PSYCHOLOGISCHE ASPEKTEN VAN HET BOEDDHISME

THERA PIYADASSI
PADMASIRI DE SILVA

Deze publicatie is vervaardigd uit fondsen die door Boeddhisten ter beschikking gesteld worden; de baten komen uitsluitend ten goede van het werk voor de bekendmaking van de Dhamma in Nederland.
De prijs wordt, dankzij de vele vrijwilligers, zo laag mogelijk gehouden om een zo breed mogelijk publiek te kunnen bereiken. U bewijst uzelf en het werk voor de Dhamma een grote dienst wanneer u deze uitgave niet kopieert.

Boeddhayāna Publikaties 20

oorspronkelijke titels:

The Psychological Aspect of Buddhism
Thera Piyadassi

The Psychology of Emotions in Buddhist Perspective
Dr. Padmasiri de Silva

Uitgegeven door: Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Laṅkā,
in de reeks: Wheel Publications.

uitgegeven door: Boeddhayāna Uitgeverij
cover-design: Mettā Kruijsdijk
isbn 90-71329-29-1
derde druk 1995/2539

HET PSYCHOLOGISCHE ASPECT VAN HET BOEDDHISME

THERA PIYADASSI

HET PSYCHOLOGISCHE ASPECT VAN HET BOEDDHISME

Ik ben blij hier te zijn ingevolge de uitnodiging van de *Young Men's Buddhist Association* te Colombo om de vijfde lezing te houden ter herdenking van Sir Baron Jayatilaka. Laat mij om te beginnen een paar woorden spreken over Sir Baron Jayatilaka, die zesenveertig jaar lang de voorzitter van de Y.M.B.A. is geweest, dat is vrijwel van de oprichting af tot aan zijn dood in 1944.

Sir Baron was in ieder opzicht een self-made man; een eigenzinnige persoonlijkheid die na klein begonnen te zijn hard werkte aan zijn weg opwaarts, zonder de beschermende hulp en steun van invloedrijke vrienden. De geschiedenis van zijn leven is een rijke illustratie van het vermogen van de menselijke geest. Bij een gelegenheid als deze, als wij ons de loop van deze veelzijdige carrière voor de geest roepen, is het passend enige uren te wijden aan datgene wat de Boeddha, de Allerhoogste Verlichte Meester, over het vermogen van de menselijke geest heeft gezegd. Met andere woorden: laten wij stilstaan bij 'Het Psychologische Aspect van het Boeddhisme'.

Een onpartijdige student van het Boeddhisme, die de boeken van het vroege Boeddhisme zorgvuldig leest, wordt geconfronteerd met een dynamische persoonlijkheid, een geestelijk leraar die de Allerhoogste Verlichting en de vrijstelling van onderworpenheid heeft bereikt door morele, intellectuele en spirituele volmaaktheid, een leraar met een onvermoeibare ijver en een ijzeren vastberadenheid om de waarheid die hij had verwezenlijkt te verkondigen. Deze dynamische persoonlijkheid is niemand anders dan Siddhattha Gotama (Sanskr.: Siddhartha Gautama) die algemeen bekend staat als de Boeddha. Deze leraar,

die er geen aanspraak op maakte anders te zijn dan een menselijk wezen, was niet zomaar een van de vele filosofen, maar een leraar van een levenswijze, die het ongeëvenaarde 'Wiel van de Waarheid' (*Dhamma-cakka*), dat een revolutie teweeg zou brengen in het denken en het leven van de mensheid, in beweging zette. Zijn ijver, waarbij hij zichzelf opofferde, zijn grote liefde, zijn vriendelijkheid en verdraagzaamheid in combinatie met zijn uitzonderlijke persoonlijkheid wekten de Indiërs op uit de sluimering van hun onwetendheid en inspireerden hen.

De Boeddha sprak tot alle mensen en voor alle tijden. Zijn Leer, de Dhamma, is er voor alle mensen, welke taal zij ook spreken, welke kleding zij ook dragen, welk land zij ook hun 'thuis' noemen - de taal van de Boeddha is de waarheid. Hij ging gehuld in de waarheid en de hele wereld was zijn thuis; want de waarheid is overal en voor alle tijden, om door ieder voor zich verwezenlijkt te worden. Dit wordt bedoeld met de alomvattendheid van de Dhamma.

De waarheid is geen concept en kan daarom niet door middel van woorden of andere symbolen worden uitgedrukt. Een Verlichte kan ons leiden door ons de weg tot de waarheid te tonen, maar wij moeten zelf de methode van zelfonderzoek volgen die in het Boeddhisme meditatie wordt genoemd, zodat de verborgen werking van de geest blootgelegd, de waarheid verwezenlijkt en innerlijke kracht geraakt wordt.

Datgene wat de Boeddha leerde gedurende een periode van vijfenveertig jaar is zo veelomvattend, de aspecten ervan zo gevarieerd en fascinerend, dat de geleerden het Boeddhisme een religie, een filosofie, een ethisch stelsel, een religieus-filosofisch systeem en een ethisch idealisme noemen. Maar een religie waarin de psychologie van zo'n buitengewone betekenis is als in het Boeddhisme moet nog gevonden worden. Datgene wat in het algemeen de academische psychologie wordt genoemd, definieert

- net zoals andere takken van wetenschap - de geest in statische termen, terwijl de Boeddhistische psychologie het mentale leven in dynamische termen omschrijft. De moderne psychologie echter heeft na veel zwoegen en hardnekkige pogingen de bouwvallige verblijven van de orthodoxe scholen verlaten en is bezig de oude leerstelling van een dynamische geest opnieuw te ontdekken. Er zijn ongetwijfeld enige variaties, maar er is slechts één basisprincipe. Heden ten dage aanvaarden veel psychologen de dynamische aard van de menselijke geest en de moderne leerboeken van de psychologie hebben het idee van een ziel opgegeven en beschouwen de psychologie als de wetenschap van het menselijk gedrag. Laten we hopen dat zij niet van dit juiste spoor zal afwijken.

Voor de Boeddhist is zelfs de vraag omtrent religie en de oorsprong daarvan geen metafysische, maar een psychologische en intellectuele. Voor hem is religie niet alleen maar een geloofsbelijdenis, of een openbaring, of vrees voor het onbekende, vrees voor een bovennatuurlijk wezen dat de goede en slechte daden van zijn schepselen beloont en bestraft. Het is geen theologische aangelegenheid, maar eerder een psychologische en intellectuele aangelegenheid die voortkomt uit de ervaring van *doekkha*, dat lijden, conflicten, het onbevredigende van het empirische bestaan en van de aard van het leven betekent.

Als wij de leerstellige inhoud van het Boeddhisme in aanmerking nemen, zijn wij noodzakelijkerwijs verplicht de leer van de Boeddha te beschouwen als zich onderscheidend en verschillend van de andere religieuze systemen, waarvan het concept van een scheppende God het centrale kenmerk is. Het is juist te stellen dat er in het Boeddhisme veel religie is, maar het kan niet tot de vele momenteel bestaande religies gerekend worden, tenminste in de zin waarin antropologen het woord religie opvatten. Over het algemeen wordt het concept religie in verband gebracht met een

systeem dat God en bovennatuurlijke krachten centraal stelt. Het Boeddhisme staat echter geen enkel voorgeschreven systeem van rituelen en verering en smeekbeden aan goddelijke wezens of goden voor. Er is van de kant van de mens geen erkenning van een of andere hogere onzichtbare macht die over zijn lot beschikt. In het Boeddhisme kent de mens al zijn vaardigheden en verworvenheden toe aan menselijke inspanning en menselijk begrip. Het Boeddhisme is antropocentrisch en niet theocentrisch. Voor een Boeddhist is religie dus een levenswijze, in de zin van een methode van morele, spirituele en intellectuele oefening die tot een volledige vrijheid van de geest leidt, de hoogste verwezenlijking van Inzicht, die al het lijden en het herhaaldelijk geboren worden tot een einde brengt.

Vanuit het filosofische standpunt bezien interesseerde de Boeddha zich niet voor problemen waarover zowel de filosofen in het Oosten als die in het Westen zich vanaf het begin van de historie zorgen hebben gemaakt. Hij interesseerde zich niet voor metafysische problemen die mensen alleen verward maakten en hun mentale evenwicht verstoorden. Hij wist dat de oplossing daarvan de mensheid niet van het lijden, van de onbevredigende aard van het leven zou bevrijden. Daarom aarzelde de Boeddha op vragen daaromtrent antwoord te geven en weerhield hij zich er soms van deze dikwijls onjuist geformuleerde vragen te verklaren. Hij was niet bereid te antwoorden op vragen als: 'Is de wereld eeuwig of niet? Is hij begrensd of onbegrensd? Heeft de wereld een einde of niet? Wat is de oorsprong van de wereld?' Soms zweeg de Boeddha op zulke schijnbaar belangrijke, maar futiele vragen, omdat zwijgen het beste antwoord op dergelijke speculaties en zinloze vragen was.

De enige manier om deze twijfel en moeilijkheden op te lossen is door de binnenste schuilhoeken van de menselijke geest te onderzoeken, hetgeen slechts tot resultaat kan komen door

diepgaande introspectie, gebaseerd op zuiver gedrag en consequente meditatie.

Alle voornaamste leringen van het Boeddhisme, zoals de leerstelling van *kamma* (Sanskr.: *karma*), wilskrachtige activiteiten of morele oorzakelijkheid, van wedergeboorte, van meditatie en de daaruit voortvloeiende mentale verworvenheden, kunnen het best bestudeerd en onderzocht worden als een functie van de werking van de menselijke geest en daarom kan het Boeddhisme het meest passend omschreven worden als een studie van de hoogste psychologie.

De *Abhidhamma Piṭaka* van de Boeddhistische Canon geeft een zeer uitgebreide verklaring van de geest en de mentale factoren, op een manier die de Boeddhistische levenswijze tot steun is. Een nauwgezette bestudering van de gesprekken of predikingen van de Boeddha doet echter de overtuiging ontstaan dat ook in de *Soetta Piṭaka* de psychologie een aanzienlijke rol speelt. Datgene wat de Boeddha te zeggen heeft met betrekking tot de aard van de menselijke geest, de methode om deze te reinigen en de kunst er meester van te worden en geen slaaf, is in de predikingen van de *Soetta Piṭaka* helder uiteengezet. In dit opzicht zijn de *Satipaṭṭhāna Soetta*, de Prediking over de Grondslagen van Achtzaamheid[1], de *Witakka Santhāna Soetta*, het Verwijderen van Afleidende Gedachten[2], en andere belangrijke predikingen sterk in het oog springende voorbeelden.

---

1. Zie: Mahāsī Sayādaw, *Leringen in het Boeddhayāna Centrum*. Boeddhayāna Publikaties 10 (hoofdstuk 3 en 4), en Thera Dhammawīranātha, *De Grondslagen voor Achtzaamheid*. Boeddhayāna Publikaties 26.

2. Zie: Thera Dhammawīranātha, *Een Praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie*. Boeddhayāna Publikaties 15. De tekst van de Prediking: *Majjhima Nikāya*, deel 1, Boeddhayāna Publikaties 40.

Het Boeddhisme is de meest psychologische onder de religies. Het is veelzeggend dat de ingewikkelde werking van de menselijke geest in het Boeddhisme meer volledig behandeld is dan in welke andere religie dan ook en daarom gaat de psychologie meer hand in hand met het Boeddhisme dan met welke andere religie dan ook.

Men zou kunnen vragen: 'Is het Boeddhisme verwant aan de moderne psychologie?' Ja, maar wel met enig verschil. Het Boeddhisme houdt zich meer bezig met genezing dan met analyse. Het Boeddhisme helpt ons verder te gaan dan het verstand, naar de werkelijke ervaring van het leven zelf. De Boeddha had door meditatie de diepere, universele kwalen van het menselijk hart en de geest ontdekt. Het opmerkelijke inzicht in de werking van de geest maakt de Boeddha tot een psycholoog en een wetenschapsman van de hoogste orde. Het zij toegegeven dat zijn wijze om tot deze waarheid omtrent het mentale leven te komen niet die van een empiricus is, nochtans blijft datgene wat de Boeddha heeft ontdekt waar en wordt het in feite door de empirici bevestigd. Maar het doel waarom men zich bezighoudt met deze onderzoekingen is geheel verschillend van dat van de wetenschapper. De uiteenzettingen van de Boeddha omtrent de aard van de geest en de materie zijn gericht op specifieke doeleinden. Dit zijn eenvoudigweg de bevrijding van de mens, de hoogste beveiliging tegen onderworpenheid. De Boeddha legt zoveel nadruk op de geest en de mentale verschijnselen vanwege de beslissende rol die ons innerlijk leven speelt bij het tot stand komen van het menselijk handelen. In theïstische religies is God de basis. In het Boeddhisme, dat non-theïstisch is, is de geest de basis.

De Christelijke Bijbel vangt aan met te zeggen: 'In het begin schiep God hemel en aarde', terwijl in de *Dhammapada*, die als de Boeddhistische Bijbel kan worden beschouwd, de eerste regels luiden: *Mano poebbaṅgamā dhammā mano seṭṭhā manomayā*: 'De

geest gaat vooraf aan de dingen, de geest beheerst ze, de geest schept ze'. De woorden van de God van het Christendom, in feite de woorden van de Goden van alle theïstische religies, geven de weg aan naar God en de hemel, naar het hiernamaals. De Boeddha geeft de geest de hoogste betekenis in relatie tot de bevrijding, leidt de mens naar wegen van onderscheid en onderzoek en spoort hem aan zich bezig te houden met de wezenlijke taak de innerlijke krachten en eigenschappen van de geest te ontwikkelen. De Boeddha zegt: „U zult zelf de noodzakelijke inspanning moeten betrachten en uw bevrijding bewerkstelligen; de Boeddha's wijzen slechts de weg."[1]

Om het ideaal van de vrijheid van de geest volledig te begrijpen, is het noodzakelijk het belang van de geest naar waarde te schatten. Indien er geen juist begrip is omtrent het belang van de menselijke geest, kunnen wij niet naar beste vermogen de reden waarderen waarom het zo noodzakelijk is de vrijheid van de geest te ontwikkelen en te beschermen.

Van alle krachten is de kracht van de geest de sterkste; deze overheerst elke andere kracht. Het is een kracht door zichzelf en in zichzelf. Elke poging de groei van deze kracht tegen te werken, is een stap in de verkeerde richting. Niemand heeft de kracht van de geest zo duidelijk begrepen als de Boeddha.

Het Boeddhisme benadrukt het zeer grote belang van de menselijke geest, terwijl het de stoffelijke wereld, en het grote effect dat de fysieke wereld heeft op het mentale leven, niet ontkent. Eens vroeg een monnik aan de Boeddha: „Ik zou u willen vragen, Eerwaarde, waardoor wordt de wereld geleid? Waardoor gaat de wereld voort? Onder invloed van welke *dhamma* is alles voorbijgegaan?"

---

1. *Dhammapada*, 276; lees voor de hele *Dhammapada*: Boeddhayāna Publikaties 7.

Het antwoord van de Boeddha is categorisch: „Welnu, monnik, de wereld wordt geleid door de geest (het denken), door de geest gaat de wereld voort, alles is voorbijgegaan onder invloed van de geest, die ene *dhamma.*"[1]

Het Boeddhistische standpunt is dat de geest of het bewustzijn de kern van ons bestaan is. Al onze psychologische ervaringen, zoals pijn en vreugde, verdriet en geluk, goed en kwaad, leven en dood, zijn niet toe te schrijven aan enige buiten onszelf gelegen werkzaamheid. Zij zijn de resultaten van ons eigen denken en de daaruit voortvloeiende handelingen.

De Boeddhistische levenswijze is een krachtig proces van reiniging van iemands spraak, handelingen en denken. Het is een zelfontwikkeling en een zelfreiniging die resulteert in zelfverwezenlijking. De nadruk ligt op de praktische resultaten en niet op louter filosofische bespiegelingen, logisch abstraheren of zelfs louter overpeinzing. De Boeddhistische ethos en psychologie zijn gebaseerd op de eeuwige waarheid van *doekkha,* het onbevredigende van alle wezens, van het hele empirische bestaan. De Boeddha zei: „Ik leer slechts één ding, het lijden en het einde daarvan te bereiken."[2]

Wie deze ondubbelzinnige uitspraak begrijpt, begrijpt het Boeddhisme, want de gehele leer van de Boeddha is niets anders dan de toepassing van dit ene beginsel. Het komt mij voor dat hetgeen de ontdekking van de Boeddha kan worden genoemd juist de Vier Nobele Waarheden zijn: namelijk *doekkha,* het ontstaan van *doekkha,* het ophouden van *doekkha* en het pad dat leidt tot het ophouden van *doekkha.* En het overige bestaat uit logische afleidingen en meer gedetailleerde verklaringen van de vier

---

1. *Angoettara Nikāya,* II, 177.
2. *Maddjhima Nikāya,* I, 22.

waarheden. „Dit is de kenmerkende leer van de Boeddha's van alle tijden."[1]

De Boeddha was een praktische leraar. Hij was meer begaan met wezens dan met de levenloze natuur. Zijn enige doel was het mysterie van het bestaan te ontrafelen en het probleem van wording op te lossen. Dit deed hij door de vier waarheden, de eeuwige werkelijkheid van het leven, volkomen te begrijpen. Hij verklaarde tot in details het probleem van *doekkha*, de universele werkelijkheid van het leven, aan hen die naar hem luisterden en hij probeerde de mensen de volle kracht ervan te laten voelen en hen ervan te overtuigen. Hij heeft ons duidelijk verteld wat hij verklaart en wat niet. Voor iemand die de wereld en alles wat deze bevat in de goede verhouding ziet, is de eerste zorg in het leven niet louter bespiegeling of een nutteloos rondreizen in de denkbeeldige regionen van grootse fantasie, maar het verwerven van het werkelijke geluk en de bevrijding van *doekkha*, het onbevredigende. Voor hem hangt de ware kennis af van de kernvraag: 'Kan deze wetenschap ons van enig nut zijn in het veroveren van mentale rust en vrede, van werkelijk geluk?' De Boeddha zegt: „In dit zelfde lichaam, dat één vadem lang is, met zijn bewustzijn en waarneming, verklaar ik dat de wereld is, het ophouden van de wereld en het pad dat leidt tot het ophouden van de wereld." Hier betekent het woord 'wereld' *doekkha*.

Overeenkomstig zijn leer kan het lijden niet gescheiden worden van de vijf aggregaten, van dit één vadem lange lichaam met zijn geest. De vijf aggregaten en lijden zijn hetzelfde en niet twee verschillende dingen. „Wat is lijden?" vroeg de Boeddha en hij antwoordde: „Er behoort gezegd te worden dat het de vijf aggregaten van hechten zijn."[2]

---

1. *Digha Nikāya*, i. 110; *Maddjhima Nikāya*, 380; *Angoettara Nikāya*, iv, 186.
2. *Samyoetta Nikāya*, iii. 158.

Nu wordt het duidelijk dat het, om zowel de eerste waarheid van *doekkha* als de drie andere waarheden te begrijpen, essentieel is een helder idee te hebben van de vijf aggregaten die de mens vormen. In de gewone taal spreken we over een 'wezen', maar in eigenlijke zin is een dergelijk 'wezen' er niet. Er is alleen maar een manifestatie van voortdurend veranderende psycho-fysieke krachten of energieën. Deze krachten of energieën vormen de aggregaten en datgene wat wij een wezen noemen is niets anders dan een combinatie van deze voortdurend veranderende vijf aggregaten. Wat zijn nu de vijf aggregaten?

Volgens het Boeddhisme is de mens een psycho-fysieke combinatie van geest en lichaam (*nāma-roepa*). De samenstellende delen van de 'geest' zijn geclassificeerd in vier groepen, te weten: gevoel (*wedanā*), waarneming - dat zijn de zintuiglijke indrukken, voorstellingen of ideeën en concepten - (*saññā*), mentale formaties of wilskrachtige ideeën en de begeleidende factoren hiervan (*saṅkhārā*) en bewustzijn (*wiññāṇa*). Deze vier mentale groepen, die de niet-fysieke factoren in de mens zijn, worden gezamenlijk als de geest (*nāma*) beschouwd. Met het lichaam (*roepa*) wordt de zogenaamde mens gekend als de vijf aggregaten (*pañcakkhandha*) die het individu samenstellen.

In onze studie van de psychologie, de Boeddhistische of een andere, voelen wij ons verplicht de vraag te stellen of de geest en de hersenen van elkaar verschillen. Het is waar dat er een nauw verband is tussen de geest en de hersenen. Mentale acties staan in relatie tot de functies van de hersenen. De geest is niet iets wat betast kan worden en wat aan enige chemische test kan worden onderworpen. Hij is onzichtbaar en ontastbaar en kan als zodanig niet door de vijf zintuigen worden waargenomen. Hij ligt buiten het gebied van de stoffelijke wereld; wij kunnen ons echter enig idee vormen van de aard en de structuur ervan en hoe hij als geheel werkt. Maar bij de hersenen is dat anders. We kunnen van de

werkelijke plaatsing, de structuur en ook over de functie ervan spreken.

Hoewel niet ontoegankelijk voor uitwendige invloeden, wordt de geest niet beheerst door andere factoren, maar is er meester van. Met zijn geest zoekt de mens de waarheid en peilt hij de diepere bedoeling van de dingen, waardoor hij het geheim en de betekenis ervan ontdekt.

Ik ben niet voornemens in deze toespraak in details te treden wat betreft het aggregaat van de stoffelijke vorm of het lichaam, daar het onderwerp 'Het Psychologische Aspect van het Boeddhisme' is. Kort samengevat behelst het stoffelijke lichaam van de mens de vier primaire elementen (*cattārimahābhoetāni*), die traditioneel bekend staan als vastheid, vloeibaarheid, hitte of temperatuur en beweging of vibratie (*paṭhawi, āpo, tedjo, wāyo*). In deze context zijn zij niet eenvoudigweg aarde, water, vuur en lucht, hoewel zij conventioneel zo genoemd kunnen worden. In het Boeddhistische denken, en dan nog hoofdzakelijk in de Leer van de *Abhidhamma*, zijn zij meer dan dat. Zeer in het kort is *paṭhawi* of vastheid het element van omvang. *Āpo* of vloeibaarheid is het element van cohesie. *Tedjo* is het element van hitte of temperatuur. *Wāyo* is het element van beweging, het is verplaatsing. Elk stoffelijk object bestaat uit de vier primaire elementen, al heeft het ene of het andere schijnbaar de overhand.

Zoals eerder besproken is, liggen de vier niet-stoffelijke factoren van de mens, al zijn mentale en emotionele processen, besloten in het woord 'geest'. Studenten van het Boeddhisme zijn vertrouwd met de drie Pāli-termen *mano*, *citta* en *wiññāṇa*. Deze termen worden vaak vertaald als 'geest' in de een of andere context, hoewel de student die meer onderscheid maakt *wiññāṇa* zal vertalen als bewustzijn of cognitief bewustzijn. Het Nederlandse woord 'geest' drukt de betekenis van de Pāli-woorden *mano* of *citta* niet adequaat uit. Deze drie termen *mano, citta* en *wiññāṇa* zijn

synoniemen (*yaṃ ca kho bhikkhawe woeccati cittaṃ iti pi mano, iti pi wiññāṇaṃ*[1]), maar zij worden apart en speciaal gebruikt in bepaalde contexten en met al hun verschillende nuances in betekenis geven zij de psychologische aspecten van het Boeddhisme aan.

De term *wiññāṇa* heeft in het Boeddhisme een diepere betekenis. In de westerse psychologie wordt de geest in het algemeen gedefinieerd als: 'Het geordende geheel van psychische structuren en processen, bewust, onbewust en eerder endopsychisch filosofisch dan psychologisch, de entiteit (of het substraat) die ten grondslag ligt aan deze structuren en processen'.[2]

Volgens de filosofie zijn de twee voornaamste betekenissen van 'geest': (a) de individuele geest is het zelf of het subject dat waarneemt, herinnert, zich voorstelt, voelt, bevat, beredeneert, wil, enz. en dat functioneel in relatie staat tot een individueel lichamelijk organisme en (b) algemeen beschouwd is de geest een metafysische zelfstandigheid, die de hele individuele geest vervult en die tegengesteld is aan materie of stoffelijke zelfstandigheid'.[3]

Laten wij nu de vier aggregaten van *wedanā, saññā, sankhāra* en *wiññāṇa*, die de psychische onderdelen van de geest vormen, bespreken.

Wedanā is het aggregaat van gevoel dat onze impressies en ideeën begeleidt. Gevoel is drievoudig: aangenaam, onaangenaam en neutraal. Het is afhankelijk van contact. Bij het zien van een vorm of een zichtbaar object, het horen van een geluid, het ruiken van een geur, het proeven van een smaak, het aanraken van een of

---

1. *Samyoetta Nikāya*, ii. 94.
2. James Drever, *A Dictionary of Psychology*. Penguin Books.
3. *Dictionary of Philosophy*, edited by Dagobert D. Runes. Littlefield, New Jersey, Adams & Co.

ander tastbaar object, het kennen van een mentaal object (een idee of een gedachte) ervaart de mens gevoel. Deze zes soorten van gevoel worden respectievelijk ervaren door het oog, het oor, de neus, de tong, het lichaam en de geest (het vermogen van de geest, *manindriya*, wordt in het Boeddhisme als het zesde vermogen beschouwd). Wanneer bijvoorbeeld het oog, de vorm en het visueel bewustzijn samenkomen, wordt dit samenvallen contact genoemd. Contact betekent de combinatie van het zintuiglijk orgaan, het zintuiglijk object en het zintuiglijk bewustzijn. Als deze allemaal te zamen aanwezig zijn, is er geen invloed of kracht die het opkomen van gevoel kan voorkomen.

Dan komt het aggregaat van waarneming (*saññākkhandha*). In de Boeddhistische psychologie is de functie van waarneming het herkennen (*saṃdjānana*) van objecten, zowel fysieke als mentale. Evenals gevoel is waarneming ook zesvoudig: de waarneming van vormen, geluiden, geuren, smaken, lichamelijke aanrakingen en mentale objecten. Waarneming wordt in de Boeddhistische psychologie niet gebruikt in de zin zoals westerse filosofen als Bacon, Descartes, Spinoza en Leibnitz de term gebruikten, maar louter als zintuiglijke waarneming. Buitenzintuiglijke vormen van waarneming, zoals telepathie en helderziendheid, liggen eveneens besloten in het aggregaat van waarneming.

Er is een zekere affiniteit tussen het zich bewust zijn (*widjānana*), dat de functie van bewustzijn is, en herkenning (*saṃdjānana*), de functie van waarneming. Wanneer bewustzijn zich van een object bewust wordt, noteert de waarneming tegelijkertijd het onderscheidende kenmerk van het object en onderscheidt het daarmee van andere objecten. Dit onderscheidende kenmerk is behulpzaam bij het voor een tweede of derde keer herkennen van het object en in feite elke keer dat wij ons van het object bewust worden. Zo brengt waarneming (*saññā*) herinnering tot stand.

Het is belangrijk op te merken dat waarnemingen ons vaak misleiden. Zij staan dan bekend als illusies of verstoorde waarnemingen (*saññā wipallāsa*). Steeds als wij er niet in slagen de ware aard van de dingen te zien, is onze blik verduisterd; door onze vooringenomen denkbeelden, onze gehechtheid en aversie, onze voorkeur en afkeer (*anoerodha, wirodha*)[1] slagen wij er niet in de zintuiglijke organen en de zintuiglijke objecten in hun respectieve en objectieve aard te zien, en gaan achter zinsbegoocheling en misleiding aan. De zintuiglijke organen begoochelen en misleiden ons en dan zijn wij niet in staat de dingen in hun ware licht, in de juiste verhouding te zien, waardoor onze zienswijze op de dingen verwrongen wordt (*wiparīta dassana*). Alleen een juist begrip verwijdert deze illusie en helpt de mens de werkelijke aard die aan alle verschijnselen ten grondslag ligt te kennen. Slechts als de mens uit deze wolk van illusie en begoocheling komt, straalt hij ware wijsheid uit, zoals een volle maan schitterend van achter een donkere wolk tevoorschijn komt.

Wanneer een zekere waarneming, begoocheld of niet, vaak voorkomt, wordt deze sterker en krijgt greep op onze geest. Het wordt dan moeilijk zich van die waarneming te ontdoen en het gevolg daarvan is in dit vers van de *Soettanipāta* (vers 847) helder verklaard:

„Wie vrij is van zintuiglijke waarnemingen,
In hem bestaan de bindingen niet meer.
Wie door Inzicht de vrijheid verwerft,
In hem houden alle begoochelingen op;
Maar wie zich hecht aan zintuiglijke waarnemingen
En aan onjuiste en verkeerde meningen,
Zo iemand leeft in tweestrijd met deze wereld."

---

1. *Majjhima Nikāya* 38. Zie Boeddhayāna Publikaties 41.

Waarneming wordt gevolgd door het aggregaat van de mentale (wilskrachtige) formaties (*saṅkhārakkhandha*). Men moet goed onthouden dat 'wilskrachtige formaties' de algemene term is voor het woord *saṅkhāra* in de lijst van de vijf aggregaten. In andere contexten betekent *saṅkhāra* al datgene wat geconditioneerd en samengesteld is. In de uitspraak *sabbe saṅkhārā aniccā* of *aniccā wata saṅkhārā* (alle samengestelde dingen zijn onbestendig) is de term *saṅkhārā* van toepassing op alle samengestelde en geconditioneerde dingen, d.w.z. alle dingen die ontstaan als gevolg van oorzaken en condities en die op hun beurt zelf fungeren als oorzaken en condities en daarmee andere gevolgen voortbrengen.

In deze groep van mentale formaties (*saṅkhāra*) liggen alle mentale factoren, behalve gevoel (*wedanā*) en waarneming (*saññā*) die eerder werden vermeld, besloten. De *Abhidhamma* spreekt van tweeënvijftig mentale begeleiders of factoren (*cetasika*). Gevoel en waarneming zijn er twee van, maar dit zijn geen wilskrachtige formaties. De overige vijftig staan gezamenlijk bekend als *saṅkhāra*, de mentale of wilskrachtige formaties. Wilskracht speelt een vitale rol in het mentale gebied en wij zullen deze bespreken wanneer wij de psychologie van *kamma* behandelen.

Het aggregaat van bewustzijn (*wiññāṇakkhandha*) is het meest belangrijke van de vijf aggregaten die een mens samenstellen. Wat is nu de functie van bewustzijn? Evenals bij gevoel, waarneming en de wilskrachtige formaties zijn er ook zes typen van bewustzijn en de functie ervan is verschillend. Het heeft zijn basis en zijn objecten.

Al onze gevoelens worden ervaren door het contact van de zintuiglijke vermogens met de uitwendige wereld. Het vermogen van de geest, die een mentaal object kent, is niet iets wat tastbaar en waarneembaar is zoals de andere vijf vermogens, die de uitwendige wereld kennen. Het oog kent de wereld van kleuren (*waṇṇa*) of zichtbare objecten, het oor hoorbare geluiden,

enzovoorts. De geest echter kent de wereld van ideeën en gedachten. Het vermogen van de geest is in de wereld van gedachten en ideeën meester over het mentale gebied. Het oog kan niet denken en ideeën verzamelen, maar is een instrument bij het zien van zichtbare vormen, de wereld van kleuren.

Het is zeer belangrijk de functie van bewustzijn te begrijpen. Ofschoon er de functionele relatie is tussen de vermogens en hun objecten, bijvoorbeeld het oog met vormen, het oor met geluiden, enzovoorts, komt het 'zich ervan bewust zijn' door bewustzijn. Met andere woorden, zintuiglijke objecten kunnen niet met de bijzondere gevoeligheid ervaren worden zonder het geschikte soort bewustzijn. Wanneer de drie dingen oog, vorm en visueel bewustzijn samenkomen, wordt dit samenvallen contact genoemd. Door het contact ontstaat gevoel en zo verder, zoals het in het Afhankelijk (of Geconditioneerd) Ontstaan (*Paṭicca Samoeppāda*) wordt verklaard.[1]

Wanneer er wordt gezegd dat bewustzijn opkomt door de interactie van de zintuiglijke organen en objecten (*indriya* en *ārammaṇa*), betekent dit niet dat bewustzijn iets is dat door het zintuiglijk orgaan en het object, die zuiver fysiek zijn, wordt voortgebracht. In dat geval zouden wij de theorie van de materialistische scholen onderschrijven, die geloven dat bewustzijn alleen maar een bijproduct van materie is. De functie van *wiññāṇa*, bewustzijn, is zich bewust te worden van het object (*widjānana*). Het menselijk oog kan in contact komen met het zichtbare object, maar als er geen gewaarwording is, zijn wij ons niet bewust van het object. Bewustzijn is eveneens geconditioneerd en onderworpen

1. Zie: Thera Piyadassi, *Afhankelijk Ontstaan*. Boeddhayāna Publikaties 12. Ook: Thera Dhammawīranātha, *Een Praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie*. Boeddhayāna Publikaties 15.

aan verandering en daarom is het niet een 'geest' of een ziel die tegengesteld is aan materie, noch een projectie of voortbrengsel van materie.

Het concept *wiññāṇa* neemt in de leer van de Boeddha een zeer grote plaats in, maar is door velen niet in alle aspecten ervan bestudeerd of begrepen. Voor velen is *wiññāṇa* slechts één van de vijf aggregaten, dat zich bewust wordt van zintuiglijke objecten. De diepere interpretatie en de meer omvangrijke aspecten die erin besloten liggen, worden genegeerd. Wanneer wij het concept *wiññāṇa* met betrekking tot de leer van het voortbestaan of het proces van wedergeboorte van wezens bespreken, wordt het duidelijk dat bewustzijn een belangrijke rol speelt in het wordingsproces (*poenabbhawa*).

Dit feit is helder tot uitdrukking gebracht in de *Paṭicca Samoeppāda*: *saṅkhārā paccayā wiññāṇaṃ*, afhankelijk van het *kamma*, of de goede en slechte handelingen (*sankhārā*) in geboorten uit het verleden, is het bewuste leven in deze huidige geboorte geconditioneerd. Bewustzijn is daarom de eerste factor (*nidāna*) of de eerste van de conditionerende schakels die tot het huidige bestaan behoren. Daar dit bewustzijn of *wiññāṇa* het eerste van de stroom van bewustzijn (*wiññāṇa-sota*) is dat tot één enkel bestaan (*bhawa*) behoort, staat het eveneens bekend als *paṭisandhi-wiññana*, verbindend of wedergeboorte-bewustzijn. *Saṅkhāra*, in de vorm van *kamma*, is de 'beweegkracht' die wedergeboorte veroorzaakt. Wij dienen de belangrijke betekenis van de twee psychische factoren *saṅkhāra* en *wiññāṇa* te begrijpen. *Saṅkhāra* betekent *kamma*, goede en slechte handelingen, alle fysieke, verbale en mentale handelingen (*kāya-saṅkhāra, wacī-saṅkhāra, citta-saṅkhāra*) die reacties teweeg zullen brengen die wedergeboorte veroorzaken. Aldus bepaalt *saṅkhāra* dat deel van het bewustzijn in het volgende leven dat de nieuwe persoonlijkheid beïnvloedt.

Wat wij hier leven noemen is het functioneren van de vijf aggregaten die wij al eerder besproken hebben of het werkzaam zijn van de geest en het lichaam (*nāma-roepa*), die slechts energieën of krachten zijn. Zij zijn nooit voor twee opeenvolgende momenten gelijk en in deze samenvloeiing van geest en lichaam zien wij niets wat bestendig is. De volwassen mens is noch het kind noch een volkomen ander persoon, er is slechts een verwantschap in continuïteit. Dit samengaan van de geest en het lichaam, of mentale en fysieke energie, gaat bij de dood niet verloren, want geen kracht of energie gaat ooit verloren. Het ondergaat een verandering. Het komt opnieuw op en vormt nieuwe condities. Dit wordt wedergeboorte, het opnieuw tot bestaan komen of nieuwe wording (*poenabbhawa*) genoemd. Het kammische proces (*kammabhawa*) is de energie die vanuit een huidig leven een toekomstig leven conditioneert in een oneindige opeenvolging. Er is in dit proces niets wat van het ene leven naar het andere overgaat of verhuist. Het is slechts een beweging die zich ononderbroken voortzet. Het 'wezen' dat hier sterft en elders tot geboorte komt, is niet dezelfde, noch een geheel verschillende persoon (*na ca so na ca añño*).[1]

Coeti-wiññāṇa of *coeti-citta* is het laatste moment van bewustzijn dat tot het direct voorafgaande leven behoort; onmiddellijk na het ophouden van dat bewustzijn, maar wel erdoor geconditioneerd, komt het eerste bewustzijnsmoment van het huidige leven op, dat verbindend of wedergeboorte-bewustzijn (*paṭisandhi-wiññāṇa*) wordt genoemd en de eerste beweging van mentaal leven in het nieuw ontstane individu is. Evenzo conditioneert het laatste gedachtemoment in dit leven het eerste gedachtemoment in het volgend leven. Op deze wijze ontstaat en verdwijnt bewustzijn,

1. *Milinda Pañha*, P.T.S. p. 40.

terwijl het plaats maakt voor nieuw bewustzijn. Aldus gaat de eeuwigdurende stroom van bewustzijn door, tot het bestaan ophoudt door het uitroeien van de grondoorzaken die tot wording of bestaan (*bhawa*) leiden. Deze grondoorzaken zijn wellust, haat en begoocheling (*rāga, dosa* en *moha*). Bestaan is in zeker opzicht bewustzijn, de wil om te leven.

Het Pāli-woord *paṭisandhi-wiññāṇa* is een term die alleen in de literatuur van de *Abhidhamma* aangetroffen wordt en in de Commentaren en verhandelingen over de *Abhidhamma* wordt van de term een gedetailleerde verklaring gevonden. *Paṭisandhi* (Sanskr.: *pratisandhi*) betekent letterlijk opnieuw verbinden, opnieuw verenigen, opnieuw samenvoegen. Het wordt opnieuw verenigend genoemd, omdat daardoor het ene bestaan zich met het andere (het volgende) verbindt. *Paṭisandhi-wiññāṇa* is het resultante bewustzijn (*wipāka-wiññāṇa*) dat bij de wedergeboorte aanwezig is, of ten gevolge van de aanwezigheid waarvan op het moment van wedergeboorte het nieuwe bestaan verbonden wordt met het onmiddellijk voorafgaande bestaan en daarmee met het hele verleden van het opnieuw geboren individu. Het resultante bewustzijn is toe te schrijven aan de voorafgaande wedergeboorte-veroorzakende mentale factoren *saṅkhārā*, wilskrachtige formaties, of *kamma*.[1]

Het is interessant op te merken dat het equivalent van de *Abhidhamma*-term *paṭisandhi-wiññāṇa* in de *Soetta Piṭaka* wordt aangetroffen. In de *Āṇañdjassappāya Soetta* (106) van de *Maddjhima Nikāya* wordt naar deze *wipāka-wiññāṇa* verwezen als *saṃwattanikaṃ wiññāṇaṃ*, het bewustzijn dat voortgaat, dat als *wipāka* van het ene leven naar het andere verder gaat, het bewustzijn dat zich in het volgende leven ontwikkelt. Het zij echter opgemerkt dat dit bewustzijn geen onveranderlijke entiteit is.

---

1. Zie *Wibhāwini Tīkā*.

Afhankelijk van het bewustzijn komen geest-en-materie op (*nāma-roepa*), de psycho-fysieke persoonlijkheid. Aan de andere kant wordt het bewustzijn geconditioneerd door geest-en-materie (*nāma-roepa paccayā wiññāṇaṃ, wiññāṇa paccayā nāma-roepaṃ*).[1] Ze zijn wederzijds afhankelijk en samen vormen deze twee een nieuw wezen. In de *Mahā Nidāna Soetta* van de *Dīgha Nikāya* werd door de Boeddha, tijdens een gesprek met zijn begeleidende discipel Ānanda Thera, de vraag gesteld of *nāma-roepa* zich zal ontwikkelen en tot rijpheid zal komen als *wiññāṇa* niet in de baarmoeder zou ingaan (*mātoekoecchiṃhi na okkamissatha*) of, als het in de baarmoeder is, deze zou verlaten (*okkamitwā wokkamissatha*). Het antwoord van Ānanda Thera luidde ontkennend: „Meester, het embryo zal geen succesvolle ontwikkeling hebben." Het antwoord werd door de Boeddha bevestigd.

Volgens de moderne biologie 'begint een nieuw menselijk leven op dat wonderbaarlijke ogenblik wanneer de spermacel van de vader samensmelt met het eitje of ovum van de moeder'. Dit is het moment van de geboorte. De wetenschap spreekt alleen van deze twee fysieke algemene factoren. Het Boeddhisme echter spreekt van een derde factor die zuiver psychisch is.

Zoals de *Mahātaṇhāsaṇkaya Soetta* van de *Maddjhima Nikāya* uiteenzet, vindt een conceptie (*gabbhassa awakkanti*) van een wezen plaats bij het samenkomen van drie factoren. Als de vader en de moeder bij elkaar komen (dan moet er een coïtus van de ouders zijn) en het is de goede tijd voor de moeder (de moeder moet haar vruchtbare periode hebben) en de *gandhabba* is eveneens aanwezig (*paccoepatthito hoti*) dan wordt het zaad van het leven geplant.

---

1. *Samyoetta Nikāya*, ii, 104.

De derde factor, de *gandhabba*, is eenvoudig een term voor de *wiññāṇa* of *paṭisandhi wiññāṇa* of de *samwattanika-wiññāṇa*, het wedergeboortebewustzijn. Volgens de commentator Ācariya Boeddhaghosa betekent *gandhabba* het wezen dat op het punt staat de baarmoeder in te gaan (*paccoepatthito hoti*). Daarmee wordt bedoeld dat een *satta*, een wezen dat op het punt staat geboren te worden in die situatie, door het mechanisme van *kamma* wordt voortgedreven. Men moet duidelijk begrijpen dat deze *gandhabba* noch 'een halfgod is die de leiding heeft over de conceptie van een kind'[1] noch een 'levensgeest', zoals met het Wedische *gandharwa* wordt aangeduid. Uit de vroegere Boeddhistische teksten blijkt heel duidelijk dat er geen levensgeest of een ziel of een ego-entiteit is die van geboorte tot geboorte gaat. *Wiññāṇa*, dat door *saṅkhāra* of *kamma*-formaties is geconditioneerd, brengt de wedergeboorte van een individu na zijn dood teweeg.

Bewustzijn, dat de psychische factor is welke de wedergeboorte van een individu of een wezen bepaalt, is niet iets bestendigs in de vorm van een zelf of ziel of een ego-entiteit. Ook bewustzijn is geconditioneerd en onderworpen aan verandering. In de tijd van de Boeddha waren er velen die dachten - en er zijn velen die nog steeds denken - dat in de mens een bewustzijn bestaat in de vorm van een permanent, duurzaam zelf, of een ziel die door het leven heen blijft en bij de dood van het ene leven naar het andere verhuist en levens aan elkaar verbindt. In de tijd van de Boeddha waren sommige metafysici de mening toegedaan: 'Wat dan ook *citta*, *mano* of *wiññāṇa* wordt genoemd, is de ziel, die bestendig, constant, eeuwig en onveranderlijk is.'[2]

---

1. *Pāli-English Dictionary*, London, Pāli Text Society, onder het woord *gandhabba*.
2. *Dīgha Nikāya*.

Hiervan zien wij eveneens een opvallend voorbeeld in de achtendertigste prediking van de *Maddjhima Nikāya*. Een van de discipelen van de Boeddha zelf, Sāti genaamd, was de volgende mening toegedaan: „In zoverre ik de Dhamma, die door de Boeddha is onderwezen, begrijp, gaat hetzelfde bewustzijn, *wiññāṇa*, voort en blijft het bestaan (*sandhāwati saṃsarati*), verhuist het en doolt het rond (in wedergeboorte)." Toen Sāti zijn standpunt aan de Boeddha te kennen gaf, vroeg de Meester hem: „Wat is dit bewustzijn, Sāti?" „Het is datgene wat spreekt, wat voelt, wat nu hier en dan daar het resultaat van goede en slechte daden ervaart (*wado wedeyyo*)." De Boeddha echter verdreef zijn verkeerde overtuiging door hem uit te leggen dat los van voorwaarden er geen bewustzijn opkomt, dat bewustzijn afhankelijk van voorwaarden opkomt.

Sāti maakte een vergissing toen hij zei dat hetzelfde bewustzijn voortgaat als degene die spreekt en ervaart, daarbij het bewustzijn beschouwend als een agens achter alle mentale activiteiten.

Nu is dit bewustzijn, waarnaar verwezen wordt als de stroom van bewustzijn (*wiññāṇa-sota*),[1] geen eenheid die onveranderlijk blijft en in dezelfde toestand door de hele cyclus van het bestaan voortgaat zonder weg te vallen. Bewustzijn is eveneens geconditioneerd en daarom niet bestendig. Het verhuist niet, zoals Sāti dacht, van het ene leven naar het andere.

De vooraanstaande Amerikaanse psycholoog William James geeft slechts de woorden van de Boeddha weer als hij met betrekking tot bewustzijn dit schrijft: „Het is niet iets dat verbonden is. Het stroomt. 'Rivier' of 'stroom' zijn de metaforen waarmee het op de meest natuurlijke wijze beschreven wordt . . .

---

1. *Dīgha Nikāya*, iii, 105, vergelijk: *Soettanipāta*, 1055. Ook de stroom van wording (*bhawa-sota*), *Samyoetta Nikāya*, iv, 291.

Laten we het de stroom van gedachten, de stroom van bewustzijn of van het subjectieve leven noemen."[1]

Ik zou het onderwerp geen recht doen als ik niet een kleine verwijzing maak naar het *bhawaṅga*-aspect van de Boeddhistische psychologie. De *bhawaṅga-citta* of *bhawaṅga-sota* speelt een belangrijke rol in het mentale leven van de mens.

De moderne psychologie gaat uit van drie niveaus van de geest: het bewuste, het onderbewuste en het onbewuste. Het bewuste niveau is dat van de gewaarwording. In de tijd in ons leven dat wij niet slapen werkt de bewuste geest door de vijf kanalen die bekend staan als de vijf zintuiglijke vermogens.

De onderbewuste laag van de geest is het gebied waarin de herinneringen liggen die wij naar wens kunnen oproepen. Er wordt gezegd dat het onderbewuste niveau van het mentale leven, dat onmiddellijk onder dat van het bewuste ligt, een opslagplaats van herinneringen is die naar wens teruggehaald kunnen worden in het bewuste. Het niveau van het onbewuste is een magazijn van alle ervaringen uit het verleden die niet naar believen opgeroepen kunnen worden, maar zich soms uit zichzelf, zonder uitwendige stimulans, of via speciale methodes als hypnose in het bewuste niveau kunnen manifesteren.

Sigmund Freud, die zich hoofdzakelijk bezighield met de onbewuste geest als opslagplaats van mentale oorzaken voor een zenuwinzinking, geeft in *Psychopathology of Every Day Life* talloze voorbeelden van de bijzonderheden van onbewuste activiteit. Ofschoon sommige geleerden hier de *bhawaṅga citta* identificeren met de onderbewuste of onbewuste geest, zie ik daar geen volledige parallel in. In de Boeddhistische psychologie zijn dergelijke niveaus van bewustzijn er niet.

---

1. *Psychology, Briefer Course.* Zie het hoofdstuk over 'The Stream of Consciousness'.

De *Abhidhamma* spreekt over twee typen van geest: de *wīthi-citta* en de *bhawaṅga-citta*. De *wīthi-citta* is een gedachteproces dat steeds plaatsvindt op het bewuste niveau en dat is gedurende de tijd dat wij niet slapen. Het werkt door middel van de vijf zintuiglijke vermogens. De *bhawaṅga-citta* is zowel werkzaam in de tijd dat wij niet slapen als in de droomloze toestand van diepe slaap en daarom kan worden gesteld dat deze onder het niveau van het bewuste functioneert. Het kan eveneens een onderbewust of een onbewust mentaal proces worden genoemd, dat niet identiek is met de volledige reikwijdte van de westerse opvatting van de onderbewuste of onbewuste geest. Het dekt de westerse opvatting van de onderbewuste of onbewuste geest niet geheel.

De *bhawaṅga*, samengesteld uit *bhawa* (wording of bestaan) en *aṅga* (eerder oorzaak of werking dan factor), is een essentiële voorwaarde voor het voortgaande bestaan. Het meest nabijkomende Nederlandse equivalent voor het Pāli-woord *bhawaṅga* is 'levenscontinuüm'. Door het bestaan van de *bhawaṅga-citta* gaat de stroom van bewustzijn zonder onderbreking voort.

Indien onze huidige geboorte hier het begin is en onze dood het einde van dit leven, is er nauwelijks enige noodzaak zich zorgen te maken en te trachten vanuit een psychologisch oogpunt het probleem van *doekkha*, het onbevredigende van het hele empirische bestaan, te begrijpen. Een morele orde in het universum, de werkelijkheid van wat juist is en wat verkeerd is, zou dan voor ons geen enkele praktische betekenis hebben. Het zou het meest verstandig lijken om in deze korte levensduur tot elke prijs te genieten en de zintuigen te bevredigen. Deze opvatting verklaart echter de ongelijkheid van de mensheid niet. Een onderzoekende geest zal er altijd naar streven de oorzaak van deze ongelijkheid op te sporen.

De twee voornaamste leerstellingen van de Boeddha zouden vanuit een psychologisch oogpunt bestudeerd moeten worden. Het

zijn *kamma* en wedergeboorte. *Kamma* is de wet van de morele oorzakelijkheid die de bestemming van wezens vormt en wedergeboorte teweegbrengt. Eigenlijk is het de wilskracht (*cetanā*), de handeling die door de wil wordt ingegeven. De Boeddha zei: „Ik verklaar, o monniken, dat wilskracht *kamma* is; door te willen, handelt een mens in daden, woorden en gedachten."[1] Wilskracht ofwel de wil is de beslissende factor in al onze goede of slechte handelingen. *Kamma* is de handeling of het zaad. De reactie, het effect of de vrucht staat bekend als *kamma-wipāka*. Wilskracht kan goed of slecht zijn, daarom kunnen handelingen heilzaam of onheilzaam zijn overeenkomstig de resultaten ervan. Dit eindeloze spel van actie en reactie, oorzaak en gevolg, het zaad en de vrucht, gaat voort in een onophoudelijke beweging en dit is wording (*bhawa*) - een voortdurend veranderend proces van de psycho-fysieke verschijnselen van het bestaan, zoals eerder is besproken.

De mens handelt door middel van het lichaam, de spraak en de geest; handelingen brengen reacties teweeg. Begeerte (*taṇhā*, Sanskr.: *tṛshnā*), onze dorst, die een factor van de geest is, geeft aanleiding tot handelingen, handelingen brengen resultaten voort, resultaten brengen op hun beurt nieuwe verlangens, nieuwe begeerte en dorst teweeg. Het proces van oorzaak en gevolg, acties en reacties is een natuurlijke wet. Het is een wet op zichzelf zonder de noodzaak van een wetgever. In het Boeddhistische denken is geen plaats voor een uitwendige macht die de goede en slechte daden van de mens beloont of bestraft. De mens verandert voortdurend ten goede of ten kwade. Deze veranderlijkheid is onvermijdelijk en hangt geheel af van zijn eigen wil om te handelen. 'Dit is niets anders dan de universele wet van behoud van energie die doorgetrokken is naar het morele gebied.'

---

1. *Angoettara Nikāya*, iii, 415.

Men kan vanuit een psychologisch oogpunt opmerken dat het Boeddhisme het idee van berouw niet ondersteunt, want dit zal iemand zelf of anderen geen goed doen. Volgens het Boeddhisme wordt een overtreding niet als een 'zonde' beschouwd, want dat woord komt in de leer van de Boeddha niet voor. Er bestaat niet zoiets als een 'schending van de wet van de Boeddha', omdat hij geen wetgever, arbiter of potentaat was die de slechte daden van wezens bestrafte en de goede beloonde. Degene die de daad verricht, is verantwoordelijk voor zijn eigen handelingen; hij lijdt of geniet van de consequenties van zijn daden en het is zijn zaak om het goede of het slechte te doen. Men kan eveneens stellen dat niet alle handelingen, of deze nu goed of slecht zijn, noodzakelijkerwijze tot rijping komen. Het goede *kamma* van iemand kan het slechte onderdrukken en vice versa.

We moeten eveneens begrijpen dat de Boeddhistische leer van *kamma* geen fatalisme is, geen filosofische leerstelling in die zin dat het menselijk handelen niet vrij zou zijn, maar noodzakelijkerwijze wordt bepaald door motieven die als uitwendige krachten worden beschouwd die op de wil werkzaam zijn of door God zijn voorbeschikt. De Boeddha onderschreef noch de theorie dat alle dingen onveranderlijk zijn bepaald, (dat alle dingen gebeuren ten gevolge van een onvermijdelijke noodzaak, ofwel strikt determinisme (*niyati-wāda*)), noch ondersteunde hij de theorie van het algehele indeterminisme (*adhicca-samoeppanna*).

Volgens het Boeddhisme is er geen leven na de dood of een leven voor de geboorte dat onafhankelijk is van *kamma* ofwel de wilskrachtige handelingen. *Kamma* is het gevolg van wedergeboorte en anderzijds is wedergeboorte het gevolg van *kamma*. Geboorte gaat aan de dood vooraf en aan de andere kant gaat de dood aan de geboorte vooraf en aldus vergezelt dit tweetal elkaar in een ononderbroken opeenvolging. Nog steeds is er geen onveranderlijk zelf of een ziel of een vaststaande entiteit die van

geboorte naar geboorte (over)gaat. Ofschoon de mens gevormd is door een psycho-fysieke eenheid van geest en lichaam, is de 'psyche' ofwel de geest geen ziel of zelf in de zin van een duurzame entiteit, iets dat 'er is' en bestendig is. Het is een kracht, een dynamisch continuüm, dat in staat is niet alleen de herinneringen uit dit leven, maar ook van levens in het verleden op te slaan.

Voor de wetenschapsman is materie energie in een toestand van spanning, verandering zonder een werkelijke kern. Voor de psycholoog is de 'psyche' geen vaststaande entiteit meer. En liep de Boeddha de moderne wetenschap en psychologie niet vijfentwintig eeuwen vooruit, toen hij met nadruk beklemtoonde dat het zogenaamde 'wezen' of 'individu' slechts een combinatie is van fysieke en mentale krachten of energieën, een voortdurende verandering? Zo is een individueel bestaan een opeenvolging van verandering, iets dat ontstaat en weer verdwijnt, dat geen twee opeenvolgende momenten hetzelfde blijft. Dit psycho-fysieke organisme creëert, ofschoon het een onophoudelijke verandering ondergaat, elk ogenblik nieuwe psycho-fysieke processen en houdt zo de mogelijkheid tot toekomstige processen in stand en laat geen hiaat tussen het ene en het andere moment. Het is niets anders dan een tot bestaan komen en verdwijnen, zoals de golven van de zee.

Deze veranderlijke continuïteit, die voor ons in dit leven zichtbaar is, houdt niet op bij de dood. De stroom van de geest gaat onophoudelijk door. Deze dynamische stroom wordt *kammische* energie genoemd. Deze sterke kracht, deze wil om te leven, houdt het leven in stand. Zo gaat deze eeuwigdurende stroom van bewustzijn (*wiññāṇa-sota*) zonder einde voort, zolang hij wordt voortgebracht door de dorst (*taṇhā*), die ontelbare vormen kent, te zamen met onwetendheid (*awiddjā*), het toppunt van verdorvenheid van al onze waanzin.

Alle vormen van begeerte liggen in *taṇhā* besloten: hebzucht, dorst, wellust, branden, smachten, verlangen, genegenheid,

affectie en echtelijke liefde zijn enkele betekenissen van de term *taṇhā*, welke naar de woorden van de Boeddha tot wording (*bhawa-netti*) zullen leiden. Wording die zichzelf manifesteert als *doekkha*, als lijden, frustratie, conflicten, pijnlijke opwinding en onbevredigendheid, is onze eigen ervaring. Wezens met hun hevige dorst naar bezit of naar de bevrediging van verlangens raken gebonden aan het wiel van bestaan, raken verstrengeld en worden verscheurd door de spaken van folterende angsten en sluiten de deur naar uiteindelijke bevrijding zorgvuldig af.

Wellust is de vijand van de hele wereld, waardoor levende wezens alle ongeluk overkomt. Het is niet alleen de begeerte naar en de gehechtheid aan vreugde die wordt veroorzaakt door de zintuigen, door weelde en bezit en door de wens anderen te verslaan en andere landen te veroveren, maar ook de gehechtheid aan denkbeelden, meningen, opinies en geloof (*dhamma-taṇhā*) die vaak tot ellende en ondergang leiden en een onuitsprekelijk leed brengen aan hele naties, in feite aan de hele wereld. Deze *taṇhā*, deze begeerte van de mens, is drievoudig en de geest wordt ertoe aangezet te handelen onder invloed van deze drie soorten *taṇhā*. Wanneer de begeerte naar objecten verbonden is met zintuiglijke genietingen, wordt het zintuiglijke begeerte (*kāma-taṇhā*) genoemd. Wanneer zij in verband staat met het geloof in een eeuwig persoonlijk bestaan, wordt zij begeerte naar bestaan, naar wording (*bhawa-taṇhā*) genoemd. Het is het verlangen voort te gaan, altijd te bestaan, het verlangen naar zelfbehoud (*djīwita-kāma*). Wanneer begeerte in verband staat met het geloof in zelfvernietiging, wordt het begeerte naar niet-bestaan, naar ondergang (*wibhawa-taṇhā*) genoemd. De drievoudige *taṇha* of begeerte kan vergeleken worden met die van de Freudiaanse opvattingen van *eros*, *libido* en *thanatos*.

Volgens het Boeddhisme zijn de bezoedelingen van de geest (*kilesa*) veelvuldig, maar de grondoorzaken van alle kwaad zijn

wellust of begeerte, haat of kwaadwilligheid en begoocheling of onwetendheid (*lobha, dosa* en *moha*). Dit zijn de drijfveren van waaruit de mens tot handelen komt. Handelingen die vanuit deze bezoedelingen worden verricht, brengen een herhaald bestaan teweeg, want er is gezegd: „Zonder wellust, haat en begoocheling achter te laten, is iemand niet vrij van geboorte."[1] Als iemand deze drie volledig heeft uitgeroeid, is hij vrij van de belemmeringen van *saṃsāra*, het herhaald bestaan. Hij is vrij in de volle betekenis van het woord. Hij heeft niet langer de enige eigenschap die er de oorzaak van is dat hij opnieuw als levend wezen geboren zal worden, want hij heeft *Nibbāna*, het volledig ophouden van wording (*bhawa-nirodha*) verwezenlijkt. Hij is de algemene of wereldse activiteiten te boven gekomen en heeft zichzelf verheven tot een bovenwereldse toestand, terwijl hij toch nog in de wereld leeft. Zijn handelingen zijn zonder resultaat, ze zijn kammisch zonder gevolg, want ze worden niet door deze drie of door mentale bezoedelingen gemotiveerd. Hij heeft zowel van het goede als van het slechte afstand gedaan (*poeññа pāpa pahīna*)[2]; hij heeft geen zorgen over het verleden of de toekomst en zelfs niet over het heden. Hij hecht aan niets in de wereld en is daarom niet verontrust. Hij wordt niet verstoord door de wisselvalligheden van het leven. Zijn geest blijft onbewogen door het contact met wereldse omstandigheden, hij is zonder verdriet, onbezoedeld en zeker (*asokaṃ wiradjaṃ khemaṃ*).[3] Aldus is *Nibbāna* een 'toestand' die in ditzelfde leven (*diṭṭha-dhamma-nibbāna*) verwezenlijkt kan worden.

---

1. *Angoettara Nikāya*, II, i, 6.
2. *Dhammapada*, 39.
3. *Mangala Soetta, Soettanipāta*, 270. Zie: Thera Dhammawīranātha, *Het Geleidelijke Pad tot Verlichting*, Boeddhayāna Publikaties 13.

De denker, de onderzoekende geest, zal het niet moeilijk vinden deze toestand te begrijpen, die alleen aan de Arahat kan worden toegeschreven en niet aan enig ander wezen, hetzij in deze wereld, hetzij in het gebied van hemelse vreugde.

Zoals de Boeddha zo helder heeft uiteengezet: „Wat er ook aan kwaad is, verbonden met het slechte, behorend tot het slechte, het komt allemaal voort uit de geest (letterlijk: de geest gaat vooraf aan alle dingen: *mano poebbaṅgamā*)." „Wat er ook aan goeds is, verbonden met het goede, behorend tot het goede, het komt allemaal voort uit de geest."[1]

Daarom is het voor de mens noodzakelijk zijn eigen geest kritisch te onderzoeken met de bedoeling te gaan begrijpen hoe de menselijke geest werkt, hoe gedachten opkomen en wegvallen. Zoals Sigmund Freud zegt: „Psychologische veranderingen komen zeer langzaam tot stand. Als ze snel en plotseling komen, is dat een slecht teken." Als men goede gedachten kent als goed en slechte als slecht, zou een poging ondernomen moeten worden om het opkomen van slechte en onheilzame gedachten die nog niet zijn opgekomen te voorkomen en om de slechte gedachten die reeds zijn opgekomen uit te bannen; de goede gedachten die nog niet zijn opgekomen voort te brengen en te ontwikkelen, en de goede gedachten die reeds zijn opgekomen te handhaven. Dit is de functie van de Juiste Inspanning (*sammā-wāyāma*), een werkzaamheid in de geest: voorkomen, uitbannen, ontwikkelen en handhaven (*samwara, pahāna, bhāwanā, anoerakkhana*).[2] In het Boeddhisme wordt dus zelfs de ethiek vanuit een psychologisch oogpunt bekeken. De nadruk die de Boeddha heeft gelegd op de juiste inspanning verklaart in niet mis te verstane taal dat het Boeddhisme geen filosofie van pessimisme is, een leer voor de

---

1. *Angoettara Nikāya*, I, vi, 6.8; I, vi, 7.9.
2. *Angoettara Nikāya*, IV, 13 en 14.

zwakken van geest die de dingen vanuit het meest ongunstige gezichtspunt bezien, maar dat het een religie is van de strijdbaren van geest.

Het is moeilijk datgene wat lokt en ons tot een slaaf maakt op te geven en het is moeilijk de kwade geesten die het hart van de mens achtervolgen in de vorm van onheilzame gedachten, uit te drijven. Dit kwaad is de manifestatie van wellust, haat en begoocheling, zoals die eerder besproken zijn. Todat iemand het werkelijke hoogtepunt van zuiverheid heeft bereikt, kan hij deze vijanden niet volledig verslaan. Het louter uitbannen van uiterlijke dingen, vasten en dergelijke, leidt niet tot de reiniging van een mens; deze dingen maken de mens niet heilig en zonder schuld. Zelfkwelling is een extreem dat de Boeddha bij zijn eerste verkondiging van de Dhamma als onjuist verwierp en zo verwierp hij eveneens het toegeven aan zintuiglijk genot, wat hij onwaardig noemde. Met het vermijden van deze twee uitersten onthulde de Boeddha aan de wereld de Middenweg, het Aloude Pad, dat nog steeds de vermoeide pelgrim wenkt naar de veilige haven van zekerheid en de vrede van *Nibbāna*.

Deugd, Concentratie en Wijsheid of Inzicht (*sīla, samādhi, paññā*) vormen het voornaamste onderricht en als deze volledig ontwikkeld worden, verheffen zij de mens van de lagere tot de hogere niveaus van mentaal leven; van hartstocht naar onbewogenheid, van onrust naar rust. Deze drie zijn geen afzonderlijke werkzaamheden, maar geïntegreerde onderdelen van het pad. Dit denkbeeld vindt zijn neerslag in deze vaak aangehaalde, maar altijd nieuwe aansporing van de Boeddha's van alle tijden:

„Sabba pāpassa akaraṇaṃ,
Koesalassa oepasampadā,
Sacitta pariyodapanaṃ.
Etaṃ Boeddhānasāsanaṃ."

„Het opgeven van al het slechte,
Het ontwikkelen van het goede,
Het reinigen van de geest.
Dit is de leer van de Boeddha's."[1]

Ik denk dat wij nu genoeg van 'Het Psychologische Aspect van het Boeddhisme' hebben behandeld. Tot besluit wil ik uw gedachten terugbrengen naar de inleiding van deze uiteenzetting, waarin ik verklaarde dat het levensverhaal van Sir Baron Jayatilaka een rijke illustratie was van het vermogen van de menselijke geest. De les die wij van dit unieke leven kunnen leren is dat wij onze geest kunnen veredelen en ontwikkelen volgens de richtlijnen die in de Boeddhistische psychologie zijn aangegeven. Louter kennis, zonder de verheffende en zuiverende invloed van een geest die in de Boeddhistische levenswijze is geoefend, brengt ons nergens. Laten wij hopen dat het levensverhaal van Sir Baron Jayatilaka en deze lezing die door dit levensverhaal is geïnspireerd, ons zullen helpen boven de grote en kleine driften en vooringenomenheden uit te komen die ons bij elke wending van het leven overvallen, en ons zullen binnenleiden in de hogere gebieden van het nobele leven, waarop de Boeddha zo nadrukkelijk de aandacht heeft gevestigd. Mogen wij allen, door dit hogere leven te leiden, de gelukzaligheid van *Nibbāna* verwezenlijken.

Wees liefdevol en mededogend,
En goed beheerst in deugdzaamheid,
IJverig en op het doel gericht,
En maak steeds dapper voort.

---

1. *Dhammapada*, 183.

Dat er gevaar schuilt in het talmen: -
Dat ernst zeker en veilig is: -
Als u dit ziet, ontwikkel dan
Het Achtvoudige Pad, dan zult u het voelen,[1]
Dan zult u het u eigen maken, het Doodloze.[2]

1. Voelen hier in de betekenis van verwezenlijken.
2. *Psalms of the Brethren*, 979 en 980.

De Psychologie van Emoties in Boeddhistisch Perspectief

Dr. Padmasiri de Silva

I

Laat ik u om te beginnen bedanken voor uw uitnodiging aan mij om de Sir D. B. Jayatilaka-herdenkingsrede te houden. Ik heb de uitnodiging aanvaard met gemengde gevoelens van schroom en hoop - schroom omdat onze eigen gedachten soms een weerspiegeling zijn van de condities die de verwarring om ons heen voortbrengen; hoop omdat de boodschap van de Boeddha een helderheid uitstraalt, die ons kan helpen te ontsnappen uit deze moeilijke situatie door middel van helderheid van denken en van doelstelling. Niet alleen is er een noodzaak tot helderheid in de manier waarop wij denken, maar ook in de manier waarop wij voelen, en de thematische inhoud van de lezing van vandaag wordt gevormd door de affectieve dimensie van mensen. In deze context is Sir D. B. Jayatilaka voor ons allereerst iemand die ons land heeft opgebouwd en iemand die stevig was geworteld in de bodem van onze culturele tradities. Deze lezing is bedoeld als een eerbetoon aan deze grote nationale leider van Shri Lankā.

We zullen om te beginnen de vraag naar de plaats van de emoties in het Boeddhisme aan de orde stellen, waarna we overgaan tot een analyse van specifieke emoties - angst, haat, smart en verdriet, en tenslotte de vier verheven toestanden. Als we de positieve en negatieve aspecten van emoties hebben besproken binnen de Boeddhistische ethiek en psychologie zullen we nog enkele vragen aan de orde stellen met betrekking tot het esthetische aspect van emoties in het Boeddhisme.

De plaats van emoties in het Boeddhisme

Boeddhisten zien emoties in het algemeen als aspecten van onze persoonlijkheid die de ontwikkeling van een spiritueel leven belemmeren, als ethisch niet wenselijke, onheilzame toestanden en

als blokkades op het slagveld tussen rede en emoties die doorbroken moeten worden. Vanuit dit gezichtspunt bekeken kunnen emoties worden beschreven als toestanden van 'beroering' of 'onevenwichtigheid'.

Kunnen we, aangezien er een groot aantal emotionele toestanden in de Boeddhistische teksten worden besproken die onder deze beschrijving vallen, er nu van uitgaan dat alle emoties van dit type zijn? Binnen het veld van de experimentele psychologie wordt door sommigen aangenomen dat emoties zowel organiserend (gedrag meer effectief makend), als desorganiserend kunnen zijn. Binnen het veld van de ethiek is de plaats van emoties in het morele leven een verwaarloosd onderwerp, maar we kunnen in de huidige tijd een aantal uitgesproken meningen beluisteren die het belang van de psychologie van de emoties voor morele stellingname aangeven en die ons doen denken aan de verfrissende discussies in Aristoteles' *Ethica Nicomachea*. Ook in deze discussies is er een aanvaarding van de creatieve rol van emoties in het morele leven van de mens. Het mag dan zo zijn dat er een emotioneel aspect in de mens is dat zijn redelijkheid verstoort, zijn vooroordelen voedt en zijn visie verduistert, maar zouden we niet moeten kijken naar een emotioneel facet in de mens dat zijn horizon in denken verbreedt, ons egoïsme doorbreekt, ons gezond gevoel voor het tragische aanscherpt en gevoelens als sympathie en mededogen voor medemensen oproept?

Over de gehele wereld worden momenteel jonge mensen heen en weer geslingerd tussen de wereld van de zintuigen met zijn prikkeling en verveling enerzijds en 'een pad van verzaking' anderzijds, waarover zij geen duidelijkheid hebben, omdat het een geest van rebellie, vlucht en mysterie verenigt met een zoeken naar het exotische Oosten. Ik ben er zeker van dat de boodschap van de Boeddha hun een levensfilosofie biedt die het niet-hechten verenigt met een enthousiasme om dingen te doen. Laten we ons

vanavond bezig houden met een aspect van deze actuele kwestie, in de hoop een lichtpunt te ontdekken in de oude wijsheid van de Boeddha, een lichtpunt dat ons kan helpen een heldere visie te krijgen op de aard van de kleine wereld van verwarring die ons omringt.

Onze verhandeling van vandaag is van meer dan alleen maar academisch belang. De toneelcompetitie die op het ogenblik wordt georganiseerd door het Y.M.B.A. te Kandy, een poging om een toneelstuk te presenteren dat op de Boeddhistische *Djātaka*-verhalen is gebaseerd, is een initiatïef dat ons doet menen dat de 'ontwikkeling van de emoties' niet vreemd is aan de Boeddhistische traditie. Deze toespraak heeft te maken met de psychologische, de ethische en - tot op zekere hoogte - de esthetische dimensie van emoties.

Wat zijn emoties?

Een emotie is de betekenis die we geven aan door ons gevoelde toestanden van opwinding. Psychologen beschouwen emoties als complexe toestanden waarbij verschillende aspecten betrokken zijn. Aan de ene kant is een emotie een psychologische toestand van opwinding en aan de andere kant heeft een emotie ook betrekking op een object, als iets dat een zeker belang of een zekere waarde heeft voor het individu. Onze emoties worden door onze drijfveren en door de standpunten die wij innemen dynamisch gevoed; zij zijn ook verbonden met andere emoties, afhankelijk van hetgeen iemand persoonlijk aanneemt, van een verstrekkend netwerk van symbolen en van de 'culturele ethiek' van een samenleving.

Fundamenteel brengen emoties de neiging met zich mee om te reageren met een daad van toenadering of terugtrekking. Laat ons een voorbeeld nemen om dit te illustreren. Een man die een lange wandeling maakt door het bos voelt zich dorstig, wordt

aangetrokken door het zien van stromend water in een beekje en gaat ernaar toe; maar bij het beekje is een wild dier en hij moet òf zich terugtrekken òf vechten; als hij zich terugtrekt, zal hij een algeheel gevoel van zorgelijkheid hebben en als hij veilig thuiskomt, zal hij zich opgelucht voelen. Op deze manier wordt de waarneming van objecten of situaties gevolgd door een soort beoordeling of ze aantrekkelijk of schadelijk zijn. Deze beoordelingen veroorzaken de neiging op een bepaalde manier te handelen. Niet al deze toestanden van beoordeling brengen een handeling teweeg; zo zullen we bij plezier een passieve instandhouding van deze toestand verlangen en bij verdriet geven we in het algemeen de hoop op. Ofschoon er bepaalde biologisch ingebouwde patronen kunnen zijn van uitdrukking geven aan onze emoties, speelt het aanleren hierbij een sleutelrol. Het aanleren beïnvloedt zowel welk type emotie er opkomt en de intensiteit ervan, als de beheersing en expressie van emoties.

De emotionele ontwikkeling van mensen is het onderwerp geweest van serieus onderzoek. Er zijn belangrijke verschillen in de emotionele ontwikkeling van mensen, die afhangen van de daarbij relevante culturele en sociale variabelen. In feite zijn er bepaalde samenlevingen die de neiging hebben de nadruk te leggen op bepaalde typen van emoties (een heersende sociale ethiek). Ook met betrekking tot de graad van uiting en de beheersing van emoties zijn er verschillen. Waar het om gaat, is dat ieder van ons een relatief samenhangend patroon ontwikkelt van emotionele ontwikkeling, gekleurd door de individuele levensstijl.

De psychologie van emoties in het Boeddhisme

In het algemeen ontstaat een emotie wanneer een object wordt beschouwd als iets interessants of afstotends. Er is een diepgevoelde tendens die mensen drijft in de richting van objecten die naar hun zin zijn en die hen ertoe drijft zich af te wenden van

objecten die niet naar hun zin zijn of die schadelijk zijn. Ook neemt het individu de situatie waar en oordeelt of deze voor zichzelf aantrekkelijk of afstotend is. Iemand voelt zich aangetrokken (*sāraddjati*) tot aangename materiële vormen en voelt aversie (*byāpaddjati*) voor onaangename materiële vormen. Iemand die op deze wijze wordt beheerst door sympathie (*anoerodha*) en antipathie (*wirodha*) zoekt naar objecten die genot geven en vermijdt objecten die pijn doen.[1]

Prettige gevoelens (*soekha wedanā*) en pijnlijke gevoelens (*doekkha wedanā*) zijn gevoelsmatige reacties op zintuiglijke gewaarwordingen. Als we deze gevoelsmatige reacties beschouwen naar hun hedonistische aard, dan worden er in ons bepaalde neigingen opgewekt om het object te bezitten (hebzucht), te vernietigen (haat), ervoor te vluchten (angst), erdoor geobsedeerd te raken en er bezorgd over te worden (zorgelijkheid), enzovoorts. Onze houdingen die gevormd zijn in het verleden beïnvloeden onze huidige reacties op zintuiglijke gewaarwordingen die op ons af komen en deze houdingen zijn vaak geworteld in dynamische karaktertrekken. Volgens de Boeddha zijn deze houdingen niet altijd het resultaat van overwegingen op bewust niveau, maar ontstaan ze uit diepgewortelde neigingen, waarnaar wordt verwezen als *anoesaya*. Prettige gevoelens brengen een gehechtheid tot stand aan prettige objecten, omdat ze het latente zintuiglijk verlangen (*rāgānoesaya*) opwekken, pijnlijke gevoelens wekken boosheid en haat (*paṭighānoesaya*) op. Toestanden van trots, jaloezie, opgetogenheid en dergelijke kunnen eveneens worden verklaard in termen van gelijksoortige neigingen (*anoesaya*).[2]

---

1. *Maddjhima Nikāya*, 38. (De Grotere Prediking over de Vernietiging van Begeerte). Zie Boeddhayāna Publikaties 41.
2. Er zijn zeven van dergelijke neigingen: *kāma-rāga, paṭigha, diṭṭhi, wicikicchā, māna, bhawa-rāga, awiddjā.*

Er wordt zelfs gesteld dat neigingen zoals het neigen naar prettige ervaringen (*kāmarāgānoesaya*) en kwaadwilligheid (*byāpādānoesaya*) zelfs in een 'op zijn rug liggende onschuldige baby' al latent worden aangetroffen.[1]

De drijfveren van de emoties kunnen worden begrepen door een bestudering van de zes wortels van motivatie (*moela*). Deze kunnen worden onderverdeeld in twee groepen, heilzaam (*koesala*) en onheilzaam (*akoesala*). De onheilzame wortels zijn: hebzucht (*lobha*), haat (*dosa*) en begoocheling (*moha*), terwijl de heilzame wortels geen-hebzucht, geen-haat en geen-begoocheling zijn.[2] Hebzucht houdt de wens tot verwerven in stand in de vorm van drift tot zelfbehoud (*bhawa-taṇhā*) en de aanzet tot zinnelijke strevingen (*kāma-taṇhā*); haat houdt de wens tot vermijden in stand in de vorm van de drift tot vernietiging en agressieve neigingen (*wibhawa-taṇhā*).[3]

Vasthoudend aan onze eerste opmerkingen kunnen we geen-hebzucht, geen-haat en geen-begoocheling beschouwen als bronnen van heilzame of ethisch wenselijke emoties. In feite heeft de Eerwaarde Nyāṇaponika Mahāthera in een studie over de invloed van de heilzame wortels op de vormen van heilzaam bewustzijn de volgende belangrijke opmerking gemaakt:

„In dit speciale geval kunnen geen-hebzucht en geen-haat ofwel een voornamelijk ontkennende betekenis hebben in de zin van afwezigheid van hebzucht en haat; of ze kunnen een duidelijk positief karakter inhouden, bijvoorbeeld geen-hebzucht als

---

1. *Maddjhima Nikāya*, 64. (De Grotere Prediking tot Māloekyapoetta). Zie Boeddhayāna Publikaties 42.
2. De benadering van deze emoties als 'het niet hebben van hebzucht, haat, begoocheling' benadrukt hun karakteristieke eigenschap des te meer (vertaler).
3. Zie voor een analyse van *wibhawa-taṇhā*: Padmasiri de Silva, *Buddhist and Freudian Psychology*. Shri Lankā, 1973.

verzaking en vrijgevigheid, geen-haat als vriendschap, vriendelijkheid en verdraagzaamheid. Geen-begoocheling heeft altijd een positieve betekenis: want het vertegenwoordigt de kennis die de aanzet geeft tot de respectieve toestand van bewustzijn. Op een vergelijkbare manier vormen geen-hebzucht en geen-haat in hun positieve aspecten sterke motieven voor goede handelingen. Zij voorzien in de niet-rationele, wilskrachtige of emotionele motieven, terwijl geen-begoocheling het rationele motief van een goede gedachte of handeling vertegenwoordigt."[1]

In het licht van deze analyse is het aannemelijk om geen-hebzucht en geen-haat te accepteren als de bronnen van gezonde en positieve emoties. Ook is het interessant op te merken dat geen-begoocheling de basis is van goede redenen voor een ethisch gedrag. Een verkeerde ethische visie kan ook geconditioneerd worden door iemands verlangens en emoties. In het licht van de analyse van de Boeddha kan een materialistische ethiek die door de vernietigende visie (*oeccheda diṭṭhi*) is beïnvloed,[2] geconditioneerd zijn door verlangens. Als gevolg van verlangen ontstaat er hechten (*taṇhā paccayā oepādānaṃ*) en er wordt gesteld dat er vier vormen van hechten zijn. Eén ervan is het hechten aan metafysische vormen van geloof.[3] Hieruit volgt dat er rationele motieven kunnen zijn voor goede handelingen, maar ook rationalisaties die beïnvloed zijn door emoties. Wat van belang is in de opmerking die we hebben aangehaald, is dat de Boeddhistische psychologie van de emoties een basis biedt voor een

1. Nyāṇaponika Thera, *Abhidhamma Studies*. Sri Laṅkā, 1965, p.79.
2. *Maddjhima Nikāya*, 11. (De Kleinere Prediking over de Brul van de Leeuw). Zie Boeddhayāna Publikaties 40.
3. De vier typen van hechten zijn hechten aan zintuiglijkheid (*kāmoepādāna*), hechten aan visies (*diṭṭhoepādāna*), hechten aan regels en rituelen (sīlabbatoepādāna) en geloof aan persoonlijkheid (*attāwādoepādāna*).

creatieve emotionele reactie, iets wat, als het wordt geaccepteerd, belangrijke implicaties heeft voor de Boeddhistische ethiek, voor de sociale theorie en zelfs voor de kunst en esthetica.

Laat ons, voor we zullen overgaan tot de rol die creatieve emoties spelen, tot in detail ingaan op de specifieke emoties die de Boeddha heeft besproken. We zullen om te beginnen de aard van angst, woede, schuldgevoelens en verdriet bespreken, waarna we zullen overgaan tot de vier verheven toestanden van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Onze studie van emoties is, rekening houdend met de reikwijdte van onze analyse, in principe beperkt tot de psychodynamica van emotionele toestanden. Dit neemt niet weg dat er een duidelijke hoeveelheid factoren naar voren komt uit de socio-economische structuur van een bepaalde samenleving. Verschillende economische en sociale structuren stimuleren verschillende typen van psychologische drijfveren. Soms is de karakterstructuur van individuen maar langzaam te veranderen, zelfs wanneer de socio-economische condities veranderen. Of het nu gaat om het verlangen tot verkrijgen of om het verlangen om te delen en voor anderen te zorgen, in het algemeen is het zo dat deze verlangens voor hun voeding en bestaan in werkelijkheid afhankelijk zijn van bepaalde sociale structuren. De verlangens om te sparen en te verzamelen, te beschermen en te vergaren, uit te geven en te consumeren, te delen en op te offeren, hebben belangrijke relaties tot de waarden die vastliggen in een bepaalde samenleving. Het ontstaan van hebzucht en haat of van mededogen en medegevoel is gerelateerd aan het waardensysteem van een samenleving.

Angst

Als we de predikingen van de Boeddha doornemen, zoals die bewaard zijn gebleven in de Pāli-Canon, dan lijkt het beschikbare materiaal over de aard van emoties verspreid en gekleurd door de

aard van de diverse situaties waarin emoties worden besproken. Toch schijnt het dat er globaal genomen vier typen van situaties zijn waarin de aard van emoties wordt besproken: emoties die het ideaal belemmeren van een goed leven zoals de lekevolgeling dat zoekt, emoties die de kluizenaar belemmeren bij het zoeken naar het pad van volmaaktheid, emoties die het ideaal van een goed leven van een lekevolgeling bevorderen en emoties die door de kluizenaar die zoekt naar het pad van volmaaktheid ontwikkeld worden. Door emoties op deze wijze in te delen, wordt een ethische en spirituele dimensie toegevoegd aan de psychologie van de emoties in het Boeddhisme. Binnen de context van de westerse psychologie zijn onwenselijke emoties die welke aanpassingsproblemen scheppen en onze mentale gezondheid verzwakken, en zijn wenselijke emoties waardevol als middel tot aanpassing. Beschrijving van mentale gezondheid voornamelijk in termen van aanpassing wordt momenteel in sommige westerse psychologische kringen bekritiseerd, waarbij nieuwe perspectieven worden geopend; een tendens die kan helpen de kloof tussen de psychologie van het Boeddhisme en de momenteel heersende westerse psychologie te overbruggen.[1]

Angst ontstaat in het algemeen als een reactie op een gevaar van specifieke aard, terwijl bezorgdheid opkomt als een reactie op een niet duidelijk herkend gevaar. Bij bezorgdheid worden zowel de aard van het object als iemands houding ten opzichte van dat object niet duidelijk gekend. Deze toestanden vloeien in bepaalde situaties overigens in elkaar over. De Pāli-term *bhaya* kan worden weergegeven als angst, schrik of duchten.

Wanneer we kijken naar de oorsprong van de emotie angst, dan zijn er op zijn minst twee duidelijke typen van situaties die angst veroorzaken.

---

1. Zie *Buddhist and Freudian Psychology*, hoofdstuk 5.

Angst wordt vaak veroorzaakt door sterke verlangens (*taṇhāya djāyati bhayaṃ*).[1] Sterke verlangens naar en gehechtheid aan zowel personen als dingen brengen angst voort, omdat we, wanneer we vasthouden aan dierbare en waardevolle objecten, deze zullen moeten verdedigen tegen verlies en diefstal; dieven kunnen zelfs een bedreiging vormen voor iemands leven. Als iemand in hoge mate gehecht is aan een bepaald persoon en als die persoon door een ernstige ziekte wordt getroffen, dan slaat de bezorgdheid voor zijn welzijn om in angst. De mogelijkheid van overlijden veroorzaakt smart en zorgelijkheid. Hetzelfde geldt voor de gehechtheid aan het eigen zelf, bedreiging van het eigen leven, ziekte, de dreiging werk of reputatie te verliezen - al deze situaties zijn voorwaarden waaruit angst kan voortkomen. Dat angst zo'n sterk beroerende conditie wordt, is het gevolg van de hevige drift tot zelfbehoud (*bhawa-taṇhā*), die op zijn beurt weer wordt gevoed door de *bhawarāgānoesaya* (de verborgen tendens tot begeerte naar bestaan). Afgezien van de drift tot zelfbehoud, zijn het verlangen naar macht, genot, jaloezie en trots nauw verbonden met het opkomen van angst. Zoals we al eerder opmerkten, grijpen bepaalde emoties in elkaar, wat bijvoorbeeld het geval is met jaloezie, trots en angst.

Het tweede type angst is de consequentie van het leiden van een leven dat ongewenst is. Hier is de emotie angst gekoppeld aan de emotie schuld. In deze context heeft de emotie angst een onheilzaam negatief aspect en een positief heilzaam aspect. Als een persoon de last draagt van een hevig ziekelijk gevoel van wroeging, dan heeft dit een slecht gevolg en brengt het zorgelijkheid en rusteloosheid voort. Aan de andere kant zal een levendig gevoel

1. *Dhammapada*, 216.

van morele vrees en schaamte (*hiri-ottappa*)[1] iemand voor een slecht leven behoeden en de basis vormen voor verantwoordelijkheid en burgerlijk fatsoen.

Sinds het werk van Sigmund Freud is het vernietigende aspect van een drukkend geweten met betrekking tot moraliteit onderwerp van discussie geweest. Met betrekking tot de negatieve aspecten van een ziekelijk gevoel van schuld, waarschuwt de Boeddha zowel de lekevolgeling als de kluizenaar door te verwijzen naar een persoon die onderhevig is aan zorgelijkheid, angst en ontmoediging: iemand die verkeerde dingen heeft gedaan, vreest dat anderen over hem praten en als hij op een plaats is waar mensen elkaar ontmoeten, vreest hij dat zij over hem praten. En als hij ziet dat anderen door de koning worden gestraft, denkt hij dat hem hetzelfde zal overkomen en raakt hij door deze mogelijkheid verontrust. Uiteindelijk komen deze gedachten in hem op als hij op een stoel of in bed uitrust en hij vreest dat hij op een slechte plaats herboren zal worden. „Monniken, zoals in de schemering de schaduwen van de hoge bergtoppen rusten, liggen en zich neervlijen op de aarde, net zo, monniken, zullen deze slechte daden . . . op hem drukken en zich in hem vastzetten."[2]

De soort van angst en schuld die de mens hier verontrust, verschilt van een gezonde en productieve zin voor schaamte en vrees (*hiri-ottappa*). In de *Angoettara Nikāya* wordt verwezen naar de vier typen van angst: angst voor zelfverwijt (*attānoewāda bhaya*), angst voor het verwijt van anderen (*paranoewāda bhaya*), angst voor straf (*daṇḍa bhaya*) en angst voor lagere werelden (*doeggati bhaya*). In deze context hebben deze angsten een goed effect op iemand, 'hij geeft het slechte op' en 'ontwikkelt de beoefening van het goede'.

---

1. Zie o.a.: Thera Dhammawīranātha, *Een Praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie*. Boeddhayāna Publikaties 15.
2. *Maddjhima Nikāya*, 129. Zie Boeddhayāna Publikaties 44.

Angst wordt vaak vermengd met haat (zelfs zelfhaat) en ontevredenheid aangetroffen, en vaak is dit zo wanneer ziekelijke schuld opkomt. *Koekkoecca*, dat kan worden omschreven als een onrustig geweten, wroeging of zorgelijkheid, wordt beschouwd als een hindernis voor spirituele ontwikkeling. Het is verbonden met een onbevredigd bewustzijn vol haat, te vergelijken met het Freudiaanse Über-Ich, dat bestaat uit agressieve elementen. Onder de mensen die teleurgesteld zijn over de wijze waarop zij hun leven hebben geleid, zijn er enkele die in betere en productieve mensen veranderen; anderen, die een minder succesvolle lijn volgen, laten een ingewikkelde mengeling zien van angst, haat en schuld.[1] De religieuze melancholici, de zichzelf straffende asceten en vergelijkbare typen hebben een onproductief gevoel van angst en beduchtheid. In de *Nikāya's* worden rusteloosheid en zorgelijkheid beschreven met een passende analogie: wanneer een pot met water wordt bewogen, zodat het water trilt, kolkt en golft, en iemand in dat water kijkt om zijn spiegelbeeld te zien, dan zal hij het niet zien. Aldus verblinden rusteloosheid en zorgelijkheid iemands visie op zichzelf en vormen zij een belemmering voor de ontwikkeling van kalmte en inzicht.[2]

Hiri-ottappa (schaamte en vrees) is daarentegen een productief en gezond gevoel dat gecultiveerd en ontwikkeld moet worden. In de woorden van Mrs. Rhys Davids: „Te zamen bieden zij ons de emotionele en conatieve aspecten van de moderne opvatting van geweten, op dezelfde manier als *sati* dit vertegenwoordigt op het rationele niveau."[3] Bij wie deze positieve emoties ontbreken, ontbreekt er een geweten.

---

1. J.C.Flugel, *Man, Morals and Society*. London, 1955, p. 197.
2. *Angoettara Nikāya*, V, 193.
3. Mrs. Rhys Davids, *Dhammasaṅgaṇī*. (Trans.), London, 1900, p. 20, n. 1.

Bernard Williams stelt in zijn recente studie 'Moraliteit en Emoties',[1] dat we de mogelijkheid van een creatief aspect van wroeging en schuld niet uitsluiten wanneer we het onderscheid tussen 'vervolgende schuld' en 'herstellende schuld' zoals dit in Kleiniaans psychoanalytisch werk wordt gemaakt, overnemen. „Hij die denkt dat hij iets verkeerds heeft gedaan, hoeft zichzelf niet alleen maar te kwellen, hij kan de dingen ook opnieuw bekijken. In deze vrij vanzelfsprekende mogelijkheid hebben we niet alleen in het algemeen een verband tussen de emoties en het morele leven, we hebben ook iets dat het punt illustreert . . . over de interpretatie van een reeks handelingen in termen van een emotionele structuur."

Het is eveneens interessant te vermelden dat een student van het Boeddhisme in het Westen een analyse heeft gemaakt van de 'Dynamica van de Biecht in het vroege Boeddhisme'.[2] Ook Teresine Havens zegt dat de Boeddha een radicale innerlijke transformatie van de gevoelsmatige kant van de mens heeft voorgestaan in plaats van de uiterlijke zuiveringsriten zoals het baden in rivieren en dergelijke die door bestaande religies worden voorgestaan. De Boeddha was volgens Havens even realistisch als Freud of St. Paul waar het gaat om het aannemen en 'erkennen van de egocentrische, wellustige, vijandige en begerige neigingen in de niet-verlichte mens'.[3] Door een methode voor te staan om deze neigingen te ontwortelen, heeft de Boeddha 'de bezorgdheid over handelingen in het verleden bestempeld als een hindernis voor concentratie en een religie gesticht die in het algemeen veel minder neurotische schuldgevoelens teweeggebracht lijkt te hebben dan de Joodse Leer of het Christendom'.[3]

---

1. Bernard Williams, *Problems of the Self.* London, 1973, p. 222.
2. J. Tilakasiri ed., 'Añjali', *Wijesekera Felicitation Volume.* Sri Laṅkā, 1970, p. 20-27.
3. Ibid.

Op deze manier heeft de Boeddha de principes van de geestelijke reiniging van emoties weergegeven, die de vele hedendaagse studenten van het Boeddhisme in het Westen zeker zullen zijn opgevallen.

Angst en bezorgdheid

We maken vaak een onderscheid tussen angst en bezorgdheid. Angst is een reactie op een bepaalde situatie of een bepaald object. Het is specifiek en aantoonbaar, terwijl bezorgdheid zonder object, vaag en diffuus is. In bezorgdheid worden zowel de aard van het object als de houding die iemand er tegenover heeft niet helder gekend.

Bezorgdheid wordt in het algemeen veroorzaakt door diverse vormen van egocentrische verlangens. Er bestaan vormen van bezorgdheid of vormen van vage beklemming die, wanneer wij ze helder analyseren, kunnen worden herleid tot een speciale angst. Zo kan bijvoorbeeld iemand die de mogelijkheid van een huwelijk voelt naderen enige angst voelen met betrekking tot de financiële problemen, of een gevoel van beklemming of het huwelijk succesvol zal worden, maar ook zo'n vage beklemming kan, wanneer deze verder geanalyseerd wordt, herleid worden tot een specifieke vorm. De Boeddha stelt dat er een meer fundamentele vorm van bezorgdheid is, die het gevolg is van onze diep gewortelde gehechtheid aan het ego. Ofwel, in de woorden van Conze, er is een vorm van 'verborgen lijden'[1] dat verscholen gaat achter veel van de alledaagse beklemmingen. Deze ontstaan uit de aard van de fundamentele menselijke omstandigheid: iets wat prettig is, is verbonden met bezorgdheid, aangezien men bang is het te verliezen. Hier is bezorgdheid niet te scheiden van gehechtheid; iets wat prettig is, verbindt ons met de condities die de basis

1. Edward Conze, *Buddhism*. London, 1957, p. 46-48.

vormen waardoor heel veel lijden onvermijdelijk is, zoals het bezit van een lichaam. En tenslotte hebben de vijf aggregaten (*khandha*) een soort ingebouwde bezorgdheid.

De onmogelijkheid om de innerlijke leegte van het zogenaamde ego onder ogen te zien, resulteert in een wegvluchten van bezorgdheid: enkele facetten die symptomatisch zijn voor deze verborgen vormen van bezorgdheid zijn de krampachtige pogingen van mensen om tot een club te behoren, dwangmatige groepsvorming, de poging om de vrije tijd te vullen met opwindende activiteiten zoals hardrijden met motoren en dergelijke afleidingen, die mensen zullen helpen niet alleen te zijn.[1] De liefde voor het alleen zijn en de weg van de stilte, zoals die worden aanbevolen door de Boeddha, is voor velen die in de 'eenzame massa' leven een vloek!

De Boeddha herleidt deze voorliefde van de 'bezorgde mens' tot zijn onvermogen de fundamentele waarheid van het egoloze te begrijpen, die de sleutel vormt voor een begrip van iedere vorm van bezorgdheid. Het geloof in 'ik' en 'mijn' is, hoewel het een oppervlakkig gevoel van veiligheid geeft, de oorzaak van bezorgdheid, angst en zorgelijkheid. De Prediking over de Gelijkenis van de Slang verwijst naar bezorgdheid (*paritassanā*) met betrekking tot onwerkelijkheden welke uitwendig zijn en die welke inwendig zijn; uitwendige onwerkelijkheden verwijzen naar de huizen of naar het goud dat iemand bezit, of naar zijn kinderen en vrienden; de inwendige verwijzen naar het niet bestaande 'ik'.

De *Bhaya Bherawa Soetta* (Prediking over Angst en Vrees) stelt dat zuiver subjectieve factoren de oorzaken kunnen zijn van angst bij een kluizenaar die naar het bos is gegaan. Als een kluizenaar die naar het bos is gegaan zijn emoties als wellust en hebzucht niet heeft overwonnen, bezoedeld is in zijn hart, enzovoorts, dan kan

1. Zie: Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, New York, 1950, p. 8.

het dwarrelen van gevallen blaadjes door de wind of het breken van een twijg door een dier de aanleiding voor angst en beklemming vormen. Of het nu gaat om de angst van mensen die aan hun bezit zijn gehecht, om de bezorgdheid van iemand die tussen tegengestelde verlangens heen en weer wordt geslingerd, om de angst en beklemming die opkomen in een kluizenaar die naar de wildernis is gegaan, of om de angsten voor de consequenties van het leiden van een slecht leven - in al deze gevallen is de Boeddha voor ons een 'verdrijver van angst, beklemming en paniek'.[1]

Nu is het de meest vanzelfsprekende vraag 'of er niet een creatieve energie bestaat' die mensen de ogen opent voor hun werkelijke toestand. Er zijn verwijzingen naar authentieke religieuze emoties die veroorzaakt zijn door de contemplatie op het lijden in deze wereld. De emotie van *saṃwega*, vertaald als 'beroering' of 'diepe bewogenheid', kan een stimulerende ervaring zijn die iemands vertrouwen in en begrip van de Dhamma vergroot.[2] De *saṃwega* waarnaar hier wordt verwezen als een emotionele toestand van fundamentele beroering, moet worden onderscheiden van *paritassanā*, dat een vorm van bezorgdheid is.

De leer van de Boeddha is vergeleken met de brul van een leeuw.[3] Wanneer de lagere dieren in het bos de brul van de koning der dieren horen, beven zij. Op vergelijkbare wijze beven de *dewa's*, die lang en gelukzalig leven, wanneer zij de leer van het afhankelijk ontstaan horen, maar niettemin begrijpen zij de leer van de Boeddha over vergankelijkheid. Dit moet worden vergeleken met de toestand van *paritassanā*, wanneer iemand zijn eeuwigheidsgeloof ziet uitgedaagd, maar de leer van de Boeddha ziet door de ogen van een aanhanger van de vernietigingsleer en

---

1. *Maddjhima Nikāya*, 4, Boeddhayāna Publikaties 40.
2. Zie: Padmasiri de Silva, *Tangles and Webs*. Shri Lanka, 1974.
3. Zie: *Maddjhima Nikāya* 11 en 12, Boeddhayāna Publikaties 40.

weeklaagt: "'ik' zal worden vernietigd." Als *samwega* in iemand is ontvlamd, dan houdt hij ernstiger aan de leer vast.

Angst en emotionele ambivalentie

Door zijn aard heeft angst 'vermijden' tot gevolg, maar er is een vreemd verschijnsel dat kan worden beschreven als 'flirten met angst'. Er zijn mensen die zoeken naar vormen van vermaak en sport die een milde vorm van angst opwekken, zoals het meedoen aan bergbeklimmen dat gevaarlijk kan zijn, motorsporten, door vuur lopen en dergelijke, en anderen houden ervan gruwelijke dingen te zien, erover te lezen en te praten. Iemand die dieren in het wild gaat bekijken, wil eerder een beetje opwinding dan dat hij alleen maar de dieren op een afstand ziet. Deze soort ambivalente aard wordt gevonden in gedrag waarin een zwakke vorm van angst die door situaties wordt opgewekt, mensen helpt eentonigheid en verveling te doorbreken. Zo kunnen ook walging van het leven en van zichzelf ervoor zorgen dat mensen situaties opzoeken die een gevaar voor hun leven vormen. Freuds studie over het doods-instinct (dat we elders hebben vergeleken met *wibhawa taṇhā*) kan enig licht werpen op dit vrij duistere facet van de menselijke aard. Zelfs in het oude Rome werd al gezegd dat mensen zowel brood als spelen wilden. Het zou kunnen dat situaties van wanorde, verwarring en geweld en dergelijke worden gevoed door deze ambivalente aard.

Een ander aspect van deze dwang om te 'flirten met angst' is het vreemde genoegen dat mensen scheppen in het schenden van taboes, wetten en bevelen. Wanneer verlangens door angst worden ingetoomd, worden ze onderdrukt en komen ze via andere kanalen naar boven. Het naast elkaar bestaan van toestanden die op het bewuste niveau worden veroordeeld en op het onbewuste niveau worden goedgekeurd, verklaart deze dwang tot het doorbreken van taboes voor een deel. Er zijn andere typen van irrationele

angsten die op het ogenblik nog geen plaats hebben gevonden in het veld van de psychologie van het abnormale[1], wat benadrukt dat een niet gewenste situatie eerder moet worden vermeden op basis van begrip dan op basis van irrationele angst of een proces van africhten.

De beheersing en expressie van angst

Dit brengt ons op het laatste aspect van de vragen met betrekking tot de emotie angst. De Boeddha hield zich niet vaak direct bezig met de vraag of de spontane expressie van een emotie goed is of dat zij moet worden ingehouden. Hij was van oordeel dat iemand eerder door een proces van zelfbegrip, toegewijde zelfanalyse en inzicht tot het punt kan komen waarop emoties hem niet zullen overweldigen.

Een recente studie die een techniek van leven die gebaseerd is op Boeddhistische principes probeert uit te werken, heeft over dit probleem iets belangrijks te zeggen.[2] Leonard Bullen stelt dat er drie aspecten zijn in het 'disciplineren van emoties': het eerste is het ontwikkelen van een gewoonte van zelfobservatie met betrekking tot iemands eigen emotionele omstandigheden (een gedetailleerde observatie van de mentale toestand), het tweede houdt de beheersing van emotionele manifestaties in op het moment dat zij opkomen en het laatste is de ontwikkeling van een nieuwe serie van waarden, zodat de situaties die eerder de reacties van angst of boosheid opwekten dit niet meer zullen doen. Zoals Bullen zelf al duidelijk maakt, heeft het disciplineren van emoties op het individuele niveau implicaties op het sociale niveau.

---

1. Sommige van deze aan gedragsstoornissen gerelateerde irrationele angsten zijn onderwerp geweest van psychologische analyses; het zijn angst voor hoge plaatsen, angst voor kleine plaatsen, angst voor donkere plaatsen en angst voor dieren, enz. Ze worden fobieën genoemd.
2. Leonard A. Bullen, *A Technique of Living*. B.P.S. Shri Laṇkā, 1976.

Als we beginnen met onszelf, wekken we geen emoties als angst, boosheid, jaloezie en trots op in anderen. Als anderen deze niet in ons opwekken, worden wij niet gedwongen de schaduwen van onze eigen angsten en jaloezieën in de boezem van hun harten te zien. Zelfanalyse en begrip hebben, wanneer ze in een samenleving worden gepraktiseerd, een wederkerig effect. De emotie angst veroorzaakt, wanneer deze wordt voortgebracht op sociaal niveau, wederzijds wantrouwen, achterdocht en haat. Zo kunnen bijvoorbeeld de wortels van rassen-vooroordelen worden begrepen in het licht van het verschijnsel van wederzijdse angst.

Het probleem van de jongeren moet worden overwonnen op het niveau van de familie. In dit verband kan worden gesteld dat ambivalente gevoelens van liefde en haat in de familie, irrationele angsten en schuldcomplexen, een negatieve invloed hebben op kinderen. Op onderwijsniveau kunnen de media kunst, literatuur en toneel veel doen om het probleem dat voortkomt uit de gevoelsmatige kant van de mens het hoofd te bieden.

Wanneer de jongeren niets te zien krijgen van hun eigen emotionele aspecten, dan ontstaat de mogelijkheid dat ze hun eigen vormen van rebellie en uitdagendheid scheppen. Er komen in het Westen momenteel al marginale vormen van geloof van een hoogst exotisch karakter naar boven, waarvan sommige zijn voortgebracht door angsten en beïnvloeding van onrijpe geesten, en sommige van deze 'marginale vormen van geloof' kunnen gezien worden als vormen van *sīlabbataparāmāsa* (hechten aan riten en rituelen).

Aan de andere kant ligt er misschien een onverwacht straaltje hoop in de rebellie van jonge mensen die door bepaalde vormen van conventioneel denken proberen heen te breken, die voor hen de warmte, vurigheid en oprechtheid van een dynamisch geloof missen. Door een geestdriftige verjonging van onze eigen tradities kunnen we op deze uitdaging met sympathie en begrip reageren.

Laten onze overwegingen van vanavond een zeer nederige poging zijn om met het probleem in deze richting door te gaan.

Haat

Vaak scheppen emoties een soort mist tussen het subject en het object. In 'verlangens tot naderen' zoals hebzucht, is er een vertroebeling waardoor de persoon blind is voor de onwenselijke aspecten van het object dat hij wil bezitten. In het geval van 'verlangens tot vermijden' die opgewekt zijn door angst en nog meer door haat, projecteert het subject zijn haat op de waarneming van het object; in extreme woede is zijn visie verblind, zoals de razernij van een serpent. Zo is er een positieve houding ten opzichte van de dingen die we fijn vinden en een negatieve aversie ten opzichte van die welke we niet fijn vinden. Wanneer we ernaar verlangen een situatie of een persoon die wij niet mogen te vermijden, en het lukt niet, dan ontstaat er in ons een drang om te vernietigen, om te kwetsen, te vechten, enzovoorts. De feitelijke situatie is iets gecompliceerder, omdat soms een bepaald aspect van een object ons aantrekt, terwijl een ander aspect ons afstoot, en als dit zo is, zal onder bepaalde omstandigheden datgene wat aantrekkelijk is afstotend blijken te zijn. Het soort emotionele ambivalentie tussen ouders en kinderen is hier een voorbeeld van. Dan zijn er nog dingen die we bewust prettig vinden, maar onbewust verafschuwen.

In de ethisch-psychologische analyse van emoties die we in het Boeddhisme aantreffen, worden een aantal termen gebruikt om het wezen en de uitdrukking van boosheid en haat aan te geven - *dosa* (haat), *wyāpāda* (kwaadwilligheid), *paṭigha* (aversie), *kodha* (boosheid), enz. Haat wordt ook gerelateerd aan toestanden als *issā* (afgunst), *macchariya* (hebzucht) en *hīna māna* (minderwaardigheidsgevoel).

Dosa (haat) is een van de wortels van immoreel handelen, samen met hebzucht en begoocheling. Soms kunnen in een bepaalde situatie alle wortels van immoreel handelen naar boven komen: een persoon begeert het object X te bezitten, maar A staat in de weg. Op deze manier wordt de begeerte naar X gevolgd door haat naar A en het verlangen naar X wordt op zijn beurt weer gevoed door de wortel begoocheling. De expressie van haat kan verscheidene vormen aannemen: door middel van gedachten (de persoon dood wensen), door middel van ruwe taal en door middel van agressief gedrag.

Als gevolg van bepaalde vormen van ontwikkeling die de mens heeft ondergaan, spreken mensen hun gevoelens vaak niet uit, maar hopen ze deze op door een proces van onderdrukking en geheimhouding. Dit soort opgehoopte woede kan in een groot aantal subtiele vormen exploderen, daar een dergelijke woede op ondergronds niveau bestaat in de vorm van *paṭighānoesaya*. Een baby die kwaad is op zijn moeder, zal dit richten op een pop - dit wordt 'plaatsvervangend' genoemd. Wanneer een persoon er genoegen aan beleeft een kind te slaan, dan zal hij zeggen dat dit het kind goed doet - dit is een vorm van rationalisatie. Een persoon die een ander onbewust haat, kan overbezorgd zijn over diens gezondheid - dit is reactievorming. Wanneer een persoon vermoedt dat iemand een ongegronde wrok tegen hem koestert, projecteert hij voornamelijk zijn eigen haat op de ander.

Elders hebben we dit concept van zelfmisleiding reeds besproken, maar het is zeker voor de emotie haat van belang. Haat is een emotie die door de Boeddha algemeen veroordeeld is en dus is het moeilijk enige positieve vorm te bedenken die het kan aannemen, zoals bijvoorbeeld 'terechte verontwaardiging' of een 'rechtvaardige oorlog'. Zo drukt het zich dus op vele subtiele manieren uit. Als iemand zichzelf uithongert vanwege een sociale misstand, dan kan dat een manier zijn om de opgehoopte haat naar

zichzelf te richten. Aangezien de Boeddha zelfdoding heeft veroordeeld, kan er geen enkele vorm van zelfkwelling worden geaccepteerd als behorende tot het pad van de Boeddha. Er is een klassiek geval van het kind dat weigerde medicijnen te nemen en deze onder dwang uiteindelijk in abnormale hoeveelheden dronk. Door de bedrieglijke toverkracht van de agressieve driften in de mens te begrijpen, verwierp de Boeddha het pad van zelfkastijding (*attakilamathānoeyoga*). Het is een manier van leven die lijden (*doekkha*), last (*oepaghata*), ongemak (*oepāyāsa*) en verdriet (*pariḷāha*) voortbrengt. De Boeddha stond een pad in het midden voor dat zowel de wortels van hebzucht en haat als die van begoocheling uitroeit.

Het is nog slechts een eeuw geleden dat Sigmund Freud opmerkte dat de stem van agressie soms subtiel is, onzichtbaar en moeilijk te ontwarren. Misschien is het de subtiele onderkenning van deze psychologische mechanismen in het Boeddhisme wat Rhys Davids deed opmerken dat 'het Boeddhistische standpunt in vergelijking met de ascetische uitwassen uit die tijd opvallend hygiënisch was.[1] Niet alleen begrijpt de Boeddha het subtiele mechanisme waardoor de agressieve drift zich manifesteert, hij heeft tevens het beste tegengif geboden tegen de bronnen van haat in de mens, door de leer van de vier verheven toestanden te prediken.[2] Als de aanleg voor zowel goed als slecht in onszelf ligt, dan heeft de Boeddha ons een gevoel van optimisme gegeven voor het omgaan met de verwarring om ons heen.

Hoewel de Boeddha het opkomen van haat op zowel het sociale als het individuele niveau heeft aangepakt, is de innerlijke transformatie van het individu de basis waarop de drift tot agressie

---

1. Rhys Davids, 'Sin'. In: *Encyclopaedia of Religion and Ethics*. New York, 1910-21, Vol. II, p. 71.
2. Zie Boeddhayāna Publikaties no. 4 en 17.

kan worden getemd. Aldus staat het verwezenlijken van de diverse niveaus van spirituele ontwikkeling in een bepaalde betrekking tot de vormen van boosheid, haat en kwaadwilligheid die mensen belemmeren. Naar haat in de vorm van *wyāpāda* (kwaadwilligheid) wordt verwezen als één van de hindernissen (*nīwaraṇa*), samen met zinnelijkheid, luiheid en traagheid, rusteloosheid en zorgelijkheid en sceptische twijfel. *Wyāpāda* is een van de banden die wezens binden aan de kringloop van bestaan. *Wyāpāda* (kwaadwilligheid), *kodha* (boosheid) en *oepanāho* (boze opzet), *issā* (afgunst) en *macchariya* (hebzucht) worden als bezoedelingen (*oepakkilesa*) beschouwd in een lijst van zestien bezoedelingen. Voor de ontwikkeling van inzicht moeten deze bezoedelingen worden vernietigd. Deze toestanden zijn in significante combinaties werkzaam; zo is er bijvoorbeeld in minachting een combinatie van aversie en eigendunk, en vernedering is een sterkere vorm van deze minachting.[1] Afgunst wordt gevoed door begeerte en aversie. Wanneer we vervallen tot de laatste bezoedeling, achteloosheid, dan zullen deze bezoedelingen een laag gaan vormen die moeilijk te doorbreken is en die door gewoonte gehard is. Op deze manier kunnen we verklaren dat er bepaalde persoonlijkheidstypen ontstaan, en het type waarnaar wordt verwezen als *dosa carita* zal bij uitstek de belichaming van haat zijn.

In de *Angoettara Nikāya* staat een levendige beschrijving van de woedende mens, waarvan we hier in het kort een deel zullen weergeven:

Wanneer woede bezit genomen heeft van een mens,
Ziet hij er lelijk uit, hij lijdt pijn;
Welk voordeel hij ook zal tegenkomen,
Hij zal het uitleggen als een ongeluk;

---

1. Nyāṇaponika Thera, *Simile of the Cloth*. Shri Laṇkā, B.P.S., 1957.

Hij verliest bezit (door boete),
Omdat hij iets slechts heeft gedaan
Door handelingen van lichaam en spraak,
Overvallen door hartstochtelijke woede;
De toorn en waanzin die hem verdwazen
Bezorgen hem een slechte reputatie;
Zijn vrienden, familie en kinderen
Zullen proberen hem van zich weg te houden;
En woede brengt ellende voort:
Deze furie bezoedelt de geest zodanig
Dat de mens dit vreselijke innerlijke gevaar niet kan waarnemen.
Een woedende mens kent geen enkele betekenis,
Noch ziet een woedende mens een idee,
Zo is hij in duisternis verstrikt, als ware hij blind,
Degene die door woede wordt achtervolgd.
In woede doet iemand een ander pijn;
Maar wanneer zijn woede later is uitgeraasd
Met moeite of met gemak,
Dan lijdt hij alsof hij verschroeid is door vuur.
Zijn blik verraadt de somberheid
Van een zwak rokende, smeulende gloed,
Van waaruit een uitbarsting van woede kan opstijgen
Die de wereld van de mens in vlammen zet.
Hij heeft geen schaamte of gewetensbezwaren,
En een vriendelijk woord kan er niet af,
Voor de mens die door woede wordt achtervolgd
Is er geen eiland waarop hij zich kan terugtrekken.
Het is over handelingen die wroeging veroorzaken,
Die verre van Ware Idealen zijn,
Dat ik wil vertellen,
Dus luister naar mijn woorden.
Woede maakt van de mens een vadermoordenaar,

Woede maakt van de mens een moedermoordenaar,
Woede kan tot gevolg hebben dat hij een heilige doodt,
Zoals hij de gewone man zou doden.
Verzorgd en grootgebracht door de zorgzaamheid van een moeder
Komt hij op de wereld kijken,
En toch doodt de mens in woede
Het wezen dat hem leven gaf.
Geen enkel wezen zoekt iets anders dan zijn eigen welzijn,
Niemand is hem dierbaarder dan hijzelf,
En toch doden mensen in woede zichzelf,
Radeloos door vele redenen:
Als waren ze gek geworden steken ze elkaar met dolken dood,
In wanhoop verzwelgen ze vergif,
Komen ze hangend aan een koord om, of gooien
Zichzelf in een afgrond.
Maar hoe hun leven-vernietigende daden
Ook voor henzelf de dood brengen
Is iets wat ze niet kunnen inzien, en dat
Is de ruïne die door woede wordt voortgebracht.
Op deze geheime plaats zet, met de hulp van woede,
Sterfelijkheid zijn val.
Om het uit te wissen met discipline,
Met visie, kracht en begrip,
Om iedere fout, een voor een, uit te wissen
Zou de wijze zich moeten toeleggen op
De oefening in Ware Idealen:
'Laat het smeulen ver van ons zijn'.
Dan, bevrijd van toorn en vrij van woede,
bevrijd van wellust en vrij van afgunst,
Getemd en met woede achter zich gelaten,
Smetteloos, bereiken zij Nibbāna.

(*Angoettara Nikāya*, IV, 61-62; vertaald door Ñāṇamoli Thera.)

Op therapeutisch gebied zijn er veel omstandigheden waarvoor de Boeddha het advies geeft situaties op zo'n manier onder ogen te zien, dat iemands woede, toorn en kwaadwilligheid niet worden opgewekt, en als iemand geagiteerd is, zijn er technieken om ervan af te komen. Dit is geen proces van onderdrukking waarbij ze op een lager bewustzijnsniveau worden geplaatst, maar een proces waardoor begrip, inzicht en achtzaamheid iemand tot beheersing en terughoudendheid brengen. Terwijl de Boeddhistische analyse van het ontstaan van emoties iemand helpt het opkomen ervan te begrijpen, worden positieve technieken voorgestaan om ermee om te gaan; dit wordt gedaan in het geval van woede, angst, hebzucht, jaloezie of iedere vergelijkbare onheilzame emotie. De *Witakkasaṇṭhāna Soetta* beveelt vijf technieken aan om met dergelijke toestanden om te gaan.[1]

Verdriet en Smart

Verdriet is een universeel verschijnsel. Het is in de grond van de zaak een reactie op een sterfgeval, maar het is ook van toepassing op andere vormen van verlies. Als er een sterke vorm van identificatie bestaan heeft met de persoon of het ding dat is verloren, dan voelt de persoon in kwestie dit alsof een stuk van hemzelf verloren is gegaan. De meest belangrijke opmerkingen over de aard van 'treurnis en melancholie' werden gemaakt door Sigmund Freud.[2]

---

1. *Maddjhima Nikāya*, 20. Boeddhayāna Publikaties 40. Zie ook: Piyatissa Thera, *Elimination of Anger*. Shri Lankā, B.P.S., 1975, en Thera Dhammawīranātha, *Een Praktische Gids tot de Boeddhistische Meditatie*. Boeddhayāna Publikaties 15.
2. Sigmund Freud, 'Mourning and Melancholia'. In: *Complete Works of Sigmund Freud*. Vol. XIV. ed. Strachey. London, 1953.

Wanneer een object met een sterke emotionele inhoud is beladen, of, in Boeddhistische terminologie, er sprake is van 'gehechtheid' (*oepādāna*), dan veroorzaakt een plotseling verlies of een plotselinge scheiding een storend vacuüm. Gevoelens van schuld, depressie en zelfmedelijden kunnen de emotie van verdriet in verschillende situaties kleuren. De *Atthasālinī* waarschuwt ervoor dat mensen soms niet in staat zijn een onderscheid te maken tussen smart en mededogen; terwijl op een afstand wreedheid de vijand is van mededogen, is de dichterbij gelegen vijand een vorm van zelfmedelijden, vervuld van wereldse smart.[1] Terwijl een diep gevoel van mededogen de kracht geeft om een persoon te transformeren tot spiritualiteit, bindt wereldse smart hem op verraderlijke wijze aan het wiel van *Saṃsāra*.

Smart, verdriet en weeklagen zijn allemaal facetten van *doekkha* en ze kunnen enkel door de filosofie van het 'tragische' in het Boeddhisme te begrijpen, worden overwonnen.[2] Treuren en wenen zijn geen effectieve wegen om met het tragische om te gaan. We zouden de oorzaken en voorwaarden van lijden moeten begrijpen en een therapie moeten doorwerken om de oorzaken van het lijden te verwijderen. De Boeddhistische houding vereist realiteitszin; dit verschilt van zowel excessieve treurnis als van het gebruik van allerlei zaken om de smart van iemand te overstemmen. *Doekkha* is een universele karakteristiek van het bestaan in *Saṃsāra*, samen met vergankelijkheid en het egoloze. De Boeddha heeft gezegd: „Wat vergankelijk is, is lijden. Wat lijden is, is egoloos." Te denken dat er een ego is, waar alleen maar een veranderend psycho-fysiek complex is, is het scheppen van de voorwaarden die smart, verdriet en ontmoediging voortbrengen.

---

1. *Atthasālinī*, 63.
2. Padmasiri de Silva, 'Buddhism and the Tragic Sense of Life'. In: *University of Ceylon Review*. April-October 1967.

De Boeddhistische filosofie van tragiek is vervat in de vier nobele waarheden: de waarheden van het lijden, de oorzaak van het lijden, het vernietigen van het lijden en het achtvoudige pad dat leidt tot het vernietigen van het lijden. De aard van het lijden is door de Boeddha als volgt beschreven: geboorte, verval, ziekte, dood, smart, weeklacht, pijn, verdriet en wanhoop zijn lijden. Verenigd te zijn met het onaangename en gescheiden te zijn van het aangename is lijden, het onvermogen te krijgen wat men wil is lijden. In het kort: het hechten aan de vijf groepen van mentale en fysieke hoedanigheden die het individu vormen, is lijden. Juist het laatste deel van de formule geeft een diepere inhoud aan de betekenis van tragiek in het Boeddhisme.

Als de aard van de Boeddhistische analyse van *doekkha* wordt begrepen, is het van daaruit mogelijk dat echt tragische situaties in het leven een positieve rol spelen; ze kunnen de natuurlijke sluimering en zelfvoldaanheid doorbreken en een gevoel van dringende noodzakelijkheid scheppen in de geest van een Boeddhist. De authentieke tragische ervaring (*saṃwega*) zou een prikkel moeten vormen voor een religieus leven en iemands vertrouwen in de leer moeten versterken.

De manier waarop de invloed van werkelijk tragische situaties een spirituele achtzaamheid met zich mee kan brengen, zonder dat vervallen wordt in het onheilzame extreem van somberheid, wordt in de *Angoettara Nikāya* duidelijk naar voren gebracht.[1] Een zeker persoon hoort dat in een dorp of een stad iemand geteisterd wordt of dood is en hierdoor aangedaan beseft hij de waarheid; een ander ziet met zijn eigen ogen . . . en beseft de waarheid; een derde persoon ziet een bloedverwant die geteisterd wordt en beseft de waarheid; tenslotte wordt de persoon zelf getroffen door pijn en lijden en deze situatie wekt hem op tot een besef van de waarheid

1. *Angoettara Nikāya*, II, 13.

van lijden. Bij analogie wordt dit vergeleken met een paard dat aangespoord wordt als de stok wordt gezien, een ander dat aangespoord wordt wanneer de stok de huid raakt, een derde wanneer het vlees wordt doorstoken en een vierde pas wanneer het bot door een stok wordt doorstoken. Er is een element in het aangedaan zijn (wat de vertaler weergeeft als agitatie) dat een persoon doet ontwaken tot de tragische zin van het leven en het opkomen van vertrouwen in de leer. Zelfs wanneer we dit een toestand van 'agitatie' noemen, dan verschilt deze van een persoon wiens angst, woede of verdriet is opgewekt. Zelfs de zin van het tragische in het leven kan een scheppende emotionele reactie blijken te zijn.

De vier verheven toestanden

Niet alleen vormt mededogen de basis voor een heilzame dimensie van emotionele warmte en positieve belangstelling voor anderen, het wordt ook speciaal aanbevolen als iets dat de tendens heeft het elimineren van haat, angst en daaraan verwante toestanden kracht bij te zetten. Maar het heeft zijn eigen verleidelijke vermommingen en, zoals al eerder is gesteld, moet het worden behoed voor de dichtbij zijnde vijanden: wereldse smart, onechte liefde en oppervlakkige gehechtheden.

De vier verheven toestanden (de *brahmawihāra's*) zijn *mettā* (liefdevolle vriendelijkheid), *karoeṇā* (mededogen), *moeditā* (medevreugde) en *oepekkhā* (gelijkmoedigheid). Hun vermogen met conflicten, jaloezie, vooroordeel en haat om te gaan is enorm en op sociaal niveau van zeer grote betekenis. In de woorden van de Eerw. Nyāṇaponika: „Het zijn de belangrijke factoren bij het opheffen van spanning, de grote vredestichters bij sociale conflicten, de grote heelmeesters van verwondingen die in de strijd om het bestaan zijn opgelopen: ze nivelleren sociale barrières, zijn de bouwers van harmonieuze samenlevingen, ze wekken een

sluimerende, lang vergeten grootmoedigheid op, ze doen vreugde en hoop die reeds lang opgegeven zijn herleven en zijn de stimulerende factoren voor menselijke broederschap . . . ."[1]

In het eerste gedeelte van deze lezing werd gesteld dat moraliteit een belangrijke relatie heeft met de psychologie van de menselijke emoties. In de context van de vier verheven toestanden is deze opmerking van groot belang. Guṇapāla Dharmasiri heeft duidelijk gemaakt dat één vorm van morele rechtvaardiging die door de Boeddha werd voorgestaan het beroep op medegevoel was.[2] „Alleen al om het feit dat anderen levende wezens zijn, zou ik niet moeten kwetsen, en dit wordt gebaseerd op een gevolgtrekking vanuit iemands persoonlijke ervaring naar die van anderen: daar alle mensen een hekel hebben aan straf en bevreesd zijn voor de dood, zou iemand anderen niet moeten doden of kwetsen." In de context van de vier verheven toestanden is een soort van onbaatzuchtigheid of neutraliteit een waarborg tegen het opkomen van sentimentele gehechtheden.

Deze toestanden worden beschouwd als onbegrensd, omdat ze geen grenzen kennen of beperkt zijn tot een bepaalde persoon of personen. Dit zijn niet alleen maar principes van gedrag, maar onderwerpen van methodische meditatie, en ze kunnen alleen maar geworteld worden in een sterke affiniteit met deze ongebonden visie door de integratie van het meditatieve niveau met het praktische niveau van gedrag. Door meditatieve oefening verzinken zij diep in het hart en worden op deze manier later spontane houdingen.[3]

---

1. Nyāṇaponika Thera, *De Vier Verheven Toestanden van de Geest.* Boeddhayāna Publikaties 4.
2. Guṇapāla Dharmasiri, *Principles of Moral Justification in Buddhism and Schopenhauer.* Sonderdruck aus dem 53. Schopenhauer-Jahrbuch, 1972.
3. Nyāṇaponika Thera, *De Vier Verheven Toestanden van de Geest*; Thera Dhammawīranātha, *De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid.*

In de vier verheven toestanden zien we de meest verfijnde basis voor een creatieve emotionele reactie en bovendien een reactie die verband houdt met de emotie van natuurlijk medegevoel en zorgzaamheid voor andere wezens.

De esthetische dimensie van de emoties
(een onvoltooid naschrift)

Nu we de psychologische en ethische aspecten van de emoties in het Boeddhisme hebben behandeld, zou het natuurlijk in de lijn van onze bespreking liggen ook iets te zeggen over de esthetische zijde. De volgende opmerkingen worden eerder gemaakt als een uitnodiging tot verdere overweging dan in de vorm van een onomstotelijke stelling.

In de loop van onze bespreking hebben we gezien dat het Boeddhisme de cultivering van goede emoties en de vernietiging van onheilzame emoties voorstaat. Kunst en esthetica zijn voor mensen in de grond van de zaak een middel tot communicatie. Heeft het esthetische een facet dat de ontwikkeling van de emoties op een hoger plan kan brengen? Deze vraag heeft twee kanten, een van het standpunt van de kunst en de andere van het standpunt van het Boeddhisme.

Laten we met het standpunt van de kunst beginnen. Er zijn drie visies op de relatie tussen kunst en moraliteit; filosofen als R. W. Beardsmore hebben een voorkeur voor de derde.[1] De visie van het 'Moralisme' stelt dat het doel van kunst het aanleren van moraliteit is; 'Autonomisme' is het geloof dat kunst niets met moraliteit te maken heeft. In de visie van Beardsmore zijn beide standpunten misvattingen. Het is niet zo dat kunst op een primitieve manier

1. R. W. Beardsmore, *Art and Morality*. London, 1971.

moraliteit overdraagt of doelbewust vernietigt, kunst kan juist het begrip bijbrengen dat een moreel oordeel verstandig en intelligent maakt. In de recente ontwikkeling van wat 'Situationele Ethiek' wordt genoemd, worden voorbeelden uit de literatuur gebruikt voor de discussie over morele geschilpunten. Door op die manier na te denken over de conflicten en dilemma's van de personages, kunnen we onze morele gevoeligheid verrijken. Zonder dat we de ervaring zelf ondergaan hebben, kunnen morele en religieuze problemen worden bezien met een 'gevoel van objectiviteit'. Ten derde zijn de gebruiksmogelijkheden van de zuivere rede soms beperkt en is het gebruik van literaire technieken in sommige gevallen buitengewoon effectief; dit feit kunnen we duidelijk zien in de belangrijkheid van de *Djātaka's*, de *Thera-* en *Therīgāthā*, enzovoorts. Tenslotte ontdekten filosofen als Aristoteles een bepaald zuiverend oogmerk in kunst. Door het gebruik van de medevoelende verbeeldingskracht raakt men gericht op het zien van de algemeen menselijke aard die achter de façade van verdeeldheid zaaiende leerstellingen ligt.[1]

Kan een Boeddhist de oogmerken van kunst en esthetica nu op deze manier in zijn leven inbouwen? Zoals we al genoemd hebben, werd er door de Boeddha een grote verscheidenheid aan technieken gebruikt om een efficiënte communicatie te bewerkstelligen: verhalen, fabels, poëzie, paradoxen, gelijkenissen, enzovoorts. Sommige van deze technieken zijn sterk ontwikkeld, bijvoorbeeld in het Zen-Boeddhisme. Toneel en zang worden tegenwoordig gebruikt als media om een Boeddhistisch idee thematisch uit te beelden. In de loop der jaren hebben zich een beeldhouwkunst en schilderkunst met een inspiratie vanuit het Boeddhisme ontwikkeld.

---

1. John Hospes, 'Philosophy of Art and Aesthetics'. In: *Encyclopaedia of Philosophy.*

Maar er zijn problemen op dit terrein. Hoewel de vijf levensregels artistieke activiteit niet direct verbieden, is de aansporing om de zintuigen te beteugelen belangrijk. Ook wordt in de striktere code van moraliteit (de tien levensregels) en aan monniken het zien van dansen en soortgelijke vormen van amusement verboden. De kardinale vraag is hoe we een onderscheid maken tussen het 'zinnelijke', met zijn schadelijke effecten, en het 'esthetische'. In zijn bespreking van de relatie tussen 'Boeddhisme en Kunst'[1] zegt O. H. de A. Wijesekera: „In de Prediking aan Sigālo vinden we een van de beste resumé's van het standpunt van de Boeddha over wat een lekevolgeling zou moeten doen en laten. Men zal zien dat de Boeddha Sigālo daar aanraadt niet in de dwaling te vervallen een gewoonte van voorkeur voor amusement te ontwikkelen, maar hij vraagt Sigālo zeker niet zichzelf volledig af te snijden van alle esthetische bezigheden, alleen van die welke slecht en demoraliserend zijn." Als we dus niet een heel beperkt begrip 'zintuiglijk' hanteren, waarmee we het esthetische zouden uitschakelen, dan is ontwikkeling van de emoties door esthetische middelen mogelijk.

Jothiya Dhirasekera zegt: "... de Boeddhist erkent schoonheid waar de zintuigen het kunnen waarnemen. Maar in schoonheid ziet hij ook de verandering en vernietiging die er eigen aan zijn. Hij herinnert zich wat de Boeddha gezegd heeft met betrekking tot alle zichtbare dingen, dat ze tot bestaan komen, verandering ondergaan en vernietigd worden."[2] Het is vanwege het vermogen met gelijkmoedigheid naar het leven te kijken dat het Boeddhisme een basis verschafte voor de ontwikkeling van een uiterst rijke natuurpoëzie; de beelden van vrede en rust, van verandering en

1. O. H. de A. Wijesekera, 'Buddhism and Art'. *The Maha-Bodhi Journal*, May-August 1945.
2. Jothiya Dhirasekera, *Buddhism and Beauty*. Shri Laṅkā, B.P.S.

continuïteit worden allemaal aanschouwelijk tot uitdrukking gebracht in Boeddhistische poëzie.

Er is aan religie ook een aspect van toewijding, dat heel goed met esthetische middelen kan worden uitgedrukt, en binnen het concept *saddhā* kunnen kunst en esthetica vertrouwen in en eerbied voor de Dhamma stimuleren.

Tot besluit: In de uitbeelding van de menselijke tragiek, de lokroep van macht, de valkuilen van ambitie, de wortels van hartstocht en de bronnen van mededogen hebben de *Djātaka's* al een ware goudmijn opgeleverd voor de ontwikkeling van de emoties. Met de rust en vrede die we zien in het *Samādhi*-beeld[1] of met de schoonheid van de oude grottekeningen, betreden we een dimensie die overheersend Boeddhistisch is. Deze opmerkingen worden aangeboden voor het opnieuw activeren van een facet van de menselijke natuur (namelijk de gevoelsmatige kant) dat de mens heel goed ligt en voor het aanwenden van dit potentieel bij het tot leven wekken van een hogere spirituele transformatie.

---

1. Shri Laṅkā: Boeddhabeeld in meditatiehouding.

II

De Psychologie van de Basisdriften

Het woord drift is gedefinieerd als een complex van innerlijke en uiterlijke toestanden en stimuli die leiden tot een gedrag dat van belang is voor overleving. Het begrip wordt in het algemeen toegepast op soorten gedrag die gericht zijn op het bevredigen van biologische basisbehoeften. Het soort behoeften dat het organisme in een toestand van evenwicht houdt, is de behoefte aan water, aan lucht, aan voedsel en aan temperatuurbeheersing. Wanneer deze behoeften niet voldoende bevredigd zijn, wordt het organisme gestimuleerd of gedreven tot het aanvullen van het tekort.

Er zijn andere vormen van gedrag, zoals seksualiteit, die dikwijls beschouwd worden als aangeboren driften, maar waarmee geen toestand van tekort gepaard gaat. Ofschoon seksualiteit verband houdt met het in stand houden van de soort, is het niet zo dat het niet-bevredigen van de seksuele drift het overleven van het individu bedreigt. Terwijl driften als de behoefte aan voedsel, water en rust een duidelijke fysiologische basis hebben, kunnen we constateren dat seksualiteit zowel sterke psychologische als fysiologische facetten heeft.

Het vermijden van bedreigende situaties lijkt ook aangeboren, daar het verbonden is met het instandhouden van het leven, maar ook hierbij is geen fysiologisch tekort betrokken. Er zijn andere niet-aangeleerde driften van duidelijk psychologische aard, zoals de behoefte aan activiteit, nieuwsgierigheid, de drift tot manipuleren en de behoefte aan genegenheid.

Tenslotte zijn er andere secundaire doelen die bereikt worden naarmate de primaire doelen die we noemden dichterbij komen. Dit worden soms aangeleerde driften of motieven genoemd,

ofschoon het niet mogelijk is een uitputtende lijst van zulke driften te geven. De meest geaccepteerde zijn de driften om ergens bij te horen, naar sociale aanvaarding, naar status, naar veiligheid en naar succes.

Materieel

Wanneer we de psychologie van de driften in Boeddhistisch perspectief behandelen, is het noodzakelijk het materiaal dat in de *soetta's* wordt aangeboden in een raamwerk zoals hierboven geschetst is te rangschikken. Maar aangezien de Boeddhistische psychologie het grootste gewicht legt bij de diagnose van het menselijk lijden, wordt het soort driften, en de aard van de discussie die er betrekking op heeft, beslist gekleurd door het soort vragen dat belangrijk was voor de Boeddha.

De analyse van psychologische verschijnselen wordt niet nagestreefd als een doel op zichzelf. De studie van motivatie in de *soetta's* wordt gericht op het ontdekken van de wortels van onrust, spanning, angst en menselijk lijden in het algemeen. In het licht van deze noodzaak wordt de aandacht meer gericht op de driften met een psychische oorsprong dan op de driften met een lichamelijke oorsprong. In de tweede plaats is er, dankzij de sterke ethische en spirituele doelstellingen van het Boeddhisme, een voortdurende poging om de behoeften en driften die een dergelijke ontwikkeling in de weg staan ter discussie te stellen. De Boeddha richt de aandacht juist op het punt waar een biologische behoefte omgevormd wordt in begeerte. Wanneer de verlangens van de mens de grenzen van een biologische behoefte overschrijden en bezit nemen van iemands gehele persoonlijkheid, kunnen we de grondslagen onderscheiden van het ongelukkig zijn en van ontevredenheid. De driften van hebzucht, strijdlust, trots, geldingsdrang, macht en seksualiteit hebben een centrale plaats in de psychologie van het Boeddhisme, als we het vergelijken met

driften als honger, dorst en slaap, die geen gedetailleerde analyse krijgen.

Onderzoek

Ook kan het woord 'drift' problemen veroorzaken in de Boeddhistische context. In de westerse psychologie is er een langdurige controverse geweest met betrekking tot het gebruik van termen als 'drift', 'behoefte', 'instinct' enzovoort. Een drift is niet iets wat je kunt zien, zoals een fysiek object, maar het is eerder een theoretisch begrip dat gebruikt wordt om zichtbare vormen van gedrag te verklaren. Vele psychologen in het Westen hebben echter gezocht naar factoren die primair bepalend zijn voor gedrag. En welke terminologie daarbij ook gebruikt is (of het nu instinct of drift genoemd werd) - dit is een betrokkenheid die zij gemeen hebben met de Boeddhistische psychologie.

In dit onderzoek naar de primaire grondslagen van menselijk gedrag hebben psychologen als McDougal een groot aantal instincten geïntroduceerd, terwijl mensen als Freud drie basisfactoren introduceerden die bepalend zijn voor gedrag, waarnaar hij verwees met de term 'trieb' (vertaald als instinct). Het is van belang op te merken dat de drie vormen van begeerte in het Boeddhisme: zinnelijkheid, zelfbehoud en zelfvernietiging (*kāma taṇhā, bhawa taṇhā* en *wibhawa taṇhā*) parallellen opleveren met de Freudiaanse noties van libido, ego-instinct en doodsinstinct. De primair bepalende factoren voor gedrag in het Boeddhisme moeten worden onderzocht tegen de achtergrond van deze drie vormen van begeerte.

Volgens de theorie van motivatie in de psychologie van het Boeddhisme manifesteren de 'verlangens tot naderen' - verlangens die voortgebracht worden door de wortel begeerte (*lobha*) - zich in twee vormen: de drift tot zinnelijk genot en de drift tot zelfbehoud, terwijl haat (*dosa*) de drift tot zelfvernietiging en agressieve bezigheden voortbrengt.

Een interessant facet van de Boeddhistische psychologie van motivatie is dat er naast begeerte en haat als wortels van onheilzaam gedrag een derde wortel van onheilzaam gedrag is, namelijk begoocheling (*moha*). Dit begrip kan wat vreemd lijken voor de westerse psychologie, maar het heeft betrekking op de overtuigingen die de daden van een mens kunnen voeden.

Het geloof in een onveranderlijk ego kan een basis verschaffen voor zelfzuchtige en egoïstische gedragspatronen. Ofschoon de mens bepaalde gehechtheden ontwikkelt jegens objecten, zoekt hij ook afwisseling en verandering, 'verrukking vindend in dit-en-dat, hier-en-daar' (*tatra tatra abhinandinī*). Aldus wordt de mens een speelbal van de tegenstrijdige verlangens die inherent zijn aan de menselijke situatie: de spanningen over en de vurige verlangens naar plezier en macht, het onophoudelijke verlangen naar iets nieuws, de verveling die voortkomt uit een gebrek aan stimuli, en zo zien we de vicieuze cirkel tussen het opheffen van ongemak en het bevechten van verveling. Het is in deze soort context dat de dialogen van de Boeddha zich eerder concentreren op de driften van de mens met psychische oorsprong dan op die met lichamelijke oorsprong.

Nu we de richting geschetst hebben waarin de psychologie van het Boeddhisme de primair bepalende factoren van ons gedrag aanwijst (of het nu behoeften, driften of instincten genoemd worden), laten we dan een korte blik werpen op de drie basisdriften van zelfbehoud, zinnelijkheid, en zelfvernietiging en agressie. *Bhawa taṇhā* heeft op een breed kader betrekking. Aan de ene kant vallen hieronder de behoeften met een specifiek fysiologische oorsprong, zoals dorst, honger en slaap en aan de andere kant die met een meer psychologische, zoals zelfbevestiging, macht, roem, gezondheid, erkenning enzovoort. In meer strikte zin echter vallen de specifieke behoeften die puur noodzakelijk zijn voor het overleven niet binnen het begrip

begeerte: het is op het moment dat basisbehoeften sterker worden dan hun biologische functie en omgevormd worden tot gehechtheden, obsessies, begeerte enzovoort, dat zij onder het begrip *taṇhā* gaan vallen. Dit brengt een dimensie van waardebepaling in de psychologie van behoeften en driften die in de westerse psychologie niet gevonden wordt.

Facetten

De drift tot zintuiglijke bevrediging gaat verder dan genitaal of seksueel plezier en strekt zich uit tot facetten van het menselijk gedrag als het zoeken naar nieuwe stimuli, de behoefte aan opwinding en verstrooiing, enzovoort. De drift tot vernietiging heeft betrekking op agressief gedrag ten opzichte van zichzelf en anderen en op kortere wegen om lijden te beëindigen zoals zelfdoding, ascetisme enzovoort.

De psychologie van motivaties onderkent ook drie heilzame bases van gedrag: geen-begeerte, geen-haat en geen-onwetendheid. De wortel geen-begeerte brengt psychologische trekken voort als vrijheidlievendheid en vrijgevigheid, geen-haat die van vriendschap, vriendelijkheid en geduld, terwijl geen-onwetendheid staat voor de juiste kennis die de respectievelijke heilzame bewustzijnstoestanden motiveert. De positieve driften als genegenheid, liefde en sympathie moeten geanalyseerd worden in het licht van deze heilzame bases van gedrag.

De driften worden ook gevoed door diepgewortelde neigingen (*anoesaya*). Onze houdingen en overtuigingen die in het verleden gevormd zijn en teruggaan op ontelbare levens, komen in de vorm van deze sluimerende neigingen aan de oppervlakte. Terwijl deze neigingen de basisdriften voeden, beïnvloeden zij onze reacties op zintuiglijke en mentale stimuli. Aangename gevoelens wekken gehechtheid op aan aangename objecten, net zoals zij sluimerende zintuiglijke begeerten opwekken (*rāgānoesaya*) en pijnlijke ge-

voelens wekken sluimerende boosheid en haat op (*paṭigh-ānoesaya*). Terwijl de sluimerende zintuiglijke begeerte in verband staat met de wortel *lobha* en sluimerende haat met de wortel *dosa*, staat de wortel *moha* in verband met het leunen op en de gehechtheid aan het eigen ego, die hun uitdrukking vinden in de neiging tot dunk en onwetendheid (*diṭṭhimānānoesaya*).

Het is tegen de achtergrond van de psychodynamica van deze sluimerende neigingen en de motiverende wortels dat het opkomen van en uitdrukking geven aan de driften begrepen kan worden. Elke drift, of het nu seksualiteit, macht, hebzucht, agressie, liefde, genegenheid of wat dan ook is, vraagt om een gedetailleerde uiteenzetting. Maar het doel van dit korte artikel was het aanbieden van het kader waarin de psychologie van de driften in het Boeddhisme in kaart gebracht kan worden.

BOEDDHAYANA PUBLIKATIES
- SINDS 1978 -

ethiek / psychologie

3 Boeddhistische Ethiek
Thera Dhammawiranatha

5 Boeddhisme in het Dagelijks Leven
Nina van Gorkom

12 Afhankelijk Ontstaan
Thera Piyadassi

uitgegeven door:
Boeddhayana Uitgeverij
Organisatie zonder winstdoeleinde.
isbn 90-71329-41-0