

*Tōyōjin Shūkyō*  
*Oosterse Religies.*

*door*

*Cees Freke*



# *Toyojin Shukyo*

## *Oosterse Religies.*

*door*

*Cees Freke*




---

**Voorplaat:**

De godin 'Avalokitesvara', de Godin van de Genade en Barmhartigheid. Ze is de meest populaire Godin in Azië. Een Bodhisattva, geassocieerd met de Boeddhistische sekte van het 'Zuivere Land'. Ze legde de gelofte af om alle levende wezens te redden.

Japane naam: 'Kannon' (Sanskriet). Chinese naam: 'Kuan Yin'. Tibetaanse naam: 'Chen Resig'. Koreaanse naam: Kwan Um'.

---

Copyright © 2002 Cees Freke, Leiden, Nederland.

Alle rechten voorbehouden.

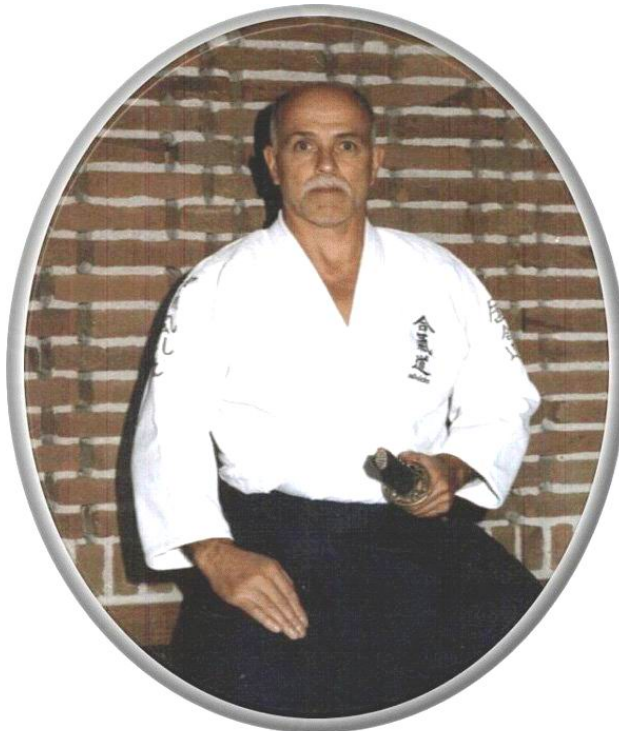
Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en/of uitgever.

---

### Curriculum sensei Cees Freke.

Geboren 09 juli 1941 te Katwijk a/d Rijn in Nederland. Cees Freke is rijksgediplomeerd docent martial arts A (F.O.G.), 4<sup>e</sup> dan aikido, 3<sup>e</sup> dan aikijujutsu, 3<sup>e</sup> dan police selfdefence, 2<sup>e</sup> dan aikibudo en instructeur kyusho jutsu. Cees Freke studeerde aikibudo en aikijutsu bij shihan Cees de Jongh en aikijujutsu bij shihan Jan Janssens in België. Ook volgde hij stages aikibudo bij Alain Floquet en M. Harmant in Frankrijk; en stages aikido bij meerdere bekende Japanse aikido sensei.

Daarnaast beoefende Cees Freke het koryu wapenvechtsysteem Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Zijn leraren daarbij waren Erik Louw, 5<sup>e</sup> dan Aikikai aikido en 7<sup>e</sup> dan en menkyo okuden Katori Shinto Ryu, in Amsterdam en Jan Janssens, 1<sup>e</sup> dan Katori Shinto Ryu, in België. Tevens volgde hij stages bij sensei Goro Hatakeyama, menkyo kaiden Katori Shinto Ryu en hoofdleraar in de dojo van wijlen Yoshio Sugino in Japan.



Cees Freke (geb. 1941)

Ook volgde Cees Freke stages kyusho jutsu (drukpunten jutsu) bij de bekende Engelse 7<sup>e</sup> dan karate P.M.V. (Vince) Morris en de Australier Patrick McCarthy 7<sup>e</sup> dan karate. Verder heeft Cees Freke lessen jujutsu en judo gevolgd bij de bekende budoka Louis Marchant in Boskoop, o.a. 5<sup>e</sup> dan judo en 5<sup>e</sup> dan jujutsu.

Tenslotte volgde Cees Freke cursussen shiatsu therapie en beoefent hij "reiki" volgens de "Usui" methode 1<sup>e</sup> niveau.

<b>Inhoud</b>	pagina	04.
Inleiding	pagina	05.
Hindoeïsme	pagina	06.
Confucianisme	pagina	13.
Taoïsme	pagina	17.
Boeddhisme	pagina	23.
Zenboeddhisme	pagina	39.
Shintoïsme	pagina	51.
Verantwoording.	Pagina	58.

---

### **Voorplaat:**

De godin '*Avalokitesvara*', de Godin van de Genade en Barmhartigheid. Ze is de meest populaire Godin in Azië. Een Bodhisattva, geassocieerd met de Boeddhistische sekte van het 'Zuivere Land'. Ze legde de gelofte af om alle levende wezens te redden.

Japanees naam: 'Kannon' (Sanskriet). Chinese naam: 'Kuan Yin'. Tibetaanse naam: 'Chen Resig'. Koreaanse naam: Kwan Um'.

---



---

Copyright © 2002 Cees Freke, Leiden, Nederland.

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en/of uitgever.

---

**Inleiding.**

Een ieder die zich bezig houdt met de beoefening van Chinese en Japanse krijgskunsten komt vroeg of laat in aanraking met de Oosterse religies. Dat zijn vooral het Confucianisme, Taoïsme, Boeddhisme en het Zenboeddhisme; en voor Japan in het bijzonder het Shintô.

Om het beeld van de Oosterse religies compleet te maken is ook enige kennis van het Hindoeïsme noodzakelijk, niet in het minst omdat Hindoeïsme sterke invloed heeft gehad op het Boeddhisme en het daaruit voortvloeiende Zenboeddhisme.

Het woord religie komt van het Latijnse *relegare* en de betekenis is: *‘Dat wat gescheiden is weer tot eenheid brengen’*.

Men hoort wel de stelling verkondigen dat de ontwikkeling van de krijgskunsten niet mogelijk was geweest zonder deze religies. Dit zou dan in het bijzonder gelden voor het Zenboeddhisme, dat de Japanse kaste van de Samurai de basis verschaftte om een filosofie te ontwikkelen van doodsverachting.

Kennis van Japanse krijgskunsten wordt verdiept door kennis van de culturele- en levensbeschouwelijke achtergronden, waarbij in de eerste plaats begrip van het Shintoïsme en Zenboeddhisme nodig is. In ruimere zin is tevens begrip van het Taoïsme en Confucianisme noodzakelijk.

In deze verhandeling wordt getracht iets over deze religies neer te schrijven, zonder dat de samensteller van dit werk de pretentie heeft deskundig te zijn op dit terrein. Dit werk heeft slechts de bedoeling, beoefenaars van de krijgskunsten te introduceren in de oosterse religies.

*De Wijze man (Pandita).*

*Als u een wijze ontmoet die u vertelt  
 waar echte schatten kunnen worden gevonden,  
 die laat zien wat moet worden vermeden  
 en beispelingen toedient,  
 volg die wijze man, het zal beter zijn,  
 niet slechter, voor hen die hem volgen.*

*De Dhammapada.*

**Hindoeïsme.****Algemeen.**

Een grote wereldreligie, herkomstig uit India. Het is tevens in India de voornaamste religie, beleden door ca 80% van de bevolking. Hindoeïsme is een manier van leven in India en vormt daardoor een integraal onderdeel van de Indiase traditie. Hindoeïsme heeft het Boeddhisme sterk beïnvloed.

Hindoeïsme is uniek en kan niet worden ingedeeld in enige religieuze categorie. Het is wellicht de enige religieuze traditie die zo divers is in de theoretische conclusies en praktische uitingen dat het een samenstel van religies lijkt. Het Hindoeïsme kent geen stichter of kerndoctrine, die oplossing biedt voor vraagstukken. In de geschiedenis van het Hindoeïsme kan geen tijdstip worden aangewezen waarop het is gesticht. De aanhangers van de religie wordt niets voorgeschreven; Hindoeïsme kent geen geloofsbelijdenis. Hindoeïsme is een cultureel verschijnsel, met een geschiedenis die parallel gaat aan de mensen waarmee het is verbonden. De hoogste 'God' in het Hindoeïsme is 'Brahma' (de absolute of ultieme realiteit). Samen met 'Shiva', de verwoester en 'Vishnu', de redder, vormen zij een drie-eenheid. Net als in het 'Boeddhisme' gaat het Hindoeïsme er vanuit, dat de mens positieve en negatieve daden tijdens een 'incarnatie' in een lichaam 'karma' veroorzaakt, en overeenstemmende incarnaties van de 'ziel' tot gevolg hebben.

Hindoeïsme wordt gemarkeerd door een zienswijze die onderdak biedt aan afwijkende religieuze en culturele verschijnselen; en wordt daardoor gekarakteriseerd door een veelheid aan ideeën en gebruiken welke resulteren in een groot aantal religies onder één term: 'Hindoeïsme'.

**Oorsprong.**

Volgens historici gaat de oorsprong van het Hindoeïsme terug tot wel 3000 jaar v. Chr. Het woord 'Hindoe' is afgeleid van de naam van de rivier 'Indus', die door Noord India stroomt. In oude tijden werd de rivier 'Sindhu' genoemd, maar de Perzen die naar India migreerden noemden de rivier Hindoe, naar het land Hindoestan en de inwoners Hindoes. Waardoor de religie van de Hindoes bekend werd als Hindoeïsme.

Algemeen wordt aangenomen dat de basis leerstellingen van het Hindoeïsme in India zijn gebracht door Ariërs die zich vestigden aan de oevers van de Indus rivier in circa 2000 v. Chr.

De Ariërs waren een bevolkingsgroep afkomstig uit Iran en zuidelijk Rusland, hadden een blanke huidskleur en leefden als nomaden. Ze drongen de Dravidiërs, de inwoners van het noorden van India, naar het zuiden. Om deze reden wordt ervan uitgegaan dat de bevolking van Noord-India afstamt van de Ariërs en dat de inwoners van Zuid-India de nakomelingen zijn van de Dravidiërs. Veel Dravidiërs zien zichzelf als de oorspronkelijke Indiërs en ze vinden dat hun cultuur de oudste Indiase cultuur is. De evolutie van het Hindoeïsme zou kunnen worden opgedeeld in drie perioden: de oude tijd van 6500 v. Chr. tot 1000 na Chr.; de middeleeuwen van 1000 tot 1800 na Chr. en de moderne tijd van 1800 tot heden. Men beschouwt het Hindoeïsme als één van 's werelds oudste godsdienst in de menselijke geschiedenis.

### **Leer.**

De oudste godsdienst van India is het Vedisme. De aanhangers van het vedisme geloofden in het bestaan van meerdere goden. Er werden talrijke mannelijke goden aanbeden die verbonden waren met de hemel en de natuurlijke krachten.

De Vedische priesters waren bekend als Brahmanen. Bij de Vedische ceremonies draaide het om het brengen rituele dieroffers waarbij een alcoholische drank (soma genaamd) werd gedronken. De gelovigen brachten de goden offers om hun welwillendheid en bescherming af te dwingen.

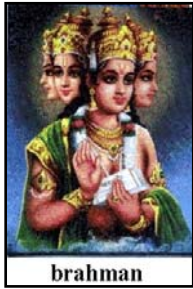
In de loop der eeuwen werden de Vedische rites steeds ingewikkelder: er ontstonden tal van regels, gezangen en gebeden. Slechts geofende Brahmanen en priesters konden deze rituelen correct uitvoeren. Men geloofde dat het maken van fouten bij de rites tot rampen kon leiden.

In antwoord op deze zeer complexe rituelen en vanwege het feit dat de Brahmanen steeds meer macht kregen, begon het Vedische geloof te veranderen. Tegen de 6<sup>e</sup> eeuw v. Chr. werd het Vedisme langzaam door het Hindoeïsme verdrongen. Het Vedisme en het Hindoeïsme zijn twee verschillende godsdiensten. De Hindoes geloven dat het lot van de mens afhankelijk is van zijn daden. Deze daden worden in het Hindoeïsme 'karma' genoemd. Een ziel die een goed karma heeft aangenomen zal beloond worden met een beter leven tijdens de volgende incarnatie. Zielen met een slecht karma zullen gestraft worden voor hun zonden, hetzij in de huidige dan wel in de volgende incarnatie. Dergelijke mensen zullen steeds weer opnieuw in deze wereld terechtkomen.

Het is niet eenvoudig om Hindoeïsme te definiëren. Vanuit westers standpunten bezien is het meer dan een religie. Hindoeïsme kan het best worden omschreven als een manier van leven die is gebaseerd op de leringen van de oude sagen (dit zijn verhalen met een historische kern, waarin allerlei wonderlijke en gefantaseerde gebeurtenissen plaatsvinden; tijd, plaats en personen worden genoemd) en de heilige boeken zoals de 'Veda's' en de 'Upanishads'. Het woord 'dharma' betekent: 'dat wat kracht (steun) geeft aan de wereld (heelal)' en wezenlijk betekent elke weg of spirituele discipline die leidt tot God.

Hindoeïsme kent geen eenheid van geloof en opvattingen. Het is een verschijnsel en representeert een breed spectrum aan geloofsopvattingen en - praktijken; enerzijds verwant aan paganisme (heidendom) en pantheïsme (leer dat God en de wereld (de stof) één zelfstandigheid vormen); anderzijds zeer diepgaand met abstracte, bovenzinnelijke speculaties.

Omdat religie en cultuur nagenoeg verwisselbare uitdrukkingen zijn in het Hindoeïsme, worden begrippen als *'bhakti'* (vroomheid of Godsvrucht), *'dharma'* (wat is juist), *'yoga'* (technieken om interne energie te ontwikkelen, verbinden van de zintuigen met het ego) gebruikt om essentiële aspecten van het Hindoeïsme te onderstrepen. Hindoeïsme gelooft in het vereren van afgodsbeelden, het kastenstelsel, reïncarnatie, karma (wet van oorzaak en gevolg), dharma (datgene wat is juist voor het zelfmorele vroomheid, religie, eer van de familie) en moksha (streven naar bevrijding uit de cirkel van reïncarnatie, bevrijding van zelfegoïsme, eenheid met Brahma). Andere idealen van het Hindoeïsme zijn o.a.: niet gewelddadigheid, oprechtheid, vriendschap, zelfcontrole, geestkracht, betrokkenheid en edelmoedigheid.



Yoga betekent: 'verbinding' of 'vereniging'. Het woord yoga komt uit het Sanskriet en betekent 'yuk' of balans. Yoga is al eeuwen bekend vanuit oude geschriften en mondelinge overdracht. Yoga handelt over de manier waarop we ons levensjuk kunnen dragen en hoe we beide kanten in balans kunnen houden. Het is een bewustwording van het levensprincipe in en om onszelf, om daardoor te realiseren dat alles één is. Het beoefenen van yoga leidt ertoe dat men beter met conflicten om kan gaan en daardoor innerlijke vrede bereikt, waardoor het leven blijer, vrijer en meer zinvol wordt.

Voor de niet-ingewijde is het Hindoeïsme is een warboel van geschriften, goden, stromingen en sekten. Zowel monotheïsme als polytheïsme komen voor. De heilige geschriften kunnen worden onderscheiden in 'openbaring' (sruti) en 'traditie' (smrti).

Tot de eerste groep behoren de veda's, brahmana's en upanishaden. De eeuwige waarheid geopenbaard aan de Rsi's (wijzen) en voor het gewone volk vaak onbegrijpelijk. Deze zijn voorbehouden aan geleerden en Brahmanen die ze als ingewijden bestuderen en commentariëren.

De tweede groep bestaat uit de purana's (legendes) en andere geschriften die gaan over zaken die van generatie op generatie zijn overgeleverd.

De upanishaden zoeken de oplossing van een fysiologisch en kosmologisch probleem, en raken zodoende aan de begrippen Atman ('het zelf') en brahma ('de geest van het universum'). Deze geschriften spreken over reïncarnatie die afhangt van het karma (het gewicht van onze handelingen). Mensen die zich in dit leven niet goed gedragen hebben worden in een volgend leven bijv. een hond of een invalide. Het uiteindelijke doel is eenwording van het Atman van het individu met de wereldziel Brahma.

Een logisch gevolg van deze leer is het kastenstelsel. De belangrijkste kasten zijn: priesters (brahmanen), krijgers, handelaars en slaven. Huwelijken tussen de verschillende kasten zijn verboden. Dit systeem vond duizenden jaren geleden zijn oorsprong. De dodengod Yama leerde dat de weg tot het brahma de dood en de leer van de yoga is. Door geestelijke en lichamelijke oefeningen dient de Yogi in staat te zijn om contact te krijgen met het Brahma. Overigens kent niet elke hindoestroming een kastenstelsel.



De Bhagavadgita bestaat uit zevenhonderd verzen van Krishna, de wagenmenner, maar die ook incarnatie is van Vishnu. Het gaat o.a. over de fundamentele gedragscode waaronder valt: onbaatzuchtigheid, eerlijkheid, liefde en het niet

gehecht zijn aan het aardse. Krishna openbaart zich als de hoogste god, zijn lichaam dient slechts als begunstiging van de persoonlijke relatie tussen de gelovige en zijn god. Vishnu, de redder en beschermer van de wereld, heeft een lijst van ongeveer tweeëndertig incarnaties waaronder Rama en Krishna. In het Hindoeïsme worden Shiva en Vishnu als de belangrijkste goden gezien. De Trimurti (drie-eenheid) bestaat uit Brahma (de geest van het universum, transcendent en inherent), Shiva (vernietiger en redder tegelijk, die de bevruchtende kracht is) en Vishnu (de god die de kosmos aan het begin van elke periode (kalpa) tot nieuw leven wekt en van tijd tot tijd op aarde afdaalt).



In de dagelijkse eredienst zijn Shiva, Vishnu, Surya (de zon), Ganesha (de wijsheid) en Durga de hoofdgoden. In de Mahabharata wordt ook verteld hoe Brahma (de verpersoonlijking van het Brahman) in een gedaante van een vis voor Manu (vader van de mensheid) verscheen om hem te waarschuwen voor de zondvloed. Hij gaf hem bevel een schip te bouwen en de zeven Rsi's (wijzen) samen met de door Brahma opgesomde zaden aan boord te brengen. Samen voeren ze jarenlang over het woeste water totdat het schip in de Himalaya landde. Het zaad diende als ravitaillering voor de overlevenden.

In de oude geschriften komen vimana's (discusvormige vliegende toestellen) regelmatig voor. Tegenwoordig spreken we van vliegende schotels en UFO's. In de Vishnu Purana staat: 'De gehele stad, die ontoegankelijk was voor de goden, was aldus door de discus van Hari in vlammen gehuld en was totaal vernield. Toen ging de discus, zeer vertoornd en hevig opvlammend, terug naar de hand van Vishnu'. 'De god Pushan zeilt in een gouden schip over de hemelocean'. 'Garuda, de hemelse vogel draagt de oppergod Vishnu door de kosmos'. De Surya Siddhanta, het oudste astronomische geschrift, vertelt over 'de Siddhas, de volmaakte mensen, en de Vidhyaharas, de bezitters van kennis die rond de wereld reizen, onder de maan en boven de wolken'. In de Veda's valt te lezen 'dat er leven is op andere hemellichamen die zeer ver van de aarde zijn verwijderd'. De Ramayana bevat gedetailleerde beschrijvingen van een vimana. 'De voortstuwing geschiedde door een geelachtig witte vloeistof. De afmetingen waren opmerkelijk: het had twee verdiepingen, raampjes en een koepel met een torentje. Het kon met de snelheid van de wind vliegen en maakte een melodieuze geluid. De vimana kon door de lucht reizen of stoppen en stilhangen. De vimana-griha waren vimana hangars. 'De oceaan leek net een meertje' en de vlieger zag 'de landen rond de oceaan en de mondingen van de rivieren die in zee stroomden'. In de Samarangana Sutradhara staat: 'Door middel van deze machines kunnen mensen in de lucht vliegen en hemelse schepselen kunnen naar de aarde komen'. Ook de Bijbelse engelen kunnen worden gezien als de goden (goede en slechte) van het Hindoeïsme.

Het is opmerkelijk dat de zondvloed ook in de Mahabharata voorkomt. 'De wolk' van de Heer en Zijn Engelen lijkt wel erg veel op een dergelijk vimana.

In feite is het niet één enkel geloof, maar een mozaïek van meer dan tienduizend paden, globaal onderverdeeld in vier hoofdstromingen.

### **De hoofdstromingen van het Hindoeïsme.**

De Sanatana Dharma, of 'eeuwig geloof,' tegenwoordig bekend als Hindoeïsme, is een familie van godsdiensten die het gezag van de Veda's aanvaarden. De vier hoofdstromingen zijn Saivism, Shaktisme, Vaishnavisme en Smartisme.

De miljard Hindoes, één zesde van de menselijke familie, zijn georganiseerd in vier belangrijke denominaties, elk onderscheiden naar hun Hoogste Godheid. Voor Vaishnavisten is Sri Vishnu God. Voor de Saiviten is Shiva God. Voor Shakta's is de Godin Shakti de



allerhoogste. Bij Smarta's, liberale Hindoes, wordt de keuze van Godheid overgelaten aan de toegewijde. Elke stroming kent een veelheid van *guru* geslachten, religieuze leiders, priesterschappen, heilige geschriften, bedevaartcentra, scholen, kloostergemeenschappen en tienduizenden tempels. Zij bezitten een rijkdom aan kunst en architectuur, filosofie en geleerdheid. Deze vier stromingen houden zulke afwijkende geloven in, dat elk een volledige en onafhankelijke godsdienst is. Toch hebben zij een enorm erfgoed van cultuur en geloof gemeen: *karma*, *dharma*, reïncarnatie, aldoorringende Godheid, tempelverering, sacramenten, veelheid van Godheden, de *guru-shishya* traditie en de *Veda's* als gezaghebbend geschrift. Hoewel India het thuis is van de meeste Hindoes, bloeien er over de gehele wereld grote gemeenschappen. De *Veda's* zeggen, 'Hij is Brahma. Hij is Shiva. Hij is Indra. Hij is de onveranderlijke, de allerhoogste, de zelfverlichtende. Hij is Vishnu. Hij is het leven. Hij is tijd. Hij is het vuur en Hij is de maan'. Aum Namah Sivaya.

### **De toegewijde Vaishnava Stroming.**

Het Vaishnavisme is een oude hindoestroming waarin de verering van Sri Vishnu en Zijn incarnaties, vooral Krishna en Rama, centraal staat. Grotendeels dualistisch, diep toegewijd, is zij rijk aan heiligen, tempels en geschriften. Aum.

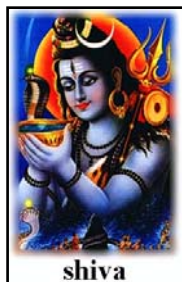
De verering van Vishnu, dat 'doordringer' betekent, dateert uit Vedische tijden. De Pancharata en Bhagavata stromingen waren tot 300 v. Chr. populair. De huidige vijf Vaishnava scholen, gesticht door Ramanuja, Madhva, Nimbarka, Vallabha en Chaitanya, kwamen in de Middeleeuwen op. Het Vaishnavisme legt de nadruk op *prapatti*, doelgerichte overgave aan Vishnu of Zijn tien of meer incarnaties, *avatara's* genaamd. *Japa* is een belangrijke *sadhana*, evenals extatisch zingen en dansen, *kirtana* genaamd. Tempelverering en feesten worden nauwgezet in acht genomen en uitbundig gevierd. In filosofisch opzicht loopt het Vaishnavisme uiteen van Madhva's zuivere dualisme, Ramanuja's non-dualisme tot Vallabha's bijna-monistische visie. God en ziel zijn eeuwigdurend gescheiden. Het lot van de ziel is, door Gods genade, Hem eeuwig te vereren en met Hem te genieten. Hoewel over het algemeen non-ascetisch en pleitbezorger van *bhakti* als het hoogste pad, kent het Vaishnavisme een sterke kloostergemeenschap. Belangrijke geschriften zijn de *Veda's*, *Vaishnava agama's*, *Itihasa's* en *Purana's*. De *Bhagavad Gita* verklaart, 'Aan hen die op Mij mediteren met onverdeeld hart, geef ik wat zij niet hebben en bescherm wat zij hebben'. Aum Namō Narayanaya.

### **De diep mystieke Saiva stroming.**

Het Saivisme is 's werelds oudste godsdienst. God Shiva, de Barmhartige, vererend, legt het de nadruk op krachtige disciplines, verheven filosofie, de centrale rol van de *guru*, en *bhakti-raja-siddha* yoga, hetgeen leidt tot innerlijke eenheid met Shiva. Aum.

Het Saivisme is oud, werkelijk eeuwig, want het heeft geen begin. Het is de voorloper van de veelvormige godsdienst die nu Hindoeïsme wordt genoemd. Geleerden hebben het spoor van de Shiva-verering tot de ontwikkelde Indus vallei beschaving meer dan 8.000 jaar geleden

terug gevolgd. Maar heilige geschriften zeggen ons dat er nooit een tijd was waarin het Saivisme niet bestond. De moderne geschiedenis kent zes scholen: Saiva Siddhanta, Pashupatisme, Kashmir Saivisme, Vira Saivisme, Siddha Siddhanta en Shiva Advaita. De grootsheid en schoonheid van het Saivisme wordt gevonden in een praktische cultuur, een verlichte visie over de plaats van de mens in het universum en een grondig systeem van tempelmystiek en *siddha yoga*. Het verschaft kennis over de evolutie van de mens uit God en weer terug naar God, over ontplooiing en ontwaken van de ziel, geleid door verlichte heiligen. Net als bij andere stromingen bestaat de meerderheid uit vrome families, met aan het hoofd honderden ordes van *swami's* en *sadhu's* die het vurige pad van wereldverzaking volgen naar *moksha*. De *Veda's* zeggen, 'Door Shiva te kennen, de Beschermers, die verborgen is in alle dingen, buitengewoon fijn, als een vlies dat ontstaat uit geklaarde boter - door God te realiseren, wordt men bevrijd van alle banden'. Aum Namah Sivaya.



shiva

### De magie en kracht van het Shaktisme.

Het Shaktisme eert de Allerhoogste als de Goddelijke Moeder, Shakti of Devi, in Haar vele vormen, zowel zacht als woest. Shakta's gebruiken *mantra*, *tantra*, *yoga* en *puja* om de kosmische krachten in te roepen en *kundalini*-kracht te doen ontwaken. Aum.

Hoewel de verering van de Goddelijke Moeder zich uitstrekt tot voorbij de grenzen van de geschiedenis, ontstond het Shaktisme als stroming pas rond de vijfde eeuw in India. Tegenwoordig zijn er vier vormen: toegewijd, oud-shamanistisch, yogisch en universalistisch, die allen de hevige kracht inroepen van Kali of Durga, of de vriendelijke gratie van Parvati of



kali

Ambika. Shakta toegewijden gebruiken *pujariten*, vooral voor de *Shri Chakra yantra*, om een relatie met de Godin te vestigen. Shamanisch Shaktisme gebruikt magie, trance-mediumschap, vuurlopen en dieroffers voor genezing, vruchtbaarheid, voorspelling en kracht. Shakta *yogi's* streven er naar de Godin Kundalini te ontwaken en met Shiva te verenigen in het *sahasrara chakra*. Shakta universalisten volgen de hervormde Vedantische traditie waarvan Shri Ramakrishna het voorbeeld was. 'Linkse' *tantristische* riten stijgen uit boven traditioneel ethisch gedrag. Het Shaktisme is voornamelijk *advaitisch*, het lot van de ziel omschrijvend als volledig identiek met de Ongemanifesteerde, Shiva. Centraal staan geschriften als de *Veda's*, *Shakta agama's* en *Purana's*. De *Devi Gita* prijst, 'Wij buigen neer voor de universele ziel van alles. Naar boven en beneden en in alle vier richtingen, Moeder van het universum, buigen wij'. Aum Chandikayai Namah.

### De universalistische Smarta stroming.

Het Smartisme is een oude *brahmanistische* traditie, in de negende eeuw hervormt door Shankara. Dit liberale hindoepad, dat zes vormen van God vereert, is: monistisch, non-sektarisch, meditatief en filosofisch. Aum Namah Sivaya.

*Smarta* betekent volgeling van klassieke *smriti*, in het bijzonder de *Dharma Shastra's*, *Purana's* en *Itihasa's*. Smarta's zien met eerbied op tegen de *Veda's* en eren de *agama's*. Tegenwoordig is dit geloof synoniem met de leer van Adi Shankara, de monnikfilosoof,

bekend als *shanmata sthapanacharya*, 'stichter van het zes-stromingen systeem'. Hij voerde in geheel India campagne om de hindoegeleuen van zijn tijd te consolideren onder de vlag van Advaita Vedanta. Om verering te verenigen, maakte hij het oude Smarta altaar van vijf godheden - Ganapati, Surya, Vishnu, Shiva en Shakti - begrijpelijk, en voegde Kumara er aan toe. Hieruit kunnen toegewijden de God, *Ishta Devata*, kiezen aan wie zij de voorkeur geven. Elke God is slechts een beeld van de ene Sagu-na Brahman. Shankara bracht honderden kloosters onder in een *dashanami* - systeem, dat uit tien ordes bestaat en nu vijf centra heeft. Hij schreef veel commentaren op de *Upanishads*, *Brahma Sutra's* en *Bhagavad Gita*. Shankara verkondigde, 'Het is de ene Werkelijkheid die in onze onwetendheid verschijnt als een veelvoudig universum van namen, vormen en veranderingen. Evenals het goud waar veel versieringen van zijn gemaakt, blijft het in wezen onveranderd. Zo is Brahman, en Dat zijt Gij'. Aum Namah Sivaya.

### **Hindoeïsme en de krijgskunsten.**

Hoewel Hindoeïsme niet direct geassocieerd wordt met de (oosterse) krijgskunsten, kent India wel degelijk krijgskunsten, zoals: kalari payit (letterlijk: slagveldtraining) lathi en silambam (stokvechtkunsten) Daarom is een opsomming van oosterse religies niet compleet zonder ook het Hindoeïsme te noemen. Ook zijn yoga en de Indiase krijgskunsten doordrongen van filosofische begrippen en legenden uit het Hindoeïsme.

*Als u een waardige persoon ziet,  
moet u hem proberen na te volgen.  
Als u een onwaardige persoon ziet,  
neem hem dan in uw innerlijk op!*

*Confucius*

## Confucianisme.

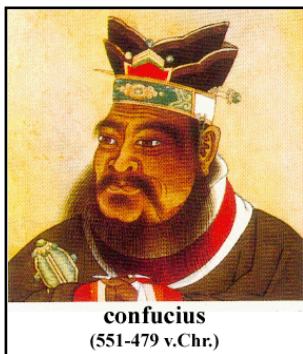
### Algemeen.

Confucianisme kan men omschrijven als de wijsgerige traditie die uit de synthetische vermenging van het oorspronkelijke Confucianisme met andere stelsels in de 2e eeuw v. Chr. ontstond, en sindsdien, min of meer als officieel erkend humanistisch-wijsgerig systeem de opvoeding en het maatschappelijke denken van de Chinese sociale elite zou beheersen tot aan het begin van de 20e eeuw.

### Oorsprong.

Confucius, Latijnse benaming van Kung Fu-Tsu (Meester Kung, eigenlijke namen Kung Ch'ui en Zhung Ni) 551-479 v. Chr., de eerste historisch bekende wijsgeer van China, wiens levensverhaal later in vele legenden is verweven. Volgens dit verhaal zou hij afstammen uit een oude maar verarmde adellijke familie van de Kung clan. Hij werd geboren in het jaar 551 v. Chr. in Qufu een klein plaatsje in de staat Lu, in wat tegenwoordig de provincie Shantung is. Zijn vader Shu-Liang Hê was magistraat en bevelhebber in één van de districten van Lu, doch stierf drie jaar na de geboorte van Confucius en liet de familie in armoede achter. Zijn opvoeding werd geleid door een invloedrijke patroon aan het hof van Lu, waar hij later zelf enkele posten als ceremoniemeester, magistraat en zelfs minister en ambassadeur vervulde. Hij huwde op de leeftijd van 19 jaar een jong meisje met de naam Chi-Kuan en werd vader van één zoon K'ung Li en twee dochters.

De eerste vier jaar na zijn huwelijk dwong armoede hem te werken voor de heer van het district waar hij woonde. Aan deze periode kwam een einde toen zijn moeder Yen Chêng Tsai overleed in 527 v. Chr. Na een periode van rouw begon hij een loopbaan als leraar en gedurende tien jaar zwierf hij vergezeld van een schare volgelingen van hof tot hof om zijn diensten aan te bieden en te proberen gehoor te vinden voor zijn hervormingsplannen. Teleurgesteld keerde hij in 483 naar Lu terug en stichtte daar een school, waar hij zijn leringen overdroeg aan een schare toegewijde leerlingen. Op de leeftijd van 50 jaar werd hij benoemd tot magistraat in Chung-tu en het jaar daarop tot minister van justitie van de staat Lu. Zijn bewind had veel succes. Hervormingen werden doorgevoerd en justitie eerlijk toegepast. Misdad was bijna verdwenen. Daardoor ging het de staat Lu goed en werd een sterke staat. Dit werd door de naburige staat



confucius  
(551-479 v.Chr.)

Ch'i als bedreigend ervaren de heerser van die staat drong aan op het ontslag van Confucius. Hetgeen ook geschiedde. Dit was in 496 v. Chr. en Confucius begon opnieuw rond te reizen en overal onderwijs te geven, hopende op betere tijden. In 484 v. Chr. keerde hij voor de

laatste keer terug naar Lu, waar hij in 479 v. Chr overleed. Hij werd begraven in een tombe in Ch'ü Fu, Shantung provincie.

De door hem gestichte school zou later uitgroeien tot de confuciaanse school, die ten slotte een beslissende rol zou spelen in het wijsgerig en culturele leven van de Chinezen tot het begin van de 2<sup>e</sup> eeuw.

### Leer.

De grote betekenis van Confucius lag vooral daarin, dat hij een duidelijk mensideaal omschreef, dat het hele maatschappelijke handelen en de opvoeding en zelfopvoeding van de cultureel bewuste Chinese mens kon inspireren. In Confucius' tijd raakte de Chinese adel in verval en daarmee het hele feodale systeem van de Zhou-dynastie (ca. 1100-221 v. Chr.). Confucius, die zelf kon bogen op een adellijke afstamming maar de sociale status daarvan met waar kon maken, gaf aan de term *tsjuung tse* (edelman) een andere betekenis, nl. die van de edele mens of nobele mens, die door onderwijs en zelfopvoeding een innerlijke adel heeft ontwikkeld en zo de deugdzaamheid naar buiten kan uitstralen en de maatschappelijke verhoudingen kan reguleren en harmoniseren. Het cultiveren van innerlijke deugd en de nadruk op eruditie en verfijning zouden uitgroeien tot een traditie van de Chinese sociale elite van geleerden en ambtenaren (mandarijnen) als geestelijke erfenis van Meester Kung.

Een bron voor de leringen van Meester Kung vormt de *Lun yu* (de *analecten*), een verzameling van aforistische uitspraken, die naar het heet, kort na zijn dood door zijn leerlingen zijn vastgelegd. Andere historische werken van zijn hand zouden zijn de 5 Confuciaanse Klassieken, te weten: de *Chunqiu* (de lente en herfst annalen), documenten, Riten, Poëzie/Gezangen en '*I Ching*' (boek van veranderingen). De lente en herfst annalen is een geschrift over de geschiedenis van de staat Lu van 722-481 v. Chr. Zijn leringen, tezamen met die van zijn belangrijkste leerlingen, waaronder Mencius (Meng Tse: 372-289 v. Chr.), zijn beschreven in het werk *Sishu* (Ssu Shu: vier boeken). Het werk werd het tekstboek voor latere generaties Chinezen.



Confucius leefde in een tijd, toen de oude sacrale riten en feodale gezagsverhoudingen in diskrediet raakten. Hij was het die de crisis probeerde te overwinnen, door de nadruk van uiterlijke riten en gebruiken te verleggen op een innerlijk besef van welvoeglijkheid en wellevendheid. De term *li*, waarmee oorspronkelijk de riten en ceremoniën werden aangeduid, kreeg de betekenis van goede manieren, fatsoen, decorum, zedelijk besef. Dit besef paste in heel het beeld van de menselijke samenleving, die door deugden moest worden beheerst en gereguleerd. Van die deugden werden, behalve de *li* (wellevendheid), genoemd: *ren* (medemenselijkheid), *i* (rechtvaardigheid), *sjê* (wijsheid) en *sjin* (vertrouwen). Door de constante beoefening van deze deugden werden de intermenselijke verhoudingen geharmoniseerd. De vijf belangrijkste verhoudingen waren die tussen vorst en onderdaan, man en vrouw, ouder en kind, oudere en jongere broer en tussen vriend en vriend. Harmonie in staat en gezin was er wanneer de vorst (ook werkelijk) vorst, de minister (ook werkelijk) minister, de vader (ook werkelijk) vader, de zoon (ook werkelijk) zoon was. Ieder moest dat realiseren, wat hij in zijn positie of situatie vertegenwoordigde. Dit werd het 'rechtmaken van namen' genoemd. Men moest niet slechts in naam, maar ook in wezen dat zijn wat men heette te zijn

Deze en andere beginselen werden tot een sociaal-pedagogische leer uitgewerkt door wijsgeren uit de confuciaanse school, onder wie de bekendste waren: Meng-tse (Mencius) (372-289) en Sjuun-tse (298-238). Tijdens de Han-dynastie voltrok zich in de 2e eeuw v. Chr. een synthese tussen de opvattingen van het oorspronkelijke Confucianisme met die van andere scholen uit de 5<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> eeuw v. Chr. Deze synthese vervulde min of meer de rol van staatsgodsdienst. De belangrijkste teksten werden gecanoniseerd. De nadruk werd in het systeem gelegd op de harmonie tussen het natuurgebeuren en het collectieve menselijke handelen, tussen de Hemel (*Tièn*) en het Al-onder-de-Hemel (*Tièn-sjia*). Het leven is een eenheid van het natuurlijk gegevene (*sing*) en de opgave of het mandaat (*ming*). Collectief werd de opdracht gezien als hemels mandaat (*Tièng-ming*), waarvan de keizer als Zoon des Hemels de drager was. In deze sacrale functie was hij tevens opperpriester, die de hoogste offers moest brengen op het altaar des hemels. Als vorst werd hij bijgestaan door ministers en ambtenaren, die tegelijk een sacrale en een seculaire functie vervulden. De basiseenheden van de samenleving werden gevormd door de clans, waarvan het familiehoofd voorging in de vooroudercultus.

In de 3e-7e eeuw n. Chr. kreeg het Confucianisme geduchte concurrentie van het religieuze Taoïsme en het Boeddhisme. Na de 7e eeuw herstelde het gezag van het Confucianisme zich, vooral toen in de 12e eeuw een nieuwe synthese tot stand kwam tussen een kern van confuciaanse ideeën met taoïstische en Boeddhistische elementen.

### **Meng-Tse, Mencius.**

De hiervoor al genoemde Mencius was een Chinese filosoof uit de vierde eeuw voor Chr. In het Japans Moshi genaamd. Hij was de bekendste leerling van Confucius. Gaf de leer van Confucius verder vorm. Een politieke denker en raadsman van vorsten. Zijn filosofie leert dat de mens in essentie goed is. De menselijke natuur volgt het goede even spontaan als water dat naar beneden stroomt. Ook stelde hij dat de mens van nature een schat aan kennis met zich mee draagt, zodat diezelfde mens de juiste weg kan vinden en het daardoor niet het voorbeeld hoeft te volgen van de wijzen. Want zegt hij: 'de wijzen zijn van hetzelfde maaksel als wij'. Door dit op een natuurlijke, spontane manier nastreven van een harmonisch leven heeft de mens als vanzelf een harmoniserende werking op de rest van de maatschappij. Meng Tse was niet bij alle heersers van China even populair. In sommige perioden werden zijn naam en geschriften zelfs verwijderd uit de tempels en scholen. De oorzaak daarvan ligt in de consequenties van zijn denken. Mensen zijn immers in essentie goed en hoeven zich derhalve niet te bekommeren om innerlijke raadgevingen. Omstandigheden en fouten liggen niet bij hun maar aan de omgeving en de maatschappij. Heersers zijn daarom verantwoordelijk voor onvolmaaktheden en fouten. Zijn opvattingen verschilden wel met die van zijn leermeester Confucius. Hoewel evenals Confucius was ook Meng Tse een voorstander van een monarchie en verwierp hij de oorlog. 'Er is nimmer een rechtvaardige oorlog geweest'. Hij meende evenwel dat het welzijn van het volk belangrijker was dan het welzijn van de heerser. Ook meende hij dat het volk het recht en de plicht had om een heerser af te zetten en zelfs te doden indien die heerser zijn plicht niet vervulde.

### **Neo-Confusianisme.**

De meest vooraanstaande neo-confucianistische filosoof Chu shi (1130-1200), leefde in de Sung periode. Het Confucianisme blies hij nieuw leven in door deze leer te verenigen met het

gedachtegoed dat zich had ontwikkeld in de eeuwen erna. Klassieke teksten bewerkte hij en gaf ze opnieuw uit. Zijn filosofie is de grondslag geworden van het neo Confucianisme. Chinese en Japanse heersers maakten er gebruik van bij het formuleren van de wetgeving en de opbouw van hun staten. Voornamelijk begrippen in de filosofie van Chu hsi zijn ondermeer ri (li) en ki (chi). Ri kan worden vertaald met essentie, principe en ki met materie, energie. Het vormt de basis van alles dat ontstaat, groeit en leeft. Ri en ki zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Waar ri is, is ki en waar ki is, is ri. Slecht aan het allereerste begin stond ri, daarna pas ontstond ki. In de krijgskunsten van China en Japan zijn veel elementen terug te vinden van de filosofieën van Chu hsi.

Toen de jezuïeten uit Europa in de 16e en 17e eeuw met China kennis maakten en enthousiaste beschrijvingen van het (neo) Confucianisme gaven, was het vooral de leer van Chu hsi die inmiddels tot orthodoxe staatsleer was verheven. Wang jang-ming (1472-1529) ontwikkelde een idealistische stroming in het neo Confucianisme, dat later ook in Japan populair werd. Toen China op het eind van de 19e eeuw zich genoodzaakt zag tot een synthese met westerse ideeën te komen, trachtte Kang Joe-wei (1858-1927) tevergeefs een dergelijke synthese te voltrekken. Deze mislukking betekende tevens het echech van het Confucianisme, dat na 1950 vervangen werd door het communisme.

### **Confucianisme en de krijgskunsten.**

De '*I Ching*', het boek der veranderingen. Eén van de Chinese klassieken. Het boek dient als filosofische basis voor de Chinese en Koreaanse vechtkunsten.

*Ware woorden zijn niet mooi;  
mooie woorden zijn niet waar.  
Een goed mens redetwist niet;  
wie redetwist, is niet een goed mens.  
Een wijs mens heeft weinig geleerdheid;  
wie veel geleerdheid heeft, is niet een wijs mens.*

*De wijze vergaart niet voor zichzelf;  
hoe meer hij voor anderen gebruikt,  
hoe meer hij verkrijgt;  
hoe meer hij aan anderen geeft,  
hoe meer hij behoudt.*

*De Weg van de Hemel is anderen te begunstigen,  
niet te schaden;  
de weg van de wijze is te volbrengen  
en niet te streven.*

*Lao Tse*

## **Taoïsme.**

### **Algemeen.**

Filosofie van de Tao. Chinese traditie volgens de richtlijnen van Lao Tse in de 6e eeuw voor Chr. Tao is een woord dat zich niet gemakkelijk laat omschrijven. Het betekent; weg, route, pad en nog vele andere dingen. De 'Tao Te Ching', het voornaamste heilige boek van het Taoïsme, wordt aan Lao Tse toegeschreven.

Taoïsme is één van de drie grote godsdiensten in China (naast Confucianisme en Boeddhisme). Ondanks verschillen en vaak ook vijandigheid, hebben de drie stromingen elkaar zeer sterk beïnvloed, zodanig dat ze eigenlijk als een drie-eenheid moeten worden gezien. Onderscheidend is het Taoïsme, een richting in de Chinese filosofie, waarin het speculatieve moment een belangrijke rol speelt. Het heeft een sterk mystieke traditie, dus zijn er uiteenlopende interpretaties geweest en zijn er vele sektes.

Het aantal volgelingen wordt geschat op 50 miljoen, voornamelijk in China en andere delen van Azië.

### **Oorsprong.**

De ontwikkeling van het Taoïsme begon meer dan 2500 jaar geleden in Noordoost China. Sjamaanse kruidengenezers gebruikten toen kruidenmengsels om de gezondheid te verbeteren en een langer leven te bewerkstelligen. Later werden zij 'fang-shih's' of 'voorschrijvers' genoemd. Ook begonnen zij hun mengsels te verrijken met minerale componenten.

## Beknopte Chronologie van het Taoïsme.

2697 voor Chr.	Hwang Ti (De Gele Keizer)
ca. 440-350 voor Chr.	Yang Chu (Taoïstisch Filosoof)
ca. 570 voor Chr.	Lao Tse (Taoïstisch Filosoof)
ca. 399-295 voor Chr.	Chuang-tse (Taoïstisch Letterkundige)
?	Lieh-tzu (Taoïstisch Filosoof)
122 na Chr.	Huai-nan Tzu (Prinselijke Metafysicus)
27-100 na Chr.	Wang Ch'ung (Rationalist Scepticus)
157-178 na Chr.	Chang Ling (Eerste Hemelse Meester)
225-249 na Chr.	Wang Pi (Neo-Taoist)
312 na Chr.	Kuo Hsiang (Neo-Taoist)
317 na Chr.	Ko Hung (Taoïstische Eclecticus)

In de periode van de Ch'ou dynastie (1027-256 v. Chr.) begonnen filosofische denkers met een neiging tot individualisme, mystiek en naturalisme, te theoretiseren over de Tao. Later in de daarop volgende Ch'in-Wei-perioden (255 v. Chr.-534 na Chr.), vormden de Neo-Taoïsten twee scholen: De 'ch'ing-t'an' Taoïsten (Zuiver Bekeerden) mikten op een literaire elegantie, vrijheid van wereldlijke gebruiken en natuurlijkheid. De 'hsüan-hsüeh' Taoïsten (Mysterieuze-Studie) wezen op de grote filosofische klassieken en trachtten de harmonie aan te tonen tussen Taoïsme en Confucianisme.

De vijfde tot de derde eeuw v. Chr. in China is bekend geworden als de periode van de 'Oorlogvoerende Staten' en de 'Periode van de Filosofen'. Het land was in de 5<sup>e</sup> eeuw nog steeds verdeeld in groot aantal feodale vorstendommen. In 331 v. Chr. verkreeg de staat Ch'in (Qin) overwicht over haar rivalen en de heerser van het rijk 'Chao-hsiang Wang' werd de éérste Keizer van een verenigd China. De Ch'in (Qín) dynastie regeerde van 255-207 v. Chr.

Het klassieke geschrift de *Tao Te Ching*, of 'Boek van Rede en Deugd', is één van de kortste aller geschriften. Het werk wordt toegeschreven aan de grote Chinese wijsgeer 'Lao Tse' die vermoedelijk leefde van 614-517(?) v. Chr. Eveneens belangrijk zijn de teksten van Chuang Tse, die leefde van 370-285 v. Chr. Auteur van de 'Uitspraken van Meester Chuang'.

De meest populaire legende is dat in de 6<sup>e</sup> eeuw v. Chr., Lao Tse archivaris was aan het hof van Ch'ou. Op tachtigjarige leeftijd, oud, moe en gedesillusionneerd door de decadentie aan het hof van de Keizer en de onwilligheid van mensen het pad te volgen van natuurlijke goedheid, vertrok hij. Zijn weg voerde westwaarts, in de richting van de staat Ch'in. De weg ging door de Han-ku pas, die werd bewaakt door de grenswachter Yin Hi. Bij wijze van tol verzocht Yin Hsi aan Lao Tse een boek voor hem te schrijven. De filosoof schreef een boek bestaande uit twee delen, dat circa vijfduizend woorden bevattende. In dat boek legde hij zijn gedachten vast over de 'Tao' en de 'Te'. Pas toen Lao Tse het geschrift aan de grenswachter overhandigde liet deze hem de grens passeren. Hierna werd van Lao Tse nimmer meer iets vernomen.



Circa 110 v. Chr. begon SSu-Ch'ien te werken aan de eerste geschreven geschiedenis van China. Zelfs op dit vroege tijdstip in de geschiedenis werd het duidelijk dat hij met betrekking tot de geschriften van Lao Tse slechts over vage en tegenstrijdige informatie beschikte. Hij schreef o. a. dat: 'Hij geloofde dat Lao Tse een man was uit de stad Chu Jen, Lai district, het

land Hu in het koninkrijk Ch'in. Zijn familienaam was: 'Li' en zijn voornaam 'Erh' en zijn publieke naam 'Tan'. Dit komt overeen met de huidige stad Luyi, waar een imposant standbeeld van 3 ½ meter van Lao Tse stond aan het begin van de Chinees-Japanse oorlog. Helaas werd het vernietigd voordat de oorsprong d.m.v. koolstofdatering kon worden bepaald.

Nader beschouwd blijkt de Tao Te Ching een boek te zijn dat voornamelijk bestaat uit een bloemlezing van gezegden, deels berustende op algemene wijsheden en deels afkomstig zijn uit proto Taoïstische scholen. Onbekend is waar en wanneer het werk is geschreven, noch wie het heeft geschreven.

De Taoïstische religie brak pas door aan het begin van de Christelijke jaartelling. Er bestaan noch steeds Taoïstische tempels op het eiland Taiwan. Het is een religie met rituelen, alchemie, talismannen, diëtistische voorschriften en vele goden. De ambitie van de Taoïst bestond er uit te streven naar lang leven en zelfs onsterfelijkheid.

Onder keizer Wu (424-451 na Chr.) had een Taoïst, K'ou Ch'ien, ambities om een Taoïstisch heilig keizerrijk te stichten, met hemzelf als de grote Taoïstische paus. Zijn invloed aan het hof leidde tot de anti-boeddhistische vervolgingen in 446 na Chr. In een poging om Lao Tse naar voren te schuiven werd een vals stuk opgesteld (Hua-hu-ching door Wang Fu). Daarin werd gesteld dat toen Lao Tse China verliet hij naar India ging en aldaar de Boeddha werd. Deze controverse duurde tot 1258 na Chr. Kublai Khan schreef toen een grote vergadering uit, waaraan 300 Boeddhisten, 200 Taoïsten en 200 Confucianisten deelnamen. Na een scherp verhoor gaf de Taoïst K'ou Ch'ien uiteindelijk toe dat het enige werk dat door Lao Tse was nagelaten de Tao Te Ching was. Kublai Khan verordende daarop dat alle kopieën van de Hua-hu-ching (Sutra over de Verduistering van de Barbaren) naar de hoofdstad moesten worden gezonden en aldaar zouden worden verbrand.

Verondersteld wordt dat de Taoïstische kerk begon met de 'Eerste Hemelse Meester' (*T'ien Shih*) Chang Ling. Hij werd opgevolgd door een reeks van Taoïstische Pausen, tot 1927, toen een Communistische sectie van het Nationale leger de Taoïstische paus verjoeg van zijn traditionele troon in de Draken-Tijger Bergen (Lung-hu Shan).

Alhoewel na de 4<sup>e</sup> eeuw na Chr. geen bekende Taoïsten worden genoemd, had de stroming wel invloed gedurende de Tang dynastie (618-906 na Chr.). Taoïsten inspireerden de landschapsschilderkunst. Ook werd in deze periode 't'ai-chi ch'üan' ontwikkeld en in latere tijden verfijnd.

### Leer.

'Tao' is een niet te vertalen woord, het geeft uitdrukking aan betekenissen als pad, de weg. 'Te' wordt ook wel vertaald als deugd, maar kan ook betekenen: het openbaar worden van het Tao in de mens. 'Ching' betekent klassiek, canoniek. Dit woord werd eerst 350 jaar later aan het werk toegevoegd. Wordt ook wel vertaald als: 'de Weg en de Kracht'.



Het voornaamste doel van het Taoïsme kan worden omschreven als de mystieke intuïtie van de Tao, wat de Weg is, de Oorspronkelijke Betekenis, de Onverdeelde Eenheid, de Uiteindelijke Realiteit. Zowel innerlijk als bovenzinnelijk, is de Tao de natuurlijke weg van alle wezens, het is het naamloze begin van hemel en aarde, en het is de moeder van alle

dingen. Alle dingen zijn afhankelijk van de Tao, alle dingen keren ernaar terug. Toch ligt het verborgen, zijn kracht en perfectie overdragend aan alle dingen. Hij die de Tao gerealiseerd heeft, heeft de lagen van bewustzijn onthuld zodat hij tot puur bewustzijn komt en de innerlijke waarheid van alles ziet. Alleen iemand die vrij is van begeerte kan de Tao bevatten, daarna levend in 'bewegingloze activiteit'. Er is geen Persoonlijke God in het Taoïsme, en dus geen vereniging met Hem. Er zijn drie werelden en wezens daarin, en aanbidding is een deel van de weg.

Iemand die de Tao volgt, volgt de natuurlijke orde van dingen, en wil niet beter worden dan de natuur of deugd aan anderen opleggen. De Taoïst beoefend *wu-wei*, of niet-doen, zoals water dat zonder inspanning zijn weg zoekt en het juiste niveau vindt. Deze weg omvat het zuiveren van zichzelf door de voorkeuren en emoties te kalmeren, deels bereikt door middel van meditatie, adembeheersing en andere vormen van innerlijke discipline, meestal onder een meester. De voornaamste praktijk is goedheid of natuurlijkheid, en onthechting van de Tienduizend Dingen van de Wereld.

In de *Tao Te Ching* wordt de Tao geheel metafysisch opgevat: het is de moeder der 10 000 dingen en in haar worden alle tegenstellingen opgeheven; het is de grondleggende kracht die het Al beweegt. De werking van de Tao is de *Te*, een woord dat ook *virtus*, prestige, deugd betekent, maar dat door Lao Tse in wijdere zin wordt gebruikt, nl. het werken van de Tao. Bij Lao Tse is echte mystiek te vinden, en ondanks de grote duisterheid van veel gedeelten, behoort de *Tao Te Ching* (die reeds eerder was ontstaan) tot de merkwaardigste boeken van de wereld. Zijn gedachten zijn in schone vorm en met meer dichterlijke fantasie uitgewerkt door Chuang Tse (370-285 v. Chr.), wiens gelijkenissen zeer beroemd zijn. Het populaire Taoïsme knoopte aan bij de oude volksreligie met haar natuurgoden en ontwikkelde een gecompliceerd pantheon, waarvan 'Yu-huang' (de Jadekeizer), omringd door vele heiligen, het hoofd is.

Een constituering als religieuze organisatie vond in 84 na Chr. plaats door Chang-Tao-Ling, die een theocratie in Szechuan vormde. Later ging deze verloren, maar de nakomelingen van Chang bleven hoofd van deze gemeenschap.

De Tao, of Weg, is nooit in woorden vastgelegd; het wordt eerder aan de zoeker overgelaten dit binnenin te ontdekken. Lao Tse zelf schreef: 'De tao die geuit kan worden, is niet de eeuwige Tao'. Het Taoïsme heeft betrekking op het geestelijke niveau van de mens, en in de *Tao Te Ching* wordt de ontwaakte mens vergeleken met bamboe: rechtop, eenvoudig en bruikbaar aan de buitenkant - en hol aan de binnenkant. Schitterende leegheid is de geest van Tao, geen woorden zullen de spontaniteit, het eeuwig nieuwe niet kunnen begrijpen. Aanhangers van het geloof wordt geleerd het Tao overal te zien, in alle wezens en in alle dingen. Taoïstische altaren zijn het huis van goddelijke wezens die de godsdienst begeleiden, aanbidders zegenen en beschermen.

Een uniek Taoïstisch concept is *wu-wei*, niet-doen. Het proces van het leren van namen (*ming*) in de doctrine teneinde onderscheid te leren maken tussen goed en kwaad, mooi en lelijk, hoog en laag, zijn (*yu*) en niet-zijn (*wu*) en het onderscheiden van begeerten. Het opgeven van kennis, was het opgeven van namen, aanzien, gevoel en wensen. Dus spontaan gedrag (*wu-wei*) was het resultaat.

Dit betekent niet: geen handeling, maar eerder de spontane, beperkte handeling die precies aansluit op behoeften omdat zij op natuurlijke wijze ontstaan; niet bezondigen aan berekende

handeling en niet doen om zo het meest minimale te doen als nodig is voor effectieve resultaten. Wanneer wij ons stil houden en luisteren naar de innerlijke bewegingen van de Tao, zullen we handelen zonder inspanning, efficiënt, zonder er teveel over te denken. We zullen onszelf zijn, zoals we zijn.

Zo schreef Lao Tse:

*Het eeuwige Tao treedt niet op  
en toch laat het niets ongedaan.  
Als koningen en prinses zich aan Tao hielden,  
zouden alle dingen vanzelf veranderen.  
Als na de verandering zij tot optreden neigden,  
zou ik hen tot naamloze eenvoud manen.  
Naamloze eenvoud is verlangeloos;  
verlangeloos zijn betekent tot rust te komen  
en de wereld zou zo uit zichzelf haar vrede hervinden.*

Zo verwoordt, richt de Taoïstische filosofie zich tot regeringsleiders met advies hoe hun landen te regeren. Aldus werd Taoïsme, op een bijzondere manier en langs een omweg, een politieke filosofie.

Tussen de regels valt als het ware te lezen: ‘De Taoïstische wijze heeft geen ambities, daarom kan hij niet falen. Hij die niet faalt, gaat altijd voorwaarts. Hij die altijd voorwaarts gaat is vol kracht’.

Door een enkele beschouwing, ontstaan ver verwijderd van menselijke beslommeringen, kan een filosofie ontstaan, dat zowel op kritische als constructieve manier, een regelrechte en praktische politieke boodschap heeft.

Lao Tse schreef ook:

*De mensen verhongeren omdat de heersers  
teveel belastinggraan opeisen;  
daarom verhongeren ze.  
Ze zijn moeilijk te regeren omdat de heersers  
zich teveel met alles bemoeien;  
daarom zijn ze moeilijk te regeren.  
Ze vrezen de dood niet omdat de heersers  
teveel van het leven eisen;  
daarom vrezen ze de dood niet.  
Het zijn enkel degenen die weinig van het leven eisen,  
die het leven waardevol kunnen maken.*

De Taoïstische filosofie kan wellicht het beste worden samengevat in een citaat van Chuang Tse: ‘Beschouw het fundamentele als de essentie, beschouw dingen als gewoon, beschouw volledigheid als tekort, dwaal gerust en alleen met de spirituele en de intelligente, hierin ligt de techniek van de Tao van ‘de Ouden’.

### Taoïstische geloofspunten.

- Ik geloof dat het Eeuwige begrepen kan worden als de Tao, of 'Weg', dat de morele en fysieke orde omvat van het universum, de weg van deugd die de Hemel zelf volgt, en het Absolute - zelfs zo groot dat 'de Tao dat geuit kan worden niet de Eeuwige Tao is.'
- Ik geloof in de unieke grootheid van de wijze Lao Tse en in zijn discipel Chuang Tse.
- Ik geloof in de inzichten van de geschriften en uiteindelijke autoriteit van de Tao Te Ching en in de heiligheid van Chuang-Tse's teksten.
- Ik geloof dat de mens zichzelf met het Eeuwige verbindt wanneer hij nederigheid, eenvoud, meegaandheid, kalmte en onzelfzuchtig handelen navolgt.
- Ik geloof dat het doel en de weg van het leven in essentie hetzelfde zijn, en dat de Tao alleen gekend kan worden door levende wezens die dat in zichzelf realiseren - gedachten over het Hiernamaals zijn nutteloos.
- Ik geloof dat het alwetende en onpersoonlijke Hoogste onverbiddelijk is, boven de zorg voor menselijke ellende, maar dat er lagere Godheden bestaan - van de hoge Goden die voor eeuwen bestaan tot de natuurgeesten en demonen.
- Ik geloof dat alle handelingen hun tegenovergestelde krachten scheppen, dat de wijzen niet-handelen in handelen zullen zoeken.
- Ik geloof dat de mens één van de Tienduizend Dingen van manifestatie is, eindig is en voorbij zal gaan; alleen de Tao bestaat voor altijd.
- Ik geloof in de eenheid van alle schepping, in de spiritualiteit van de materiële werelden en in de broederschap van alle mensen.



### Taoïsme en de krijgskunsten.

De symbolen uit de '*I Ching*', het boek der veranderingen, vindt men terug in de nationale vlag van Zuid Korea. De '*I Ching*' vormt de filosofische basis van vele Chinese en Koreaanse krijgskunsten.

In het bijzonder is het Koreaanse Tae Kwon Do doordrongen van Taoïstische symbolen en principes.

*'The religion of the future  
will be a cosmic religion.  
If there is any religion that would  
cope with modern scientific needs,  
it would be Buddhism'.*

*Albert Einstein*

## Boeddhisme.

### Algemeen.

Boeddhisme is de verzamelnaam voor de verschillende wijsgerige en religieuze denkbeelden die zijn afgeleid van de verlossingsleer die werd onderwezen, in de zesde eeuw voor Chr., door de Noord-Indiase prins Siddhartha Gautama, genaamd de Boeddha, wat Ontwaakte of Verlichte betekent.

Over het Boeddhisme zijn in de loop der tijden een ontelbaar aantal werken geschreven. Werkelijk inzicht wordt evenwel pas verkregen na jarenlange studie en meditatie; of na vele levens... Het is dus op geen enkele manier mogelijk om hier een volledig overzicht en inzicht te geven van de denkwereld van het Boeddhisme.

De geestelijke vader van de relativiteitstheorie, Albert Einstein, noemde Boeddhisme de 'religie van de toekomst'; voor T.H. Huxley is het een 'ethische religie van de rede', waarin metafysische beginselen als godheid, ziel, gebed en wonderen niet worden aanvaard. Ook in psychologische kringen is er belangstelling voor deze religie. Zo zijn er duidelijke raakvlakken gebleken met psychoanalytische gezichtspunten. In het westen heeft het Boeddhisme een grote invloed op de 'New Age' beweging.

Maar de Boeddhistische leer is natuurlijk veel meer dan een spiritueel verlengstuk van de moderne wetenschappen. Boeddhisme is letterlijk zo oud als de weg naar Rome, maar niettemin nog verrassend actueel.

### Oorsprong.

Boeddha = Sanskriet voor: 'de tot het ware inzicht gekomene, de verlichte'. Benaming van Siddhartha Gautama of Shakyamuni, stichter van het Boeddhisme. Geboren in Kapilavastu 563 v. Chr, overleden ca. 480 v. Chr. in Kusinara. De historische *Boeddha Gautama* werd geboren in het huidige Nepal, als prins Siddhartha. Door zijn ouders, koning Suddhodana en koningin Mayadevi van de Shakya-clan, werd hij afgeschermd van de wereld opgevoed. Prins Siddhartha evenwel voelde zich aangetrokken tot een religieus leven en besloot zijn prinselijke status af te leggen en een meditatief leven te gaan leiden. Door de ontmoeting met een oude man, een zieke, een lijk en een monnik kwam hij tot het inzicht dat elk mens onderhevig is aan ziekte, verdriet, pijn, ouderdom en dat het leven eindig is; en dat alle leven lijden is of op lijden uitloopt. Omdat dit besef hem al zijn levensvreugde



Siddhartha Gautama  
(de Boeddha)

ontnam ging hij op zoek naar een uitweg. Hij werd asceet en zocht rondtrekkend naar de hoogste wijsheid. Langdurig vasten en zelfkastijding brachten hem geen verlichting; tenslotte zette Gautama zich onder een vijgenboom aan de rand van de Nairanjana rivier, met het voornemen daar te blijven tot hij de oorzaak van het lijden in de wereld had gevonden. Onder deze boom werd hij inderdaad verlicht; de boom staat sindsdien bekend als de bodhiboom (bodhi betekent verlichting). Vanaf dat moment was hij Boeddha. Daarna nam hij de onmogelijke taak op zich om deze methode wereldkundig te maken en vele jaren predikte hij zijn verlossingsleer. Zo ontstond reeds tijdens zijn leven de Boeddhistische school en is zijn leer een 'wereldgodsdienst' geworden. Boeddha zelf liet geen geschriften na. Hij stierf op 80-jarige leeftijd.

### **Ontwikkeling van het Boeddhisme.**

Het Boeddhisme verbreidde zich van Magadha (Noordoost-Indie) langs handelswegen naar het zuiden van India. Misschien bevat de traditie omtrent enige concilies waarheid: te Rajagrha, na Boeddha's dood, ter vaststelling van leer en discipline in de orde; te Vaisali, 100 jaar na zijn dood, waar de minder strenge Mahasanghika's, die van de Sthaviravadins ('aanhangers van de leer der ouden') in disciplinaire kwesties afweken, uittraden. Door verdere splitsing ontstonden 18 scholen. Door koning Asjoka begunstigd, breidde het Boeddhisme zich uit: tijdens zijn regering had op het derde concilie (te Patalipoetra, 245 v. Chr.) een zuivering in de orde plaats; ook werd tot missie besloten. Het Boeddhisme beschouwt zichzelf nl., in tegenstelling tot de Hindoeïstische richtingen, als universeel. Het Boeddhisme had buiten India grote invloed doordat het bestaande godsdiensten niet vijandig beschouwde, zichzelf slechts als een aanvulling en overkoepeling aandiende en zich gemakkelijk aanpaste, door de geest van mildheid van zijn prediking, de hoge Indische beschaving waarmee het doordrenkt is, zijn grondgedachte van het loon naar werken gevende gerechtigheid, de geboden mogelijkheid tot steeds hogere existentie en ten slotte tot de verlossing op te klimmen, zijn diep psychologisch inzicht, zijn grootse filosofie en scherpzinnig geformuleerde dogma's.

In de andere landen nam het intussen verschillende gedaanten aan. Naar Ceylon (ten tijde van Asjoka) en Achterindia kwam het zuidelijke Boeddhisme of *hinajana* op. In de vorm van het *mahajana*, dat omstreeks het begin van onze jaartelling blijkt te zijn opgekomen, verbreidde het zich naar China (vaste voet in de 4e eeuw na Chr.), Korea (372 na Chr.), Japan (552 na Chr.); in Tibet drong het in de zevende eeuw na Chr. binnen en ontwikkelde zich, vermengd met de inheemse Bongodsdienst, tot het Lamaïsme. In India zelf, waar het nooit de enige verlossingsleer was, bleek het zich op den duur, toen vorstelijke gunst (schenkingen aan kloosters) ging ontbreken, minder goed te kunnen handhaven tegenover de Hindoeïstische richtingen. Het Hindoeïsme bestreek voor de grote massa alle terreinen van het leven. Zijn leringen en praktijken konden gemakkelijk doordringen in het Boeddhisme dat geen eenheid vormde en geen strenge leertucht kende, bovendien zeer tolerant was; anderzijds nam het Hindoeïsme waardevolle elementen uit het Boeddhisme over. De invallen van de Hunnen (ca. 500 na Chr.) en moslims (1000-1200 na Chr.), die vele kloosters, de centra van het Boeddhisme, verwoestten, waren mede ernstige oorzaken tot achteruitgang. Na ca. 1200 is het Boeddhisme in Voorindia zelf praktisch verdwenen. In Orissa bestaat nog een verworpen mahajana (ca. 25.000 aanhangers); voorts in het zuiden een aantal vanuit Ceylon bekeerden.

De invloed van het Boeddhisme in Europa begint bij Schopenhauer die door het idealisme, het atheïsme en het vermeende pessimisme van het Boeddhisme aangetrokken werd. Ook Richard

Wagner onderging deze invloed. Een Boeddha-epos, *Light of Asia* van Edwin Arnold, beleefde in Engeland meer dan 60 drukken, in de Verenigde Staten meer dan 100. Tegen het esoterisch-occulte karakter van het westers Boeddhisme in de Theosofische Vereniging (1875) verhief zich het neo Boeddhisme, dat in 1903 in Leipzig de Neubuddhistischer Missionsverein stichtte. Het aantal aanhangers in Frankrijk (Les amis du Bouddhisme; leider tot 1929 de staatsman Clemenceau) is gering, evenals in Engeland (waar enkele missionarissen uit Ceylon werken). Ook elders in Europa is het aantal Boeddhisten gering. Over de verhouding tussen Christendom en Boeddhisme heeft zich een hele literatuur ontwikkeld. Volgens R. Seydel zouden de evangelisten o.a. een Indische bron gebruikt hebben. Hoewel er enkele punten van overeenkomst zijn (geboorte uit een maagd, tekenen daarbij, verzoeking enz.) is het tot heden niet gelukt een historisch verband aan te wijzen.

### **Leer.**

Het Boeddhisme is géén religie zoals wij die in het westen kennen; het doet geen beroep op het bovennatuurlijke, sancties en goden. Er is geen hemelse bestraffing of beloning. Het Boeddhisme is een verlossingsleer d.w.z. een verzameling van leefregels, leringen en praktijken, die aan iemand bevrijding uit de voortdurende wedergeboorten moeten verschaffen.

In de leer van Boeddha worden alle ethische normen niet bepaald door een godheid of oerkracht buiten de mensheid, maar door de psychologische achtergronden en motieven van ons *eigen handelen*. Het Boeddhisme kan dus beter worden beschouwd als een combinatie van religie, filosofie en psychologie. In christelijke terminologie fungeert Boeddha eerder als een profeet, niet als een god. De Boeddha is overigens geen agnost of atheïst. Over het bestaan van goden laat hij zich niet uit. Goden worden door de Boeddha erkend, zolang godsbeelden beeldende voorstellingen van een menselijke geestesgesteldheid zijn, geen bestaande geestelijke wezens.

Aan de ene kant sluit het aan bij oudere leringen (in de oudste Upanisiaden: kennis van de eigen ziel, die met het oerprincipe van het zijnde, het *Brahman*, identiek is, voert tot de verlossing), anderzijds is het een reactie tegen het extreme ritualistische brahmanisme. Het Boeddhisme verwerpt de veda's, ook de gehele offercultus; het ontkent het hoogste Brahman, en erkent de bestaande wereld (= het kwaad) als positief aanwezig. De verlossing is niet: opgaan in het Brahman, maar ervaren van het Nirvana. Het Boeddhisme is verder volstrekt individueel (verwerpt het kastenwezen) en leert dat ieder kan deel hebben aan het heil. Hoewel Boeddha de brahmaans filosofie verwerpt, berust zijn leer op een eigen filosofisch-pessimistische wereldbeschouwing, waarin vooral het brahmaans mechanisme van het wereldgebeuren centraal is en waarin God niet verlossend ingrijpt. De grondgedachten van het Boeddhisme liggen in de beroemde prediking te Benares, 'die het rad der Leer in beweging zet', de vier waarheden van het lijden, het ontstaan van het lijden, de opheffing van het lijden en de weg tot opheffing van het lijden. 'Lijden', beter: 'onrust', is de onbehaaglijkheid, die het wezen ondervindt doordat het in de stroom van het gebeuren in deze wereld wordt meegesleurd. Boeddha leert hier dat het bestaan zelf lijden is; en dat het lijden blijft door de levensdrang die weer gegrond is op onwetendheid. In het overwinnen van de onwetendheid ligt dus de overwinning van het lijden. (Hier wordt niet intellectuele, maar intuïtieve onwetendheid bedoeld.) Is door het inzicht de levensdorst vernietigd en de kring van de causaliteit, die van existentie tot existentie voert verbroken, dan bereikt men het Nirvana

(Sanskriet: het uitgeblust zijn van het vuur van begeerte, hartstocht en waan), dat men ook bij leven kan ingaan.

Het is nagenoeg niet mogelijk een definitie van Nirvana te geven, omdat het op een ander plan ligt dan het intellectuele denken. Men moet het ervaren. Het is niet hetzelfde als niets of vernietiging, eerder het ophouden van een proces, zoals het uitgaan van een vuur. Boeddha weigerde een antwoord te geven op de vraag of de verlost in het Nirvana persoonlijk voortbestaan. De weg tot het Nirvana is: vertrouwend op Boeddha als de competente leraar, in zijn leer die tot de verlossing leidt, en het juiste pad bewandelend in de gemeente van de monniken (sangha) legt men zichzelf kuisheid, waarheidsliefde en andere 'geboden' op. Hierdoor bereidt men zich voor op de concentratie (*madhi*), een proces van onthechting aan het aardse, van de successievelijke vernietiging van de levensdrang. Doordat de roerselen van de ziel, wilsuitingen en fantasie afsterven, vernietigt men samsara's d.w.z. de vormende elementen in het onderbewustzijn, die het karmaproduct opnemen bewaren en de nieuwe existentie bepalen. De concentratie bestaat uit vier trappen; na de vierde volgt het tot verlossing leidende inzicht; vaak wordt er echter nog een tweede oorspronkelijk parallelle, vijfvoudige cursus aan toegevoegd. Het Boeddhisme is in de eerste plaats bestemd voor monniken (*bhiksoes*), die zich van de wereld losmaken, een gemeenschap vormen en de verlossing nog in dit leven nastreven in tegenstelling tot de lekenaanhangers (*upasaka's*), die enkele geloften af leggen, voor het onderhoud van de bhiksoes zorgen en prediking van hen ontvangen, maar rituelen en feesten van niet-boeddhistische richtingen kunnen volgen.

Andere belangrijke kenmerken van het Boeddhistische denken zijn een pragmatische en optimistische instelling. Pragmatisch, want het kent geen dogma's, geboden of verboden. Optimistisch, want ieder mens kan zich *bevrijden* van de pijn van het *menselijk lijden*, wanneer hij de oorzaken van het lijden kent en die teniet doet. De oorzaken zijn geheel in de mens zelf gelegen.

Geen hemel, geen god - maar het Boeddhisme erkent wel een begrip als *bevrijding*? Jawel, bevrijding vormt de spil van bijna alle religies, ook van het Boeddhisme, maar de interpretaties verschillen sterk per religie. In het christelijke denken heeft bevrijding zowel religieuze als economische, politieke en sociale dimensies. In het Boeddhisme wordt bevrijding vooral gezien als *persoonlijke* ontwikkeling. Bevrijding betekent het verwijderen van alles wat de mens doet lijden en van zichzelf doet vervreemden. Het is vooral een existentiële beleving, een kwestie van 'zien'. *Meditatie* en contemplatie zijn daarom fundamentele begrippen en belangrijke bezigheden in het dagelijks leven van Boeddhisten.

Ondanks het persoonlijke karakter van het Boeddhisme kent het *geen 'ziel' of 'zelf'*. Het probeert juist de egoïstische levenshouding van de mens te overwinnen. Boeddhisten kennen een diep verlangen om zachtmoedig en vreedzaam te zijn. Ze zijn extreem verdraagzaam. Nog nooit in de wereldgeschiedenis heeft een Boeddhistische groepering een godsdienstoorlog ontketend - in tegenstelling tot andere wereldreligies, die maar al te vaak triomftochten zijn begonnen onder het motto 'God met ons'. Meer nog, in de Boeddhistische voorstelling beperkt de solidariteit zich niet tot het menselijk geslacht, maar trekt heel de kosmos mee in een wederkerige relatie - waarmee we weer terug zijn bij het citaat bovenaan de pagina.

### **De vier waarheden.**

De kern van het Boeddhisme wordt gevormd door de *vier waarheden*. Het doel van deze waarheden is niet zozeer te komen tot bepaalde metafysische inzichten, maar veeleer om een antwoord te geven op een concreet menselijk probleem: het lijden. Het leven bestaat immers

uit allerlei vormen van lijden: pijn, verdriet, afgunst, haat, noem maar op. Dit lijden wordt niet gedirigeerd door een hogere macht, maar de oorzaken liggen vooral in de mens zelf. Dat betekent ook dat de mens zich ervan kan bevrijden. Het lijden, dat Gautama in zijn staat van opperste verlichting onder de 'bodhiboom' kreeg, wordt 'De Vier Edele Waarheden' genoemd.

Die waarheden zijn:

*1. Het leven is lijden.*

'Lijden' (*dukkha*) is niet beperkt tot lichamelijke en geestelijke pijn. De term wordt eerder gebruikt voor de meer universele en diepere psychologische toestand van ontevredenheid en angst die gepaard gaat met iedere ervaring in het wereldse bestaan. Volgens het Boeddhisme ontstaan dergelijke gevoelens vooral door de vergankelijkheid van het aardse bestaan. Ook vreugde en genot zijn van voorbijgaande aard. Bovendien gaan ook die ervaringen vergezeld van de angst ze kwijt te raken, dus schenken ze ons geen blijvend geluk. Het leven is dus al met al een ononderbroken reeks van onbevredigende ervaringen vol leed, zoals ontevredenheid, frustratie, onrust, angsten en fysiek lijden.

*2. Het lijden wordt veroorzaakt door hunkering.*

Deze hunkering (*tanha*) kent drie vormen:

- de hunkering naar zintuiglijke ervaringen;
- de hunkering om ons leven voort te zetten;
- de hunkering naar de opheffing van ons leven.

Al deze vormen leiden tot daden die op hun beurt tot een eeuwigdurende kring van wedergeboorten leiden (*samsara*).

*3. Verlossing van de hunkering betekent verlossing van het lijden.*

Verlossing van het lijden leidt tot het *nirvana*. Het nirvana is moeilijk te vatten in concepten en termen - eerder door middel van yoga-oefeningen en meditatie. In ieder geval is het een toestand waarin al het lijden is uitgedoofd, een toestand van absolute en eeuwigdurende vrede. Het betekent de definitieve beëindiging van *samsara*, de kring van wedergeboorten (en dus van het lijden). Deze toestand is bereikbaar voor iedereen die leeft zoals in de vierde waarheid wordt omschreven.

*4. Het Achtvoudige Pad leidt tot verlossing van het lijden.*

Het Achtvoudige Pad omvat een breed scala van raadgevingen en oefeningen:

1. de juiste inzichten (*overeenkomstig de vier waarheden*);
2. de juiste bedoelingen (*geen bezitsdrang, wreedheid of boosheid*);
3. de juiste woorden (*geen leugens, roddels, laster of ruwe taal*);
4. het juiste handelen (*geen geweld jegens mensen of dieren, niet stelen, niet genieten ten koste van anderen*);
5. de juiste levenswijze (*een eerlijk en heilzaam beroep*);
6. de juiste inspanning (*inzet om het heilzame te bevorderen*);
7. de juiste aandacht (*alert zijn voor het hier en nu*);
8. de juiste concentratie (*op het hier en nu, of op een heilzaam object*).

### **Het voorwaardelijk ontstaan.**

Ook in filosofisch opzicht wijkt het Boeddhisme af van westerse inzichten. Men kent een andere vorm van het begrip causaliteit, namelijk de 'leer van het voorwaardelijk (of afhankelijk) ontstaan'. Voor de Boeddhisten is het niet zo dat een aantal voorafgaande oorzaken een gevolg *produceert*. Iedere gebeurtenis en ieder ding is daarentegen het resultaat van een veelheid van *voorwaarden*. Als *alle* voorwaarden die nodig zijn voor het ontstaan van een bepaalde gebeurtenis aanwezig zijn, dan zal die gebeurtenis onvermijdelijk plaatsvinden. Met andere woorden: er is geen werkelijke oorzaak; het gevolg is niets anders dan de *aanwezigheid* van het totaal van voorwaarden die nodig zijn voor het ontstaan ervan.

Zo'n voorwaarde wordt ook wel *dharma* genoemd. Louter door zijn ontstaan werkt het (in combinatie met andere voorwaarden) mee aan het ontstaan van een ander dharma, dat op zijn beurt ook weer als voorwaarde dient. Aan de hand van dharma's worden het ontstaan, het tijdelijke bestaan en het verdwijnen van de realiteiten van onze ervaring verklaard. De dingen van de alledaagse wereld worden aldus teruggebracht tot hun ultieme elementen, of dharma's. Alle gebeurtenissen zijn het resultaat van een proces van onophoudelijk opeenvolgende conjuncties en disjuncties van dharma's - een proces dat doorgaat tot het eind van elke eeuwigheid, als alles ontbindt om daarna, in de volgende eeuwigheid, op dezelfde manier opnieuw te beginnen.

De theorie van de dharma's beslaat overigens niet alleen de materiële dingen van onze ervaring, maar ook alle psychische processen en gebeurtenissen en zelfs de ziel. In feite berust geen enkel psychisch proces op een substantiële realiteit. Alle psychische fenomenen worden verklaard in termen van het proces van het voortdurend ontstaan en verdwijnen van psychische gebeurtenissen of dharma's.

Hoeveel dharma's bestaan er eigenlijk? Elke Boeddhistische school geeft daarop een verschillend antwoord. De aantallen variëren van 75 tot 174. Daarvan zijn de meeste dharma's voorwaardelijk (*samskrta*), maar niet allemaal. Het *nirvana* is een onvoorwaardelijk dharma (*asamskrta*); sommige Boeddhisten voegen daar de ruimte aan toe, terwijl er weer anderen zijn die nog meer onvoorwaardelijke dharma's kennen.

### **Vergankelijkheid.**

De tweede belangrijke leer van het Boeddhisme is die van de vergankelijkheid of tijdelijkheid (*anityata*).

Alle dingen in deze wereld bestaan slechts een moment en veranderen voortdurend, zonder dat er een onvergankelijke basis hieraan ten grondslag ligt. Verandering is geen transformatie van een onvergankelijke substantie, maar het volledig verdwijnen en opnieuw ontstaan van een dharma. Er is slechts een proces van verdwijnen en ontstaan, dat zich zo naadloos voltrekt dat het op ons de indruk maakt alsof de dingen continu bestaan.

Dit veranderingsproces heeft geen externe oorzaak, maar komt voort uit de dharma's zelf. Vergankelijkheid is dus een essentieel onderdeel van dharma's. Alle nieuwe dingen dragen vanaf het moment van hun ontstaan de oorzaak van hun vernietiging in zich en verdwijnen dus weer onmiddellijk.

## Zelfloosheid.

Wat wij onder een ‘auto’ verstaan, is welbeschouwd een samenstel van verschillende onderdelen: carrosserie, stoelen, stuur, motor, wielen, enzovoorts. Voor Boeddhisten is het begrip ‘auto’ daarom niet meer dan een woord, een naam, een predikaat zonder dat er een realiteit is die ermee overeenkomt.

Volgens de ‘leer van de zelfloosheid’ gaat deze vergelijking ook op met de mens. Een persoon is opgebouwd uit vijf afzonderlijke delen:

1. *vorm*: het menselijk lichaam;
2. *gevoel*: lichamelijke of mentale gevoelens, die plezierig, onplezierig of neutraal kunnen zijn en veroorzaakt worden door contact van de zintuigen met andere objecten;
3. de *waarnemingen* van de zes zintuigen (vijf externe en het interne, dat *manas* wordt genoemd);
4. *impulsen*, zoals hebzucht, haat, neigingen, wilsuitingen;
5. het *bewustzijn*, als resultaat van waarnemingen van de zintuigen.

Behalve deze vijf onderdelen is er een entiteit die men met ‘persoon’ zou kunnen aanduiden. Wat we gewoonlijk een ‘persoon’ noemen, is volgens de *leer van het voorwaardelijk ontstaan*, niet meer dan een proces van continu ontstaan en verdwijnen, zonder dat er een onvergankelijk en substantieel zelf of ziel achter zit. Ons ego is niet meer dan een illusie. Er bestaan slechts dharma’s die elkaar opvolgen. Er zijn fysieke en mentale processen of gebeurtenissen, er zijn daden en ervaringen, maar er is geen onvergankelijke dader van de daden of een subject dat de vruchten van die daden ervaart.

## Karma.

De ene mens is ziek en zwak, de andere sterk en gezond. De een groeit op in welvaart, de ander in volstreekte armoede en ellende. De een is geniaal, de ander dwaas. De een wordt geboren als miljonair, de ander als armoedzaaier. Er zijn fundamentele verschillen tussen mensen, maar waar komen ze vandaan? De meeste religies zien hierin de hand van een onberekenbare schepper, maar het Boeddhisme zoekt de oorzaak van deze verschillen daarentegen vooral in onszelf: *karma*.

Eigenlijk kan het begrip karma in één zin worden samengevat: ons heden wordt bepaald door ons verleden. De grote verscheidenheid in mensen is niet alleen maar toe te schrijven aan erfelijkheid, aan omgeving, of ‘karakter’ en opvoeding, maar vooral aan ons eigen karma. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor onze eigen daden, ons geluk en onze ellende. Wij scheppen onze eigen hemel en onze eigen hel. Wij zijn de bouwmeesters van ons lot. Karma betekent letterlijk: handeling. Het omvat zowel het goede als het slechte. Naar welke van de twee de balans doorslaat hangt van onszelf af. We oogsten wat we zaaien. Nu zijn we het resultaat van wat we eens waren en in de toekomst zullen we het resultaat zijn van wat we nu zijn.

Karma is geen goddelijke beschikking, maar een gevolg van voorgaande handelingen van onszelf. Ieder schept zijn eigen omstandigheden. Karma is daarom geen wet van straffen en belonen, maar alleen van acties en reacties. We kunnen dan ook nooit een ander de schuld geven van onze slechte omstandigheden; een ander draagt er hooguit toe bij. De obsessie met schuld, boete, zonde en moraal kent het Boeddhisme niet. De mens is niet zo zeer moreel, maar spiritueel verdorven. De Boeddhist bekent zijn overtredingen, maar niet zijn zonde. Mensen zijn niet moreel, maar geestelijk slecht. Ze zijn niet schuldig, maar blind en onwetend; ze brengen zichzelf leed toe door eigen toedoen.

Ligt onze toekomst door onze karma nu helemaal vast? Gelukkig niet. De misdadiger van vandaag kan de heilige van morgen zijn. Onze karma bepaalt een deel van onze toekomst, maar zeker niet helemaal. Als dat zo was, dan zouden mensen altijd slecht blijven als ze een slecht karma hadden. Ze zouden altijd gevangen blijven in *samsara*, de eeuwige cyclus van wedergeboorten. Er bestaat een uitweg uit een slecht karma, maar voor *verlossing* zijn we weer van onszelf afhankelijk. Een Boeddhist bidt niet tot een ander om verlost te worden, maar verlaat zich vol vertrouwen op zichzelf. Persoonlijke verantwoordelijkheid is de basis van het Boeddhisme.

### **Samsara.**

Alle dingen in het leven hebben hun eigen cyclus. Een eenvoudig grassprietje komt niet zomaar op vanuit het niets. Het bestaan is verbonden met oorzaken en onderworpen aan voorwaarden. Ook het menselijk bewustzijn is niet zomaar uit het niets ontstaan, noch verdwijnt het simpelweg op het ogenblik van de dood. Mentale continuïteit is het basisbegrip van de wedergeboorte. Het bewustzijn kent geen oorsprong of einde, maar verloopt van het ene bestaan naar het andere, van de ene lichamelijke ondersteuning naar de andere. Dit proces van wedergeboortes en opeenvolging van bestaansvormen noemt men *samsara*.

Samsara bestaat uit een aantal hogere en lagere bestaansniveaus. Overeenkomstig onze daden zal de levensstroom die nu ons bestaan vormt, na de dood een nieuwe identiteit zoeken. Zo vindt er steeds een nieuwe geboorte plaats. Bij elke wedergeboorte komen we, afhankelijk van onze *karma*, terecht in een hoger of lager bestaansniveau. Zo dolen we door deze bestaansniveaus in een maalstroom van hebzucht, haat en begoocheling, en zijn we overgeleverd aan de eindeloze cyclus van geboren worden en sterven.

Aan deze cyclus kunnen we ontsnappen. De uitgang uit het samsara heet: *nirvana*. Met behulp van *meditatie* en door het beoefenen van het *Achtvoudige Pad* kunnen we onze karma ontstijgen. Zodra onze onwetendheid en dorst naar bestaan zijn vernietigd, zal er geen wedergeboorte meer zijn.

*'I use to think that heaven was a place.  
Then I believed heaven was a state of mind.  
Now I believe heaven is a state of being'*  
Charles A. Thomas

### **Nirvana.**

Nirvana is het hoogste goed in het Boeddhisme. Het is de bevrijding uit *samsara*, de eeuwige cyclus van wedergeboorten en de ervaring van een radicale verandering in het bestaan. Nirvana is een staat waarin de vlam van de levensdorst geheel is gedoofd. Door het ego los te laten wordt de werkelijkheid in haar onverhulde volheid gezien. Het is een verzoening met het bestaan zoals het in werkelijkheid is, voorbij onze eigen beperkte en vooringenomen beleving ervan.

Het begrip nirvana leidt gemakkelijk tot misverstanden. Zo wordt het vaak gelijkgesteld aan het westerse begrip 'hemel'. Nirvana is echter geen onveranderlijk metafysisch principe, maar

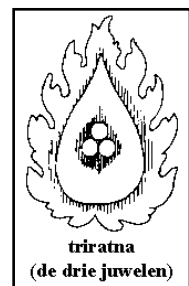
in de eerste plaats een *persoonlijke* toestand, een staat van geest. Die toestand dient in dit leven te worden gerealiseerd en is niet een staat die men wel of niet verkrijgt na de dood. Nirvana en de wereld om ons heen zijn niet twee verschillende werkelijkheden of twee verschillende toestanden van de werkelijkheid. Nirvana is de werkelijkheid ontdaan van al onze denkbeelden, met inbegrip van deze.

Ook wordt in het westen nogal eens aangenomen dat nirvana een soort ‘niets’ is, het uitdoven van de eigen existentie. Dit misverstand komt waarschijnlijk door een ongelukkige vertaling van het ‘loslaten van het ego’. Volgens het Boeddhisme moet de mens zijn wereldlijke ‘ik’ overwinnen om daarmee ruimte te maken voor een diepere, meer authentieke manier van bestaan. Dit is iets anders dan zelfontkenning of vernietiging van de persoonlijkheid.

### **De Drie Juwelen.**

Ieder mens kan zichzelf verlossen van de innerlijke binding aan materie en lijden en daarmee van het lijden zelf, en verlicht worden, door dit Pad te gaan en door zijn toevlucht te zoeken bij ‘De Drie Juwelen’, nl.:

1. Boeddha - als historische figuur en als beginsel van verlichting;
2. Dharma - de leer en tegelijk de kosmische wet;
3. Sangha - de gemeenschap, zowel van monniken als van diegenen die de kosmische wet hebben verwezenlijkt.



### **De Drie Voertuigen.**

Driemaal heeft Gautama Boeddha ‘het Rad van de Leer aan het wentelen gebracht’, d.w.z. een rede gehouden waarin hij zijn leer uiteenzette; waarbij hij achtereenvolgens drie niveau’s van begrijpen aansprak. Hieruit zijn drie verschillende richtingen ontstaan, die ‘De Drie Voertuigen’ worden genoemd.

Het zijn:

*Hinayana* - het ‘Kleine Voertuig’, ook wel Theradava genoemd. In deze ‘beginleer’ gaat men ervan uit dat ieder mens door vele levens heen verlichting kan bereiken door zelfdiscipline en voor zichzelf alleen. Hij dient zich daartoe te richten op de Vier Waarheden en het Achtvoudige Pad te volgen. Doel is het bereiken van Nirvana, de plek waar alle lijden is opgelost. Het Hinayana-Boeddhisme heeft zich in zuidelijke richting verspreid naar Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos, Cambodja en Zuid-Vietnam.

*Mahayana* - het ‘Grote Voertuig’, ook wel Bodhistvayana. In deze ‘middenleer’ wordt ervan uit gegaan dat verlichting slechts bereikt kan worden door hulp van buitenaf. Training en lering door een verlichte leraar, maar ook geloof en devote toewijding en de hulp van de tijdloze, transcendente Bodhisattva’s voeren naar het Boeddhischap. Het is een altruïstische weg omdat er wordt gestreefd naar verlichting voor alle levende wezens tegelijk; en tot dit moment is aangebroken, wordt de eigen totale verlichting opgeschort. Doel is Tatatha, het non-dualisme, de absolute leegte. Het Mahayana-Boeddhisme heeft via Tibet, China, Mongolië en Korea ook in Japan aanhangers gekregen. Op deze reis is de uiterlijke vorm van het Mahayana-Boeddhisme enigszins gewijzigd, maar de inhoud is onveranderd gebleven. Het is immers onmogelijk de ultieme waarheid te wijzigen. Wel is het mogelijk om de vorm, de verpakking, het handvat aan te passen.

*Vajrayana* - het 'Diamanten Voertuig', ook wel Tantrayana genoemd. Deze 'eindleer' gaat uit van de opvatting dat ieder wezen potentiële Boeddha is; hij is zich daar echter niet van bewust door de dichte mist van onwetendheid en verwarring die zijn geest verduistert. Dit is dan ook de oorzaak van het lijden. Door inzicht en juistheid van handelen kan de mist verdreven en de staat van grote zaligheid (Mahasubbha) bereikt worden. Hiertoe dient men de geest te trainen en te richten op dat ene doel. De specifieke tantrische weg gaat ervan uit dat verlichting ook in één leven kan worden bereikt en erkent ieder element uit het bestaan als middel tot dit doel. Lichaam en geest, hartstocht en verlangen zijn niets anders dan vormen van energie die kunnen worden benut door ze te richten op het doel van verlichting.

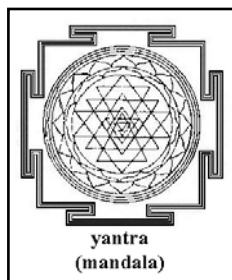
Zowel de woorden- als de beeldtaal van Mahayana en Vajrayana zijn rijk aan symboliek. Ieder aspect van verlichting vindt zijn uitbeelding in een van de transcendentale Boeddha's en Bodhisattva's en in de godengestalten die vaak overgenomen zijn uit oudere religie's. In landen als Nepal en Tibet zijn speciaal voor dit doel schitterende kunstwerken geproduceerd. Het aanschouwen van deze beelden is een meditatieoefening tot innerlijk contact met het uitgebeelde aspect, waarbij elk handgebaar, elke houding, elk afzonderlijk attribuut een symbolische betekenis heeft.

### De Drie Mysteryën.

In de Tantrische meditatieoefeningen worden de krachten van zowel geest, spraak als lichaam ('Triguya' of De Drie Mysteryën') op dat ene doel: verlicht, gericht. Hulpmiddelen daarbij zijn mandala's (geest), mantra's (spraak), mudra's en asana's (lichaam).

#### **Mandala.**

Ritueel diagram, dat de structuur zowel als de eenheid van microkosmos en macrokosmos laat zien, van binnen- en buitenwereld. Hierdoor is het een praktisch hulpmiddel op het pad naar verlichting. De basisvorm is die van een tempel of paleis, met poorten naar de vier windstreken. In het centrum bevindt zich de transcendentale bewoner van de mandala. Alle onderdelen zoals symbolen, attributen, godheden en nevangodheden worden op ritueel strikt voorgeschreven wijze in de mandala aangebracht; het maken van de mandala is de meditatieoefening.



yantra  
(mandala)

*Yantra.* Abstracte mandalavorm, diagram van met elkaar verbonden lijnen dat bij meditatie gebruikt wordt om de gevisualiseerde energie te concentreren. Er zijn verschillende soorten yantra's, die elk weer van verschillende materialen gemaakt kunnen zijn, w.o. bergkristal.

#### **Mantra.**

Klank- of woordsymbool, dat bij meditatie hardop of in gedachten wordt uitgesproken. De mantra helpt om een verbinding te maken met diepere lagen van het bewustzijn.

Afgebeeld is de Tibetaanse mantra *Om Mani Padme Hum*, de vereringformule voor 'Het Juweel in de Lotus' Avalokiteshvara.



*Om-mani-padme-hum* is, zeker in het westen, 'één van de bekendste mantra's. Het wordt vaak vertaald als: hij die uit de lotus komt/woont. Maar dat is een zeer eenvoudige vertaling. Tezamen met *om-ah-hum-benza-goeroe-pemé-siddhi-hum* behoren ze tot de meest gebruikte

meditatietechnieken waarbij een mantra gebruikt wordt. Beide mantra's hebben binnen het Boeddhisme een filosofische achtergrond.

De mantra *om-mani-padme-hum* bestaat uit 4 tekens (woorden) en 6 lettergrepen:

- *Om*: op zichzelf ook een mantra. je spreekt het uit als aum, waarbij *a* geldt voor waak bewustzijn, *-u* het droom-bewustzijn (denken, voelen, wensen, willen) en *m* voor diepslaap-bewustzijn (Boeddha-natuur of Christus bewustzijn). Het symboliseert het oneindige. Samengevoegd is om/aum gelijk aan de trilling van de kruin-chakra en het derde oog tezamen.
- *Mani*: juweel, symbool voor de verbondenheid met samsara, kringloop van wedergeboorte.
- *Padme*: de lotus. Symbool voor de geestelijke ontplooiing van de mens. Het ontwaken van prana (de levensenergie) via de nadi's (meridianen). Daar waar padme de prana activeert, zet om/aum de boel in beweging, door middel van 2 energieën: ida nadi, vrouwelijke energie doorstroomkanaal cirkelt linksom van anus tot linkerneusgat. Pingala nadi het mannelijke doorstroomkanaal cirkelt rechtsom van anus naar rechterneusgat.
- *Hum*: zet de zo ontstane kundalini energie vast in het hart. Hum is de magische klank van het hart.

De tekens (woorden) zijn dus ook verbonden met de chakra's (kruin- en derde oog is binnen het Boeddhisme één chakra, net als chakraal- en wortel-chakra). Uitspreken van de tekens is gelijk aan de trilling van de chakra's.

Elke lettergreep verwijst naar een wezen uit de 'wereld der verschijnselen' ook wel levensrad genoemd: om (de goden), ma (de niet goden), ni (de mensen), pa (de dieren), dme (de niet mensen), en hum (de helbewoners).

Kagyü- Boeddhisten (uit het Oostelijke deel van Tibet, waar het Boeddhisme is vermengd met het Sjamanistische Bön religie), nemen deze wereld der verschijnselen letterlijk. Andere Boeddhistische stromingen leggen de 'wereld der verschijnselen' uit als de 6 geestestoestanden van de mens:

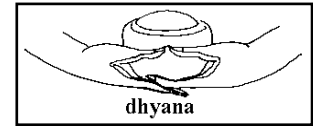
1. *Helbewoners / de wereld van de Hel*: Kort- of langdurige staat van opperste woede. Alle primaire instincten die daaruit voortkomen leiden tot vijandschap, haat en agressie.
2. *Niet mensen / de wereld van de hongerige geesten*: Het gevoel hebben dat je verlangens niet bevredigd kunnen worden. Seksualiteit, materialisme, carrièredrang en hiërarchie zijn allemaal bevredigingen die dan leiden tot een nieuwe, grotere behoefte. In de schilderkunst vaak weergegeven als hongerige geesten met enorme magen in een zaal met tafels gevuld met overvloedige gerechten. De geesten hebben monden als speldenknoppen en lange dunne nekken.
3. *De dieren / de wereld van de dieren*: Tegelijkertijd kan ook de situatie ontstaan van dierlijke onwetendheid. Je partner is bijvoorbeeld niet gelukkig, voelt zich verwaarloosd, gepasseerd en verlangt naar aandacht. Als je de pijn en verdriet van een ander negeert of wegpraat en overtuigt bent van je eigen gelijk dan handel je vanuit de dierlijke instincten van de dierenwereld.
4. *De mensen de wereld van de mensen*: Alleen als mens kan je het levensrad verlaten. Hier is de illusie het dunst.
5. *Niet goden / de wereld van de jaloerse halfgoden*: Mensen die succesvol zijn, het gemaakt hebben, weinig problemen hebben. Ze hebben enkel de enorme angst alles kwijt te raken. Doen alles om te behouden wat ze hebben, en verliezen zo hun geluksgevoel. Zijn jaloers op mensen die gelukkig zijn met minder. Gevolg hiervan is jaloezie, rivaliteit het misgunnen van andermans geluk.

6. *Goden*: Mensen die denken verlichting bereikt te hebben. Zijn compleet onafhankelijk en leven in een luchtbel. 'Als deze uiteen klap, vervallen ze tot de wereld van de Hel'.

### **Mudra.**

Symbolische handhouding. De mudra is een lichamelijke uitdrukking van een bepaalde energie. Mudra's worden in afbeeldingen gebruikt, maar ook als hulpmiddel bij meditatie, om de betreffende energieën in de beoefenaar van de gebaren vrij te maken.

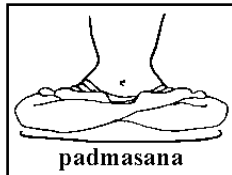
*Dhyana.* Het gebaar van absoluut evenwicht, van meditatie. De handen liggen ontspannen in de schoot, toppen van duimen en vingers raken elkaar. Indien afgebeeld met bedelnap: teken van Hoofd van een Orde.



### **Asana.**

Rituele lichaamshouding, waarvan de intentie dezelfde is als bij de mudra.

Het woord asana wordt ook gebruikt om het voetstuk aan te duiden waarop de afgebeelde figuur zit of staat.



*Padmaasana.* Ook: vajrasana of dhyana asana. De bekende 'lotuszit'. Er zijn op deze houding een aantal variaties, waarbij de voeten steeds anders worden gelegd.

### **Manushi-Boeddha's.**

De term 'Boeddha' duidt een wezen aan dat door eigen inzicht verlicht is en verlost uit de kringloop van wedergeboorten. De absolute staat van verlichting wordt '*bodhi*' genoemd. Er is dus niet één Boeddha, er zijn er vele. De meeste verschijnen als buiten de tijd geplaatste manifestaties van het Eeuwig Absolute. Deze 'transcendente Boeddha's' zijn tevens de heersers over de verschillende tussenparadijzen. Daarin kunnen wezens, die een bepaalde trap in hun ontwikkeling naar verlichting hebben bereikt, wedergeboren worden om in alle rust zich verder te ontwikkelen. Maar er zijn ook in de tijd geplaatste verschijningen, die zijn geïncarneerd of zullen incarneren om anderen de weg te wijzen naar de verlossing (Manushi-Boeddha's). Ze doen dit niet door als een heiland in het leven van hun volgelingen in te grijpen. Ze treden slechts op als leraren, die de Wet (Dharma) neerleggen, de weg wijzen en als voorbeeld dienen voor ieder, die bereid is, die weg te gaan.

Boeddha Gautama heeft zelf verklaard dat er vóór hem al eerder 'menselijke Boeddha's' zijn geweest. Hij heeft er zes met name genoemd. Deze Boeddha's hebben dezelfde uiterlijke kenmerken als Gautama: kruinknobbel (ushnisha), voorhoofdsteken (urna) en lange oorrellen. Ze zijn ieder afzonderlijk te herkennen aan hun verschillende handhoudingen. De zes door Gautama genoemde namen zijn: Vipasyin, Sikhin, Vishvabhujā, Krakucchanda, Kanakamuni en Kasyapa.

De Toekomstboeddha, die pas 5000 jaar na Gautama de dan vergeten leer weer aan de wereld zal openbaren. Hij is dus nog een toekomstvisioen, reden waarom hij in de bhadrasana zit. De tijd die



verstrijkt totdat hij werkelijk op aarde verschijnt, brengt *Maitreya* door in de godenhemel als de Bodhisattva Natha

### **Transcendente Boeddha's.**

Buiten tijd en natuurwetten zijn de vijf transcendentale Boeddha's, de vijf abstracte aspecten van het Boeddhaschap. Ze worden ook wel Jina's (Overwinnaars), Tathagata's (Volmaakten) of Dhyani-Boeddha's (Meditatie-Boeddha's) genoemd. Deze vijf belichaamde vormen van mystieke wijsheid zijn in de loop der eeuwen in een uitvoerig systeem geplaatst, waarin ze elk een familie vertegenwoordigen, met bijbehorende aspecten en zelfs windrichtingen. Op deze manier laten ze zien hoe de vijf skanda's (aspecten van de persoonlijkheid: lichaam, ondervinding, waarneming, geestesprikkels en bewustzijn) getransformeerd kunnen worden.

### **AdiBoeddha.**

In het Mahayana-Boeddhisme is, waarschijnlijk geïnspireerd door het Islamitische monotheïsme, het idee ontstaan dat er tenslotte toch één absolute macht is, zonder begin en zonder einde, één die zichzelf creëert (Swayambhu). Oorspronkelijk openbaarde deze Ene, Absolute zich in de vorm van een vlam uit het hart van een lotus; maar na verloop van tijd kreeg ook dit symbool een gepersonifieerde vorm als de Adiboeddha of Oerboeddha. Vairocana wordt wel gezien als Adiboeddha, maar er zijn meer namen en verschijningsvormen waaronder deze opperste essentie van het Boeddhaschap wordt gepresenteerd, bijv. als *Vajradhara*. De vajrahumkaramudra (de positie van de handen met vajra en ghanta) is symbolisch voor de gelukzaligheid van het Ene, dat ontstaat uit de vereniging van tegendelen: de Unio Mystica.

### **De Boeddha's van de geneeskunst.**

De historische Boeddha Gautama heeft zichzelf vaak de geneesheer voor het lijden in de wereld genoemd en Dharma als het medicijn. Hieraan is de opvatting ontsproten dat Gautama kan worden aangeroepen om bij ziekte de juiste geneeswijze te openbaren. Hij wordt in deze functie omringd door zeven genezende aspecten, waarvan Bhaisajyaguru ('de Heelmeester' met de genezende plant myrobalan met vijflobbige vrucht) de enige is die ook wel afzonderlijk wordt afgebeeld.

### **De 35 Boeddha's van loutering.**

Volgens een Indiase traditie zijn er 35 belangrijke vergrijpen tegen de ethiek van het Boeddhisme. Tegenover elk vergrijp staat echter een Boeddha, die een methode aanbiedt om dit struikelblok op het pad naar verlossing uit de weg te ruimen. Praktische hulp hierbij verleent een Boeddha niet, hij laat alleen de weg zien; dit in tegenstelling tot de Bodhisattva's.

## **Bodhisattva's.**

Een Bodhisattva is een wezen, dat de staat van verlichting geheel of gedeeltelijk heeft bereikt. Boeddha Gautama noemde zichzelf een Bodhisattva, een verlichtingszoeker, voordat hij het Boeddhachap verwierf. Belangrijk voor een Bodhisattva is, dat hij de verlichting niet alleen voor zichzelf nastreeft, maar voor alle levende wezens en hen daarbij helpt.

Er zijn tien stadia (bhumi) in de spirituele loopbaan van de Bodhisattva. In elk stadium wordt een elementaire deugd (paramita) ontwikkeld. In het zevende stadium wordt de Bodhisattva transcendent of Mahasattva. Een Mahasattva of Transcendente Bodhisattva is een wezen dat de verlossing uit de kringloop van wedergeboorten heeft bereikt, maar de uiteindelijke totale verlossing uitstelt. Mededogen (karuna) met alle andere wezens brengt de Mahasattva ertoe, vrijwillig in de bestaanswereld te blijven om zich in te zetten voor de verlossing van alle wezens. Door zijn eigen zuivere staat kan de Mahasattva belastend karma van anderen teniet doen. De Transcendente Bodhisattva's zijn niet meer onderworpen aan de dwang van welke natuurwet dan ook. Ze hebben het vermogen om iedere gewenste vorm aan te nemen, op meerdere plaatsen tegelijk te zijn en zich met de snelheid van de gedachte te verplaatsen. De Bodhisattva's worden beschouwd als de geestelijke kinderen van de abstracte, en in die zin onbereikbare, Dhyani-Boeddha's. Ze vervullen de rol van bemiddelaars tussen Samsara (de bestaanswereld van illusie en lijden) en Nirvana (de staat van kalme, emotioneloze zaligheid); en zijn tegelijk identificatie-ideaal en vereringsobject.

De Mahasattva, die waarschijnlijk het meest populair is en zeker degene waarvan de meeste afgebeelde vormen bestaan, is Avalokiteshvara (De Heer die neerblijkt). In Nepal zijn 108 verschijningsvormen bekend. In Tibet wordt elke draai aan de gebedsmolen, elke gemurmelde mantra 'Om Mani Padme Hum' gewijd aan Avalokiteshvara als redder in nood en verlosser van bezwarend karma. Als Lokeshvara wordt hij wel gezien als afgeleid van de Hindoegod Shiva. Manjushri is na Avalokiteshvara de meest populaire Bodhisattva.

## **Yidams.**

De leer van de Tantrische weg naar verlichting is vervat in een aantal teksten, die zo vol geheime kennis zitten, dat ze alleen door jarenlange studie en met hulp van een ingewijde leraar te begrijpen zijn. Daarom heeft het tantrische principe van de weg naar verlichting, die door alle menselijke ervaring heen voert, een makkelijker herkenbare vorm gekregen in de Ishtadevata's (de persoonlijke of innerlijke goden) of, zoals ze in Tibet heten, de *Yidams*. Om de serene staat van een Boeddha in zichzelf te bereiken, moet de Sadhaka (Tantra-leerling) een veelheid aan innerlijke struikelblokken overwinnen. Een Yidam confronteert de sadhaka met zijn eigen zwakheden en geeft hem de innerlijke kracht om door de angst heen tot ware zelfkennis te komen en de eigen 'gebreken' te transformeren tot wijsheid, die leidt naar de verlossing. De Yidams worden in de meeste gevallen afgebeeld in extatische omhelzing met hun Yogini, een extase die hen ver voorbij zelfzucht en hartstocht heeft gevoerd. Alle banden met de wereld van illusie zijn verbroken.

Omdat de Tantra zelf vol geheime doctrines zit, is de betekenis van de zichtbare symbolen daarvan ook niet eenvoudig te duiden. Ondanks deze onduidelijkheid is Heruka waarschijnlijk wel de meest representatieve figuur van het verschijnsel Yidam. Hij heeft acht gezichten, zestien armen en vier benen. Hij wordt gezien als de vernietiger van alle Mara's (demon van illusie en verleiding en zijn helpers). Meestal wordt hij afgebeeld in omhelzing met zijn vrouwelijke partner Nairatma, om de opheffing van alle tegenstellingen te symboliseren, die

de eenwording in gelukzaligheid teweegbrengt. In de gedaante wordt de Yidam *Hevajra* genoemd.

### **Goden en Godinnen.**

Het Boeddhisme heeft zich over vele landen en culturen verspreid en daarbij steeds de plaatselijke goden geïntegreerd in het systeem. Zo zijn er in het Mahayana- en Tantrayana-Boeddhisme, Hindoegoden, Bongoden (de oude religie van Tibet) en plaatselijke folkloristische godheden te herkennen.

Om dit hele pantheon een juiste plaats binnen de Boeddhistische leerstelling van karma (de betekenis van daden in het licht van het streven naar verlossing) en verlossing te geven, worden de goden geschaard onder de wezens die nog niet zijn verlost uit de kringloop van wedergeboorten maar wel veel gunstig karma hebben verworven.

Een godheid kan men dan het beste zien als een functie (zoals het schenken van vruchtbaarheid, gezondheid, bescherming tegen demonen, e.d.) die steeds wordt ingevuld door een nog niet verlost, maar al wel bovenmenselijk wezen (deva). Dit wezen moet, als zijn goede karma is opgebruikt, deze functie weer neerleggen; een andere deva neemt dan dezelfde functie op zich. Er zijn vreedzame (Shanta) en schrikwekkende (Krodha) goden en godinnen.

### **Dakini's en Yogini's.**

Om verlossing te bereiken en inzicht te verkrijgen in de geheimen uit de tantrische geschriften, kan ook een beroep worden gedaan op de goddelijke bemiddelaarsters, waarvan gezegd wordt dat ze elk toegang hebben tot een Transcendente Boeddha. Zo kunnen ze het inzicht van deze Boeddha overdragen op de zoeker naar verlossing. Als het daarbij vooral haar taak is om demonische krachten te openbaren en op de vlucht te jagen, verschijnt de betreffende godin in haar afschrikwekkende vorm: als Dakini. Wanneer het haar bedoeling is om de seksuele kracht van de yogin (beoefenaar van tantrische praktijken) te mobiliseren om door te stoten naar de staat van verlichting, zal ze als verleidelijke jonge vrouw, Yogini, verschijnen. Hoe ze ook verschijnt, haar houding zal altijd beweeglijkheid uitdrukken, om te laten zien hoe ze vliegt om haar bemiddelende rol tussen Boeddha en yogin te vervullen en als symbool van de doelgerichte intense energie die ze vertegenwoordigt.

### **Mensen.**

In de geschiedenis van het Mahayana Boeddhisme en het Tantrayana Boeddhisme hebben een aantal personen een belangrijke rol gespeeld. Er bestaat een rijke schat aan verhalen over goeroe's (leraren), arhats (heiligen), siddha's (Tantrische meesters die bovennatuurlijke krachten: siddhi, hebben ontwikkeld), en acarya's (geleerde monniken die een stempel hebben gedrukt op het Boeddhisme door boeken of commentaren te schrijven of een nieuwe orde te stichten); verhalen die tot ver in de eeuwen teruggrijpen.

## Hindoegoden.

Uit Veda en Hindoepantheon hebben een aantal goden een plaats gekregen in het Boeddhisme. Indra, Vishnu en Shiva zijn meermalen genoemd, Sarasvati is direct overgestapt, de vogelmens Garuda draagt Vishnu, maar we zien hem ook op sommige afbeeldingen van Amoghasiddhi en Mahakala. Een heel bijzondere plaats neemt de god met het olifantenhoofd, *Ganesha* in. Deze zoon van Shiva en Parvati is een echte Hindoegod, maar wordt in het Jainisme en Boeddhisme eveneens vereerd. In het Hindoeïsme geldt hij als de god van de wijsheid. Hij ruimt alle hindernissen op, van welke aard dan ook en is de beschermheer van wetenschap, schrift en school.



## De lachende Boeddha.

In speksteen of verguld, tussen eetstokjes en op markten komt men hem tot in onze westerse landen tegen: de lachende man met het kale hoofd en de dikke blote buik, die men 'de lachende Boeddha' noemt. Wie hem in de gelederen van de historische en transcendente



Boeddha's in dit boekje heeft gezocht, heeft hem niet gevonden. Het gaat bij de lachende Boeddha namelijk niet om een verschijningsvorm van een van deze Boeddha's, zoals veel mensen ten onrechte denken. 'De lachende Boeddha' is een bijnaam van de Chinese Zenmeester Poe-Tai Ho-shang, die ergens tussen de 6e en de 10e eeuw leefde en 'de Boeddha in zichzelf' had gevonden. In Japan werd hij bekend onder de naam 'Hotei', of ook wel 'Hotei Oshu', dat is 'zak en stok priester'.

Zorgeloos en volkomen gelukkig zwierf hij door China, vaak omringd door kinderen. Na zijn dood werd hij vereerd als volksheld en geluksgod. En in die laatste functie zwerft hij nog steeds rond, de halve wereld over, als tastbare beeltenis van de onbezorgde gelukzaligheid die ieder deelachtig wordt die zijn eigen ware aard, de 'Boeddha in zichzelf', heeft gevonden.

*Geen plek op deze wereld  
kan een enkele stok weerstaan;  
In mijn hart heb ik verstaan  
dat de mens is ledig  
en de leer is ledig.  
Grote bewondering heb ik  
voor het drie voet lange zwaard van de  
Grote Yuan;  
als een lichtflits splitst het  
de voorjaaruwind.*

*Bukko Zenji  
(Chinese naam: Wu-hsueh)*

## Zen Boeddhisme.

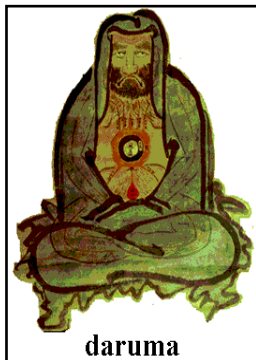
### Algemeen.

Zen is een Japans woord. Het komt van het Chinese Ch'an, wat weer komt van het sankriete Dhyana, wat meditatie, mediteren betekent. Zenboeddhisme betekent dus meditatieboeddhisme. Zen Boeddhisme of kortweg gezegd zen is een systeem. Soms wordt het een religie genoemd of een filosofie, het doet er niet toe, geef het een naam, dat is voldoende. Plausibel gezegd is zen meer een antireligie dan een religie, in de westerse betekenis van het woord. Zen kan iemand helpen af te komen van religieuze overtuigingen. Dit in tegenstelling tot vele godsdiensten die volgelingen juist doordrenkt van de moraal en patronen welke zijn neergelegd in de heilige boeken.

Eén van de centrale punten van zen is intuïtief begrip. Als gevolg daarvan hebben woorden en zinnen geen vastgestelde bedoeling en logica is irrelevant. Woorden hebben alleen betekenis voor degene die ze gebruikt en met wie men spreekt en de situatie in welke ze worden gebezigd. Soms zijn de gesproken woorden nonsens. Andere woorden lijken nonsens te zijn in eerste instantie, doch zijn dat niet. De ware betekenis ligt dan in het gesprokene verborgen. Men moet als het ware tussen de regels lezen.

### Oorsprong.

Bodhidharma, de eerste Chinese patriarch in China (ca. 460-534), 28e patriarch na Boeddha.



Hij was de barbaar uit het westen die zen in de 6e eeuw vanuit India naar China bracht. Althans volgens de legende. Hij behoorde tot de 'Lanka school', hetwelk later bekend werd als 'zen'. De belangrijkste leer van de Lanka was de 'Lankavatara sutra'. Het hield de studie in van de geest, zowel de natuurlijke als de geëvolueerde.

Bodhidharma bracht negen jaar door in de hoofdstad Lo-yang, waar hij niets anders deed dan naar een muur te staren. Later vestigde hij zich in de Shao-Lin tempel, in de Songshan bergen, waar hij de monniken trainde in een vorm van ongewapend vechten; dit om lichaam en geest te versterken. Het Shaolin tempel boksen. Dat bekend is geworden onder de naam: Shaolin

ch'üan fa. Dit legendarische deel van zijn leven is echter twijfelachtig. De Japanse naam van Bodhidharma is 'Daruma' en in het Chinees luidt die 'Ta-mo'. De naam Bodhidharma is een samenstel van de woorden: 'bodhi' = verlichting en 'dharma' = wet/waarheid.

Zenboeddhisme kende in China een bloeitijd van meer dan vijf eeuwen, waarna het tussen 538-552 na Chr. de oversteek maakte naar Japan, als een geschenk van de koning van het bevriende Koreaanse rijk 'Kudara' (of ook wel 'Paekche' genoemd).

De heersende adellijke klasse in Japan verwelkomde de nieuwe religie, maar het gewone volk begreep niet veel van de complexe theorieën. Ook de inheemse religie Shintô stond vijandig tegenover de nieuwkomer. Er ontstonden conflicten, doch na verloop van tijd verzoenden de religies zich met elkaar en uiteindelijk was het zo dat ze elkaar zelfs aanvulden.

Gedurende de Nara periode, die duurde van 645-794, verwierven grote Boeddhistische kloosters zoals de Todai-ji veel politieke invloed, hetgeen voor de toenmalige regering de voornaamste reden was om de hoofdstad te verplaatsen naar Nagaoka in 784 na Chr. en later in 794 na Chr. naar Kyoto.

Het Zenboeddhisme werd inspiratie voor vele kunstenaars en schrijvers, maar werd anderzijds de grondslag voor de imperialistische en militaristische mentaliteit van Japan.

Pas in de twintigste eeuw verspreidde zen zich over de rest van de wereld. Vooral in Amerika na de Tweede Wereldoorlog werd zen snel populair. Veel Amerikanen kwamen in aanraking met zen door hun dienstplicht in Japan. De anti-autoritaire en iconoclastische trekken van zen sluiten goed aan bij de beat- en hippietrends uit de jaren '50 en '60. Maar ook zonder deze culturele trends blijkt zen het goed te doen. Tegenwoordig hebben alle grotere plaatsen in Nederland wel een of meer zengroepen.

### **Zen sekten.**

***Tendai-shu*** (*Chinees: T'ien-ts'ai*): gesticht door Chih-i (538-597), in 805 ingevoerd in Japan. Chih-i was een van de grootste Chinese Boeddhistische meesters. De doctrine is gebaseerd op de 'Lotus sutra'. De beoefening bestaat voornamelijk uit de 'Samantha-vipashyana', een Boeddhistische meditatie methode. De Tendai sekte splitste zich later op in meerdere sekten die elkaar heftig bestreden.

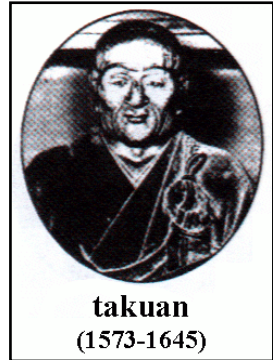
***Shingon-shu***: in 806 gesticht. Kukai (774 – 835) geldt als één van de voornaamste grondleggers van de sekte De Boeddhistische postume naam van Kukai is: Kobo Daishi.

De doctrine leert dat er een kosmische Boeddha is met de naam 'Dainichi' (Grote Zon). Dainichi is het equivalent voor de zonnegodin Amaterasu uit de Shintô religie. De sekte is de op één na grootste stroming in het Zenboeddhisme.

***Rinzai-shu*** (*Chinees: Lin-chi*): gesticht door de Chinese meester Lin-chi I-hsuan (Japans: Rinzaï Gigen). De leer werd naar Japan gebracht door Eisai Zenji (1143-1215) aan het eind van de 12<sup>e</sup> eeuw.

De leer legt de nadruk op koan zen om verlichting te verkrijgen. Een vooraanstaande monnik van zen Rinzai sekte was Soho Takuan (1573-1645). Hij is bekend als filosoof, kalligrafeur, schilder, dichter en thee-meester. Is de schrijver van het werk 'De Niet

Geketende Geest / Geschriften van de Zen meester aan de Zwaard Meester. In het werk zijn tevens de geschriften 'Fudochi Shinmo Roku' (Mysterieuze Optekeningen betreffende Onveranderlijke Wijsheden) en 'Taiaki' (Kronieken van Taia) opgenomen. Takuan was de zen leraar van zowel zwaardmeester Munenori Yagyu (1571-1646) als van Iemitsu Tokugawa, 3<sup>e</sup> shogun uit de Tokugawa dynastie. Beide geschriften van Takuan zijn van grote invloed geweest op de Yagyu Shinkage ryu van zwaardmeesterschap. In feite kwamen deze werken tot stand als gevolg van de gesprekken die hij voerde met Munenori Yagyu. Munenori Yagyu is de schrijver van 'Heiho Kadensho' (Het Zwaard en de Geest / In de familie doorgegeven boeken over zwaardmeesterschap). In het werk zijn tevens de boeken 'Katsujinken' (Leven gevend Zwaard) en 'Setsuninto' (Leven nemend Zwaard) opgenomen. Het werk kwam tot stand als gevolg van de gesprekken die hij voerde met de zen priester Takuan. De 'Heiho Kadensho' geldt als het erfelijke boek over het zwaardmeesterschap van de Yagyu Shinkage ryu.



**takuan**  
(1573-1645)

**Soto-shu (Chinees: Ts'ao-tung):** gesticht door Dogen (1200-1253) in 1236.

De Soto sekte leert dat door 'slechts' te zitten ('shikan taza') verlichting kan worden verkregen.

**Jodo-shu (school van het Zuivere Land):** gesticht in 1175 door Honen.

De richting vond volgelingen onder alle lagen van de bevolking, omdat de theorieën die de sekte verkondigde waren gebaseerd op het principe dat iedereen verlichting kan bereiken, indien men maar sterk geloofde in de Bodhisattva Amida. De Bodhisattva Amida (Amitabha in het Sanskriet) was één van de voornaamste Bodhisattva's uit de Mahayana traditie; hij stichtte het Zuivere Land, vrij van lijden, waar men opnieuw kan worden geboren door zijn (eigen) naam te roepen.

**Jodo-shin-shu (ware school van het Zuivere Land):** gesticht in de 12<sup>e</sup> eeuw door Shinran (1173-1263).

De sekte verwerpt het schoolse (lees: klooster) Boeddhisme en wijst een pad naar verlichting voor alle wereldlijke volgelingen. De bekering tot de onmetelijke mededogen van de Amida Bodhisattva vernietigt al onze egoïstische impulsen; welke worden getransformeerd door het mededogen in datgene wat beschouwd kan worden als waarlijk menselijk. De stroming heeft nog steeds het grootste aantal volgelingen in het hedendaagse Japan. Onder de leden van de militaire klasse vonden de ingewikkelde theorieën die de sekte verkondigde gretig ingang. In het bijzonder was de opvatting populair dat door middel van Zen meditatie en zelfdiscipline men verlichting kan bereiken.

**Lotus-hokke-shu:** gesticht door Nichiren (1222-1282) in 1253.

Nichiren een charismatische Japanse monnik die geloofde in de Bodhisattva leringen van de 'Lotus sutra' en bejverde dat iedere volgeling zich daaraan volledig overgaf. De herhaalde vocalen: 'Namu myoho renge kyo', de frase die de essentie uitmaken van de Lotus sutra, belichamen de bedoeling en de uiting van de Bodhisattva praktijk. De sekte was buitengewoon bekend om haar intolerante en militante karakteristieken. Nichiren Boeddhisme heeft nog steeds miljoenen volgelingen vandaag de dag.

**Obaka-shu:** gesticht in 1661 door de Chinese priester Jin-Joan.

Militante kloosters waren een groot probleem voor de regeringen gedurende vele eeuwen in de Japanse geschiedenis. Japanse krijgsheren als Oda Nobunaga en Toyotomi Hideyoshi bevochten hardnekkig de militante Boeddhistische kloosters (in het bijzonder de Ikkyo of Zuivere Land sekte) in het eind van de 16<sup>e</sup> eeuw en roeiden de politieke Boeddhistische activiteiten en aspiraties nagenoeg geheel uit.

Vandaag de dag beschouwen ongeveer 90 miljoen mensen zichzelf Boeddhist in Japan. Op de dagelijkse gang van zaken in Japan heeft de religie evenwel niet veel invloed. Huwelijken en begrafenissen worden wel op de traditionele Boeddhistische manier uitgevoerd. In menig Japans huishouden vindt men ook een traditioneel huisaltaar waar men de goden en voorouders vereert.

### **Leer.**

Het Zenboeddhisme is voortgekomen uit een combinatie van het Boeddhisme en het Taoïsme. Zen is de bekendste variant van het Boeddhisme, maar ook de meest onbegrepen. Je kunt een gerecht beschrijven aan de hand van een recept, maar de smaak is niet uit te leggen. Dat geldt ook voor zen. Je kunt de traditie en de praktijk van zen beschrijven, maar alleen door het zelf te beoefenen kun je doordringen tot de kern. Zen is een methode die tot plotselinge verlichting leidt. Die verlichting bestaat uit een ontmoeting en vereenzelviging met wie men werkelijk is.

Zen is een oefening in aandacht voor het dagelijkse leven om je heen. Je komt daarmee los van de beperkingen van je denken, van je standaardreacties, van vooroordelen en van vastgeroeste ideeën. Het doel van zen is een directe ervaring van het leven zelf. Door elk onderscheid zoals ik/jij, waar/onwaar, subject/object te elimineren en alle vooroordelen los te laten ontstaat een bewustzijn dat niet wordt geconditioneerd door woorden en opvattingen. Iemand die zen beoefent, streeft ernaar alles te doen met volle aandacht en zonder vooropgezet idee, doel of onderscheid.

Zen is een niet-intellectuele methode. Zen kent geen dogma's, het is geen religie of filosofie, geen speciale manier van mediteren, geen specifieke vorm van spiritualiteit en zeker geen vorm van mystiek. Zenboeddhisme gaat niet in op de vraag of er wel of niet een god bestaat en is daarom geen godsdienst. Zen vormt een groot contrast met het Tibetaanse Boeddhisme. Tibetaanse rituelen maken gebruik van allerlei mystieke symbolen en rituele voorwerpen. Zen is daarentegen eenvoudig, direct en praktisch, en houdt zich bezig met het hier en nu. Dagelijkse bezigheden zijn even belangrijk als grootse ambities. Umon, zenmeester in de tiende eeuw, vatte zen als volgt samen:

*Als je loopt, loop dan.  
Als je zit, zit dan  
en wiebel vooral niet.*

Door Zenboeddhisme te oefenen verdwijnt de scheiding tussen wie men denkt te zijn en wie men werkelijk is. Daarom zou je het Zenboeddhisme een religie kunnen noemen.

Ooit werd Zen ook woe-wei-boeddhisme genoemd. Woe-wei betekent letterlijk niets doen of niet-handelen in het Chinees. Bedoeld wordt niets tegen de draad in doen, niets veroorzaken, en vooral niet onbedoeld ergens van iets het tegendeel oproepen. Want je weet dat als je het ene voortrekt, het andere onherroepelijk achtergesteld raakt, dat als je de ene dochter mooi

noemt de andere lelijk wordt, dat als je steeds maar hoopt dat je zoon dokter wordt of zoiets, je in hem teleurgesteld zult raken.

In Zen is er een heel bekende spreuk: *'Het land waar het nooit warm of koud is, is waar ik in de zomer zweet en in de winter bibber'*. Wat hiermee bedoeld wordt is dat de zomer niet 'op zich' warm is. Zelfs niet wanneer wij zweten. Iets is pas 'warm' in vergelijking met iets koud. En warm en koud kunnen er alleen tegelijk zijn in onze gedachten, in ons denken, in onze herinneringen en verwachtingen, maar niet *werkelijk*. Wij vergelijken dus iets werkelijks met iets onwerkelijks. En deze dualiteit, deze dualiteit van wat-is en niet-is, van wat zó-is en niet-zó-is, die bijvoorbeeld in de Chinese filosofie zoveel aandacht krijgt-denk maar aan Yin en Yang en de inspanningen die men zich getroost om deze twee in evenwicht te brengen-is de dualiteit die men in het Zenboeddhisme en het Advayavada-Boeddhisme tracht te doorbreken naar de leegte, naar het Ene erachter. Hopelijk is voldoende duidelijk dat warm en koud relatieve begrippen zijn, en geen absolute, enkelvoudige begrippen.

De bedoeling dus van het Zenboeddhisme en het Advayavada-Boeddhisme is het bestaan te gaan ervaren zoals het werkelijk is, niet als een wereld van dingen die steeds enkel iets zijn ten opzichte van iets anders, maar als een wereld van gelijkwaardige dingen-op-zich die goed zijn zoals ze zijn en tezamen één zijn. Het is de wereld te ervaren zoals zij door het Bestaan is bedoeld, en niet zoals wij *denken* dat het is of zou moeten zijn. De wereld zo te ervaren als het is bedoeld geeft ons een heel sterk gevoel van thuis te zijn in de wereld, waardoor ons lijden verdwijnt.

En om dit alles te bereiken, zegt het Advayavada-Boeddhisme dit: eerst de dingen losweken van hun tegendeel, of van hun ideaalbeeld of droombeeld, of van hun spook- of schrikbeeld-vele vervallen hierdoor, want ze blijken te bestaan alleen door die vergelijking! Dan, twee, de overblijvende enkelvoudige dingen-op-zich, hoewel ook leeg, d.w.z. onderling afhankelijk en dus ook veranderlijk en vergankelijk, erkennen als de werkelijke draden van het dagelijks bestaan: de zoon is wat hij is en niet wat hij niet is. En drie, inzien dat de stof, d.w.z. het geheel, geen andere draden dan deze heeft. Er is daarnaast geen opzet, geen plan, geen doel, geen noodlot, enkel richting, er is enkel de vooruitgang van het geheel in de tijd.

De richting leert dat men door diepe beschouwing gepaard aan lichamelijke en geestelijke discipline, alsook zonodig praktisch handelen, tot verlichting (*satori*) kan komen.

Zoals je in de historie hebt kunnen lezen is het Boeddhisme ontwikkeld door iemand die ziekte, pijn en dood onaanvaardbaar vond. Dit geldt ook voor Zenboeddhisme. Zen is bedoeld voor hen die onvrede hebben met hun situatie en een antwoord op levensvragen willen hebben. Zenboeddhisme kan een antwoord geven op de vraag wie je in werkelijkheid bent.

### **Soorten zen.**

Zen kan worden onderscheiden in vijf soorten zen. Te weten:

**Bompu zen:** gewoon zen, voor alles en iedereen. Zen vrij van iedere religieuze of filosofische inslag en invloed.

Deze vorm wordt beoefend om de lichamelijke en de geestelijke gezondheid te bevorderen. Men leert ermee de geest te concentreren en in bedwang te houden. Door

regelmatig training zal men in toenemende mate in staat zijn om weerstand te bieden aan verleidingen en zich kunnen losmaken van gehechtheden.

**Gedo zen:** betekent letterlijk: ‘buitenweg’.

Dit is geen Boeddhistische zen en wordt vaak beoefend met het doel om verschillende bovennatuurlijke krachten en vermogens te ontwikkelen evenals bepaalde kunsten en vaardigheden meester te worden. Deze vorm wordt met name beoefend door de qi gong meesters die daardoor in staat zijn om hun innerlijke energie qi, door middel van hun gedachte dermate te concentreren en te focussen op één punt dat ze ermee in staat zijn om op afstand stenen te breken of om zonder pijn te voelen over vlijmscherpe zwaarden te lopen. Hiertoe ontwikkelen zij ‘joriki’ wat een speciale kracht of macht is die ontstaat door intens oefenen van geestelijke concentratie.

**Shojo zen:** betekent letterlijk: ‘klein voertuig’.

Deze vorm heeft tot doel iemand te brengen van de geestelijke toestand van begoocheling naar die van verlichting. Het is vooral gericht op jezelf en het vinden van innerlijke vrede.

**Daijo zen:** betekent letterlijk: ‘groot voertuig’.

Het doel is het verwerven van inzicht in het innerlijke wezen en daarbij ook anderen te doen delen. Het is gericht op het verwezenlijken van het eigen ware wezen, de Boeddha in ieder van ons.

**Saijojo zen:** betekent letterlijk: ‘hoogste voertuig’.

Deze vorm wordt ook wel ‘shikantaza zen’ genoemd. Hier stopt het worstelen om satori of wat dan ook te bereiken. Het doel: vinden van satori en het middel: zitten in zazen, vloeien hier in elkaar over.

Daijo zen en saijojo zen vullen elkaar aan.

Bij de Rinzai sekte in Japan is daijo het hoogste.

Bij de Sôtô sekte is saijojo het hoogste.

Bij het saijojo zen huldigt men de vaste overtuiging dat zazen de verwezenlijking is van het eigen vlekkeloze ware wezen en is men ervan overtuigd dat men ooit satori zal bereiken en men zichzelf zal herkennen en erkennen. Dit echter zonder er doelbewust naar te streven.

### **Wat geen Zenboeddhisme is.**

Een veel gehoord misverstand is, dat je door Zenboeddhisme te beoefenen tot rust komt, dat je arbeidsprestaties er door toenemen, of dat je een beter concentratievermogen krijgt. In eerste instantie mag dit zo lijken, maar dit zijn niet meer dan prettige bijverschijnselen. Een poosje later verschijnt het tegenovergestelde, net zoals op de dag de nacht volgt. Deze vorm van Zenboeddhisme voedt het misverstand dat de mens een  $\pm 1.75$  m. hoge zak botten is met een levensduur van hooguit 115 jaar.

Als gewin op welk gebied dan ook je motivatie is, zal je met Zen ook bedrogen uitkomen. Omdat welke verschijningsvorm dan ook, zowel een begin als een einde heeft. Deze manier van Zen-beoefening wordt in Japan Bompu Zen genoemd. Vrij vertaalt: ‘uitsluitend mediteren om lichamelijk voordeel te verkrijgen’.

## **Koan.**

Koan, beoefend binnen de Rinzai-stroming, zijn raadsels zonder rationele oplossing. Een van de bekendste koan is: ‘Wat is het geluid van één klappende hand?’ Een zenleraar geeft een leerling een dergelijke koan om erop te mediteren. Op een bepaald moment moet deze terugkomen met een antwoord. Een rationeel antwoord als ‘stilte’ wordt niet geaccepteerd. Elk ander antwoord waarmee de leerling het inzicht laat blijken dat de waarheid het rationele begrip te boven gaat, wordt wel goed gerekend.

Je kunt je eigenlijk alleen met koan bezighouden onder leiding van een leraar die de koan-training zelf heeft voltooid. Neem bijvoorbeeld de koan: ‘Wat was je oorspronkelijke gezicht vóór je ouders geboren waren?’ Veel mensen slaan aan het visualiseren en fantaseren hoe ze zich voelden voor hun geboorte. Zonder een leermeester heb je niet door dat je koan niet op deze manier moet oplossen. Maar zelfs met een leraar valt de koan-training niet mee. Het kan soms maanden of jaren duren voordat een leerling een bepaalde koan bevredigend heeft beantwoord. Er zijn ook gevallen bekend van leken, die een koan binnen 10 seconden hebben opgelost, maar dit zijn grote uitzonderingen. Net als zazen zijn koan doorgaans een kwestie van veel geduld en toewijding.

## **Zen verhalen.**

Hakuin (1685-1768) was een van de grootste Zenmeesters van de Rinzai sekte. Een belangrijke samurai vroeg hem eens: ‘Wat is hel en wat is paradijs?’ In plaats van te antwoorden, beledigde Hakuin hem: ‘Wat bent u dom en bekrompen! U kent niet eens de leer van het Boeddhisme. Hoe kan van uw ondergeschikten verwacht worden dat zij u gehoorzamen? Warhoofd!’ Aanvankelijk hield de samurai zich goed, maar toen hij het niet meer kon verdragen trok hij zijn zwaard. Hakuin stapte achteruit en begon al scheldend in het wilde weg te rennen met de man achter zich aan. Tenslotte werd Hakuin in een hoek gedreven, met het zwaard van de samurai boven zijn hoofd. Op het moment van de slag sprak de man: ‘Daar ga je Hakuin!’, waarop Hakuin schreeuwde: ‘Dat is hel!’ De samurai aarzelde een ogenblik en onmiddellijk riep Hakuin: ‘Dat is paradijs!’

Een zeer wijs iemand ontmoette eens een Zenmeester. Direct wilde hij deze meester allerlei vragen stellen. De Zenmeester begon thee voor hem in te schenken, ging door tot het kopje vol was, maar bleef doorschenken zodat de thee over de rand vloeide. Verrast sprak de wijze man: ‘Meester ziet u niet dat het kopje overstroomt?’ Waarop de meester zei: ‘Hoe kunt u van mij verwachten dat ik u iets leer als uw geest net is als dit kopje? U kwam hier met een geest vol vragen, niet om te leren maar om te argumenteren. Ik heb dus niets tegen u te zeggen en kan u niets leren’.

Op een dag duwde Zenmonnik Tong Yin-Fong zijn kar voort. Hij stopte voor zijn meester, die met uitgestrekte benen in het midden van het pad zat. ‘Meester wilt u uw benen uit de weg halen’, zei Tong. ‘Ik beweeg mijn benen nooit als ze uitgestrekt zijn’, sprak de meester. ‘En ik ga nooit achteruit als ik mijn kar vooruit duw’, antwoordde Tong. Daarop duwde hij de kar over de benen van de meester, die daardoor gewond werd. Later, toen de monniken in de meditatiezaal bijeen waren, trad de meester naar voren met een scherpe bijl. ‘Laat de man die met zijn kar mijn benen verwondde naar voren stappen’, zei hij.

Tong stapte naar voren, knielde neer voor zijn meester en strekte zijn hals. De meester legde de bijl neer.

Een student die meer over Zen wilde leren had een gesprek met zijn meester: Student: 'Waar komen wij vandaan en vanwaar komen de 10.000 dingen en de 10.000 wezens?'

Meester: 'Alles komt voort uit de Kosmische Geest. Alles is de Kosmische Geest.'

Student: 'Waar gaan wij heen en waarheen gaan de 10.000 dingen en de 10.000 wezens?'

Meester: 'Alles keert terug naar de Kosmische Geest. Alles is de Kosmische Geest.'

Student: 'Waar komt de Kosmische Geest vandaan en waar gaat deze heen?'

De meester greep zijn slipper en gaf de student een harde slag op het hoofd.

## **Meditatie.**

*'de weg naar verlichting'*.

Meditatie is geen vlucht uit de werkelijkheid, maar juist een bezigheid om een sterker bewustzijn te ontwikkelen. Meditatie heeft zowel een innerlijke als een uiterlijke kant: enerzijds streven Boeddhisten naar inzicht en verlichting, anderzijds is meditatie bedoeld om compassie te ontwikkelen met de wereld om ons heen.

Die wereld om ons heen is een wirwar van gedachten, impulsen en emoties, die ons afleiden van wie we werkelijk zijn. We belasten onszelf met irrelevante bezigheden, zorgen, haast en agressie. Meditatie is de manier om ons terug te brengen naar onszelf, waar we, vrij van alle gewoonten en patronen, ons gehele wezen werkelijk kunnen proeven en ervaren. Het is een staat die vrij is van alle kommer en zorgen, waarin geen wedijver is, geen verlangen om iets te bezitten of te grijpen, geen intense, wanhopige worsteling, en geen honger naar prestatie; een ambitieus zijn, waarin geen aanvaarding, afwijzing, hoop en vrees bestaan. Meditatie is de geest thuisbrengen.

Het Boeddhisme kent honderden verschillende meditatie methoden. De methoden zijn gebaseerd op 3 verschillende meditatie technieken:

Meditatie gebaseerd op de ademhaling. (In het Jodendom komt deze methode voor als 'Ruach', wat 'De geest van God die de schepping bezielt' betekent. In het Hindoeïsme wordt het 'het leiden van Prana (het voertuig van de geest)' genoemd, en in het christendom kennen we de verwijzing naar de heilige geest). Het gaat erom dat men alle aandacht geeft aan de ademhaling. Weinig mensen realiseren zich hoe ze ademen. Via de borst, buik of een combinatie ervan. Door de mond of neus, snel of traag. Meditatie geeft niet alleen een fysieke rust. Maar ook de een geestelijke.

Meditatie gebaseerd visualisatie. Dit kan een bloem of een kristal zijn, 12 puntige ster of het visualiseren van de *Chakra's*. Ook beelden van Jezus, Maria en Boeddha zijn gebruikelijk. Als je je richt op een krachtig symbool kan je de kracht ervan overnemen. Zolang je maar weet dat de kracht uit jezelf komt, en niet uit het symbool.

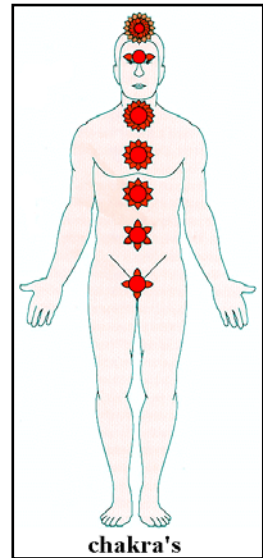
Een Mantra reciteren. De bekendste zijn dan: *Oh Mani Padme Hum*, en *Om Ah Hum Benza Goeroe Pemé Siddi Hum*. De Mantra heeft een betekenis, een klank en een ritme. Het zingen van een Mantra kan leiden tot een zelfhypnose waarbij visualisatie een gevolg kan zijn.

Combinatie van deze drie: Veel Meditaties zijn een combinatie van bovenstaande technieken.

*Oh Mani Padme Hum mantra:*

Ga ergens rustig zitten. Volg je ademhaling, en merk hoe deze rustiger wordt. Als je rustig en diep ademt begin je met een paar keer *om-mani-padme-hum* te zingen. Na een aantal keer bemerk je dat je een ritme hebt. Probeer niet de mantra in één ademhaling te zingen als dat niet lukt. Het moet een lekker en natuurlijk ritme zijn, heb je daar 3 ademhalingen voor nodig, dan is dat prima. Ga nu de mantra zingen, terwijl je met je handen en/of je gedachten de bijbehorende Chakra langsgaat.

- *om* (kruin-chakra en derde oog tezamen);
- *ma* (keel-chakra);
- *ni* (hart-chakra);
- *pa* (zonnevlecht);
- *dme* (sacraal-chakra);
- *hum* (perineum).



Doe dit meerdere keren. Ook hier bemerk je een ritme. Voel de afzonderlijke lettergrepen trillen. Als je *ohmmmmmm...* zingt met een snel sluitende mond, zonder de kaken te sluiten, dan voel je je licht worden in je hoofd. Zing je *maaaa...* met een mooie trillende stem, dan voel je dat deze mantra bij je keel hoort.

Doe deze mantra meerdere keren. Op een gegeven moment gaat het zonder dat je er bij na hoeft te denken. Mantreren gaat nu vanzelf.)

Meditatie is een dagelijks terugkerende bezigheid, bij voorkeur steeds op hetzelfde tijdstip. Sommigen mediteren 's ochtends vroeg, anderen mediteren vlak voor het avondeten, later op de avond of zelfs verschillende keren op een dag. Een sessie kan een kwartier tot een half uur duren. Het is handig om een vaste plek te reserveren, die nergens anders voor wordt gebruikt. Sommigen gebruiken muziek tijdens een meditatie om in de juiste stemming te maken. Ook wierook wordt hier vaak voor gebruikt.

Voor het mediteren bestaan talloze oefeningen. Wat de beste oefening is, hangt van de persoon af; de ene oefening werkt voor de een het best en andere mensen zijn juist weer met andere oefeningen gebaat.

Enkele standaardtechnieken:

- het concentreren op bepaalde objecten, bijvoorbeeld een brandende kaars, een bloem, afbeeldingen, of een Boeddhabeeld;
- het concentreren op de eigen ademhaling;
- het zingen van *mantra*'s, woorden of geluiden die voortdurend worden herhaald.

Mediteren hoeft niet per se een individuele bezigheid te zijn. Veel mensen vinden het juist prettig om het in groepsverband te doen. Bovendien is een leraar juist voor beginners van onschatbare waarde. Vragen worden beantwoord en zo nodig worden er tips gegeven bij de oefeningen.

In de zenwereld is meditatie de beste manier om mentale helderheid te bereiken. Zen gebruikt ook humor, spontaniteit, non-conventionaliteit en andere creativiteit om duidelijk te maken dat verlichting boven het rationele uitgaat. Zen en poëzie gaan al eeuwenlang hand in hand. Hoe een zentraining er precies uitziet, hangt per stroming af. De Soto-school, een van de twee hoofdtakken van zen, richt zich alleen op meditatie (*zazen*). Het Rinzai-Zen, de andere

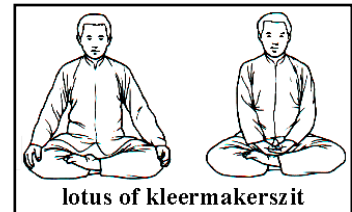
hoofdtak, maakt ook gebruik van andere technieken. De bekendste daarvan zijn de zogenaamde *koan*, een soort onoplosbare raadsels.

### **Wat meditatie *niet* is:**

- navelstaren;
- een poging om de werkelijkheid te ontvluchten;
- een middel om bepaalde hoop en verwachtingen in vervulling te doen gaan;
- een ontspanningstechniek (maar ontspanning is wel een neveneffect van meditatie);
- concentratie;
- een vorm van peinzen (meditatie probeert de dagelijkse gedachtestroom juist te overstijgen);
- een vorm van zelfhypnose (meditatie verhoogt het bewustzijn, zelfhypnose verlaagt het juist).

### **Meditatiehouding.**

Oosterse mensen zijn meer gewoon op de hurken te zitten dan Westerse. De klassieke meditatiehouding is de kleermakerszit. Veel Westelingen hebben hier problemen mee. Het ontbreekt ons aan lenigheid in de benen en daarnaast krijgen we vaak rugpijn. De beste Meditatiehouding is die waarbij je zit met een rechte rug. De drie energiekanalen lopen vanuit je perineum tot aan je kruin. Hoe rechter deze kanalen zijn, des te beter stroomt de energie. In principe kun je dus gaan liggen op een harde grond. Nadeel is dat je snel in slaap valt. Op een rechte stoel zitten is een betere optie. Meer geoefende zitten vaak op de grond tegen een muur. Ook een meditatiebankje of een hard kussen onder de bibs gaat goed.



### **Zazen.**

*Zazen* (= zittende zen, Japans) is de basis van Zen-beoefening. Het is een vorm van meditatie waarbij je stil zit met rechte rug en gekruiste benen en je je aandacht richt op je ademhaling. *Zazen* vraagt grote inspanning en veel geduld. Het is de steilste, maar ook de snelste weg naar verlichting.

Om met *zazen* te beginnen heb je niet meer nodig dan een paar basisinstructies en verder veel doorzettingsvermogen. Probeer elke dag te mediteren. Begin bijvoorbeeld met tien minuten per meditatie. Als het goed gaat, kun je dit opvoeren naar twintig tot dertig minuten per keer. Het is beter dagelijks korte tijd te mediteren, dan af en toe erg lang. 's Morgens vroeg en 's avonds laat zijn vaak de beste momenten. Dan ben je zelf meer ontspannen en is het meestal ook rustiger in je omgeving.

Zenbeoefenaars zitten meestal op een rond meditatiekussen (*zafu*), dat op een dun vierkant matrasje (*zanuki*) ligt. De lotushouding kent verschillende varianten, maar het is altijd belangrijk om met beide knieën de grond te raken. Veel westerlingen vinden het prettiger om een meditatiebankje te gebruiken, waarmee je knielt zonder met het onderlichaam op de hielen te rusten. De rug dient altijd zo recht en verticaal mogelijk te worden gehouden. Dat geldt ook voor het hoofd.

De handen liggen in elkaar, de linkerhand in de rechter handpalm naar boven gericht. De vingerkootjes van beide handen raken elkaar en de duimtoppen raken elkaar licht aan. De handen worden licht tegen de onderbuik gehouden, vlak onder de navel.

De ademhaling is een belangrijk onderdeel van zazen. Probeer het ademen zo spontaan en natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Adem diep in en uit, maar ook weer niet té diep. Adem vooral met de buik, niet met de borstkas. Vaak telt men van 1 tot 10 bij het ademen, bijvoorbeeld inademen op de oneven getallen en uitademen op de even getallen. Na 10 weer opnieuw beginnen bij 1.



Dan het lastigste onderdeel van zazen: de geest. Probeer aan zo weinig mogelijk dingen te denken. Dat valt niet mee, voortdurend borrelen er gedachten op. Dit is echter een natuurlijk proces van het bewustzijn. Een gedachte is niet meer dan een flits door onze hersenen. Belangrijk is om er niet op voort te borduren, maar de gedachte te laten voor wat die is. Soms kunnen er heftige emoties naar boven komen. Dat is niet erg, het is ook nauwelijks te voorkomen. Probeer je gevoelens niet te onderdrukken, maar ga er ook weer niet te lang op door. Probeer je zoveel mogelijk op het hier en nu te blijven richten.

Bovenstaande stappen leiden tot een verkenning van je innerlijke wereld, met alle goede en slechte kanten. Bij sommige mensen kan dat nogal confronterend zijn. Accepteer alles wat naar boven komt, zonder oordeel, en laat het weer gaan. Uiteindelijk zal dit je geest veranderen, maar het heeft wel zijn tijd nodig. Verwacht niet té veel van jezelf. Zen is vooral een kwestie van veel geduld.

### **Zen Boeddhisme en de krijgskunsten.**

Het Zen Boeddhisme heeft de krijgskunsten sterk beïnvloed. Belangrijke voormannen binnen de krijgskunsten waren aanhangers van Boeddhistische stromingen, met name van de Shingon sekte en van de Tendai sekte. Aan grote voormannen en begrippen van deze stroming zijn ook enkele oefenpatronen gewijd, zoals:

- De 4<sup>e</sup> tul = hyong van het taekwondo: Won-Hyo, de Boeddhistische monnik Won-Hyo, die in het jaar 686 het Boeddhisme introduceerde in Korea, gedurende de Silla-dynastie.
- De 22<sup>e</sup> tul = hyong So-San. So-San is de bijnaam van de Boeddhistische monnik Choi Hyong Ung (1520-1604), die op 72-jarige leeftijd met een strijdkracht van gewapende kloosterlingen een leger van Japanse zeesoldaten versloeg. Deze hyong telt 72 bewegingen ter ere van de leeftijd van So-San, toen hij deze slag in 1592, leverde.

Het Boeddhisme speelt ook een grote rol in de taekwondo poomsee Keum-Gang.

Het Keum-Gang gebergte in Korea wordt ook wel het diamantgebergte genoemd. In het Boeddhisme is de diamant een symbool van kracht, zuiverheid en wijsheid, waardoor alle aanvallen en verstoringen kunnen worden ongedaan gemaakt.

Ilyo, de eenheid. In het Boeddhisme is de eenheid, het nirwana het hoogste doel. Op dat niveau zijn alle tegenstellingen opgeheven en heeft de mens zijn eindbestemming bereikt.

Zen bracht de noties van het bewaren van de vrede, respect voor alle leven, ook van dieren, belangeloze opoffering voor een rechtvaardige zaak, afstand nemen van 'jiga' (een egocentrische manier van denken), doodsverachting, zichzelf ontledigen van storende

gedachten, het streven naar een totale leegte (ku), je met hart en ziel (kokoro) aan een goede zaak wijden, nadruk leggen op 'michi' (het psychische aspect van de krijgskunsten).

Bekende Boeddhistische termen in de Japanse martial arts zijn:

- ai-nuke: samen ontwijken.
- ai-uchi: samen aanvallen.
- fudoshin: 'onbeweegbaar hart', onverstoorbare en kalme geesteshouding.
- ki: levensenergie.
- mu: het niets.
- muga-mushin: zichzelf wegdenken.
- satori: spirituele verlichting.
- sun-tzu: overwinnen zonder strijd.

*Kaze o itami  
Iwa utsu nami no  
Onore nomi  
Kudakete mono o  
Omou koro kana*

*Als een opgejaagde golf,  
door de meedagenloze wind, gebeukt  
op een rots,  
zo ben ik: alleen  
en verpletterd op de kust,  
herinnerend wat is geweest.*

*Minamoto no Shigeyuki*

## Shintô.

### Algemeen.

Shintô is de traditionele oer-religie van Japan en betekent: ‘Weg van de Goden’ (kannagara). Het ontstond als een religie voor de boeren in het prehistorische Japan. De boeren vereerden de goden voor vruchtbaarheid en een goede landbouwogst. Ook voerden ze rituelen uit om lichaam en geest (ziel) te reinigen. Shintô is gebaseerd op animisme en voorouderaanbidding.

### Oorsprong.

Do oorsprong van de religie gaat terug tot in de prehistorie. Van de prehistorie tot ca. de 6<sup>e</sup> eeuw na Chr. is over de religie nagenoeg niets bekend, ook al omdat religieuze geschriften over die periode ontbreken. Het woord Shintô raakte pas rond 560 na Chr. in gebruik om de oude Japanse religieuze gebruiken te onderscheiden (tot dan toe eenvoudigweg omschreven met ‘de Weg’) van de groeiende invloed van het Japanse Boeddhisme en Confucianisme.

De oudste bronnen voor de kennis van de Japanse mythologie en religie zijn te vinden in de geschriften ‘*Kojiki*’ (kroniek van zeer oude gebeurtenissen), geschreven in 712 na Chr. en de ‘*Nihongi*’ (kronieken van Japan van de vroegste tijden tot 697 na Chr.), geschreven in 720 na Chr.



izanagi & izanami

In de aanvang waren hemel en aarde één. Het ‘In’ (het donkere, vrouwelijke, passieve, aardse principe) tegenover het ‘Yo’ (het lichte, mannelijke, actieve, hemelse principe), vormden tezamen een chaotische massa. Het valt niet moeilijk te zien dat met ‘in’ en ‘yo’ hetzelfde wordt bedoeld als het ‘yin’ en ‘yang’ uit het Boeddhisme. Onder de 7<sup>e</sup> generatie van goden waren er twee die de opdracht kregen om de wereld te scheppen. Deze twee waren ‘*Izanagi no Mikoto*’ en ‘*Izanami no Mikoto*’. Uit de *Nihongi* is het niet duidelijk of het broer en zuster, dan wel een echtpaar was. Staande op de ‘drijvende Hemelse brug’ stootten zij hun met juwelen bezette speer in de oceaan. Bij het terugtrekken van de speer vielen er

druppels af die vervolgens stonden en de eilanden van de Japanse archipel werden. Op het eerstgevormde eiland (geïdentificeerd als een klein eiland bij het eiland 'Ahaji) werden hun kinderen geboren. Hun eerste kind was de Zonnegodin 'Amaterasu O Mikami'. Deze Amaterasu zou de stammoeder van de Japanse keizerlijke familie zijn.

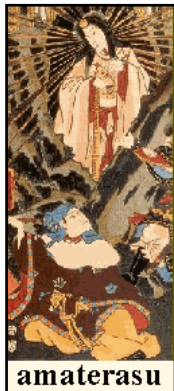
De 'Sanshu no Jingu', of keizerlijke attributen van de kroon, zijn de heilige relikwieën die voorkomen in de antieke mythen van Japan. Ze zijn de symbolen van de legitimiteit en autoriteit van de keizer. In orde van belangrijkheid bestaan ze uit:

- de 'Yata no Kagami' (de heilige spiegel), bewaard in de Ise-jingu;
- de 'Kusanagi no Tsurugi' (het heilige zwaard), bewaard in de Atsura-jingu in Nagoya;
- de 'Yasakani no Magatama' (het heilige gebogen juweel), bewaard in het keizerlijk paleis in Tokio.



Het heilig zwaard is een replica, omdat het oorspronkelijke zwaard verloren is gegaan in de beroemde 'veldslag van Dan no Ura' in 1185.

Overeenkomstig de overlevering verborg de Zonnegodin Amaterasu zich in een grot, om zich te beschermen tegen het onbesuisde gedrag van haar jongere broeder 'Susano no Mikoto', de God van de Oceanen. Met behulp van de heilige spiegel werd zij uit de grot gelokt. Toen ze verscheen gaven de hemelse goden haar het heilige juweel. Susano no Mikito versloeg een groot serpent en vond in de staart het heilige zwaard, hetwelk hij aan Amaterasu schonk als teken van zijn onderwerping.



Als gevolg van dit alles ontstond de keizer-verering die duurde tot het jaar 1946. Het keizerlijk huis heeft daardoor altijd een belangrijke godsdienstige en politieke macht bekleed. Ook al lag de wereldlijke macht vanaf ca. 1200 bij de 'Shogun' (Generalissimo tegen de barbaren). In de Kamakura periode (1185-1333) greep Yoritomo no Minamoto (1147-1199) de macht en werd in 1192 de eerste Shogun. Het bijzondere aan de functie was dat een Shogun altijd tot één van de vijf belangrijkste adellijke families behoorde; en dat deze vijf adellijke families ook weer takken waren van de keizerlijke familie.

Gedurende de Edo periode (1600-1868) was er een opleving van de nationalistische sentimenten. Als gevolg daarvan was er hernieuwde belangstelling voor het oude Shintô geloof; en verwerping van buitenlandse invloeden.

In de Meiji periode (1868-1912) werd Shintô de nationale religie. Later werd het echter de 'staats Shintô', als nationale moraal voor alle Japanners op de scholen gepropageerd, ter bevordering van de deugden van keizer verering, vaderlands liefde en opofferingsgezindheid. Theorieën dat de keizer de directe afstammeling is van de Zonnegodin Amaterasu en daarom diende te worden aanbeden werden onderwezen op scholen. Na de Japanse nederlaag in Wereldoorlog II en de capitulatie in 1945, werd het Shintoïsme als staatsgodsdienst afgeschaft, terwijl de keizer op 1 januari 1946 in een radiotoespraak zijn goddelijke afkomst ontkende.

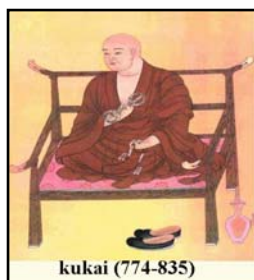
Thans bestaat nog het religieuze of sektarische Shintô, dat dertien officieel erkende, zeer verschillende sekten omvat, waaronder traditioneel Shintô, Confucianisme, geloofsgenezing, berg-verering en reinigings rituelen.

## Leer.

Shintoïsme (zuiver Japans Kami-no-michi, de Weg der kami) de oorspronkelijke religieuze voorstellingen van de Japanners en de eredienst daarvan. Shintô is een natuurreligie en als zodanig nauw verwant aan het Chinese Taoïsme (Shintô -priesters gingen naar China om daar bij Chinese Tao -leermeesters in de leer te gaan).

Shintô kent zijn eigen unieke pantheon, rituelen en bewegingsleer. Bovendien weet de mens zich omringd door tal van goden en halfgoden (kami, tengu). In Shintô streeft de mens er niet naar om deze krachten te beheersen, maar tracht er een mee te worden. Dit doet hij o.m. door offergaven aan de kami, door bijzondere plekken in de natuur te beschermen, door middel van reinigingsrituelen; baden in zee of onder een waterval, een vuurceremonie of door fysieke training: do in, aiki-jutsu. Ook kunstuitingen (dans, theater, krijgskunst of het maken van een voorwerp) worden daarbij gezien als reinigend ritueel, zowel als offer aan de goden. Kunstobjecten (ikebana, bonsai, kakejiku, katana) zijn geen dode materie, maar zijn levend, hebben essentie (tama: 'ziel'), maken deel uit van de natuur en kunnen inspireren en enthousiasmeren.

De natuur is erg belangrijk in Shintô en bijzonder gevormde bomen, rotsen, bergen, of andere



natuurverschijnselen, worden vereerd. Shintô houdt zich niet zo bezig met de dood en het hiernamaals. Gedurende vele eeuwen waren er geen heilige Shintô geschriften, zoals de bijbel is in het Christendom. Toen het Boeddhisme werd geïntroduceerd in Japan boden Shintô aanhangers aanvankelijk veel tegenstand, eeuwenlang vond er wederzijdse beïnvloeding plaats en tenslotte integreerden de beide religies tot op zekere hoogte. Dit vond plaats in de 8<sup>e</sup> eeuw, onder de grote leraar 'Kukai'. Theologisch werd het zó geformuleerd dat de kami incarnaties waren van de Bodhisattva (verlicht wezen). Zo ontstond het Riobos-shintô, of tweedelig Shintô.

Veel Japanners beschouwen zichzelf als Shintô Boeddhist. Vandaag de dag worden de huwelijks- en geboorteceremonieën gehouden volgens de Shintô tradities, terwijl begrafenissen ceremoniën worden gehouden volgens de Boeddhistische rituelen.

Door kleine amuletten te kopen vraagt men hulp aan de Shintô goden. Dit wordt vooral gedaan voordat bv een belangrijk examen moet worden afgelegd, of om veiligheid, voorspoed en fortuin af te roepen over jezelf en de familie. Ander amuletten zijn goed voor liefdesrelaties, verkeersveiligheid, ongeluk, of beveiliging tegen zakkenrollers. Dit soort amuletten worden verkocht in de tempels, maar ook in souvenirwinkels.



De heiligdommen worden gebouwd op de plek waar de goden leven. Iedere tempel heeft zijn eigen god (kami) en ook een eigen feest. De zonnegodin is de belangrijkste god in de Shintô religie. Haar tempel is het Ise heiligdom in de Mie prefectuur.

## Tama.

'Tama': de ziel. In Shintô bestaat de menselijke ziel uit vier elementen:

1. *Ara-(mi)tama* of het menselijk vermogen om ideeën te verwezenlijken;
2. *Kushi-(mi)tama* of het vermogen om het stoffelijke en geestelijke binnen te dringen en met elkaar te verenigen;

3. *Nigi-(mi)tama* of het vermogen om de materiële wereld te versterken en te organiseren;
4. *Saka-(mi)tama* of het vermogen de verschijnselen in deze wereld te analyseren en te onderscheiden.

De hoogste verwezenlijking van de mens is zijn vermogen om het veelvoudige te bundelen tot één. In Shintô wordt de ziel van de mens voorgesteld als een schroefvormige spiraal die, van het grote en veelvoudige, zich steeds verkleint tot één geheel (punt). Tama betekent ook 'juweel'.

### ***Kami.***

'*Kami*': het begrip is buitengewoon moeilijk te omschrijven. In sommige gevallen zou het vertaald kunnen worden als 'god' of 'goden', het kan echter ook wel geïnterpreteerd worden als 'bezeten van goddelijkheid of heiligheid'; vaak heeft het slechts de betekenis van iets wat een hogere en ongewone macht belichaamt. Hieruit volgt dat het aantal kami ontelbaar is. Gewoonlijk spreekt men van de *yaoyorozu no kami*, de 80 myriaden van kami. De Shintôdienst, die de verering der kami is, kan men onderscheiden in zes verschillende soorten van verering: de natuurkami, de kami van keizers, van gewone mensen en van voorouders, fallische kami en kami van dieren. De grenzen tussen deze zes groepen zijn enigszins vlottend.

### ***Verering van natuurkami.***

Kami die een voorwerp of verschijnsel in de natuur vertegenwoordigen; zij waren in de oudste tijden dat voorwerp of verschijnsel zelf. Hier moeten genoemd worden de zonnegodin, voorouder van de keizers (*tenno*), de maangod, de stormgod, berggoden, zeegoden, riviergoden, regengoden

### ***Verering van de kami van tenno.***

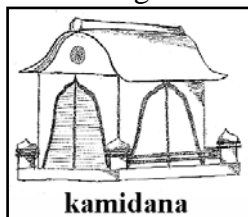
Wat nauwste samenhangt met de voorouderverering. Het spreekt vanzelf dat de voorouders der heersende families, in de eerste plaats van de *tenno*, superieur waren aan de voorouders van gewone stervelingen. Volgens de officiële chronologie zou de eerste keizer, een lijnrechte afstammeling van de zonnegodin, op 11 febr. 660 v. Chr. de troon bestegen hebben. Sinds hem heeft één zgn. rechte lijn van *tenno* over Japan geregeerd. Van deze dynastie, die inderdaad een unicum is op de wereld, is de huidige *tenno* de 125e.

### ***Verering van de kami van gewone mensen.***

Eveneens samenhangend met de voorouderverering. Er zijn ook mensen die tijdens hun leven als kami worden vereerd.

### ***Verering van de kami der voorouders.***

Er zijn drie soorten voorouderverering: die voor de keizerlijke stammoeder door het hele volk; die van de schutpatroon der plaats (een overblijfsel van de verering van clanvoorouders) en de verering van de voorouders van de familie door de leden daarvan. De voorouderverering



berust op de voorstelling dat de vereerden deel hebben aan het huidige gebeuren. Derhalve wordt van elke belangrijke gebeurtenis verslag uitgebracht aan de voorouders. In ieder Japans huis bevindt zich een kamidana (godenplank), waarop zich stukken hennep en papierstrookjes aan stokjes (een vereenvoudiging van de oude 'stofoffers') bevinden. Naast dit altaar bestaat er in het Shintoïsme nog een tweede kamidana, waar zich houten tabletten bevinden, waarop de namen, geboorte- en sterfdagen van de overleden familieleden vermeld staan. De verering voor de keizerlijke voorouders kan men de

nationale eredienst noemen. Er zijn in Japan drie plaatsen aan de eredienst der keizerlijke stammoeder gewijd: de tempel van Ise, het heiligdom van het keizerlijk paleis en de kamidana in particuliere huizen. In de eerste twee vertegenwoordigt de Goddelijke Spiegel de stammoeder der keizers. Duizenden mensen komen jaarlijks naar de tempel van Ise om de Goddelijke Spiegel te vereren. Dertien ‘grote feestdagen’ worden als nationale feestdagen gevierd en daarvan zijn er vijf aan de verering van de keizerlijke voorouders gewijd.

### ***Fallische goden.***

Deze soort kami vertegenwoordigt met de kami van de groei een geabstraheerde natuuractiviteit, de voortbrengingskracht. Fallische kami trof men vroeger in groten getale langs de wegen aan, maar door de wijziging in de moraal, die aanstoot begon te nemen aan het karakter van deze goden, werden zij reeds in de tweede helft van de 19e eeuw zoveel mogelijk van openbare plaatsen verwijderd.

### ***Diergoden.***

De zegoden werden ook vaak als draken, de rivier- en berggoden als slangen gedacht. De vos (rijstgeest) ziet men overal bij de heiligdommen en kapelletjes van de Inari, de godin van de rijst, en, ofschoon dit dier geldt als Inari's bode, wordt het vaak als Inari zelf vereerd. Ook kent men het heilig hert en de heilige schildpad.

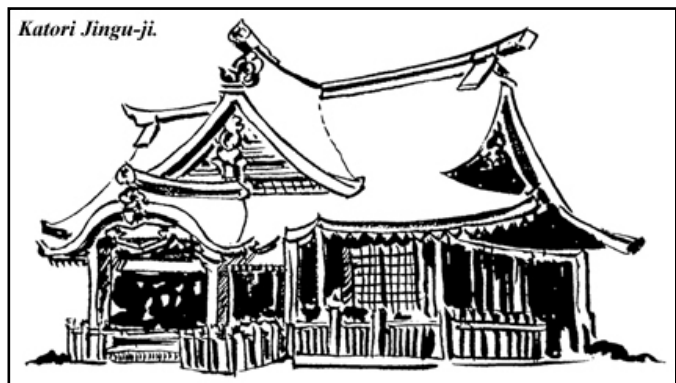
### **Shintô en de krijgskunsten.**

Traditionele Japanse krijgskunsten zijn doortrokken van Shintoïsme. Het begint al met de ‘*Ama no mura kumo*’, ‘het heilige Japanse zwaard’. Het zwaard vormt één van de No Tsurugi de drie Imperiale Regalia, die het hart van de keizerlijke traditie vormen. Vanuit de mythologie is het heilige zwaard in Japans bezit gekomen door ‘*Susanoo no Mikoto*’, de zoon van Izanagi, broeder van de zonnegodin Amaterasu. In een gevecht doodde hij de achtkoppige draak en vond in de staart het zwaard. Het zwaard wordt bewaard op het schiereiland Ise-Shima, in de provincie Tokaido.

Bekend in vele dojo is een kami-dana = Shintô schrijn. Ten opzichte van de kami-dana en de kami = geesten, die deze schrijn symboliseert plegen de beoefenaars van krijgskunsten in de dojo een buiging te maken bij het betreden en verlaten van de dojo.

Vele technieken dragen de naam kami, bijvoorbeeld: kami shiho gatame, een houdgreep waarbij o.a. men/tori zich aan het hoofd van uke bevindt. De plaats boven het hoofd van de mens is de symbolische plaats zoals de goden innemen boven de mens.

Aan hogere machten is bijvoorbeeld ook gewijd het oefenpatroon in de aiki krijgskunsten van de tenchi nage. Hemel en aarde werptechniek. Uitgebeeld wordt de hemel in het begin, waarnaar steeds wordt teruggekeerd in symmetrische patroon, alsmede de aarde. De beginnende en de gevorderde budoka vangen steeds (weer) aan met dit eerste patroon.



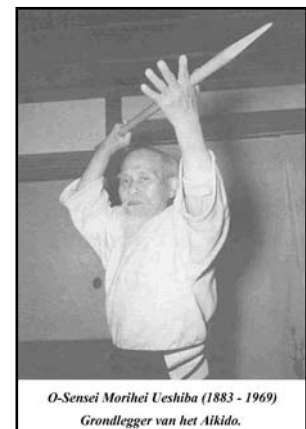
Shintoïsme speelt ook een grote rol in een aantal krijgskunsten, die niet het woord Shintô in hun naam dragen, zoals in sumo worstelen - en daito ryu aiki jujutsu. Sommige scholen dragen het woord Shintô zelfs in hun naam zoals 'Shintô Yoshin Ryu Jujutsu Kempo', 'Tenshin Shoden Katori Shintô Ryû' en 'Kashima Shintô Ryu'. De scholen omvatten een samengesteld systeem van traditionele wapens, zoals zwaard, speer en naginata wapentechnieken. In de Shintô religie zijn zelfs twee goden die beschermers zijn van de krijgskunsten. Dat zijn: 'Futsunushi no Mikoto', beschermer en bewaker van de martiale deugden, van de staatsveiligheid en van de industriële ontwikkeling. Aan hem is de Katori schrijn (jingu-ji) opgedragen; en 'Takemazushi no Mikoto'. Hij is de beschermer van de Kashima schrijn. Deze Shintô-heiligdommen hebben een bijna 2000 jaar oude martiale traditie. Beide goden werden door de zonnegodin 'Amaterasu' naar de aarde gezonden om de komst van 'Ninigi no Mikoto' voor te bereiden.

Een belangrijk principe in de Japanse krijgskunsten vormt het begrip 'Katsujinken' ofwel 'leven gevend zwaard'. De ethische opvatting dat het zwaard er niet is om te doden maar om leven te geven. In de praktijk kwam dit er op neer dat een samurai zijn zwaard zo lang mogelijk in de schede liet zitten en pas trok als het gevecht niet was te vermijden. Het begrip 'katsujinken' werd ook gerelateerd aan een aantal technieken om gewapende tegenstanders onder controle te houden of te ontwapenen zonder over te moeten gaan tot doden of letsel toe te brengen. Het begrip 'katsujinken' is sterk beïnvloed door de leer van het Boeddhisme, Shintô, Taoïsme en Confucianisme. Katsujinken staat tegenover 'satsujinken' = dodende zwaard.

Belangrijke elementen in het Shintoïsme zijn moed, ook bij 'het ruiken van de dood' (sakki wo kanjiru), de wil om zonodig tot het uiterste te gaan, waaronder begrepen als het nodig is 'sakki', de intentie om te doden en 'isshin-dotai' = één hart, één lichaam. Een vriendschappelijke wedstrijd wordt in het Japans shiai genoemd en is in de Katori Shintô filosofie synoniem met shi-ni-ai hetgeen zoveel wil zeggen dat de enige afloop van strijd de dood is. Deze elementen geven aan krijgskunsten ernst en kracht. Het Shintoïsme wordt dikwijls verbonden met andere stromingen, zoals het Boeddhisme.

*Beheers de technieken van aiki  
De Weg van de goden  
Geen vijand zal ooit aanvallen.  
Doka van Morihei Ueshiba.*

Een verhaal apart is Morihei Ueshiba. Ueshiba de grondlegger (soke) van de moderne krijgskunst 'aikido'. Bekend is dat hij een leerling was van de Shintoïstische daito ryu aiki jutsu. Om de filosofie van zijn krijgskunst gestalte te geven verbond hij het klassieke Shintoïsme met het Shingon Boeddhisme en Omoto-kyo (Omoto Kyo Shintô sekte) ook wel genoemd 'De Grote Bron of Oorsprong'. Een moderne Japanse religie voor wereldvernieuwing. De leer ging onder andere uit van de gelijkheid van alle mensen en van een sociaal rechtvaardige en pacifistische maatschappij De Omote kyo werd gesticht door 'Nao Degushi', een ongeletterde eenvoudige boerenvrouw (1836-1918). Ze heeft een zwaar en moeilijk leven gehad. Op de leeftijd van 56 jaar had ze spirituele ervaringen die ze



*O-Sensei Morihei Ueshiba (1883 - 1969)  
Grondlegger van het Aikido.*

opschreef, de zgn. 'Ofudesaki', die ze evenwel zelf niet kon lezen. Haar geschriften gaan onder andere over een plan tot redding en wederopbouw c.q. herinrichting van de wereld. Na haar dood werd ze opgevolgd door 'Onisaburo Degushi', haar schoonzoon en een charismatische persoonlijkheid en daarbij spiritueel begaafd. Geboren als 'Kisaburo Ueda' (1871-1948). Al snel was hij een belangrijke figuur in de sekte en na de dood van Nao Degushi werd hij de centrale persoon in de sekte. Hij ontmoette Morihei Ueshiba in december 1919, toen de laatste op weg was naar zijn vaders huis, omdat die stervende was. Morihei Ueshiba werd een overtuigd volgeling van de sekte. De sekte werd in de jaren tussen de twee wereldoorlogen in heftig vervolgd door de Japanse overheid. Degushi verbleef van 1935 tot 1942 in de gevangenis als gevolg van deze vervolgingen. Nadat hij werd vrijgelaten, tot zijn dood in 1948, hield hij zich bezig met de vervaardiging van keramiek; nu beschouwd als waardevolle kunstvoorwerpen.



onisaburo  
degushi

De leringen van de Omoto kyu zijn terug te vinden in de ideeën van 'Mo-Tse' die leefde in de 5<sup>e</sup> eeuw v. Chr. Algemeen geldt Mo-tse als één van de voornaamste oude denkers van China. Zijn praktische filosofie is niet doctrinair, vredelievend en gericht op het welzijn van een ieder. In alles is hij gericht op wat van nut kan zijn. Muziek wijst hij af om praktische redenen; vorsten houden geen tijd over om te regeren, boeren houden geen tijd over om het land te bewerken. Om soortgelijke redenen wijst hij het voeren van oorlog af. Legers hebben jonge mannen nodig en die kunnen op het land werkend van groter nut zijn. Ook op andere nadelen van de oorlogvoering wijst hij. Gezinnen worden uit elkaar gerukt. Mensen komen om door geweld van wapens of andere oorzaken als hongersnood en misoogsten en verlies van eigendommen. Volgelingen van Mo-tse waren zozeer gekant tegen oorlogvoering dat men campagnes voerde om algehele ontwapening te bewerkstelligen. Een ander element uit de levensbeschouwing van Mo tse is dat van de alomvattende mensenliefde: 'Ieder behandelde andere landen als het zijne, andere mensen als zichzelf' en 'zij die anderen liefhebben zullen op hun beurt liefde ontvangen'.

**Verantwoording.**

Bij de totstandkoming van dit werk is buiten het eigen werk, onder andere gebruik gemaakt van diverse internet teksten, vooral Engelstalig en vertaald naar het Nederlands, alsmede grafische afbeeldingen afkomstig van het internet.

Dit werk is vooral bedoeld voor intern gebruik.