen en praat tijdens het gesprek sarcastisch over een wederzijdse kennis, die me irriteert. En zo gaat het door. Steeds weer, rond en rond. Begeerte, afkeer, begeerte, afkeer. Vluchtige geestestoestand na geestestoestand. Met gedrag als dit houd ik mezelf licht verdoofd, het ene nemend, het andere afstotend, van moment tot moment gedreven door een onderliggend gevoel van ontevredenheid, waar ik niet mee geconfronteerd wil worden.

De Boeddha heeft begeerte, afkeer en onwetendheid nooit veroordeeld als zondig. Ze zijn eenvoudig gezien een onderdeel van hoe alles werkt, een deel van hoe wij zelf zijn. Hij

zegt dat als we willen ontsnappen uit het lijden, we ons moeten bevrijden van de banden die ons eraan binden. Dat is niet gemakkelijk, want de drie vergiften liggen ten grondslag aan samsara.

Om te bestaan als organisme, moeten er twee essentiële factoren aanwezig zijn. Het organisme moet een grens rondom hebben, zodat we kunnen zeggen: 'dit organisme is wat binnen de grens ligt, de rest van de wereld ligt erbuiten'. Vervolgens moet het het vermogen hebben om deze grens min of meer intact te houden door te nemen wat het nodig heeft om te overleven en door af te stoten wat het bedreigt. Dit geldt voor alle organismen welke dan ook: mensen, giraffes, goudvissen, enkelcellige amoeben, maar ook steden, landen en bedrijven. Dieren die zich niet kunnen voeden of zich niet kunnen verdedigen worden voer voor andere dieren. Landen die hier ook niet toe in staat zijn worden ingelijfd door aangrenzende, sterkere landen. Nemen wat je nodig hebt en afstoten wat je bedreigt, is een wezenlijke noodzaak voor alle vormen van bestaan.

Maar waar ligt de grens? Dit is in zekere zin de essentie van het onverlichte menselijk probleem. Want om eenvoudig te overleven nemen we wat we als voeding nodig hebben en stoten we af wat we als bedreigend ervaren. We eindigen ermee onze grenzen te serieus te nemen.

We behandelen hen als vast en onveranderlijk en zo leven we volledig ingesloten binnen de grenzen van onze huid, alsof we essentieel afgescheiden zijn van de rest van de wereld. En dus hebben de drie vergiften ons in hun greep.

Door onszelf te ervaren als gefixeerd en afgescheiden, afgesneden in diepere zin van andere mensen en van de rest van de omgeving, bewust of onbewust, voelen we ons bedreigd en onzeker. Wij zijn slechts een klein, onbelangrijk, veranderend wezen, stuurloos in een immens universum van potentieel bedreigende verschillen. Wij zijn klein en relatief onmachtig, datgene wat wij niet zijn is enorm en is heel machtig. Als we onszelf zo zien is er de natuurlijke neiging om teveel de nadruk te leggen op het proces van nemen en afstoten. We proberen ons te voeden met alles waarvan we denken dat het zekerheid geeft - voedsel, comfort en status - en af te stoten wat

deze zekerheden schijnt te bedreigen. We doen dit alles vanuit het waanidee dat we uiteindelijk gefixeerd en afgescheiden zijn, dat meer van samsara nemen beter is en we onze ingebeelde afzondering van de rest van het leven kunnen behouden door bedreigingen af te houden.

Dit proces is in wezen instabiel, want we zijn geen gefixeerde en afzonderlijke entiteiten. Zoals alles in het universum veranderen we constant, zelfs van moment tot moment. Onze ijdele pogingen om verandering te weerstaan door ons leven veilig te maken en het op bekende gebaande paden te houden, onderdrukt onze energie en genereert lijden voor onszelf en anderen. Of we genereren lijden door het najagen van neurotische gewoontes zoals comfortabel eten, vrije tijd en winkelen. Zelfs als we het laatste model sportschoenen bezitten of altijd een grote kop cappuccino drinken, blijft onze positie fundamenteel onhoudbaar zolang we afhankelijk zijn van deze ervaringen voor ons besef van eigenwaarde en psychologische veiligheid. Zelfs diegenen die hun leven doorbrengen op het hoogtepunt van de mode zullen op een dag ziek worden en sterven.

Het veilige besef van onszelf als enigszins gefixeerd en volledig afgezonderd van de rest van het leven, dat we constant proberen na te streven, is onmogelijk vast te houden in het licht van de realiteit. Uiteindelijk kunnen we nooit afgezonderd zijn. Van moment tot moment beïnvloeden wij al het andere in onze omgeving en visa versa. De lucht die we inademen, het voedsel dat we eten, de indrukken en ideeën die we opnemen, het komt allemaal van buitenaf. Er is niets in ons dat niet beïnvloed wordt door het continue uitwisselingsproces tussen onszelf en onze omgeving.

De wereld waarin we ons bewegen is een voortdurend wervelende massa van verandering. Maar omdat we voor onszelf een gefixeerd wereldbesef hebben geconstrueerd waar we, als min of meer gebonden en onveranderlijke figuren, in wisselwerking staan met een stabiele wereld van objecten, ervaren we een constante wrijving tussen de dingen

zoals ze zijn en de wereld van onze waanvoorstellingen. We lijden iedere keer weer omdat we tegen de realiteit botsen maar niet genegen zijn om er het hoofd aan te bieden. Alleen door het loslaten van ons misleidend vastklampen, worden we bevrijd van het lijden.

Begeerte, afkeer en onwetendheid zitten diepgeworteld in onze psyche. De haan, de slang en het varken drijven de naaf van het wiel aan. Zij drieën conditioneren de manier waarop we de wereld zien en bepalen veel van ons gedrag. Zij zijn de bron van al ons lijden, maar de Boeddha verzekert ons dat zij getransformeerd kunnen worden. Hebzucht kan in vrijgevigheid veranderen, haat in mededogen en onwetendheid kan veranderd worden in wijsheid.

Het vraagt een voortdurende inspanning over een lange periode om zulke veranderingen tot stand te brengen, misschien zelfs een leven lang, maar het is te doen. Niet alleen dat; het is ook stap voor stap mogelijk. Zodra we beginnen ons serieus in te spannen om de wortels van de drie vergiften binnen in ons te ondermijnen door het beoefenen van het boeddhistische pad van ethiek, meditatie en wijsheid, zullen we onmiddellijk vooruitgang boeken. Begeerte, afkeer en onwetendheid zijn niet de enige drijfveren; wij hebben ook een passie voor het goede en als we ons daar op richten zal de naaf van het wiel beginnen te vertragen. Minder gedreven door blinde begeerte en afkeer worden we ons steeds meer bewust van het vooruitzicht op werkelijke bevrijding en onze harten gaan hier meer naar verlangen dan naar de vertrouwdheid van begeerte.

Door het cultiveren van vrijgevigheid, vriendelijkheid en helderheid betreden we het pad van het boeddhistische spirituele leven. Het is het altruïstische pad dat de Boeddha aanduidt als hij, zoals in de illustratie wordt getoond, wijst naar de haas in de maan. Onze voortgang op dat pad kan voorspoedig zijn, maar ook langzaam. Van één ding kunnen we zeker zijn: zolang we inspanning leveren is vooruitgang verzekerd.

3 Het zwarte en witte segment

Het symbolisme in dit deel van het Wiel is zo grimmig als het maar kan. Het is letterlijk opgemaakt in zwart en wit - licht en donker. Boeddhisme spreekt niet over daden als goed of slecht, in plaats daarvan zijn ze vaardig of niet vaardig. Vaardige daden leiden tot vruchtbare resultaten. Daarom stijgen in de afbeelding wezens die zich bezig houden met vaardige daden uit de diepte naar omhoog, van de hel naar de hemel. Onvaardige daden leiden tot lijden - wezens, die herhaaldelijk in dit soort gedrag vervallen, storten naar beneden in de hellewerelden.

Onze daden zijn zelden zo zwart-wit en het is niet altijd mogelijk om een scherp onderscheid te maken. Daarom is het noodzakelijk om het principe van karma nauwkeurig te omschrijven en de afbeelding doet dat erg duidelijk, want het is één van de bepalende principes die het gehele symbolisme binnen het Levenswiel fundamenteel ondersteunt.

Alle gewilde daden werpen uiteindelijk vruchten af. Zoals we willen worden, zo worden we ook. De daden die voortkomen uit vrijgevigheid, vriendelijkheid en helderheid leiden tot aangename vruchten; dat wat geworteld is in begeerte, afkeer en onwetendheid leidt tot onaangename vruchten. Dit is de wet van het karma.

Wezens zijn eigenaar van hun karma, erfgenamen van hun karma, karma is de baarmoeder van waaruit ze geboren zijn. Hun karma is hun vriend en hun toevlucht. Wat voor karma ze ook maken, goed of slecht, zij zullen daar de erfgenamen van zijn. ³

Karma betekent letterlijk gewilde actie, of het nu met lichaam, spraak of geest is. Onze acties kunnen grofweg opgedeeld worden in twee soorten, vaardige en onvaardige; degenen die leiden naar het licht der helderheid en degenen die leiden naar de duisternis van verwarring.

Het Boeddhisme heeft nooit gesproken in termen van goed en kwaad, dit in tegenstelling tot de theïstische religies, die de traditionele ethische systemen van het Westen ondersteunen. Volgens de boeddhistische

opvatting is geen enkele actie in wezen goed of slecht. Boeddhisme richt zich echter op de intentie achter de actie. De kwaliteit van onze motieven is belangrijk. Het betekent niet dat als we iets ongewild doen het geen gevolgen heeft. Als ik de keuken in ga en kokend hete thee over een vriend mors, heeft dat wel degelijk gevolgen, maar deze gevolgen zijn van een andere orde dan die ontstaan wanneer ik opzettelijk een hele pot thee over hem heen had gegoten. Ongewilde acties veranderen ons karakter niet.

We weten allemaal hoe het is om gevoelens van warmte en goede wil voor anderen te hebben. Op een zonnige dag, wandelend in een prachtig landschap met een goede vriend, leeft de wereld, sprankelend van kleur en vogelgezang. We voelen ons dan ruim en vrijgevig, volledig onderdeel van het normale proces van het leven - gevoelig, avontuurlijk en open voor nieuwe ervaringen. We willen het beste voor iedereen, voor elk levend wezen. Handelend, sprekend en denkend met een nieuw gevoel van goedheid voor de wereld waarin we leven, voelen we ons iets minder afgesneden van andere mensen en tevens van de rest van de wereld. Maar we weten ook hoe het is als we dit niet voelen, als we ons geïrriteerd en geïsoleerd voelen. Dan voelen we ons opgesloten in onze huid in een wereld die oncomfortabel en vijandig, donker en verwarrend is. Handelend vanuit deze gevoelens sturen we onze prikkels de wereld in en helpen daardoor onze omgeving schijnbaar vijandig te houden.

Alle dingen zijn wederzijds afhankelijk. We weten dit bijna intuïtief. We zien de bladeren van de boom vallen en veranderen in humus, dat de grond verrijkt, waardoor de boom zich kan voeden en waardoor er weer bladeren komen, die er uiteindelijk weer af vallen. We zijn afhankelijk van de boer, de vrachtwagenchauffeur, de groothandel, de groenteman (en ontelbare andere mensen) voor ons voedsel. We weten dat een glimlach in het voorbij gaan zich uitbreidt als golfbewegingen in het water, steeds verder uitdijend, de stemming van steeds meer mensen positiever beïnvloedend.

Gedachten als deze helpen ons om gevoelens van empathie te ontwikkelen. We

zijn niet de enigen die er toe doen. Er zijn miljarden andere wezens op deze planeet en we zijn allen op ontelbare manieren van elkaar afhankelijk. Niet alleen dat. We hebben allen - op zijn minst alle mensen - het vermogen om elkaar te begrijpen, met elkaar te communiceren en elkaar op steeds diepere niveaus aan te voelen. Bezorgd om het welzijn van anderen, handelen we vaardig, voelen ons gelukkig en bewegen ons dichter naar Verlichting.

Echter, door de overtuiging dat we allemaal wezenlijk van elkaar gescheiden zijn wordt onze natuurlijke neiging tot zelfzuchtigheid versterkt. Als we anderen zien als onze concurrenten wanneer we kijken naar schaarse bronnen van voedsel, status, macht of genegenheid, dan komen hierdoor intenties aan de oppervlakte, die primair geworteld zijn in zelfbelang. Niet-vaardige acties volgen. Als resultaat hiervan volgt lijden en blijven we gevangen binnen het cyclische bestaan, koud, eenzaam en vervreemd. Boeddhistische ethiek start daarom met verlichte (kleine letter v) zelfinteresse. Als je positieve intenties ontwikkelt ga je steeds meer vaardige daden verrichten. Het resultaat daarvan is dat je meer gericht bent op Verlichting en gelukkiger wordt. Door steeds meer in helderheid te leven en de donkere verwarring achter je te laten, schud je gaandeweg de gewoontes van misleidend egoïsme van je af die lijden veroorzaken.

De wet van karma bepaalt echter niet alles wat er gebeurt in onze wereld. De Boeddha leert ons dat alles wat opkomt afhankelijk is van voorafgaande condities. Maar de werking van conditionaliteit is niet willekeurig. Het ontvouwt zich op een geordende manier en volgens een bepaald commentaar uit de traditie⁴ zijn er vijf mogelijke orden van conditionaliteit. Het is handig om enig rudimentair begrip hiervan te hebben want ze helpen ons om de

plaats van karma te begrijpen in het natuurlijke verloop van dingen.

Beknopt gezegd, in oplopende orde van complexiteit, zijn er de fysieke anorganische orde van conditionaliteit die levenloze materie bestuurt en die min of meer met de natuurkundige wetten overeenkomt. De fysiek organische orde bepaalt de levende materie, min of meer op het niveau van de biologische wetten. De mentale orde bepaalt automatische mentale acties, zoals ons gevoel van honger in de aanwezigheid van eten en correspondeert met bepaalde aspecten van psychologie. De karmische of ethische orde bepaalt de manier waarop daden die vanuit intenties komen positieve of negatieve gevolgen hebben. En als laatste is er een transcendentale orde, die de laatste stadia van het "Spirale Pad" bepaalt dat naar boven gaat van het Wiel af en waar we later meer over gaan zeggen.

De wet van karma is dus een onderdeel van een natuurlijk systeem. Er is niemand die beloningen of straffen uitdeelt. Het systeem is eenvoudig de uitkomst van de manier waarop de dingen zijn.

Er is geen goddelijke heerser in Boeddhisme, geen kosmische rechter, dus is er ook geen ruimte voor schuldgevoel en geen idee van goddelijke redding. Zonder deze twee is het irrationale schuldgevoel verwijderd waar velen van ons, die in het Westen zijn opgevoed, door geplaagd worden. We zijn zoals we zijn. We zijn mensen die in wezen noch slecht noch goed zijn. Maar we hebben een keuze. Op ieder moment kunnen we kiezen vaardig of onvaardig te handelen. We kunnen ons bewegen naar het licht van helderheid of verstrikt blijven in de duisternis van verwarring. De keuze is aan ons en de zwarte en witte segmenten laten zien, dat we moeten leven met de gevolgen.

4 De zes werelden

De volgende cirkel van het Wiel is opgedeeld in zes segmenten, die elk één van de voornaamste manieren afbeelden waarin levende wezens verschijnen. Traditioneel wordt gesproken van de zes werelden.

We kunnen de zes werelden vanuit een psychologisch perspectief zien. Het zijn dan de werelden van schoonheid, heftige competitie, neurotisch verlangen, acute kwelling, luie onverschilligheid en menselijke creativiteit. Ze laten enkele van de verschillende geestestoestanden zien waar we zelfs in het tijdsbestek van enkele uren in terecht kunnen komen.

Thuiskomend van het werk zet Jan een piano sonate van Beethoven op en begint te ontspannen. Langzaam maar zeker, maat na doordringende maat, wordt zijn geest één met het ritme van de muziek en komt hij terecht in de Olympische schoonheidswereld, de wereld van de goden.

Maar zoals met alle dingen, komt de muziek weer tot een einde. De verveling zet zich in. Jan pakt verveeld de krant, bladert 'm door en plotseling is zijn aandacht gepakt door een advertentie. Hij kan een nieuwe computer kopen voor slechts £1299. Het heeft alle snufjes: een digitale camera, een scanner, kleurenprinter en is snel. Stel je eens voor wat hij daarmee kan doen. Ha, dan kan hij werkelijk aan het schrijven van zijn boek beginnen.

Op dit moment kan Jan zich de £1299 niet veroorloven, want hij is net naar New York geweest met Jenny, maar hij wil het hebben, dat wil hij werkelijk. Langzaam wordt hem duidelijk dat zijn leven niet echt compleet is, hij niet echt compleet kan zijn, tenzij hij dit heeft. Als hij het eenmaal heeft, dan heeft hij werkelijk alles in zijn leven wat hij nodig heeft en zijn leven zal compleet vervuld zijn; hij heeft dan verder niets meer te wensen, maar hij moet het wel hebben. Dit is de wereld van het neurotische verlangen, de wereld van de hongerige geesten.

Terwijl hij bedenkt hoe hij het geld voor zijn nieuwe computer bij elkaar kan krijgen bedenkt Jan een plan om het vertrouwen van zijn kantoor collega Wim te ondermijnen. Per slot van rekening is het daar een moordende competitie. Ze steken elkaar iedere keer de loef af, op een ongezonde manier. Hij kent de

spelletjes die Wim speelt. Als hij gepromoveerd wordt in plaats van Wim, als de leiding wist hoe Wim werkelijk is, dan zou hij, Jan, de loonsverhoging krijgen en dan is een nieuwe computer geen probleem. Misschien zelfs een nieuwe auto. Jan is beland in de wereld van de anti-goden.

Moe van alle intriges, zich licht suf voelend, zet Jan de TV aan, sjokt naar de koelkast en neemt er een biertje uit. Hij maakt voor zichzelf een snack klaar en komt terug bij de bank waar hij in wegzakt, gedachteloos zijn weg zoekend door de tortilla, chips, roomkaas en augurk. Mild geprikkeld door een actrice in een bikini zinkt hij weg in een gedachteloze verdoving. Dit is de wereld van de dieren.

De telefoon gaat en Jan wordt wakker. Hij heeft een paar momenten van helderheid. Wat doet hij nu voor die televisie? Wat een tijdsverspilling. Hij had naar Beethoven kunnen luisteren. Hij kon zelfs bezig zijn aan een eerste ontwerp voor zijn boek, dat al enige maanden weggestopt ligt in een van de laden van zijn bureau. Het boek zal duidelijkheid geven over de wereld van kantoorpolitiek en hem bevrijden van een leven vol geestdodend werk. Zijn hoofd schuddend, weer terug in de wereld van de mensen, gaat Jan naar de telefoon.

Het is Jenny en ze laat hem nauwelijks ruimte om op adem te komen. Ze heeft er genoeg van! Hun relatie leidt tot niets. New York was vreselijk, zoals hij weet! Hij is zo zelfzuchtig. Het enige waar hij om geeft is zijn muziek en zijn boek (dat hij, voegt ze eraan toe, toch nooit afmaakt.) Ze heeft in ieder geval veel met Wim opgetrokken en ze schijnen elkaar zoveel beter te begrijpen. Golven van pijn en jaloezie stromen door Jan. Hij belandt in de wereld van de hellewezens.

En zo gaat het. We cirkelen van de ene geestestoestand naar de andere, van de ene wereld naar de andere. Met iedere nieuwe geestestoestand verandert de wereld, zoals Jan die beleeft, vrij drastisch. Toen hij de muziek beluisterde leefde hij in een wereld die heilzaam en vervullend was, vol van harmonie en plezier. Na zijn telefoongesprek met Jenny werd het een harde en pijnlijke plek, vol lijden en ongemak.

Dus we kunnen de zes werelden zien als vertegenwoordigers van de objectieve

tegenhanger van onze huidige psychologische staat, maar we kunnen ze ook zien als bewoond door werkelijk bestaande wezens. Boeddhisme heeft altijd het objectieve bestaan van wezens zoals goden, geesten, spoken en demonen geaccepteerd. Vanuit het boeddhistische perspectief is het menselijke bewustzijn niet de enige bestaansvorm waarin bewuste wezens kunnen verkeren. Het is eigenlijk maar één van een groot aantal andere mogelijke manifestaties van bewustzijn. Elk van hen ontstaat afhankelijk van bepaalde voor - of begincondities.

Wezens die in hun handelingen voortdurend verdienstelijk zijn en die in verfijnde geestestoestanden verkeren, worden herboren als goden. Zij die in hun gedrag voortdurend neurotisch zijn worden geboren als hongerige geesten, - wezens die nooit in staat zijn hun pijnlijke verlangens te stillen.

De wereld zoals wij die gewoonlijk kennen is gevuld met verschillende manifestaties van bewustzijn: er zijn katten, honden, koeien, schapen, mussen, om er nog maar een paar te noemen. Door ons menselijk zintuiglijk systeem zijn wij in staat om ze waar te nemen met onze zintuigen. Maar de menselijke zintuigen zijn beperkt en, vanuit een boeddhistisch standpunt bekeken, ietwat toevallig. Het lijkt toevallig zo te zijn. Door de manier waarop het menselijk lichaam zich ontwikkeld heeft, hebben we ogen, oren, neus en een tong, enzovoort. Als resultaat daarvan zijn we in staat om bepaalde dingen op een bepaalde manier waar te nemen. Wie weet - als we andere zintuigen hadden gehad, hadden we

misschien wezens kunnen waarnemen die niet gebonden zijn aan zichtbaar licht, geluid of tast, etc. De aanwezigheid hiervan bepaalt de normale begrenzing van de menselijke perceptie.

De Boeddha, zo wordt gezegd, was in staat om allerlei soorten wezens om zich heen te zien. Demonen trachtten hem tevergeefs af te leiden en de goden haastten zich naar hem toe om zijn leer te horen. We kunnen verhalen zoals deze letterlijk nemen of we kunnen ze mythisch verklaren. In beide gevallen hebben ze ons veel te vertellen. We horen deze verhalen nooit af te doen als simpele, eenvoudige folklore of latere culturele toevoegingen aan de oorspronkelijke leer van het Boeddhisme. Een dergelijke aanpak verradt de verwaandheid van hedendaags wetenschappelijk materialisme - een bijzonder bekrompen vorm van letterlijk denken.

Het Wiel beschrijft met grote wijsheid wat elk van de werelden is, of we ze nu zien als objectieve bestaande werelden vertegenwoordigend, met bewuste, belichaamde, menselijke of niet-menselijke wezens of prefereren om ze te zien als - meer psychologisch - verschillende staten van menselijk bewustzijn. Deze lering, zoals alle anderen, is een werktuig dat ieder voor zich dient te leren hanteren op zijn eigen manier en voor zijn eigen doeleinden. Door de werelden te leren herkennen in onze eigen ervaring, leren we ook in welke werelden we kunnen blijven en welke we moeten vermijden. We leren ook een beetje hoe we dat moeten gaan doen.

5 De goden



Dit is een wereld van licht en kleuren. Zijn mooie bewoners zijn begiftigd met de hoogste zegeningen. Al hun wensen en behoeften worden vervuld, zij hoeven niet te werken. Zachte geluiden vullen de lucht en alles schittert met een sprankelende helderheid.

Het woord deva, wat normaal vertaald wordt als 'god', is afgeleid van een basiswoord wat oorspronkelijk "schitteren" betekent. De goden zijn de 'stralenden', schitterende wezens die een leven van puur geluk leiden. Er zijn goden op aarde, mensen die alles moeiteloos gedaan krijgen en die genieten van verfijnde geestestoestanden. Sommige artiesten lijken zo te leven. We kunnen allemaal wel iemand bedenken die op de een of andere manier in zijn leven op een speciale manier bevoorrecht is. Ze zijn knap om te zien, hoewel niet altijd op de conventionele manier, en er is iets aan hen dat opvalt. Iedereen geniet van hun gezelschap en het is altijd fijn om bij hen te zijn. Mensen zoals zij die luchthartig en zorgeloos zijn, hebben een aura van lichtheid om zich heen waardoor iedereen met wie zij in contact komen, beïnvloed wordt.

Wij hebben zelf waarschijnlijk wel enige ervaring met deze wereld. We herinneren ons waarschijnlijk tijden waarin we van meer heldere en zorgeloze geestestoestanden genoten hebben of misschien hebben we momenten ervaren dat we helemaal in vervoering raakten door de schoonheid van grote kunstwerken. Door de buitenkant aan te raken van het doordringende, verfijnde bewustzijn van de scheppers ervan, kwamen wij misschien even hun wereld binnen.

De "menselijke" godenwereld bevat ook die wezens, die door middel van hun eigen spirituele inspanningen wezenlijke spirituele

voortgang hebben gemaakt. Zij schitteren van binnenuit door een geluk dat uit hun spirituele beoefening voort komt. Door transcendentaal inzicht hebben zij de ketens van gewoontes, van een zekere vaagheid die alle opties openhoudt en van oppervlakkigheid doorbroken. Zij wijden hun leven aan spirituele beoefening - voor hen zelf en voor anderen. Volgens de Pali traditie zullen zulke wezens niet meer dan zeven keer op het Levenswiel herboren worden.

Er zijn ook goden die in geen enkel opzicht mensen zijn. Boven onze menselijke wereld bestaat, volgens de traditionele geschriften, laag na laag van steeds verfijndere staten van zijn, allen bewoond door verschillende goden. De eerste zes niveaus behoren tot het Levenswiel, aangezien de wezens daarin nog steeds ontvankelijk zijn voor subtiele vormen van zintuiglijk verlangen.

Elke god heeft een lichaam van een subtiele fysieke vorm, die niet waarneembaar is voor onze normale menselijke zintuigen. Mooi en edel, ervaren zij voortdurend zintuiglijk plezier en voldoening. Hoe hoger de wereld, des te verfijnder is het genot. Elk van de godenwerelden wordt traditioneel afgebeeld als een soort koninklijk paleis, dat geleid wordt door de oppergod van die wereld. Hier brengen de goden hun tijd door in volmaakte rust, volledig geabsorbeerd in het genieten van schoonheid.

Omdat deze goden wonen in de wereld van zintuiglijk verlangen, zijn zij in staat, althans in beperkte mate, om met de menselijke wereld om te gaan. Ze houden ervan om plaatsen van natuurlijke schoonheid te bezoeken en worden aangetrokken door mensen die blij en positief zijn. Ze worden speciaal aangetrokken door mensen die een spirituele beoefening hebben en er wordt gezegd dat zij op hen een goede invloed uitoefenen.

Alle goden zijn echter vergankelijk. Hun levens zijn onmeetbaar lang en hoe hoger hun werelden hoe langer hun leven, maar zoals alle levende wezens zullen ook goden sterven. Dit gebeurt als het karma dat hen in eerste instantie tot een god heeft gemaakt, uitgewerkt is. Geen van de goden heeft de wereld gemaakt en geen van hen heeft de leiding ervan tot in het oneindige. In de Brahmajala Sutta van de Pali

Digha-Nikaya behandelt de Boeddha met lichte ironie het concept van een scheppende god. Er is een wezen dat denkt dat hij de schepper van alles is, zo vertelt de Boeddha ons, maar hij maakt zich zelf wat wijs. Hij verscheen toevallig in zijn wereld, door de werking van zijn vroegere karma, voor de anderen. En op het moment dat zij verschenen, ook door de werking van hun vroegere karma, begon hij te geloven dat hij ze gemaakt had - en dat denken zij ook.

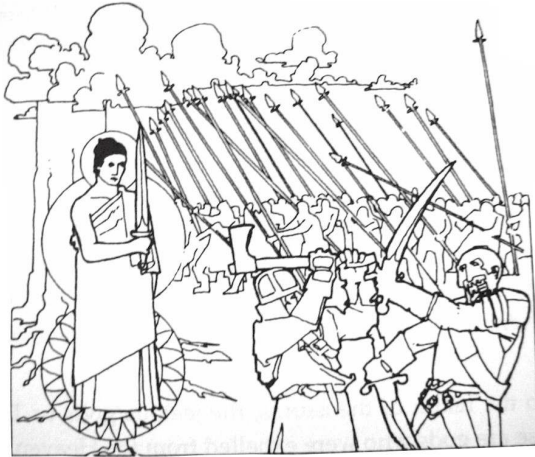
In plaats van het centrum van een door god gemaakt universum te zijn, is de godenwereld in het Boeddhisme die wereld die we gaan bewonen als gevolg van eerdere vaardige handelingen van lichaam, spraak en geest. Vaardige handelingen hebben positieve gevolgen. Volgens de boeddhistische traditie creëren al onze vaardige handelingen een voorraad van 'verdiensten', die na verloop van tijd tot rijping komen als een positief gevolg. Goden zijn goden omdat zij een grote hoeveelheid verdiensten hebben verworven.

De verdiensten die we opbouwen door vaardige handelingen kunnen, als we niet eerder te veel onvaardig tegenwicht hebben opgebouwd, in dit leven aanleiding geven tot groot plezier en gemak. We kunnen het ook gaan ervaren in toekomstige hemelse wedergeboorten. Maar het plezier en het genieten dat het ervaren van de vruchten van onze vaardige handelingen met zich meebrengt wordt altijd begeleid door het gevaar jezelf in

een roes te verliezen. De goden leiden een leven van zuiver zintuiglijk genot en zijn geneigd om zichzelf te vergeten en ook het zicht op anderen te verliezen. Het bestaan dat zij nu ervaren is het resultaat van hun gewaar zijn in het verleden en hun ethisch streven. Tenzij zij zich voortdurend inspannen om hun gewaar zijn te behouden en om verder positief karma op te bouwen door vaardig handelen, zullen zij geleidelijk afzakken naar steeds lagere niveaus van zijn. Uiteindelijk, zo wordt soms gezegd, lijden ze intens om het verlies van hun eerdere plezier en worden herboren in de hellewereld.

Naarmate we door onze eigen inspanningen spirituele vooruitgang realiseren, gaan we meer en meer plezier ervaren en meer rust en vertrouwen. Onder zulke omstandigheden vergeten we al snel dat de vruchten van het spirituele leven het resultaat zijn van inspanning. Zelfgenoegzaamheid zet zich gemakkelijk in en als dat gebeurt, beginnen we langzaam te vallen. De godenwereld is een plaats van groot gevaar voor spirituele beoefenaars. Daarom verschijnt de bodhisattva Avalokiteshvara in de godenwereld als een witte Boeddha, terwijl hij de melodie van vergankelijkheid op een luit speelt. Alleen in deze mooie vorm kan de boodschap van universele vergankelijkheid overgebracht worden bij de verslaafde goden.

6 De jaloerse goden of asuras



Vervolgens komen we in de wereld van de asuras, de jaloerse goden of Titanen. Volgens een Indiase legende zijn het goden die door hun koning Shakra verbannen zijn uit de 'Hemel van de 33 goden' (één van de hemelen uit de laag van zintuiglijk verlangen) na een zwaar gevecht om de bovenaardse overheersing. Het zijn krachtige en enorm oorlogszuchtige wezens, die constant bewapend zijn en altijd klaar staan voor de strijd. Hun wereld is een heftige wereld vol competitie, want de jaloerse goden voeren niet alleen oorlog met de goden maar ook met elkaar. Hier is geen liefde, geen zachtheid en geen vertrouwen. Er zijn alleen tijdelijke strategische verbintenissen die ieder moment afgebroken kunnen worden. De jaloerse goden wonen in een harde wereld, tot de tanden toe gewapend.

Gewoonlijk worden ze afgebeeld terwijl ze oorlog voeren met de goden met wie ze om het bezit van de wensvervullende boom strijden. Deze boom, met vruchten die elke wens in vervulling doen gaan, heeft zijn wortels in de wereld van de jaloerse goden, maar de boom groeit en komt boven de grond in de godenwereld, waar het zijn magische vruchten draagt. Steeds weer werpen de asuras zich op de goden, begerig naar geluk en verrukking, maar de goden bieden hen eenvoudig weerstand. De asuras vallen terug in verwarring en beginnen òf met het omhakken van de boom en werpen daarmee hun eigen potentiële mogelijkheid tot geluk omver, òf zij beginnen met elkaar te vechten om de overmacht te krijgen.

Mannelijke asuras zijn lelijk en gespierd; vrouwelijke asuras, die vaak een bron van twist

onder de mannen zijn, zijn wellustig en verleidelijk. Beide seksen zijn geneigd tot seksuele verovering.

De asuras worden soms de jaloerse goden genoemd, omdat hun verlangen naar de verrukkingen van de goden niet zo zeer komt vanuit hun eigen verlangen naar plezier, maar meer vanuit een sterk gevoel van afgunst. Zij willen die dingen omdat ze het niet kunnen verdragen dat anderen bezitten wat zij niet hebben. Door het succes van de goden voelen ze zich minderwaardig. Ze moeten zichzelf het centrum van het universum voelen en als anderen bezitten wat zij niet hebben dan voelen zij zich te kort gedaan.

De goden krijgen de vruchten van de wensvervullende boom als resultaat van hun vaardige daden in het verleden. De asuras hebben daar geen tijd voor; zij willen de hele wereld en zij willen het nu! Hoe dan ook!

De wereld van de jaloerse goden beschrijft het sterk concurrerende psychologische type. Asuras steken een enorme hoeveelheid energie in het handhaven van hun positie aan de top van elke hiërarchie. Ze horen altijd de beste te zijn, de sterkste, de rijkste, de snelste en de slimste. Zulke mensen vindt men in overvloed in de wereld van de politiek, de zakenwereld, het leger en onder criminelen. Ook in de 'glamour' wereld zoals film en media vind je ze.

Jaloerse goden vormen zich gewoonlijk in rigide hiërarchische structuren, maar tegelijkertijd streven zij ernaar om altijd op te klimmen in de hiërarchie en hun relatie met anderen is uitsluitend in termen van dominantie of onderwerping, zelden in termen van gelijkwaardigheid.

Terwijl de mannelijke asura over het algemeen brute kracht en sluwheid gebruikt om zijn doel te bereiken, gebruikt de vrouwelijke asura doorgaans haar 'vrouwelijke verlokkingen'. Zij manipuleert haar prooi vanuit emoties, vaak gebruikmakend van seksuele fascinatie als lokaas voor de val. De mannelijke asura probeert meestal de wereld om zich heen te ordenen en te veranderen naar een wereld van mannelijke hiërarchie met zichzelf in het middelpunt als een Kosmische Koning. De vrouwelijke asura zal, als zij niet via haar seksualiteit kan domineren, proberen de wereld om haar heen om te vormen in een

hechte familie, met zichzelf in het centrum als de Grote Moeder en met iedereen, man en vrouw, in een kinderlijke staat van afhankelijkheid van haar.

Avalokiteshvara verschijnt in de wereld van de asuras als een groene Boeddha, die het zwaard van wijsheid omhoog houdt. Jaloerse goden begrijpen zwaarden, tenminste tot op zekere hoogte. De Boeddha gebruikt het zwaard als een voorbeeld en vertelt hen dat ze alleen door werkelijk begrip, door spiritueel inzicht, in staat zullen zijn om datgene te veroveren, waar ze zo naar verlangen.

*Hoewel men in staat kan zijn om een strijd te winnen tegenover een leger van vele duizenden, hij die zichzelf kan overwinnen is werkelijk de grootste in de strijd.*⁵

Zoals elk zwaard is het zwaard van de wijsheid destructief. Alleen in dit geval vernietigt het onwetendheid, snijdt door illusie heen en maakt ons vrij van ijdele gehechtheid.

7 De hongerige geesten of preta's



Vervolgens komen we in de wereld van de preta's (hongerige geesten.) Deze wanhopige wezens bewonen een wereld van onthutsende dorheid, een troosteloze woestijn van rotsen en zand waar doorheen een brak stroompje water kronkelt. Er zijn alleen maar een paar kale bomen die een schuilplaats bieden tegen de kille wind die in deze wereld waait. De bewoners van deze wereld zijn beklagenswaardige, lompe schepsels en hebben de kleur van rook. Hun opgezwollen lichamen zijn broos en doorschijnend. Spichtige armen en benen steken uit een opgezwollen torso, dat zijn hoogtepunt bereikt in een opgezette, hangende buik. Hun hoofden worden gedragen door lange, versmalde nekken. Ze hebben ogen zo groot als schotels en hun monden zijn zo klein als een speldenprik. Vol van pijn en hunkering staren zij naar de wereld met een uitdrukkingloze blik van eindeloos verlangen.

De overweldigende ervaring van de hongerige geesten is onbevredigd verlangen. Alles wat ze in hun kleine mond kunnen krijgen, verandert onmiddellijk in drek, as of vlammen. Op het moment dat hun droge mond het water nadert dat door hun wereld stroomt, wijkt de stroom terug. De kleine vruchten op de povere bomen zijn bijna altijd buiten bereik, maar wanneer zij in staat zijn om een vrucht te plukken en het te eten, verandert het in hun magen in zwaarden en dolken. Dit is de wereld van het neurotische verlangen.

Neurotische verlangens zijn misplaatste begeerten en zij manifesteren zich op verschillende manieren in het hedendaagse westerse leven. We willen genegenheid dus eten we chocolade. We willen veiligheid dus kopen we nieuwe trimschoenen. De neiging om op deze manier te functioneren, kan diep geworteld zijn - onze moeder die ons altijd

chocolade gaf als ze tevreden over ons was. Maar het kan ook oppervlakkiger zijn - de advertenties vertellen ons dat Nike veiligheid garandeert. Wat de basis ook is, het fundamentele mechanisme is hetzelfde: als we het ene zoeken proberen we het andere te consumeren. We kijken naar de verkeerde plek. Nieuwe sportschoenen brengen nooit veiligheid; chocolade kan genegenheid niet vervangen en dus blijven onze neurotische wensen altijd onvervuld.

De gewoonte van neurotisch, verslavend verlangen wordt op een bepaalde manier door onze cultuur bevestigd en afgekeurd in andere culturen. De westerse cultuur benadrukt het belang van neurotische romantische gehechtheid ('liefde'). Advertenties sporen ons aan tot steeds grotere staaltjes van consumeergedrag. Carrières zijn gebouwd op onze gehechtheid aan status. Tegelijkertijd kijken we neer op alcoholisme en drugsverslaving. Maar allemaal hebben ze hetzelfde fundamentele mechanisme. We zoeken allen stabiliteit, veiligheid, blijvend plezier en pijnloosheid op manieren die dat absoluut niet kunnen geven.

Avalokiteshvara, verschijnend als de rode Boeddha in de wereld van de hongerige geesten, biedt de wezens daar echt eten en drinken aan. Met andere woorden, wanneer we in een toestand van diepe verslaving verkeren dan horen we te krijgen waar we werkelijk naar uitzien.

Ons voortdurend gevoel van gebrek is een onvermijdelijk gevolg van ons gevoel niet compleet te zijn. Wij zijn niet compleet omdat 'we' niet echt bestaan als zodanig. Er is geen vaste, stabiele, onveranderlijke ego-identiteit, die we kunnen aanwijzen en claimen als zijnde van ons. We zijn altijd aan het veranderen en daarom niet meer dan tijdelijk. We worden voortdurend gedwarsboomd als we naar stabiliteit in de cyclus van verandering zoeken. De enige werkelijke zekerheid is de zekerheid dat we nergens aan vast hoeven te houden, dat verandering onvermijdelijk is en dat verandering uiteindelijk goed is. Alleen door onze gehechtheid los te laten kunnen we bevrijd worden van de pijn van het neurotisch vastklampen.

8 De hellewereld



Zoals in Dantes 'Inferno' is de boeddhistische hel opgedeeld in vele tussenniveaus, die elk bestaan als gevolg van de karmische uitkomst van specifieke onvaardige daden. De hellen zijn omgeven door vlammen en in elk deel legt een demon, die de leiding heeft, een verscheidenheid aan martelingen op aan zijn onfortuinlijke slachtoffers. Moordenaars en folteraars zijn gespietst op scherpe pennen en vogels met stalen snavels pikken naar hun ingewanden. De verderfelijke vernietigers van de onschuldigen worden besmeurd met slijm en langzaam verslonden door enorme maden.

Boeddhistische leraren hebben in het verleden nooit gearzeld om deze beelden te gebruiken om hun volgelingen tot oefenen aan te zetten.

Schreeuwend van ondraaglijke pijn, terwijl zijn hele huid weggescheurd werd door Yama's volgelingen, zijn lichaam overgoten met koper, gesmolten in de hitte van het offerdragende vuur, segmenten van zijn vlees weggesneden door de honderdvoudige slagen van vlammende zwaarden en spijlen, valt hij herhaaldelijk op de roodgloeiende grond van ijzer als gevolg van zijn onvaardige daden. Dus mediteer zorgvuldig op deze dingen, want verlangen naar wat goed is moet gecreëerd worden.⁶

Zo schrijft Santideva, in zijn Bodhicharyavatara, een mooie poëtische handleiding met instructies voor een altruïstisch leven als boeddhist.

De boeddhistische hellen zijn niet eeuwig,

in tegenstelling tot die van zijn christelijke tegenhanger. En boeddhistische gemeenschappen hebben op de een of andere manier vermeden in geestestoestanden van droefgeestige eigendunk te komen zoals die vaak de overhand krijgen als de theïstische hellen worden benadrukt. Dit komt waarschijnlijk omdat zulke leringen altijd samen gaan met praktische oefeningen die erop gericht zijn jezelf te overstijgen. Hoe men het ook opvat, een ding is duidelijk, helse toestanden bestaan zeer zeker, is het niet onderdan is het wel bovengronds.

In oorlogsgebieden of op plaatsen van acute armoede vinden we de hel op aarde. Mensen die acute fysieke of geestelijke pijn ervaren, kunnen zich ook in de hel voelen.

Avalokiteshvara verschijnt in de hellewereld als een rookkleurige Boeddha en sprenkelt amrita over alle aanwezigen. Amrita is een soort goddelijke nectar zoals ambrosia, een helende balsem die iedereen troost geeft. Als je een keer het gevoel hebt in de hel te zijn beland of overheerst wordt door pijn, dan heb je op dat moment onmiddellijke verlichting daarvan nodig.

Maar er is hier ook een diepere betekenis. De amritapada, de onsterfelijke of eeuwige toestand, is een andere term voor Nirvana. Volgens één van de Chinese tradities, heeft elk van de werelden een bepaald aantal rode (goede) zaden, zwarte (slechte) zaden, en gouden (Boeddha) zaden. Goede zaden vormen ons potentieel voor plezier, slechte zaden ons potentieel voor pijn en Boeddha zaden stellen ons potentieel tot Verlichting voor. De menselijke wereld bevat een gelijk aantal van dezen. De goden hebben meer goede zaden dan slechte, de hellen en de hongerige geesten hebben meer slechte zaden dan goede, maar ook meer Boeddha zaden dan de goden. (Asuras en dieren hebben een paar Boeddha zaden en ook niet zoveel goede zaden.)

Dit betekent dat als we diep in de ellende zitten we waarschijnlijk werkelijk teleurgesteld zijn in samsara. Deze 'ontgoocheling', het verlies of de verzwakking van onze illusies, is niet hetzelfde als ontevredenheid. Het laatste is zelfgericht en kleinzielig, het eerste veronderstelt een zekere mate van inzicht in de ware aard van de dingen.

Na op een dergelijk manier ontgoocheld te zijn, kunnen we beginnen ons aanzienlijk in te spannen om onszelf ten goede te veranderen. We kunnen van twee dingen zeker zijn, hoe pijnlijk onze geestestoestanden ook zijn en hoe moeilijk ons leven ook is. Ten eerste, alle geestestoestanden gaan uiteindelijk voorbij. Met de tijd is alles veranderlijk. Ten tweede, we kunnen zeker zijn van de wet van karma,

dus geen enkele vaardige inspanning, hoe moeilijk ook en hoe gering ook, is ooit verspild. Het is deze wet die ons verzekert dat, als we ons voortdurend inspannen om onze geestestoestanden te veranderen, onze voortgang vanaf het Wiel, vroeg of laat is gegarandeerd.

9 De dieren



De dierenwereld omvat de vele dieren die we kennen - katten, honden, koeien, ezels, leeuwen en muizen. De voornaamste eigenschap van de dierenwereld is het gebrek aan kwalitatief hoog ontwikkeld zelf-gewaarzijn en dat is wat mensen onderscheidt van de dieren.

Traditioneel wordt gezegd dat de dierenwereld gedomineerd wordt door het drievoudige verlangen naar eten, seks en slaap. Wanneer deze verlangens bevredigd worden, zijn de dieren tam en rustig, maar als één ervan gefrustreerd wordt dan kunnen ze wild en woest worden.

Mensen die in de dierenwereld leven vertonen een allesoverheersende bezorgdheid voor hun lichamelijke welzijn en dat gaat ten koste van een hogere ontwikkeling. Zulke zorgen hebben hun plek; er is niets wezenlijks mis met het bezit van een lichaam en als we gezond willen zijn, dan zullen we de behoeften ervan moeten vervullen. Maar voor de mensen die in de dierenwereld leven betekent de vervulling van zulke behoeften het enige doel in het leven. Mensen in deze toestand zijn niet noodzakelijk dom. Ze kunnen relatief verfijnde levens leiden, met complexe technologieën werken, of succesvolle zaken leiden. Echter, als hun enige doel in het leven niet meer is dan de bevrediging van hun behoefte aan comfort, dan zijn ze nog niet verder gekomen dan de wereld van de dieren.

De blauwe Boeddha in de dierenwereld toont de dieren een boek. Één van de belangrijkste verschillen tussen ons en de andere dieren op deze planeet is ons bezit van

een ontwikkelde cultuur. Het culturele leven staat als een tussenschakel tussen wildheid en spiritueel leven. Het is erg moeilijk om van een toestand van onwetende barbaarsheid rechtstreeks naar toewijding aan spirituele beoefening te gaan zonder eerst bijgeschaafd te worden door blootstelling aan de menselijke cultuur.

In het verleden was Boeddhisme altijd zowel een drager van cultuur als van religie, en, met een belangrijke uitzondering, nam het tijdens zijn verspreiding door het Oosten zijn voorgaande culturele erfenis mee. Op deze manier was het in staat om een basis te leggen voor een hoger spiritueel leven, terwijl het de seculiere, humanistische cultuur meenam. Alleen in China ontmoette het Boeddhisme een cultuur die even hoog ontwikkeld was als onze huidige.

De taak waar westerse boeddhisten nu mee geconfronteerd worden is tweeledig. Allereerst is het nodig dat we het beste van onze westerse cultuur beschermen tegen de afstompende krachten die het van binnen uit bedreigen. In onze grote, nivellerende, consumptiegericht tijd worden de schatten van onze westerse culturele erfenis constant bedreigd. Aan de ene kant is er een voortdurende druk om alles op zijn commerciële waarde te beoordelen, aan de andere kant is er oneerbiedigheid en minachting.

Ten tweede moeten we onderzoeken wat ons in onze culturele erfenis helpt bij het beoefenen van de Dharma en wat ons daarin belemmert. Met de westerse cultuur hebben we een grote rijkdom tot onze beschikking. De muziek, literatuur en visuele kunst die we geërfd hebben, dragen enorm bij tot het oproepen van verfijnde geestestoestanden. Maar ze komen vaak belast met niet erg behulpzame begrippen, zoals 'erfzonde', die geworteld zijn in hun respectievelijke theïstische achtergronden.

Voor westerlingen die heden ten dage het spirituele pad op willen gaan, is het dan ook vaak nodig een proces van culturele opvoeding te beginnen. We kunnen de grote kunstvoorwerpen van de westerse cultuur gebruiken om ons te helpen sterkere en meer verfijnde geestestoestanden te bereiken als we

in staat zijn verder te kijken dan de ideologische, vaak theologische, achtergrond waar ze uitkomen. Voor zover we hiertoe in staat zijn, rijzen we boven de wereld van de dieren uit, die tot op zekere hoogte voor velen

van ons op zijn minst een schijnbaar comfortabele rustplek is.

10 De wereld van de mensen



Hier zien we mensen bezig met menselijke zaken. Ze kopen, verkopen, ontmoeten en praten. Ze houden zich bezig met landbouw, handel, kunst, ontspanning en spirituele beoefening. Ze worden geboren en ze sterven.

De menselijke wereld wordt gekarakteriseerd door zijn bijzondere centrale positie. De constante pijn en het gefrustreerde verlangen naar bevrediging die de asuras, preta's, hellewezens en dieren ervaren, stompt hun geest af en houdt initiatief tegen. De goden zijn zo bedwelmend door plezier dat ze volledig stil vallen en niets anders meer willen. Mensen echter ervaren plezier en pijn in ongeveer gelijke mate. Werkelijk menselijk bewustzijn is noch extatisch zoals dat van de goden noch gekweld, zoals dat van de hellewezens. Het is noch fel wedijverend zoals de asuras, noch vol neurotische begeerte zoals de preta's, noch onnadenkend sensueel als de dieren. De wezens in al deze toestanden kunnen weinig meer doen dan wachten totdat het karma dat tot hun toestand geleid heeft, uitgewerkt is. Mensen hebben het vermogen om te handelen voor het goede.

In de menselijke staat zijn we gewaar van onszelf en anderen. We zijn redelijk in staat om onze objectieve menselijke behoeften te bevredigen. We zien ook dat deze hun

beperkingen hebben en dat er meer kan zijn om voor te leven. Daarom zijn we in deze toestand in staat om aan onze spirituele ontwikkeling te werken. Deze werkelijk menselijke toestand wordt door de meeste 'menselijke wezens' slechts af en toe, en soms nooit, ervaren.

In de menselijke wereld draagt de Boeddha, gekleed in een oranjegele pij, een bedelnap en een staf met drie ringen. Dit zijn de tekenen waaraan je een bedelmonnik kan herkennen en het betekent dat we de menselijke staat bereikt hebben en dat het onze volgende taak is om ons spirituele leven op te pakken.

Volgens de boeddhistische leer is de menselijke toestand niet gemakkelijk te bereiken. In de Chiggala Sutta⁷ wijst de Boeddha hierop tijdens een bijeenkomst van zijn volgelingen. Hij vraagt hen om zich voor te stellen dat de gehele aarde bedekt is met water. Vervolgens dat een man een juk, met een enkel gat erin, in het water werpt. Het juk wordt over het water heen en weer geslingerd door sterke winden. Vervolgens moeten ze zich voorstellen dat er een blinde schildpad in die oceaan leeft. Eens in de honderd jaar komt hij naar de oppervlakte. 'Zou die schildpad,' vroeg hij, 'zijn nek steken in het gat van het juk?' Ze antwoordden: 'dat zou je reinste toeval zijn.'

'Op dezelfde manier,' zei de Boeddha, 'is het je reinste toeval dat iemand de menselijke staat verkrijgt.'

Wat we ook van dit verhaal vinden, één ding is helder. Door een mens te zijn, hebben we de kans om veel te doen met ons leven. Als tweede mogelijkheid kunnen we lui zijn en ons eenvoudig laten meeslepen met de stroom van ons karma, waar het ons ook brengt. De menselijke staat geeft ons een werkelijk kostbare mogelijkheid. Wat we ervan maken is tot op zekere hoogte afhankelijk van ons begrip van de mechanismen die samsara drijven. In het volgende hoofdstuk dat over de twaalf schakels van voorwaardelijk ontstaan gaat, worden ze weergegeven zoals ze van toepassing zijn op het proces van wedergeboorte.

11 De twaalf schakels

De twaalf Nidanas of ‘schakels’, die de keten van geconditioneerd bestaan vormen, liggen op de rand of velg van het Wiel. Een blinde man loopt met behulp van een stok; een pottenbakker draait potten op zijn wiel; een aap klimt in een bloeiende boom; vier mensen zitten in een boot; een huis met vijf ramen en een deur; een elkaar omhelzend stel; een man met een pijl in zijn oog; een vrouw die een man iets te drinken aanbiedt; een man die vruchten plukt van een boom; een zwangere vrouw; een vrouw die bevalt en een lijk.

Deze twaalf afbeeldingen vormen met elkaar een metaforische voorstelling - misschien oorspronkelijk ontworpen voor onderwijsdoeleinden - van de manier waarop een nieuw moment van bewustzijn opnieuw opkomt als resultaat van eerdere condities. Dat bewustzijn, met al zijn verschillende vermogens, neemt de wereld op een bepaalde manier waar. Daardoor komen gevoelens van begeerte of afwijzing op. Deze zorgen ervoor dat we de wereld willen vasthouden (of wegduwen) en als resultaat van dit proces hechten we aan een bepaalde manier van zijn. En zo worden we geboren en sterven we. Steeds weer. Het Wiel draait steeds verder en verder.

Deze lering wordt traditioneel gebruikt om uit te leggen hoe we ons van het ene leven naar het andere bewegen. Het wordt ook gebruikt om te laten zien hoe onze geestestoestand en de wereld die we, als gevolg daarvan bewonen, van moment tot moment verandert. De grote commentator Buddhaghosa (4^e eeuw) beschreef welsprekend hoe, vanuit het perspectief van verlichting, verandering alles is wat er is - geboorte en dood vinden steeds weer plaats in ieder voorbijgaand moment.

In de uiteindelijke betekenis is het levensmoment van levende wezens uiterst kort, want het is slechts het zich voordoen van één enkel bewust moment. Zoals het wagenwiel dat voortrolt slechts rolt op één punt van zijn wielband en, wanneer het stilstaat, slechts op één punt rust, zo duurt ook het leven van levende wezens slechts één enkel bewust moment. Wanneer aan dat bewustzijn een einde gekomen is, zegt men dat aan het wezen

een einde gekomen is...

‘Leven, persoon, genot, pijn – slechts deze voegen zich samen in één bewust moment dat voorbij schiet.

Beëindigde skandha’s van doden of levenden zijn alle hetzelfde, zijn weg en keren nooit terug.

Geen (wereld) ontstaat als (bewustzijn) niet wordt voortgebracht; wanneer er bewustzijn is, leeft ze; wanneer bewustzijn oplost, is de wereld dood:

Dit concept maakt ruimte voor het hoogste zien.’

Aldus moet men zich, met betrekking tot de korthed van het moment, op de dood bezinnen. ⁸

Laten we teruggaan naar onze vriend Jan. We verlieten hem aangeslagen door het nieuws van Jenny's verraad. Hij heeft er nooit aan gedacht dat hij ook bereid was om Wim te verraden. Dat komt omdat Jan, zoals de meesten van ons, lijdt aan een diepe spirituele onwetendheid. Daardoor bleef hij geloven, meestal onbewust, dat hij het enige middelpunt is van deze hele ronddraaiende wereld. Dat is de eerst schakel - onwetendheid.

Door deze onwetendheid is Jan's gedrag grotendeels onbewust en gewoonte gericht. Dat is de tweede schakel - onze onverlichte gewoonte neigingen.

Wanneer Jan van zijn werk terugkomt en naar Beethoven luistert, wordt hij een ander mens met een ander soort van bewustzijn; wanneer hij voor de televisie neer zakt, wordt hij weer een ander mens. Dat is de derde schakel - bewustzijn.

Afhankelijk van de gewoonten die hij volgt, volgen er ook wijzigingen in zijn lichaam en geest en daardoor ook in zijn hele wereld. Dat zijn de vierde, vijfde en zesde schakel - lichaam en geest, de zintuigen, en contact met de wereld.

Afhankelijk van het contact, ervaart Jan verschillende gevoelens (de zevende schakel) en als resultaat heeft hij verschillende begeertes (de achtste schakel.) Meestal geeft hij hier gewoon aan toe. Als hij aan eten denkt, krijgt hij onmiddellijk trek in een lekker hapje, dus slentert hij naar de koelkast. Als hij zich verveelt, wil hij gestimuleerd worden en pakt

de krant op. Dit is de negende schakel - grijpen.

Jan denkt gewoonlijk niet aan de gevolgen van zijn handelen. Maar elke handeling zet een ander proces in werking. Hij belandt in de dierenwereld als hij op de afstandsbediening drukt met zijn linkerhand, terwijl hij, zonder zich ervan bewust te zijn, zijn tiende tortilla chip in zijn mond stopt met zijn rechterhand. Als hij geconcentreerd naar Beethoven luistert komt hij de godenwereld binnen. Dit is de tiende schakel - worden.

Maar elke wereld ontstaat en gaat weer voorbij, met weinig bewuste interventie van Jan. Zoals de meesten van ons drijft hij alleen maar rond, van toestand naar toestand, van wereld naar wereld, voort geblazen door de winden van zijn karma. Steeds weer opnieuw cirkelen we rond in veranderende toestanden, allemaal, over het algemeen onbevredigend. Dit zijn de elfde, en de twaalfde schakel - geboorte en dood.

Gelukkig is dit niet de enige manier waarop de dingen kunnen zijn. Met gewaar zijn kunnen we de dingen ten goede wijzigen- zelfs heel radicaal. Hoe dat werkt zien we in de volgende sectie. Eerst gaan we elk van de twaalf schakels in meer detail onderzoeken.

Maar eerst een waarschuwend woord. We dienen voorzichtig te zijn in onze benadering van deze lering. We moeten het vooral niet te letterlijk nemen. We zijn hier bezig met een allegorie, niet met een gefixeerd en star mechanisme. De Boeddha gebruikte het idee van een keten van door condities verbonden gebeurtenissen om aan te tonen hoe datgene, wat door onze geest gaat, bepaalt wat we worden. Hoewel hij vaak het voorbeeld van de twaalf schakels gebruikte om dit aan te tonen, nam hij soms ook wel vijf of tien schakels als voorbeeld. Zoals alle lijsten in het Boeddhisme is de keten van twaalf schakels een hulpmiddel. Het doel is het principe van conditionaliteit toe te lichten en sommige van de processen die daar aan mee werken te verklaren. Geen enkele formule kan de werkelijkheid volledig beschrijven.

Het materiaal dat we hier zullen bekijken, kan in eerste instantie als erg 'technisch' gezien worden, maar in feite is het veel praktischer dan dat. Het is deel van de poging van het Boeddhisme om te beschrijven hoe onze eigen individuele ervaringen werken, hoe zulke ervaringen ontstaan en hoe we door ons eigen gedrag, de kwaliteit van ons leven bepalen. Bij

ieder stadium in het proces kunnen we teruggrijpen op onze eigen ervaring om te zien waar over gesproken wordt.

1. ONWETENDHEID

De blinde man die met een stok loopt staat voor avidya, of 'onwetendheid'. In theorie kunnen we onze reis rond het Wiel bij elke schakel beginnen, maar traditioneel begint het hier aan de basis van onze onverlichte staat, want de onwetendheid die hier bedoeld wordt is spirituele onwetendheid. Dat is geen onwetendheid in de normale zin van het woord. Men kan heel veel over de wereld weten en nog versluierd zijn in onwetendheid.

Spirituele onwetendheid kent vele vormen. Het komt neer op een tekort aan inzicht in de ware aard van de werkelijkheid, een blind zijn voor hoe de dingen werkelijk zijn. De wortels hiervan zijn te vinden in de emoties, wilskracht en intellect. Zo is bijvoorbeeld de diep gewortelde overtuiging, die velen van ons delen, dat we gelukkig kunnen worden als we maar genoeg van samsara ontvangen, een krachtig voorbeeld van onwetendheid. Zelfs door het winnen van 10 miljoen in de Staatsloterij wordt ons diepe gevoel van onvolledigheid niet echt veranderd. We neigen er ook toe te geloven dat situaties op de een of ander manier permanent zijn - onze vrienden en geliefden zullen altijd van ons houden, ons huis is er altijd om naar terug te keren. Of we geloven dat we, ergens diep van binnen, een echt zelf hebben, onze eigen werkelijke natuur, iets dat hoe dan ook 'ons in onze essentie' is, die anderen moeten accepteren en waarop we kunnen vertrouwen. Of we geloven in het bestaan van een scheppende god die ons kan voorzien van wat we nodig hebben en die koste wat kost behaagd dient te worden. Al deze overtuigingen zijn, volgens het Boeddhisme, voorbeelden van spirituele onwetendheid.

2.KARMA FORMATIES

Op basis van deze spirituele onwetendheid ontstaan de samskaras of 'karma formaties'. Dit wordt symbolisch voorgesteld door een pottenbakker die potten op zijn pottenbakkerswiel maakt. Deze 'karma formaties' zijn onze diepgewortelde gewoontes. Volgens de Boeddha is avidya, de staat van spirituele onwetendheid, gelijk aan

dronkenschap. Samskaras zijn als de acties die we in die staat uitvoeren. Het zijn onverlichte neigingen. Onder hun invloed doen we, zeggen we en denken we allerlei dingen die we zelfs wijs kunnen vinden, maar we hebben allemaal dronkaards gezien die dachten dat ze wijs waren.

Samskaras zijn de energetische krachten die de uitgesleten paden creëren waar ons leven zich langs beweegt; zij vormen de paden van de minste weerstand die we onbewust proberen te volgen. Als we terugkijken, kunnen we de zich ontvouwende gewoontepatronen herkennen, die de algemene richting en tendens van ons leven aangeven. Dit zijn de tekenen die wijzen op de diepe onderliggende samskaras - de hele massa van onze onbewuste gewoontes.

Karma heeft zich opgehoopt omdat we onwetend waren en daar van uit hebben we gehandeld. De eerste twee schakels zijn te beschouwen als het 'oorzakelijk proces' van het vorige leven of moment. Wat we nu zijn is het resultaat van wat we in het verleden hebben gedaan. De volgende vijf schakels beschrijven wat we nu gaan worden. Zij ontvouwen het 'gevolg proces' van het huidige leven of moment.

3. BEWUSTZIJN

Afhankelijk van de samskaras ontstaat *vijnana* - 'bewustzijn'. Dit wordt gesymboliseerd door een aap, die in een bloeiende boom klimt. De term bewustzijn wordt hier op een bijzondere manier gebruikt. Het stelt het opnieuw verbonden bewustzijn voor, als het eerste moment van bewustzijn in het huidige bestaan tot leven komt, geconditioneerd door het laatste bewustzijnsmoment van het vorige leven. De aap zwaait van tak tot tak - bewustzijn gaat van bestaan naar bestaan. Maar we moeten ervoor waken om deze afbeelding niet te letterlijk te nemen. Het bewustzijn wat zich van bestaan naar bestaan beweegt komt niet onveranderd uit het proces. Wat hierna komt is niet exact hetzelfde noch geheel verschillend van wat vooraf ging, maar ontstaat in afhankelijkheid ervan.

4. NAAM EN VORM

Dit opnieuw verbonden bewustzijn is, als het ware, holografisch. Het heeft van binnen

uit, zoals een zaadje doet, belangrijke elementen ontvouwd die bepalen wat we nu worden, want afhankelijk van *vijnana* komt 'naam en vorm' op - *nama-rupa*, het samengesteld geheel van lichaam en geest..

Deze schakel wordt traditioneel afgebeeld als een boot met vier passagiers, waarvan er een stuurt. De boot is *rupa*- 'vorm' of lichaam. De vier passagiers zijn - *vedana*- 'gevoel', *samjna* - 'waarneming'; *samskaras* 'wilsuitingen'; en *vijnana* - 'bewustzijn'. Het bewustzijn stuurt.

Deze vijf factoren zijn de vijf skandhas, de vijf hopen of mengsels waarmee de Boeddha het gehele menselijke psycho-fysieke organisme verklaarde. Deze vijf skandhas zijn niet vijf 'dingen', die elk onafhankelijk van elkaar kunnen bestaan, zoals de carrosserie van een auto en zijn vier wielen. Ze zijn, beter gezegd, een verzameling van onderling van elkaar afhankelijke verschuivende processen, die een menselijk wezen vormen dat voortdurend in beweging is. Ze zijn wat wij uiteindelijk zijn, met al onze veranderende ervaringen.

Rupa, 'vorm', beschrijft wat we met onze zintuigen waarnemen. Het is wat onze zintuigen prikkelt om in beweging te komen. Ik zie een enkele gele roos in een vaas op mijn bureau. De roos is het objectieve, of *rupa*, deel van de ervaring.

Vedana, 'gevoel' heeft betrekking op de plezierige, pijnlijke of neutrale gevoelens die samengaan met de zintuiglijke gewaarwordingen en emoties. Ik hou van rozen, ze wekken gewoonlijk plezierige *vedana* in mij op.

Samjna, 'waarneming' bestaat uit het proces van herkenning en het verwerken van de gewaarwordingen die in ons opkomen. Ik herken de roos als een roos. Ik scheid het van de massa van alle andere ervaringen.

Samskara, (wordt hier gebruikt in een andere betekenis dan we in de tweede schakel hebben gehanteerd) betekent, 'wilsuiting' of 'motivatie'. Nadat we onze gewaarwordingen hebben geëvalueerd, komen wilsuitingen op. Ik blijf staren naar de roos - het is een plezierige ervaring die ik wil herhalen.

Vijnana, 'bewustzijn', de laatste van de vijf skandas is niet hetzelfde als het 'op nieuw verbonden' bewustzijn dat we als derde schakel tegenkwamen. Hier betekent het 'onderscheidend gewaarzijn' en in het geval van

onverlichte wezens creëert het de dualistische gewaarwording van duidelijke subjecten en objecten. Ik zie de roos als uiteindelijk gescheiden van mijzelf, gescheiden van de wereld, en ik verbeeld me dat het ietwat gefixeerd en onveranderlijk is. Ik zie niet, dat het in al zijn schoonheid bestaat als een veranderend patroon in de voortdurend bewegende stroom van leven en dat het, samen met mijzelf en alle andere wezens, een deel heeft in een uitgebreid web van levendige onderlinge afhankelijkheden.

5. DE ZES ZINTUIGEN

Afhankelijkheid van nama-rupa komen de zes zintuigen, of de shadayatanas. Deze worden gesymboliseerd door een huis met vijf ramen en een deur. In de boeddhistische leer is de geest zelf een zintuig, dus de zes zintuigen zijn zicht, geluid, reuk, smaak, aanraking en de geest. Als resultaat van alles wat vooraf ging hebben we een bepaald vermogen gekregen om de wereld te ervaren. We hebben menselijke zintuigen, honden hebben honden zintuigen en muskieten hebben muskieten zintuigen. Onze zintuigen conditioneren de manier waarop wij de wereld begrijpen. Zij conditioneren inderdaad de wereld die wij waarnemen. Als muskieten zouden wij de muskietenwereld waarnemen - een hele andere wereld dan deze menselijke wereld.

6. CONTACT

Afhankelijkheid van de zes zintuigen komt er 'contact' of sparsha op. Dit wordt getoond door een man en vrouw, die elkaar omhelzen. Omdat wij zes menselijke zintuigen hebben, beïnvloed de menselijke wereld ons.

7. GEVOEL

Afhankelijkheid van contact komt vedana of gevoel op. Dit wordt uitgebeeld door een man met een pijl in zijn oog. Als gevolg van ons contact met de wereld komen gevoelens op - plezierig, pijnlijk of neutraal. Elke gewaarwording wordt vergezeld door een gevoel. De grote hoeveelheid gewaarwordingen, die ontstaan door ons contact met de wereld brengen een complex geheel van gevoelens met zich mee, die onze

totale gevoelsstemming van dat ervaringsmoment uit maken.

Dit is een doorslaggevend knooppunt, dus het is het waard om hier iets samen te vatten. Om te beginnen hadden we onwetendheid waardoor karma formaties op kwamen. Deze twee schakels vormden het oorzaakproces vanuit het verleden. Als een gevolg daarvan kwam er een resultaat proces in het heden op.

Dit begon met een eerste moment van bewustzijn dat zich ontvouwde in de vijf skandhas. De zes zintuigen kwamen op en deze bepaalden de aard van onze interactie met de wereld. Deze interactie kan plezierig zijn of niet, maar er is niets wat we daar aan kunnen doen. We kunnen niet teruggaan en het verleden veranderen. Wat er op dit moment gebeurd is, is het onveranderlijke resultaat van het verleden. Het verleden is afgesloten en gedane zaken nemen geen keer. In plaats daarvan zouden we onze aandacht kunnen richten op wat er komen gaat, want de toekomst is volledig open.

Wat er vervolgens in het Wiel gebeurt, is daarom van enorm spiritueel belang want, nu we het resultaat proces van het heden volledig hebben verbruikt, staan we op het punt om met het oorzaak proces van de toekomst te beginnen. We beginnen aan het proces een nieuw zelf en een nieuwe wereld voort te brengen. Als we toegeven aan begeerte (of haat), zoals we gewoonlijk doen, dan blijven we gebonden aan het Wiel. Als we, aan de ander kant, reflecteren op de werkelijkheid van onze situatie en merken dat ons verlangen eindeloos is en ons nooit werkelijk bevrediging gaat geven, dan beginnen we te ontsnappen aan het Wiel. Hoe dat proces werkt zien we later. Ondertussen blijven we bij het Wiel en maken we eerst de volgende vijf schakels af. Hier kunnen we, als het ware vertraagd afgespeeld zien wat, gewoonlijk onbewust, schijnt te gebeuren. Want wat er vervolgens gebeurt, meestal zonder er over na te denken, is dat we onszelf in een nieuw leven gooiën.

8. BEGEERTE

Afhankelijk van gevoel, komt begeerte of trsna komt op. Dit wordt weergegeven door een vrouw die iets te drinken geeft aan een zittende man. Traditioneel gezien manifesteert trsna, dat ook 'dorst' betekent, zich op drie verschillende manieren. Er is begeerte naar zintuiglijke

ervaringen, begeerte naar voortgaand bestaan en begeerte naar niet-bestaan of dood. Het is het antwoord van de persoonlijkheid op het plezierige, pijnlijke of neutrale gevoel, dat de begeerte vooraf gaat. We willen dat plezierige gevoelens doorgaan, pijnlijke gevoelens verdwijnen en dat neutrale gevoelens plezierig zijn. We antwoorden met begeerte of afstoting op de gebeurtenis die het gevoel voorafging.

Zoals we al eerder zagen, zijn onze begeertes diep in ons innerlijk geworteld. In zekere zin definiëren ze ons. 'Ik wil dit, ik wil dat niet'. Dit schetst de contouren van onze persoonlijkheid, het maakt ons tot wat we denken wat we zijn en helpt ons een gefixeerd beeld van onszelf te maken en geeft een gevoel van zekerheid te midden van een oceaan van veranderingen.

9. GRIJPEN

Afhankelijk van begeerte komt grijpen of gehechtheid op, upadana. Dit wordt weergegeven door een man die vruchten plukt van een boom. We willen meer. We bewegen ons in de richting van onze objecten van begeerte - chocolade repen en mooie mensen; weg van wat we niet leuk vinden - lelijkheid en ongemak. We geloven onbewust dat de objecten van onze begeerte in staat zijn om ons echte en blijvende bevrediging te geven. We reiken er de hele tijd naar en proberen ze vast te houden of ze uit onze wereld te elimineren. Maar upadana heeft ook meer subtiele dimensies. We kunnen aan mensen gehecht zijn, aan dingen en aan verschillende soorten plezierige zintuiglijke ervaringen, maar we kunnen ook gehecht zijn aan 'gezichtspunten, oordelen, meningen, en speculaties.' We kunnen gehecht zijn aan een bekrompen opvatting van ethiek en aan rituele ceremoniën als doel op zich. En natuurlijk kunnen we gehecht raken aan een beeld van onszelf als een vast onveranderlijk ego. Maar hoe subtiel deze gehechtheden zich ook manifesteren, ze dienen allemaal om ons vast te houden aan het Levenswiel. In een voortdurende beweging van aantrekking en afstoting, dan hier aan vastgrijpend, dan daaraan, steeds weer, dansen we de dans van wedergeboorte.

10. WORDEN

Afhankelijk van het grijpen komt 'worden'

of bhava op. Dit wordt weergegeven door een zwangere vrouw. Deze schakel wordt verschillend uitgelegd door diverse boeddhistische tradities. Je kan het zien als de vervolmaking van het oorzakelijke proces van het heden of als de eerste schakel in het resultaat proces van de toekomst. In ieder geval stelt het in het algemeen het opkomen van een nieuwe existentiële situatie voor. Er ontstaat een nieuwe situatie. Als ik mijn fantasieën over het winnen van de loterij de ruimte zou geven, raak ik enigszins geobsedeerd door onvervulde begeerte en ga de wereld van de hongerige geesten binnen. Als ik toegeef aan boosheid ga ik meer op een jaloerse god lijken en ga ik een poosje hun wereld binnen. Al mijn zogenaamde subjectieve geestestoestanden hebben hun subtiele tegenhanger in de zogenaamde objectieve wereld waarin ik leef en me beweeg. Als ik lach en gelukkig ben, lachen mensen ook naar mij en de wereld waarin ik leef is een gelukkiger plek. Het subjectieve en het objectieve, zelf en de wereld, komen samen op.

11. en 12. GEBOORTE EN DOOD

Uiteindelijk komen we bij de twee laatste schakels in de keten - het resultaat proces van de toekomst: een vrouw die een kind krijgt, - wat jati of geboorte weergeeft; en een lijk - wat jamarana weergeeft, verval en dood. Dit is wat de toekomst ons brengt. Wij worden geboren en wij zullen sterven. Nieuwe situaties zullen opkomen en zullen ook weer voorbijgaan, steeds weer, zolang we aan het Wiel vastzitten. Sommige situaties zullen plezierig zijn, andere pijnlijk, maar ze zullen in essentie gekenmerkt zijn door dezelfde fundamentele eigenschap, zij zullen ons geen blijvende voldoening geven.

Als resultaat van onze onwetendheid en de acties die daaruit volgen, komt er een nieuw bewustzijnszaadje op. Dat zaadje ontkiemt en vormt een specifiek psycho-fysiek organisme, begiftigd met zes zintuigen, die contact maken met de zes zintuiglijke objecten. Als resultaat daarvan komen er gevoelens op en begint de begeerte. We proberen aan de gevoelens die plezierig zijn vast te houden, terwijl we onplezierige gevoelens afwijzen. Omdat we gehecht zijn aan de wereld van het geconditioneerde bestaan, storten we ons steeds

opnieuw in soortgelijke situaties - en blijven en dood.
zo onderworpen aan lijden, ouderdom, ziekte

12 Het Spirale Pad

Gelukkig voor ons leven we in een tijd waarin een Boeddha in de wereld is verschenen. Boeddha's tonen ons hoe we kunnen ontsnappen aan de greep van het eeuwig draaiende wiel. Shakyamuni, de Boeddha van ons tijdperk, had veel te zeggen over dit onderwerp. Hij onderwees onder andere dat er een pad is dat verder en naar boven leidt, weg van het Wiel. Mijn leraar Sangharakshita heeft dit de naam 'Spirale Pad' gegeven. Een van de populairste beschrijvingen van dit pad kan worden gevonden in de Samyutta-Nikaya.⁹ Wezens cirkelen op de 'cyclische' keten van 12 schakels, die we zojuist hebben beschreven, min of meer op hetzelfde niveau van bestaan blijvend. Pijn wordt gevolgd door plezier, plezier door pijn, in een proces van reacties tussen tegengestelden. Op het Spirale Pad versterkt elke volgende schakel degene die er aan voorafgaat.

Op het Spirale Pad gaat men van lijden via vertrouwen naar vreugde, dan volgt vervoering, sereniteit, gelukzaligheid, concentratie, kennis en inzicht in de dingen zoals ze werkelijk zijn, onthechting, kalmte en bevrijding. Hoe dit in detail werkt, onderzoeken we in dit hoofdstuk.

We verbruiken een heleboel energie met het klagen over dingen in het leven, waar we geen controle over hebben. Als... 'de zon nou eens scheen... ik de loterij zou winnen.... mijn vrouw meer van mij had gehouden... ik in Ipanema woonde.... ik vijf centimeter langer was... ik in staat was om te dansen en te zingen... ik aardiger tegen mijn dochter geweest was... dan zou alles goed zijn.' Dit is een enorme tijdsverspilling en het leidt onze aandacht af van de dingen waar we wel enige controle over hebben.

Zoals de twaalf cyclische schakels aantonen hebben acties uit het verleden gevolgen in het heden. De situatie die we nu tegenkomen, juist nu, is het gevolg van wat eraan vooraf ging. Het is wat het is en kan niet anders zijn dan dat. Er is absoluut niets dat we kunnen doen om juist dit huidige moment te veranderen. Wat we kunnen doen is actie ondernemen zodat het volgende moment beter is. Het huidige moment is onveranderlijk - de toekomst is volledig open.

Als resultaat van alles dat vooraf ging, worden we geconfronteerd met een specifieke

situatie in het heden en daar hebben we bepaalde gevoelens bij. Stel dat we door de straat naar de winkels wandelen. De zon schijnt en we zijn blij om daar te zijn. Of misschien regent het en voelen we ons een beetje ongelukkig. Of misschien voelen we niet zo veel. In elk geval, zelfs in een eenvoudige situatie als deze, komen gevoelens op en deze zijn plezierig, pijnlijk of neutraal.

Meestal reageren we op plezierige gevoelens met begeerte. Is de ervaring plezierig dan willen we die natuurlijk herhalen. We zijn zelden tevreden met het laten opkomen en weer laten verdwijnen van plezierige gevoelens. Als de gevoelens onplezierig, pijnlijk of gewoon onbevredigend zijn dan proberen we ze instinctief weg te duwen. Dit is afkeer. En we raken verbijsterd als we geconfronteerd worden met een gevoel dat noch plezierig noch pijnlijk is. We weten niet of we het moeten grijpen of afstoten.

We reageren altijd op één van deze drie manieren op alle zintuiglijke impulsen, de gevoelens en ervaringen die voortdurend opgeroepen worden door onze zintuigen en de geest. Op deze manier volgt er een nieuw resultaat als reactie op het vorige oorzaakproces en het Levenswiel maakt weer een volgende omwenteling. We creëren weer condities voor een hernieuwde wedergeboorte. Hier op dit punt in het heden, als in afhankelijkheid van gevoelens begeerte opkomt, gebeurt het allemaal.

Wat gebeurt er als we er niet zo op reageren? Wat gebeurt er als we, wanneer de gevoelens opkomen, niet met begeerte, afkeer of verbijstering reageren? Dan komen we op het pad naar Nirvana (Verlichting), want Nirvana wordt gekenmerkt door het ophouden van begeerte. Dit is echter niet gemakkelijk te doen.

Er zijn twee manieren om er zeker van te zijn dat gevoel niet gevolgd wordt door begeerte. Er is een 'plotselinge' weg, wanneer het wiel, als het ware, met een enkele slag vernietigd wordt, en een 'geleidelijke' weg, waardoor het, beetje bij beetje, vertraagd wordt.

De plotselinge weg wordt geïllustreerd door een verhaal in de Udana.¹⁰ Een monnik Bahiya geheten kwam naar de verblijfplaats van de Boeddha. Hij wilde hem dolgraag

ontmoeten. In feite had hij vele honderden mijlen gereisd, zonder te rusten, om hem te zien, zo graag wilde hij zijn leringen ontvangen. Toen Bahiya echter aankwam, was de Boeddha op zijn dagelijkse bedelronde. Bahiya kon niet wachten op zijn terugkeer en zonder een moment te rusten ontdekte hij waar de Boeddha was en ging hem achterna. Na enige tijd haalde Bahiya de Boeddha in. Terwijl de Boeddha van deur tot deur ging, liep Bahiya achter hem aan en riep: 'Alstublieft, geef mij een lering'. Nu had de Boeddha de gewoonte om tijdens een bedelronde niets te zeggen, dus hij gaf geen antwoord en liep rustig door. Bahiya vroeg het een tweede keer, zelfs iets dringender. "Alstublieft, geef mij een lering". Maar de Boeddha negeerde hem en liep door. Toen vroeg Bahiya het een derde keer.

Nu was het ook een gewoonte van de Boeddha om, als iemand hem iets voor de derde keer vroeg, te antwoorden, wat de vraag ook was, hoe erg de gevolgen voor de vragensteller ook zouden zijn. Dus stopte hij op zijn pad, draaide zich om, keek Bahiya recht aan, en zei: 'In het zien, alleen het zien, in het horen alleen het gehoorde, in het aanraken alleen het aangeraakte, in het proeven alleen het geproefde, in het ruiken alleen de geur, in het denken alleen de gedachte.' Hij draaide zich vervolgens om en vervolgde zijn bedelronde. En Bahiya werd ter plekke Verlicht.

Dat is de plotselinge weg. Effectief gezien, zei de Boeddha: 'Reageer niet.' In het horen, alleen het gehoorde. Als een geluid je trommelvlies raakt, dan is dat slechts een geluid. Je hoeft er niet op te reageren. Je hoeft het niet mooi of lelijk te vinden. Je hoeft niet te willen dat het doorgaat of stopt. Dat geldt voor alle zintuigen. Je hoeft niet te reageren; je kunt eenvoudig de pure gewaarwording toelaten, er laten zijn, met je volledige aandacht erbij en volledig in het heden. Als je dat kan, overstijgt je samsara in een flits. Dan zit je niet langer aan het wiel vast.

Maar dit is helemaal niet gemakkelijk te doen, dus is er gelukkig ook een geleidelijke weg. Deze geleidelijke weg is het pad van de voortdurende spirituele vooruitgang. Het wordt gekenmerkt door toenemend bewustzijn en gewaarzijn, door toenemende ethische gevoeligheid en door toenemende emotionele positiviteit. Het wordt in de leringen van de Boeddha in vele verschillende formules weergegeven. Er is het drievoudige pad van

ethiek, meditatie en wijsheid. Er is het Edele Achtvoudige Pad, de zeven stadia van zuivering; de zes perfecties enzovoort. Maar in de context van de twaalf schakels van het levenswiel, is de belangrijkste formulering degene die daar rechtstreeks aan gerelateerd is. Dat is de formule van het Spirale Pad. Dit pad heeft ook twaalf schakels, maar in dit geval zijn de schakels niet cyclisch. In plaats daarvan versterkt de een de daarop volgende.

Op het Wiel worden we gevangen gehouden door een eindeloos proces van reactie tussen tegengestelden. Geluk wordt gevolgd door droefheid, plezier door pijn, pijn door plezier. Zo gaan we steeds weer rond. Op het Spirale Pad echter, geeft elke volgende schakel een intensivering van de positiviteit van de voorafgaande schakel - vreugde wordt gevolgd door vervoering, vervoering door kalmte, kalmte door verrukking enzovoort in een steeds groter wordende spiraal van spirituele positiviteit die uiteindelijk uitmondt in Nirvana. Daarom spreken we over het Spirale Pad als het pad van de twaalf positieve schakels.

Om te kunnen zien hoe dit in de praktijk werkt, gaan we nog eens naar onze vriend Jan kijken. We verlieten hem in een staat van nogal acuut lijden (Jenny heeft hem net verlaten voor zijn oude collega en rivaal Wim.) Vanaf dat moment vond Jan zijn leven steeds onbevredigender. Het is niet zozeer dat hij geen vriendin meer heeft - hij weet dat hij wel weer een andere kan krijgen. En het is vermoeiend om iedere dag weer geconfronteerd worden met Wim de zelfvoldane sympathie van Wim als hij op kantoor is - maar hij kan een andere baan nemen. Het is meer dan dat. Eigenlijk heeft hij, sinds Jenny hem verlaten heeft, nagedacht over waar het in het leven nu werkelijk om draait.

Ja, hij heeft een paar plezierige dingen, hij houdt van verfijnde wijnsoorten, tennis en muziek en ja, hij is goed in zijn werk en hij wordt beter betaald dan zijn vader ooit was, maar waar gaat het allemaal naar toe? Waar gaat het leven nu om? Er moet toch zeker meer zijn dan dit?

Dat zijn de eerste twee verbindingen van het Spirale Pad: lijden, of gewoon ontevredenheid en de eerste flits van vertrouwen - het besef dat er meer dan dit is.

's Avonds thuis verveeld bladerend door een tijdschrift valt het Jan op dat er een kleine advertentie in staat: 'gratis boeddhistische meditatie lessen'. Hmmm... daar kan mogelijk

iets in zitten. Jan herinnert zich dat hij, tijdens een pauze op school, rustig zittend, op de een of andere manier in een diepe mijmering verviel. Hij scheen veel kalmer te worden, stiller, gelukkiger en meer gefocust. Hij heeft zich altijd afgevraagd of dat een enig verband had met meditatie. En Boeddhisme, op zich, is wel interessant. De Dalai Lama komt altijd over als een door en door sympathieke man - niet vervelend of verwaand. Misschien is het waard om deze boeddhistische meditatie een kans te geven.

Dus gaat Jan naar zijn eerste meditatie les. Hij vindt de mensen die hij ontmoet aardig, geniet van de meditatie, vindt dat het werkelijk een verschil maakt in zijn leven en raakt er dieper bij betrokken. Terwijl hij meer leert over Boeddhisme, begint Jan de vijf voorschriften van de boeddhistische ethiek te beoefenen. Hij neemt zich voor zich te onthouden van geweld en in plaats daarvan vriendelijkheid te ontwikkelen. Zich te onthouden van nemen wat niet gegeven is en in plaats daarvan vrijgevigheid te beoefenen. Zich te onthouden van seksueel wangedrag en in plaats daarvan tevredenheid te ontwikkelen. Hij neemt zich voor niet te liegen, maar de waarheid te spreken. En uiteindelijk, als laatste, het vermijden van verdovende middelen en daardoor helderheid van geest te ontwikkelen.

Terwijl de tijd voortschrijdt, voelt Jan steeds meer de voordelen van zijn beoefening van ethiek en meditatie. Hij voelt zich zo veel helderder en heeft een licht en ontspannen geweten. Hij schijnt steeds gelukkiger te worden. Eigenlijk merkt hij tegenwoordig dat plezier vanzelf uit hem opwelt, bijna zonder reden. Hij is gelukkig als het zonnig is, hij is gelukkig als het regent. Het is goed op deze planeet te zijn. Het is goed om te leven.

Dat is de derde verbinding van het Spirale Pad. De ervaring van vreugde en onschuldige verrukking.

Jan is er nu van overtuigd dat Boeddhisme en meditatie iets voor hem is. Later gaat hij op een lange meditatie retraite op een afgelegen plaats. Hier, in de context van een stille retraite, merkt hij dat zijn meditatie dieper en dieper wordt. Soms lopen er rillingen van genot langs zijn ruggengraat die de oude knopen van spanning los maken. Dit is de vierde verbinding. Dan, nog steeds mediterend en geconcentreerd, schijnt het genot zich uit te bereiden en naar buiten te stralen.

Het loopt over in een uitgestrekt stilstaand meer van meditatieve stilte, waar het geabsorbeerd wordt, gekalmeerd en alles overtreft. Jan passeert de tijd in een toestand van diepe sereniteit. Dat is de vijfde verbinding. Vanuit deze sereniteit wellen gevoelens van intense gelukzaligheid vanuit het diepste van zijn wezen op. Dit is de zesde verbinding. Hij is nu volledig aanwezig, volledig geïntegreerd, volledig geconcentreerd. Zijn hele psycho-fysieke organisme is volledig op een ding gericht. Dit is de zevende verbinding.

Jan begint om gedachten en gevoelens te laten opkomen vanuit een geconcentreerde, gezuiverde, heldere, buigzame, plooibare en onverstoorbare geest. 'Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk' zo reflecteert hij, 'ze zijn niet substantieel en uiteindelijk onbevredigend.' Hij dringt steeds dieper door in de werkelijkheid van zijn woorden. Het is waar, zo waar. Hoe is het mogelijk dat hij ooit anders gedacht heeft? Jan begint te lachen, lachsalvo's die vanuit de diepte komen en door het retraite centrum klinken. 'Natuurlijk, natuurlijk, hoe heeft hij ooit anders kunnen denken. Hoe is het mogelijk dat hij niet anders heeft gedacht?' Hij is begonnen de dingen te zien zoals zij zijn. Dit is de achtste verbinding.

Jan wijdt zich vervolgens aan het vereenvoudigen van zijn leven en maakt tijd voor reflectie. Hij werkt voortdurend aan het ontwarren van de complexe verbindingen die bestaan tussen de ego-identiteit waar hij doorheen heeft gekeken en de wereld waarin hij leeft en verkeert. Dit is de negende verbinding. Hij houdt zich steeds minder bezig met wereldse zaken. Dit is de tiende verbinding. En hij is er van overtuigd dat hij op een dag helemaal vrij van het Wiel zal zijn. Hij zal bevrijding bereiken, de elfde verbinding, Hij zal weten dat hij het uiteindelijk ook heeft gedaan - de twaalfde verbinding.

Dat is het Spirale Pad. Zoals we gezien hebben, begint het met dukkha, 'pijn', 'lijden', of 'ontevredenheid.' Dukkha hangt samen met vedana, 'gevoel', gezien vanuit de twaalf schakels van het wiel. Vedana is de laatste schakel in het resultaat proces van het heden.

Natuurlijk is het spirituele pad niet zo probleemloos voor de overgrote meerderheid van mensen als het voor Jan was. We bewegen ons er ook niet zo snel langs. Soms gaan we omhoog, soms gaan we naar beneden. Soms

schijnen we jaren lang vast te zitten in een soort van spirituele stagnatie. Maar het Spirale Pad wijst uiteindelijk heel duidelijk naar de progressieve aard van het spirituele leven. Het kan een paar jaar duren, het kan zelfs meerdere levens duren, maar als we ons voortdurend inspannen is bevrijding verzekerd.

In ons dagelijks leven komen prikkels en gevoelens van alle kanten. We reageren daar gewoonlijk met begeerte op en blijven daarom in het Wiel. Maar het hoeft niet zo te zijn. We kunnen ook positief reageren. Terwijl al deze prikkels, gevoelens en ervaringen - plezierig, pijnlijk en neutraal - ons raken, kunnen we beginnen te zien dat geen van hen, zelfs de meest aangename, werkelijk bevredigend is. Zelfs als we op de een of andere manier de plezierige ervaringen konden uitzoeken en vasthouden en de pijnlijke verwijderen, dan zou dat niet genoeg zijn. We zouden nog steeds een gevoel van gemis ervaren. Er blijft iets onbevredigd in ons. Ergens diep in ons hart blijven we gefrustreerd.

Op het moment dat we ons beginnen te realiseren dat het hele geconditioneerde bestaan - ons leven en onze gewone ervaring - niet voldoende is, kunnen we het Spirale Pad op gaan. We gaan zien dat het leven dat we hebben geleid ons geen blijvende, werkelijke bevrediging of geluk kan geven. Het is, met andere woorden, dukkha of onbevredigend. Dan zijn we klaar om het pad van spirituele transformatie op te gaan. We beginnen wat losser te worden als we onze dagelijkse ervaringen zo kunnen zien. We beginnen zelfs interesse te verliezen in onze ervaringen. We beginnen zelfs te denken dat er iets hogers moet zijn, iets verder dan dat, en dat het ons diepere bevrediging kan geven. Uiteindelijk begint onze aandacht te verschuiven en geleidelijk richten we ons niet zozeer op het geconditioneerde, maar op Verlichting, op Nirvana. (Het Sanskriet woord sraddah, 'vertrouwen' komt van een werkwoord wat 'in het hart plaatsen' betekent), Op deze manier ontwikkelen we vertrouwen.

Eerst kan ons vertrouwen een beetje wankel zijn, maar geleidelijk wordt het sterker. Uiteindelijk wordt het een volledig vertrouwen in de Boeddha, (het ideaal van menselijke verlichting), de Dharma, (zijn leer), en de Sangha, (de spirituele gemeenschap die zijn leer volgt.) Deze 'drie juwelen' worden op den duur gezien als de belichaming van onze

hoogste idealen, die verheven en voorbij de wereld gaan en er tegelijkertijd betekenis en gewicht aan geven. Door deze 'drie juwelen' steeds meer 'in het hart plaatsen' gaan we steeds meer handelen vanuit het licht van de Boeddha's leer. Vertrouwen dat opkomt als reactie op ontevredenheid, komt in plaats van begeerte, die opkomt afhankelijk van gevoelens en zo slaan we het pad naar Verlichting in. Vertrouwen staat op het Spiraal zoals begeerte op het Wiel staat. Het is de eerste schakel in het oorzaakproces van de toekomst.

Na vertrouwen komt pramodya, of 'tevredenheid en verrukking, op. Dit is het resultaat van het gewaarzijn dat weet dat je jezelf niets hoeft te verwijten. Je hebt een licht geweten. Als ons gedrag overeenkomt met onze ethische idealen komt een gevoel van eenheid, harmonie en integratie op. Er zijn twee Boeddhistische oefeningen die hier erg bij helpen.

Allereerst is daar de oefening van het volgen van een of meerdere boeddhistische ethische gedragsregels. De meest fundamentele zijn de vijf voorschriften die Jan, en met hem de meeste boeddhisten, op zich nemen. Maar zolang we onverlicht zijn, zullen we van tijd tot tijd niet aan onze ethische idealen kunnen voldoen en dit feit kan soms zwaar op ons wegen. Daarom moedigde de Boeddha de oefening van confessie aan. We erkennen ons ethisch falen bij een vriend of iemand die we spiritueel respecteren en maken zo schoon schip. We geven het toe, laten het gaan en nemen ons voor nog meer inspanning te verrichten in de toekomst. Als resultaat van het los laten van ons falen op deze manier en door ons gedrag meer in overeenstemming te brengen met onze idealen wordt ons gevoel van plezier steeds sterker.

Vervolgens komt, afhankelijk van plezier, 'piti' of 'vervoering' op. Dit punt op het Spirale Pad markeert de overgang uit de wereld van zintuiglijk verlangen. Deze overgang wordt normaal ervaren in de context van meditatie of in elke ander kalme, diep geconcentreerde activiteit. Het komt natuurlijk en spontaan op als onze concentratie op een object steeds intenser wordt en onze gehechtheid aan zintuiglijke ervaring, hoewel tijdelijk, onderbroken wordt.

Priti geeft het diepe gevoel van opluchting weer dat ontstaat als gevolg van de bevrijding van de emotionele energieën die geblokkeerd

waren in de diepgewortelde conflicten van de onbewuste geest en de ervaring van priti kan heel intens zijn. Volgens het volgende commentaar:

Vervoering heeft vijf vormen: geringe vervoering, voorbijgaande vervoering, overweldigende vervoering, alles doordringende vervoering en vervoering die je doet bewegen. Van deze is de geringe vervoering slechts in staat om de haren van je lichaam rechtop te zetten. De voorbijgaande vervoering is als de bliksem die van moment tot moment oplicht. De overweldigende vervoering zal als golven die op de kust breken door je lichaam gaan. De alles doordringende vervoering zal je hele lichaam volledig overladen, zoals een volle blaas die barst of een berggrot waar een krachtige stroom water uitvloeit.

Vervoering die beweging teweegbrengt is ster, en tilt het lichaam zelfs van de grond¹¹.

Om vanuit deze intens gevoelde fysieke toestanden in meditatie verder te gaan, is er een zekere mate van kalmte nodig. Afhankelijk van vervoering komt dus prashrabdhi op, kalmte of rust.

De traditionele teksten geven hier een interessante toelichting. Stel je voor dat een olifant een meertje in wil dat niet veel groter is dan de olifant zelf. Het water zal dan alle kanten opspatten. Als onze vervoering te groot is en ons vermogen om het te ontvangen te gering, zal onze energie ook zo overlopen en fysieke verschijnselen geven zoals hierboven genoemd. Maar als de olifant in een groot meer of grote rivier zou stappen, zou hij nauwelijks een golfje veroorzaken, want hoe groot de olifant ook is, het water is veel groter. Zo is het ook wanneer je in een toestand van kalmte komt. Zelfs al is de vervoering nog zo groot, je bent in staat om het te ontvangen. De fysieke verschijnselen komen tot rust en laten alleen de subtiele, innerlijke, emotionele ervaring van kalmte achter terwijl onze aandacht zich er eerst van losmaakt en zich dan eenvoudig terugtrekt van het lichaam en zijn interesses. Dit is geen passieve toestand. De geest en het lichaam zijn niet alleen gekalmeerd, maar door alle overbelasting en spanning los te laten,

komen ze in een toestand van lichtheid, flexibiliteit, aanpassing, alertheid en openhartigheid. Dit is een toestand van extreme verfijning en uiterste gevoeligheid, afhankelijk waarvan sukkha of gelukzaligheid opkomt.

Sukkha is een gevoel van intens geluk dat opwelt uit de diepten van ons wezen en ontstaat wanneer we ons in meditatie niet langer gewaar zijn van ons lichaam. Het is een ervaring die zo boeiend en overweldigend is, dat we er vele uren geabsorbeerd in kunnen blijven, zelfs dagen aaneen, zonder iets anders te willen. Deze ervaring van meditatieve gelukzaligheid kan gezond, natuurlijk en intens zijn. De Boeddha raadde ons echter aan om voorzichtig te zijn en ervoor te zorgen dat ons bewustzijn zich niet zo laat overweldigen omdat het bereiken ervan een doel op zich kan worden.

We dienen verder te gaan, en afhankelijk van gelukzaligheid, komt samadhi of concentratie op. Dit is een ethisch positieve doelgerichtheid (niet dezelfde doelgerichtheid als in de geest van de moordenaar, klaar om te handelen!) en het hangt samen met staten van diepe meditatieve absorptie. Dit is het laatste van de wereldse schakels op het Spirale Pad, want nadat onze concentratie volledig is geworden, wordt het, met een volledig geconcentreerde geest, mogelijk de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn en gaan we het transcendente pad op, van waaraf spirituele terugval onmogelijk is.

Afhankelijk van concentratie komt jnanadarshana op, 'kennis en inzicht' (van de dingen zoals ze werkelijk zijn.) Het is heel belangrijk om goed te onthouden dat dit in wezen een ervaring is - een krachtige, directe, persoonlijke ervaring van de ultieme betekenis van de dingen. Een dergelijke ervaring verandert ons volkomen en is slechts heel verwant aan ons gewone, alledaagse, intellectuele begrip.

Afhankelijk van dit inzicht komt nirveda op, afschuw of terugtrekken. Dit is niet een gewone beweging van terugdeinzen of terugtrekken uit de onvolmaaktheden van de wereld in de gewone psychologische zin. Afschuw en weerstand zijn normaal geworteld in ongezonde geestestoestanden. Nirveda is meer een 'sereen terugtrekken' van onze normale hechting aan het geconditioneerde bestaan. Het is als een reiziger die door de woestijn trekt. Hij ziet een luchtspiegeling en denkt dat hij spoedig zijn dorst zal kunnen

lessen. Hij haast zich er heen. Maar op het moment dat hij de dingen ziet zoals ze zijn, kijkt hij door de luchtspiegeling heen. Hij weet dat het hem op geen enkele manier zal geven wat hij wil, dus verdwijnt zijn aandacht en verliest hij zijn interesse er in. Als wij ook de ware aard van het geconditioneerde bestaan eenmaal zien, dan zien we ook dat het ons niet kan geven wat we echt willen. We trekken dan onze emotionele gehechtheid aan de vele aspecten van het geconditioneerde bestaan terug.

Afhankelijk van terugtrekken komt vairagya op, 'objectiviteit of afstandelijkheid'. Dit is een toestand van complete kalmte. We kunnen niet meer bewogen worden door welke werelds gebeurtenis dan ook. Het is de staat van volledige spirituele onverstoorbaarheid. Dit is geen toestand van onverschilligheid, onaangedane hardheid of ongevoeligheid. Het is een toestand waarin ons gewaarzijn van de ware aard van de werkelijkheid zo volkomen is dat niets ons meer kan verrassen of verstoren. We zijn eenvoudig geworteld in een gewaarzijn van de dingen zoals ze zijn en daarom zijn we onwankelbaar.

Afhankelijk van afstandelijkheid komt vimukti, 'bevrijding of vrijheid' op. Dit is vrijheid van alle subjectieve, emotionele en psychologische neigingen. Het is ook vrijheid van alle verkeerde denkbeelden, alle onduidelijkheden en alle filosofische speculatie.

Het hart en de geest zijn hier uiteindelijk vrij van alle gehechtheden, zelfs gehechtheid aan het onderscheid tussen samsara en Nirvana en je bent dus vrij om je zowel in de een als de ander te bewegen en zo altijd vanuit mededogen te handelen voor het geluk van allen.

Afhankelijk van bevrijding doet zich uiteindelijk asravaskshayajnana of 'kennis van de vernietiging van de neigingen' voor - dat zijn de neigingen naar zintuiglijk verlangen, verlangen voor voortdurend bestaan en spirituele onwetendheid.

Hoewel dit traditioneel in de negatieve vorm geformuleerd wordt, is het zeker geen staat van vernietiging. De nadruk ligt op de kennis van de vernietiging van de neigingen. Er kan verder weinig over worden gezegd omdat het overeenkomt met de staat van Verlichting zelf, die niet in woorden uitgedrukt kan

worden. We zijn bij de staat van Boeddhachap aangekomen, het einddoel van al het spiritueel streven.

Dit hele Spirale Pad ontvouwt zich in zekere zin heel natuurlijk, hoewel het niet noodzakelijk gemakkelijk is als we beginnen te oefenen. Zoals de Boeddha zegt in de Anguttara-Nikaya (nu werkend met een lijst van 10 schakels):

Zo zie je monniken, dat weerzin en het vervagen van interesse is vrijgemaakt door kennis en het zien van het object en de winst. Zien en weten (van de dingen) zoals ze werkelijk zijn, hebben afwenden en vervagen van interesse als object en winst; concentratie heeft weten en zien van dingen zoals ze werkelijk zijn als object en winst; geluk heeft concentratie als object en winst; kalmte heeft geluk; vervoering heeft kalmte; blijdschap heeft vervoering; vrijheid van wroeging heeft plezier; goed gedrag heeft vrijheid van wroeging als zijn object; vrijheid van wroeging als zijn winst. Aldus monniken, de ene staat veroorzaakt de andere aan te groeien, een staat veroorzaakt juist de vervolmaking van de andere staat; voor ons belang van het gaan van het niet-onbekende naar het onbekende.

'Een staat veroorzaakt de andere aan te groeien, een staat veroorzaakt de vervolmaking van de andere staat...'¹² Alles wat ons te doen staat is te beginnen. We beginnen met 'goed gedrag', dat is ethische beoefening. Dat leidt, geheel natuurlijk en onvermijdelijk, naar het besef vrij te zijn van wroeging. Als we ethiek op deze manier blijven beoefenen, leidt vrijheid van wroeging natuurlijk naar vreugde, vreugde naar vervoering en het gehele Spirale Pad opent zich voor ons. En dit begint allemaal met het beoefenen van ethiek, op het punt op het Levenswiel waar gevoel de weg opent voor begeerte. Als we die waarheid eens kunnen zien - dat onze begeerte niet naar bevrediging leidt, maar gewoon naar dezelfde oude ontevredenheid. Dan kunnen we ons met heel ons hart inzetten voor de 'drie juwelen', de Boeddha, de Dharma en de Sangha en beginnen aan het grootste van alle avonturen; het pad van het spirituele leven.

Conclusie

We hebben in dit boek een lange reis gemaakt. We hebben gezien hoe begeerte, afkeer en onwetendheid, - de haan, de slang en het varken - het Wiel rond en rond laten draaien. We hebben gezien hoe ons karma, onze vaardige en onvaardige daden, bepalen wat we straks worden; hoe we in het licht van de helderheid kunnen blijven of verblind kunnen worden door de duisternis van onze verwarring. Ons bewustzijn is in staat tot hemelse geestestoestanden, maar ook tot helse. We kunnen afgestompt zijn als dieren, boos en afgunstig als de jaloerse goden, neurotisch als de hongerige geesten, of gewoon menselijk met het vermogen om te kiezen.

We zagen hoe het veranderingsproces werkt; hoe ons bewustzijn van moment tot moment, of van leven tot leven verandert afhankelijk van de wijze waarop we reageren op de gevoelens die in ons opkomen. Als we op plezierige gevoelens met hebzucht reageren en op pijnlijke gevoelens met afkeer, dan blijven we gewoon rondcirkelen in het Wiel. Maar als we gewoon bij de gevoelens die opkomen kunnen blijven en ze erkennen voor wat ze zijn, alleen gevoelens, en als we ons realiseren dat ze in zichzelf niet in staat zijn om

ons blijvende bevrediging te geven, dan kunnen we ons richten op het Spirale Pad, dat met lijden begint en eindigt met volledige bevrijding.

Het is een lange reis geweest en we hebben onderweg veel informatie moeten verwerken. Ik hoop dat die informatie nuttig blijkt te zijn. Ik hoop ook dat het lezers aanmoedigt hiervan iets te gaan beoefenen. Wat we allemaal moeten doen is die kleine opening opzoeken die in ieder moment van het bestaan ontstaat, het punt waar gevoel overgaat in begeerte. Als we alleen maar genoeg rust, helderheid en gewaarzijn kunnen ontwikkelen om dit gat te zien als het open gaat en er niet overheen springen, maar, in plaats daarvan, reflecterend op de pijn en onbevredigdheid die inherent aan het Wiel is, - er gewoon bij blijven, dan kunnen er allerlei wonderlijke dingen gebeuren. We hebben niet veel te verliezen als we in het huidige moment blijven en wegdraaien van ons huidige gevoel van begeerte. Sterker nog: we hebben alles te winnen.

Refereert aan de *Mula-Sarvastivada-Vinaya*. In de *Visuddhimagga* vii.7-8 wordt ook een versie van het Levenswiel beschreven.

² Zie Jataka 316.

³ Vrij naar de *Majjhima-Nikaya* 135.

⁴ Buddhaghosa, *The Atthalasini*, vertaald door Maung Tin in *The Expositor*, ed. C.W.Rhys-Davids, Pali Text Society, London 1920, vol ii, p.360.

⁵ Vrij naar de *Dhammapada* 103

⁶ Shantideva, *The Bodhicaryavatara*, vertaald door Kate Crosby en Andrew Skilton, Oxford University Press, Oxford 1996, p.71.

⁷ *Samyutta-Nikaya* v.455.

⁸ Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, vertaald door Bikkhu Nanamoli als *The Path of Purification* viii.39, Buddhist Publication Society, Kandy 1991, pp.233-4.

⁹ *Samyutta-Nikaya* ii.29-36

¹⁰ Vertaald door F.L. Woodward, *The Minor Anthologies of the Pali Canon*, part ii: *Udana, Verses of Uplift and Itivuttaka, As It Was Said*, Pali Text Society, London 1985, pp. 8-11. Een van de oudere teksten van de Pali Canon.

¹¹ Buddhaghosa, *The Atthalasini*, vertaald door Maung Tin in *The Expositor*, ed. C.A.W.Rhys Davids, Pali Text Society, London 1920, vol. I, pp.153-4.

¹² *Anguttara-Nikaya* v.3-4. Vertaald door F.L. Woodward in *The Book of Gradual Sayings*, vol.v, Pali Text Society, Oxford 1996. p.4.

Boeken die dit onderwerp ook behandelen zijn:

Sangharakshita, *The Three Jewels*, Windhorse, Birmingham 1998

Sangharakshita, *A Guide to the Buddhist Path*, Windhorse, Birmingham 1996

Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, Oxford 1998

Kulananda, *Western Buddhism*, Thorsons, London 1997

Alex Kennedy (Subuthi), *The Buddhist Vision*, Rider, London 1985

