



Van

**Koolstof**



Tot

**Diamant**



De levenskunst van Marcus Aurelius en  
het diamantweg boeddhisme

Universiteit voor Humanistiek  
Scriptie 2006/2007  
Ellen Vroomen  
Begeleider: dr. Willeke Los  
Meelezer: dr. Martien Schreurs

## **Verklaring symboliek van de afbeeldingen**

De titel ‘Van koolstof tot diamant’ verwijst naar wat bij Marcus Aurelius de fysica wordt genoemd: het inzien van wat de dingen werkelijk zijn. Zo is een diamant, los van de betekenissen die deze heeft gekregen, eigenlijk niets meer dan koolstof. Naast deze verklaring van de titel van de fysica, zie ik nog een tweede symboliek in de titel. Hoeveel fysica men ook toepast, over het algemeen blijft men er bij dat een diamant heel mooi is. Daarom zie ik het ook als een synoniem van het groeiproces van bewustwording, van levensamateer tot levenskunstenaar.

Op de kaft staan drie afbeeldingen: een doodshoofd, een weergave van het universum en een diamant. Met het doodshoofd verwijs ik naar het diepe besef van beide levenskunsten dat alles in het leven vergankelijk is (behalve de geest bij het diamantweg boeddhisme). Te allen tijde herinneren de levenskunsten de lezer of de beoefenaar eraan dit steeds voor ogen te houden, in omgang met emoties, met gebeurtenissen en met bezit.

Het universum verwijst naar het grotere belang van de medemens dan van het zelf. Marcus Aurelius stelt als levensdoel het zich in dienst stellen van de gemeenschap. In het diamantweg boeddhisme wordt men er steeds aan herinnerd dat men zelf maar 1 persoon is, de wereld met velen, en dat het (spirituele) welzijn van de wereld dan ook belangrijker is.

De diamant is een symbool uit het diamantweg boeddhisme en staat voor de mannelijke kwaliteiten van actieve compassie. Marcus Aurelius is in zijn filosofie sterk gericht op de mannelijke kwaliteiten.

Met dank aan: Annelies Peeters, Margreet Vroomen, Boukje Aartsen, Charlotte Oosterhoff, Agnes Verschuur, Marja Jongejan en Dietrich Rowek.

## **Inhoudsopgave**

<b>Inleiding - Onderzoeksvoorstel</b>	<b>4</b>
<b>Hoofdstuk 1 – Opvattingen over levenskunst</b>	<b>11</b>
<b>Paragraaf 1.1 – Waarom levenskunst?</b>	
<b>Paragraaf 1.2 – Wat is levenskunst?</b>	
<b>Paragraaf 1.3 – Levenskunst en levensbeschouwing</b>	
<b>Paragraaf 1.4 – Vormen van levenskunst</b>	
<b>Paragraaf 1.5 – Wanneer is men een levenskunstenaar?</b>	
<b>Hoofdstuk 2 – De levenskunst van Marcus Aurelius</b>	<b>29</b>
<b>Paragraaf 2.1 – De Stoa</b>	
<b>Paragraaf 2.2 – Marcus Aurelius</b>	
<b>Paragraaf 2.3 – De levenskunst van Marcus Aurelius</b>	
<b>Hoofdstuk 3 - De levenskunst van het diamantweg boeddhisme</b>	<b>52</b>
<b>Paragraaf 3.1 – De boeddhistische tradities</b>	
<b>Paragraaf 3.2 – Het leven van Boeddha Sakyamuni</b>	
<b>Paragraaf 3.3 – De levenskunst van het diamantweg boeddhisme</b>	
<b>Hoofdstuk 4 – Fundamentele en praktische verschillen en overeenkomsten</b>	<b>69</b>
<b>Paragraaf 4.1 – Het doel van het leven</b>	
<b>Paragraaf 4.2 – De gelatenheid van Marcus Aurelius als ideale basishouding</b>	
<b>Paragraaf 4.3 – Overeenkomsten en verschillen</b>	
<b>Hoofdstuk 5 – Verzoenbaarheid?</b>	<b>82</b>
<b>Paragraaf 5.1 –Verzoenbaarheid: het diamantweg boeddhisme</b>	
<b>Paragraaf 5.2 –Verzoenbaarheid: Marcus Aurelius</b>	
<b>Paragraaf 5.3 – De vier inspirerende aspecten toegepast</b>	
<b>Paragraaf 5.4 – Conclusie verzoenbaarheid</b>	
<b>Hoofdstuk 6 – Conclusie</b>	<b>91</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>95</b>
<b>Bijlage I - Het diamantweg boeddhisme: begrippenlijst</b>	<b>97</b>

## **Inleiding**

### **Onderzoeksvoorstel**

#### **Aanloop tot deze scriptie**

Na een aantal jaren studie en twee stages, wist ik niet meer welke richting ik op wilde gaan na mijn studie. Een scriptie die gerelateerd zou zijn aan mijn stages of aan een mogelijke carrière viel dus af. Wat me erg belangrijk leek voor het schrijven van een scriptie, was een verbondenheid en diepe interesse met het onderwerp, anders zou het snel saai en taai worden.

Daarom zocht ik naar een onderwerp waarin ik een verband tot stand kon brengen tussen de opleiding humanistiek en het zingevingskader van mijn leven – het diamantweg boeddhisme. Beide hebben grote invloed op mijn leven.

Deze scriptie is voor mij een samenvatting van de bijna 7 jaar aan groei die ik bij humanistiek heb doorlopen. Ik ervaar het als een ‘laatste’ kans om nog eenmaal fundamenteel aan de slag te gaan met een van de belangrijkste thema’s van deze opleiding: de levenskunst.

Het schrijven over of vanuit de eigen beleving en groei, is een ander belangrijk leerpunt van de opleiding, en daarom heb ik gekozen voor het inbrengen van mijn buiten de opleiding gevonden levenskunst: het diamantweg boeddhisme.

Omdat ik ervan overtuigd ben dat de mens voorbeeldfiguren nodig heeft, zocht ik in de geschiedenis van de levenskunst naar iemand die een belangrijke rol vervulde en die daardoor gemakkelijker te vergelijken zou zijn met het diamantweg boeddhisme.

Confucius (Chinese levenskunstenaar die leefde van 551 tot 479 v. Chr. en nader wordt besproken in hoofdstuk een) ging in zijn levenskunst ook uit van het belang van voorbeeldfiguren.

*‘Rulers can be great only if they themselves lead exemplary lives, and were they willing to be guided by moral principles, their states would inevitably become prosperous and happy’ (Stanford encyclopedia of philosophy).*

Na een korte bestudering van zijn gedachtegoed, dacht ik dat Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme sterke overeenkomsten vertoonden.

Beide bepleiten een gelaten houding ten opzichte van emoties en beide hechten erg veel waarde aan het zich in dienst stellen van de gemeenschap.

In een boeddhistisch tijdschrift<sup>1</sup> kwam ik zelfs een enthousiaste recensie tegen van de dagboeken van Marcus Aurelius waarin hij werd aangeraden te lezen. Nadere analyse heeft duidelijk gemaakt dat er ook sprake is van tegenstrijdigheden. Men kan beweren dat de ideeën van Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme tegelijk sterke overeenkomsten en verschillen vertonen en deze scriptie is een neerslag van de analyse van deze ideeën.

Er waren aanvankelijk drie redenen om mij in deze scriptie in het boeddhisme te beperken tot het diamantweg boeddhisme.

1. Het werken voor het welzijn van anderen – een blik verruimende instelling die in deze traditie belangrijk is, sluit aan bij humanistiek. Bij de opleiding humanistiek wordt persoonlijke zingeving geplaatst in de context van intermenselijke relaties. Humanisering van de samenleving is een vorm van werken voor het welzijn van anderen. Het diamantweg boeddhisme sluit daardoor het best aan bij de opleiding waarvoor deze scriptie geschreven wordt.
2. Het levensdoel van Marcus Aurelius was zijn leven in dienst stellen van de gemeenschap. In het diamantweg boeddhisme ligt de nadruk ook op de gemeenschap. In eerste instantie lijken deze twee levenskunsten dus goed bij elkaar aan te sluiten (in hoofdstuk 4.1 zal duidelijk worden dat dit niet het geval is).
3. De uitleg van de terminologie van het boeddhisme verschilt per stroming. Om deze zuiver te houden, is het belangrijk om een specifieke keuze te maken. Met de terminologie van het diamantweg boeddhisme heb ik zelf de meeste ervaring, in theorie, en ook hoe dit in de praktijk wordt toegepast.

---

<sup>1</sup> *Buddhism Today*, 18, 2006, p. 45

## **De onderzoeksvraag**

Zodra ik met mijn goedgekeurde onderzoeksvraag aan de slag ging, en mij ging verdiepen in de dagboeken van Marcus Aurelius en de belangrijkste thema's van het diamantweg boeddhisme, werd geleidelijk aan duidelijk dat de onderzoeksvraag niet goed gesteld was. Hij bood niet voldoende ruimte om de gevonden data tot hun recht te laten komen, en hij verwoordde niet mijn werkelijke vraag.

Mijn oorspronkelijke onderzoeksvraag:

*In dit literatuuronderzoek wil ik onderzoeken of en indien zo, tot op welke hoogte het diamantweg boeddhisme kan bijdragen aan de filosofische traditie van de kunst van de gelatenheid bij Marcus Aurelius.*

Met de term 'bijdragen' duidde ik op de mogelijkheid dat er sprake was van een complementariteit. Deze mogelijke complementariteit was zo belangrijk dat ik er mijn onderzoeksvraag van maakte. Maar het gaat me helemaal niet om het wel of niet vinden van complementariteit. Integendeel, juist het naast elkaar laten bestaan van in dit geval complexe levenskunsten, is wat ik nastreef. Dit is een van de lessen die ik bij de opleiding humanistiek heb geleerd – leren werken met complexe systemen, ethiek, keuzes, zingevingskaders zonder deze te willen versimpelen tot zwart – wit gereduceerde oppervlakkigheden.

De oorspronkelijke onderzoeksvraag werd veranderd in:

*In dit literatuuronderzoek wil ik onderzoeken of, en indien zo, hoe het diamantweg boeddhisme en de levenskunst van Marcus Aurelius aansluiting bij elkaar kunnen vinden.*

Met de term 'aansluiting' richtte ik me al minder op een mogelijk in elkaar weven van de twee levenskunsten. Maar ik bleef nog altijd zoeken naar waarin ze het wel en niet met elkaar eens waren, terwijl ik al had gemerkt dat de overeenkomsten die er oppervlakkig waren, bij dieper onderzoek niet overeind bleven staan. Het zoeken naar wel of geen aansluiting, werd daardoor te simpel.

Ik wilde wel dat mijn praktische relevantie – het belang van kritisch lezen overdragen - aanwezig bleef en het ogenschijnlijke gelijke onder de loep nemen.

Daarom ben ik uitgekomen op onderstaande onderzoeksvraag met deelvragen:

*In dit literatuuronderzoek wil ik onderzoeken hoe de levenskunst van Marcus Aurelius en van het diamantweg boeddhisme zich tot elkaar kunnen<sup>2</sup> verhouden in theoretisch en praktisch opzicht.*

*Deelvraag 1:*

*Wat is levenskunst?*

*Deelvraag 2:*

*Wat is de levenskunst van Marcus Aurelius?*

*Deelvraag 3:*

*Wat is de levenskunst van het diamantweg boeddhisme?*

*Deelvraag 4:*

*Wat zijn de theoretische en praktische overeenkomsten en de verschillen?*

*Deelvraag 5:*

*Zijn deze twee levenskunsten op grond van hun eigen visie verzoenbaar met elkaar?*

### **Relevantie van het onderzoek**

Met dit onderzoek wil ik vier doelen bereiken. Mijn eerste doel is tegelijkertijd ook de aanleiding tot dit onderwerp geweest. Met deze scriptie wil ik mijn eigen zingeving aan een kritische, wetenschappelijke blik onderwerpen.

Ten tweede wil ik de oosterse en de westerse levenskunst ontmythologiseren. Daarmee bedoel ik dat ik de levenskunsten wil ontdoen van de vooronderstellingen dat westerse filosofie stoffig is en oosterse filosofie exotisch. Van beide wil ik op wetenschappelijke wijze de werkelijke kern laten zien. Hiermee wil ik bewijzen dat beide voor iedereen van toepassing kunnen zijn en niet zijn voorbestemd voor een bepaalde cultuur of tijd.

---

<sup>2</sup> Ik heb gekozen voor het invoegen van de term 'kunnen' omdat meerdere verhoudingen mogelijk zullen zijn. Er van uitgaan dat er maar een manier zou zijn waarop deze zich tot elkaar verhouden, sluit de deur voor andere interpretaties. Door het invoegen van het woord 'kunnen' houd ik rekening met mijn boeddhistische bril en persoonlijk begrippenkader, ondanks het streven naar een zo groot mogelijke objectiviteit. Uit de gelezen commentaren op en interpretaties van de dagboeken van Marcus Aurelius en de methoden van het diamantweg boeddhisme, blijkt wel dat ieder met hetzelfde streven andere dingen leest in dezelfde teksten. Dit komt o.a. naar voren in hoofdstuk twee waarin de belangrijkste thema's van Marcus Aurelius worden gesproken, zoals de gelatenheid. Dit begrip is op vele manieren uitgelegd, en vanuit mijn eigen begrippenkader verhoud ik mij daartoe.

Het derde en vierde doel is vanuit een educatief standpunt geformuleerd, gebaseerd op mijn beider stages.

Het belang van kritisch lezen wil ik laten zien. Zaken die ogenschijnlijk hetzelfde zijn, zijn dat vaak niet. Iets wat simpel lijkt, is het vaak niet. Door dit kritisch lezen zelf ook bij dit onderzoek te doen en te expliciteren, maak ik het belang hiervan duidelijk. Ogenschijnlijk lijken de levenskunst van Marcus Aurelius en van het diamantweg boeddhisme op elkaar, maar er zal blijken dat dit helemaal niet zo is.

In de lijn van het kritisch lezen, wil ik ook het verschil onderstrepen tussen formele en toegepaste kennis. Hiermee bedoel ik dat twee of meer dingen die onder dezelfde noemer vallen, daarmee niet overeenkomstig hoeven te zijn. Beide levenskunstvormen - Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme – voldoen aan de definitie van levenskunst die wordt gegeven in hoofdstuk een. Ze passen beide in de formele definitie, maar dit zegt nog niets over de inhoud van beide.

Zou deze scriptie een proefschrift of een grootschaliger onderzoek zijn, dan zou ik daaraan een vijfde doel willen toevoegen, namelijk de levenskunst toegankelijk maken. Zij spreekt tot de verbeelding, maar de betekenis en diversiteit ervan is nog steeds vrijwel onbekend, ondanks dat het woord tegenwoordig wel vaker gebruikt wordt. Ik denk dat levenskunst voor veel mensen helderheid kan scheppen in hun zoektocht naar zin. Daarom wil ik deze bekend maken en er tegelijkertijd inhoud aan geven.

### **Het vergelijken van opvattingen van Marcus Aurelius met het diamantweg boeddhisme**

In eerste instantie lijkt het onlogisch om de ideeën van een persoon te vergelijken met een uitgebreide traditie. Dit klinkt misschien als het vergelijken van appels met peren, maar dat is het niet.

Het grote verschil tussen een levenskunst waarin sprake is van een vervolmaking van het zelf en een levenskunst waarin sprake is van een illusoir zelf, is dat in geval van de eerste levenskunst, er altijd een scheiding blijft bestaan tussen de levenskunst en de levenskunstbeoefenaar. Dat is het geval bij Marcus Aurelius.

In geval van de tweede levenskunst valt de beoefenaar uiteindelijk geheel samen met wat hij verkondigt, en met de beoefening. Deze drie worden een. Dat is het geval bij het diamantweg boeddhisme.



Marcus Aurelius streefde wel een volmaakte toepassing van zijn idealen na, maar behield daarin altijd het idee dat deze idealen gescheiden waren van hemzelf, wat grofweg het idee is van alle westerse filosofie.

Boeddha Sakyamuni beweerde echter dat deze scheiding een illusie is, en daarmee is het boeddhisme, boeddha en iedere boeddhist een en hetzelfde.

Naast de historische figuur van de prins die verlichting bereikte, is Boeddha Sakyamuni een bovenpersoonlijke, verlichte verschijning, een staat, die iedereen die het boeddhisme beoefent, nastreeft waarin de ongescheidenheid van boeddhisme, boeddha en de eigen geest wordt herkend.

Boeddha Sakyamuni verkondigde in feite verscheidene levenskunsten, iedere traditie is er een. Voor de helderheid spreek ik dus steeds over het diamantweg boeddhisme, maar in feite kan men overal daarvoor in de plaats ook 'Boeddha Sakyamuni' lezen, of de naam van een andere verlichte leraar van deze traditie.

## **Literatuur**

In eerste instantie ben ik begonnen met diverse literatuur te lezen. Dit varieerde van literatuur van verschillende boeddhistische tradities tot boeken over het boeddhisme geschreven door niet-boeddhisten, van zeer ervaringsgerichte tot zeer theoretisch gerichte boeken. Van Marcus Aurelius heb ik verscheidene vertalingen en interpretaties gelezen. Bij veel literatuur had ik echter vraagtekens. Deze ontstonden door de vraag naar de relevantie en toepasbaarheid ervan voor deze scriptie, door de vraag of de interpretatie wel goed was of voldoende modern. Bij boeken over het boeddhisme ervoer ik weinig herkenning. Zeker in het diamantweg boeddhisme is ervaring bij de kennis belangrijk, en dat ontbrak vaak. Daardoor kreeg ik het idee dat deze boeken vooral de grootste illusie die het boeddhisme aankaart juist onderstrepen: een scheiding tussen object, subject en actie. In dit geval een scheiding tussen schrijver, het geschrevene en het schrijven.<sup>3</sup> Uiteindelijk heb ik in deze scriptie alleen direct

---

<sup>3</sup> Regelmatig ervaar ik boeken over boeddhisme, of over religie, als een poging deze te reduceren tot iets dat te verklaren valt vanuit een hogere, wetenschappelijke levensvisie en worden de mensen die religieus zijn bijna afgedaan als slachtoffers van psychologische en filosofische structuren die dit zelf niet doorhebben. Een goed voorbeeld hiervan is de kracht van de herhaling. Veel van de meditatie in het diamantweg boeddhisme zijn gebouwd op het idee dat men zich dingen slecht heeft aangeleerd door ze maar vaak genoeg te doen, en dit omgedraaid kan worden door het tegenovergestelde – het positieve – maar vaak genoeg te doen. Het diamantweg boeddhisme is zich hiervan bewust. Toch presenteren psychologische teksten over religie dit principe als een nieuw inzicht en tegelijkertijd als reden om religie af te keuren. Wetenschap wordt zo verbonden met een normatief oordeel. Een ander voorbeeld is dat het diamantweg boeddhisme streeft naar een bewustzijnsstand waarin men niet meer vast hoeft te houden aan concepten. Uiteraard is het boeddhisme zelf ook een concept: dat moet wel, want dat is het enige waarmee de mens kan werken, totdat hij deze niet meer nodig heeft. Toch wordt in filosofische discussies gepraat alsof het boeddhisme zich daar niet van bewust is en wordt dit als een nieuw

gebruik gemaakt van literatuur van het diamantweg boeddhisme zelf, en van de twee meest vooraanstaande en moderne literaire werken over Marcus Aurelius. Om een beter inzicht te verkrijgen in de overige onderwerpen – (vormen van) levenskunst, humanisme, Stoa, Confucius, Socrates en Epicurus - heb ik gebruik gemaakt van vooraanstaande leraren/schrijvers op deze gebieden, veelal verbonden aan de universiteit voor humanistiek. In de literatuurlijst heb ik wel onder het kopje ‘Literatuurlijst van boeken die hebben bijgedragen aan kadervorming’ de meeste overige boeken opgenomen.

### **Opzet van de scriptie**

In hoofdstuk één geef ik antwoord op de eerste deelvraag ‘*Wat is levenskunst?*’ Ik leg uit waarom men aan levenskunst doet, definieer levenskunst aan de hand van literatuur van W. Schmid en J. Dohmen en geef een korte weergave van andere levenskunstvormen uit de Oudheid. Om uiteindelijk deelvraag vijf te kunnen beantwoorden, is het belangrijk om het verband tussen levenskunst en levensbeschouwing, en een uitwerking van de verschillende aspecten van levensbeschouwing hier al te beschrijven.

Vervolgens geef ik antwoord op de tweede deelvraag ‘*Wat is de levenskunst van Marcus Aurelius?*’ Dit doe ik in trechervorm. Ik begin met een korte inleiding in de Stoa – de filosofische school waarin Marcus’ denken is ingebed – waarna ik tijd besteed aan het thema gelatenheid. Na een biografie en een bespreking van zijn schrijfstijl en context, beschrijf ik aan de hand van een schema zijn levenskunst.

In hoofdstuk drie geef ik antwoord op de derde deelvraag ‘*Wat is de levenskunst van het diamantweg boeddhisme?*’ Dit hoofdstuk bevat een duidelijke begrenzing van de traditie van het diamantweg boeddhisme d.m.v. een schematische weergave van de scholen van het boeddhisme waarna ik kort de rode draad van het diamantweg boeddhisme weergeef.

Daarna geef ik in hoofdstuk vier antwoord op de vierde deelvraag ‘*Wat zijn de theoretische en fundamentele overeenkomsten en de verschillen?*’ Dit gebeurt aan de hand van het schema van de thema’s van Marcus Aurelius uit hoofdstuk twee.

In hoofdstuk vijf geef ik antwoord op de laatste deelvraag ‘*Zijn deze twee levenskunsten op grond van hun eigen visies verzoenbaar met elkaar?*’

Op basis van deze deelvragen, kom ik vervolgens tot een conclusie in hoofdstuk 6.

---

inzicht en tegelijkertijd als reden tot afkeuring, gepresenteerd. Bij de boeken uit de literatuurlijst is dit NIET het geval. Deze schrijvers schreven vanuit een wetenschappelijk standpunt, maar hebben daar geen oordeel mee gerechtvaardigd.

# 1

## Levenskunst

In dit hoofdstuk wordt de reden tot het beoefenen van levenskunst besproken en wat hier precies onder levenskunst wordt verstaan. Vervolgens zullen er drie levenskunstenaars aan bod komen – Epicurus, Socrates en Confucius – om de diversiteit aan invullingen van de formele definitie weer te geven en daarmee een bredere context van het begrip levenskunst te schetsen.

### 1.1 Waarom levenskunst?

Volgens J. Dohmen en W. Schmid (filosofen gespecialiseerd in de levenskunst) is de eindigheid van het leven dé reden om aan levenskunst te doen (Dohmen, 2007; Schmid, 2000). Echter, alle levenskunstenaars die in deze scriptie worden besproken – Epicurus (Dohmen, 2007, p. 80), Socrates (Jaspers, 1957, p. 15), Confucius (Dohmen, 2007, p. 80), Marcus Aurelius en Boeddha Sakyamuni - hechtten geen waarde aan de dood en zochten hun beweegredenen om de levenskunst te beoefenen ergens anders, waarover later meer. Boeddha Sakyamuni onderwees over de oneindigheid van het leven. Alleen het lichaam geeft het na verloop van tijd op en de geest leeft verder, is nooit geboren en zal nooit sterven. Uit de persoonlijke notities van Marcus Aurelius:

*‘Meen je dan dat een voornaam mens die het hele verloop van de tijd en alles wat is, overziet, het menselijk leven erg belangrijk zal vinden?’*

*Uitgesloten, zei hij.*

*‘Zo iemand zal dus ook de dood niet beschouwen als iets om bang voor te zijn, is het wel?’*

*Absoluut niet.’ (7, 35).*

Ondanks dat Dohmen en Schmid niet beweren dat men uit angst voor de eindigheid aan levenskunst zou doen, wordt uit bovenstaand citaat duidelijk dat Marcus Aurelius andere redenen voor de beoefening van levenskunst had, dan de eindigheid van het leven. De

levenskunsten van Confucius, Socrates, Epicurus, Marcus Aurelius en Boeddha Sakyamuni zijn verschillend, maar zij zochten allemaal naar een goed leven dat zij gelijk stelden aan een gelukkig leven. Confucius zocht het blijvende geluk in de morele perfectie; Socrates in het ‘ken uzelf’; Epicurus in zijn hedonistische calculus en de lust (zie citaat op pagina 20); Marcus Aurelius in het inzicht verkrijgen in de wil van de Natuur (zie hoofdstuk 2.4) en het diamantweg boeddhisme in het herkennen van de aard van de geest.

Ieder mens heeft de wens gelukkig te zijn of te worden. Daarom is de zoektocht naar geluk de universele, tijdloze reden om levenskunst te beoefenen en daarmee tegelijkertijd het doel. Dit geluk moet niet verward worden met genot, of het kortstondige geluk dat de aanschaf van een nieuwe auto of het krijgen van een nieuwe baan oplevert. Ik verwijs hier naar het geluk dat ontstaat juist als men verder leert kijken en denken dan deze alledaagse zaken en zich meer gaat verdiepen in het geestelijke. De weg daarheen verschilt. Dat zal blijken uit de korte bespreking van de levenskunst van Socrates, Epicurus en Confucius, en uit de uitgebreide bespreking van de levenskunst van Marcus Aurelius en van het diamantweg boeddhisme in hoofdstuk 2 en 3.

## 1.2 Wat is levenskunst?

Er zijn vele verschillende definities van levenskunst, met kleinere of grotere verschillen. Joep Dohmen en Wilhelm Schmid zijn leraren in de filosofie met de levenskunst als specialisatie en zij zijn beide auteurs van enkele boeken hierover.

Dohmen geeft in zijn nieuwste boek de volgende beschrijvingen van levenskunst:

*‘Levenskunst is een soort morele vorming ter bevordering van onze zelfverantwoordelijkheid’* (Dohmen, 2007, p. 12).

*‘Levenskunst kan worden opgevat als een langdurig, complex, individueel leerproces waar verantwoordelijkheid, bewust leven, eigen waarden, expressie, volharding en plooibaarheid deel van uitmaken’* (Dohmen, 2007, p. 22).

*'Levenskunst verwijst naar een houding met twee aspecten: bewust leven en de oefening in zelfexpressie'* (Dohmen, 2007, p. 22).

Dohmen stipt hier in zijn beschrijvingen al de menige belangrijke thema's uit de levenskunst aan. Als vertrekpunt van deze scriptie zoek ik echter meer naar een duidelijke definitie dan naar weliswaar zeer juiste, maar te brede beschrijvingen.

Schmid (Schmid, 2006) definieert levenskunst als volgt:

*'Onder levenskunst wordt fundamenteel de mogelijkheid en de inspanning begrepen om op bereflecteerde wijze het eigen leven te voeren en het niet onbewust, eenvoudigweg zomaar voorbij te laten gaan.'*

Ik heb gekozen zijn definitie te gebruiken, omdat deze naar mijn mening de essentie van levenskunst het beste weergeeft, voornamelijk in het zinsdeel *'de mogelijkheid en de inspanning'*. Levenskunst is hiermee zowel de weg als het lopen over de weg.

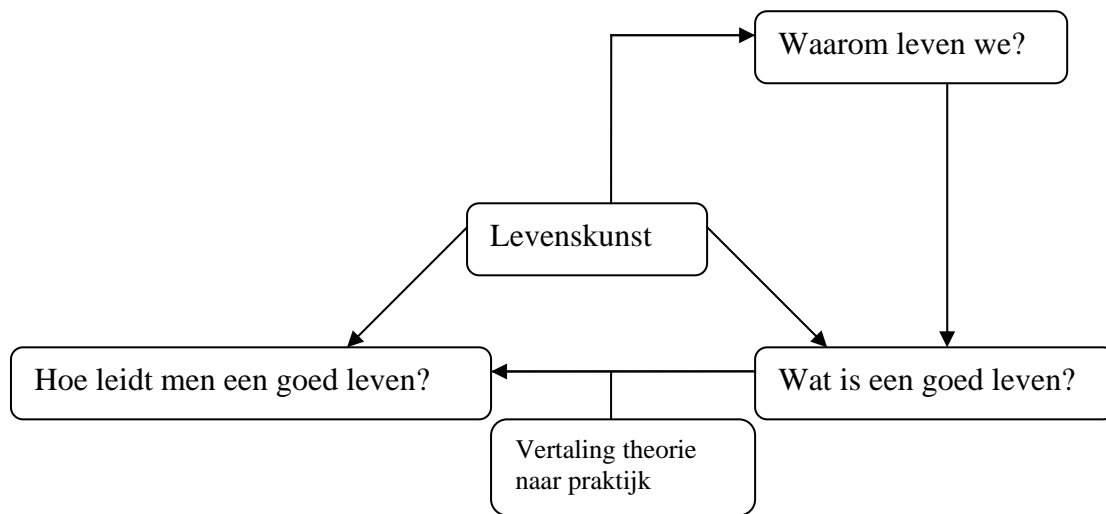
Schmid (Schmid, 2000) wijst erop dat men zichzelf vaak als slachtoffer van externe machten of van innerlijke psychologische structuren ziet. Hij bestrijdt dit met te zeggen dat men daar geen slachtoffer van is, maar juist van het eigen denken. Daardoor wordt de mens zelf verantwoordelijk voor zijn welzijn. De mening van Schmid is dat het aan de mens zelf is om te geloven wat deze externe machten verkondigen, of om het eigen nadenken aan een kritisch onderzoek te onderwerpen.

Daarom wil ik aan het eind van Schmid's definitie de volgende zinsnede toevoegen:

*'.. in afhankelijkheid van niet bereflecteerde denkbeelden.'*

Wil een filosofie, een zienswijze, religie of een overtuiging onder de definitie van levenskunst vallen, dan moet zij antwoord geven op alle vragen uit het onderstaande schema. Dohmen (2007, p. 23) stelt aan levenskunst de voorwaarde dat zij het persoonlijke antwoord moet geven op de vraag naar het goede leven.

## Schematische weergave van levenskunst

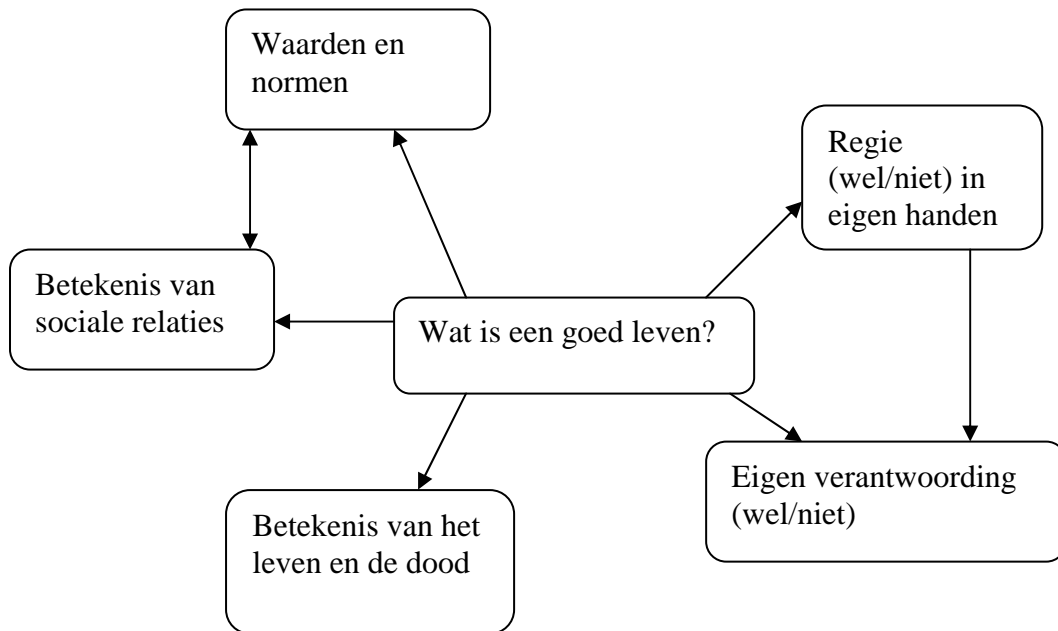


Na bestudering van de theorieën van W. Schmid en J. Dohmen, en het analyseren van de als levenskunst erkende filosofie van de Stoa, van Epicurus, van Confucius en van Socrates, heb ik bemerkt dat onderstaande vragen met antwoorden consistent aanwezig zijn bij alle bovengenoemde. Ook al zijn de antwoorden uiteenlopend, de formele vragen zijn hetzelfde.

Het antwoord op de vraag 'Wat is een goed leven' bevat bij de behandelde filosofen altijd de thema's die in onderstaand schema zijn opgenomen. Dohmen (2007, p. 24) noemt het kunnen vaststellen van de werkelijk belangrijke waarden, hun rangorde en hun gesitueerdheid in een sociale omgeving als een van de vijf belangrijkste handelingen vereist voor een mens die leven wil vormgeven. Uit de eerder gegeven beschrijvingen van Dohmen van levenskunst blijkt hoeveel belang hij hecht aan het begrip zelfverantwoordelijkheid en hij vult dit begrip daarmee op positieve wijze in.

De drie thema's aan de linkerkant geven algemene antwoorden weer, de twee thema's aan de rechterkant hebben betrekking op de eigen rol/positie van de persoon in zijn leven.

## Schematische weergave van ‘Wat is een goed leven?’



### 1.3 Levenskunst en levensbeschouwing

De antwoorden die gegeven worden in bovenstaande schema's zijn vaak een uitdrukking van een bepaalde levensbeschouwing. Voor de conclusie gaat het onderscheid in de soorten antwoorden een belangrijke rol spelen. Derkx (2002 – 2003, p. 27) geeft de volgende definitie van levensbeschouwing:

*‘Een levensbeschouwing kan omschreven worden als het totale complex van inzichten, idealen, normen en lange-termijn-verwachtingen in het licht waarvan iemand zijn levenswijze of levenshouding in stand houdt, richt en beoordeelt’.*

Hier wil ik nog de connotatie van Hijmans (2000 – 2001, p. 183) aan toevoegen waardoor de invloed van de levensbeschouwing op het leven nog extra verduidelijkt wordt.

*‘Het zijn de beginselen op basis waarvan mensen aan hun leven een laatste, allesomvattende zin geven’.*

Levenskunst en levensbeschouwing zijn echter niet hetzelfde. Levensbeschouwing blijft nog theoretisch en maakt niet automatisch een slag naar de praktijk en ervaring, zoals duidelijk wordt uit de omschrijving van de term levensbeschouwing die Smaling (2006 – 2007, p. 315) geeft:

*‘Met de term levensbeschouwing bedoelen we inhoudelijk een soort beschouwing en wel een beschouwing van het menselijk leven. Deze beschouwing is niet zomaar een kijk, maar een cognitieve en vooral reflectieve gerichtheid op het leven. Het gaat om kennen, interpreteren, beoordelen, waarderen en vooral om vragen stellen en overdenken, antwoorden zoeken en vinden, en niet of in mindere mate om voelen, streven of handelen’.*

Bij de levenskunst wordt juist het voelen, streven of handelen belangrijk: de continue poging om naar de ideeën te handelen en een vervolmaking hiervan na te streven. Er zal blijken in hoofdstuk twee dat de term ‘voelen’ bij Marcus Aurelius moeilijk zal blijken omdat hij gelaten in het leven staat en daarmee een grote mate van rationaliteit beoogd. Wat ik hier echter aan toevoeg in hoofdstuk twee is dat Marcus Aurelius wel degelijk met een liefdevolle houding in het leven stond (en daarmee zeker een ‘voelend’ wezen was), maar dat dit door hemzelf en door interpretaties van de term gelatenheid, onderbelicht is gebleven.

Derkx (2002 – 2003, p. 28) geeft vier criteria waaraan een levensbeschouwing moet voldoen:

- een cognitief aspect (natuur-, mens-, wereld- en eventueel godsbeeld)
- een ethisch aspect
- een inspirerend of spiritueel aspect en
- een esthetisch-expressief aspect

Het esthetisch-expressieve aspect uit zich bij Derkx (2002 – 2003, p. 28) in bijvoorbeeld vieringen, rituelen en kunst. Hier wil ik het leven als kunstwerk aan toevoegen. Het derde criterium – een inspirerend of spiritueel aspect – verwijst naar iets dat of iemand die het vermogen heeft mensen aan te spreken, te inspireren, geestkracht te verschaffen, en kracht geeft om zich te ontwikkelen in het streven naar de idealen en normen die deel uitmaken van de eigen levensbeschouwing (Derkx, 2002 – 2003, p. 28). Dit derde aspect wordt helaas door Derkx in zijn artikel niet voldoende uitgewerkt om later mijn conclusie mee te kunnen verantwoorden. In het artikel van Smaling (2006 – 2007) wordt dit begrip ook niet verder



uitgewerkt. Daarom maak ik hier een verdere specificatie van dit derde inspirerende aspect, namelijk in spiritueel, religieus, filosofisch en sociaal.<sup>4</sup> Deze vier aspecten zijn tijdens het bestuderen van de levenskunst van Confucius, Epicurus, Socrates, Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme regelmatig naar voren gekomen. Rozing (2003, p. 17) interviewt in zijn artikel Otto Duintjer over zijn invulling van het begrip spiritualiteit in relatie tot levenskunst.

*‘Spiritualiteit is een levenshouding. Het betreft het hele bestaan, maar er is geen sprake van dingen aannemen op gezag. Het gaat om een houding ten aanzien van de werkelijkheid in zijn geheel, of ten aanzien van het leven in zijn geheel. Het is dus niet dat met het spirituele een afzonderlijk deel van de werkelijkheid wordt bedoeld in contrast met het materiele. Dan zou spiritualiteit alleen ‘het hogere’ betreffen dat dan concurreert met het andere als ‘het lagere’. Als ik het woord spirit gebruik dan bedoel ik dat wat de hele werkelijkheid, elke werkelijkheid, elke mogelijke werkelijkheid waarmee je in contact kunt komen, omvat en doordringt’.*

Rozing (2003, p. 18) geeft weer dat Duintjer spiritualiteit niet opvat als een levenshouding die er op gefocust is het ene te bereiken en het andere weg te houden of te diskwalificeren, zoals het lichaam, het vergankelijke, het gevoel of het verstand. Dit wordt een dualistische opdeling van de werkelijkheid genoemd. Op basis van deze definitie zou ik tot de conclusie komen dat een levensbeschouwing met een sterk spiritueel-inspirerend aspect niet tegelijkertijd ook religieus kan zijn. Daarin is namelijk sprake van een opdeling<sup>5</sup> zoals blijkt uit de strenge definitie van religie of godsdienst door Hijmans (2000 – 2001, p. 183)<sup>6</sup>:

---

<sup>4</sup> Deze indeling is waarschijnlijk niet compleet en verder onderzoek hierin zou erg interessant zijn.

<sup>5</sup> In deze definitie beschrijft Hijmans alleen religies met een transcendente god. De opdeling tussen het fysieke en het geestelijke is echter ook bij immanente religies een feit, alleen minder expliciet weergegeven. Men kan dit verschil terugvinden in de theorie, maar niet altijd in de praktijk. Ook met een immanente god die in de mens zit (bijvoorbeeld) maakt men een scheiding tussen dit goddelijke en de mens zelf.

<sup>6</sup> Hijmans geeft deze definitie in de context van secularisering in Nederland. Zijn opvatting van religie als louter transcendent is daardoor waarschijnlijk gebaseerd op vooral een christelijke (en eventueel joodse en islamitische) invulling van religie. Dat dit een typisch westerse invulling van het begrip religie is, blijkt uit het volgende citaat:

*‘The very attempt to define religion (...) is primarily a Western concern. It is also a product of the dominant Western religious mode (...) the theistic inheritance from Judaism, Christianity and Islam. The theistic form of belief in this tradition, even when down-graded culturally, is formative of the dichotomous Western view of religion. That is, the basic structure of theism is essentially a distinction between the creator and his creation, between God and man’* (The encyclopedia of religion, 1987, p. 282).

*‘Religie of godsdienst is alle menselijke zingeving met betrekking tot mens en wereld in het licht van een transcendente, dat wil zeggen bovenwereldlijke of goddelijke bestaansinterpretatie’.*

Bij een religieus-inspirerend aspect volgens de definitie van Hijmans is er altijd sprake van een scheiding tussen het geestelijke en het materiële waarin de voorkeur duidelijk ligt bij eerstgenoemde. Er blijkt een tegengestelde beweging te zitten in het religieus-inspirerende en het spiritueel-inspirerende aspect. De definities van beide aspecten zijn streng in hun begrenzingsen en bieden daardoor minder ruimte voor overlappingsen dan andere definities. Ondanks dat ik mij zeker achter de definitie van Duintjer kan scharen over spiritualiteit en de definitie van Hijmans over religie niet kan tegenspreken (maar wel kan uitbreiden), sluiten zij beide niet aan bij het dagelijkse gebruik van deze termen. Ondanks dat een herdefiniëring van de begrippen nodig kan zijn en daarmee een verandering in taalgebruik, blijft het lastig om te beweren dat iemand niet spiritueel en religieus tegelijk kan zijn.

Er zijn vele definities van religie mogelijk, variërend van

*‘(...) on the one hand, the Scylla of hard, sharp, particularistic definition[s] and, on the other hand, the Charybdis of meaningless generalities’ (The encyclopedia of religion, 1987, p. 283).*

Er wordt regelmatig gepoogd een definitie van religie te creëren waarin men er vanuit gaat dat oosterse filosofieën en methodes daar ook bijhoren, zoals blijkt uit onderstaand citaat.

*‘Een essentialistische definitie probeert religie (...) te onderscheiden van andere menselijke fenomenen zoals filosofie, wetenschap en politiek. Een bekende vorm van deze definitie is het idee dat religie te maken heeft met een geloof in spirituele wezens. Dit soort definities zijn echter problematisch omdat in sommige religies, zoals Theravada, Taoïsme en Confucianisme, spirituele wezens niet centraal staan of zelfs niet voorkomen’.<sup>7</sup>*

Het (diamantweg) boeddhisme wil zeker niet als religie worden beschouwd. De term religie betekent ‘opnieuw verbinden’, terwijl er in het (diamantweg) boeddhisme niets opnieuw

---

<sup>7</sup> [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) 9 mei 2007

verbonden hoeft te worden. Dat zou namelijk inhouden dat men een band is verloren, men deze weer kan repareren en dus ook weer opnieuw kan verliezen. Dat er sprake zou zijn van spirituele wezens met een religieuze invulling in het (diamantweg) boeddhisme<sup>8</sup> komt door verkeerde interpretaties van de verschillende boeddhavormen en beelden waar gebruik van wordt gemaakt. Diamantweg boeddhisme is strikt in zijn begrenzingsen en beschouwt zichzelf louter als methode.

Alle definities<sup>9</sup> die er zijn, geven tenminste een of meerdere mogelijke aspecten van religie weer. Dat is ook waar het stukt. De aanwezigheid van spirituele wezens of een hogere God zijn soms wel een onderdeel van de definitie, soms niet. Kijkt men naar de betekenis van het woord 'religie', dan kan men daarin een antwoord vinden. Zo zou men religie kunnen definiëren als een zingevingsysteem waarin men opnieuw verbonden wordt met iets groters. Hier kan men zich afvragen in hoeverre de oorspronkelijke betekenis van een woord nog relevant is om een definitie op te baseren.

Ook van spiritualiteit zijn er meerdere definities<sup>10</sup> te vinden waarvan er tot nog toe geen enkele waterdicht is. Om de aandacht niet van het onderwerp van de scriptie af te

---

<sup>8</sup> Dit zou ook voor andere filosofieën of methoden kunnen gelden, maar daarover kan ik geen uitsluitel geven.

<sup>9</sup> Zoals bijvoorbeeld: Ninian Smart (6 mei 1927–29 januari 2001), Schotse schrijver en universitair leraar. Hij geeft een fenomenologische definitie van religie:

*'Religie is een verzameling van geïnstitutionaliseerde rituelen van een groep mensen die verbonden zijn met een traditie en die spirituele sentimenten met een buiten-menselijke focus uitbeelden of oproepen en ten minste ten dele gebaseerd op mythologie en/of doctrines'* ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), 9 mei 2007).

Peter Berger (19 maart 1929), een Amerikaanse socioloog en theoloog geeft de volgende definitie van religie:

*'Religion is the human attitude towards a sacred order that includes within it all being – human or otherwise – i.e., belief in a cosmos, the meaning of which both includes and transcends man'* (The Oxford dictionary of world religions, 1997, p. XV).

<sup>10</sup> Zoals bijvoorbeeld: *'Spiritualiteit kan in beginsel worden begrepen als het onstoffelijke, het geestelijke. (...) Het onstoffelijke, het immateriële, [neemt] een belangrijke plaats in. In de context van religie en spiritualiteit is het nuttig het immateriële te duiden als het transcendente; een andere submanifeste zijnsorde achter het fysieke en de ons bekende, zichtbare werkelijkheid. In bespiegelingen over die andere zijnsorde speelt het rationele, het menselijk denkvermogen, een belangrijke rol. Spiritualiteit is toegankelijk voor het menselijke denkvermogen in de vorm van definieerbare begrippen en het ervaren van het transcendente. Spiritualiteit ligt dan binnen het bereik van wat binnen de grenzen van rede en ervaring gekend kan worden'* ([www.hvgu.nl/zingeving-spiritualiteit.html](http://www.hvgu.nl/zingeving-spiritualiteit.html), 9 mei 2007).

wenden en in een definitie discussie terecht te komen, kom ik hier tot een voorlopige indeling waarmee ik in deze scriptie zal werken.

*Religie*: het beamen van de werkelijkheid door de bril van het specifieke geloofskader (waar een of meerdere goden of buitenmenselijke wezens als onafhankelijke entiteiten in of buiten de mens bestaan) waarin aannames worden gemaakt die men niet zelf kan onderzoeken op hun waarheid. Het beamen van de werkelijkheid kan door sterke gehechtheid aan het kader veranderen in het oordelen over de werkelijkheid.

*Spiritualiteit*: het beamen van de werkelijkheid in alle aspecten. Dit is een minder ingevuld begrip en kan zich daardoor aanpassen aan verschillende religies. Deze botsen echter zodra uitsluiting van delen van de werkelijkheid plaatsvindt op basis van religieuze ideeën.

Het filosofisch-inspirerende aspect kent overlappingsen met het spiritueel-inspirerende en religieus-inspirerende aspect. Deze laatste twee zijn op een bepaalde manier ook filosofisch van aard. Daarom lijkt het misschien in eerste instantie logischer om een atheïstische insteek tegenover het spirituele en het religieuze te zetten. Het spirituele aspect kan echter ook atheïstisch zijn en daarmee voegt zij niet iets meer toe aan het filosofische aspect. Tevens wordt atheïsme meestal gedefinieerd in negatieve bewoordingen zoals ‘tegen dit’ of ‘niet dat’ waarin ‘dit’ en ‘dat’ vooral over het geloof in god of goden gaat. Het cognitieve aspect is ook gedeeltelijk van filosofische aard, maar hier gaat het om het ervaren van het aspect als inspirerend, en is daardoor een verdieping van het cognitieve wereldbeeld.

Zoals het religieus-inspirerende aspect vooral beelden van overgave aan iets hogers oproept, en het spiritueel-inspirerende aspect vooral de beaming van alles wat zich manifesteert (zonder dit per se als mooi, leuk en aardig te gaan beschouwen) benadrukt, is het kenmerk van het filosofisch-inspirerende aspect vooral zijn hermeneutische karakter<sup>11</sup> waardoor de continue kritische bevraging van eigen gedachten en van andermans gedachten de grootste inspiratiebron is. Dit aspect is bij alle besproken levenskunsten wel aanwezig, maar niet bij alle levensbeschouwingen. Dit moet wel als de levenskunst wil voldoen aan de toevoeging die ik heb gemaakt aan Schmidts definitie van levenskunst. Dit is het meest aan verandering

---

*‘De spiritualiteit is een bijzondere, maar niet noodzakelijk confessioneel begrepen religieuze levenshouding van een mens, die zich op het transcendente of immanente goddelijke Zijn concentreert resp. op het principe van de transcendente waarheid of hoogste werkelijkheid’* ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), 9 mei 2007).

<sup>11</sup> [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) 25 april 2007

onderhevige aspect, omdat vanwege de hermeneutische insteek voorlopige conclusies en inspiratiebronnen kunnen veranderen.

Het laatste aspect dat ik naar voren wil brengen is het sociaal-inspirerende aspect. Dit aspect kent net als het filosofisch-inspirerende aspect mogelijke overlappingsen met het religieus-inspirerende en spiritueel-inspirerende aspect. Smaling (p. 311) noemt humanisering het sociale aspect van zingeving. Hij definieert humanisering als volgt:

*‘Humanisering is het streven naar meer humane verhoudingen tussen mensen in allerlei leefsituaties. Een aspect van humanisering is het scheppen van voorwaarden voor het (meer) beleven van zin’.*

Helaas wordt er in deze tekst geen definitie gegeven van de term ‘humaan’. Smaling (p. 311) stelt dat de ervaring van zingeving wordt medebepaald door de graad waarin het leven humaan genoemd kan worden. Ervan uitgaande dat onder humaan zoiets verstaan wordt als voldoende tegemoetkoming aan de eerste levensbehoeften, vrijheid van religie, meningsuiting, en gelijkheid van rechten (recht op onderwijs, stemrecht, etc.),<sup>12</sup> een situatie die voornamelijk in democratieën voorkomt, dan is dit niet helemaal correct. Ondanks dat de piramide van Maslow veronderstelt dat aan de eerste levensbehoeften voldaan moet zijn, voordat men kan gaan nadenken over de zin van het leven, en dit ook een zeer redelijke aanname is, is dit niet altijd het geval. Kijkt men bijvoorbeeld naar Tibetaanse monniken of burgers die zich tegen de Chinese onderdrukking verzetten en daardoor in de gevangenis belanden onder zeer inhumane omstandigheden, dan hebben zij nog altijd een sterke zinervaring. Dit kan niet altijd worden gezegd van mensen in bijvoorbeeld Nederland die onder de meest humane omstandigheden mogelijk leven.

Daarom wil ik het sociaal-inspirerende aspect van levensbeschouwing op een wijze definiëren die minder op basis van westerse vooronderstellingen is geformuleerd.

---

<sup>12</sup> Eigen invulling van het begrip humaan. In het Van Dale woordenboek 1999, staat ‘humaan’ omschreven als: *van een ruim en zacht oordeel, vriendelijk en zorgzaam tegenover ondergeschikten en afhankelijken*. ‘Humaan’ heeft echter niets met zachtheid te maken, maar - ongeacht welke invulling er ook aan gegeven wordt - met vanzelfsprekendheid. Verder is de verhouding tussen hoger – lager, zwakker – sterker, onafhankelijk – afhankelijk, niet relevant. Ongeacht de positie die men heeft in de maatschappij, hoort men binnen deze theorie de ander altijd humaan te behandelen en kan de positie nooit een rechtvaardiging zijn voor een inhumane behandeling. Ook gelijken of mensen met meer macht, horen humaan behandeld te worden.

*‘Sociale gerichtheid is een levenshouding die uitdrukking geeft aan het verlangen het leven van anderen te verbeteren volgens het cognitieve mens-, wereld- en eventueel godsbeeld gelijk aan of boven het eigen welzijn’.*

Het is belangrijk om inzicht te verkrijgen in de vier verschillende soorten inspirerende aspecten. Deze kunnen tegelijkertijd aanwezig zijn in een levenskunst, maar kunnen niet op dezelfde gebieden in het leven (werk en collega’s, relaties, politieke keuze, opvoeding kinderen, vrienden, vrijetijdsbesteding, besteding inkomen) dezelfde prioriteit hebben. Bij het maken van belangrijke keuzes bijvoorbeeld, is het dan ook noodzakelijk om inzicht te hebben in deze inspirerende aspecten en inzicht te hebben in door welke men zich in welke gebieden van het leven wil laten leiden. Dit klinkt nog abstract, maar wordt verder uitgewerkt in hoofdstuk vijf.

#### **1.4 Vormen van levenskunst**

In deze paragraaf geef ik kort drie mogelijke antwoorden op de vraag: ‘Wat is het goede leven?’ Hierdoor wordt de diversiteit van antwoorden duidelijk en wordt de misvatting voorkomen dat gedurende het onderzoek de indruk ontstaat dat er maar twee mogelijke manieren van levenskunst te beoefenen zijn en dat dit onderzoek een zwart – wit beschouwing wordt. Net als de levenskunst van Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme vallen de hieronder beschreven levenskunsten in de tijdperiode van de oudheid.

De keuze voor Confucius komt voort uit mijn streven een zo divers mogelijk beeld te geven. Confucius leefde in een geheel ander deel van de wereld, China, en is door de eeuwen heen ook in het westen bekend geworden.

Socrates is een bijna vanzelfsprekende keuze, omdat hij zo belangrijk is (geweest) voor de filosofie en het humanisme. In de *Stanford encyclopedia* (2006) staat dat wat Socrates voor de westerse filosofie betekende, Confucius voor de Chinese filosofie betekende.

Mijn keuze voor Epicurus is gebaseerd op zijn zo afwijkende levensvisie. Ondanks dat uit de tekst zal blijken dat de idee van hedonisten als ‘zwellers in genot’ niet klopt, is zijn levenskunst geheel anders dan die van Marcus Aurelius of het diamantweg boeddhisme. Alle drie de levenskunstenaars zijn van invloed geweest op het verdere verloop van de geschiedenis en de levenskunst.

## **De levenskunst van Confucius (551 – 479 v. Chr.)**

Volgens Confucius is het geluk van meer blijvende aard (wat ik in paragraaf 1 als dé reden aangaf om aan levenskunst te doen) te vinden in de morele perfectie.

In het China van destijds was goed gedrag en moraliteit onderdeel van het onderwijs.

Confucius was leraar en zijn filosofie draaide voornamelijk om het belang van onderwijs.

Confucius zocht naar de middenweg tussen studie en reflectie op wat men leerde.

*‘He who learns but doesn't think is lost. He who thinks but does not learn is in great danger’* (Stanford Encyclopedia, 2006).

Confucius gaf nooit lange lezingen over onderwerpen. In plaats daarvan stelde hij vragen, citeerde uit klassieken, gebruikte analogieën en wachtte tot de leerling zelf met het antwoord naar voren kwam. In zijn onderwijs lag de klemtoon op het morele onderwijs. Hiermee hoopte hij de moraal die in zijn tijd verwaterde, in ere te herstellen.

De morele perfectie moet zich tonen en bewijzen in de omgang met anderen. Confucius gaat zelfs zover om te zeggen dat het ‘zelf’ eigenlijk niet bestaat, maar is opgebouwd uit de vele sociale relaties van de mens. Doordat hij mensen beschouwt als opgebouwd uit hun relaties, zijn veel van zijn adviezen niet alleen van toepassing op individuen, maar ook op de regering. De regering heeft een voorbeeldrol.

Volgens Confucius is de mens in te delen in vier categorieën:

- de heilige, waarvoor morele perfectie natuurlijk en moeiteloos is
- de superieure man, die de zoektocht naar de waarheid nooit opgeeft, onafhankelijk is en vrij van angst.
- de gewone man, waarvoor morele ontwikkeling heel moeilijk is om vol te houden, maar die wel gemotiveerd blijft
- de gewone man, die morele ontwikkeling moeilijk vindt en er niets voor doet

Bij Confucius draait het om de superieure man. Hij is iemand voor wie morele perfectie niet vanzelfsprekend is, maar die alles probeert, ongeacht tegenslagen en meevallers. De geschiedenis (ook onderdeel van het onderwijs) dient als een morele gids waarmee men de waarheid kan vinden en het heden kan leren begrijpen. De geschiedenis dient als een spiegel voor de maatschappij en voor zichzelf.

Naast het bestuderen van de geschiedenis, onderwijst hij vijf hoofdwaarden. Deze gelden voor een individu, maar ook voor de overheid om daarmee de loyaliteit van het volk te krijgen.

Deze vijf waarden zijn: beleefdheid, gulheid, vertrouwen, toewijding en vriendelijkheid (Dawson, 1981, p. 37). Deze vijf waarden zijn allemaal waarden die in relatie staan tot andere mensen. Zij zijn dan ook vooral acties, en geen houdingen.

Al deze waarden zijn bij Confucius gebaseerd op wederkerigheid. Hij gaat uit van geven en nemen in de menselijke relaties en niet van altruïsme (Dawson, 1981, p. 39). Zo zegt hij dat goede daden met andere goede daden beantwoord moeten worden, maar slechte daden met gerechtigheid.

### **De levenskunst van Socrates (470 – 399 v. Chr.)**

Socrates bracht zijn leven vooral door in de straten en op de markten van Athene. In deze periode sprak men vooral in een openbaar debat met elkaar, terwijl dit tegenwoordig vooral gebeurt via televisie en kranten. Filosofie en politiek waren geliefde onderwerpen om over te discussiëren. Dohmen (Dohmen 2007, p. 59) noemt Socrates de vader van de levenskunst.

Volgens Socrates kan iedereen een goed leven leiden. Daarvoor is zelfkennis een eerste vereiste. Wie zichzelf leert kennen, heeft de deugd in pacht en weet wat het goede is (Dohmen, 2007, p. 59). Wie het goede kent, doet het goede, want niemand doet willens en wetens iets kwaads. Jezelf kennen betekent het ontwikkelen van een houding waarin ‘gedachte, wil en verlangen één zijn’ (Dohmen, 2007, p. 61).

Socrates wilde net als Confucius onderwijzen. Met onderwijs bedoelde hij echter niet een leraar die kennis doorgeeft aan een leerling, maar een wederzijdse zoektocht naar de waarheid. Dat wat bestudeerd werd in het onderwijs van Socrates, was ‘het zelf’ van de gesprekspartner. Hij nodigde mensen uit om met hem in gesprek te gaan. Hierbij ging hij er van uit dat hijzelf helemaal niets wist. Hij wilde dat zijn gespreksgenoten de moeilijkheden zouden ontdekken in het schijnbaar vanzelfsprekende. Hij bracht mensen in verwarring en dwong hen daardoor tot nadenken, keer op keer. Bij Socrates opent de waarheid zich in het gesprek met een ander. Dit wordt het Socratisch gesprek genoemd.

Hierin is sprake van een paradox. Het doel van deze gesprekken is namelijk om het ogenschijnlijke weten te ondermijnen en in te zien dat men onwetend is. De volgende stap is dat men op zoek gaat naar wat men eigenlijk al weet, maar wat tot nu toe verborgen is gebleven in een ver onderbewuste dat bedolven ligt onder alle oppervlakkige kennis.

Kort gezegd vertaal ik dit naar de volgende vier stappen:



- Niet weten dat men niet weet.
- Weten dat men niet weet.
- Niet weten dat men weet.
- Weten dat men weet.

Socrates zegt dat men gegarandeerd de waarheid zal vinden als men blijft doorvragen. Deze waarheid staat gelijk aan de deugd, en iedereen kan deze aanleren.

### **De hedonistische levenskunst van Epicurus (341 – 270 v. Chr.)**

Epicurus stichtte rond 306 in Athene zijn eigen filosofische school: de Tuin. De hedonistische (*hédone* betekent genot of lust) levenskunst werd in de tuin onderwezen en gepraktiseerd. In deze school wilde men de beginselen van het hedonisme in praktijk brengen. Epicurus zocht naar een theorie van het goede en gelukkige leven en hij poogde te formuleren wat het is waar men in het leven uiteindelijk naar op zoek is. Volgens hem is er voor het menselijk welbevinden maar één werkelijk onbetwifelbaar uitgangspunt: onze gevoelens van lust en onlust of pijn.

*‘En daarom zeggen wij dat lust uitgangspunt en doel is van het gelukkige leven. Zij is het die we hebben leren kennen als het belangrijkste goed dat van nature bij ons past, haar nemen we steeds als uitgangspunt bij kiezen en vermijden, en bij haar komen we uit als we, met onze gevoelens als richtsnoer, oordelen wat goed is’* (Dohmen, 2007, p. 78).

In tegenstelling tot de morele vooroordelen, zijn de zintuigen de enige betrouwbare bron voor welzijn en genot. Het meest wezenlijke van de mens is volgens Epicurus het vermogen om pijn te lijden en lust of genot te ervaren. Genieten gaat niet zozeer om het bevredigen van behoeften aan rijkdom of roem, maar om het afwezig zijn van pijn of onlust. De toestand zonder enige pijn of angst vormt een duurzaam genot. Dit duurzame genot is een staat van passief of statisch genot dat tegengesteld is aan het actieve en dynamische, kortstondige genieten (Dohmen, 2007, p. 78).

Het verstand speelt een grote rol in het hedonisme. Het moet onderscheid maken tussen de verschillende soorten verlangens om zo tot het duurzame genot te kunnen komen. Soms levert dat wat genot verschaft, problemen op die vele malen zwaarder wegen dan het genot zelf. Als het ervaren van pijn uiteindelijk tot meer lustgevoelens leidt, is deze pijn te verkiezen boven het kortstondige genot. Het verstand helpt om verantwoord om te gaan met

de eeuwige lust naar meer genot en om een afweging te maken tussen de voor- en de nadelen. Epicurus noemt dit de hedonistische calculus: het verstand berekent welke verlangens bevredigd moeten worden en of en hoeveel pijn daarvoor op de koop toe moet worden genomen.

Er zijn drie soorten verlangens:

1. De natuurlijke en noodzakelijke verlangens: dit zijn de meest elementaire levensbehoeften. Deze zijn zeer basaal; wat brood om de honger te stillen, en wat water om de dorst te lessen.
2. De natuurlijke maar niet-noodzakelijke verlangens: dit is het verlangen naar een uitgebreid maal in plaats van water en brood. Ook de seksuele begeerte valt hieronder. Deze verlangens verschaffen wel genot, maar geen extra genot. Ze zorgen hoogstens voor variatie en ze kunnen leiden tot extreme hartstochten.
3. De niet-natuurlijke en niet-noodzakelijke verlangens: dit zijn lege verlangens die niets dan kortdurend genot verschaffen. Uiteindelijk leveren ze alleen maar pijn op, omdat men er altijd meer van wil. Verslaving aan genotsmiddelen of verdovende middelen is hier een voorbeeld van. In deze verslaving wordt het individu beheerst door zijn verlangen, in plaats van andersom (Dohmen, 2007, p. 80). Daarom zijn ze naast niet-noodzakelijk, ook niet-natuurlijk.

De eerder genoemde hedonistische calculus van het verstand komt dan ook uit op het kiezen van een sober, ascetisch leven waarbij alleen de natuurlijke en noodzakelijke verlangens worden vervuld. De natuurlijke maar niet-noodzakelijke verlangens worden beperkt gehouden. De niet-natuurlijke en niet-noodzakelijke worden zoveel mogelijk onderdrukt. Duurzaam genot wordt dus verkregen doordat het verstand onderscheid maakt tussen de verschillende verlangens die het lichaam ondervindt en op basis waarvan het zijn keuzes maakt.

Om de begeertes te leren beheersen, leidden de Epicuristen over het algemeen een sober leven: eenvoudig eten, simpele kledij, geen eerbetoon en geen openbare functies. In tegenstelling tot hoe het hedonisme vooral bekend is komen te staan – als het zwelgen in genot – voornamelijk door toedoen van de Christelijke kerk, is Epicurus een levenskunstenaar van het verstandige genieten en kalme geluk (Dohmen, 2007, p. 83).

## 1.5 Wanneer is men een levenskunstenaar?

Tot nu toe heb ik gekeken naar wat levenskunst is en hoe dit vormgegeven kan worden. Dit geeft nog geen antwoord op de vraag wanneer men een levenskunstenaar is. Is men levenskunstenaar als men in de voorgaande paragraaf zich geheel kan scharen achter bijvoorbeeld Confucius, of is daar meer voor nodig? In onderstaande tekst leg ik uit wanneer iemand een levenskunstenaar mag worden genoemd. Uit de gegeven definitie zal blijken dat het kunnen invullen van de formele levenskunst niet voldoende is. Als men antwoord heeft gegeven op de vraag waarom men leeft, wat een goed leven is en hoe men dat kan leiden, komt de stap van de theorie naar het werkelijke leven.

Een levenskunstenaar wordt wel eens vergeleken met een kunstenaar. Dohmen<sup>13</sup> haalt als voorbeeld de vergelijking van Nietzsche aan waarin hij een levenskunstenaar vergelijkt met een beeldhouwer. Dohmen vindt dit geen goede vergelijking, want het beeld blijft altijd buiten de beeldhouwer. Hij vergelijkt een levenskunstenaar met een componist die de muziek componeert en ook uitvoert, maar hij geeft zelf aan dat ook bij deze metafoor afstand blijft bestaan. Ik denk niet dat een kunstwerk altijd buiten de kunstenaar blijft staan. Een kunstenaar kan zo één worden met zijn werk dat die scheiding oplost.<sup>14</sup> Het probleem is dat dit één worden van tijdelijke aard is. Op een gegeven moment is een kunstwerk af. De scheiding tussen kunstenaar en kunstwerk kan dan extra bezegeld worden door de verkoop van het kunstwerk. De kunstenaar begint vervolgens aan een nieuw werk. De vergelijking met het kunst produceren legt de aandacht op het verkeerde gedeelte van het leven van een kunstenaar.

Levenskunst verwijst naar het 'kunstenaar zijn' en niet naar het produceren van kunst. Een kunstenaar is nog steeds een kunstenaar als hij even niet beeldhouwt of componeert. Het 'kunstenaar zijn' zit niet in het kunstwerk buiten zichzelf, maar in de blik waarmee de kunstenaar de wereld om zich heen waarneemt en deze als constante inspiratiebron ervaart. Dit moet terug te vinden zijn in de definitie van levenskunstenaar.

---

<sup>13</sup> <http://213.132.199.164/kennisdossiers/projecten/levenskunst/dohmen0.htm> 10 mei 2007

<sup>14</sup> In gesprek met Willeke Los kwam in deze context de opmerking van Harry Mulisch naar voren dat men een schrijver het best leert kennen uit zijn werk. Zo zou men iemand leren kennen door naar zijn leven als kunstwerk te kijken. Tot op zekere hoogte is dat zo en kan iemand meer van zichzelf laten zien op die wijze dan door over zichzelf te moeten praten, maar de vergelijking gaat niet helemaal op. Zou men de grootste brokkenpiloot nemen die niet alleen alles laat vallen, maar ook alles op het verkeerde moment zegt en doet, zonder dat men inzicht verkrijgt in zijn intenties (die hij dan natuurlijk ook verkeerd weergeeft), dan is er grote kans op een ander oordeel over zijn leven dan als men de intenties wel kent. Deze intenties zijn niet altijd zo duidelijk zichtbaar.

Mijn definitie van een levenskunstenaar:

*‘Een levenskunstenaar is iemand die helder antwoord kan geven op de criteria van levenskunst en ieder moment van de dag als mogelijkheid ziet om te streven naar het verwerkelijken hiervan’.*

Uit ‘ieder moment van de dag’ kan men afleiden dat ik levenskunst niet als een hobby zie voor de momenten waarop het uitkomt, maar als een levenswerk dat volledige toewijding vraagt. Ik spreek over ‘streven’ en niet over ‘behalen’. Daarmee duid ik aan dat men ook een levenskunstenaar is als men de mogelijkheid tot het verwerkelijken van de ideale levenshouding aangrijpt, en faalt. Centraal staat het proces van een langzame toenadering tussen de ideeën over de invulling van de levenskunst, en de daadwerkelijke naleving ervan. Zodra men op het punt uitkomt waarop men een levenskunst in het leven gaat toepassen, is er geen uitvlucht meer mogelijk. Alle in dit onderzoek benoemde levenskunsten nemen oude gewoontes onder de loep en snijden banden door. Banden blokkeren de ontwikkeling en ontstaan door betekenisgeving op basis van (storende) emoties, niet kritisch bestudeerde waarden, normen en idealen en het uitblijven van reflectie op het eigen handelen.

In paragraaf één is uiteengezet dat dé reden om aan levenskunst te doen, de zoektocht naar geluk is. Vervolgens heb ik gedefinieerd waar levenskunst aan moet voldoen, uit welke aspecten deze bestaat en de verhouding tussen de verschillende inspirerende aspecten van een levensbeschouwing. Nadat ik enkele vormen van levenskunst heb benoemd, heb ik uitgelegd wanneer men een levenskunstenaar is. In het volgende hoofdstuk wordt de levenskunst van Marcus Aurelius besproken. Hier zal blijken dat hij antwoord geeft op alle onderdelen van levenskunst en zelf ook levenskunstenaar was met een continue intentie zijn levenskunst in de praktijk te brengen.

## 2

### Marcus Aurelius

De levenskunst van Marcus Aurelius is ingebed in de filosofische school van de Stoa. Deze filosofische school is opgericht door Zeno van Citium (333 v. Chr.). De naam Stoa verwijst naar de zuilengalerij '*Stoa Poikile*' waar Zeno zijn redevoeringen hield. Daarom wordt in dit hoofdstuk eerst een korte weergave van de Stoa gegeven. Daarop volgt een korte biografie van Marcus Aurelius en wordt de stijl en vormgeving van zijn dagboeken besproken. Vervolgens wordt ingegaan op de inhoud van zijn dagboeken. Er zal blijken dat uit zijn dagboeken een destillatie mogelijk is van logisch opeenvolgende thema's die de kern vormen van zijn levenskunst.

#### 2.1 De Stoa

In de vierde eeuw voor Christus stichtte Zeno de filosofische school van de Stoa. Zeno (333 – 262 v. Chr.) en Chrysippus (280 – 205 v. Chr.) waren de belangrijkste voortrekkers van de oude Stoa. Tegenwoordig gaat de meeste aandacht naar de nieuwe Stoa waarvan Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius de bekendste namen zijn (Dohmen, 2007, p. 85).

De school van de Stoa is in te delen in drie perioden:

1. De Oude Stoa (ca. 300 – 20 v. Chr.) is het meest extreem in haar opvattingen over de deugd als het enige goed en de wijze als ideaalbeeld. De wijze is een mens die zich alle deugden meester heeft gemaakt en daarom volmaakt gelukkig is. Het onderscheid maken tussen wijzen en niet-wijzen komt alleen bij de Oude Stoa voor.
2. De Midden Stoa (ca. 150 – 50 v. Chr.) is minder dogmatisch en meer gericht op het sociale en politieke leven.
3. De Nieuwe Stoa (ca. 0 – 200 n. Chr.) richt zich weer meer op Chrysippus van de Oude Stoa. De nadruk ligt op de persoonlijke ethiek, met veel aandacht voor de problemen van het dagelijkse leven.

De Stoa heeft een uitgebreide levenskunst geformuleerd. Veel van de thema's van de Stoa – de Voorzienigheid waarop de mens geen invloed heeft, de goddelijke vonk die aanwezig is

in ieder mens – komen herhaaldelijk terug in de dagboeken van Marcus Aurelius. Deze worden in hoofdstuk 2.4 besproken. Deze antieke levenskunst wordt gekenmerkt door een grote sociale betrokkenheid (Dohmen, 2007, p. 18). Het goede leven betekent voor de Stoa redelijk leven, leven in harmonie met de universele rede (Dohmen, 2007, p. 85). Door zich voortdurend bewust te zijn van de zuiverheid van de intenties, kan men nagaan of men wel echt redelijk is: of de houding in overeenstemming is met de universele rede. Deze universele rede wordt in paragraaf 2.4 uitgelegd.

De mens is ongelukkig omdat hij zijn invloed overschat en het onmogelijke verlangt in tegenstelling tot de school van Epicurus waarin men er van uit ging dat de mens onverschillig is omdat hij de verkeerde verlangens najaagt (Dohmen, 2007, p. 86).

Het stoïcisme houdt in dat men geen waarde moet hechten aan zijn omgeving. Geluk moet ontstaan door de eigen geestelijke verrijking. Niemand kan zijn omgeving daadwerkelijk beïnvloeden, en het is dan ook niet realistisch deze als bron van geluk te beschouwen. De voorzienigheid kan alles ieder moment wegvegen, en het enige wat echt van iemand zelf is, zijn de eigen gedachten.

De stoïcijn streeft naar een goede verstandhouding met de medemens. Hij verwerpt geweld tegen zowel mens als dier, als natuur. Hij voelt zich als wereldburger verheven boven alle grenzen van ras, geslacht, nationaliteit, stand, geaardheid, enzovoort. Het idee van het wereldburgerschap komt voort uit het idee dat alles met elkaar in verband staat.

Deugdzaamheid, of morele perfectie werd als synoniem gezien van geluk (De Ley, p. 1). Dit kon worden gerealiseerd in deze wereld met behulp van de rede.

Twee thema's van de Stoa zijn periodegebonden:

- de wijze persoon die morele perfectie heeft bereikt, is bij de nieuwe Stoa verdwenen
- de menselijke natuur die met de kosmische natuur en de godheid in samenhang wordt gebracht, ontstaat pas bij de Midden en Nieuwe Stoa.

### **De gelatenheid**

Het doel van het leven bij de Stoa is het vrij zijn van hartstochten, het bereiken van gemoedsrust of *apatheia*. Hartstochten zijn hier storingen van de rede. Het vrij zijn van wordt ook wel als onverstoortbaarheid aangeduid. Deze kan bereikt worden door beoefening van de deugd en studie van de filosofie en de wetenschap. De gelatenheid is een belangrijk gedachtegoed van de Stoa. Zij is zo basaal in de levenskunst van Marcus Aurelius dat hij nauwelijks in deze terminologie wordt benoemd, maar al als houding wordt verondersteld. Dit

houdt niet in dat men de gelatenheid al volledig meester moet zijn. Marcus geeft vele adviezen om de gelatenheid als natuurlijke houding te bereiken.

Marcus Aurelius heeft geen definiëring gegeven van wat hij onder gelatenheid verstaat. Uit zijn teksten komt wel naar voren wat voor houding hij ten opzichte van emoties, driften en angsten wil innemen.

1. *'Wees als een rots waartegen de golven breken, zonder ophouden. Maar hij is onwrikbaar en eromheen komt het bruisende water tot rust'* (4, 49).
2. *'Wanneer je onder druk van de omstandigheden enigszins van de wijs geraakt bent, keer dan snel tot jezelf terug en probeer niet meer dan onvermijdelijk uit je ritme te komen'* (6, 11).
3. *'Laat je niet door impulsen heen en weer trekken'* (7, 29).
4. *'.. het is immers kenmerkend voor redelijke en intellectuele activiteit dat zij een grens om zich heen trekt en zich nooit laat overheersen door zintuiglijke of driftmatige roerselen'* (7, 55).
5. *'Het is een kenmerk van een volmaakt karakter iedere dag te leven alsof het de laatste was; zo'n karakter kent geen opwinding, geen lethargie, geen onoprechtheid'* (7, 69).
6. *'Accepteren met nederigheid, met gelatenheid afstand doen'* (8, 33).
7. *'Doe het werk waar je je weer aan zet, met liefde ..'* (5, 9).

De indruk die ik zelf in eerste instantie had van een gelaten iemand of een stoïcijns iemand – vooral door populair taalgebruik – is dat van iemand die nergens om geeft, onverschillig is en ongeïnteresseerd. Uit citaat vijf blijkt dat Marcus Aurelius gelatenheid niet als synoniem ziet voor lethargie. Dohmen (2007, p. 87) omschrijft het standpunt van de Stoa ten opzichte van emoties als principieel kritisch tot negatief. Principieel kritisch en negatief zijn echter niet hetzelfde. Negatief verwijst naar mijn eerste indruk, terwijl principieel kritisch verwijst naar het standpunt van Marcus Aurelius. Uit citaat een komt een mooi beeld naar voren van iemand die een rots in de branding kan zijn in een situatie van hoog opgelopen

emoties en met verstand en kalmte inzicht in de situatie behoudt en orde in de chaos kan aanbrengen. Citaat zeven spreekt zeker niet van een koele ongevoeligheid, maar prijst juist een levenshouding aan waarin ruimte is voor ervaringen zoals liefde. De gelatenheid houdt volgens Schmid (2006, p. 321) niet in dat men zich afsluit voor het onvoorziene, voor al dat wat onrust of verandering met zich meebrengt.

Volgens Schmid (2006, p. 321) houdt gelatenheid in dat men open staat voor alle gebeurtenissen. De gelatenheid bestaat eruit te kunnen laten in plaats van te willen, passief te kunnen zijn en niet alleen maar actief. Zo leert men onderscheid te maken tussen de mogelijkheden die in iemands macht liggen en waar men actief kan zijn, en de mogelijkheden die niet in iemands macht liggen en wat men leert aanvaarden. Schmid geeft dit goed weer, maar hieronder maak ik op basis van de citaten van Marcus Aurelius en Dohmen een onderscheid tussen gelatenheid, het doel van gelatenheid en een gelaten persoon en probeer dit zo kort en bondig mogelijk te doen.

Op basis van de citaten van Marcus Aurelius definieer ik gelatenheid als volgt:

*Gelatenheid betekent het creëren van afstand tussen de persoon en de emoties en tussen de emoties en het handelen.*

Op basis van de citaten van Marcus Aurelius definieer ik het doel van gelatenheid als volgt:

*Het bereiken van een zo onverstoort mogelijke houding waarin het handelen niet meer wordt beïnvloed door angsten, emoties en gebeurtenissen waarop men geen invloed heeft. Dit stelt de mens in staat te doen wat goed is.*

Onderstaand citaat geeft de definitie van een stoïcijn weer:

*'Een stoïcijn is iemand die te allen tijde, zelfs onder de meest hachelijke omstandigheden, kalm en onverstoort blijft. Hij is wijs geworden door een houding van redelijkheid, waakzaamheid en aandacht voor zichzelf' (Dohmen, 2007, p. 85).*

In deze definitie verwijst Dohmen naar de ideale stoïcijn. Als kanttekening wil ik verwijzen naar citaat twee waarin Marcus Aurelius rekening houdt met de mogelijkheid dat het te allen tijde bewaren van een stoïcijnse houding onmogelijk kan zijn voor iemand. In citaat twee beschrijft hij wat men kan doen, als men de stoïcijnse houding niet kan bewaren.



Onderstaand voorbeeld uit mijn eigen leven geeft een situatie weer waarin het verschil tussen ‘gewoon’ handelen (tweede en derde alinea) en gelaten handelen (laatste alinea) duidelijk wordt. Tevens is het een voorbeeld van de meditatieve oefeningen die Marcus Aurelius en de Stoa beoefenden. Deze meditatieve oefeningen dienden ertoe om zich voor te bereiden op eventuele moeilijkheden.<sup>15</sup> Als deze moeilijkheden zich dan zouden voordoen, zou men voorbereid zijn, en gelaten kunnen reageren op de omstandigheden (Hadot, 2005, p. 104).

### **Voorbeeld I – De bungeejump**

Op een dag zeven jaar geleden, trok ik de stoute schoenen aan. Ik was in Cairns, Australië, en op een kleine afstand rijden was er in een bosrijke omgeving een bungeejump toren neergezet. Voor een bepaald bedrag kon men onbeperkt springen. Of ik daar eigenlijk wel heen wilde, was weinig relevant voor mij. Ik vond dat ik bungeejumpen moest durven, grenzen verleggen was gezond. Die dag sprong ik drie keer.

Eerlijk gezegd sprong ik geen enkele keer, want ik was zo bang dat bij alle drie de keren twee geroutineerde springers/werknemers me van de springplank moesten afduwen. Iedere sprong kreeg ik het benauwder. Mijn hoop dat het steeds gemakkelijker zou worden, werd met zoveel kracht vernietigd, dat de misselijkheid me nog bij staat.

Na drie keer stond mijn besluit vast: dit nooit meer. Ik zei tegen mezelf: ‘Ik heb mijn plicht gedaan, nu ben ik voor de rest van mijn leven gevrijwaard van het moeten bewijzen van mijn durf en uitdagende houding ten opzichte van angst en zwakheid’.

Het idee om toch weer eens te bungeejumpen heeft onlangs postgevat. Ik maak me geen enkele illusie over een miraculeus verdwenen angst. Met zekerheid weet ik dat een blik over de rand voldoende zal zijn om me het gevoel te geven dat ik mijn eigen dood tegemoet ga springen. Mocht ik dit idee gaan uitvoeren, dan is er wel iets veranderd. Namelijk de erkenning van mijn angst. Deze keer zal het springen een evaluatie onderzoek zijn naar de mate waarin ik in staat zal zijn deze doodsangst te doorvoelen, te laten bestaan en toch het voornemen te kunnen uitvoeren op eigen kracht.

---

<sup>15</sup> Deze manier van ‘mediteren’ is niet hetzelfde als in het diamantweg boeddhisme. Hiermee doel ik niet zozeer op de boeddhavormen waarop men zich concentreert tijdens het mediteren en het reciteren van mantra’s, maar op het hierdoor verwerven van angstloosheid. Dit is een van de doelen van boeddhistische meditatie zodat als er zich situaties voordoen, men deze met vertrouwen tegemoet kan treden. Deze band tussen angstloosheid en vertrouwen (in de ruimte) is bij de Stoa niet aanwezig.

In het begin van dit voorbeeld werd ik helemaal één met mijn angsten toen ik op de springplank stond. De rede had mij verlaten, en mijn angsten en emoties waren me volledig de baas. De volgende keer dat ik ga springen, probeer ik mij minder te laten meeslepen door deze aanwezige emoties. Hierdoor wordt de identificatie met emoties minder en ontstaat er ruimte om te kunnen handelen, ongeacht opkomende emoties. Daardoor zou ik op de springplank kunnen denken: ‘ik ben mijn angst niet. Ik heb angst<sup>16</sup>, maar deze is ongegrond, alles is veilig en ik kan dus springen’. Nou is het natuurlijk maar de vraag of mij dit gaat lukken. Misschien kan ik me deze tekst wel herinneren, maar kan ik juist deze woorden niet serieus nemen in plaats van te proberen de emoties niet serieus te nemen. Hoe dan ook kan ik mijn eigen ontwikkeling ‘meten’ en me nog altijd voorhouden dat bungeejumpen terwijl ik denk dood te gaan van de angst, ook heel heldhaftig is en misschien wel een meer realistische verwachting.

## 2.2 Marcus Aurelius (121 – 180 n. Chr.)

### Biografie

Marcus Aurelius werd geboren op 26 april 121 N.C. te Rome op de Monte Celio. Bij zijn geboorte was nog niet bekend dat hij ooit de keizerskroon zou dragen. Door adoptie door zijn oom Antoninus Pius, is hij uiteindelijk troonopvolger geworden. In die tijd werd men door iemand geadopteerd om een vak te leren of een opleiding te volgen bij iemand die dat kon betalen of kon aanbieden.

Toen zijn oom en keizer, Antoninus Pius op zijn sterfbed lag in 168, benoemde hij Marcus tot zijn opvolger. Een van de laatste woorden van de keizer was “equanimitas”, gelatenheid.

Marcus Aurelius was Antoninus dankbaar voor het voorbeeld dat hij heeft gesteld: hij was mild, maar hield toch onverstoort vast aan zorgvuldig genomen besluiten. Hij luisterde naar anderen en kon onpartijdig zijn. Marcus Aurelius nam de visie op regeren over van zijn adoptieve vader.

---

<sup>16</sup> In de meditatie van het diamantweg boeddhisme leest men in de afsluiting altijd dat men niet het lichaam is, maar het lichaam heeft om de identificatie met dit vergankelijke lichaam dat onderhevig is aan ziekte, ouderdom en dood, op te heffen. Het zelfde kan men doen met emoties: men is de emotie niet, maar heeft de emotie. Deze is vergankelijk: hij komt en gaat weer en hoeft daardoor niet serieus genomen te worden, hoe opdringerig deze ook zijn kan.

*‘Als Antoninus beschouw ik Rome als mijn stad en vaderland, als mens de kosmos. En alleen wat nuttig is voor die gemeenschappen is goed voor mij’ (6, 44).*

Onder de naam Marcus Aurelius Antoninus besteedde hij de troon. In 145 trouwde hij met Faustina, de dochter van zijn oom. Zij vergezelde hem op veel van zijn zware reizen door Europa. Tijdens zijn regeerperiode vonden er vele natuurrampen (ziekten, overstromingen etc.) plaats en waren er vele opstandige volkeren die het keizerrijk bedreigden. Met Faustina had hij 13 kinderen. Op 17 maart 180 stierf Marcus Aurelius.

### **De dagboeken van Marcus Aurelius**

Zijn dagboeken zijn genummerd van één t/m twaalf. Het eerste dagboek is gestructureerd, de overige dagboeken bestaan uit losse teksten, waarvan sommige uit één regel bestaan en andere twee bladzijden beslaan. Waarschijnlijk heeft hij alleen voor zichzelf geschreven, en niet voor publicatie (Valk, 2006, p. 45).

In de tijd van de Stoa waren er verscheidene regels en thema's die standaard waren voor het schrijven. Zoals eerder vermeld in hoofdstuk 2.1 bestaat een deel van Marcus' dagboeken uit grondstellingen van het stoïcisme die men zich in die tijd door herhaling voor de geest bleef roepen, maar Marcus heeft ook zijn eigen invulling gegeven (Hadot, 1998, p. 244). Als geen andere stoïcijn, legt Marcus de nadruk op de vergankelijkheid (Valk, 2006, p. 29) en de fysica (Hadot, 2005, p. 126).

Voor de citaten die ter illustratie bij de tekst zijn gevoegd, is de vertaling van Valk gebruikt. Voor de bestudering van de thema's bij Marcus Aurelius is gebruik gemaakt van de literatuur van Pierre Hadot, hoogleraar aan het *College de France* in Parijs en leermeester van Michel Foucault.

### **Marcus Aurelius als filosoof**

In de tijd waarin Marcus Aurelius leefde, werd een onderscheid gemaakt tussen filosofie schrijven, en als filosoof leven. Veel mannen die als filosoof leefden, hebben zelf niets opgeschreven. In sommige gevallen hebben hun leerlingen aantekeningen gemaakt van hun lessen. Marcus probeerde al vanaf jonge leeftijd als filosoof te leven en heeft later zelf aantekeningen gemaakt van zijn gedachten. Deze aantekeningen hebben bij verschillende vertalingen, verschillende titels gekregen: meditatie, zelfbespiegelingen, persoonlijke

notities, gedachten. Zijn dagboeken zijn overgeleverd onder de titel *'ta eis heauton'*, wat letterlijk vertaald 'de dingen tot zichzelf' betekent.

### **Marcus Aurelius als keizer**

Marcus Aurelius was een keizer die – ondanks de vele natuurrampen en oorlogen die plaatsvonden tijdens zijn regeerperiode – zijn meedogende regeerbeleid en filosofische levenshouding nooit heeft verloren. Als keizer en filosoof moest hij wel op zoek naar een middenweg die op genuanceerde wijze tegenstrijdige belangen kon oplossen. Onderstaand citaat uit zijn dagboeken lijkt wel een advies dat hij aan zichzelf gaf:

*'Kijk uit dat je niet verkeizert en verpurpert. Want dat gebeurt. Zorg dus dat je eerlijk blijft, goed, onbedorven, waardig, wars van aanstellerij, een vriend van de rechtvaardige, godvrezend, welwillend, hartelijk, doortastend bij het doen van je plicht. Doe je uiterste best om zo te blijven als de filosofie je heeft willen maken'* (6, 30).

Hij onderstreepte het idee van wereldburgerschap van de Stoa: alle mensen, ongeacht nationaliteit, sekse of maatschappelijke positie, dragen de goddelijke vonk van de rede in zich en zijn daarom deel van de gemeenschap. In de Griekse polis was burgerschap voor wezen, slaven en geestelijk gehandicapten uitgesloten. Zijn meedogende beleid stond hier lijnrecht tegenover. De stoïcijn was een wereldburger en de kosmos was het vaderland van alle mensen (Valk, 2006, p. 31).

*'Hoe heb je je tot nu toe gedragen tegenover de goden, je ouders, broer, vrouw, kinderen, leermeesters, opvoeders, vrienden, familieleden en slaven? Kun je met betrekking tot allen zeggen: 'nooit een hard woord, nooit een onbehoorlijke daad tegen iemand?'* (5, 31).

Het belang van de gemeenschap komt in de volgende paragraaf uitgebreid aan bod. Toch geef ik hier alvast een citaat weer van zijn visie op de gemeenschap en de eenheid van de ziel. Zo wil ik een eerste indruk geven van de levenskunst die zijn manier van regeren sterk heeft bepaald en er voor heeft gezorgd dat hij tot aan zijn dood bleef strijden voor een vereniging van volkeren en burgerschap voor allen.

*‘... Een voortvluchtige is wie zich onttrekt aan de redelijke wet van het wereldburgerschap ... Een zieke plek in de kosmos wordt degene die zich apart houdt en afsplitst van onze gemeenschappelijke redelijke natuur ... Een brokstuk, los van de gemeenschap, is degene die zijn eigen ziel losbreekt uit de eenheid van ziel die alle redelijke wezens verbindt’ (4, 29).*

De veldslagen uit de tijd waarin Marcus Aurelius regeerde, zijn nu materiaal voor een indrukwekkende film. Een wereld die men alleen nog maar kan proberen te begrijpen via de geschiedenisboeken. Toch is het in Marcus’ openhartigheid dat de man zelf naar voren komt, dwars door de tussenliggende eeuwen en verschillen heen. Marcus Aurelius schrijft openhartig. Dit is geen geforceerd doel van hem, maar komt voort uit zijn afwezigheid van grootspraak en zijn ontwapenende oprechtheid.

## **2.3 De levenskunst van Marcus Aurelius**

### **Het doel van de levenskunst van Marcus Aurelius**

De levenskunst van Marcus Aurelius dient om uiteindelijk in overeenstemming te leven met de universele natuur. De natuur of wereld wordt bepaald door de universele rede, de *logos*. Door illusies en onwaarheden uit de weg te ruimen, en de wereld te leren zien zoals hij werkelijk is, wordt de wil van de natuur duidelijk. De wil van de natuur wordt ook wel het goddelijke genoemd, of de universele natuur, de universele rede. Het goddelijke heeft een rationele aard, zij is logisch en navolgbaar als men de juiste methodes – zoals de fysica – benut. Het goede leven, is het leven in harmonie met dit goddelijke.

*‘Wanneer het heersend element van je ziel in harmonie is met de natuur, staat het zo tegenover de gebeurtenissen dat het zich steeds gemakkelijk aanpast aan de gegeven mogelijkheden en omstandigheden. Het heeft immers geen voorkeur voor een bepaald materiaal, maar gaat, onder voorbehoud, op zijn eigen doelen af en maakt alles wat tegenzit tot zijn materiaal, zoals vuur zich meester maakt van wat er in valt’ (4, 1).*

In bovenstaand citaat wordt verwezen naar ‘het heersende element van je ziel’. In onderstaand citaat expliciteert Marcus dit:

*‘Het heersend element in je ziel, je innerlijk kompas....’ (5, 26).<sup>17</sup>*

Er zal blijken dat alles in zijn levenskunst in het teken staat van de gemeenschap, het goddelijke dat in de gemeenschap te vinden is.

*‘Het goede voor een redelijk schepsel is dus saamhorigheid, want dat wij voor saamhorigheid geboren zijn, is allang bewezen’ (5, 16).*

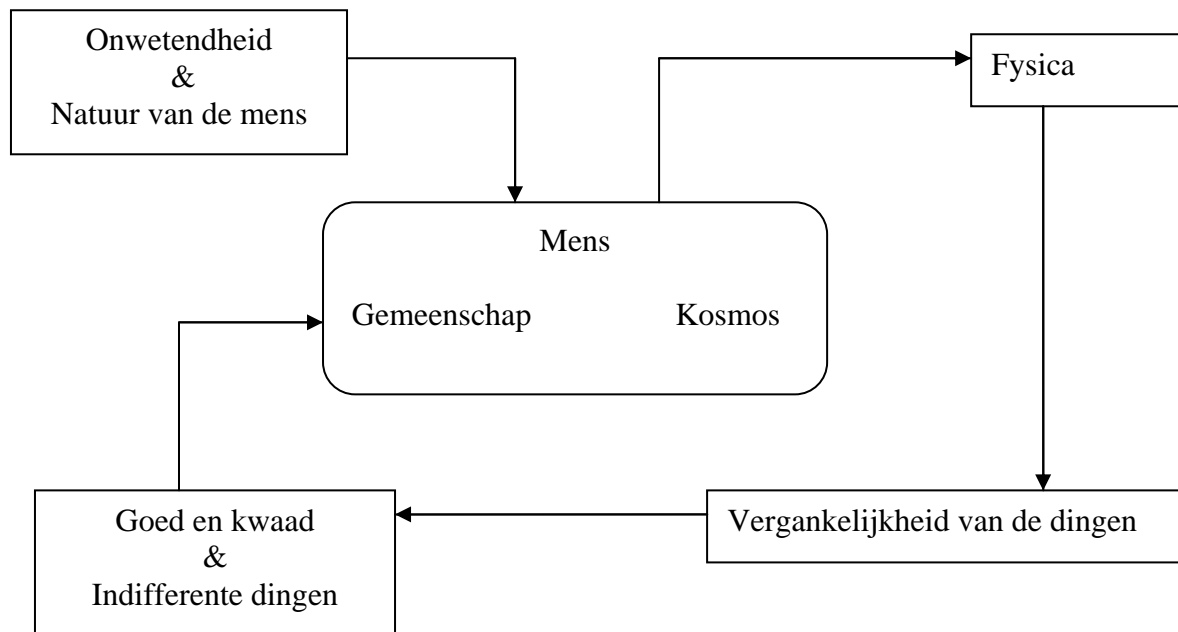
Men dient te leren omgaan met eigen emoties, met gebeurtenissen in het eigen leven, om zo de gemeenschap beter te kunnen dienen.

In het onderstaande schema is de levenskunst van Marcus Aurelius weergegeven. Ook al bestaan zijn dagboeken uit verschillende teksten zonder duidelijke lijn, dan nog is het mogelijk om hieruit een logisch geheel te abstraheren. Het schema wordt uitgelegd in de bijbehorende tekst. Het kopje ‘natuur van de mens’ en het kopje ‘Relatie tussen mens, gemeenschap en kosmos’ gaan over Marcus’ visie op hoe de mens is en wat de onderlinge verhoudingen zijn. De daaropvolgende alinea’s zijn een praktische uitwerking van de aannames gemaakt onder de eerste twee kopjes.

---

<sup>17</sup> Onder het kopje ‘Natuur van de mens’ in dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat onder het innerlijk kompas wordt verstaan.

## Schematische weergave van de levenskunst van Marcus Aurelius



### Onwetendheid & Natuur van de mens

Marcus Aurelius gebruikt regelmatig de term *hegemonikon*. Een mogelijke vertaling van *hegemonikon* is 'innerlijk kompas' (Valk, 2006, p. 35), al wordt meestal gesproken van 'de vonk van de goddelijke rede' of 'de goddelijke vonk'. *Hegemonikon* is een afgeleide van *hegemoon*, dat wegwijzer of gids betekent. Hiermee verwijst Marcus naar het rationele, goddelijke deel van de mens. De mens deelt zijn rationele vermogens met de natuur en het *hegemonikon* verbindt de mens met de goddelijke natuur.

In deze context is het noodzakelijk om de gangbare invulling van het goddelijke van deze tijd los te laten. Marcus Aurelius verwijst daarmee niet naar het mystieke of spirituele in de mens, naar het onverklaarbare of naar wonderen die buiten het menselijke begrip liggen.

De rationele vermogens van de mens ontwikkelen zich niet vanzelf. De mens is onwetend, omdat hij geen inzicht heeft in wat werkelijk goed en slecht is. Daardoor gedraagt hij zich vaak verkeerd.

*'Een zwart karakter, een onmannelijk karakter, een koppig karakter, woest, stompzinnig, kinderachtig, vadsig, vals, platvloers, berekenend en tiranniek'* (4, 28).

Ieder mens bezit echter ook een stukje goddelijkheid, en dergelijk gedrag moet hem dan ook worden vergeven. Als men inziet dat iedereen aan elkaar verwant is door het in zich dragen van de goddelijke vonk, kan men niet boos worden.

Marcus adviseert een vergevingsgezinde houding, omdat diegenen die slecht handelen niet beter weten.

*'s Morgens vroeg moet je tegen jezelf zeggen: vandaag zal ik mensen ontmoeten die bemoeiziek zijn, ondankbaar, agressief, onbetrouwbaar, jaloers, egoïstisch. Zo zijn ze geworden omdat ze niet weten wat goed en slecht is. ... omdat we allebei deelhebben aan dezelfde rede, dat wil zeggen: een klein stukje van het goddelijke in ons hebben'* (2, 1).

De handelingen van een onwetende ander, kunnen geen daadwerkelijke schade aanrichten. Door commentaar van anderen niet persoonlijk te nemen, maar het bij de ander te laten, ontwikkelt men een onverstoorbare houding waardoor men kan blijven bij wat men vindt en doet.

### **Relatie tussen mens, gemeenschap en kosmos**

Hadot (Hadot, 2005, p. 116) vindt in de dagboeken van Marcus de drie *topoi* van Epictetus terug. De drie *topoi* van Epictetus behelzen de verhouding van de mens tot de kosmos, van de mens tot de medemens en van de mens tot zichzelf.

#### *1. De verhouding van de mens tot de kosmos*

In deze verhouding moet de mens blijmoedig alles aanvaarden wat afhankelijk is van de universele natuur. Alleen dat wat afhankelijk is van het moreel juiste handelen van de mens, mag men begeren. Wat wel en niet afhankelijk is van de universele natuur en van de mens, wordt besproken onder het kopje 'Goed en kwaad & indifferente dingen' in dit hoofdstuk.

Deze verhouding wordt door Hadot als de gedisciplineerde begeerte omschreven (Hadot, 2005, p. 121). Het goede is de deugd en het kwade is de ondeugd. Men zou volgens Marcus Aurelius alleen moeten begeren wat werkelijk goed is. Een goede begeerte is een begeerte in overeenstemming met de wil van de natuur.



De weg van de Universele Natuur en de eigen natuur (het *hegemonikon*) zijn identiek aan elkaar.

*'... ga door op de rechte weg en volg de Natuur, die van jezelf en de Universele, want de weg van die twee is dezelfde' (5, 3).*

Handelingen die het eigen leven benadelen, benadelen ook de kosmos. Voorbeelden hiervan zijn in de context van Marcus Aurelius, maar waarschijnlijk zeer herkenbaar: meer belang hechten aan rijkdom dan aan armoede, zich laten leiden door emoties (wordt uitgebreid besproken vanaf de volgende paragraaf), alles steeds maar vooruit schuiven tot morgen, altijd redenen vinden om iets niet te doen en te wachten op dat ene perfecte moment (dat nooit komt).

*'Het moet je niets uitmaken of je verkleumd of lekker warm je plicht doet, knikkebollend of goed uitgeslapen; of men je beschimpt of prijst; of je op sterven ligt of met iets anders bezig bent, ... Ook daarbij is het dus genoeg het ogenblik goed te benutten' (6, 2).*

Ieder moment is een mogelijkheid tot morele verheffing, tot het opdoen van kennis van de natuur en met haar in overeenstemming leven.

*'Leef niet alsof je nog tienduizend jaar voor je had. Het onafwendbare hangt je boven het hoofd. Wees goed, zolang je nog leeft, zolang het nog kan' (4, 17).*

## 2. De verhouding van de mens tot zijn medemens

Marcus schrijft over de verhouding tussen twee mensen onderling dat fouten moeten worden vergeven en altijd naar het goddelijke in de ander moet worden gekeken. Marcus legt zijn aandacht echter vooral bij de medemens in het meervoud: de gemeenschap. Het in dienst staan van de gemeenschap is het doel van zijn levenskunst. Alleen daardoor kan de mens zijn bestemming verwezenlijken en een goed leven leiden (Valk, 2006, p. 31).

*'Want alles wat ik doe, op eigen kracht of samen met een ander, moet alleen op dit ene doel gericht zijn: het nut en de harmonie van de gemeenschap' (7, 5).*

De bestemming van de mens vergelijkt Marcus Aurelius met de bestemming van een bij, namelijk honing maken en met die van een druivenrank, namelijk druiven produceren. Zoals de bij en de druivenrank in feite niet anders kunnen dan honing produceren en druiven produceren, zo kan de mens in overeenstemming met zijn natuur ook niet anders handelen dan zoals aangegeven in onderstaand citaat:

*‘Het geluk van een mens is te doen wat de mens eigen is. De mens eigen is: welgezindheid tegenover zijn medemens, geringschatting van zintuiglijke ervaringen, het onderscheiden van betrouwbare voorstellingen en contemplatie van de Universele Natuur en de dingen die volgens haar plan gebeuren’ (8, 26).*

De verhouding van de mens tot zijn medemens wordt door Hadot ook wel beschreven als een rechtvaardige verhouding (Hadot, 2005, p. 117). Hij legt dit uit als ‘het zich niet laten meeslepen door ongeregelde impulsen, maar handelen in overeenstemming met de algemeen menselijke neiging tot rechtvaardigheid die bij de menselijke natuur hoort’ (Hadot, 2005, p. 119).

Ik vind het beperken van de verhouding tussen mens en medemens tot alleen het rechtvaardige karakter ervan, tekort doen aan de intimiteit en verbondenheid die Marcus Aurelius oproept – zonder enige sentimentaliteit – als hij spreekt over het goddelijke in ieder mens en de vergiffenis die moet worden geschonken als iemand iets verkeerd doet.

*‘Denk vaak aan de verbondenheid van alle dingen in de kosmos en hun verhouding tot elkaar. Want in zekere zin is alles met elkaar vervlochten en daarom is alles elkaar genegen’ (6, 38).*

Ondanks dat ‘naastenliefde’ al snel gereserveerd wordt voor het christendom, vind ik deze term van toepassing op zijn beschrijving van de ideale verhouding tussen de mens en zijn medemens. Dit baseer ik op de Natuur die zichzelf liefheeft. De mens – onderdeel van de Natuur - deelt in die liefde.

*‘Pas je aan aan de omstandigheden die je ten deel zijn gevallen en heb de mensen lief met wie het lot je heeft verbonden (maar dan wel oprecht)’ (6, 39).*

Die liefde is niet alleen gericht op de indifferente dingen van de Universele Natuur, - zoals besproken onder het kopje ‘Goed en Kwaad & indifferente dingen’ - maar ook op de goddelijke vonk die in ieder wezen schuilt, in zichzelf en in zijn medemens – zoals besproken onder het kopje ‘de natuur van de mens’.

*‘Want niets is zo verheugend als wanneer de meest getrouwe afspiegelingen van deugden zich manifesteren in het karakter van onze medemensens...’ (6, 48).*

Ook al heeft ieder een deeltje van hetzelfde goddelijke in zich, dit houdt niet in dat de mens daardoor hetzelfde is als zijn medemens. Ieder heeft zijn eigen specifieke weg en behoudt daarmee zijn individualiteit en eigen wijze van leven.

*‘... want ook al zijn wij bij uitstek ter wille van elkaar op de wereld gekomen, toch heeft het innerlijk kompas van ieder van ons zijn eigen soevereiniteit. Want anders zou het kwaad van mijn naaste van mij zijn. En dat heeft God niet gewild, opdat een ander mij niet ongelukkig zou kunnen maken’ (8, 56).*

### 3. De verhouding van de mens tot zichzelf

Dit derde thema bepaalt hoe men moet nadenken: men moet kritisch zijn en alleen instemmen met wat objectief is. Hoe Marcus Aurelius deze objectiviteit wil bereiken, wordt uitgelegd onder het kopje ‘Fysica’.

Het wezenlijke deel van de mens bestaat bij Marcus uit zijn denk- en oordeelsvermogen, en niet uit zijn fysieke gestalte of zijn emoties.

*‘Je bent een kleine ziel, die een lijk meezeult, zoals Epictetus placht te zeggen’ (4, 41).*

Het volgen van het innerlijk kompas, datgene wat de mens als rationeel, bewust wezen onderscheidt van de dieren en planten, is de enige mogelijke manier van leven waarin de mens in overeenstemming is met de natuur waarvan hij deel uitmaakt. De waarheid staat symbool in de verhouding van de mens tot zichzelf.

*‘Wie niet weet wat de wereld is, weet niet waar hij is; en wie niet weet waarom de wereld bestaat, weet niet wie hij is. Wie een van deze vragen verwaarloost, kan zelfs niet zeggen waarom hij bestaat’ (8, 52)*

Door de dingen te zien zoals ze zijn, de mens te plaatsen in de grootte van de kosmos, komt de mens dicht bij de waarheid.

*‘De hele aarde is immers een stip en wat een klein hoekje daarvan is jouw woonplaats’ (4, 3).*

Door onjuiste oordelen op basis van emoties te vervangen door juiste oordelen op basis van feiten en inzicht in de Universele Natuur leidt de mens een leven waar steeds minder illusies overeind blijven. Hij heeft daardoor genoeg aan zichzelf in zichzelf, onafhankelijk van goedkeuringen of afkeuringen van zijn omgeving, onafhankelijk van wat hem overkomt.

In onderstaande subparagraaf wordt aan de hand van Marcus Aurelius’ dagboeken concreet gemaakt hoe hij dacht inzicht in de natuur te verkrijgen.

### **De fysica**

Marcus onderwierp de omgeving aan de fysica. Onder de omgeving kan alles worden verstaan; voeding, de mens, de dood, kunsten, gewoonten. In de navolgende uitleg vallen deze allemaal onder de term ‘object’.

Met de fysica bedoelde Marcus het ontleden van de objecten. Daardoor wordt de objectiviteit of met andere woorden, de kern van het object duidelijk. In onderstaande voorbeelden uit eigen leven en enkele citaten van Marcus Aurelius’ dagboeken wordt duidelijk waarvan de objecten ontleed moeten worden. Het ontledingsproces valt te vergelijken met het pellen van een ui: interpretaties en betekenissen worden verwijderd tot de waarheid overblijft. De waarheid bestaat bij Marcus uit kennis en inzicht in de natuur.

Op de volgende pagina staat een greep uit Marcus’ plastische omschrijvingen van de objecten:

Voedsel:

*'(...) dit is een dode vis, dat is het kadaver van een vogel of een speenvarken. En ook: Falernische wijn is niets anders dan een beetje druivensap (...)' (6, 13).*

Seksueel contact:

*'(...) En over seksueel contact: het is wrijven tegen een stukje ingewand en uitscheiding van wat slijm in een soort kramp(...)' (6, 13).*

De dood:

*'De dood: verstrooid worden als we uit atomen bestaan, maar als de materie een eenheid is, uitgedoofd worden of overgaan naar een andere toestand' (7, 32).*

Muziek:

*'Je zult niet meer onder de indruk komen van liefelijke zang en dans en van worstelwedstrijden, als je de melodieuze stem ontleeft in elk van haar delen en je bij iedere toon afvraagt: ben ik daar niet tegen bestand?' (11, 2).*

De mens:

*'De voosheid van de materie waaruit ieder schepsel bestaat: water, stof, botten, stank' (9, 36).*

## **Voorbeeld II – Het bakken van taarten en cakes**

Als ik uitdrukking wil geven aan mijn genegenheid voor of verbondenheid met iemand of met een groep, dan doe ik dat niet altijd met woorden. Vaak doe ik dat door iets te bakken, bijvoorbeeld een cake of een taart. In het begin heb ik bloem, boter, eieren en eventueel nog meer producten. Langzaam maak ik hier iets van wat uiteindelijk een cake wordt. Voor mijn gevoel is het geen cake, maar een belichaming van mijn genegenheid of verbondenheid. Deze betekenis heb ik er aan gegeven, die zat niet in de bloem, de boter of de eieren. Tot een jaar geleden werd ik erg verdrietig of onzeker als iemand het aangeboden baksel niet lustte, of geen honger had. Dat zag ik als een afwijzing van mij als persoon. Zou ik deze cake aan een onderzoek van de fysica onderwerpen, dan zou ik hem meenemen maar een laboratorium en onder de microscoop leggen. Het enige dat ik zou vinden zou bloem, boter en eieren zijn. Geen emotie, betekenis of relatie tot anderen.

De bedoeling van de fysica is om de wereld waar te kunnen nemen zoals deze werkelijk is. Daardoor verkrijgt men inzicht in de aard van de objecten. Men leert zo volgens Marcus Aurelius door de lagen van de eigen verwachtingen, waarden en oordelen heen te dringen tot de kern. Door deze kern – die een absolute objectieve waarheid bevat – te bereiken, krijgt men inzicht in de wil van de natuur.

In het zojuist gegeven eigen voorbeeld, ben ik degene die betekenis geeft aan de cake, terwijl de cake eigenlijk niets anders is dan een mengsel van bloem, boter en eieren. De cake heeft in zichzelf geen enkele betekenis. Door het ontleden van de cake, verdwijnt ook de waarde van de cake als een lekker bakproduct.

Het is niet alleen de bedoeling toegevoegde waarden en emoties van het oorspronkelijke ding of gebeurtenis te verwijderen, het is ook noodzakelijk om illusies en verwachtingen die zich schuilhouden in gedrag, gewoonten en betekenisgeving te ontmaskeren en te verwijderen.

In onderstaand voorbeeld wordt het vastklampen aan een eigenlijk heel doorzichtige illusie duidelijk. Dit voorbeeld zal zeker voor een aantal vrouwen herkenbaar zijn, alle emancipatie ten spijt.

### **Voorbeeld III - Poetsdrift**

Op momenten dat studiespanning of frustraties betreffende werk, relaties, familie, ruzie met een vriendin, hoog oplopen, sla ik aan het poetsen. Ik word woest op die irritante vlek die het nu al maanden waagt om op het keukenkastje te zitten en ik ga het te lijf alsof het wegpoetsen van die vlek mijn hele leven weer in een klap vlekkeloos zal maken.

Dit is een voorbeeld dat blijkt geeft van hoe illusies kunnen werken. Ik heb weliswaar voor even het gevoel controle te hebben over datgene waarbij ik me juist machteloos voel, maar uiteindelijk stort ik toch in, want als ik doodmoe van al dat poetsen en wegvluichten, ga zitten, wordt het me wel duidelijk dat dit alles een illusie is. De vlek had niets met mijn frustratie te maken. Het is niet waar, dat als ik maar goed poets, alles dan wel goed komt.

Bij Marcus Aurelius worden gevoelens van machteloosheid, frustratie en verwachtingen inzichtelijk door het toepassen van het ontleden van de objecten. Hiermee probeert Marcus Aurelius te bereiken dat de mens zich niet vastklampt aan illusies waarmee

men de werkelijkheid probeert te bedekken. Volgens Marcus Aurelius moet men de waarheid actief opzoeken en niet terugdeinzen op basis van emoties zoals machteloosheid of angst.

Het naderen van een scriptie deadline, veroorzaakte onlangs precies de zojuist beschreven poetsdrift. Ondanks dat ik nog maar even hoefde te studeren en ik zou klaar zijn, bleef ik dat uitstellen door alles in huis te gaan poetsen. Wat ik ook tegen mezelf zei, ik bleef hardnekkig poetsen. Hoe ik ook had uitgekeken naar het studievrij zijn, genieten van het weer buiten, doen waar ik zin in heb zonder een ‘straks moet ik weer’ gevoel te hebben, ineens ervoer ik die naderende vrijheid als een zwart gat.

Volgens de theorie van Marcus zou ik daar niet om heen mogen draaien, maar moest ik deze angst in de ogen kijken en ontleden voor wat zij nou werkelijk was. Ik realiseerde mij wel de volkomen irrationaliteit van deze angst voor het zwarte gat, maar dit hielp mij niet om mij erover heen te zetten. Pas toen ik tegen mijzelf zei dat dit irrationele zwarte gat hoe dan ook zou komen, was het niet vandaag dan wel morgen, kon ik de laatste hand aan de scriptie leggen en de opkomende emoties accepteren. Een van de kernpunten van emotioneel lichaamswerk – een therapievorm waarin men leert omgaan met emoties en in de loop der tijd verzamelde ideeën over hoe men hoort te functioneren en wat men hoort te voelen op hun wijsheid en functionaliteit test – is dat men in dergelijke situaties aan zichzelf vraagt: mag ik in dit zwarte gat vallen en daardoor een hele dag nietsdoen? Want daar wringt de schoen dan: in zo’n gat, kom ik niet tot veel en dat kan niet. Bij de scriptie deadline van onlangs, leverde deze ‘zachte’ aanpak van mijn in paniek rakende ‘ik’ meer succes op dan de eerlijkheid bij het ontleden van de objecten van Marcus Aurelius, wat overigens in mijn ogen niets afdoet aan de waarde van deze techniek.

### **De vergankelijkheid van de dingen**

De fysica die zojuist besproken is, vormt de basis voor het volgende thema van Marcus: de vergankelijkheid van de dingen. Met de dingen bedoelt Marcus bijvoorbeeld de tijd, het leven, de herinnering aan overleden mensen, emoties.

*‘... dat alles wat je ziet ogenblikkelijk zal veranderen en er niet meer zal zijn. Bedenk steeds hoeveel veranderingen je zelf al hebt meegemaakt. De kosmos is verandering...’*  
(4, 3).

Iedereen weet eigenlijk wel dat alles vergankelijk is. Niet alleen de kalverliefde gaat over, ook de liefde tussen al lang getrouwde stellen. Woede, verdriet, geluk en extase verschijnen en verdwijnen soms binnen seconden. De racefiets, het tennisracket, de gereedschapskist, uiteindelijk belanden zij in de hoek van de garage, na langere of kortere tijd voor vertier gezorgd te hebben. De toekomst is opeens het heden, en dan alweer het verleden. Dat de mens uiteindelijk overlijdt, en dat daar geen uitzonderingen op zijn, weet iedereen.

*‘Alles is van korte duur, zowel de herinnering als het object ervan’ (4, 35).*

Marcus noemt de vergankelijkheid specifiek, omdat hij haar als reden beschouwt om aan de dingen geen waarde te hechten. Uit voorbeeld II over taarten en cakes bakken blijkt dat een cake niets meer is dan een mengsel van bloem, boter en eieren. Nu voegt Marcus daar nog aan toe dat deze vergankelijk is. Hij was er in het verleden niet, en zal er ook in de nabije toekomst niet meer zijn. Ook het huwelijk, de jaarlijks terugkerende viering en de restaurants zijn vergankelijk.

In Marcus’ dagboeken vind ik nergens een argument dat zou beweren dat het huwelijk vanwege zijn vergankelijkheid niet gevierd hoeft te worden. Marcus beweert ook niet eenduidig dat het juist wel gevierd zou moeten worden, omdat het moment er nu is, en straks niet meer.

Ik denk dat de tweede benadering echter meer binnen zijn filosofie past dan de eerste. Marcus gebruikt de vergankelijkheid om dingen te relativeren en in de juiste context te plaatsen, ontdaan van toegevoegde ladingen. Hij voegt daar vervolgens nergens een pessimistische of nihilistische conclusie aan toe.

Bij deze voorbeelden kan iedereen de vergankelijkheid en het geen waarde eraan hechten waarschijnlijk nog wel accepteren. Maar Marcus betreft dit op alles. Ook het leven en de dood hebben bij hem niet veel waarde. Hij beziet deze als natuurlijke, voorbijgaande processen en ontdoet ze van hun opgelegde waarde, betekenis en emotie.

*‘Je moet de menselijke dingen altijd zien als kortstondig en van weinig waarde, gisteren een beetje slijm, morgen een mummie of een hoopje as’ (4, 48).*



## Goed en kwaad & indifferente dingen

Bij de bespreking van de vorige twee thema's – de vergankelijkheid en de fysica - is uitgelegd hoe de mens aan alles een betekenis toevoegt. Deze betekenis is gebaseerd op vergankelijke emoties zonder dat de omgeving aan de ontledende fysica wordt onderworpen. Het geven van betekenis aan de dingen om ons heen, gaat altijd gepaard met een bepaald waardeoordeel. Iets is goed, of slecht. Iets is waardevol, of waardeloos. Marcus noemt dit de *tuphos*, de zwelling van de opinie (Hadot, 2005, p. 109). De fysische methode streeft ernaar uit te schakelen wat de mens toevoegt aan de feiten.

*'Doe je oordeel weg, en weg is het gevoel 'ik ben benadeeld'. Neem dat gevoel weg en weg is het nadeel zelf' (4, 7).*

Volgens Marcus berust een waardeoordeel nooit op de werkelijkheid, maar op de eigen beleving daarvan.

*'Alles is zoals je het opvat' (2, 15).*

Het enige kwaad dat een mens kan treffen, is de morele misstap die hij kan begaan.

*'Blijf dus altijd bij de oorspronkelijke voorstellingen en geef er zelf geen eigen uitleg aan, dan gebeurt je niets. Beter nog, leg ze uit op grond van je kennis van al wat in de kosmos geschiedt' (8, 49).*

Wat niet van onze wil afhankelijk is en dus niet behoort tot de tegenstelling Goed en Kwaad, is indifferent. Indifferente dingen zijn: leven en dood, rijkdom en armoede, lust en leed, lijden en faam. Marcus Aurelius gaat er van uit dat deze indifferente dingen alle mensen treffen zonder onderscheid. Zij zijn niet afhankelijk van de wil van de mens, maar van de goddelijke wil. De voorzienigheid bepaalt wie wel of niet door indifferente dingen wordt getroffen. Marcus betrachtte een onverschillige houding jegens indifferente dingen.

*'Leven en dood echter, een goede of een slechte naam, vreugde en verdriet, rijkdom en armoede, al dat soort dingen treft goede en slechte mensen zonder onderscheid en zij zijn noch eervol noch beschamend. Dus zijn ze ook niet goed of slecht' (2, 11).*

Deugd en ondeugd zijn van onze wil afhankelijk en in onze macht, indifferente dingen niet. Veel van de dingen die gebeuren in een mensenleven, zijn dus niet te beïnvloeden, laat staan te bepalen, door de mens.

*'Tets wat gebeurt niet willen aanvaarden, is zich vervreemden van de Universele Natuur, waarin ieders individuele natuur opgenomen is' (2, 16).*

Het is het beste om te leren alles wat gebeurt en afhankelijk is van de universele natuur, blijmoedig te aanvaarden. Begeerte zou men alleen mogen voelen voor de dingen die afhankelijk zijn van het moreel juiste handelen van de mens zelf (Hadot, 2005, p. 124). De maakbaarheid van de mens – hoe 'maakbaarder' hoe meer men de controle over zijn leven in handen heeft – is bij Marcus Aurelius en de Stoa klein. Het grootste deel van het mensenleven is niet maakbaar (Dohmen, 2007, p. 86). Het gebeurde is een onveranderlijk gegeven en men is alleen vrij om te kiezen hoe men daarmee omgaat; op een deugdzame wijze of niet.

Een van de deugden bij Marcus is een edelmoedige houding. Edelmoedigheid verwijst naar de innerlijke houding van de ziel, die geen verschil maakt en jegens de dingen gelijkmatig blijft. Hoe men omgaat met indifferente dingen, bepaalt of men edelmoedig is of niet.

*'Want iets dergelijks kon iedereen overkomen, maar niet iedereen zou vervolgens verder geleefd hebben zonder eronder te lijden. Waarom zou nu het eerste meer een ongeluk zijn dan het tweede een geluk.... Verhindert die gebeurtenis je soms om rechtvaardig te zijn, grootmoedig, beheerst, verstandig, bedachtzaam, betrouwbaar, bescheiden en onafhankelijk en al die andere deugden te beoefenen waardoor de menselijke natuur zich verwezenlijkt?' (4, 49).*

Zodra iemand ontdekt heeft dat indifferente zaken niet van de menselijke wil afhankelijk zijn maar van de wil van de universele natuur, worden ze voor hem van oneindig belang (Hadot, 2005, p. 112). Hiermee geeft Marcus aan dat het aanvaarden van het lot niet voldoende is. Het lot moet men verwelkomen (Valk, 2006, p. 32). Marcus aanvaardt en verwelkomt iedere gebeurtenis en koestert ieder moment met dankbaarheid.

*‘Alles is mij welkom wat U welgevallig is, o Kosmos. Niets komt voor mij te vroeg of te laat, wat voor U op het juiste tijdstip komt. Alles wat Uw seizoenen brengen is oogst voor mij, o Natuur. Uit U, in U, tot U zijn alle dingen’ (4,23).*

De transformatie van de zienswijze – van het hartstochtelijke waardeoordeel naar kennis van de natuur – brengt een verzoening tot stand tussen de mens en de dingen. Door een groeiende kennis van de natuur krijgen alle dingen een nieuwe schoonheid.

*‘... En net zo bij vijgen die, als ze helemaal rijp zijn, gebarsten zijn. En bij olijven die van de boom vallen, geeft juist het feit dat ze overrijp zijn een speciale bekoring aan de vruchten. Ook het neerbuigen van rijpe korenaren, de huidplooiën boven de ogen van een leeuw, het schuim dat uit de bek van een wild zwijn druipt en nog veel meer dingen zijn, als je ze op zichzelf beschouwt, verre van mooi, maar omdat ze een gevolg zijn van processen van de natuur, dragen ze toch tot de schoonheid daarvan bij en zijn ze boeiend’ (3, 2).*

In eerste instantie kan men het idee krijgen dat Marcus Aurelius onverschilligheid voorschrijft, alsof alles waardeloos zou zijn. Dat is niet zo. Marcus Aurelius maakt een scherp onderscheid tussen wat wel waardevol is en wat niet. Alles wat in overeenstemming is met de wil van de natuur en met het goddelijke in zichzelf, is waardevol en van oneindig belang. Dit blijkt uit onderstaand citaat waarbij de vertaling van Hadot (Hadot, 2005, p. 113) is gebruikt, omdat deze mooier doorloopt dan de vertaling van Valk<sup>18</sup>:

*‘De aarde ‘koestert’ de regen; ze ‘koestert’ ook de eerbiedwaardige Ether. Het universum ‘koestert’ alles wat moet ontstaan. Ik zeg dan ook tegen het Universum: Ik ‘koester’ met jou’ (10, 21).*

---

<sup>18</sup> De vertaling van Valk: De aarde verlangt naar de regen, de hemel hoog verheven is vol verlangen’ en de kosmos verlangt te doen wat moet geschieden. Dus zeg ik tot de kosmos: Ik heb hetzelfde verlangen.

## Het diamantweg boeddhisme

Het diamantweg boeddhisme kan op verschillende manieren worden uitgelegd, van zeer algemeen tot zeer complex. Het diamantweg boeddhisme is sterk gefocust op de eigen ervaring en meditatie. Zolang men (nog) niet verlicht is, kan men veel dingen wel intellectueel begrijpen omdat het logisch klinkt. Echter, zonder de ervaring, is het moeilijk om begrippen zoals ‘leegte’ te omschrijven en te bevatten. Of de gegeven omschrijving nou algemeen of complex is, zij blijft een intellectuele beschrijving die nooit helemaal de lading dekt.

Dit hoofdstuk dient als eerste inleiding op het diamantweg boeddhisme. Deze inleiding heb ik opgebouwd uit eerst een uitleg van de verschillende tradities binnen het boeddhisme, een biografie van het leven van Boeddha Sakyamuni en een beschrijving van de belangrijkste thema's van het diamantweg boeddhisme aan de hand van een schematische weergave. Voor een verdieping van de terminologie en de betekenissen daarvan, verwijs ik naar de literatuurlijst en bijlage I achterin.

In hoofdstuk vier zal in de vergelijking met de thema's van Marcus Aurelius uit hoofdstuk twee, het diamantweg boeddhisme verder aan bod komen.

### 3.1 De boeddhistische tradities

Om mijn keuze voor het diamantweg boeddhisme inzichtelijk te maken, is het noodzakelijk eerst een schets te geven van de verschillende tradities in het boeddhisme.<sup>19</sup>

Boeddha gaf zijn onderricht in drie cycli. Dit worden de drie draaiingen van het dharma-rad genoemd. Een eenvoudige manier van indelen is aan de hand van deze drie draaiingen. Onder de uitleg van de drie draaiingen volgt een schema waarin de verschillende benamingen van deze drie draaiingen staan weergegeven. Hierdoor is het mogelijk voor de lezer om eventueel eerder gelezen teksten of gevolgde lezingen over het boeddhisme te kunnen plaatsen.

---

<sup>19</sup> Dit gebeurt aan de hand van het artikel: Seegers (2002) De wereldreligie Boeddhisme, *Boeddhisme Nu, I*, p. 30 – 33)

Boeddha maakte zelf al het onderscheid in zijn leer, hij onderwees de drie draaiingen met enkele jaren ertussen en op drie verschillende plekken, maar de benamingen ervoor zijn later toegevoegd.

Het boeddhisme is in de loop der tijd zeer divers geworden, met veel verschillende stromingen. Een eenvoudige manier om deze stromingen in te delen, is aan de hand van de drie draaiingen. De stromingen beschikken niet over dezelfde doelen, maar ze spreken elkaar niet tegen. Ze bouwen in feite op elkaar voort. Simpel gezegd kan men de drie draaiingen zo beschouwen:

1. Ik ervaar leed. Ik wil gelukkig worden.
2. Ik ervaar leed en anderen ervaren leed. Wij willen gelukkig worden.
3. Ik ervaar leed en anderen ervaren leed. Wij willen gelukkig worden. Wij zijn eigenlijk al boeddha's. Wij willen onze boeddhanatuur herkennen.

De ene stroming is niet beter dan de andere. De stromingen zijn puur ontstaan doordat de lessen van de Boeddha in de loop der geschiedenis door de leraren op verschillende manieren zijn uitgelegd. Deze leraren stemden hun uitleg af op de kwaliteiten en capaciteiten van hun leerlingen, zoals Boeddha voorheen ook zijn drie draaiingen afstemde op zijn leerlingen. Het behouden van onderscheid is daarom noodzakelijk. Zelfs binnen een specifieke school kunnen er verschillende antwoorden op dezelfde vragen worden gegeven. Deze antwoorden spreken elkaar niet tegen, maar leggen andere nadrukken. Daarom is het ook moeilijk om één definitie van begrippen te geven.

Bij de eerste draaiing – ik ervaar leed, ik wil gelukkig worden - gaf Boeddha uitleg over de Vier edele waarheden. Kort weergegeven zijn dit:

Voorwaardelijk leven is lijden. Er is een oorzaak voor dit leed. Er is een einde aan het leed. Er is een weg die naar het einde leidt (Nydahl, 2006, p. 40). De nadruk ligt hier vooral op positief uiterlijk gedrag en het vermijden van negatief gedrag, en op bevrijding van het leed door inzicht te verkrijgen in de illusie van het ego. Zodra men dit inzicht verkrijgt, wordt men egeloos, bevrijd. Dit is niet hetzelfde als verlicht worden. Dit gebeurt pas bij de volgende twee draaiingen.

Bij de tweede draaiing – ik ervaar leed, anderen ervaren leed, wij willen gelukkig worden - toonde hij aan dat alles in essentie 'leeg' is: leeg van een werkelijk, onafhankelijk

bestaan. Als men een willekeurig iets neemt en op zoek gaat naar zijn kern, dan zal men die kern nooit vinden. Die bestaat namelijk niet. Ook onder de microscoop kan men oneindig door blijven gaan in een steeds verdere opsplitsing. Leegte hangt samen met het begrip ‘interafhankelijkheid’. In de interafhankelijkheid van alles wordt duidelijk dat alles leeg is, leeg van een onafhankelijk op zichzelf staand bestaan.

- De interafhankelijkheid valt te vergelijken met het lichaam (J.K. Rinpoche, 2003, p. 20)<sup>20</sup>.

Deze is opgebouwd uit verschillende onderdelen die niet zonder elkaar kunnen. Verscheidene condities moesten samenkomen om het tijdelijke bestaan van dit lichaam mogelijk te maken. Het meest voor de hand liggende is een bevruchte eicel.

- De leegte van objecten kan ook worden uitgelegd aan de hand van de visie van de wetenschap op het doen van onderzoek. Eerder ging men er van uit dat het mogelijk was om objectief onderzoek te doen naar het onafhankelijke bestaan van alle objecten en subjecten. Tegenwoordig doet de visie dat de onderzoeker alleen al door het kijken door de microscoop het onderzochte beïnvloedt, steeds meer zijn intrede. Hierin heeft men de visie dat er sprake is van een interafhankelijk bestaan waar de betekenis (inhoud) van het onderzochte veranderlijk is en niet absoluut (Nydahl, 2006, p. 20). Ook de geest is leeg, overal, oneindig. Dit betekent dat alles kan ontstaan, alles vorm kan nemen.

De derde draaiing – ik ervaar leed, anderen ervaren leed, wij willen gelukkig worden, wij zijn eigenlijk al boeddha’s, wij willen onze boeddhanatuur herkennen - van het dharmarad baseert zich op herkenning van de eigen boeddhanatuur.

Men hoeft alleen de sluiers te verwijderen, want die weerhouden de wezens ervan de boeddhanatuur in de eigen geest te herkennen (Seegers, 2002, p. 31). Sluiers zijn: storende emoties, vaste concepten en starre denkbeelden en gewoontes. Deze worden verder uitgelegd in de volgende paragraaf.

---

<sup>20</sup> Rinpoche is een aanspreektitel die wordt gebruikt voor grote meesters in het boeddhisme. Letterlijk vertaald betekent het ‘de kostbare’.

## Schematische weergave van de verschillende tradities in het boeddhisme<sup>21</sup>

Draaiingen	Tradities	Voertuigen	Landen	Essentie van cyclus
Eerste	Theravada	Kleine voertuig/ Hinayana	Sri Lanka, Birma, Laos, Cambodja Thailand	Vier edele waarheden
Tweede	Mahayana	Grote voertuig	Lhadak, Nepal Sikkim, Bhutan Mongolië, China Japan, Vietnam Tibet	Alles is in essentie 'leeg'.
Derde	Geheime mantrayana of Vajrayana/ Diamantweg	Grote voertuig	In zijn complete vorm alleen nog in Tibet.	Ieder wezen heeft de boeddhanatuur. Dat betekent dat ieder wezen eigenlijk al een boeddha is.

In het schema wordt het boeddhisme onder andere onderverdeeld in voertuigen. Deze term geeft het doel van boeddhisme weer: zij brengt (vervoert) de mens van zijn huidige situatie naar verlichting. Dit is te vergelijken met een boot over de rivier. Het boeddhisme is dan de boot die de mens over de rivier van leed naar de overkant brengt. Zodra men aan de andere oever is aangekomen, laat men de boot – het voertuig – achter zich. Dit voertuig is immers uiteindelijk ook alleen maar een concept.<sup>22</sup>

Voor de termen groot en klein voertuig zijn twee verklaringen mogelijk. De eerste verklaring is dat bij het kleine voertuig de intentie kleiner is: men streeft naar de eigen verlichting, niet naar die van iedereen zoals het geval is bij het grote voertuig.

De tweede verklaring is dat het kleine voertuig alleen voor een kleine groep mensen van toepassing is, de boot (voertuig) is kleiner. Dit komt door de vele regels die men moet naleven waardoor men bijna alleen nog maar monnik of non kan worden. Bij het grote

<sup>21</sup> Dit schema is gebaseerd op de informatie gegeven in: Seegers, M. (2002), *De wereldreligie boeddhisme, Boeddhisme Nu, I*, p. 30 – 33.

<sup>22</sup> Er bestaat een discussie omtrent het wel of niet achterlaten van de boot aan de overkant van de rivier. Voor meer informatie hierover, kan men het volgende boek raadplegen: Keown, D., *The nature of Buddhist ethics*, 2001 New York

voertuig zijn er minder regels en gaat het vooral om de motivatie waarmee men de dingen doet.

Het Vajrayana boeddhisme heet ook wel het diamantweg boeddhisme. De diamant wordt vergeleken met de geest, beide zijn onverwoestbaar.

### **3.2 Het leven van Boeddha Sakyamuni**

Boeddha Sakyamuni werd ongeveer 2560 jaar geleden geboren als troonopvolger in een koninklijke familie met de naam Siddharta Gautama. Hij behoorde tot de kaste van de krijgers. Het land van zijn ouders lag aan de zuidkant van het huidige Nepal, en de streek was zeer welvarend. Na zijn geboorte vroegen Siddharta's ouders aan drie wijze mannen om zijn toekomst te voorspellen. Alle drie maakten dezelfde inschatting:

*'Als hij niet in aanraking komt met het leed van de wereld, zal hij alles realiseren wat jullie wensen. Als strijder en held zal hij alle naburige koningen overwinnen, en jullie zullen trots op hem zijn. Ziet hij echter in dat de wereld op zich voorwaardelijk is en daarom geen duurzaam geluk kan bieden, dan zal hij alles achter zich laten. Hij zal een nieuwe, verlichtende zienswijze ontwikkelen en die in de wereld brengen'* (Nydahl, 2006, p. 28).

Zijn ouders wilden een heerser als zoon en hielden alles wat Siddharta zou kunnen storen uit zijn buurt. Zij omringden hem met prachtige vrouwen, sportmogelijkheden, vechtkunst en de beste leraren voor een geestelijke opleiding. Wat hij ook maar wenste, hij kreeg het. Doordat hij geen slecht karma uit vorige levens met zich meedroeg, ervoer hij 29 jaar lang alleen maar verschillende niveaus van vreugde. Opeens werd dit op zijn kop gezet. Op zijn 29<sup>ste</sup> verliet hij voor het eerst het paleis. Op drie opeenvolgende dagen zag hij een door pijn gekwelde zieke, een volkomen gebrekkige bejaarde en ten slotte een dode. Dat dergelijk leed bij het leven hoort, liet hem niet meer met rust. Hij dacht er over na, maar kon niets vinden waarop men wel zou kunnen vertrouwen. Roem, familie, vrienden en bezit: alles zou vergaan. Niets was blijvend aanwezig. Toen passeerde hij een man die in meditatie was verzonken. Siddharta voelde dat dit was, waar hij naar op zoek was. Deze man kon hem dichterbij het antwoord brengen. Hij had nu een spoor en realiseerde zich dat alleen de beleving te vertrouwen is, en niet zijn belevingen. Men kan op de spiegel vertrouwen, maar



niet op de beelden er in. Hij begreep dat de onvoorwaardelijke waarheid die hij gezocht had, niets anders was dan zijn eigen geest. Siddharta wist nu wat zijn doel was, maar hij wist de weg daarheen nog niet.

Van het ene op het andere moment beëindigde hij zijn mondaine leven, vluchtte uit het paleis en trok de wouden van Noord-India in. Een van de meditatieën die hij beoefende, was die van de ascese. Daarin ging men er van uit dat het lichaam slecht was. Samen met andere spiritueel zoekenden leefde hij een vastend bestaan tot hij uiteindelijk helemaal uitgemergeld was. Hij kon niets meer en realiseerde zich dat hij zo niemand tot hulp kon zijn. Toen een vrouw passeerde en hem rijst aanbood, nam hij deze aan. Zijn medebeoefenaars waren verbolgen hierover, maar toen zij hem later in verlichte toestand zagen, werden zij zijn eerste leerlingen.

Na zes jaar rondtrekken en verschillende meditatieën beoefend te hebben, bereikte Siddharta ongeveer 2525 jaar geleden op zijn 35<sup>ste</sup> verjaardag, de verlichting (verlichting is de volledige ontwikkeling van de geest, en zal verder worden uitgelegd in paragraaf drie). Sindsdien werd hij *Boeddha* genoemd, wat ‘de ontwaakte’ betekent. *Boeddha* is dus geen persoonlijke naam, maar wordt gegeven aan iemand die verlichting heeft bereikt. De Tibetaanse term voor *Boeddha* is *sangye*. Hierin komen de begrippen *sang* dat totale reiniging betekent en *gye* dat totale ontplooiing betekent, samen. *Sakyamuni* is de naam van de krijgerskaste waar hij toebehoorde.

Na zeven weken in meditatiehouding te hebben gezeten, begon Boeddha Sakyamuni over zijn ervaringen te vertellen. Dit deed hij 45 jaar lang. Hij stierf op zijn 80<sup>ste</sup> verjaardag.

### **3.3 De levenskunst van het diamantweg boeddhisme**

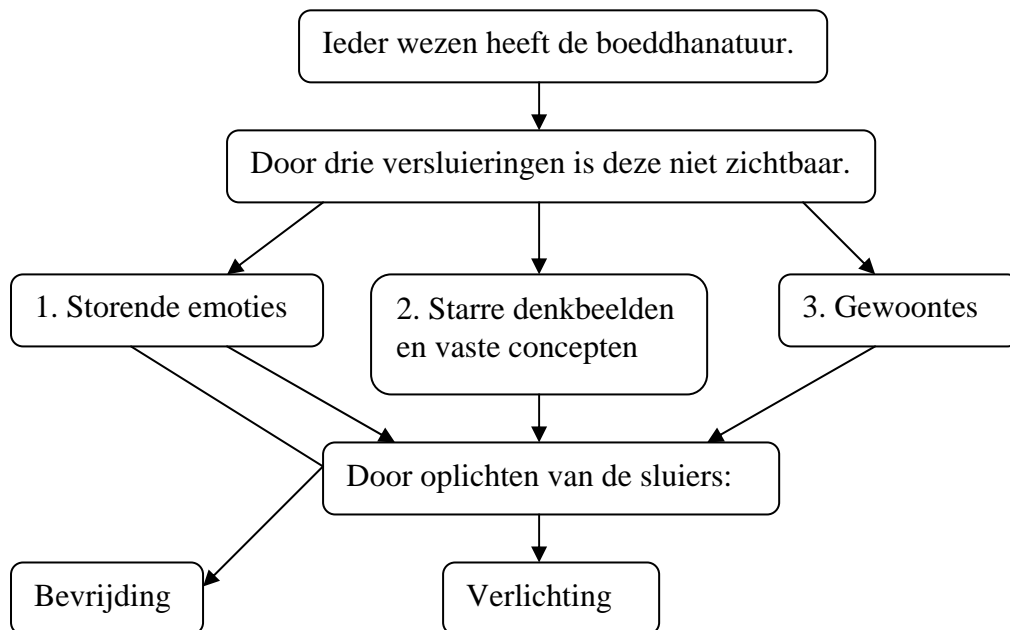
#### **Het doel van het diamantweg boeddhisme**

Het doel van het diamantweg boeddhisme is het bereiken van verlichting door herkenning van de eigen boeddhanatuur, van de eigen geest. De ‘geest’ is datgene in ons dat ervaart, cognitief is, intellectueel begrijpt, waarneemt en voelt (Chödrön, 2001, p. 16). Aangezien de geest nooit is geboren, kan zij nooit doodgaan. De onverlichte geest wordt ook wel eens vergeleken met een oog: het oog ziet buiten zich, maar niet zichzelf. De geest wordt verder uitgelegd in Bijlage I.

Men hoeft alleen de sluiers te verwijderen, want die weerhouden de wezens ervan de eigen geest te herkennen. Sluiers zijn: storende emoties, vaste concepten en starre

denkbeelden en gewoontes en worden in de volgende paragraaf uitgelegd (Rinpoche, J., 2003, p. 27).

### Schematische weergave van de kern van het diamantweg boeddhisme



### De boeddhanatuur

Iedereen beschikt over de boeddhanatuur. Dit is het potentieel dat iedereen heeft om verlichting te bereiken. Ieder wezen beschikt hierover, maar het is alleen in een mensenlichaam dat het mogelijk is deze te realiseren (Rinpoche, J., 2003, p. 22).

### Vaststaande ideeën en starre denkbeelden

Door onwetendheid wordt de werkelijkheid verkeerd waargenomen waardoor men onderscheid maakt tussen object, subject en actie. Hierbij gaat men uit van een vaststaand zelf. Binnen het diamantweg boeddhisme wordt hier wel constant gewag van gemaakt, maar wordt er weinig inhoudelijk op ingegaan. Realiseren dat men de wereld verkeerd waarneemt, is de eerste stap. Binnen andere stromingen in het boeddhisme waarin er meer focus ligt op de studie en minder of niet op het mediteren, wordt hier wel dieper op ingegaan.

Het onderscheid tussen object, subject en actie is de grootste fout in de menselijke waarneming.

In het ‘Grote Zegel’, de ‘*Mahamudra*’, de stamtekst van de Derde Karmapa Rangung Dorje<sup>23</sup> (1284 – 1339) – een van de belangrijkste teksten van het diamantweg boeddhisme – wordt hiernaar verwezen als naar de drie voorstellingen.

*‘Aan de besneeuwde berg van de volkomen zuivere intenties en handelingen,  
van onszelf en de talloze wezens, ontsprongen.  
Moge het smeltwater van alle goede daden, zonder het slijk van de drie voorstellingen,  
in de oceaan van de vier Boeddhatoestanden uitmonden’* (Het Grote Zegel, vers 2)<sup>24</sup>.

Pas als men inziet dat diegene die ervaart, het ervarene en de ervaring uiteindelijk een zijn, zal elke gebeurtenis veranderen in een naar Verlichting leidende ervaring (Nydahl, 2001, p. 17).

### **Vijf storende emoties**

Emoties zijn een mentale staat van de geest. Zij werken namelijk altijd met concepten. Bijvoorbeeld: als men boos is op iemand, stelt men zich die persoon voor in zijn hoofd, verwijdert alle goede eigenschappen en vergroot de storende eigenschappen uit. Men maakt bij boosheid altijd gebruik van overdrijving of superpositie (Chödrön, 2001, p. 21). Met superpositie verwijst men naar deze denkstijl: Ik heb gelijk. Jij hebt ongelijk. Jij moet veranderen.

Onze gewoonte om houvast te zoeken zorgt er voor dat we ervaringen categoriseren in aantrekkelijk (begeerte of gehechtheid), onaantrekkelijk (woede) of neutraal (onwetendheid of verwarring). Het ego beoordeelt de omgeving op een van deze drie manieren, en dit uit zich als emotie.

Onwetendheid is de wortel van alle emoties. Zij wordt ook emotie genoemd, omdat ze een mentale staat van de geest is en de mens net zo beïnvloedt als begeerte of woede dat doet. Onwetendheid is niet neutraal of zonder consequenties. Zij zorgt er voor dat we op een bepaalde manier handelen (Rinpoche, G., 2004, p. 35). Negatieve emoties berusten op deze onwetendheid. Het is een bepaald soort onwetendheid die, zich niet bewust van de aard van de

---

<sup>23</sup> Karmapa betekent letterlijk: Heer der Activiteit. Hij is de eerste bewust wedergeboren lama van Tibet en de belangrijkste liniehouder van de Karma Kagyu linie. De Karmapa belichaamt de activiteit van alle boeddha's. Zijn komst werd al voorspeld door Boeddha Sakyamuni. Op dit moment is er een zeventiende reïncarnatie van de Karmapa, Karmapa Trinley Taye Dorje.

<sup>24</sup> ‘Maha’ betekent in het Sanskriet ‘groot’ en ‘mudra’ betekent ‘zegel’ of ‘teken’. Het grote zegel betekent: de geest volledig doen ontwaken en zijn Verlichting bezegelen. In het Tibetaans heet het: Chagchen. De gebruikte vertaling is van Lama Ole Nydahl, 2001, Amsterdam.

werkelijkheid, mensen en verschijnselen een eigen bestaan toekent met een eigen onafhankelijke essentie. Wordt onwetendheid opgeheven, dan verdwijnen daarmee alle negatieve mentale factoren die ervan afhankelijk zijn. Onwetendheid zorgt ervoor dat men de werkelijkheid verkeerd begrijpt. Onwetendheid kan comfortabel aanvoelen, zoals in de zalige onwetendheid. Dat is de gehechtheid aan de onwetendheid. Dit vindt men vaak terug in het gedrag van de mens (Rinpoche, G., 2004, p. 35). Daarom is onwetendheid de hoofdoorzaak van het lijden.

#### **Voorbeeld IV – Enkele voorbeelden van gehechtheid aan de zalige onwetendheid**

Verslaving is de sterkste vorm van gehechtheid waarin men de oorzaak en de oplossing van problemen buiten zichzelf plaatst. Zelfs al beschikt men af en toe over een korte flash van gezond verstand waarin het vermoeden opkomt dat men zelf misschien invloed heeft, deze wordt snel onderdrukt en de oorzaak wordt ergens anders gezocht. Dit kan in de samenleving zijn, in de media, in de overheid, in de gezinssituatie, in de werksfeer, in de wijk waar men woont. Frustraties over mislukkingen zorgen voor oplopende emoties en in plaats van te leren daarmee om te gaan, zoekt men de oplossing in een (verdovend) middel. Dit kan drugs of alcohol zijn, maar bijvoorbeeld ook een seks- of eetverslaving. Men reageert op de eigen onwetendheid met een onwetende handeling. Dit is dan de manier om te proberen om te gaan met de wereld en de eigen situatie die men niet wil accepteren. In de dagopvang voor dak- en thuislozen waar ik heb gewerkt, ben ik niemand tegengekomen die het inzicht had – of dit wilde aannemen van een van de hulpverleners – dat de problemen niet buiten zichzelf gezocht moesten worden. Niemand wilde de verantwoordelijkheid nemen voor het eigen (mislukte) leven. Als men de eigen verantwoordelijkheid al gaat inzien, dan belemmert trots mensen er vaak in toe te geven dat ze iets niet goed hebben gedaan, dat ze hulp nodig hebben of eigenlijk wel een beter leven willen maar niet precies weten hoe en bang zijn om daar vervolgens in te falen.

In hoofdstuk vier zal ik verder op dit voorbeeld reageren vanuit een diamantweg boeddhistisch perspectief en vanuit het perspectief van Marcus Aurelius.

Een minder extreem voorbeeld is het gebrek aan inzicht in de bril van de eigen ervaring. Hoe vaak komt men niet thuis bij een partner of op een afspraak met een vriend(in) en moet men stoom afblazen over de vervelende collega's, de irritante studiegenoten in de bibliotheek, de partner die maar niet begrijpt dat hij moet veranderen (als men met een vriend(in) heeft afgesproken), de chagrijnige bediening in cafés en supermarkten en de

toenemende a-socialiteit van de gemiddelde Nederlander. Dat men zich dik en lelijk voelt, komt door het gebrek aan complimenten van de partner die altijd omkijkt naar andere vrouwen, van de advertenties op billboards en de steeds kleiner wordende bikini's in de winkel. Men creëert zo voorwaarden: als dit gebeurt (als ik chocolade kan eten zonder aan te komen, als de wereld ineens overgewicht gaat promoten), dan zal ik gelukkig zijn. Het lijkt niemand op te vallen dat als men zelf gelukkig en tevreden is, de rest van de wereld met precies dezelfde mensen en precies dezelfde handelingen, ineens wel mooi is en deze schoonheid wederzijds wordt opgemerkt. Daarmee ligt de verantwoordelijkheid bij de mens zelf en de eigen gekleurde continu veranderende, vergankelijke en aan voorwaarden gebonden ervaring van de dag. Om dit echt werkelijk in te zien en dagelijks toe te passen, en niet alleen maar intellectueel te bespreken bij een glas wijn op een mooie zomerdag, is de enige manier om onwetendheid op te heffen en gelukkig te zijn. Soms is de zalige onwetendheid echter gemakkelijker. Deze biedt de mogelijkheid om woede aanvallen tegen de mensen die het dichtste bij staan serieus te nemen en te rechtvaardigen, en kan men een identiteit als slachtoffer van een periode van huiselijk geweld, van een armoedige omgeving, van een depressieve of zieke moeder opbouwen en dit volhouden voor de rest van het leven terwijl de omstandigheden allang veranderd zijn.

Om boeddhist te zijn, hoeft men niet te geloven in reïncarnatie. Men kan prima boeddhist zijn binnen de tijdsperiode van dit leven, van deze geboorte tot deze dood. Binnen het idee van reïncarnatie is zelfmoord echter – naast verslaving – een van de meest onwetende handelingen die men kan verrichten. Zelfmoord is namelijk geen oplossing van problemen. Het toont alleen maar het gebrek aan inzicht aan in het principe van oorzaak en gevolg, een principe dat leidt tot de conclusie dat alle moeilijke situaties die men tegenkomt, door de mens zelf zijn geplant<sup>25</sup>. In plaats van een poging te verrichten tot het accepteren van deze moeilijke situaties als eigen 'schuld' zijnde en als een vergankelijke periode in het leven van slecht karma die zal ophouden als het slechte karma is uitgeput, leeft men in de illusie dat deze periode onvergankelijk is en dat het mogelijk is te ontsnappen aan de eigen verantwoordelijkheid. Zelfmoord leidt niet tot een goede wedergeboorte. Zelfs euthanasie is

---

<sup>25</sup> 'Geplant' verwijst hier naar het planten van zaden dat men automatisch doet met iedere handeling. Dit moet niet verward worden met 'gepland'. 'Gepland' indiceert namelijk een mate van bewustzijn van wat men doet. In het boeddhisme gaat men er vanuit dat als men inzicht heeft in de gevolgen van het handelen, men handelingen met negatieve gevolgen automatisch niet meer zal uitvoeren. Teveel nadenken over karma kan leiden tot plannend gedrag, wat zelden leidt tot het verwachte of gehoopte resultaat, aangezien het inzicht in het handelen ontbreekt. Zelfs een verlicht iemand, kan niet alles plannen, omdat zij dan nog altijd afhankelijk zijn van het karma van de omgeving. Als ik niet het karma heb om met het boeddhisme in aanraking te komen en boeddhist te willen worden, dan kan geen enkele Lama of Rinpoche of Karmapa daar iets aan veranderen.

een thema dat door boeddhisten met reserve wordt bekeken en zeker zelden zal worden toegepast. Pijn en moeilijke situaties zijn deel van het leven, als men alle moeilijke delen van het leven zou willen overslaan, zou men op zijn minst de helft van leven moeten weggooien. In plaats daarvan kan men het ook benutten om te leren. De monniken die uit protest zichzelf in brand steken – wat een enkele keer voorkomt – zijn vooraf door hoge lama's getest in hun beweegredenen daarvoor. Alleen ver ontwikkelde monniken kunnen tot zulke acties overgaan zonder slechte wedergeboorte.

De zojuist genoemde begeerte/gehechtheid, woede en onwetendheid/verwarring worden ook wel de drie vergiften genoemd. Samen met de neiging de eigen ervaringen te zien als de belangrijkste (trots), en de neiging vanuit de eigen positie het waargenomen object te beoordelen (jaloerie) vormen ze de vijf vergiften. Deze vijf basisemoties leiden tot 84.000 mogelijke combinaties (Nydahl, 2006, p. 58). Het woord gif wordt gebruikt omdat deze reacties de geest vergiftigen, en het ontwaken van zijn intrinsieke wijsheid belemmeren. Door het woord vergiften kan men op het verkeerde been worden gezet. Emoties kunnen inderdaad als gif te werk gaan in het vernietigen van goede connecties en het potentieel tot groei, maar dit leidt niet tot de snelle conclusie dat emoties in hun geheel slecht zijn. Dit betekent alleen dat emoties in deze genoemde vormen als vergiften te werk gaan.

Negatieve emoties intomen en positieve cultiveren is mogelijk omdat de mens volgens het boeddhisme geen onveranderlijke vaste persoonlijkheid heeft. Wat 'ik' wordt genoemd, houdt verband met het lichaam en de geest, en die zijn allebei voortdurend aan verandering onderhevig.

In het diamantweg boeddhisme worden deze emoties – ook al heten ze vergiften – niet afgewezen. De eigenlijke aard van deze storende emoties, zijn de vijf boeddhawijsheden. Deze wijsheden zou men verliezen als men de emoties zou afwijzen of onderdrukken. Emoties zijn de activiteit van de geest. Zou men emoties verwerpen, dan verwerpt men ook de geest. Door ze toe te laten en ze te zien zonder zich er mee te identificeren, verandert onwetendheid in allesdoordringend inzicht, kwaadheid in spiegelachtige wijsheid, trots in geen onderscheid makende wijsheid, gehechtheid in onderscheidingsvermogen en jaloerie verandert in het vermogen ervaringen aan elkaar te koppelen. Dit wordt verder uitgelegd in Bijlage I. Emoties hoeven dus niet onderdrukt te worden, maar moeten getransformeerd worden. Deze transformatie verwijdert versluieringen van de geest.

## **Gewoontes**

Hier worden drie soorten gewoontes bedoeld: gedragsmatige, emotionele en conceptuele. Deze drie gewoontes leggen de basis voor elkaar en kunnen elkaar daardoor versterken. Opvoeding, cultuur en de tendensen van iemands karakter zijn hierop van invloed. Twee voorbeelden zijn het regelmatige jaloerse gedrag van een partner of het boos worden als men niet krijgt wat men wil. Bij beide spelen opvoeding, cultuur en de eigen neigingen een rol, en bij beide zijn de gedragsmatige, de emotionele en de conceptuele gewoontes met elkaar verbonden. Als men leert de dingen te nemen zoals ze zijn, hoeft men ze geen eigenschappen toe te schrijven, noch de aanwezige te ontkennen (Nydahl, 2001, p. 57). Men leert gewoontes te veranderen door eerst inzicht te verkrijgen in welke gewoontes men heeft, en vervolgens iets anders te doen.

Onzeker en verward gedrag valt weg, waardoor het gewoon geworden denkbeeld van een bestaand 'ik' verdwijnt.

*'... vrij van de beperkende gewoonten van foutief toeschrijven en ontkennen'* (Het Grote Zegel, vers 6).

## **Voorbeeld V - Gewoontes in communicatie**

Een kennis van mij – medeboeddhist - heeft al een tijdje geen relatie meer gehad. Ze zou dit wel graag willen, maar ergens komt het er maar niet van. Onlangs waren we met een grote groep in Berlijn en na de avondlezing gingen we met zijn allen de kroeg in. Er zijn bij dergelijke gelegenheden altijd mensen van verschillende landen en contact wordt gemakkelijk gelegd. Deze kennis zit op een gegeven moment aan hetzelfde tafeltje als mij, naast een man die haar – naar mijn indruk – wel zag zitten. Ze maakt niet echt aanstalten om hier op in te gaan of om zelf assertief te werk te gaan. Ik zeg tegen haar dat ze hier een mogelijkheid heeft en deze moet grijpen als ze dat wil. Ze bedankt me voor deze mededeling, maar zegt vandaag niet in de stemming te zijn en deze man verlaat na een tijdje dan ook de tafel.

Deze kennis kent haar eigen gedrag hierin. Ze wil wel, maar houdt altijd terug en kan allerlei redenen daarvoor aandragen. Er zijn verschillende veranderingen in gewoonten mogelijk. Een verandering in gedrag zou zijn dat als iemand naar haar toekomt, zij de boot minder afhoudt. Een stap verder zou kunnen zijn dat ze zelf meer initiatief toont<sup>26</sup>. Een

---

<sup>26</sup> Het tonen van initiatief van de kant van de vrouw wordt niet in elke samenleving geaccepteerd, zoals bijvoorbeeld in Latijns-Amerika. Binnen de west-Europese cultuur denk ik dat deze duidelijke taakverdeling minder strak is. Ondanks dat culturele achtergrond niet automatisch verdwijnt op het moment dat men

verandering op het gebied van gedachten zou kunnen zijn dat ze oude ideeën loslaat. Misschien denkt ze dat een man zich op een bepaalde manier moet gedragen, of dat hij aan bepaalde eisen moet voldoen. Misschien heeft ze over zichzelf wel allerlei gedachten over hoe ze er uit moet zien of over hoe ze zich moet voelen, voordat ze op avances in mag gaan. Hierin zou ze kunnen kijken of enkele gedachten veranderd zouden kunnen worden. Op het gebied van emoties, zou ze kunnen leren om zich minder te laten leiden door bijvoorbeeld onzekerheid of angst. Daarna is het in het diamantweg boeddhisme van de karmische condities afhankelijk wat er zal gebeuren.

### **De drie versluieringen**

Deze drie hierboven uitgelegde versluieringen zijn verschillend in subtiliteit. Het is soms lastig om te herkennen of iets een storende emotie of een emotionele gewoonte is, of iets een conceptuele gewoonte is of een star denkbeeld. In de gebruikte literatuur heb ik geen duidelijk antwoord of altijd toepasbaar criterium hiervoor gevonden.

Na navraag gedaan te hebben bij verschillende leraren van het diamantweg boeddhisme, is de ruwe conclusie dat het verschil zit in gewoonte versus spontaniteit.<sup>27</sup> Spontaniteit is echter in deze context een moeilijk werkbaar begrip: karma en condities spelen ook hun rol.

Wat leraren vooral als boodschap meegeven, is dat men moet concentreren op de lege natuur van alles wat er gebeurt. Zolang men niet verlicht is, maakt het niet veel uit of iets voortkomt uit de ene sluier of de andere. Daarnaast is het goed om onder andere door meditatie positieve gewoontes te kweken en negatieve af te breken.

*‘Het leren kennen van Boeddha’s leer, en de logica ervan, bevrijdt van de sluiers van het niet-begrijpen.*

*Het onderzoeken van zijn essentiële instructies overwint de duisternis der twijfel.*

*Door het uit meditatie voortgebrachte licht wordt het wezen der dingen herkend zoals het is.*

*Moge het stralen van deze drie wijsheden toenemen’ (Het Grote Zegel, vers 5).*

---

diamantweg boeddhist wordt, zullen hier wel onvermijdelijk verschuivingen in plaatsvinden. Vrouwen worden op handen gedragen en gestimuleerd om de actiegerichte daadkracht van de man bij zichzelf te ontwikkelen.

<sup>27</sup> Over dit onderwerp heb ik een langere discussie gevoerd met Didi Rowek op 10 februari 2007. Zijn standpunt (net als dat van de andere leraren) is dat het bijna onmogelijk is als onverlicht persoon om hier werkelijk diep inzicht in te hebben en dat het niet zo relevant is om daar veel tijd aan te besteden. Deze tijd kan beter worden gestoken in meditatie.



## **Verlichting**

Men bereikt verlichting als men de ware aard van de geest herkent.

Boll (2003, p. 33) geeft drie kenmerken van een verlichte geest; angstloosheid, spontane vreugde en liefde.

- Als men ontdekt dat de geest geen ding is, en dus niet aangeraakt of beschadigd kan worden en niet doodgaat, ervaart men angstloosheid.

- Als men zich realiseert dat alle gebeurtenissen en gedachten het vrije spel van de geest zijn, en fantastisch zijn alleen al omdat ze kunnen plaatsvinden, ervaart men vreugde.

- Als men weet dat object, subject en actie ongescheiden zijn, herkent men de ongelimiteerde aard van de geest. Uit deze herkenning, groeit 'geen onderscheid makende' liefde.

Deze angstloosheid, vreugde en liefde zijn de drie kenmerken van de verlichte geest.

*'Mogen de volgende moeiteloze ervaringen oneindig voortduren:  
onophoudelijke Grote Vreugde, vrij van gehechtheid;  
onversluierde Helderheid, vrij van vasthouden aan kenmerken;  
zelfontstane Begripsloosheid, voorbij het intellect'* (Het Grote Zegel, vers 20).

De term 'geest' verwijst naar datgene in ons wat ervaart, cognitief is, intellectueel begrijpt, waarneemt en voelt. De geest en de hersenen worden wel eens vergeleken met een radio en een radiostation. De hersenen zijn de radio en de geest is het radiostation (Nydahl, 2006, p. 19). Zelfs als de radio het begeeft, bijvoorbeeld door dementie of door overlijden, blijft het radiostation nog altijd doorspelen.

*'Alle dingen zijn manifestaties van de geest,  
de geest is niet 'een' geest, hij is in essentie leeg.  
Alhoewel leeg, verschijnt tegelijkertijd alles ongehinderd.  
Mogen wij door nauwgezet onderzoek de foutieve zienswijzen doorklieven'* (Het Grote Zegel, vers 9).

*'Mogen wij de werkelijkheid van de geest, die vrij van begrenzingen is, herkennen.  
Hij is er niet, want zelfs de Boeddha's zien hem niet.  
Hij is er niet niet, want hij is de basis van alles,  
Zowel van het voorwaardelijk bestaan als van de staat voorbij leed.*

*Dit is niet tegenstrijdig – het is de Middenweg van de eenheid*’ (Het Grote Zegel, vers 11).

Ik wil nog twee begrippen toevoegen die niet in het schema voorkomen. Zij werken door het hele schema heen. Dit is de absolute werkelijkheid en de relatieve werkelijkheid. Alle onverlichte wezens leven in de relatieve werkelijkheid waarin men er vanuit gaat dat wat men ziet echt is, gescheiden van zichzelf en tot op bepaalde hoogte onvergankelijk. Is men verlicht, dan leeft men in feite in precies dezelfde wereld als een onverlicht iemand, maar bekijkt men deze vanuit een absoluut niveau. Dan ziet men dat alles een illusie is. Men ziet bijvoorbeeld in plaats van een lichaam waarmee men zich identificeert, een vergankelijk samenkomen van de vijf energieën van aarde, water, vuur, lucht en wind. Op dit niveau bestaat er ook geen goed of slecht. Alles is ‘goed’ omdat het kan bestaan, alle gedachten zijn wijsheid, alleen al omdat ze kunnen bestaan. Dit is moeilijk te bespreken, omdat het niet werkelijk te begrijpen is voor onverlichte wezens.

*‘Mogen wij zekerheid in de absolute betekenis verkrijgen.*

*Men kan hem niet aantonen door te zeggen ‘hij is dit’.*

*Men kan hem niet ontkennen door te zeggen ‘hij is niet dat’.*

*De werkelijkheid, voorbij begrippen, is niet samengesteld*’ (Het Grote Zegel, vers 12).

Hieronder geef ik een voorbeeld waaruit voor mij het meest blijkt wat het diamantweg boeddhisme in het leven toegepast, kan betekenen en hoe zij het leven vormgeeft. Voor zover ik nog twijfels had bij de kwaliteiten van mijn leraar lama Ole Nydahl, door de situatie die ik hieronder beschrijf, zijn voor mij de laatste resten vragen weggehaald en weet ik zeker dat dit de weg is die ik wil volgen met mijn leraar als levend voorbeeld en levenskunstenaar.

### **Voorbeeld VI – Het overlijden van Hannah Nydahl**

Drie dagen voor kerstmis 2006 ging het nieuws dat Hannah – de vrouw van lama Ole Nydahl – ernstig ziek was, als een lopend vuurtje de wereld over. Zij bleek longkanker met overal uitzaaiingen te hebben, en lag in het ziekenhuis met een ernstige longontsteking. De dokters gaven weinig hoop. De raad van Ole en Hannah bleef zoals altijd hetzelfde: ‘zorg dat de meditatiecentra goed lopen en beoefen meditatie zoveel als maar mogelijk is. Daarvoor zetten wij ons wereldwijd al 30 jaar in, de centra en de beoefenaars zijn de vrucht van dit werk, laat dit niet vervallen.’ Een aantal dagen later kwam Hannah uit het ziekenhuis en was

zij nog behoorlijk goed opgekrabbeld. Normaal gesproken reisden zij en Ole tweemaal per jaar de wereld rond, bijna iedere dag een andere stad. Dit werd allemaal afgezegd en zij verbleven samen in het meditatiecentrum in hun thuisstad, Kopenhagen. Hier heeft Hannah nog drie maanden doorgebracht, totdat zij op een april is overleden. Het weekend van haar overlijden waren we met een groep van 60 man op retraite in Hoek van Holland. Via livestreaming hoorden wij het nieuws dat ze nog maar een paar uur te leven had van onze leraar. Zijn korte toespraak van hooguit vijf minuten was voor mij het ultieme voorbeeld. Alleen een echte levenskunstenaar kon zo'n toespraak geven. Zijn letterlijke woorden weet ik niet meer. Hij riep iedereen op toevlucht te nemen (zie bijlage I) in datgene wat onvergankelijk en allesdoordringend is, en ons te herinneren dat het leven kort is, waardevol en we ons oneindig gelukkig kunnen prijzen met alle mogelijkheden die we hebben gekregen. Hij herinnerde ons eraan dat er een 'groter goed' is om ons voor in te zetten en ons zo nuttig mogelijk te maken voor het welzijn van alle wezens. Zijn stem was tegelijkertijd vast en overtuigd, en trillend van emoties. Hij sprak vol liefde en toewijding over zijn vrouw waarmee hij 35 jaar getrouwd was en die op dat moment nog maar drie ademhalingen per minuut had. Gedurende die drie maanden dat zij in Kopenhagen verbleven, vroegen zij ons constant om niet bij de pakken neer te gaan zitten of allerlei meditaties voor Hannah te gaan doen. Zij zelf vond het het allerbelangrijkste dat wij allen ons dagelijks leven naar behoren deden en zoveel mogelijk mediteerden volgens de beoefening die we hadden gekregen.

Hannah en Ole hebben sinds zij rond gingen reizen, geen privacy meer gehad, en alles wat ze deden en zeiden, is altijd publiekelijk geweest. Ook in het meditatiecentrum waren ze continu omringd door de bewoners en door bezoekers. Daardoor is altijd controleerbaar geweest of ze wel deden wat ze zeiden en zeiden wat ze deden. Ondanks alle pijn die Hannah heeft geleden, heeft ze nooit geklaagd, is ze nooit chagrijnig geweest, heeft ze continu doorgewerkt aan de boeken die ze schreef met Ole en de vertalingen die ze maakte van Tibetaanse teksten. Er is geen seconde verloren gegaan van haar kostbare tijd en iedere minuut is zij zich blijven inzetten voor het welzijn van alle wezens. De enige frustratie die zij ervoer, kwam niet door de pijn, maar door het feit dat ze minder kon doen dan eerst omdat haar lichaam het langzaam opgaf. In de laatste paar uur is zij nog 15 maal opnieuw teruggekomen in haar lichaam nadat het hart al was gestopt, om te kijken of het lichaam toch nog van nut kon zijn. Uiteindelijk heeft Ole tegen haar gezegd het op te geven, omdat de longen inmiddels niets meer waren dan een bloederige hoop. Dit nieuws kwam binnen om kwart over twee 's nachts. De hele avond hebben wij tijdens deze retraite voor haar gemediteerd. Bij het bericht van haar overlijden, zijn we allemaal bij elkaar gaan zitten en

hebben het glas geheven op al haar inzet, uit dankbaarheid voor alles wat ze voor de wereld heeft gedaan. Binnen een week was Ole alweer onderweg naar de volgende cursus die gegeven moest worden, zich onafgebroken inzetend voor het welzijn van alle wezens, de herinneringen aan zijn vrouw met zich meedragend en haar wensen omtrent de groei van de centra en de leerlingen delend met zijn leerlingen.

## Overeenkomsten en verschillen

In dit hoofdstuk worden de overeenkomsten en verschillen tussen de levenskunst van Marcus Aurelius en van het diamantweg boeddhisme uitgelicht. Dit is gebaseerd op de uitleg gegeven in de voorgaande hoofdstukken.

De gelezen literatuur zal in dit hoofdstuk meer bewerkt en toegepast worden, aangevuld met algemene kennis van het diamantweg boeddhisme. Daarvan kan ik niet altijd achterhalen waar ik het gelezen heb, of wie dat precies heeft gezegd en wanneer, maar deze kennis is waardevol bij deze diepere analyse van de twee levenskunsten.<sup>28</sup>

Daardoor zullen er minder literatuurverwijzingen zijn dan in voorgaande hoofdstukken.

### 4.1 Doel van het leven

De context van het ontstaan van beide levenskunsten verklaart mede de houding die zij beide innemen ten opzichte van het leven en de wereld. De Stoa wordt de moraal voor slechte tijden genoemd. Deze moraal paste goed bij de toplaag van Romeinen die in de keizertijd een onzeker bestaan kende (Dohmen, 2007, p. 89). Als het straks slecht gaat, omdat het oorlog wordt of omdat Nero langskomt, omdat men armoede lijdt of omdat men ziek wordt en de beste vrienden doodgaan, kan men het beste goed voorbereid zijn. Dan kan men het tenminste verdragen (Dohmen, 2007, p. 89). De stoïcijnse moraal die terug te vinden is bij Marcus Aurelius fungeerde als wapen tegen de menselijke kwetsbaarheid.

Het boeddhisme daarentegen ontstond in een periode van grote bloei, niet alleen filosofisch, maar ook economisch en sociaal. Er was een groot surplus voor mensen om in alle

---

<sup>28</sup> In de afgelopen twee jaar heb ik maandelijks lezingen en cursussen gevolgd bij reisleraren (o.a. Rob Sok, Joachim Freseck, Didi Rowek, Wojtek Tracewski, Sax Camarata, Markus Frohlich, Angelica Tesch, Karol Zslececk), bij Lama Ole Nydahl, bij de 17<sup>de</sup> H.H. Karmapa, bij Sharmapa en bij Sherab Gyaltzen Rinpoche waarbij ik zelf aantekeningen heb gemaakt. Van deze lezingen zijn geen getranscribeerde teksten voorhanden. Ook heb ik korte lezingen gevolgd bij lokale reisleraren zoals Sander Ossevoort, Marja Jongejan en Michel van Dinteren. Doordat veel kennis van het diamantweg boeddhisme ‘common knowledge’ is, is het moeilijk te achterhalen van wie ik dat heb gehoord en nog moeilijker om dat weer te herleiden naar een oorspronkelijke tekst. Aangezien iedereen toestemming moet krijgen om leraar te worden, lokaal of internationaal, van lama Ole Nydahl, kan men er vanuit gaan dat de doorgegeven kennis de juiste interpretatie van het diamantweg boeddhisme behelst.

lagen van de bevolking spiritualiteit te beoefenen en menigeen verliet huis en haard om een zwervend aalmoezeniersbestaan te leiden op zoek naar spirituele groei.

Bij het bestuderen van beide levenskunsten, komt al snel als ogenschijnlijke overeenkomst het belang van de gemeenschap naar voren. In de inleiding op pagina drie stelde ik dat Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme veel overeen zouden kunnen hebben. Bij nadere analyse blijkt deze oorspronkelijke aanname niet te kloppen.

Het zich in dienst stellen van de gemeenschap houdt bij Marcus Aurelius in dat uiteindelijk de hele gemeenschap inzicht verkrijgt in wat goed en slecht is. Dit houdt in dat onwetendheid wordt opgeheven, en dat men gaat leven volgens de wil van de natuur. Met het zich in dienst stellen van de gemeenschap, doelt Marcus op het goddelijke in de gemeenschap. Er is niets hogers, beters, uiteindelijk, dan het zich in dienst stellen van de gemeenschap. Op die manier, komt men dichterbij het goddelijke.

Bij het diamantweg boeddhisme houdt het werken voor het welzijn van alle wezens<sup>29</sup> in dat zij uiteindelijk allemaal verlichting zullen bereiken. De manier om dat te bereiken is het oplossen van de onwetendheid. Dat deze onwetendheid anders wordt gedefinieerd door beide, wordt in hoofdstuk 4.3 verder uitgelegd.

Bij het diamantweg boeddhisme is de gemeenschap niet het doel. Het doel is verlichting bereiken. De gemeenschap speelt wel een belangrijke rol, want alles wat men doet, doet men voor het welzijn van alle wezens. Daardoor bereikt men verlichting.

Om de samenhang tussen verlichting en de gemeenschap te verklaren, volgt hieronder de uitleg van de drie instellingen waarmee men verlichting kan bereiken: als een koning, een veerman of een herder. Ook hier geldt net als overal in het boeddhisme dat er geen oordeel wordt geveld over welke manier het beste zou zijn.

De koning wil eerst zelf verlicht worden, zodat hij als heerser het goede voorbeeld kan geven. Zo kan hij zijn onderdanen beter helpen. Hij denkt in de trant van: ‘als ik sterk ben, kan ik nuttig zijn voor iedereen’. De veerman maakt de oversteek samen met zijn passagiers en komen tegelijkertijd aan bij verlichting. Hij denkt zo iets als: ‘we komen allemaal samen aan op de andere oever’. De herder heeft de instelling om zelf als laatste de verlichting te bereiken, omdat hij zijn kudde – de medemens – voor zich uit laat lopen. Hij denkt vooral: ‘wie kan ik nog meer helpen?’ (Nydahl, 2006, p. 53 & 123). Bij alle drie de instellingen,

---

<sup>29</sup> Men bereikt verlichting voor het welzijn van alle wezens, en dus niet door middel van alle wezens. Daardoor kan men niet zeggen dat verlichting het doel is, en de gemeenschap het middel. Meditatie is het middel om verlicht te worden.

werkt men voor het welzijn van alle wezens, maar op een verschillende manier. De paradox is, dat de herder als eerste van deze drie houdingen de verlichting bereikt, terwijl hij wenst dat de anderen als eerste verlichting bereiken. Alleen wie verlicht is, kan zich daadwerkelijk helemaal inzetten voor het welzijn van alle wezens, binnen de grenzen van het karma van de betreffende mensen (karma wordt uitgelegd in bijlage I). Tot die tijd moet men het echter wel proberen. Het is niet zo dat een verlicht iemand iedereen om zich heen verlicht kan maken. Een verlicht iemand, die zelf niet meer gebonden is door karma, is wel nog altijd gebonden aan de condities van de omgeving. Zou dat niet zo zijn, dan zou een verlicht iemand, de hele wereld met een vingerknip verlicht kunnen maken. Iedereen heeft zijn eigen strijd naar verlichting te leveren. Verlichting blijft het doel, ook al ligt er grote nadruk op het welzijn van alle wezens.

#### **4.2 De gelatenheid van Marcus Aurelius als ideale basishouding**

In hoofdstuk twee is de gelatenheid besproken als vooronderstelde houding bij Marcus Aurelius. De definitie uit hoofdstuk twee luidt:

*Gelatenheid betekent het creëren van een afstand tussen de persoon en de emoties en tussen de emoties en het handelen.*

Bij Marcus Aurelius zijn verschillende vormen naar voren gekomen waarin hij deze gelatenheid beoefent: in omgang met het commentaar van anderen, in vergeving van slecht gedrag van anderen (verder besproken in volgende paragraaf van dit hoofdstuk) en in het niet laten leiden door emoties in het leven in zijn geheel.

In de inleiding op pagina drie heb ik besproken dat ik er in eerste instantie van uitging dat deze basishouding bij Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme overeenkomt. Na nadere analyse blijkt dit niet te kloppen. De basishouding is zeker verschillend, al zijn er in de praktijknaast verschillen ook overeenkomsten.

Voor zover ik over inzicht in het Theravada boeddhisme beschik, komt Marcus Aurelius in zijn basishouding en praktijk meer hiermee overeen. In het Theravada boeddhisme zijn vooral voorschriften over hoe te handelen van belang en werkt men met het vermijden

van negatieve handelingen door een rustpauze in te lassen tussen de persoon, het ervaren en het handelen.

Marcus Aurelius blijft in zijn omgang met emoties een passieve houding aannemen (in tegenstelling tot de omgang die hij adviseert ten opzichte van indifferente dingen zoals besproken in hoofdstuk 2.4), terwijl in het (diamantweg) boeddhisme een veel actievere houding wordt nagestreefd. Deze positieve houding gaat verder dan alleen het vermijden van negatieve handelingen.

In het diamantweg boeddhisme is er sprake van twee stappen: men probeert afstand te creëren tot opkomende emoties, te realiseren dat deze vergankelijk zijn en ze te laten voorbijgaan zonder zich er door te laten leiden en men ontwikkelt wijsheid (zoals uitgelegd in hoofdstuk drie en bijlage I).

In de terminologie van het diamantweg boeddhisme wil Marcus Aurelius alleen gebruik maken van de mannelijke kwaliteiten van rationaliteit en handelen, en acht hij de vrouwelijke kwaliteiten van intuïtie en wijsheid door emoties slechte raadgevers. Voor Marcus is het denk- en oordeelsvermogen het wezenlijke van de mens (zie hoofdstuk 2.4).

*‘Bij het lichaam horen de zintuiglijke gewaarwordingen, bij de ziel de verlangens, bij de geest de redelijke overtuigingen’ (3, 16).*

In het diamantweg boeddhisme is de ontwikkeling van wijsheid door emoties de vrouwelijke helft van de verlichting, de intuïtieve wijsheid. Dit is het weten zonder te lezen of te studeren. Het is soms moeilijk om hier op te vertrouwen, zeker voor op logica en verklaringen gerichte mensen.

Vanuit diamantweg boeddhistisch perspectief ontkent Marcus Aurelius een deel van zichzelf. De vrouwelijke kwaliteiten die vooral bij vrouwen het sterkst zijn ontwikkeld, bevinden zich ook in elke man. Juist door relaties en onderlinge uitwisseling (bij monniken onder andere door speciale meditatie) worden deze kwaliteiten verder ontwikkeld. Doordat Marcus zich alleen op zijn eigen mannelijke kwaliteiten richt, en zijn vrouwelijke kwaliteiten niet ontwikkelt, ontwikkelt hij zich maar half en kan nooit ‘heel’ worden.



Onderstaand citaat van Marcus Aurelius zou passen binnen het diamantweg boeddhisme, als het woord ‘denken’ in de eerste zin, wordt vervangen door ‘ervaren door meditatie’.

*‘Want het denken verandert alles wat een handeling in de weg staat en wendt het aan voor zijn eigen doel, en wat een obstakel was bij een werk, wordt een hulpmiddel, en wat je verhinderde een bepaalde weg in te slaan, wordt een richtingwijzer’ (5, 20).*

De theorie van het diamantweg boeddhisme is behoorlijk ambitieus. Dat is dan ook pas haalbaar na vele jaren beoefening. Daardoor lijken de praktijk van het diamantweg boeddhisme en van Marcus Aurelius op elkaar. De theorie van het diamantweg boeddhisme op het gebied van emoties is echter veel verdergaand dan die van Marcus Aurelius. Ondanks dat deze moeilijk in te praktijk is te brengen, vormt zij de kern van het diamantweg boeddhisme. Emoties staan voor de vrouwelijke kwaliteiten en verlichting kan alleen bereikt worden door het samenkomen van de mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten. Het ontkennen van de vrouwelijke kwaliteiten belemmert het bereiken van verlichting. Verder bepaalt de theorie over emoties ook de omgang tussen man en vrouw. De manier van omgang tussen man en vrouw wordt in grote mate bepaald door de aanname dat zij een samenkomen zijn van de twee benodigde kwaliteiten voor verlichting. Deze theorie heeft dus niet alleen invloed op het beeld van de ideale omgang met emoties, maar ook op de omgang van mannen en vrouwen onderling<sup>30</sup>. Daardoor is het verschil in theorie bij dit thema doorslaggevender dan de mogelijkheid tot het toepassen ervan in de praktijk.

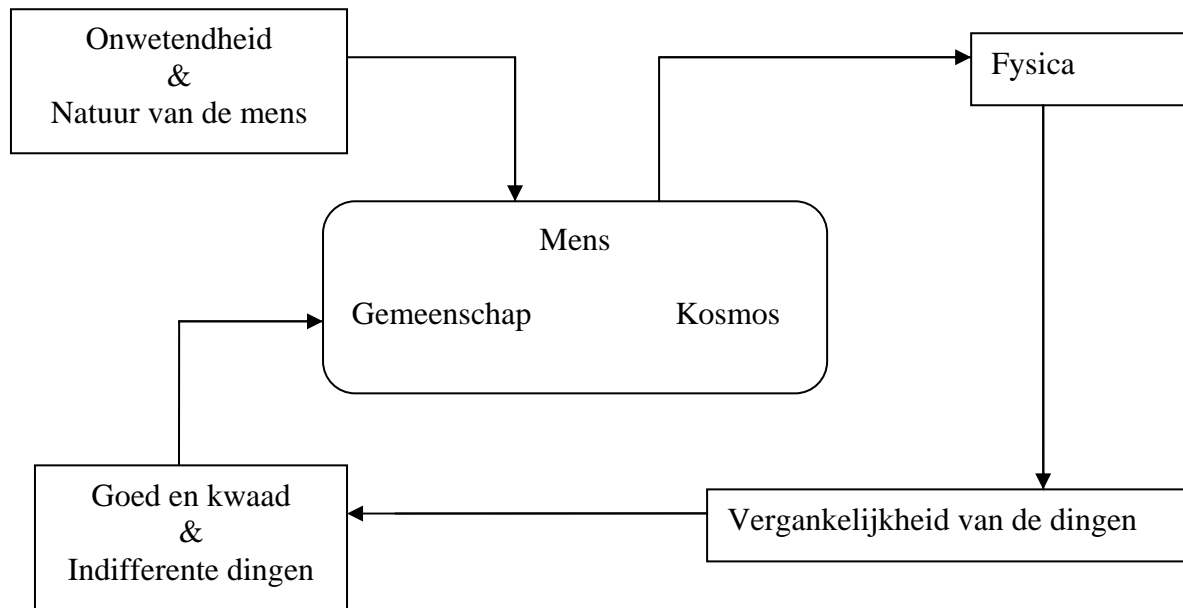
---

<sup>30</sup> Vrouwelijkheid en mannelijkheid worden in het diamantweg boeddhisme niet gedefinieerd als eigenschappen zoals koppigheid, iets dat kan veranderen in de loop der tijd naar minder koppigheid of juist naar meer, of zoals de verandering van een positieve levenshouding naar een pessimistische. Vrouwelijkheid en mannelijkheid zegt vooral iets over de kwaliteiten die het meest prominent aanwezig zijn. Juist door het erkennen van kwaliteiten die bij het ene geslacht meer aanwezig zijn dan bij het andere, kan men deze ontwikkelen. Het is dus geen gender onderscheid dat wordt gemaakt, maar een bewustwording van welke helft van de verlichting het sterkst aanwezig is. De volledige ontwikkeling is de enige manier om verlicht te worden. Pas bij de verlichting gaat men voorbij aan vrouwelijkheid en mannelijkheid, omdat men dan pas alle kwaliteiten in dezelfde volledige mate heeft ontwikkeld.

### 4.3 Overeenkomsten en verschillen

In deze paragraaf wordt het schema uit hoofdstuk twee herhaald. Aan de hand van deze thema's worden de overeenkomsten en verschillen tussen Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme stap voor stap doorgenomen.

#### Herhaling van de schematische weergave van de levenskunst van Marcus Aurelius



#### Onwetendheid & Natuur van de mens

Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme gebruiken beide de termen 'natuur van de mens' en 'onwetendheid'. Hun uitleg van deze termen is echter verschillend.

In hoofdstuk twee is gebleken dat Marcus de mens als onwetend beschouwt, omdat hij geen inzicht heeft in wat werkelijk Goed en Kwaad is. Leert de mens dit onderscheid te maken, dan is onwetendheid opgelost. Uit onwetendheid handelt de mens soms slecht, niemand zou slecht handelen als hij het slechte ervan zou inzien. Slecht gedrag moet de mens vergeven worden, omdat iedereen een stukje goddelijkheid in zich draagt.

In het vocabulaire van het diamantweg boeddhisme komt de term vergeving niet voor, maar door het maken van een vertaalslag kan men zeggen dat het met zijn visie 'iemand wie slecht doet, is niet slecht' hetzelfde bedoelt. Lama Ole Nydahl zegt in zijn lezingen dat men

zich in het gezelschap van iemand die humeurig is, ontevreden of star, moet herinneren dat mensen 24 uur per dag met zichzelf moeten omgaan en anderen maar een paar minuten.

Als men zeer precies is, kan men eigenlijk niet zeggen dat iemand iets goeds of iets slechts heeft gedaan in het diamantweg boeddhisme.<sup>31</sup> Het blijft echter zo dat iemand die chagrijnig is, voorkruipt bij de supermarkt, of scheldwoorden gebruikt, anders wordt ervaren dan iemand die dat niet doet.

In hun ideaal van vergeving van het slechte handelen van een ander en iemand niet definiëren aan de hand van zijn daden, komen het diamantweg boeddhisme en Marcus Aurelius met elkaar overeen. Zouden zij bij hetzelfde bedrijf werken, dan zouden zij op dezelfde manier kunnen reageren op een chagrijnige collega, baas of klant en zouden zij als overeenstemmend ervaren kunnen worden. Beide streven ernaar vriendelijk en respectvol doch eerlijk te zijn in hun reacties naar anderen en in de omgang.

De boeddhanatuur is echter theoretisch verschillend met de goddelijke vonk van Marcus Aurelius, ook al kan men op basis van de praktijk het idee krijgen dat zij op elkaar lijken. De achterliggende reden waarom men een ander zou moeten vergeven, is verschillend.

Bij Marcus Aurelius is deze goddelijke vonk afkomstig van het goddelijke buiten de mens waarvan een stukje in de mens is geplaatst. Enige tijd na de dood valt dit stukje goddelijkheid uiteen en wordt het opgenomen in de aarde. In feite gebeurt er met dit stukje goddelijkheid hetzelfde als met het lichaam: het wordt opgenomen door de wereld: het lichaam als voeding voor de natuur om van te groeien, het stukje goddelijkheid als goddelijkheid in andere dingen, misschien in een ander ding, of zelfs verdeeld over tien andere dingen. Marcus Aurelius verwijst met goddelijkheid naar de ratio.

Met de boeddhanatuur wordt in het diamantweg boeddhisme verwezen naar iets dat onvergankelijk en niet-samengesteld is en meer is dan alleen de ratio. De boeddhanatuur verwijst naar de geest die niet vergaat, tijdloos is en altijd heeft bestaan en zal blijven bestaan.

---

<sup>31</sup> In het diamantweg boeddhisme is men er op gericht om in te leren zien dat concepten als goed en slecht, illusies zijn. Goed en slecht bestaat alleen in zoverre dat het verworven karma de mens leidt in de richting van situaties die - naar eigen invulling - als wenselijk worden ervaren zoals goede zaken doen, gezondheid of naar onwenselijke situaties zoals bestolen worden, ontslagen worden, bedrogen worden enzovoorts. Deze onwenselijke situaties zijn het gevolg van eigen handelingen uit het verleden waarmee men anderen schade heeft berokkend. Als men steelt, bedriegt enz. weet men dat men dit later terug zal krijgen en zal men zelf schade ondervinden. Men kan dit meenemen in de beslissing om een handeling wel of niet te doen en eigen slechte ervaringen in de toekomst zijn daarmee de eigen verantwoordelijkheid.

Onwetendheid wordt gedefinieerd als het niet herkennen van de aard van de geest (zie bijlage I). In het diamantweg boeddhisme is alles een uitdrukking van de geest, zonder dat daar verder een oordeel op wordt geplakt. In het diamantweg boeddhisme wordt onwetendheid opgeheven door inzicht te verkrijgen in de ware aard van de dingen. Wat dan tevoorschijn komt is de ware boeddhanatuur.

Als een diamantweg boeddhist iemand tegenkomt die bijvoorbeeld chagrijnig is, onhebbelijk, star, arrogant, beledigend is (zie citaat van Marcus Aurelius op pagina 34), probeert hij zich altijd voor ogen te houden dat de ander boeddhanatuur heeft en niet slechter is dan hijzelf. Een diamantweg boeddhist herinnert zichzelf eraan dat deze persoon handelt uit onwetendheid, onwetendheid over zijn eigen boeddhanatuur, onwetend over storende emoties en waarschijnlijk de wereld als echt beschouwt terwijl deze een illusie is. Een diamantweg boeddhist probeert er vervolgens ook aan te denken dat tendensen in iemands karakter en zijn handelingen voor een groot deel bepaald zijn door karma en dat dit niet gemakkelijk is om te draaien.

### **Mens, gemeenschap en kosmos**

Het verschil in interpretatie van het belang van de gemeenschap is uitgelegd in paragraaf 4.1. In het (diamantweg) boeddhisme spreekt men nauwelijks over de kosmos of een soortgelijk begrip. Een mogelijke oorzaak van dit verschil is dat het boeddhisme altijd apolitiek is bedoeld en de Stoa en zeker Marcus Aurelius als keizer, zich wel inlieten met politiek. Het is lastig te spreken over hoe de mens zich tot zichzelf zou moeten verhouden in het diamantweg boeddhisme, aangezien de mens – ego – een illusie is, en de geest zich nergens toe hoeft te verhouden, omdat object, subject en actie een zijn.

Als voorloper op het volgende thema ‘fysica’, is de verhouding die de mens met zichzelf heeft bij beide anders. Wat Marcus Aurelius namelijk niet ontleedt, is zichzelf, de geest. In het diamantweg boeddhisme is het juist dat waarnaar men op zoek gaat en waar men zelf leert ervaren dat de geest niet ontleedbaar is. Men gaat op zoek naar de geest, maar kan deze niet vinden. De geest is onvindbaar, omdat hij geen ‘ding’ is. Men kan de geest alleen ervaren.

Hadot (Hadot, 2005, p. 112) maakt bij Marcus het onderscheid tussen een menselijke wil en een goddelijke wil. Deze twee vallen niet met elkaar samen, ook al beschikt ieder mens over een goddelijke vonk. In het diamantweg boeddhisme komt men tot de conclusie dat dergelijk onderscheid niet bestaat.

Hoe belangrijk dat onderscheid ook is, als ik kijk waar ikzelf sta op dit moment, dan is dit een behoorlijk abstracte discussie die weliswaar zeer belangrijk gaat worden in de ervaring van de wereld naarmate ik meer gemediteerd heb en inzicht heb verkregen, maar op dit moment niet doorleefd wordt. Zonder dat ik dit onderdeel van de levenskunsten teniet wil doen, vind ik deze niet van groot gewicht in de afweging die in het volgende hoofdstuk zal worden gemaakt.

## **Fysica**

Marcus Aurelius onderwerpt het leven, de dood, de kunsten et cetera aan de fysica. Hij komt dan altijd tot de conclusie dat alles samengesteld is, opgebouwd uit verschillende dingen. Marcus Aurelius past deze fysica toe om de wil van de natuur te doorgronden, zodat hij leert waar hij zich op moet afstemmen om een goed leven te leiden. Deze wil van de natuur blijft iets uiterlijks. De goddelijke vonk die ‘geleend’ is van de universele goddelijke vonk, wordt weer terug opgenomen in zijn geheel na het overlijden. Bij het vinden van de wil van de natuur, - als goddelijke vonk of als de universele overkoepelende natuur - stopt hij met ontleden. Ik ga er van uit dat hij hier stopt met ontleden, omdat Marcus deze natuur beschouwt als ondeelbaar en absoluut, een uiterlijke wil die gekend en gevonden kan worden.

Deze oefening in de fysica wordt in het diamantweg boeddhisme toegepast om op zoek te gaan naar iets dat blijvend en daarmee niet-samengesteld is. Het ontleden om te zien wat dingen werkelijk zijn, om ze te ontdoen van opgelegde betekenissen en waarden en op zoek te gaan naar een ‘zelf’ is onderdeel van wat in het diamantweg boeddhisme onder het begrip ‘leegte’ valt (zie hoofdstuk 3.1). Dit proces gaat altijd door, omdat er geen kern is om op te stuiten. De waarheid zit in het ervaren van leegte, dat is het ‘zelf’.

Ten slotte ervaart men de geest (niet vindt men de geest!) als enig ondeelbaar, tijdloos, onverwoestbaar fenomeen. De geest is leeg en vol tegelijk, doordat alles kan verschijnen. De geest is het werkelijke ‘zelf’. Zodra men de geest herkent, ziet men in dat men deze geest is, en men hoeft zich daarmee niet af te stemmen om een goed leven te leiden. De geest kan men niet vinden, omdat zij als ruimte overal is. Hier stel ik mij altijd de waspoeder reclames van vroeger voor, waarin men een trui ‘binnenging’ en zag hoe waspoederbolletjes tussen de uitvergroete katoendraden de vastgehechte vuilpropjes te lijf gingen. Dat leek ook een wereld zonder einde. Het is in deze oneindigheid dat alles met elkaar wordt verbonden.

De methoden van Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme lijken in hun zoektocht naar ‘de waarheid’ op elkaar. Daarmee kunnen ze een behoorlijk eind samen op

weg. Marcus Aurelius echter vindt zijn antwoord op een gegeven moment als hij stuit op datgene wat hij de wil van de goddelijke natuur vindt. In het diamantweg boeddhisme kan dit proces van ontleden echter eeuwig doorgaan, omdat er niets te vinden is. Dit houdt niet in dat er niets is. Dat zou nihilistisch zijn, maar het houdt ook niet in dat er iets is, dat zou materialistisch zijn en het boeddhisme is allebei, of juist allebei niet.

## **Vergankelijkheid**

Bij Marcus is alles vergankelijk. Zelfs de goddelijke vonk lost na een bepaalde periode na de dood op in het geheel. Bij Marcus Aurelius is er dus niets te vinden dat tijdloos is. In het diamantweg boeddhisme is alles vergankelijk, behalve de geest. Hier gaat men op zoek naar de verlichte geest, omdat zij het enige onvergankelijke is en daarmee het enige waarop vertrouwd kan worden. In het diamantweg boeddhisme wordt de vergelijking gemaakt met een radio en de zender. De radio kan kapot gaan (het leven, het lichaam; hersenbloeding, dementie), maar de zender blijft zuiver.

Ondanks al het ontleden en het inzien van de vergankelijkheid, blijft ook Marcus Aurelius terecht onder de indruk van de schoonheid van sommige dingen, ongeacht wat de mens er voor betekenis aan geeft.

*‘Welk van die dingen is mooi omdat het geprezen wordt of verliest zijn schoonheid door kritiek? Wordt een smaragd minder mooi als hij niet bewonderd wordt? Of goud, ivoor, purper, een lier, een dolk, een bloem, een boom?’ (4, 20)*

Op basis hiervan heb ik bij voorbeeld IV – de trouwdag de conclusie getrokken dat in de filosofie van Marcus Aurelius men een trouwdag zeker wel kan vieren en kan waarderen, ongeacht de vergankelijkheid en de opgelegde betekenis.

Ik denk dat het de mens eigen is totdat hij verlichting bereikt, ongeacht welke levenskunst of andere visie men ook mag naleven, om de wereld onder te verdelen in mooie dingen en lelijke dingen. Welke concepten er ook op losgelaten worden; fysica, vergankelijkheid, interafhankelijkheid, samengesteldheid, leegte, het is onmogelijk om uitspraken en gevoelens omtrent schoonheid op welke manier dan ook te beredeneren, of dat nou ter ondersteuning of ter ondermijning is. In het leren zien van de wil van de natuur in lelijke dingen werkt Marcus ook met mooi en lelijk, waarin lelijk mooi wordt. Ondanks de fysica waarin Marcus van het leven en de dood niets heel laat, is een smaragd mooi. Hierop kan het diamantweg boeddhisme reageren door aan te geven dat Marcus Aurelius gelooft in

een onafhankelijk bestaan waarin een smaragd op objectieve wijze als mooi kan worden betiteld. Vanuit het diamantweg boeddhisme kan een discussie worden aangezwengeld over of de smaragd eigenlijk wel bestaat als ik er niet naar kijk, of kan men kiezen voor een reactie waarin men de smaragd, het ego en het kijken naar de smaragd als ongescheiden ziet.

Waar het echter bij beide op neer komt vanuit een praktisch oogpunt, is dat men zichzelf en zijn omgeving een groot plezier doet, door de wereld als mooi in plaats van als lelijk te beoordelen. De wereld wordt daardoor een stuk gemakkelijker om in te wonen en men geeft zich door deze non-discriminerende houding de vrijheid om te genieten, te ontwikkelen en gelukkig te worden. In het diamantweg boeddhisme draagt het angstloos worden daartoe bij. Of men zich nou realiseert dat men onverwoestbaar is (men identificeert zich dan met de geest en niet met bijvoorbeeld het lichaam) en men daardoor niet meer angstig hoeft te zijn of de geestelijke oefeningen ter voorbereiding op moeilijke situaties heeft toegepast: waar al deze theorieën toe dienen, is om de mens er aan te herinneren dat niets van dit alles mee kan worden genomen het graf in en dat men het leven (voorbeeld uit diamantweg boeddhisme) moet beschouwen als leven in een hotel: men mag alles gebruiken, maar mag niets meenemen.<sup>32</sup>

### **Indifferente dingen**

Marcus Aurelius spreekt over een onvrije mens. Alleen over de deugd kan de mens zelf beschikken. Of men arm of rijk is, ziek of gezond, beroemd is of een zwaar leven leidt, wordt bepaald door de universele rede en de mens heeft daar geen enkele invloed op. De maakbaarheid van de mens is beperkt tot het gebied van de houding die hij inneemt ten opzichte van zijn leven dat buiten hem om wordt gevormd. Omstandigheden zijn zoals ze zijn en men moet zich daar bij neerleggen en de aandacht richten op dat ene gebied waar men wel invloed op kan uitoefenen.

In het diamantweg boeddhisme zegt men dat alle dingen – indifferent of niet - eigenlijk een illusie zijn. Karma en dus ons eigen gedrag is van invloed geweest op hoe het leven nu is. Uiteindelijk is karma ook een illusie. Zolang men echter niet verlicht is en vooral in de relatieve werkelijkheid (zie bijlage I) leeft, voelt alles als echt en kan men stellen dat men door karma, condities en versluieringen gebonden is. De geest zelf is vrij van elke

---

<sup>32</sup> Dit voorbeeld is ooit door Kalu Rinpoche gegeven en wordt regelmatig aangehaald. Een van die aanhalingen is in het artikel van Lama Ole Nydahl, Leven in een kosmische grap, in Boeddhisme III, 2006.

binding of invloed van buitenaf. Zij is onverwoestbaar en tijdloos. Er is niets buiten de geest en de illusie van het ego, en dus is er niets dat de mens van zijn vrijheid kan beroven. De mens is zelf vormgever van zijn leven. Dit draagt een goede boodschap in zich, want door goede handelingen nu, beïnvloedt men zijn eigen toekomst op gunstige wijze.

Ik kan me voorstellen dat de aanname dat dingen indifferent zijn en buiten de eigen macht liggen, rust geeft. Dat hoeft geen berusting te zijn. Marcus wil geen passieve levenshouding, maar wil juist een actieve levenshouding (zie hoofdstuk 2.4). Deze rust is in het diamantweg boeddhisme een illusie. In de praktijk kan de rust als echt ervaren worden. Mijn ervaring is, dat ik rust krijg juist door te weten dat (bijna) alles binnen mijn macht ligt. Ook al zijn ze volledig tegenstrijdig aan elkaar, door de nadruk die Marcus legt op het hoe dan ook actief in het leven staan, zijn de verschillen in de praktijk waarschijnlijk miniem.

Als laatste kunnen verschillen en overeenkomsten nog uitgekristalliseerd worden in het commentaar dat ik vanuit beide posities zal geven op voorbeeld V uit hoofdstuk drie.

#### **Commentaar op voorbeeld IV vanuit het diamantweg boeddhisme en Marcus Aurelius**

*Diamantweg boeddhisme:* Door naar het leven te kijken vanuit karmisch perspectief, heeft de mens zelf zijn huidige situatie veroorzaakt. Door nu te veranderen, kan men zijn toekomst veranderen. De schuld ergens anders leggen, kan niet binnen deze visie. Zich laten leiden of beheersen door emoties zoals angst of trots, zorgt er alleen maar voor dat men continu in dezelfde cirkel van oude gewoontes blijft vastzitten, en deze zijn meestal weinig productief.

*Marcus Aurelius:* Moeilijkheden die men in het leven tegenkomt, staan buiten de macht van het individu. Deze kan daar dan ook geen invloed op uitoefenen. Deze moeilijkheden worden bepaald door de universele natuur wiens beslissingen men moet leren accepteren op actieve wijze. De universele natuur de schuld geven, kan dan ook niet. De enige die men met schuld kan belasten is het zelf, omdat deze niet kan omgaan met wat de universele natuur hem brengt. Ook bij Marcus Aurelius is het zich niet laten leiden door emoties als angst en trots een belangrijk leerpunt van zijn levenskunst.

In de praktijk leveren beide perspectieven overwegend overeenkomsten op. Ook al geven zij een andere theoretische verklaring voor het aanwezig zijn van problemen in iemands leven, beide beschouwen zij de schuldvraag als irrelevant en het vermijden van de



werkelijkheid. Ook wat betreft het laten leiden door emoties, zijn beide van mening dat dit alleen kan leiden tot het voort blijven bestaan van problemen en het uitblijven van inzicht in de werkelijkheid. Ook al definiëren zij de werkelijkheid op een andere manier, zij benoemen dezelfde gedragingen en visies als obstakels om deze te leren kennen.

## **Verzoenbaarheid?**

Na de uiteenzetting van beide levenskunsten in hoofdstuk twee en drie, en in hoofdstuk vier de verschillen en overeenkomsten bestudeerd te hebben, komt nu de vraag naar voren of deze twee levenskunsten met elkaar verzoenbaar zijn. In dit hoofdstuk leg ik uit dat onder bepaalde voorwaarden de twee levenskunsten verzoenbaar zijn. Dit doe ik aan de hand van een aantal stappen. Eerst geef ik weer wat het diamantweg boeddhisme zegt over het combineren van levenskunsten en vervolgens beschrijf ik wat Marcus Aurelius hierover zegt (wat hij vooral indirect heeft gedaan en niet direct). Daarna grijp ik terug op hoofdstuk één waarin levenskunst, de aspecten van levensbeschouwing en de verhouding tussen levenskunst en levensbeschouwing zijn besproken. Er zal blijken dat de verzoenbaarheid van de levenskunsten afhankelijk is van de invulling(en) die men geeft aan het inspirerende aspect van de levensbeschouwing.

### **5.1 Verzoenbaarheid: het diamantweg boeddhisme**

Het diamantweg boeddhisme heeft een duidelijk omlijnd standpunt over het tegelijkertijd gebruik maken van twee levenskunsten, religies of overtuigingen van welke soort dan ook.

Zoals ik vertelde in hoofdstuk drie bestaan er verschillende boeddhistische stromingen die elkaar niet tegenspreken, maar toch onderscheiden moeten worden. Het belang van onderscheid maken wordt in het boeddhisme uitzonderlijk onderstreept. Dit wordt gedaan omdat men hier vindt dat het mengen van verschillende levenswijzen, filosofieën of religies uiteindelijk alleen maar leidt tot meer verwarring in plaats van verheldering. Boeddhistische leraren waarschuwen er herhaaldelijk voor om verder te kijken dan het ogenschijnlijk overeenkomstige en niet in de valkuil daarvan te trappen. Regelmatig worden verschillende levensbeschouwingen en religies beschreven als verschillende wegen naar de top van dezelfde berg. Deze metafoor kan ook gebruikt worden voor verschillende levenskunsten, alleen is deze beeldspraak vanuit het diamantweg boeddhisme niet compleet. Er zijn hier vele wegen

naar de top van vele bergen. Of, om terug te grijpen op de boot als voertuig: men kan niet in vijf boten tegelijkertijd naar de overkant.

Ik ben geneigd om hierin mee te gaan, omdat het me vaak – vooral op intuïtieve grond – tegenstond tijdens de opleiding dat medestudenten tegelijkertijd verscheidene levensovertuigingen combineerden. Tegenwoordig is het populair om een afbeelding van Boeddha, Ganesh<sup>33</sup> en Jezus tegelijk in de woning te hebben staan. Het omzeilen van een keuze maken door te zeggen dat – bijvoorbeeld – alles uiteindelijk toch over de liefde gaat, ervaar ik nogal eens als een ‘zoals de wind waait, waait mijn jasje’ houding. Deze striktheid van het boeddhisme is echter ook context gebonden en van meer belang als men verschillende spirituele richtingen met op energieën gerichte meditatie beoefeningen combineert, of als men de neiging heeft tot het klakkeloos overnemen van mooie ideeën in plaats van het kritisch bestuderen hiervan. Boeddha Sakyamuni vroeg zijn leerlingen bij zijn overlijden om niets te geloven van wat hij zei, simpelweg omdat hij het zei. Hij nodigde iedereen uit om zijn lessen te controleren. Mocht de hedendaagse wetenschap de beweringen van Boeddha Sakyamuni weerleggen, dan raadde hij aan om de wetenschap te volgen (Nydahl, 2006, p. 17).

Ik ga niet helemaal mee in het strikt gescheiden houden van meerdere levenskunsten. Hiervoor heb ik mijzelf aan een gewetensonderzoek moeten onderwerpen, en voor mijzelf eerst helder moeten krijgen in hoeverre ik ‘tegen’ mijn leraar in wil gaan en hoe belangrijk ik het vind als medeboeddhisten het oneens met mij kunnen/zullen zijn bij het lezen van hoofdstuk vijf en de conclusie. Wat een belangrijke rol bij mij heeft gespeeld om juist te zoeken naar een verdieping van deze wel combineren/niet combineren discussie, was de bijna uit de lucht vallende opmerking van lama Ole Nydahl tijdens de paascursus van dit jaar. Daar zei hij dat het nu de jaren zestig niet meer zijn en het strikt gescheiden houden minder belangrijk is geworden dan in die tijd van verwarring. Verder heeft de opmerking van mijn begeleider meegespeeld dat leerlingen vaak strenger zijn dan de leraar.

## **5.2 Verzoenbaarheid: Marcus Aurelius**

Marcus Aurelius zegt in zijn dagboeken weinig over of het mogelijk is meerdere levenskunsten te combineren als men zich tot meerdere aangetrokken voelt. Ook bij de Stoa

---

<sup>33</sup> Ganesh is de hindoestaanse godheid met het olifantenhoofd. Hij is de god van kennis en wijsheid, neemt hindernissen weg en is de beschermheilige van reizigers.

wordt dit nauwelijks besproken. Toch leid ik af – vooral uit teksten over de Stoa – dat zij hierover wel een mening hadden. De Stoa beschouwde verscheidene andere filosofische stromingen als hun tegenstanders, en daar was dan ook geen sprake van enige verzoenbaarheid. De belangrijkste tegenstanders in de filosofie waren: Epicurus<sup>34</sup>, Cynici<sup>35</sup>, Sceptici<sup>36</sup>, Sofisten<sup>37</sup>.

Deze tegenstanders trokken nog wel eens fel van leer tegen elkaar en men ging soms zo ver boekjes te publiceren met obsceniteiten en daar de naam van een tegenstander boven te zetten, puur om hem zwart te maken (Algra, 2000, p. 1)<sup>38</sup>. Deze aanvallen waren deels bepaald door een onderlinge strijd om leerlingen tussen de gevestigde orde van de Stoa en andere filosofische scholen die al snel van losbandigheid werden beschuldigd<sup>39</sup>. Er waren echter ook gedegen verschillen tussen deze scholen.

Er zijn twee grote verschillen tussen Epicurus en de Stoa. Een was de rol van de goden. Ook al erkende Epicurus hun bestaan<sup>40</sup>, zij hadden de wereld niet voor de mens gehad. De mens hoorde niet in de wereld thuis. Niets was voorbestemd in het menselijk bestaan. Het andere grote verschil was de nadruk op het individu en de gemeenschap. Bij Epicurus stond niet de gemeenschap van burgers centraal, maar de individuele mens.<sup>41</sup>

---

<sup>34</sup> Zie hoofdstuk 1.4

<sup>35</sup> De naam van deze filosofische school is afgeleid van het gebouw waar de school in huisde, de Cynosarges, of van het oud-griekse woord voor hond, het symbool van de school. De school in Athene is gesticht door Antithenes (444 – 365 v. Chr.), een leerling van Socrates. Diogenes is een van de bekende filosofen van deze school. Deze school werd gekenmerkt door een sterke afkeer van de maatschappij en het gevecht tegen bezit ‘autarkie’ genaamd in het Grieks.

<sup>36</sup> Het filosofische scepticisme is de filosofische stroming die stelt dat de menselijke geest van nature onbekwaam is om iets met zekerheid te weten. De basis van dit scepticisme wordt gevonden bij de klassieke filosoof Pyrrho van Elis (360 - 275 v. Chr.). Deze stelde dat doordat onze premissen zijn gebaseerd op andere premissen, we niets zeker kunnen weten en de betrouwbaarheid van alles in twijfel getrokken dient te worden. Ook moeten we onze oordelen voortdurend reflecteren. Het pyrronisme plaatst systemen van verschillende wijsgeren tegenover elkaar, deze kunnen elkaar tegenspreken terwijl voor elke systeem goede argumenten & redeneringen bestaan. De enige aanvaardbare houding is dus de oordeelsonthouding (epochè).

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Scepticisme> 11 mei 2007

<sup>37</sup> Een sofist kan het beste vertaald worden als geleerde of deskundige. De sofistiek ontstond in de tweede helft van de vijfde eeuw voor Christus. Dit waren vaak hoog opgeleide ‘beroepsdenkers’ en zij trokken rond om hun kennis voor veel geld over te dragen aan de gegoede middenklasse. De sofisten wordt vaker het drogredeneren verweten, recht praten wat krom is, en alles in het werk stellen om het eigen gelijk te behalen.

<sup>38</sup> <http://www.ublad.uu.nl/WebObjects/UOL.woa/1/wa/Ublad/archief?id=1015877>, 10 mei 2007

<sup>39</sup> <http://www.uitgeverijholland.nl/algemeen/publicationsDetail.asp?id=304>, 10 mei 2007

<sup>40</sup> Hierover verschillen de meningen: in de ene tekst staat dat Epicurus de goden als menselijke verzinseltjes bestempeld (waarvoor men in die tijd de doodstraf kon krijgen), in de meeste teksten staat echter dat Epicurus de mensenwereld duidelijk scheidde van de godenwereld (en dus wel het bestaan ervan erkende).

<sup>41</sup> [http://www.gertrudiscollege.nl/fileadmin/leerlingen/vakken/levensbeschouwing/ethiek\\_5VWOwebsite.doc?PH\\_PSEDDID=ed2fab83d0c4efc3a1f2d1ef74c8504d](http://www.gertrudiscollege.nl/fileadmin/leerlingen/vakken/levensbeschouwing/ethiek_5VWOwebsite.doc?PH_PSEDDID=ed2fab83d0c4efc3a1f2d1ef74c8504d), 10 mei 2007

De sceptici beschuldigden de Stoa van dogmatisme. De Stoa redeneerde teveel vanuit aannames en dacht ze de waarheid te bemachtigen<sup>42</sup>. Voor de sceptici bestond er wel waarheid, maar deze was in zijn pure vorm niet te bemachtigen.

Sceptici en sofisten streefden naar gemoedsrust door te accepteren dat niets in het leven zeker is. Dit komt niet geheel overeen met het geloof in het lot van de Stoa. De sceptici en de sofisten gingen er van uit dat niet wordt gepland of bestuurd, maar dat alles zomaar gebeurt. Het verschil met de cynici lag ook in het centraal stellen van het individu of de gemeenschap. De stoïcijnen streefden naar rechtvaardigheid en mensenliefde, en de cynici naar onafhankelijkheid en innerlijke vrijheid. De stoïcijnen wilden wel dat iedereen als individu werd gezien, maar niet dat die individuen een verschillende status hadden. Iedereen moest wel apart, maar tegelijkertijd ook gelijkwaardig zijn. Dit kon men niet bereiken als men naar innerlijke vrijheid streefde, want dan voelde men zich verheven boven de medeburgers.<sup>43</sup> Een andere tegenstander was het christendom. In zijn dagboeken maakt Marcus Aurelius slechts eenmaal een verwijzing naar de christenen. In de biografieën die er over hem te vinden zijn, staat hij niet te boek als iemand die fel ten leer is getrokken tegen de christenen en hen sterk heeft vervolgd. Toch is er sprake geweest van een periode van christenvervolging onder Marcus Aurelius.<sup>44</sup> Dat de Christenen niet meededen aan de keizerverering en weigerden offers aan de goden te brengen (Valk, 2006) moet een doorn in het oog van Marcus Aurelius zijn geweest. Een groot verschil tussen Marcus Aurelius en het christendom is de verschillende invulling van het begrip 'god'. Bij Marcus Aurelius was de Rede het goddelijke, voor de christenen was God het Andere.

### 5.3 De vier inspirerende aspecten toegepast

#### Het spiritueel-inspirerende aspect

*Marcus Aurelius:*

Vult men het stoïcisme in als het afwijzen van gevoelens, dan valt het spiritueel-inspirerende aspect af, aangezien dit aspect gericht is op het beamen van de gehele mogelijke werkelijkheid en alles wat daarin gebeurt. Ik heb in deze scriptie de gelatenheid van Marcus Aurelius echter niet als afwijzend beoordeeld, maar als een kritische houding ten opzichte van

---

<sup>42</sup> <http://nl.wikipedia.org/wiki/Scepticisme>

<sup>43</sup> <http://www.scholieren.com/werkstukken/24139>, 10 mei 2007

<sup>44</sup> <http://66.102.9.104/search?q=cache:a6XXOAaLYmIJ:www.mythopedia.info/kerkgeschiedenis.htm+christendom+marcus+aurelius&hl=nl&ct=clnk&cd=9&gl=nl>

emoties. Dit is volkomen legitiem bij een spiritueel-inspirerende aspect aangezien men zich kritisch mag verhouden tot de werkelijkheid.

#### *Het diamantweg boeddhisme:*

Onder een groot deel van de diamantweg boeddhisten heerst een reserve om zichzelf als spiritueel te benoemen. Bij deze term denkt men al snel aan zweverige types uit de new age winkel of aan boeddhisten die geen onderscheid maken tussen de Tibetaanse cultuur van weleer en het werkelijke boeddhisme. Het diamantweg boeddhisme is inclusief in het beamen van de werkelijkheid waarin alle geluiden mantra's zijn (zuivere geluiden die de mens naar verlichting leiden) en alle gedachten wijsheid alleen al omdat ze kunnen plaatsvinden<sup>45</sup> (dus ook 'slechte' of 'nutteloze' gedachten). Het is niet gemakkelijk om de werkelijkheid ook altijd zo te beleven, maar het streven ernaar is aanwezig.

#### **Het religieus-inspirerende aspect**

##### *Marcus Aurelius:*

Marcus Aurelius en de Stoa ervoeren zelf een groot verschil tussen hun invulling van het godsbegrip en hoe de christenen het in hun tijd invulden. Naast het goddelijke (de logos, de Rede) in de mens bij de Stoa dat als immanent, materieel, stoffelijk werd beschouwd, geloofde Marcus Aurelius ook de goden van de Griekse wereld van die tijd. Dit blijkt uit onderstaande citaten uit zijn dagboeken:

Clotho is een godin uit de Griekse mythologie.

*'Geef je uit vrije wil over aan Clotho en laat haar je levensdraad meevlechten in alle verikkelingen, zoals zij verkiest'* (4, 34).

Zeus is de oppergod uit de Griekse mythologie die heerste vanaf de berg Olympos.

*'Maar Zeus, de Schepper van de gemeenschap, heeft ons dit speciale geschenk gegeven (...)'* (11, 8).

Apollo, god uit de Griekse en Romeinse mythologie was de zoon van Zeus en Leto, en de tweelingbroer van Artemis.

*'En als je wilt kun je nog een tiende geschenk krijgen, van Apollo, die de Muzen aanvoert (...)'* (11, 18).

Bij Marcus Aurelius is de goddelijke Rede iets dat men kan leren kennen als men technieken als de fysica toepast. Daarmee kan men de wil van de natuur ontdekken. Daar is dus niet

---

<sup>45</sup> Deze twee opmerkingen: alle geluiden zijn mantra's en alle gedachten wijsheid alleen al omdat ze kunnen plaatsvinden, worden in elke diamantweg meditatie bij de afsluiting herhaald.

zozeer sprake van geloven, maar kan men zelf onderzoeken. Men kan alles ontleden en dan zelf uitzoeken of daardoor de wil van de natuur duidelijk wordt. Het is echter wel een kwestie van geloven of deze het altijd goed met de mens voor heeft. Dat kan men niet weten en is een kwestie van geloof. Marcus Aurelius past in het religieus-inspirerende aspect.

*Het diamantweg boeddhisme:*

Het diamantweg boeddhisme weigert pertinent om als religie te worden afgeschilderd, o.a. door de eerder genoemde betekenis van het woord religie: opnieuw verbinden. Het moeten aannemen van zaken die men niet zelf kan onderzoeken, past niet binnen deze ervaringsmethode. Alles moet meetbaar en controleerbaar zijn volgens de eigen ervaring. Daarom spreekt men in het (diamantweg) boeddhisme niet over geloven zoals bij religies, maar over weten.

### **Het filosofisch-inspirerende aspect:**

*Marcus Aurelius:*

Het filosofisch-inspirerende aspect is wel te herkennen in Marcus Aurelius aangezien het continu blijven bevragen van vooral eigen gedachten (rationaliteit) erg belangrijk voor hem is. Marcus is echter wel vrij vast in zijn overtuigingen en is daardoor minder hermeneutisch van aard.

*Het diamantweg boeddhisme:*

Het diamantweg boeddhisme kent een filosofische kant, maar heeft hier niet de nadruk op liggen. Het Mahayana boeddhisme (voornamelijk de Gelugpa school) heeft een veel sterkere intellectualistische insteek waar het debatteren en bestuderen van filosofische teksten de meest belangrijke beoefening is, en het mediteren pas jaren later komt. Ondanks dat het belangrijk is te weten waar het boeddhisme voor staat en wat begrippen inhouden, is het diamantweg boeddhisme te praktisch ingesteld om werkelijk in het filosofische aspect te passen.

### **Het sociaal-inspirerende aspect:**

*Marcus Aurelius:*

Bij Marcus Aurelius is het dienen van de gemeenschap het doel van het leven. Dit is niet de gemeenschap dienen zoals men dit kan opvatten in de zin van mensenrechten en humaniteit, maar het goddelijke in de gemeenschap dienen, het goddelijke in ieder mens. Wat het welzijn van de mens bevordert, wordt vooral door dit goddelijke bepaald en is niet te meten aan de hand van bepaalde vastgestelde normen wanneer iets menswaardig is of welzijn

bevorderend. Wat iemand overkomt, blijft altijd in handen van het goddelijke. Men kan zijn standpunt van gelijkheid van slaven, vrouwen en andere achtergestelde groepen en zijn idee van wereldburgerschap opvatten als een sociaal-inspirerend aspect van zijn levenskunst en zijn manier om het welzijn van de staat en zijn burgers in eigen hand te nemen of om het stimuleren van deze gelijkheid te zien als het uitvoeren van de wil van de natuur. Doordat hij als keizer een politiek persoon was, had hij de verplichting om voor zijn onderdanen te zorgen, al kan menig keizer deze verplichting anders invullen. Door deze politieke context lijkt het goddelijke naar de achtergrond te verdwijnen en het humaniseren van de staat naar voren te komen als de invulling van het dienen van de gemeenschap. Door het dienen van de gemeenschap als levensdoel te zien, is Marcus zeker sociaal geïnspireerd, maar wil men Marcus waarderen in zijn eigen context, dan moet het goddelijke niet weggestreept worden.

#### *Het diamantweg boeddhisme:*

(Diamantweg) boeddhisme is meer gericht op individuele ontwikkeling door studie en meditatie, dan op het veranderen van de samenleving<sup>46</sup>. Deze ‘praktische’ niveaus zijn vergankelijk en leveren uiteindelijk alleen maar korte termijn veranderingen op. Het karma en het inzicht van de mensen die hulp ontvangen, blijft hetzelfde en daardoor zullen hun levenscondities niet daadwerkelijk veranderen. Welzijn in sociale zin met termen zoals menswaardigheid, is ondergeschikt aan het overdragen van spirituele inzichten. Daardoor kan het diamantweg boeddhisme nooit als inspirerend aspect het sociaal-inspirerende hebben (zie hoofdstuk 1. 2).

*‘Vaak veroorzaken we leed bij anderen zonder dat we dat willen, omdat we de uiteindelijke gevolgen van wat we doen niet kunnen inschatten. Dat zo veel eigenlijk goedbedoelende mensen in hun streven falen, ligt aan hun onvermogen te zien wat echt is’* (Nydahl, 2006, p. 59).

Met louter medegevoel kan men het doel niet bereiken. Men moet snappen wat er gebeurt. Medegevoel alleen leidt tot dogma’s en sentimentaliteit, terwijl eenzijdig ontwikkelde wijsheid ons koud, berekenend, en betweterig maakt. Zoals handen en ogen nodig zijn om in de wereld iets uit te richten, moeten op de Grote Weg medegevoel en

---

<sup>46</sup> Er zijn verscheidene boeddhisten die zich sterk maken voor sociale veranderingen zoals Thich Nhat Hanh en dit baseren op het boeddhisme. Dit is wel degelijk zeer nuttig, maar uiteindelijk is – zeker in het diamantweg boeddhisme – het overdragen van spiritueel inzicht dat een uitweg biedt uit het lijden belangrijk, en niet het verlichten van sociale of sociaal-economische problemen.



wijsheid elkaar aanvullen (Nydahl, 2006, p. 54 – 55). Om dit tastbaar te maken, haal ik een voorbeeld aan dat een medeboeddhist mij onlangs vertelde toen wij in gesprek waren over dit onderwerp.

### **Voorbeeld VII – medegevoel en wijsheid bij het overlijden van een naaste**

De vader van deze medeboeddhist was al een tijdje ziek en zou spoedig overlijden. Toen het zover was, was zij juist bij medeboeddhisten<sup>47</sup>. Iedereen was op de hoogte van de situatie en toen zij de telefoon ophing en vertelde dat hij was overleden, kreeg zij drie verschillende reacties. Een jongen reageerde vanuit het perspectief van wijsheid en zei dat het maar goed was dat zij de cursus ‘bewust sterven’<sup>48</sup> had gedaan. Vanuit deze positie kon zij na zijn dood nog iets goeds voor haar vader betekenen. Een andere reageerde vooral vanuit medegevoel, reageerde zeer emotioneel en voelde zich nog miserabeler dan zichzelf. De derde reageerde vanuit een goede mix van deze twee kwaliteiten, zei niet zoveel en gaf haar alleen een knuffel.

## **5.4 Conclusie verzoenbaarheid**

Ook al kan men naar mijn idee wel levenskunsten combineren, men kan niet twee verschillende levenskunsten combineren die op dezelfde troon willen zitten. Bij iedere nieuwe levenskunst die men als inspirerend ervaart, moet men zich opnieuw afvragen of deze verzoenbaar is met andere levenskunsten die men graag als inspiratiebron benut. In deze scriptie gaat het alleen over mogelijke verzoenbaarheid tussen Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme. Neemt men van Marcus Aurelius zijn sociale insteek over met minder nadruk op het goddelijke in de mens en meer de nadruk op het belang van het welzijn van de gemeenschap, dan is deze levenskunst heel goed te verzoenen met de levenskunst van het diamantweg boeddhisme. Vanuit het diamantweg boeddhistisch perspectief komt dan wel de voetnoot dat dit soort welzijn vergankelijk is, zonder dat dit een veroordeling hoeft te zijn.

---

<sup>47</sup> Dit zijn dus allemaal reacties van medeboeddhisten, en moet in dit kader gelezen worden. Het sluit andere reacties niet uit.

<sup>48</sup> Deze cursus heet ‘*phowa*’. Tijdens deze meditatiecursus leert men onder leiding van een leraar het bewustzijn op het moment van de dood te verplaatsen naar het pure land in plaats van door de maalstroom van toestanden te gaan zoals deze beschreven staan in het Tibetaanse boek van leven en sterven. *Phowa* kan men vervolgens zowel voor zichzelf als voor anderen verrichten op het moment van overlijden en voor anderen ook op verscheidene andere momenten binnen 49 dagen na het overlijden.

Het diamantweg boeddhisme met zijn spiritueel-inspirerende aspect zou moeilijk te combineren zijn met een levenskunst met een religieus-inspirerend aspect. Het diamantweg boeddhisme ontkent het bestaan van goden niet, maar zegt wel dat het niet altijd verstandig is hen te volgen. Sommige goden zijn vriendelijker dan anderen, maar uiteindelijk allemaal vergankelijk. Het goddelijke bij Marcus Aurelius is echter geen transcendente god die ver buiten de mensheid staat. Uiteindelijk is het goddelijke zelfs kenbaar, maar het heeft wel een eigen wil<sup>49</sup> waarmee het bepaalt wie wat krijgt toebedeeld (en daarmee een ego volgens het diamantweg boeddhisme). Zijn opvatting van het goddelijke in de mens komt dichtbij het idee van de boeddhanatuur, ook al is de boeddhanatuur een samensmelting van mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten in tegenstelling tot de mannelijke Rede van Marcus Aurelius. Marcus Aurelius is in zijn religieus-inspirerende aspect nog steeds oordeelvrij, en sluit daarmee aan bij het beamen van de werkelijkheid wat past bij het religieus-inspirerende aspect. Het respect dat beide houdingen tot stand kan brengen voor de medemens, komt wel zeker met elkaar overeen, en voor het ontwikkelen van een basishouding kunnen deze twee levenskunsten zeker met elkaar verzoenbaar zijn, zonder elkaar uit te sluiten.

Voordat men meerdere levenskunsten met elkaar wilt combineren, moet men de fundamentele en praktische verschillen en overeenkomsten tussen deze kunnen overzien om tot een situatie te komen waarin deze levenskunsten elkaar kunnen aanvullen in hun inspiratiemogelijkheden in plaats van in de weg te zitten. Over de mogelijke verhouding tussen de fundamentele en praktische verschillen tussen de levenskunst van Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme gaat het laatste hoofdstuk, de conclusie.

---

<sup>49</sup> Dit houdt niet in dat een verlicht iemand geen eigen wil meer heeft zoals men in de westerse filosofie met het begrip 'de vrije wil' omgaat, maar het betekent in deze context dat het goddelijke slechte zin of goede zin kan hebben, en daardoor in zijn bepalen wat er met de mensheid gebeurt, geleid kan worden door zijn storende emoties in plaats van door wijsheid en compassie.

## 6

### Conclusie

Na deze behoorlijke tijd van onderzoek doen, vele dilemma's tegen te zijn gekomen, steeds weer wisselende conclusies op basis van nieuw gevonden materiaal, ben ik uiteindelijk toch tot een conclusie gekomen. Nadat in hoofdstuk een is vastgelegd waaraan een levenskunst moet voldoen en waaruit zij bestaat, is dit in hoofdstuk twee en drie voor resp. Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme nader ingevuld. In hoofdstuk vier zijn deze twee levenskunsten naast elkaar gelegd en zijn de fundamentele en praktische overeenkomsten en verschillen weergegeven. In hoofdstuk vijf zijn beide levenskunsten onderzocht op welke van de vier mogelijke inspiratie aspecten zij verzoenbaar zijn met elkaar. Na lange tijd heen en weer geslingerd te zijn tussen de vraag of zij nou wel of niet te combineren vallen en waar nou de nadruk op moet liggen, op fundamentele of praktische verschillen of op fundamentele of praktische overeenkomsten, en wanneer nou iets een overeenkomst is en wanneer een verschil, heb ik een verdieping hierin kunnen aanbrengen, en is het kritisch nadenken en reflecteren – wat zo belangrijk is in de levenskunst – niet ondergesneeuwd in het zoeken naar een voorschrift van wat wel of niet zou kunnen of mogen.

In het dagelijkse leven is men niet altijd bezig met het doel dat men denkt dat het leven heeft, maar bij keuzes met grotere consequenties, komt die wel naar voren. In het voorgaande hoofdstuk ben ik tot de conclusie gekomen, dat het belangrijk is om uit te zoeken welk soort inspirerend aspect het sterkst aanwezig is in de levenskunsten, en of deze met elkaar botsen of niet. Daardoor kan men over meerdere 'soorten' doelen beschikken. Welke de grootste stem krijgt bij het maken van keuzes of het inslaan van een bepaalde weg, vereist serieuze reflectie en kritische bewustwording van de eigen gedachten (geen levenskunst zou kunnen zonder dit filosofisch-inspirerend aspect).

In de praktische uitvoering moet men bij beide levenskunsten tot tien tellen als men kwaad is, en van het verschil in maakbaarheid is in het dagelijkse leven ook niet altijd iets te merken, want Marcus predikt geen fatalistische houding. In mijn praktische relevantie geef ik als een van mijn doelen weer het belang van een kritische houding te willen aantonen. Aannemen dat Marcus Aurelius en het diamantweg boeddhisme hetzelfde zijn op basis van de twee hierboven genoemde 'soort van' overeenkomsten, kan nooit tot daadwerkelijke levenskunst leiden, omdat het bereflecteren van de denkbeelden niet voldoende is gebeurd. Is

men zich echter bewust van de theoretische achterliggende verschillen, dan hoeven deze de praktijk niet altijd te belemmeren. Twee levenskunsten die praktische overeenkomsten hebben, kunnen ook leiden tot een versterking van de uitvoering van deze overeenkomsten, en als men daadwerkelijk een gelukkiger mens wordt met een continue groei zonder verlies van een kritische houding, dan is dit behaalde resultaat een aanwinst voor de persoon zelf en zijn omgeving. Om bij het voorbeeld van tot tien tellen te blijven als men boos is: of men het nou doet op basis van wat Marcus Aurelius zegt of op basis van wat het diamantweg boeddhisme zegt, als men dit heeft aangeleerd, dan is dit altijd een winst.

Zelf ben ik een diamantweg boeddhist die met groot plezier de dagboeken van Marcus leest en daar inspiratie uit haalt. Ik heb wel helder voor ogen dat het diamantweg boeddhisme mijn levenskunst is. Ik ben er niet van overtuigd dat ik het op de juiste wijze aanpak en verandering van gedachten is altijd mogelijk.

Als advies van mijn meezeer kreeg ik mee om mijn eigen omgang met deze twee levenskunsten meer naar voren te laten komen zodat de conclusie concreter zou worden. Het kritisch lezen dat ik als een van mijn doelen van deze scriptie heb gegeven, heb ik zelf tijdens het schrijven en bestuderen van de stamtekst van Marcus Aurelius en de verdere literatuur ook proberen toe te passen. Tijdens dit proces heb ik vaak een onderscheid ervaren tussen het plezier waarmee ik de teksten van Marcus Aurelius las, de verschillen die ik tegenkwam als ik verder ging nadenken, de overeenkomsten die ik vooral ervoer in de praktijk en de boodschap van het diamantweg boeddhisme dat het combineren van levenskunsten (religies, levensbeschouwingen etc.) niet de bedoeling is. Dit zou tot meer verwarring leiden in plaats van tot verheldering. Zelf ervoer ik die verwarring niet, wat me achterdochtig maakte. Misschien was ik wel verward, maar had ik het niet door. Daardoor was het niet alleen een afweging van filosofische ideeën, maar ook een gewetensonderzoek over hoe ik me wilde verhouden tot mijn leraar. Tijdens een van zijn lezingen in Berlijn met Pasen gaf hij aan dat de tijden nu anders zijn dan in de jaren zestig, waarin het boeddhisme naar het westen kwam, samen met andere spirituele stromingen en ideeën. Wat mij als laatste duwtje heeft geholpen om niet vast te lopen in theoretisch eindeloze discussies met mijzelf, was de cursus van mijn leraar in Keulen, twee weken na de paascursus. Ik ging door een molen van emoties heen, en moest op een gegeven moment huilen. Hij kon dit vanuit waar hij stond niet zien, maar voelde het aan. Hij kwam naar me toe, tilde mijn hoofd op en zei dat alles goed zou komen. Ik wilde in eerste instantie helemaal niet dat hij zou zien dat ik moest huilen. Alle ideeën die in deze scriptie zijn gepasseerd over het leren loslaten van emoties, deze niet serieus nemen, het besef

van vergankelijkheid, gingen door mijn hoofd en ik verwachtte van mijzelf het gedrag van een al verlicht iemand. Door zijn simpele opmerking en het achterwege laten van een preek, behandelde hij me respectvol, en liet de dingen voor wat ze zijn. Hierin vond ik de realisatie dat theorieën waar kunnen zijn, maar men daar niet altijd te stevig aan moet vasthouden.

Dat houdt niet in dat men zich daar niet van bewust moet zijn. Het lezen van de dagboeken van Marcus Aurelius helpt mij om niet alleen beter te begrijpen wat Marcus zegt, maar ook wat het diamantweg boeddhisme zegt. Deze twee (en waarschijnlijk ook andere) kunnen elkaar slijpen, als een aantal diamanten die in een zakje worden gestopt en net zo lang langs elkaar worden gewreven tot beide stenen glad zijn. Qua waardeoordeel zou ik beide dan ook willen beoordelen in termen van nuttig zijn, en niet in termen van wie de grootste waarheid of wijsheid bezit. Eerder heb ik al geschreven dat het altijd een winst is als iemand leert zijn woede te beteugelen, of dit nu is doordat hij de dagboeken van Marcus Aurelius heeft gelezen en dit probeert toe te passen, of doordat hij (diamantweg) boeddhist wordt. Dit geldt niet alleen voor het omgaan met woede, maar voor het toepassen van de levenskunsten in het algemeen. Hiermee wil ik mijn eerder gestelde visie dat men niet alle inspirerende aspecten zomaar met elkaar kan combineren, niet ondermijnen, maar wel in een praktisch daglicht stellen. Bij de twee levenskunsten van deze scriptie, komt het bij mij niet aan op een moeten kiezen voor een van de twee. De fundamentele verschillen wegen niet zwaarder dan de praktische verschillen. Soms kan dit echter wel het geval zijn en dan is het moeten maken van een keuze wel nodig.

Afhankelijk van wie dit onderzoek schrijft, zijn er ook andere conclusies mogelijk. Het individu en de twee levenskunsten vormen een gezamenlijke driehoeksverhouding, en ik kan alleen een mate van concretisering meegeven aan de hand van mijn eigen manier van omgaan met beide levenskunsten. In het diamantweg boeddhisme ontbreekt het aan geschriften van wel of niet gerealiseerde mensen die zo openlijk over hun dagelijkse twijfels schrijven. Daardoor voel ik mij soms wel eens alleen in mijn twijfels, omdat herkenning ontbreekt. Deze ervaring heb ik echter ook buiten het boeddhisme, in de samenleving. Ook daar mis ik wel eens openheid om over gevoelens en ervaringen te praten die minder succesvol of prijzenswaardig zijn. Marcus Aurelius is daarom zo herkenbaar en toegankelijk. Hij spreekt open over zijn twijfels en komt daardoor meteen heel dichtbij de eigen beleving. Men voelt zich minder tegen een weliswaar mooie maar hoge berg van idealen aankijken en juist meer ondersteund met praktische tips die vlakbij de ervaring van de schrijver en de lezer liggen. De aansluiting met Marcus Aurelius is daardoor gemakkelijker, maar de mogelijkheden tot groei

die hij biedt, zijn eerder behaald dan die van het diamantweg boeddhisme. De berg van Marcus Aurelius is toegankelijker, maar ook kleiner.

## Literatuurlijst

### Boeken

- Boll, G., (2003). Working with emotions. *Buddhism Today* 12, p. 33 - 35
- Chödrön, T., *Werken met woede, een boeddhistische aanpak*, 2001 Schoten
- Dawson, R., *Confucius*, 1981 Oxford
- Derkx, P., *Wat is humanisme*, 1993, Utrecht in: *Humanisme: theorie en praktijk*, p. 99 - 114
- Derkx, P., *Een overkoepelende visie op het verschijnsel levensbeschouwing*, reader HIC, 2002 – 2003, p. 25 - 36
- Dohmen, J., *Tegen de onverschilligheid: pleidooi voor een moderne levenskunst*, 2007 Amsterdam
- Elders, F., *The seven keys of any worldview*, 1999
- Encyclopedia of religion, 1987, New York
- Gampopa, *The jewel ornament of liberation*, 1998
- Hadot, P., *Oefeningen van de geest: het antieke denken en de kunst van het leven*, 2005 Amsterdam
- Hadot, P., *The inner citadel: the meditations of Marcus Aurelius*, 1998 Harvard
- Hijmans, E. & Hilhorst, H., *Hedendaagse vormen van zingeving: de 'onzichtbare religie van de Nederlander'*, reader Zoeken naar Zin, 2000 – 2001, p. 182 - 194
- Jaspers, K., *Socrates, Buddha, Confucius, Jezus*, 1957 München
- Karmapa Thaye Dorje, *Het boeddhistische boek van Wijsheid en Liefde*, 2003 Amsterdam
- Ley, de, H., *Antieke wijsbegeerte: van Thales tot Augustinus*, 2007
- Nydahl, O., *Het Grote Zegel: de mahamudravisie van het Diamantweg boeddhisme*, 2001 Amsterdam
- Nydahl, O., *Hoe de dingen zijn*, 2006 Amsterdam
- Nydahl, O., (2006). Leven in een kosmische grap. *Boeddhisme Nu III*, p. 16 – 22
- Nydahl, O., (2004). Love & partnership. *Buddhism Today* 14, p. 37 – 40
- Oxford dictionary of world religions, 1997, Oxford
- Rinpoche, L.T., (2002). De vier gedachten die de geest van samsara afhouden. *Boeddhisme Nu I*, p. 12 – 19
- Rinpoche, G., (2004). Inzicht in de ware aard van emoties. *Boeddhisme Nu II*, p. 34 – 37

- Rinpoche, J., (2003). Excerpts from The Path of Wisdom: The Four Thoughts. *Buddhism Today* 12, p. 21 - 24
- Rinpoche, J.K., (2003). Buddha Nature: The Intermediate State. *Buddhism Today* 12, p. 18 – 20
- Rozing, M., *Spiritualiteit en levenskunst: een interview met Otto Duijntjer*, 2003, Utrecht in: tijdschrift voor humanistiek, p. 17 - 23
- Schmid, W., *Filosofie van de levenskunst: inleiding in het mooie leven*, 2000 Amsterdam
- Schmid, W., *Handboek voor de levenskunst*, 2006 Amsterdam
- Schneider, K., (2002). Boeddhistische toevlucht: de zoektocht naar blijvend geluk. *Boeddhisme Nu I*, p. 34 - 37
- Seegers, M., *Buddhistische Grundbegriffe*, 2004 Wuppertal
- Seegers, M., (2002). De wereldreligie boeddhisme. *Boeddhisme Nu I*, p. 30 – 33
- Smaling, A., *Aanzet tot het onderzoeksprogramma van de Capaciteitsgroep Zingeving en Levensbeschouwing*, 2004, p. 307 - 324
- Stanford Encyclopedia of philosophy, *Confucius*, 2006
- Valk, Mooij, S., *Marcus Aurelius, Persoonlijke notities*, 2006 Amsterdam
- (2006). Marcus Aurelius: book review. *Buddhism Today* 18, p. 45

### **Literatuurlijst van boeken die aan kadervorming hebben bijgedragen**

- Costanza, C.R., *Keizer Marcus Aurelius aan zichzelf*, 1942 Antwerpen
- Dijk, A. van, *Over (de) verlichting: een inleiding tot het boeddhisme voor humanistisch geïnspireerde mensen*, 1999 Leende
- Elders, F., *Humanisme en boeddhisme: een paradoxale vergelijking*, 2000 Nieuwerkerk a/d IJssel
- Keown, D., *The nature of Buddhist ethics*, 2001 New York
- Revel, J.F. & Ricard, M., *De monnik en de filosoof*, 1997 Amersfoort
- Rozing, M., *Levenskunst en mystiek*, 2001 Utrecht
- Schmid, W., *De kunst van het evenwicht: 100 facetten van levenskunst*, 2005 Amsterdam
- Suchtelen, van N., *Zelfbespiegelingen van Marcus Aurelius*, 1938 Amsterdam



## **Bijlage I**

### **Diamantweg boeddhisme begrippen**

#### **Absolute en relatieve werkelijkheid**

Iets is absoluut als het altijd en overal waar is.

*Relatieve werkelijkheid:* iets is leuk, iets is niet leuk. *Absolute werkelijkheid:* de leegte.

*Relatieve werkelijkheid:* liefde voor een persoon. *Absolute werkelijkheid:* liefde voor alle wezens.

*Relatieve werkelijkheid:* alles is waar, want het vindt plaats. *Absolute werkelijkheid:* alles is een illusie.

In de relatieve werkelijkheid is men gebonden door karma en condities. In de absolute werkelijkheid is dat een illusie. De relatieve wereld bestaat omdat men er van uit gaat dat men gescheiden is van de objecten om zich heen. In de absolute wereld ziet men de interafhankelijkheid van alle verschijnselen.

#### **Bevrijding**

In het groeiproces naar bevrijding ontdekt men eerst dat lichaam, gedachten en gevoelens in een constante toestand van verandering en beweging zijn. Er is daarom geen basis voor een bestaand ego of 'zelf'. Men voelt zich niet langer een doelwit en neemt niets persoonlijk. Als men denkt 'er is leed' in plaats van 'ik lijd' wordt men onkwetsbaar en vrij. Als men bevrijd is, is men bevrijd uit de kringloop van bestaan. De ik-illusie en alle storende gevoelens zijn weg. Pas als ook de laatste vaste ideeën over de werkelijkheid zijn losgelaten, spreekt men van verlichting (Nydahl, 2006, p. 177).

#### **Bodhisattvagelofte**

Een *bodhisattva* is iemand die de verlichting in het belang van alle wezens nastreeft. De bodhisattvagelofte is de belofte om voor het welzijn van alle wezens verlichting te bereiken, en door te blijven werken en te reïncarneren tot alle wezens bevrijd of verlicht zijn. Een *bodhisattva* beoefent *bodhicitta*.

*Bodhicitta:* verlichte geest. Het is de wens om verlichting te bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens. Er zijn twee soorten *bodhicitta*: relatieve (aspiratie) en absolute (actie). Relatieve is het voornemen en de vastberadenheid om verlicht te worden en zo alle

wezens te bevrijden van lijden. Absolute *bodhicitta* is de verlichte geest, de onscheidbaarheid van leegte en medegevoel, die de ware aard van alle verschijnselen herkent.

In deze *bodhisattvagelofte* zit een paradox. Een *bodhisattva* neemt het welzijn van alle wezens als doel in zijn handelen. Er zijn drie manieren waarop een *bodhisattva* kan handelen; als koning, veerman of herder. Een koning wil eerst zelf verlichting bereiken zodat hij anderen daarna beter kan helpen. Een veerman gaat samen met de anderen in dezelfde boot naar de overkant, de herder laat eerst zijn vee gaan en volgt zelf als laatste. Het is de herder die als eerste verlichting bereikt, juist omdat hij het helpen van anderen als hoogste streven heeft.

### **Cyclus van wedergeboorten/ samsara**

Zolang men niet bevrijd of verlicht is, bevindt men zich in de cyclus van dood en wedergeboorten zonder begin of eind. *Samsara* betekent letterlijk ‘in cirkels ronddraaien’ en verwijst naar hoe onverlichte wezens de wereld ervaren.

Wedergeboorten komen voort uit de gehechtheid aan datgene wat plezier geeft (Powers, 1995, p. 68). Heeft men bevrijding of verlichting bereikt, dan wordt deze cyclus stopgezet. Men kan dan wel nog reïncarneren, als men dat wil. *Bodhisattva*'s kunnen er dan voor kiezen om toch te reïncarneren. Als een verlicht iemand reïncarneert, bevindt hij zich in dezelfde wereld, maar ervaart deze zonder leed en storende emoties en is vrij van karma.

### **Emoties & tegengiffen**

De vijf storende emoties – woede, begeerte, jaloezie, trots en onwetendheid – transformeert men in het diamantweg boeddhisme naar de vijf intuïtieve wijsheden. Hieronder staat weergegeven tot welke wijsheden deze emoties leiden:

- De spiegelachtige wijsheid van kwaadheid: helderheid en wakker zijn.
- Het onderscheidingsvermogen van gehechtheid: kwaliteiten van dingen zien, zien dat dingen waardevol zijn.
- De alles doordringende wijsheid van onwetendheid: blij zijn met simpele antwoorden. Verlichting is ook simpel: zonder concepten.
- De geen onderscheid makende wijsheid van trots: kwaliteiten in anderen zien, niet alleen in zichzelf.
- De alles voltooïende kwaliteit van jaloezie: zien wat anderen gelukkig maakt.

In het transformatieproces kan men gebruik maken van tegengiffen voor de emoties.

- Het tegengif van woede is pure ongeconditioneerde liefde.
- Het tegengif van begeerte/gehechtheid is vrijgevigheid.
- Het tegengif van jaloezie is openzetten van het hart.
- Het tegengif van trots is nederigheid.
- Het tegengif van onwetendheid/verwarring is wijsheid.

## **Geest**

De term ‘geest’ verwijst naar datgene in ons wat ervaart, cognitief is, intellectueel begrijpt, waarneemt en voelt. Onze geest is van nature onstoffelijk en ons lichaam, dat uit atomen bestaat, stoffelijk. Binnen de categorie ‘geest’ vinden we tal van typen geest. Bijvoorbeeld de vijf zintuiglijke bewustzijnsstromen – het ‘weten’ dat ontstaat door het contact tussen de zintuigen en hun object van waarneming: vorm, geluid, geur, smaak en tastbare objecten – en ons zesde mentale bewustzijn dat denkt, droomt, slaapt en spirituele inzichten heeft (Chodron, 2001, p. 21).

De geest is leeg. Dat houdt in dat zij oneindig is in omvang, tijd en mogelijkheden. Alles wat er verschijnt, is vorm. De geest is vol, omdat alles kan verschijnen. De geest kan niet ontleed worden, alleen de verschijnselen in de geest. Om iets te ontleden, moet men het eerst kunnen vinden. De geest is niet als ‘ding’ te vinden, omdat hij als ruimte is: open, helder en zonder grenzen, zonder begin of eind, zonder grenzen of belemmeringen.

De geest ervaren kan wel: dat is te leren. De geest wordt wel eens vergeleken met een spiegel: als men leert de spiegel te zien, in plaats van de plaatjes in de spiegel, bereikt men verlichting. De eigenschappen van de geest zijn: bewustzijn, creativiteit, intelligentie en de geest is alles doordringend en dus verbindend. Ruimte is onverwoestbaar, men kan er gerust een steen doorheen gooien<sup>50</sup>. Als men zich met de onverwoestbare geest identificeert, wordt men angstloos. Zonder angst is alles boeiend en rijk.

De geest en de hersenen worden wel eens vergeleken met een radio en een radiostation. De hersenen zijn de radio en de geest is het radiostation (Nydahl, 2006, p. 19). Zelfs als de radio het begeeft, bijvoorbeeld dementie of later overlijden, blijft het radiostation nog altijd doorspelen.

## **Interafhankelijkheid**

---

<sup>50</sup> Voorbeeld van Marja Jongejan

Alle gebeurtenissen zijn onderling gerelateerd en het is niet mogelijk dingen in de uiterlijke wereld te observeren zonder ze te veranderen. Doordat de geest ruimte is, is zij alles doordringend en verbindt alles met elkaar. Niets bestaat onafhankelijk van de observator. Doordat niets vaststaat en alles voor verandering vatbaar is, beschikken fenomenen over oneindige mogelijkheden

### **Lama**

Een titel voor ervaren en geleerde religieuze leraren, vaak onwillekeurig gebruikt voor leden van de geestelijkheid in het algemeen. Op de Diamantweg is hij of zij bijzonder belangrijk. Zonder de lama is er geen toegang tot het hoogste onderricht. De lama is de spiegel van de leerlingen (Nydahl, 2006, p. 186).

### **Leegte**

De afwezigheid in wezens en objecten van een onafhankelijk bestaan en een blijvend 'zelf'. Alles is leeg van een onafhankelijk bestaan. Niets ontstaat vanuit zichzelf, maar op grond van voorwaarden. Leegte is de absolute aard van alle uiterlijke en innerlijke fenomenen en is niet door concepten te vatten (Nydahl, 2006, p. 186).

### **Liefde**

Liefde is de sterke wens dat iedereen gelukkig is.

De relatie tussen man en vrouw wordt gesymboliseerd door een lotusbloem (de vrouw) en een diamant (de man). De vrouw geeft graag en wil iets voor anderen betekenen. De man is tevreden om op zichzelf te schijnen. Deze twee kanten kunnen samenkomen in een relatie, of in een persoon. De samenkomst van twee personen is dan ook minder persoonlijk dan deze meestal wordt ervaren.

Men kan liefde in vier categorieën indelen: *'give and take'* tussen twee partners, *'compassion'* waardoor beide sterker worden en er geen berekening van winst en verlies is (deze categorie is nodig om grotere (wereld) problemen op te lossen), *'sympathetic joy'* verwijst naar het vreugdevol delen van positieve gebeurtenissen ook als ze niet met de persoon zelf te maken hebben<sup>51</sup>, *'equanimity'* wat hier het bewustzijn van de boeddhanatuur van ieder inhoudt.

---

<sup>51</sup> Een goed voorbeeld hiervan is de val van de Berlijnse muur in 1989. Iedereen was vol medevreugde toen de vrijheid ook in West-Berlijn kwam (Nydahl, 2006, p. 53).

De man kan van de vrouw de vijf intuïtieve wijsheden leren. Mannen zijn grofweg in vier types onder te verdelen, die verschillende activiteiten symboliseren. De vrouw kan van de man deze vier activiteiten leren:<sup>52</sup>

- *pacifying*; iedereen kalmerend en een goed gevoel gevend,
- *enriching*; probeert altijd van alles en start nieuwe dingen,
- *fascinating*; werkt met aantrekkingskracht en zegt en draagt de juiste dingen,
- *protecting*; de rots in de branding (Nydahl, O. (2004). Love & partnership, *Buddhism Today*, 14, (40), p. 37 – 40)

Er zijn drie niveaus waarop een koppel elkaar kan ontmoeten: uiterlijk (seksueel), innerlijk (gedeelde interesses) en geheim (het diepste niveau waardoor mensen die men niet meteen bij elkaar zou verwachten, toch bij elkaar passen).

## **Meditatie**

Er zijn de nodige meditatiecursussen te vinden tegenwoordig, waarin het vinden van rust als het doel van de meditatie wordt gepresenteerd. Dat is niet zo binnen het diamantweg boeddhisme. Integendeel! Mijn persoonlijke ervaring is dat sinds ik twee jaar geleden toevlucht tot het diamantweg boeddhisme heb genomen, de rust is verdwenen uit mijn leven. Dit valt te vergelijken met het krijgen van steeds meer vragen in plaats van antwoorden, bij iedere filosofische vraag die men zichzelf stelt.

Natuurlijk bereikt men uiteindelijk als bijproduct rust, doordat men niet meer zo snel door emoties wordt meegesleept en helderder en meer geconcentreerd leert denken. Het mediteren kan vreugdevol zijn, maar ook heel zwaar, zeker in de eerste jaren van beoefening. Wat men met mediteren eigenlijk doet, is het ego zware klappen geven, en het ego slaat terug. Ineens heeft men pijnlijke, en alle mogelijke emoties laaien op als vuur dat begint te branden op een plas water. Het ego en zijn gewoontes laat zich niet zo maar verjagen en het vergt doorzettingsvermogen en jaren beoefening om echt grote stappen te kunnen zetten.

Theoretisch kan men ieder moment van de dag verlicht worden. Het enige wat men hoeft te doen, is werkelijk inzien dat het ego een illusie is, en dat ieder wezen de boeddhanatuur heeft. In de praktijk echter, is het een ambitieus streven.

In het boeddhisme betekent meditatie 'moeiteloos verblijven in dat wat is'. Deze toestand kan bereikt worden door:

---

<sup>52</sup> Voor meer informatie over deze vier activiteiten: Nydahl, Hoe de dingen zijn, 2006, p. 68 – 73.

- het kalmeren en vasthouden van de geest;
- het verwerklijken van medegevoel en wijsheid;
- het werken met de energiekkanalen in ons lichaam;
- het mediteren op lichtvormen van boeddha's.

De meest effectieve methode is voortdurende identificatie met je eigen boeddhanatuur en de ervaring altijd in een 'rein land' (een toestand voorafgaand aan verlichting) te verblijven. Beide worden in het diamantweg boeddhisme onderricht.

### **Samengesteldheid**

Alles is samengesteld uit de elementen, en afhankelijk van alle componenten en condities. Dit is te vergelijken met het lichaam (Rinpoche, J.K., 2003, p. 20). De onderdelen zijn interafhankelijk, en het lichaam bestaat alleen door samenkomst van verschillende omstandigheden (man, vrouw, vruchtbaarheid, geen miskraam, etc.).

### **Toevlucht nemen**

Doordat ieder wezen onwetend is, realiseert het zich niet dat vergankelijke dingen nooit blijvend geluk kunnen brengen. Een partner, kinderen, werk, huis, roem, hobby, allemaal voorbeelden waarvan men denkt dat zij hét geluk kunnen brengen. In het boeddhisme zoekt men toevlucht tot iets waar werkelijk op vertrouwd kan worden. Dit is wat in het schema als toevlucht nemen tot onvergankelijk geluk wordt genoemd. Er zijn verschillende lagen van toevlucht nemen in het boeddhisme. Bij het diamantweg boeddhisme neemt men alle toevluchten:

#### ✓ De uiterlijke Toevlucht

Deze Toevlucht is ook bekend als de toevlucht in de 'drie Juwelen': *Boeddha, Dharma en Sangha*. Zij worden met wensvervullende juwelen vergeleken, omdat alle verlangens naar geluk worden vervuld als de toevlucht werkelijk wordt begrepen (Schneider, 2002, p. 34).

Deze toevlucht komt voor bij iedere boeddhistische stroming.

De *boeddha* is het doel, de belichaming van de verlichting. De *dharma*, Boeddha's leer, is de weg daarheen. De *sangha* bestaat uit de vrienden op de weg, gemeenschap van beoefenaars.

Deze gemeenschap bestaat uit de wereldwijde groep van beoefenaars, en alle bevrijde beoefenaars die niet (meer) over een fysiek lichaam beschikken.

#### ✓ De innerlijke Toevlucht

Naast de toevlucht tot de ‘drie Juwelen’, neemt men in het Diamantweg-boeddhisme ook toevlucht tot de ‘drie Wortels’: *Lama*, *Yidam* en *Beschermer*.

De *lama* (leraar) is de wortel of bron van alle zegen, deze zegen geeft vertrouwen. Hoe groter de openheid naar de lama, hoe sneller de ontwikkeling.

De *yidams* (boeddha-aspecten of kwaliteiten) zijn de wortel van de verlichte kwaliteiten. Zij geven uitdrukking aan bijvoorbeeld medegevoel, vreugde, wijsheid. Zij wekken de boeddhanatuur.

De *beschermers* zijn de bron van de boeddha-activiteiten, zij geven daadkracht. De vier activiteiten zijn: kalmeren, verrijken, fascineren en beschermen. Zij zien er vaak woest uit, maar zijn niet boosaardig. Hun attributen zoals hakmessen en schalen met bloed, verwijzen naar het afsnijden van het negatieve en het overwinnen van het ego (Schneider, 2002, p. 36).

De *yidams* en de *beschermers* zijn uitdrukkingvormen van de *lama*, en van zichzelf. In het diamantweg-boeddhisme is het proces van identificatie belangrijk. Tijdens de meditatie identificeert men zich met de *lama*, *yidam* en *beschermer*. Deze zijn een uitdrukking van de kwaliteiten van de eigen – op dit moment nog versluierde - geest.

#### ✓ De geheime Toevlucht

In deze toevlucht, die voortbouwt op de vorige, wordt de *lama* als de essentie van de hele toevlucht beschouwd. Zijn geest is *boeddha*, zijn spraak is *dharma*, zijn lichaam is *sangha* (de drie juwelen). Hij is de bron van zegen, vermogens en bescherming (de drie wortels). In de meditatie op de *lama*, leert men de essentie van de geest herkennen.

#### ✓ De absolute Toevlucht

De essentie van de geest is de absolute toevlucht. Deze essentie is het enige waarop men werkelijk kan vertrouwen. Ultieme vreugde, intuïtieve wijsheid (altijd weten wat goed is), ongescheiden van tijd en plaats wat leidt tot angstloosheid zijn de drie kenmerken van een verlichte geest.

Door gebruik van de logica, is het mogelijk het boeddhisme te begrijpen. Maar daarmee kan men niet de essentie van de geest herkennen. Dit kan alleen door het beoefenen van meditatie.

## **Verlichting**

Verlichting is de ultieme stap. Het heldere licht van de geest straalt dan door alle ervaringen heen. Verleden, heden en toekomst, hier en daar, zijn allemaal uitdrukkingen van de tijdloze rijkdom van de geest. In de toestand van verlichting drukt de geest

onbevreesdheid, vreugde en medegevoel uit en verblijft moeiteloos en spontaan in alles wat er gebeurt.

Grenzeloosheid beschrijft het feit dat boeddha activiteiten zich onbelemmerd, spontaan en moeiteloos vanuit de ruimte manifesteren (Nydahl, 2006, p. 182).

Helderheid komt overeen met de vreugdetoestand van verlichting en is het inherente vermogen van de geest om te ervaren (Nydahl, 2006, p. 183).

## **Vier basisgedachten**

### *1. Het kostbaar menselijk lichaam*

De geboorte in een menselijk lichaam is zeldzaam. Dit wordt duidelijk als men het aantal mensen op aarde vergelijkt met het aantal dieren, van de kleinste tot de grootste soort. Voor een menselijke geboorte is een grote hoeveelheid positief karma nodig. Deze geboorte is kostbaar, als men geboren wordt in een tijd waarin een *boeddha* verschenen is, hij lessen heeft gegeven en deze bewaard zijn gebleven, als men een goed hart heeft en een liefhebbend karakter, als men geen geestelijke handicap heeft, en als men vrij is van incorrecte zienswijzen waarbij automatisch geneigd wordt naar het verrichten van negatieve handelingen.

### *2. Vergankelijkheid*

Alle dingen en omstandigheden zijn vergankelijk. Daarom is het belangrijk het moment voor ontwikkeling meteen te benutten.

### *3. Karma – oorzaak en gevolg*

Karma gaat over causaliteit. Een specifieke handeling leidt tot een specifiek resultaat. Een positieve handeling tot een positief resultaat, geluk en vreugde. Een negatieve handeling tot een negatief resultaat, leed. Het resultaat van het handelen komt onvermijdelijk overeen met de aard van de oorzaak. Simpel gezegd: uit een zaadje van een tomatenplant komt geen appelboom. Het is niet zo dat een zaadje dat wordt geplant ook meteen uitkomt. Dat ligt soms jaren, levens lang te rijpen in het onderbewustzijn. Een man die in dit leven een moord pleegt, kan dit proces van rijpen en uitkomen tegengaan. Karma is daarom geen fatalistisch principe waar niets meer aan te doen valt als men een misstap begaat. Dit kan hij bewerkstelligen door toepassing van de onderstaande ‘vier krachten’:

1. Berouwen van de handeling
2. Wensen dat de geest bevrijd wordt van schadelijke indrukken
3. Besluiten het niet te herhalen
4. Proberen het ontstane leed ongedaan te maken door het tegenovergestelde te doen



Zeer negatieve handelingen, bijvoorbeeld het vermoorden van de eigen vader, moeder, of boeddhistische leraar, zijn zelfs met deze ‘vier krachten’ moeilijk terug te draaien (Rinpoche, L.T., 2002, p. 17). In het dagelijkse leven werkt iedereen met causaliteit. In onderstaand voorbeeld wordt duidelijk hoe ieder mens zelf steeds probeert oorzaak – gevolg te vinden, maar dit volgens de boeddhistische principes niet juist doet.

4. *Men kan anderen niet helpen zolang men zelf niet verlicht is.*

Ondanks dat men wel zeker moet proberen anderen te helpen, kan men pas echte hulp bieden als men zelf verlicht is.

### **De koopman – voorbeeld**

Een koopman onderhandelt eerlijk, en maakt winst. Hij komt tot de conclusie: ‘Als ik eerlijk zaken doe, dan maak ik winst’. Een andere koopman onderhandelt niet eerlijk, en maakt ook winst. Hij komt tot de conclusie: ‘Als ik oneerlijk zaken doe, dan maak ik winst’.

Volgens het boeddhisme is bij beide voorbeelden geen verband tussen deze ‘als’ en deze ‘dan’. Beide worden veroorzaakt door andere, meerdere zaadjes die in het verleden zijn geplant. Beide kooplieden hebben in het verleden goede handelingen verricht, waardoor ze nu winst maken. Op een dag kan het tij voor beide net zo snel keren, omdat zaadjes van slechte handelingen tot rijping komen. Dan maken de kooplieden verlies. Als de eerlijke koopman dan besluit dat eerlijkheid niet loont, en ook oneerlijk zaken gaat doen, plant hij daarmee slechte zaadjes voor zijn toekomst. Hoe men omgaat met de gevolgen van eerder geplante zaadjes, bepaalt wat voor nieuwe zaadjes er worden geplant. De manier van omgaan met wat er gebeurt in het leven, is gevormd door eerdere gebeurtenissen. Het is dan ook moeilijk om gewoontes te doorbreken. Toch is dat noodzakelijk om uit de cyclus van leed te stappen. Iedereen bepaalt zijn eigen leven door zijn gedachten, woorden en daden. Ieder kan dus zijn eigen toekomst beïnvloeden.

Er is een verschil tussen karma, en karmische condities. Een verlicht iemand is vrij van karma, maar in een fysiek lichaam in deze wereld gebonden aan karmische condities. Niet alles is mogelijk. Zo kan een verlicht iemand niet iedereen verlicht maken, hij kan het karma van de wezens niet omzeilen of wegvegen. Men kan dit vergelijken met een boom. Deze groeit niet zomaar, maar daar zijn allerlei condities voor nodig, zoals de aanwezigheid van aarde, lucht, zon en regen. Ontbreekt er een, dan kan de boom niet in leven blijven. De boom is afhankelijk van zijn omgeving. Zo is de mens dat ook.

#### 4. Nadelen van samsara – het resultaat van karma

Verlichting is het enige blijvende geluk en men kan maar weinig voor anderen doen zolang men zelf verward is.

#### **Yidam**

Boeddhavorm om op te mediteren; belichaming van een bepaald aspect van Verlichting. De kwaliteiten van de verlichte geest drukken zich uit in vormen van licht en energie die op menselijke of goddelijke wezens lijken. De volledige identificatie van lichaam, spraak en geest met een boeddha-aspect brengt - mits men erin is ingewijd door een gekwalificeerd leraar - de geest (Tib.: yi) in contact (Tib.: dam) met zijn oorspronkelijke volmaaktheid. Yidams worden ook gezien als onscheidbaar van de eigen leraar.