

Zitten in onderlinge verbondenheid: november 2019

Over de Dhammapada

Haat kan nooit door haat worden gestopt.....maar enkel door liefde

**Leeswijzer:** Deze tekst begint met een korte introductie over de Dhammapada. Vervolgens wordt er ingezoomd op twee verzen uit het eerste hoofdstuk: 'Tweelingverzen'. Deze twee verzen staan deze keer centraal en vanuit de inhoud wil ik een brug slaan naar ons eigen gedrag, ons eigen handelen én onderzoeken hoe het te gebruiken in onze meditatie. Een tekst dient als theoretisch hulpmiddel. Als dat buiten ons blijft staan en alleen in ons hoofd rondwaart, dan hebben we er niets aan. Dan is het hooguit een literaire beleving. We moeten met de teksten aan de slag, ze tot ons door laten dringen, ermee werken in de meditatie en ze in ons dagelijks leven toepassen.

**Suggestie voor het zitten:** Lees om te beginnen eerst de hele tekst door. Ga dan na wat jou raakt en welke woorden blijven hangen. Ga na wat er in jouw leven speelt aan pijn, verdriet, woede of gevoelens van machteloosheid? Speelt er een conflictsituatie? Is je hart vervuld van vijandschap, woede of rancune vanwege onterechte beschuldigingen, onenigheid, of ruzie?

Of voel je machteloosheid bij de grote kwesties van onze tijd: het enorme onrecht en geweld, oorlog, vluchtelingen, het klimaat?

Ga zitten met wat nu in jouw leven actueel is: volg je ademhaling tot diep in je buik, laat alle denken afdalen tot in je buik, waar je intuïtieve hartgeest zetelt. Niet oordelen, niets veranderen, blijf ermee zitten. Hoe langer je ermee zit, hoe vloeibaarder het wordt, hoe dieper verbonden. Een andere manier is zitten met zinnen als: open mijn hart; geef mij een zacht hart; wijs mij de weg. Je kunt ook een zin uit deze tekst gebruiken als een mantra: haat wordt niet gestopt met haat. Het zijn slechts handreikingen, ga vooral zelf na wat bij jou past.

**De Dhammapada** is de oudste bloemlezing van boeddhistische teksten in versvorm en omvat vrijwel de gehele leer van de Boeddha. De Dhammapada maakt deel uit van de Pali Canon, die uit drie mandjes (tripikata) bestaat: de vinaya, regels voor de monniken, de soetra's, leerredes van de Boeddha en de Abhidharma, de filosofische teksten. Na het heengaan (Parinirvana) van de Boeddha rond 544 BC werd de Dhammapada tijdens de eerste vergadering van monniken op palmbladeren opgetekend. Sindsdien zijn er talloze kopieën gemaakt. De eerste Nederlandse versie verscheen in 1986. Dhammapada<sup>1</sup> betekent: de weg van de Leer. Dhamma betekent deugd, wet, of ware aard der dingen, het betekent ook 'de leer van de Boeddha'. Pada heeft als grondbetekenis voet en daaruit volgt de betekenis van voetpad, de weg, het pad.

Tonny Kurpershoek (1921- 1999) stond aan de wieg van het boeddhisme in Nederland. Zij maakte de eerste Nederlandse vertaling van de Dhammapada, die in 1986 uitkwam. Haar

---

<sup>1</sup> De Dhammapada is opgenomen in de Khuddaka-Nikāya, de verzameling van korte teksten. In de vertaling van Jan de Breet en Rob Janssen, Asoka, 2002

vertaling zou een meer poëtische inslag hebben. Ik had hem graag willen lezen, maar de uitgave is niet meer te verkrijgen.<sup>2</sup> Het bijzondere aan vertalingen in het algemeen is, dat er vertalers zijn die getrouw de tekst volgen, andere vertalers veroorloven zich een grotere dichterlijke vrijheid, met de bedoeling om de tekst dicht bij de culturele belevingswereld van de lezer te brengen. Tot de laatste categorie behoort de vertaling van Tonny Kurpershoek (in Breet en Janssen, 2002, 266- 267). Voor de lezer is het sowieso interessant om meerdere vertalingen -er zijn ook Engelse vertalingen- naast elkaar te lezen, omdat iedere vertaler weer andere accenten legt. Het brengt de kern van deze oorspronkelijke teksten met meer variatie tot leven en dat maakt de kans groter dat de inhoud je weet te raken. Over de Dhammapada zegt ze: “Bij alle ernst is er een toets van lichtheid dankzij de grote rijkdom aan beelden”(id).

De Dhammapada wordt gerekend tot de grote wijsheidsboeken van de wereldliteratuur en staat in al haar fierheid naast de bronnen van wijsheid als de Tao Teh Tsing en de Upanishaden. De leringen van Boeddha bestaan uit: “een sublieme ethische verhandeling in 26 canto’s van in totaal 423 verzen, die voor boeddhisten is wat de Bhagavad-Gita is voor Hindoes”(zie noot 4).

### **Wat een vers van de Dhammapada ons wil zeggen**

Vorige week tijdens de meditatie in één van de Penitentiare Inrichtingen in Nederland las ik een vers voor uit de Dhammapada om daarmee een brug te slaan naar ons eigen gedrag en ons eigen handelen én onze meditatie: beoefening van de geest door introspectie! Een heel bekend vers van de Dhammapada is nummer 5. Het gaat als volgt:

“Want nooit komen uitingen van haat in deze wereld tot rust door haat,  
maar door niet te haten komen ze tot rust. Dat is de eeuwige wet.”

Een andere vertaling zegt het zo:

“Met vijandigheid wis je vijandigheid niet uit. Vijandigheid verdwijnt alleen door  
liefdevolle vriendelijkheid. Dat is een oeroude, eeuwige wet.”<sup>3</sup>

Haat en vijandigheid kunnen alleen tot rust komen als we de patronen van ons ego leren doorzien, de ander zien én als we onze diepste verbondenheid met alle levende wezens blijven ervaren, waarbij niemand wordt uitgesloten, ook niet degenen die ons iets aandoen. In vers 6 komt dat als volgt tot uitdrukking<sup>4</sup>:

“De meeste mensen realiseren zich niet dat het met ons allen hier op een dag voorbij is.  
Maar zij die deze waarheid wel beseffen, vereffenen hun onenigheden in vrede”.

Een andere vertaling gaat aldus (zie voetnoot 3):

“Sommige mensen zijn zich ervan bewust dat de dood ons altijd in de ogen staart.  
Vanuit dat besef laten ze ruziezoekerij varen.

---

<sup>2</sup> Uit onderzoek blijkt dat deze vertaling nog sporadisch antiquarisch beschikbaar is.

<sup>3</sup> Uit: De stroom ingaan: Boeddha's leven en leer. 1993

<sup>4</sup> Uit: Dhammapada; Wijsheid van de Boeddha. Harischandra Kaviratna, eerste druk, 1985

Als je het wezen van vergankelijkheid beseft en diep tot je door laat dringen, dan leg je geschillen met dierbaren, geliefden en anderen sneller en gemakkelijker bij en word je je bewust dat je een keuze hebt om wel of geen geweld in woord of gebaar te gebruiken.

### **Hoe gaan we om met ervaren vormen van geweld?**

Op allerlei niveaus en leefgebieden vindt geweld plaats, binnen kleinere sociale verbanden en op wereldschaal. Iedereen heeft wel situaties meegemaakt van verraad, onheuse bejegening, of onterechte beschuldigingen door bekenden, vrienden, geliefden, familie of op het werk. Ze leiden vaak tot gevoelens van agressie, rancune, woede en kunnen aanleiding zijn voor gebruik van fysiek en/of psychisch geweld. Geweld vindt ook plaats op wereldschaal, het internationale geweld van wereldleiders. Een recent voorbeeld is de invasie van Turkije in Syrië. De enorme machteloosheid en woede van de Koerden na het verraad van eerdere bondgenoot Amerika. In het groot of in het klein: haat en geweld doen iets met ons! Het vernauwt onze blik!

**Haat of woede komt op zodra we in ons leven** te maken krijgen met verraad, geweldssituaties of onterechte beschuldigingen. Als iemand ons iets aandoet, dan is onze eerste impuls om met woede of geweld te reageren. We 'slaan' terug en het liefst een beetje harder, met het idee dat het daarmee stopt. Maar dat is nu net wat niet gebeurt, want, als er geen moment van inkeer is, komt de kettingreactie pas goed op gang en er volgt een escalerende geweldsspiraal die nog moeilijker te stoppen is, soms met ernstige gevolgen die in extreme gevallen onomkeerbaar zijn.

**Haat wordt niet met haat gestopt** en geweld stopt niet door geweld. Dat is een eeuwige waarheid. Er moet iemand zijn die stopt! Dat vergt een enorme discipline want ons ego wil zijn/haar gelijk halen, de eer redden of nog meer van die lege termen: we zijn ontspoord in dualiteit! Die (egocentrische) overtuigingen zetten ons in een isolement; we raken afgesneden van onze onderlinge verbondenheid met alles wat leeft, waardoor je niet meer ziet wat het geweld bij jezelf teweegbrengt, bij de ander en alle direct of indirect betrokkenen. Dit geldt voor alle geweld, op kleine schaal én wereldschaal.

**Geweld is niet alleen fysiek;** geweld is ook psychisch van aard en werkt door middel van (lichaams) taal, want ook gedrag en woorden kunnen enorm gewelddadig zijn. Vooral in de huidige tijd van sociale media die voor ons een makkelijk middel zijn om in één keer grote groepen te bereiken om onze berichten publiekelijk te verspreiden, kan de verleiding groot zijn frustraties af te willen reageren. Het is anoniem in de zin, dat we de ander niet in de ogen zien en dat maakt dat er veel minder een rem is, die we nodig hebben om te stoppen. Het is pijnlijk als je via deze kanalen beschuldigingen ontvangt, even pijnlijk is het voor degene die deze berichten post. Het plaatst de ontvanger voor een huizenhoog dilemma: wat mij ontlast, is belastend voor de ander! Ons reptielenbrein is zo geprogrammeerd dat de eerste reactie is te reageren, maar dan belaster je onherroepelijk de ander en doe je hetzelfde als waar jij onder lijdt. Wat te doen?? Je staat voor de keuze: terugslaan of stil zijn, het uithouden en verdragen.

**Een mooi voorbeeld van een onterechte beschuldiging** is het verhaal van Hakuin, die op een dag door de ouders van een meisje wordt beschuldigd de vader te zijn van het ongeboren kind van hun dochter. Hij zei alleen maar "Is dat zo"? Na de geboorte werd het kindje naar de tempel

gebracht en Hakuin zorgde er goed voor. Het kindje groeide liefdevol op en de dochter kreeg na een jaar spijt. Ze biechtte aan haar ouders op dat Hakuin niet de vader was van haar kind. Beschaamd gingen de ouders naar Hakuin om het te bekennen. "Is dat zo", was het enige wat Hakuin zei. De ouders namen het kindje mee naar huis.

Deze anekdote laat zien dat Hakuin onterecht wordt beschuldigd, maar hij vraagt alleen maar: Is dat zo? Hij verdedigt zich niet. Dat is heel bijzonder. Blijkbaar ziet hij de penibele situatie van het meisje, ongehuwde moeders wachtte sociale uitsluiting. Bijzonder is dat hij door zijn houding van mededogen voor het meisje, verder onheil wist te voorkomen. Als we de ander als onze medemens blijven zien, blijft ons hart zacht. Wij zijn Hakuin niet, maar voor mij is dit verhaal een prachtig voorbeeld van hoe je met onterechte beschuldigingen om kan gaan.

Interessanter nog wordt het als we dit verhaal ook vanuit een feministisch perspectief duiden en de vrouw als een bodhisattva zien. Door Hakuin aan te wijzen als 'vader' stelde ze hem op de proef en kreeg hij de kans zijn ware natuur van mededogen en liefde te ontwikkelen en tonen. En..... natuurlijk ging zij iedere dag naar de tempel om voor haar kind te zorgen en het te zien opgroeien.

**In de boeddhistische leer spreken we van de wet van oorzaak en gevolg.** Als je de discipline op kunt brengen om, niet in de emotie te schieten, alle kanten te overzien, dan ben je in staat het draaiende wiel van het lijden te stoppen. Alles wat er gebeurt heeft een oorzaak en een gevolg. Iemand belasteren, iemand gewelddadig bejegenen, een invasie in een ander land, ze kunnen zelf ook weer de oorzaak worden van nieuwe gevolgen. Het is een eindeloze kettingreactie die op gang komt. Deze wet ligt aan de basis van alles wat bestaat: alles is met elkaar verbonden en onderling afhankelijk, pratitya samutpada.

**Als je ten volle beseft dat alles wat wij doen ergens anders effect op heeft,** het wiel van pijn en frustratie opnieuw in beweging zet, en als wij gaan (in)zien dat al ons handelen effect heeft op de ander, onze naasten en op het grotere geheel, dan zijn we steeds meer in staat om er bewust naar te gaan handelen. Dan zijn we ook in staat om bewust af te zien van geweld. We nemen dan radicaal verantwoordelijkheid (Fleet Maul, 2019) voor ons eigen gedrag. Als je besluit het goede te willen doen en het kwade te laten, wat we beloven als we de gelofte uitspreken vanuit boeddhistische waarden te willen leven, dan is dit onze beoefening. Dan bouwen we mee aan een "wereld waarin iedereen waarachtig en in heelheid kan leven".

*Door Elsbeth Wolf.*