

Hindoeïsme¹

De literatuur

De vroegste *Veda's* behoren tot de groep van de ***Samhita's*** met als oudste en meest bekende de ***Rig-veda*** die meer dan duizend lofzangen bevat over de oude goden en godinnen. De *Samhita's* in het algemeen bevatten buiten lofzangen ook gebeden, regels voor rituelen en offerandes en spreuken. Op de *Samhita's* volgen de ***Brahama's***, overwegend interpretaties van de rituelen, vaak verbeeld via legenden. De ***Upanisjads*** vormen de afsluiting van de oude *Veda's*. Het Sanskrietwoord *Upanishad* heeft de betekenis van het neerzitten bij een vertrouwde leraar om van hem leringen te ontvangen.

De oudste *Upanishads* zijn *Brhadaranyaka* en *Chandogya* (zesde eeuw v.Chr.), die nog nauw aansluiten bij de vedische traditie. Enkele eeuwen jonger zijn *Isja*, *Katha*, *Sjvetasvatara* en *Mundaka*. In de vaak geciteerde ***Sjvetasvatara upanishad*** (ca. 400 v.Chr.) is sprake van monotheïstische opvattingen. De *Upanisjads* bevatten diepzinnige wijsgerige 'meditaties' over zin en betekenis van de mens en diens verhouding tot het totale Zijn.

Naast, en veel jonger dan de *Veda's*, zijn de *Sutra's* (uitspraken, aforismen). Deze bevatten stelselmatige en bondige voorschriften voor de rituele praktijk. Het meest bekende zijn wel de ***Yoga-Sutra's van Patanjali*** (ca. vijfde eeuw n.Chr.). Deze bestaan uit 195 *soetra's* verrat in vier hoofdstukken over respectievelijk:

- * de mystieke eenheid;
- * de leer en scholing;
- * buitengewone kennis en vermogens (*siddhi's*);
- * bevrijding en eenwording.

Het geschrift is beroemd geworden door de heldere wijze waarop niet alleen de filosofie, maar ook de techniek van de ***raja yoga*** wordt samengevat. Naast deze vorm van yoga, die gericht is op de naar binnen gerichte concentratie, kent men traditiegetrouw de ***jnana yoga*** (innerlijke waarneming langs de weg van het intellect), de ***bhakti yoga*** (de yoga van liefde en toewijding, gericht op het goddelijke) en de ***karma yoga*** (de yoga van handeling zonder gehechtheid en zonder eigen belang). Van de *raja yoga* vormt de ***hatha yoga*** de basis, een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing over de geest en vooral het lichaam te verkrijgen. Binnen de *raja yoga* zijn acht niveaus te onderkennen:

- Yama***: de vijf onthoudingen;
- Niyama***: de vijf geboden;
- Asana***: lichamelijke oefening
- Pranayama***: ademhaling
- Pratyahara***: terugtrekking in de zintuigen
- Dharana***: volledige concentratie
- Dhyana***: diepe meditatie
- Samadhi***: volledige overgave aan het Zijn.

En dan zijn er natuurlijk de vele epische geschriften, waarvan de ***Mahabharata*** het beroemdste is. In dit epos wordt verhaald over de strijd tussen twee takken van een Indiase familie, de Kaurava's en de Pandava's. Het verhaal zit vol diepzinnige symboliek, onder meer over de tegenstelling goed en kwaad, licht en donker. Maar ook over de menselijke moraliteit. De hoofdpersonen vormen als het ware archetypen van hoedanigheden als

trouw, zelfopoffering, oprechtheid, rechtvaardigheid, edelmoedigheid, vergevingsgezindheid, waarheidslievendheid (maar ook de schaduwzijden daarvan!).

Centraal in dit zeer omvangrijke epos staat de ***Baghavat Gita*** (letterlijk: het lied van de Heer), waarin **Krishna** Pandava-prins **Arjuna** onderwijst over de diepste zin van het leven. Naast dit heldenepos is ook altijd de ***Ramayana*** heel geliefd geweest. Hier wordt de geschiedenis in verhaald van prins Rama die de strijd aanbindt met de demon Ravana die zijn vrouw Sita heeft ontvoerd. Ook in dit epos is sprake van een rijke symboliek en een warme menselijkheid met al haar sterke en zwakke punten.

In de uitgebreide ***Srimad Bhagavatam*** (of: *Bhâgavata Purâna*) wordt het levensverhaal van **Krishna** verteld. Dit gedeelte is een eigen leven gaan leiden, vaak onder de naam ‘het spel van Krishna’. De sanskrietterm voor ‘spel’ is *lila*. Het is niet alleen het spel van de jonge Krishna met bijvoorbeeld de herderinnetjes, maar *lila* slaat ook op de wereld als speelse manifestatie van de Almachtige. Zowel Krishna als Rama worden binnen bepaalde richtingen in het Hindoeïsme als avatars, goddelijke verschijningen, van de almachtige god Vishnu gezien (zie verderop).

Naast de *Srimad Bhagavatam* zijn er nog vele andere ***Purana's***. Zij sluiten vaak nauw aan bij de grote epen als de *Mahabharata* en de *Ramayana*. Deze heilige geschriften beschrijven onderwerpen als de heilige leer (de *dharma*), karma, reïncarnatie enz.

De ***purana's*** zijn legenden en vertellingen over de geschiedenis van deze en andere planeten. Zes gaan er over Vishnu, zes over Shiva en zes over Brahma. Zij bevatten de (vedische) geschiedenissen van de relatie van de mensheid met de verschillende gedaanten van God en hun werelden. Naast de grote *purana's* zijn er ook *upa-purâna's* (kleinere *purana's*), eveneens achttien in getal. Ze genoten in het oude India, en ook nu nog, een zeer grote populariteit door de aanstekelijke leesbaarheid en vaak ontwapende menselijkheid.

Vedanta

Buiten de eerdergenoemde *Veda's* zijn er vele geschriften die men meestal aanduidt met de **Vedanta** (letterlijk: de voltooiing van de *Veda's*). Zij behelzen een wijsgerig-wereldbeschouwelijk, uiteindelijk op de verlossing uit de wedergeboorten gericht systeem, die zich in de loop der eeuwen ontwikkelt tot een overkoepelende ‘visie op de werkelijkheid’ (*darsjana*). De *Vedanta* beschouwt de totale wereldgeschiedenis en het complete menselijk gedrag als een onverbreekelijke eenheid in metafysisch perspectief.

Binnen de *Vedanta* zijn verschillende scholen ontstaan, die ieder pretenderen de traditionele leer in telkens opnieuw geformuleerde commentaren op de juiste wijze te interpreteren en te ontwikkelen. Het bekendst is de ***Advaita-Vedanta*** van de grote leraar **Shankara** (achtste eeuw na Chr.). *Advaita* (letterlijk: *niet-tweeheid*) handelt over het *non-dualisme*. Achter de schijnbare tweeheid schuilt de absolute eenheid van alles. De tweeheid vormt een tijdelijke manifestatie om de eenheid erachter te leren ontdekken en ervaren, ook wel de ‘eenwording door kennis’ genoemd, gepraktiseerd in de *jnana yoga*. Het is die tak van de yoga waarin getracht wordt via kennisverwerving over de aard van het bewustzijn tot zelfverwerkelijking of realisatie van de ware aard van *atman* (het *zelf* ontdaan van alle illusies omtrent de eigen aard) te komen.

De wereld zoals die ons toeschijnt is voor Shankara een illusie. Alleen het *brahman* is wezenlijk omdat het voorbij gaat aan ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Het *brahman* staat buiten iedere determinatie. Daarom is er ook niets over te zeggen. Iedere benoeming houdt een beperking in.

Tot slot van de greep uit de rijke Indiase literatuur noemen we nog de **Kamasutra**. Dit Indische leerboek over de wetenschap van de liefde werd rond de vierde eeuw n.Chr. samengesteld. Het illustreert de bijzondere waarde die in bepaalde Indische stromingen aan de erotiek werd gegeven, maar tevens van goede omgangsvormen, ook in de liefde. De **Kamasutra** bevat 35 hoofdstukken over liefde in het algemeen, over de plaats ervan in het leven, over de seksuele eenwording, met een diepgaande behandeling over diverse seksuele technieken, maar ook met praktische raadgevingen over hoe een vrouw te krijgen, over hofmakerij en huwelijk en hoe zich aantrekkelijk te maken voor anderen.

De godenwereld

Het Hindoeïsme kent vele goden en godinnen. De meeste daarvan kennen *Brahman* als het hoogste en ultieme kosmisch Bewustzijn, het Hoogste Wezen, de Absolute Werkelijkheid. Dit 'Totale Zijn' laat verdere speculatie niet toe. Het is het onkenbare waar niets over te zeggen valt. Of, zoals het in de *Taittiriya Upanishad* (II.7) wordt omschreven:

Toen al wat bestaat nog niet bestond, was dit alles het ongemanifesteerde Brahman. Daaruit kwam het gemanifesteerde voort. Dat Brahman schiep Zichzelf uit Zichzelf.

In de *Katha Upanishad* (II.6) wordt *Brahman* 'de grenzeloze Ene, als Hij Die was voordat de wateren en de werelden bestonden', genoemd. *Brahman* is eeuwig. Zijn uitademing is de manifestatie, zijn inademing is het weer tot zich nemen van alles en het opnemen in het goddelijke Zijn. Vaak wordt voor dit proces ook de metafoer van dag en nacht gebruikt. De 'dag', *kalpa*, waarin de mensheid zich bevindt duurt volgens de traditionele hindoeberekeningen 4.320.000.000 jaar. Een *kalpa* omvat duizend *maha-yuga's* (grote perioden). Iedere *maha-yuga* is weer onderverdeeld in vier *yuga's*.

1. <i>Satya-</i> of <i>krita-yuga</i> , het gouden tijdperk	1.728.000 jaar
2. <i>Tretâ-yuga</i> , het zilveren tijdvak	1.296.000 jaar
3. <i>Dvâpara-yuga</i> , het koperen of bronzen tijdvak	864.000 jaar
4. <i>Kali-yuga</i> , het ijzeren tijdperk	432.000 jaar

totaal	4.320.000 jaar.

De mensheid van nu leeft in het *Kali-yuga*, een tijdperk van degeneratie die tot een climax zal leiden, een ondergang, waarna er opnieuw een gouden tijd kan beginnen, en zo door, totdat na de laatste *kali-yuga* in de laatste *maha-yuga* er aan alles een eind komt. Zo gaat het duizend maal achtereen, want zo groot is de *kalpa* van de dag. Dan volgt de nacht en na deze weer een dag van duizend *maha-yuga's* en dat alles tot in het oneindige. Want *Brahman* is oneindig.

Daarna, als het ware na een nacht, zal dan opnieuw een serie van duizend mahayuga's beginnen. En dat gaat voor altijd zo door.

Hoe is deze onkenbare kracht *Brahman* dan toch te kennen? Aan diens uitstroming. Onder meer gesymboliseerd in de *trimurti* (triniteit) *Brahma*, *Vishnu* en *Shiva*, soms samengevat in 'G-O-D', de drie-eenheid Generator (schepper)-Onderhouder-Destructor (vernietiger). **Brahma** (niet te verwarren met *Brahman*) vertegenwoordigt het genererende of scheppende aspect, **Vishnu** het onderhoudende aspect en **Shiva** (ook *Maheshvara* genoemd) het vernietigende aspect.

Hindoegoden en Godinnen worden vaak verbeeld met verscheidene hoofden of armen om hun speciale kwaliteiten te laten zien. Zo wil een **Brahma** met vier gezichten tonen dat hij regeert over de vier windrichtingen. *Brahma* wordt ook afgebeeld met vier armen, waarin hij de heilige boeken, de rozenkrans en de veldfles water van een heilige man vasthoudt. *Brahma* is de schepper van het heelal en god van de wijsheid. Zijn gemalin, **Sarasvati**, moedergodin van de kunst, muziek en literatuur, wordt meestal afgebeeld met in haar bevallige handen een boek en een *vina*, een soort muziekinstrument waarop de trillingen van de ganse schepping ontstaan. Als golven breiden ze zich rond haar uit. Haar rijdier is een pauw, zoals het dit ook was van de Griekse Hera, de gemalin van Zeus (bij de Romeinen Juno, echtgenote van Jupiter).

De tweede kracht in de *trimurti*, het onderhoudende aspect, wordt uitgebeeld door **Vishnu**. Hij doordringt alles in dit universum en wordt vaak uitgebeeld als zittend op een adelaar, *Garuda*. Op afbeeldingen is hij ook vaak te zien met vier armen, waarin hij een trompetschelp, een lotusbloem, een discus en een knuppel vasthoudt. Zijn gemalin is **Lakshmi**, de godin van schoonheid en geluk.

In bepaalde tradities openbaart *Vishnu* zich als *avatar* op aarde in tien verschillende incarnaties. De eerste is die van *Matsya*, de vis. Volgens overleveringen dreigde de wereld ten onder te gaan aan een grote vloed en openbaarde *Vishnu* zich als vis aan de eerste mens, *Manu*, met de raad om een boot te bouwen om zo de vloed te overleven. Als tweede *avatar* verschijnt hij als *Kurma*, de schildpad; in zijn derde manifestatie als *Varaha*, het wilde zwijn, dat de aarde uit de oeroceaan deed verheffen en als vierde verscheen hij als *Narasimha*, de mens-leeuw, die de werelddemon overwint. In zijn vijfde afdaling verschijnt *Vishnu* als *Vamana*, een nederige dwerg, die de machtswellustige wereldheerser slim verleidt tot een belofte, om zich vervolgens te transformeren tot een onoverwinnelijke reus. In zijn zesde gedaante verschijnt *Vishnu* als *Parusha-Rama*, de dappere krijger, en als zevende als de al eerdergenoemde *Rama*, het prototype van de ideale Mens. Over zijn achtste incarnatie is eveneens veel geschreven. Hij vormt dan de belichaming van *Krishna*. Krishna's vader is door een boze tiran gevangengezet. Om er zeker te zijn dat zijn nageslacht hem niet van de troon zal stoten, verordonneert de tiran een kindermoord. Maar door een wonder ontsnapt Krishna daaraan. Hij heeft verder een gelukkige jeugd, met veel schelmse streken en amoureuze avonturen, totdat hij de tiran verdrijft. Zelf tot het koningschap geroepen, blinkt hij uit door zijn bekwame bestuur. Hij is dan getrouwd met de liefvallige *Rada* en wordt steeds meer als een zelfstandige godheid gezien. Hij wordt vereerd als de god van de *Bhakti* (devotie).

De negende en tot nu toe laatste incarnatie van *Vishnu* is die van de historische Boeddha. De tiende afdaling als *avatar* zal zijn als *Kalki*, de ruiter op het witte paard.

De derde kracht in de goddelijke drievuldigheid, het onderhoudende aspect, wordt uitgebeeld door **Shiva**. Hij vertegenwoordigt het transmuterende of vernietigende aspect van *Brahman*. Alles in de schepping bestaat maar tijdelijk en zal vroeger of later getransmuteerd of vernietigd worden. *Shiva* wordt vaak voorgesteld met acht armen, een drietand (trishul), een cobra (*naga*) en als rijdier een stier (*Nandi* genoemd). Vaak wordt *Shiva* dansend afgebeeld. Deze dans (*tandava*) is een symbool voor de energie die door het universum stroomt en de oorzaak is van dag en nacht en ook van de seizoenen en de cyclus van geboorte en dood. Dansend vertrappt Shiva de dwerg van onwetendheid.

Op andere afbeeldingen is *Shiva* te zien in yoga-houding. Daar fungeert hij als 'Koning van yoga' (*Yogeshwar*). De verering vindt vaak plaats door een *Shiva-'linga'*, een fallus-symbool. Deze wordt weergegeven door een korte verticale zuil die op een horizontaal vierkant staat, de *yoni* (vagina). De cultus van de *linga*, die nauw samenhangt met vruchtbaarheidsideeën, is van veel oudere datum dan het hindoeïsme zelf, maar werd daarin geheel opgenomen en heeft een belangrijke plaats gekregen.

Shiva betekent ook 'de goedgunstige'. Hij is de hindoeïstische voortzetter van de Vedische *Rudra*, de god van de ongecultiveerde natuur. *Shiva* kan op twee manieren worden voorgesteld: als een milde óf als een vreeswekkende godheid. Enerzijds dus een onberekenbare, destructieve god, een gevreesd Heer (*Ishwara*), anderzijds ook een ascet en *yogin*. Zijn ascese is een voorbereiding voor zijn huwelijk en eonenlange geslachtelijke vereniging met zijn gemalin, *Parvati*. Ook zij kent, evenals haar echtgenoot, verschillende aspecten, als *Durga*, *Kali* (de zwarte, haar donkere kant) en *Gaunga* (in Tibet). *Durga* is ook weer een van de vele vormen van *Maha Devi*, de grote Moeder-godin. Ze belichaamt daar de *Shakti*, vruchtbare energie.

Buiten de trimurti met aanverwante godinnen zijn er vele goden en godinnen meer in het Hindoeïsme, waarvan *Ganesh*, de god met het olifantenhoofd en *Indra*, in de Rig-Veda de god van de oorlog, de bekendste zijn.

Hindoeïstische wijsbegeerte

Centraal in de Oosterse wijsbegeerte, zowel in het hindoeïsme, boeddhisme en jainisme (zie verderop), staat het begrip *dharma* (sanskriet, *dhamma* in Pali-schrift). Zoals ook in andere oude culturen (denk bijvoorbeeld aan de leer van Zarathustra) er een doorslaggevend belang wordt gehecht aan de zuiverheid van het denken, het spreken en het handelen, is dat ook zo in het hindoeïsme (en het Boeddhisme!). Het juiste handelen dient op de juiste tijd te geschieden in harmonie met de kosmische wetmatigheid, toonaangevend voor de menselijke natuur. Het streven naar goedheid, zuiverheid en rechtvaardigheid wordt veelvuldig beschreven in de oude Veda's, vooral in de *Upanisjads*. In praktische en ethische zin houdt dat onder meer in: respect voor de god(en), naastenliefde, trouw, reinheid, beheersing en vooral ook zelfkennis (dit zijn dus zeker niet alleen christelijke waarden!). Zelf onveranderlijk en vertoevend in eeuwige rust, stelt de scheppingskracht *Brahman* in staat in de wereld scheppend, behoudend en transformerend werkzaam te zijn. Het respect en ontzag voor de scheppingsmacht van *Brahman* en de daaruit voortvloeiende krachten (goden en godinnen) is niet, zoals in monotheïstische godsdiensten, een mannelijke aangelegenheid. Deze scheppingskracht wordt aangeduid met *Shakti*. In de spiritualiteit van de hindoes wordt deze *Shakti* zelfs vereerd als oergodin, de vrouwelijke kant van God.² In bepaalde spirituele richtingen uit de tiende eeuw na Chr. is er sprake van het streven naar een mystieke eenwording met de godheid. Deze vorm van totale overgave wordt *bhakti* genoemd. Door het extatische karakter van deze verering werkt het emotioneler dan de oude vedische kennis van het invloeden van het *atma*, het hoogste deel van de menselijke ziel, in *Brahma*. Deze 'stille' wetenschap is verwant met de ervaring in de westerse gnosis (zie verderop).

Als onderdeel van het scheppingsgebeuren is echter, in de ogen van de hindoe, alle vergankelijk bestaan aan lijden onderhevig. Dit lijden wordt met de term *karma* (sanskriet: daad, werking) aangeduid en ontstaat door de onverzadigbare begeerte naar aardse zaken

die in wezen een illusie zijn. Door het loslaten van begeerte is ontsnapping mogelijk uit de eeuwige kringloop van geboorte, sterven en wedergeboorte, het rad van *samsara*. De opvattingen van reïncarnatie zijn dus nauw met *karma* verbonden. Iedere handeling heeft een noodzakelijk vervolg. Simpel gezegd: een goede daad heeft goede gevolgen, een slechte daad slechte. Volgens de hindoe hangt het lot van de mensen af van de daden die zij tijdens hun leven verrichten. *Karma* is hierin de som van alle goede en slechte gedachten en handelingen tijdens het aardse bestaan. Al naar gelang daarvan zal men automatisch, na een verblijf in het *kama loka*, de begeertewereld na de dood ('hemel' en/of 'hel'), worden wedergeboren.

Stromingen in Hindoeïsme

In de loop der tijden zijn er verschillende stromingen ontstaan. Teveel om allemaal op te noemen. We beperken ons tot enige meer bekende uitingen, zoals het *Vaishnavisme*, een beweging die niet alleen op bhaktische wijze *Vishnu* aanbidt, maar ook diens verschijningen of incarnaties, met name de avatars *Rama* en *Krishna*. Maar niet alleen *Vishnu* kent een aparte verering, dat geldt ook voor *Shiva*. Het *Shaivisme* is een beweging die *Shiva* en diens echtgenote *Parvati* en ook hun twee zonen *Ganesha* en *Karttikeya* aanbidden. In het *Shaktisme* vereert men de moedergodin belichaamd in *Shakti* of *Devi*. Zij belichaamt in wezen alle verschillende godinnen als aspecten van de ene moeder-godin, zoals *Kali* en *Durga*, strijdbare godinnen, seksueel onafhankelijk, soms ook meedogenloos, en *Lakshmi* en *Sita*, die meer het type van de geïdealiseerde echtgenote vertegenwoordigen.

In de vijfde eeuw v.Chr. ontstaan verschillende zeer invloedrijke richtingen die een min of meer zelfstandig leven zijn gaan leiden. De bekendste is die van het Boeddhisme, waarover hieronder veel meer. Minder bekend, maar zeker zo invloedrijk is het *Jainisme*, een religie die ascese en geweldloosheid predikt als weg om zich van het karma te bevrijden. De stichter van het *Jainisme* is *Vardhamana*, bijgenaamd *Mahavira* (grote held, ook wel *Jaïna*, overwinnaar). In de boeddhistische soetra's heet hij *Nigantha Nathaputta*. Hij riep zijn leerlingen op om goed *karma* te maken. Hij leerde dat het *karma* eindig was. Het streven naar beëindiging was door middel van lichamelijk zeer moeilijke en zware ascese de voornaamste taak van de monniken en nonnen. Zij dienden vijf geboden in acht te nemen, waarvan als belangrijkste gold: geen leven te beschadigen. In het *Jainisme* gaat men er vanuit dat de bestaande wereld niet is voortgebracht en bestuurd wordt door een hogere kracht, maar altijd voortduurt in zichzelf, eeuwig en onveranderlijk. Alles wat in de wereld plaatsvindt is het gevolg van een samenspel van eeuwige substanties en de wisselwerking tussen de zielen en de materie in een karmisch proces. Het uiteindelijke doel is de volledige verlossing door de bevrijding van de menselijke ziel uit haar gevangenschap.

Gesprek tussen Uddâka en zijn zoon Shvetaketu uit de *Chândogyâ Upanishad*:

'Al wat bestaat, mijn jongen, is gegrondvest in Zijn. Alles leeft en bestaat in Zijn en is daarin gegrondvest. Als iemand sterft, mijn jongen, gaat zijn spraak op in het denken, zijn denken gaat op in de levenskracht, de levenskracht in vuur en vuur in het Ene-Zijn. Dat aldoordringend Ene-Zijn, dat is de grondslag van het bestaan.'

*Dat is de Werkelijkheid, dat is Atman.
Dat ben jij, Shvetaketu.'*
*'Leer mij nog meer, vader',
'Goed, mijn jongen', zei hij.
'Breng mij een vrucht van die banyanboom, mijn jongen.'
'Hier is een vrucht, vader.'
'Maak hem open.'
'Ik heb hem opengemaakt, vader.'
'Wat zie je?'
'Deze heel kleine zaadjes, vader.'
'Maak er één open.'
'Ik heb er één opengemaakt, vader.'
'Wat zie je nu daarin?'
'Helemaal niets, vader.'
Toen zei zijn vader tegen hem: `Mijn jongen, dat aldoordringend Ene-Zijn, dat je niet kunt zien, daaruit is deze grote banyanboom voortgekomen.
Geloof me, mijn jongen, dat aldoordringend Ene-Zijn, dat is de grondslag van het bestaan, dat is die Werkelijkheid, dat is het Atman. Dat ben jij, Shvetaketu.'
'Doe dit zout in water en kom morgen hier terug.'
Dat deed hij. Toen zei zijn vader tegen hem: `Dat zout dat je gisteravond in dat water gedaan, breng mij dat hier.'
Hij wilde het pakken, maar hij kon het niet vinden, waar hij het ook zocht.
'Proef dat water aan deze kant. Hoe smaakt het?'
`Het smaakt zout, vader'
'Proef het in het midden. Hoe smaakt het?'
`Het smaakt zout, vader.'
'Proef het nu aan de andere kant. Hoe smaakt het?'
`Het smaakt zout, vader'
'Gooi het weg en kom hier zitten.'
Dat deed hij en toen zei hij: `Het smaakt overal hetzelfde.'
Zijn vader zei tegen hem: `Waarlijk, je kunt dat Ene-Zijn niet voelen of zien, maar toch is Het er. Dat aldoordringend Ene-Zijn, dat is de grondslag van het bestaan, dat is de Werkelijkheid, dat is het Atman. Dat ben jij, Shvetaketu.'¹³*

Uit de Ashtavakra Gita:

*Goed of slecht,
Vreugde en verdriet,
Zijn slechts product van het denken.
Je bent die dingen niet.
Je bent niet degene
Die handelt of geniet.
Je bent overal,
Vrij voor altijd.*

*Voor eeuwig en werkelijk vrij,
Ben je ongedeeld getuige van dit alles.*

*Maar ervaar je jezelf als afgescheiden,
Dan zal gehechtheid je deel zijn.*

*Wees gelukkig!
Want je bent vreugde,
Grenzeloze vreugde.
Je bent louter bewustzijn.
Net zoals een stuk touw
Voor een slang kan worden aangezien,
Vereenzelvig je je met de wereld.*

*Als je denkt dat je vrij bent,
Ben je vrij.
Als je denkt dat je gebonden bent,
Ben je gebonden.
Want het gezegde is waar:
Je bent wat je denkt.*

*Sympathie en antipathie zijn producten van de geest.
Je bent je gedachten niet.
Je staat los van deze heksenketel.
Je bent het bewustzijn zelf,
Onveranderlijk.
Wees gelukkig,
Waar je ook bent.
Ontdek het maar!
Het Zelf is in alle dingen,
En alle dingen zijn in het Zelf.*

*Besef dat je vrij bent,
Vrij van `ik',
Vrij van `mijn'.
Wees gelukkig.
In jou verschijnt de wereld,
Zoals golven verschijnen in de zee.
Het is waar!
Je bent het bewustzijn zelf.
Bevrijd jezelf dus
Uit de draaimolen van de wereld.*

*In de oceaan van zijn
Is er maar één.
Iets anders dan dat ene
Is er nooit geweest,
En zal er nooit zijn.
Je bent al waar je wezen moet.
Hoe kun je gehecht of vrij zijn?*

*Waar je ook bent,
Wees gelukkig.
Maak jezelf niet van streek
Met ja en nee.
Wees stil.
Je bent het bewustzijn zelf.
Leef in de gelukzaligheid
Van je eigen natuur,
Die vreugde zelf is.⁴*

Boeddhisme⁵

De vier edele waarheden en het achtvoudige pad

Het ligt voor de hand dat het boeddhisme, voortgekomen uit de oosterse traditie, veel elementen daaruit heeft bewaard. Begrippen als *dharma*, *karma* en *samsara* hebben ook een plaats in het boeddhisme. Vaak echter met een belangrijk accentverschil. Centraal in de boeddhistische opvattingen is dat de mens aan het lijden onderworpen is, vastgeketend als het ware aan het rad van *samsara*, de eeuwige kringloop van geboorte en wedergeboorte. Op de vraag hoe de mens ontkomen kan aan de automatische macht van het *karma* en aan de voortdurende, eindige bestaansvormen, leert de Boeddha een weg tot verlossing uit het draaiende rad. Een andere weg dan de in het hindoeïsme gepropageerde van de mystieke eenwording van het hogere zelf, het *atma* met *brahman*. Want in tegenstelling tot het hindoeïsme kennen de boeddhisten geen pantheon aan goden (zie verderop over het begrip 'goden' in het boeddhisme). In de strikte betekenis kunnen we eigenlijk ook niet over een godsdienst spreken. Bij een ruime opvatting van de term *religie* (vanuit een religieus besef met of zonder geloof in een God, met of zonder instituties, leergezag en geloofsbelijdenis) zouden we het hooguit een wereldreligie kunnen noemen.

Om antwoord te geven op bovenstaande vraag, hoe aan het lijden te ontkomen, analyseert Boeddha de toestand. Hij vat die samen in de *Vier Edele Waarheden*. Deze zijn:

1. *het lijden is overal in de wereld*
2. *de oorsprong van het lijden is begeerte*
3. *de remedie voor het lijden is de vernietiging van de begeerte*
4. *het pad dat naar deze vernietiging leidt is het Achtvoudig Edel Pad.*

Het Achtvoudig Edel Pad ziet er als volgt uit:

1. *zich een juiste mening te vormen en wel geheel waarde vrij*
2. *zich een juist oordeel te vormen op grond van de juiste mening*
3. *het juiste woord te gebruiken om deze mening zuiver weer te geven*
4. *de juiste daad te doen, een handelwijze in overeenstemming met de juiste mening, het juiste oordeel en het juiste woord*
5. *het juiste leven te lijden, d.w.z. vrede te leren hebben met datgene wat men in zijn leven tegenkomt of verwerft*
6. *de juiste gewoonten aan te leren*
7. *zich het juiste te herinneren, dat wat men gisteren leerde vast te houden en vandaag te gebruiken*
8. *de juiste meditatie te hanteren (de juiste bespiegeling).*

Wie is Boeddha?

Onder de naam Boeddha (de Verlichte) wordt in eerste instantie de stichter van het boeddhisme, Siddhartha Gautama (Pali: *Siddhatta Gotama*) verstaan. Hij leeft van ongeveer 560 tot circa 480 v.Chr. Prins Siddhartha stamt uit het adellijk geslacht van de Sakya's en noemt zichzelf later veelal *Sakyamuni* (wijze uit het geslacht Sakya). Zijn vader is vorst van een gebied in Noordoost-Indië. Zijn moeder heet *Maya*. Volgens de boeddhistische traditie zou zij tijdens een droom ervaren hebben hoe een witte olifant haar buik binnenging, waarna zij zwanger was van prins Siddharta.⁶ Van zijn jeugd is weinig bekend. Legenden verhalen over zijn vroege wijsheid waarin hij zelfs zijn leraren overtroffen zou hebben.⁷ Hij

trouwt met *Yasjodhara*, die op dezelfde dag als hij geboren zou zijn. Samen krijgen ze een zoon, Rahula. Tot zijn negenentwintigste levensjaar leidt de prins een gelukkig en beschermd leven tussen de muren van het paleis van zijn ouders. Dan is er een kentering in zijn leven.⁸ Buiten de muren van het paleis wordt de prins geconfronteerd met ouderdom (een deerniswekkende grijsaard), met ziekte (een ernstig aangetaste zieke) en een dode. Tevens ziet hij een bedelmonnik. Die confrontatie met ellende en de nietswaardigheid van het bestaan schokt hem en hij besluit een uitweg uit dat lijden te vinden. Op een nacht verlaat hij vrouw en kind en gaat als asceet rondzwerfen, overal trachtend wijsheid op te doen. Het ascetisme kost hem bijna het leven. Dat is niet de weg, concludeert hij. Ook de gangbare yogaleringen die hij gretig opzuigt schieten tekort om een einde aan het algemene lijden te maken. En dan, op een dag, gaat hij onder een vijgenboom zitten, vastbesloten om daar te blijven mediteren tot er een antwoord verschijnt. Hij wordt bezocht en beproefd door *Mara*, de engel van dood en duisternis, die hem op vele manieren probeert te verleiden.⁹ Hij weet dit te weerstaan en bereikt de verlichting, die hem antwoord geeft op al zijn vragen. Na een periode van aarzeling besluit hij zijn leer te gaan onderwijzen. Zijn eerste prediking houdt hij in het hertenpark in Benares. Daar brengt hij, volgens de traditie, het *dharmachakra* (het wiel van de norm) in beweging. Ondanks de nodige tegenwerking krijgt Boeddha al spoedig vele aanhangers, waaronder vooral zijn neef Ananda bekend geworden is. Vele jaren trekt hij zo rond. Op hoge leeftijd sterft hij aan de oever van een rivier in de nabijheid van Kusjinagara. Het zijn Ananda en enkele andere leerlingen die er voor zorgen dat zijn lijk wordt verbrand. Overblijfselen worden in acht delen verdeeld en als relikwieën vereerd in *stupa's* (boeddhistische heiligdommen).

Uitzaaiing

Ananda wordt de natuurlijke leider van Boeddha's volgelingen. Hij schrijft de eerste boeddhistische verhandelingen en weergaven van gesprekken tussen de meester en zijn leerlingen. Vrij kort na de dood van Boeddha wordt onder zijn leiding ook een concilie bijeengeroepen om over de toekomst van de leer te spreken. Tijdens het leven van Boeddha had hij er al op aangedrongen naast een monnikenorde ook een vrouwelijke tak op te richten. Boeddha had namelijk onderwezen dat voor de praktijk van zelfverwerkelijking het monnikenleven (*bhikshu*) ideaal is. Het doel is daarbij niet de ascese maar het verkrijgen van het hoogste inzicht. Nog steeds worden voor dit monnikenleven voorschriften nageleefd, omschreven in een tiental geboden van ethische aard (*shila*). De voornaamste hiervan zijn:

- * de *ahimsa*, het niet schaden van al wat leeft oftewel de sympathie voor heel de ons omringende levende wereld;
- * het niet stelen, met als tegenhanger het beoefenen van vrijgevigheid;
- * de kuisheid, waaraan de monnik zich streng te houden heeft;
- * het niet liegen oftewel het steeds en overal waarheid spreken;
- * de algehele onthouding van sterke dranken;
- * de voortdurende waakzaamheid.

Heeft de volgeling van Boeddha deze voorschriften opgevolgd en is het hem gelukt zijn lichamelijk leven te beheersen, dan volgt de eis van volledige meditatie om over te kunnen gaan in het hoogste inzicht. Zo ontstaat de overwinning van de schijn, de totale onthechting aan de begeerten, de verlossing: *nirwana* (letterlijk: de toestand van uitgewaaid, gedooft

zijn zoals een vlam). Het *nirwana* (of: *nirvana*) is de staat van volledige rust in het Zijn en volmaakte innerlijke vrede.

De *dharma* is onder te verdelen in twee takken, die van de overdracht (de theorie, de geschriften) en van de realisatie (de praktijk, de oefeningen). De ware weg tot het nirwana is alleen toegankelijk voor hen die besluiten lid te worden van de orde van de monniken (*Sangha*). Boeddha, de *Sangha* en de *Dharma* worden wel eens de Drie Juwelen van het Boeddhisme genoemd. Boeddha brengt echter ook aan heel de overige wereld woorden van wijsheid en troost. Hij roept op tot een deugdzaam leven, en een zedelijk en verantwoord bestaan. Hij legt ook aan zijn lekenaanhangers de meeste van voor zijn discipelen geldende geboden op zoals de *ahimsa*, voortdurende alertheid, onthouding van sterke drank en de verboden tot stelen en liegen.

In de eerste tweehonderd jaar van de boeddhistische *sangha* ontstaan er verschillende stromingen. De oudste is die van het 'kleine voertuig', het *Hinayana*-boeddhisme, of *Theravada*.

Rond het begin van onze jaartelling ontwikkelt zich een iets andere vorm, het *Mahayana*, het boeddhisme van het 'grote voertuig'. Voorname punten in de begintijd van deze vorm zijn de opvattingen dat de historische Boeddha als één in de rij van de vele uitstralingen van het goddelijke in de wereld wordt gezien. Tevens ontwikkelt zich in deze vorm van Boeddhisme het concept van de *bodhisattva* (tot het boeddhaschap bestemd) die, bijna aan Boeddha gelijk, zich bekommert om het welzijn van de stervelingen. Voorbereid op het verkrijgen van de volledige verlichting van het boeddhaschap stelt de *bodhisattva* deze stap uit. Een vrijwillige reïncarnatie, niet om persoonlijk karma af te doen, maar om de mensheid te kunnen helpen. Allengs worden de *bodhisattva*'s, gelijk Boeddha, als goden vereerd (zie hieronder).

Buiten het concept van de *bodhisattva* ontwikkelen zich opvattingen over drie verscheidene Boeddha-entiteiten. De historische Boeddha wordt daarin gezien als de *Nirmanakaya*, het 'transformatielichaam', de verschijningsvorm van deze Boeddha. Deze maakt echter onderdeel uit van de *Dharmakaya*, het eeuwige en transcendente kosmische lichaam, dat geïdentificeerd wordt met het 'Absoluut Zijnde' en 'Volmaakte Wijsheid' en de *Sambhogakaya*, het lichaam van volmaakte 'Zaligheid'.

Uit het *Mahayana*-boeddhisme vloeien een aantal richtingen voort als *Zen* (voornamelijk in Japan, Korea, Vietnam en ook China), het *Amida*-boeddhisme (ook: *Amitabha*-boeddhisme), zoals in de *Zuiver Land*-school (in vooral China en ook Japan) en het *Lamaïsme* (*Tibetaans* boeddhisme - zie verderop).

Hemelse wezens

Aanvankelijk wordt onder Boeddha de historische prins Gautama verstaan. Later wordt het een titel voor 'hemelse' personen die ook, evenals de historische Boeddha, de graad van verlichting hebben bereikt en het *nirwana* zijn binnengetreden. Tevens groeit er een geloof in een, naast de historische Boeddha voor dit tijdperk, een toekomstige Boeddha, *Boeddha Maitreya*.

In beschrijvingen van het boeddhisme wordt regelmatig over 'goden' en 'godinnen' gerept. Dat zijn echter nooit goden die te vergelijken zijn met bijvoorbeeld de olympische goden bij de Grieken, of de godheden van het Hindoeïsme. Verwarrend is echter dat bijvoorbeeld Hindoeïstische goden een plaats kunnen hebben binnen het boeddhisme. Omdat er in het

boeddhisme geen sprake is van een 'ene (jaloerse) God', zoals in monotheïstische religies als jodendom, christendom en islam, is er geen enkele repressie naar eventuele andere goden. Als uiterst tolerante religie heeft het boeddhisme nooit bezwaar gemaakt tegen goden en godinnen die door volken die het boeddhisme aannamen als het ware werden 'meegenomen'. Je zou ook kunnen zeggen: het boeddhisme kleurt mee met de cultuur van volkeren waarin het ingang vindt. In die zin is er wel een overeenkomst met het Manicheïsme.

Boeddha's en bodhisattva's bereiken door hun verlichting een dusdanige transcendentie dat ze een goddelijke status verkrijgen. Je zou kunnen spreken van quasi-goden. Een van de belangrijkste en meest vereerde is de bodhisattva Avalokiteshvara (de alles overziende), een personificatie als het ware van de Boeddha van het mededogen, dat opgeroepen wordt door het uitspreken van de mantra *aum-mani-padme-hum* (heilig juweel in de lotus). In het Indiase boeddhisme vindt een verbinding plaats tussen Avalokiteshvara en Tara (zie hieronder), de vrouwelijke personificatie van mededogen en wijsheid.

In Stupa's vind je vaak beelden van meerdere Boeddha's die als goden vereerd lijken te worden (zie enkele afbeeldingen daarvan in het kleurenkatern van dit boek). Bekend zijn vooral de vijf zogenaamde meditatieboeddha's: *Boeddha Sakyamuni* (Chinees: *Fo*), de historische Boeddha. Meestal zittend afgebeeld met karakteristiek handgebaar (zogenaamde *mudra*), maar vaak ook staande afgebeeld.

Boeddha Maitreya (Chinees: *Mile(fo)*, Japans: *Miroku*)

Vaak wordt Maitreya niet tot de boeddha's gerekend, omdat hij immers nog niet verschenen is. Daarom wordt hij wel voorgesteld als bodhisattva of als een geheel op zichzelf staande godheid. Maitreya is vaak te herkennen aan de zithouding met gekruiste benen. Een van zijn attributen is een flesje met levenselixer. Later wordt hij in China ook als de dikbuikige 'lachende boeddha' afgebeeld.

Boeddha Amitabha (Chinees: *Amito(fo)*)

De Boeddha Amitabha is de heerser van het Westerse Paradijs (Sanskriet: "Sukhavati") en de belangrijkste godheid van de school van het 'Zuivere Land' (*Qingtu*). Hij is de geestelijke vader van de hierboven genoemde bodhisattva *Avalokiteshvara*. Tibetaanse boeddhisten zien de Panchen Lama als incarnatie van de Boeddha Amithaba. Amitabha wordt meestal afgebeeld in lotuszit met de handen in de meditatiehouding.

Boeddha Bhaisajyaguru, Meester van Genezing (Chinees: *Yao(fo)*)

Bhaisajyaguru, hetgeen letterlijk "medicijn-boeddha" betekent, zou wonderen van genezing teweeg kunnen brengen en het leven van de gelovige verlengen. Hierom is hij vooral populair onder vele gewone gelovigen. Buiten genezing zou hij ook bescherming bieden tegen rampen. Hij wordt meestal afgebeeld in lotuszit met een medicijnpotje in zijn handen. Om zijn kleur wordt hij ook wel de 'blauwe Boeddha' genoemd.

Boeddha Vairocana

Vairocana is een belangrijk 'hemels wezen' van het tantrische boeddhisme (in Japan de *Shingon*-sekte). De Boeddha Vairocana wordt meestal mediterend in lotushouding afgebeeld. In tegenstelling tot de andere boeddha's, draagt Vairocana vaak sieraden. Andere belangrijke boeddhistische verschijningsvormen zijn onder meer:

Tara

In Tibet is ze een belangrijke 'godin' en komt op vrijwel alle huisaltaren voor. Volgens een mythe is ze geboren uit de tranen van medelijken die de god Avalokitesvara plengde, toen

hij het lot en het lijden van de mensheid zag. Zij is dan ook de vrouwelijke *bodhisattva* van het mededogen, wijsheid en innerlijke kracht.

Tara komt in vele vormen voor. Haar twee bekendste verschijningsvormen zijn de *Groene Tara* en de *Witte Tara*. De *Groene Tara* zit op een lotusbloem, maar laat een voet, uitgestoken op een afzonderlijke lotusbloemknop rusten. Soms heeft ze zeven ogen: het derde zit midden op haar voorhoofd (oog van Wijsheid). Met deze drie ogen kan ze in drie werelden schouwen, de wereld der zinnen, de wereld der zuivere vormen en de wereld der vormloosheid.

De ogen in haar handpalm en op haar voetzolen duiden aan dat zij alle leed op de wereld ziet en bereid is onmiddellijk in te grijpen als dat nodig is. Zo ook wordt haar oneindig mededogen met de mensen gesymboliseerd. Op haar voetzolen bevinden zich het zesde en zevende oog.

De *witte Tara* zit op een lotusbloem in de lotushouding en houdt de lotusbloem van het mededogen in haar linker hand. Ze brengt de toegewijde een lang leven en beschermt tegen alle gevaar.

Kwan Yin (of: *Quan Yin*)

Zij vertoont een grote overeenkomst met Tara en is een van de geliefdste godheden in de Boeddhistische traditie. Vaak wordt zij afgebeeld met de parels van verlichting. Dikwijls giet ze 'levend' water in een vaas en houdt een kom rijst vast, zinnebeeld voor vruchtbaarheid. Haar tot een kom gevormde handen geven op diverse afbeeldingen de *Yoni mudra* weer, het symbool van de vruchtbare baarmoeder en uiteraard het vrouwelijk principe.

Literatuur

Als een van de belangrijkste boeddhistische groep van geschriften wordt de zogenaamde Pali-canon (*Tipitaka*), vastgesteld op een concilie onder bescherming van de legendarische keizer Asjoka. Een populair onderdeel van deze canon is onder meer de *Suttanipata*, toespraken en uitspraken van de Boeddha, zoals kort na zijn dood opgeschreven door mensen die hem goed gekend hadden. Ze bevatten veel gegevens over het leven in de tijd van Boeddha en de ethische aspecten van zijn leer. Tot deze groep geschriften behoort ook het geliefde *Dhammapada* (het pad van de leer), een diepzinnige bloemlezing spreuken over moraal en devotie, die geheel de geest van Boeddha's prediking ademt. Men neemt momenteel aan dat ze niet woordelijk uit de mond van Boeddha stammen, maar wel geheel in zijn geest zijn.

Er is een overvloed van boeddhistische literatuur uit de verschillende richtingen binnen het Boeddhisme. Te veel om het, in dit kader, gedetailleerd weer te geven.

Veel van de latere literatuur bevat mythen over het leven van Boeddha of belangrijke gestalten uit het boeddhisme. Populair zijn bijvoorbeeld de legenden over de pogingen tot verleiding van Boeddha door *Mara* als symbool van de aardse hartstochten die worden uitgebeeld door demonen die hun pijlen op de prins afschieten. Ze missen allemaal hun doel en veranderen in bloemen. Ook de aanvallen van draken en slangen deren Gautama niet. *Mara* verschijnt vervolgens in de gedaante van de liefdesgod *Kama* (begeerte) die *Rati* (lust), de zinnelijkheidsgodin, of de prins afstuurt. Ze verschijnt in de meest wellustige posen voor Gautama. Maar deze blijft onverstoort en bereikt de verlichting.

Tibetaans boeddhisme

Een aparte plaats in het boeddhisme wordt ingenomen door het *lamaïsme*, een Tibetaanse variant. Mede door de huidige *Dalai lama* is deze vorm in het Westen bekender geworden dan andere richtingen binnen het boeddhisme.

Het *lamaïsme* wordt in Tibet al in de achtste eeuw na Chr. verspreid, maar kwijnt aanvankelijk, door vooral de tegenstand van de inheemse Bon-religie, weg. In de veertiende eeuw echter volgt een revival onder Tsjong-kha-pa, de stichter van de sekte van de zogenaamde 'deugdzamen', ook wel 'geelmutsen' genoemd. Hij voert het celibaat in en verplicht zijn volgelingen het gele kleed te dragen. Leerlingen van Tsong-kha-pa stellen het lama-schap in. Volgens de nieuwe leer is het de legendarische bodhisattva Avalokitesjvara niet mogelijk eerder boeddha te worden en zich in het nirwana op te lossen voordat hij de gehele mensheid door de leer van boeddha verlost heeft van het lijden van de wedergeboorte. Voor dat ultieme doel wordt hij voortdurend opnieuw geboren en deze incarnaties dragen dan de titel Dalai lama. Overigens is er al in de 13de eeuw een *karmapa*, een religieuze leider die voorspelt dat hij na zijn dood als kind zal worden teruggevonden. Dit systeem van wedergeboortes wordt drie eeuwen later overgenomen door de nieuwe orde. Na het overlijden van de Dalai lama wordt als zijn opvolger een kind gezocht waarvan men op grond van geboortedatum, lichaamskenmerken, gedragingen en wonderen aanneemt dat het een nieuwe incarnatie is. Daarnaast wordt in de zeventiende eeuw door de vijfde Dalai lama de functie van Panchen Lama (Wijze Leraar) ingesteld.

De dertiende dalai lama sterft in 1933. Pas in 1939 wordt de nieuwe dalai lama (de huidige) officieel aangewezen. Een jaar later wordt het vierjarige jongetje, dat de naam Tan-dzin Gyatsho krijgt, plechtig geïnstalleerd. In 1950 valt een Chinees leger Tibet binnen en bezet een deel van het land, waarop de Dalai lama, die in datzelfde jaar in zijn volledige macht wordt bevestigd, zijn hoofdkwartier verplaatst naar de Choembivallei. De toestand verslechtert echter steeds meer en in 1959 vlucht de Dalai lama naar India, waar hij nog steeds in ballingschap vertoeft. In 1965 wordt Tibet tot een autonoom gebied van de Chinese Volksrepubliek verklaard en beginnen zuiveringsacties, waarbij vele objecten van grote culturele waarde (tempels, beelden, handschriften) verloren gaan. In 1989 sterft de nog in Tibet verblijvende Panchen lama. Een commissie gaat in opdracht van de Dalai Lama, geheel volgens de Tibetaanse traditie op zoek naar zijn reïncarnatie. China mengt zich in deze kwestie door zelf op zoek te gaan naar een nieuwe Panchen lama. Zowel de Dalai lama als de Chinese autoriteiten wijzen een nieuwe Panchen lama aan. De door de Chinezen aangewezen Panchen lama is officieel geïnstalleerd, de door de Tibetanen aangewezen Panchen Lama is in 1995 op 6-jarige leeftijd samen met zijn ouders gearresteerd. Sindsdien is nooit meer wat van hem vernomen.

Rond de jaarwisseling van het jaar 2000 vlucht de zeventiende incarnatie van de *karmapa*, de 14-jarige Ugyen Trinley Dorje, op spectaculaire wijze dwars door de Himalaja van Tibet naar India, wat China in grote verlegenheid brengt.

Het *Tibetaans dodenboek* of *Bardo Thödol* is een van de indringendste antwoorden op de fundamentele vraag naar de zin van leven en sterven en het wezen van de dood. Het *Bardo Thödol* wordt na eeuwenlang mondeling overgeleverd te zijn, in de achtste of negende eeuw samengesteld door de Indiase mysticus Padmasambhava en op schrift gesteld door zijn partner Yeshe Tsogyal.

De toestand die we dood noemen, wordt beschreven vanaf de eerste ervaringen tijdens het sterven tot aan het moment waarop een nieuwe incarnatie plaatsvindt. Die nieuwe

incarnatie volgt (symbolisch) negenenveertig (zeven maal zeven) dagen na het overgaan. De teksten van het *Bardo Thödol* werden (en worden) aan het sterfbed hardop voorgelezen. Ze wijzen de stervende de weg tot verlichting van de geest en het pad naar een nieuwe wedergeboorte. De grondtoon van het onderricht is het met onuitputtelijk geduld oproepen tot wat Carl Gustav Jung beschrijft als 'de zorgvuldige en gewetensvolle waarneming van de irrationele facetten van het heilige in de mens zelf'.

Spreuken uit de *Dhammapada*:

*We zijn wat we denken.
Ons hele bestaan is het product van gedachten.
Met onze gedachten scheppen wij de wereld.
Wie vanuit een onzuivere geest spreekt of handelt,
roept onheil over zichzelf af.
Zoals het wiel de os volgt die de kar trekt.*

*We zijn wat we denken.
Ons hele bestaan is het product van gedachten.
Met onze gedachten scheppen wij de wereld.
Wie vanuit een zuivere geest spreekt of handelt,
roept voorspoed over zichzelf af.
Zoals uw schaduw u altijd vergezelt.*

*"Hij heeft me geslagen en misbruikt,
hij heeft me vernederd en uitgebuit."
Wie zulke gedachten koestert,
laat zich leiden door haat.
"Hij heeft me geslagen en misbruikt,
hij heeft me vernederd en uitgebuit."
Wie zulke gedachten heeft losgelaten,
weet wat liefde is.*

*In deze wereld
is haat nooit met haat overwonnen.
Alleen liefde is sterker dan haat.
Dat is de wet,
oeroud en onvergankelijk.
(vrije vertaling)¹⁰*

*In deze wereld en in het hiernamaals,
in beide werelden treurt de boosdoener.
Hij treurt, hij wordt gekweld,
gesteld tegenover het kwaad
van de eigen daden.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Volhardend en meditatief, standvastig
zich inspannend,
zullen wijzen het nirwana ervaren,
waar géén band meer knelt.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Vuur uzelf aan, wees vastberaden,
trek strak de teugels aan:
dan vindt ge, wijze, voor uzelf een eiland
dat door geen vloedgolf wordt overspoeld.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Gedachten zijn in trilling.
Ze zijn wankel, moeilijk te bewaken, moeilijk te bedwingen.
Een wijs man trekt ze recht, zoals een pijlmaker een pijl.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Laat een wijs man zijn gedachten,
subtiel als ze zijn, en moeilijk te betrappen,
zich neerlatend op wat hun belieft,
gestaag bewaken.
Denken waarover gewaakt wordt,
brengt geluk.*

*Een hart dat niet tot rust komt,
dat de ware Wet niet kent
en her en der langs genoegens zwerft,
sluit wijsheid buiten.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Niet op de fouten van anderen,
op wat door anderen is misdaan of verzuimd,
maar op wat men zelf misdeed of naliet
dient men toe te zien.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Lang duurt de nacht voor een wakende,
lang is een yojana (mijl) voor een vermoeide.
Lang is de rondgang van geboorten voor dwazen,
zonder weet van de Ware Wet.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Maar weinigen onder de mensen gaan
naar de andere oever.
Het merendeel van de mensheid
draaft maar langs deze oever.*
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)

*Al zou men een miljoen man in de strijd verslaan,
degeen die meester wordt over zichzelf
is de grootste overwinnaar.
(vertaling Harischandra Kaviratna)*

*Zelfs degeen die goede daden verricht
kent kwade (dagen)
zolang zijn verdienste niet is gerijpt.
Maar als zijn verdienste volledig tot rijpheid is gekomen,
dan ziet hij de gelukkige gevolgen
van zijn verdienstelijke daden.
(vertaling Harischandra Kaviratna)*

*Kwaad wordt gedaan door jezelf.
Door jezelf word je bezoedeld,
door jezelf wordt kwaad ontweken,
rein word je door jezelf.
Rein en onrein behoren jezelf toe.
Niemand kan een ander schoonwassen.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Sta op, bezin je.
Volg de juiste weg.
Wie wandelt aan de leiband van de Leer
is gelukkig in deze wereld en aan de overzijde.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Wie, eens onnadenkend,
in later dagen ernstig werd:
hij verlicht deze wereld,
zoals de maan als ze achter een wolk
te voorschijn komt.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Uit gehechtheid ontstaan verdriet;
uit gehechtheid ontstaat vrees.
Voor hem die vrij is van gehechtheid
bestaat geen verdriet.
Vanwaar dan nog vrees?
(vertaling Harischandra Kaviratna)*

*Laat men waken tegen heftigheid van taal,
zijn tong bedwingen,
misbruik van taal afzweren,
met zorg zijn woorden kiezen.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Laat men waken tegen heftigheid in gedachten,
zijn gedachten bedwingen,
de gewoonte van slechte gedachten verlaten,
zich gewennen aan goede gedachten.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*De wijzen die beheerst zijn
in daad, woord en gedachte,
die zijn waarlijk gehéél beheerst.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Wanneer men door een klein geluk te laten varen
een groter geluk ervaren zou,
ziet een wijs man af van het kleine geluk
met het oog op het grote geluk.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Zoals een boom die gekapt is
toch weer gaat groeien
mist zijn wortel ongedeerd en stevig is,
zo rijst wanneer de neiging tot begeerten
niet is uitgerukt dit lijden telkens weer.
(vertaling Tonny Kurpershoek-Scherft)*

*Geef het verlangen naar het verleden op,
geef het verlangen naar de toekomst op,
geef het verlangen op naar wat daartussen ligt
en steek over naar de andere oever.
Als het denken volledig is vrijgemaakt,
zult u niet terugkeren
tot geboorten en ouderdom
(het rad van samsara).
(vertaling Harischandra Kaviratna)*

*De gave van de Waarheid (dhamma)
overtreft alle andere gaven;
het aroma van de Waarheid
overtreft alle andere aroma's;
de vreugde over de Waarheid
overtreft alle vreugden.
het uitroeien van de begeerte
overwint alle lijden.
(vertaling Harischandra Kaviratna)*

Tantra¹¹

Tantra wordt vaak geassocieerd met ongeremde seks. Vooral in de jaren zestig/zeventig van de vorige eeuw werd Tantra bij veel mensen bekend door de geruchtmakende ashram van Baghwan Shree Rajneesh (later: Osho), waarin er driftig met Tantra-praktijken op losgeoefend werd.

Tantra is meer dan seks, meer ook dan de praktijk van liefdevolle uitwisseling van energieën. Dat laatste is weliswaar een onderdeel van de zogenaamde links-handige Tantra, maar die maakt slechts een beperkt deel uit van de Oosterse Tantra-spiritualiteit.

Een weg naar Verlichting

Tantrisme is geen nieuwe godsdienst, zoals bijvoorbeeld boeddhisme dat was in de vijfde eeuw voor onze jaartelling. Tantrisme is een nieuwe vorm binnen de Indiase godsdiensten. Zo is er een boeddhistisch, een hindoeïstisch en een jainistisch tantrisme. Zij kennen het rechterpad (of rechts-handige Tantra), met hoge ethische voorschriften, en een linkerpadd (links-handige Tantra), met 'geheime' rituelen waarin bevrijding van de gebondenheid aan de materie gezocht wordt in het vrijelijk gebruik van alcohol, het eten van vlees en seksuele genietingen.

De essentie van Tantra is, inherent aan de kern van de Oosterse godsdiensten, te komen tot een staat van 'verlichting'. Het los komen uit de illusie van een geprojecteerde werkelijkheid en het ervaren van een eenheidsbewustzijn. De hoogste werkelijkheid wordt in het tantrisme opgevat als de vereniging van het mannelijk (actieve) principe en het vrouwelijke (passieve) principe. Kennis (het gaan van de weg) paart zich aan Wijsheid (het rustende Zijn).¹² De vereniging van beide aspecten leidt tot verlossing. In de rechtshandige Tantra voltrekt deze paring zich in de geest, in de linkshandige tantra wordt deze gepraktiseerd door seksuele vereniging.

De Tantra's, vooral die van het linkerpadd, steunen op eeuwenlange ervaringen, inzichten en technieken van Tantrabeoefenaren. De oorspronkelijke teksten zijn voor ongewijden duister. Ze zijn samengesteld als een geheime leer. Daarvoor zijn meerdere redenen. Ten eerste heeft Tantra zich altijd moeten handhaven in een seksvijandige omgeving binnen de hindoeïstische of boeddhistische cultuur. Op de tweede plaats wilde men mensen, die niet geschikt zijn voor de bevrijdende werking van Tantra, beschermen tegen de destructieve emoties die met seksualiteit gepaard kunnen uitgaan. Ten derde om misbruik van de krachtige seksuele technieken voor ego-gerichte doeleinden te voorkomen.

De tantrische *sadhana* (spirituele oefening) is in essentie een seksuele praktijk die onder specifieke, gecontroleerde condities beoefend wordt. Ze kent twee wegen:

1. De innerlijke weg van contemplatie van de goddelijke vormen. Een weg tot eenwording met de godin, als een bepaalde vorm van het oorspronkelijke heldere bewustzijn. Door zich sterk op de godin te richten, haar mantra eindeloos te herhalen en haar beeld vast te houden, wordt men op een gegeven moment de godin.

2. De uiterlijke weg van praktische seksuele oefeningen, het ook fysiek samenkomen van het mannelijke en vrouwelijke om tot Eenheid te komen.

Tantra, ook wel tantrische yoga genoemd, is er op gericht om via geestelijke verruiming tot bevrijding (*moksha*) te komen. Meditatie en andere oefeningen worden als middel gebruikt op weg naar die bevrijding ('verlichting'). Tantra betekent vooral ook het nemen van de verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Dat betekent onder andere om te leren je problemen en obstakels niet uit de weg te gaan, maar als mogelijkheden te zien om tot een dieper en rijper inzicht te komen. Om dat te bereiken zijn allerlei meditatievormen ontwikkeld, waarbij gebruik wordt gemaakt van mantra's (speciale klanken), yantra's (beelden bij de mantra's) en ideaties. Bij dat laatste richt men zich op een spiritueel beeld, bijvoorbeeld de godin. Door zich op haar te concentreren, dit beeld vast te houden en haar mandala eindeloos te herhalen, wordt de beoefenaar als het ware een met de godin. De meditatie op de god of godin kent een aantal fasen. Dat alles wordt ondersteund door yoga-oefeningen teneinde lichaam en geest in een goede balans te brengen en te houden.

Mantra's voor de godin

Evenals in de yoga-sutra's van Patanjali (2^e eeuw v.Chr.) wordt gestreefd naar de verwerkelijking van een paradox: het zijn *in*, maar niet *van*, de wereld. Deel zijnde van deze wereld kan de tantra-beoefenaar ook het Al ervaren.

Van groot belang daarbij zijn de *mantra's*. In oude wijsheidsgeschriften wordt de beoefenaar geleerd dat 'alles wat men wil kan doen door middel van *mantra's* als ze volgens de regels uitgesproken worden.'¹³ Dat laatste is niet zo eenvoudig en vereist een intensieve studie waarbij concentratie is vereist op elke letter van de *mantra*. De mantra is een expressie van het originele geluid van het universum (*Nada Brahman*) en manifesteert zich op vier niveau's als een uitgesproken woord (*vaikhari*), als de subtiele letters en woorden (*madhyama*), als het begin van een subtiele vorm (*pashyanti*) en als transcendent, puur bewustzijn (*paravak*). Men reciteert de mantra, terwijl men in zijn hart de vorm van de letters innerlijk schouwt. De belangrijkste mantra's in de tantrische traditie zijn die van de tien wijsheidsaspecten van de Grote Godin. Ze beginnen met een basismantra (bijvoorbeeld *HRIM*¹⁴), aangevuld met de vele namen en kwaliteiten van de godin.

Het tantrisme hecht veel waarde aan afbeeldingen. Afbeeldingen dienen als hulpmiddelen voor meditatie. Een afbeelding moet tot leven gewekt worden, dat wil zeggen: ze moet geladen en vervolgens geabsorbeerd worden door middel van concentratie, *sadhana*. Dat wordt mogelijk door diverse yogaoefeningen. Slechts met een regelmatige ademhaling (*pranayama*) en met een bewustzijn, dat gezuiverd is en zich concentreert op de afbeelding, kan de gelovige de godheid naderen en zich diens wezen eigen maken. In de meeste gevallen is dat een persoonlijke godheid. Tantrische godheden zijn verpersoonlijkingen van spirituele en magische krachten die door toverspreuken kunnen worden opgewekt en als hulpmiddel op de weg naar verlossing worden gebruikt. Door zo'n godheid 'tot leven te wekken' en zich in hem/haar te verliezen ervaart de vereerder een bovennatuurlijke toestand, een opstap naar een nog verhevener openbaring (verlichting).

Het einddoel van zowel yoga als tantrisme blijft de uiteindelijke samenvoeging en opheffing van de dualiteit van subject en object. Vrijheid is echter slechts te verwerven door buitengewone inspanningen. De bevrijding, waarvan dan sprake is, is het bereiken van deze hoogste eenwording van de realiteit. Schepping en mens, god en kennis, smelten samen en vormen een eenheid. 'De paradox van yoga is', zegt Mircea Eliade, 'de totale eenwording van de volledige geestelijke schepping in haar oorspronkelijke Zijn, zoals die was voordat de werkelijkheid door de scheppingsdaad in subjecten en objecten werd gescheiden. De yogi heft dus niet alleen de dualiteit subject-object op, maar herstelt aldus de oereenheid op macrokosmische schaal'.¹⁵

Volgens kenners van de oosterse mystiek, is het tantrisme een nieuwe succesrijke manifestatie van het *shaktisme*, dat evenzeer uit het boeddhisme als ook het hindoeïsme voortspuit. De geheime kracht, of *shakti*, die heel de schepping bezielt, wordt verpersoonlijkt als de Grote Godin. De scheppende kracht is het privilege van de Grote Godin en naast elke god staat zijn *shakti*, zijn vrouwelijke wederhelft.

Eliade wijst erop dat het tantrisme zonder twijfel een terugkeer is naar de religie van de Moeder, die ooit in grote gebieden aan de Middellandse Zee, in Afrika en in Azië geprevaleerd heeft en altijd de voornaamste cultus is geweest van de talloze autochtone volkeren van India.¹⁶

Tantrisch Boeddhisme

Door de bescherming van de Pala-dynastie (750-1150) in Bengalen konden de tantrische leringen tot ontwikkeling komen en zich organiseren. De Tantrabeweging streeft naar de beleving van het totale leven beleven, tot in iedere nerf, en niet voor zaken met het etiketje 'immoreel' te vluchten.

Het Tantrisch Boeddhisme zette zich sterk af tegen een aantal gangbare opvattingen, zoals de noodzaak van wedergeboorte om tot verlichting te komen. Verlichting binnen het huidige leven is, volgens deze opvattingen, mogelijk. Door het onderkennen van de oer-instincten, ze te zuiveren en te transformeren tot heilzame krachten is verlichting mogelijk. Het is een proces waarin de leerling begeleid wordt door een leraar (*guru*). In de links-handige tantra wordt een snellere verlichting mogelijk geacht door extatische seksuele vereniging.

Eerlijkheid gebiedt te zeggen dat iemand in het laatste geval dient te beschikken over zelfbeheersing en acceptatie. De technieken die gebruikt worden zijn niet alleen zeer krachtig, maar kunnen bij onjuist gebruik ook schadelijke gevolgen hebben. Vandaar dat niet alle Tantrische technieken voor iedereen toegankelijk zijn en een blindelings vertrouwen op een leermeester van essentieel belang is.

Het boeddhisme leert onder meer de overwinning over de seksuele begeerte, om tot volkomen innerlijke bevrijding van wereldse zaken te geraken. Het Tibetaanse boeddhisme heeft onder invloed van het Noord-Indische tantrisme een meditatie praktijk ontwikkeld, waarbij de meester met behulp van een vrouw tot verlichting komt: eerst stelt

de beoefenaar zich de vrouw alleen in de geest voor, op een hoger niveau kan hij zich ook van een echte vrouw bedienen. Dat heeft nogal eens tot complicaties geleid.

Vooraf over het seksuele aspect van boeddhistische tantra zijn er bijzonder veel misverstanden; het gaat hier echter in het geheel niet om orgiën te vieren en orgasmes te bereiken; integendeel, als men boeddhistische tantra beoefent dan is juist volledige controle van de seksuele energie belangrijk om deze energie te transformeren in wijsheid en mededogen...

De vrouwelijke vorm staat voor wijsheid (vooral de wijsheid van de leegte) en de mannelijke vorm staat voor mededogen. De seksuele energie wordt door beheersing van de energieën in het lichaam getransformeerd van gehechtheid en begeerte naar een heldere staat van geest, diep inzicht, en een diepe realisatie van compassie met alle voelende wezens.

De Schotse godsdienstfilosofe June Campbell schrijft in haar boek: *Traveller in Space*¹⁷ dat de tantrische sekspraktijk ouder is dan het boeddhisme. Het idee vindt zijn oorsprong bij de oude Hindoes die geloofden dat het binnenhouden van het zaad gedurende de geslachtsgemeenschap het seksuele genot vergrootte en mannen langer deed leven. De Tibetaanse boeddhisten ontwikkelden het geloof dat de verlichting versneld kon worden door de beslissing 'de hartstochten in de religieuze praktijk te integreren in plaats van ze te vermijden.' Deze strategie wordt als buitengewoon riskant beschouwd, maar wel zo effectief dat deze in één leven tot verlichting kan leiden. Monniken met een lagere status beperkten zich tijdens de meditatie tot het visualiseren van een denkbeeldige seksuele relatie. Maar de 'meesters', zo zet June Campbell in haar boek uiteen, bereiken een punt waarop ze besluiten dat ze seks kunnen hebben zonder erdoor bezoedeld te worden. De instructies in de zogenaamde 'geheime' teksten omschrijven gedetailleerd de methoden die de man in staat stellen de zaadlozing door yoga-ademhalingsbeheersing en andere oefeningen onder controle te krijgen. Het idee is 'om het zaad opwaarts, langs de ruggengraat tot in het hoofd te drijven' Hoe meer zaad er in het hoofd van een man is, des te sterker hij intellectueel en spiritueel geacht wordt te zijn.

Ook Mircea Eliade gaat op dit laatste aspect in: 'Dit is wat de Hatha-yogi's doen wanneer zij 'zon' en 'maan' verenigen. Deze paradoxale daad wordt op verscheidene niveaus tegelijk verricht: door de vereniging van Shakti met Shiva in Sahasrara (kruinchakra) brengt de yogi een ommekeer in het kosmisch proces teweeg: regressie tot de ondeelbare staat van de oorspronkelijke Totaliteit; in het 'fysiologische' vlak is de vereniging zon-maan die van Prana en Apana, d.w.z. een 'totaal maken' van de verschillende soorten adem - zeg maar door die adem in te houden - en tenslotte wordt bij seksuele gemeenschap door de uitvoering van de vajroli-mudra de 'terugkeer van sperma 'gerealiseerd'.¹⁸

Kundalini

In de tantrische traditie is het seksuele aspect een belangrijk onderdeel van de leringen. Want met de altijd aanwezige seksuele energie, kun je kundalini opwekken op een veel krachtiger wijze dan alleen met yoga of *pranayama*. Volgens Denish Dutrieux is het zonder een geactiveerde kundalini niet mogelijk met Tantra te werken; zowel niet op de innerlijke als uiterlijke weg:

‘In de tantrische traditie kan het bewustzijn ontwikkeld worden door aanwezig te blijven bij wat er in het bewustzijnsveld gebeurt. Omdat dit voor een beginneling niet eenvoudig tot bijna onmogelijk is, wordt het bewustzijn (*cit*) gecombineerd met het genot (*sukha*). Omdat het genot een sterke aandachtstrekker is en het seksuele een bron van genot, kan het bewustzijn (de aandacht) er makkelijker bij blijven. Genot is een goed hulpmiddel om het bewustzijn langer en krachtige ergens bij aanwezig te houden.’¹⁹

In de tantrische traditie is er sprake van de twee aspecten van de werkelijkheid, Shiva en Shakti. Shiva staat voor bewustzijn in totale rust, Shakti is altijd in beweging zijnde energie.

Volgens de kundalini-theorie bevindt Shakti zich in de stuitchakra (de muladhara) in een sluimerende opgerolde toestand. Als ze ontwaakt gaat ze door de ruggengraat naar de kruinchakra (*sahasrara*) waar Shiva zich bevindt. Ze verenigen zich daar in een manifestatie van Eenheid. Het uiteindelijke doel is het opgaan van de fundamentele negativiteit (Shakti) in de fundamentele positiviteit (Shiva) door de energie van de kula-kundalini (gesymboliseerd door een zogenaamde opgekrulde slang ter hoogte van het staartbeentje) naar boven te brengen, waar de samensmelting (ook van man en vrouw, om tot een hoger bewustzijn te komen) van de microkosmos met de Macrokosmos kan plaatsvinden in de hoogste chakra, de kruinchakra.

Volgens de tantra-geschriften kan de Kundalini-Shakti worden opgewekt door de toepassing van *tantrayoga-asana's* (houdingen), als zij vaststellen: 'Men moet zich verheffen door datgene waardoor men kan vallen'.

Tantrika's passen de Pancha-makara-riten toe, een term die verwijst naar vijf rituele ingrediënten die met de letter M beginnen: *madya* (wijn), *mamsa* (vlees), *matsya* (vis), *mudra* (geroosterd graan) en *maithuna* (seksuele vereniging). In het oude India kende men tempels, zoals in Ranipur-Jhariaal (Orissa) voor de uitvoering van het ritueel van de collectieve seksuele vereniging, *chakra-puja*. Mookerjee schrijft daarover:

‘Vóór het ritueel begint, wordt er een juiste omgeving en tijd vastgesteld met behulp van een goeroe. Ideaal is, initiatie van een Bhairavi (vrouwelijke goeroe) te ontvangen. Tantrika's benadrukken de noodzaak, rituelen uit te voeren op afgezonderde plekken en in een atmosfeer die vrij is van storingen en vervuiling. Handelingen als baden, kleden, zitten voor gebed, bloemen offeren en andere rituele ingrediënten, worden samen met riten als *nyasa* en *bhuta-shudhi* (zuivering van lichaam en elementen) uitgevoerd om de juiste atmosfeer voor te bereiden. De betreffende instructies worden bij Vamachara of de 'linker' praktijk letterlijk uitgevoerd, maar in een metaforische zin opgevat bij Dakshinachara, de 'rechter' praktijk’.²⁰

De seksuele vereniging (*maithuna*), die tot de eenheidservaring kan leiden, wordt gepraktiseerd in vijf Tantra-asana's:

- * lotushouding (of yab-yum-positie) waarbij de vrouw op de man zit;
- * vrouw liggend op de man;
- * lichamen gekruist;
- * hoofden-bij-voeten-positie
- * ineengestremgelde positie

Zonder een gezond en soepel lichaam zijn deze posities die eventueel uren kunnen duren, niet mogelijk.

Verwesterde tantra

In de negentiende eeuw bereiken Oosterse ideeën over Tantra Europa. Zij worden gretig geabsorbeerd door occulte orden. Een daarvan is de geheimzinnige *Hermetic Brotherhood of Luxor*.²¹ Deze 'broederschap' stond een praktische magie voor, bijna uitsluitend gebaseerd op de geheime magisch-seksuele theorieën van de in Amerika wonende Paschal Beverly Randolph, die na zijn dood een manuscript naliet voor zijn boek *Magia Sexualis*.²²

In een interview bekritiseert Miranda Shaw, schrijfster van het kritische boek '*Passionate Enlightenment*', pogingen van westerse Tantraworkshops om de relatie te verbeteren. Zij merkt op dat in een bestaande relatie al zoveel onderlinge blokkades zijn opgebouwd, die dan eerst afgebroken moeten worden, dat het haar handiger lijkt om een leraar of lerares te zoeken en je daar enkele maanden tot jaren fulltime mee af te zonderen. Zij heeft enig recht van spreken omdat zij voor haar proefschrift over de rol van vrouwen in de Boeddhistische historische Tantra inderdaad deze weg is gevolgd.²³

De verwesterde Tantra bevat ook Reichiaans lichaamswerk, innerlijke kind oefeningen, elementen uit communicatie- en sensitivity-trainingen, relatietherapie enzovoort. Vele beginnerstrainingen en -workshops voor Tantra richten zich op psychische en relatieproblemen. De mate waarin wordt teruggegrepen op de oosterse Tantra, en wat er dan uit wordt opgepikt, is heel verschillend. Werkelijke tantra blijkt oneindig meer te zijn dan een potje seksueel stoeien...

Taoïsme

Heersers van gedegeneerde tijdperken ... kaptten bomen om huizen te bouwen, verbrandden bossen voor velden, overbevisten meren tot ze leeg waren.²⁴

De regeringen van tegenwoordig hebben de levensbenodigdheden niet opgeslagen; ze hebben de zuiverheid van de wereld aangelengd, de eenvoud van de wereld vernietigd en de mensen verward en hongerig gemaakt, helderheid omgezet in duisternis. Het leven is vluchtig en iedereen rent zichzelf voorbij. Oprechtheid en vertrouwen zijn verdwenen, de mensen hebben hun wezenlijke natuur verloren; wet en gerechtigheid staan op gespannen voet...²⁵

De loten van vernuft en geslepenheid zijn uitgelopen; men bedient zich van cynische geleerdheid om wijsheid voor te wenden, men bedient zich van valse kritiek om de massa te intimideren, men bedient zich van uitweidingen over poëzie en proza om roem en eer te oogsten. Iedereen probeert met kennis en kunde erkenning te verwerven binnen de samenleving en verliest de algemene bron als basis; daarom zijn er in de samenleving mensen die hun natuurlijke leven verliezen.²⁶

De man op de os

Bovenstaande tekst zou van Ai Gore kunnen zijn. Maar hij is duizenden jaren ouder, van een volgeling van de legendarische Lao-tzu. Over Lao-tzu (oude wijze) is weinig bekend. Waarschijnlijk leefde hij in de zesde eeuw en was een tijdgenoot van Confucius. Lao-tzu zou archivaris zijn geweest in het Chinese Lo-jang. Na zijn pensionering wil hij zich uit de wereld terugtrekken om als kluizenaar zijn laatste dagen te slijten, maar de wachter van de Westelijke Pas houdt hem tegen. Hij verzoekt hem dringend de wijsheid die hij in zijn lange leven heeft opgedaan en aan anderen heeft onderwezen op te schrijven, zodat deze bewaard zou blijven voor het nageslacht. Volgens de legende zou Lao Tzu in korte tijd toen de *Tao-te-tjing* hebben geschreven. Daarna kon hij zijn weg op zijn os vervolgen.

Moderne geleerden achten het onwaarschijnlijk dat de *Tao-te-tjing* het product van één schrijver is. Welhaast zeker is het een schriftelijke weerslag van een veel oudere mondelinge traditie. De uiteindelijke schriftelijke versie daarvan zou in de derde eeuw v.Chr. kunnen zijn. Lao Tzu werd lange tijd als de grondlegger van het taoïsme gezien, met als standaardwerk, inderdaad, de *Tao-te-tjing* (zie hieronder). De taoïstische literatuur is echter onnoemelijk veel rijker dan alleen de indringende en wijze aforismen in de *Tao-te-tjing*. Tot de 'klassiekers' behoort eveneens de *Wen-tzu*, verdere lessen van Lao-tzu en vooral ook de *Zuang Zi*, eveneens een samenstelling van diverse schrijvers in vermoedelijk de derde eeuw v.Chr.

Wat tegenwoordig onder taoïsme wordt verstaan, vaak ook in China zelf, heeft weinig meer van doen met de wijsheid van de oude meesters.²⁷ Onder de Han-dynastie (tweede eeuw n.Chr.) ontwikkelt het taoïsme zich meer en meer tot een godsdienstige organisatie met priesters en monniken onder geestelijke leiding van een soort paus. In deze religie neemt het brengen van offers een grote plaats in.

Tao

Wie in deze huidige tijd gaat 'googelen' op internet en het woord 'tao' intoetst zal grote kans hebben aan verwarring ten prooi te vallen. Hij wordt geconfronteerd met de *tao* van het koken, de *tao* van het management, het *tao* van het sporten, het *tao* van de seks, en vele meer. Maar wat is het *tao* dan wel? Eigenlijk zou hier nu een lege regel moeten volgen. Want *tao* is niet te beschrijven of te benoemen, *tao* is nergens en toch ook overal, *tao* is de weg, het doel, de uitkomst en toch weer niets van dat. Zoals Zhuang Zi het uitdrukt:

*Er was een begin;
Er was een nog-niet-begonnen begin;
Er was een nog-niet-begonnen-zijn van dat nog-niet-begonnen begin;
Er was een zijn;
Er was een niet-zijn;
Er was een nog-niet-begonnen niet-zijn;
Er was een nog-niet-begonnen-zijn van dat nog-niet-begonnen niet-zijn.*²⁸

Het *tao* is geen menselijke constructie, maar een levensprincipe. 'Bron van alle leven' is wellicht nog de meest adequate omschrijving. In spreuk 34 van de *Tao-te-tjing* lezen we:

*De Grote Tao stroomt overal.
Hij kan links of rechts gaan.
Alle dingen zijn ervan afhankelijk voor hun leven,
en hij keert zich niet van hen af.
Hij vervult zijn taak,
maar maakt geen aanspraak op eer.
Hij kleedt en voedt alle dingen,
maar maakt er geen aanspraak op om meester over hen te zijn.*²⁹

Tao komt dus niet overeen met het persoonlijke godsbeeld van de westerse mens. *Tao* is kracht, energie, je zou kunnen zeggen: desondanks. In de *Wen-tzu* wordt gepoogd het als volgt te definiëren:

*Er is iets, een ongedifferentieerd geheel, dat geboren was voor hemel en aarde. Het heeft slechts abstracte beelden en geen concrete vorm. Het is diep, duister, stil, ongedefinieerd; zijn stem horen we niet. Om er een naam aan te geven, noem ik het de Weg.
De Weg is oneindig hoog, onpeilbaar diep. Hemel en aarde omsluitend, van het vormloze ontvangend, brengt hij een stroom voort die diep en breed vloeit zonder buiten zijn oevers te treden. Hij is ondoorzichtig, en gebruikt geleidelijke verheldering door onbeweeglijkheid. Wanneer hij wordt toegepast, is hij oneindig en kent hij geen dag of nacht; maar wanneer hij wordt afgebeeld, vult hij minder dan een hand. Hij is ingetogen maar kan zich ontvouwen; hij is duister maar kan verlichten; hij is buigzaam maar kan vastberaden zijn. Hij absorbeert het negatieve en straalt het positieve uit, en zo openbaart hij het schijnsel van zon, maan en sterren.*³⁰

Harmonie

Hoe dat nog steeds, ondanks de 'vernietiging' van deze oude wijsbegeerte geworteld is in het huidige bestaan beschrijft Richard Wilhelm, een Duitse sinoloog in een aansprekende anekdote, die Barbara Hannah beschrijft in haar biografie over Carl Gustav Jung³¹:

Richard Wilhelm bevond zich in een afgelegen Chinees dorpje, dat getroffen was door een ongewoon lange droogte. Men had alles gedaan om daar een eind aan te maken, alle denkbare gebeden en bezweringen waren uitgesproken, maar zonder enig effect. De dorpsoudsten vertelden Wilhelm dat de enige mogelijkheid, die hun nu nog restte, was een regenmaker uit een ver weg gelegen dorp te laten komen. Dit interesseerde hem bijzonder en hij zorgde ervoor dat hij erbij was toen de regenmaker kwam. Een kleine, verweerde man arriveerde in een huifkar. Hij klom de kar uit, snoof met een uitdrukking van afkeer de lucht op en vroeg toen om een huisje aan de rand van het dorp. Hij stelde de voorwaarde dat niemand hem zou storen en dat men zijn eten buiten naast de deur zou neerzetten. Drie dagen hoorde men niets van de man, maar toen werd iedereen wakker van een zware regenbui. Het sneeuwde zelfs, wat tot dan toe in dat jaargetijde nog nooit was gebeurd.

Wilhelm was diep onder de indruk en ging naar de regenmaker toe, die zijn eenzame opsluiting intussen beëindigd had. Wilhelm vroeg hem verwonderd: 'U kunt dus regen voortbrengen?' Dat wekte de lachlust van de oude man. Natuurlijk kon hij geen regen voortbrengen. 'Maar totdat u kwam heerste hier een bijzonder hardnekkige droogte', bracht Wilhelm ertegenin, 'en nadat u gekomen was - binnen drie dagen - begon het te regenen.' 'O', antwoordde de oude man, 'dat was iets heel anders. Ziet u, ik kom uit een streek waar alles in orde is, waar het regent als het nodig is en mooi weer is als dat nodig is, en waar de mensen in orde zijn en in zichzelf. Maar dat was niet het geval met de mensen hier, ze bevonden zich allemaal buiten de tao en buiten zichzelf. Ik werd er meteen door aangetast toen ik hier kwam, zodat ik alleen moest zijn totdat ik me weer in de tao bevond, en toen begon het natuurlijk te regenen.'

Tao, de natuurlijke gang der zaken, meestal vertaald met 'de weg'. Zoals Lao-tzu geschreven zou hebben (spreuk 42):

*Tao veroorzaakte het Ene;
het Ene veroorzaakte de Twee;
de Twee veroorzaakten de Drie;
de Drie veroorzaakten de tienduizend dingen.
Alle dingen dragen yin op de rug en yang in de armen
en aan het evenwicht van deze twee ontlennen ze hun kracht.*

Een oud beeld dat we in zo vele scheppingsmythen tegenkomen is dat uit de eenheid, de oer-energie, twee aspecten voortvloeien. Deze worden hier de Twee genoemd, oftewel *Yin* en *Yang*, plus en min, positief, en negatief, electrisch en magnetisch, wit en zwart, enzovoorts. De kosmos blijft in beweging door de voortdurende wisselwerking tussen die twee aspecten van de eenheid. Hieruit ontstaat, zeiden de oude Chinezen, de *chi* (de levensenergie).

We zagen al in de anekdote van Richard Wilhelm dat *tao* ook en vooral betekent dat alles goed geworteld dient te zijn. Mensen, zegt Lao-Tzu zijn ontworteld omdat zij het contact met *tao*, de weg, hebben verloren. Ze weten niet meer wie ze werkelijk zijn. Ze hullen zich in 'vreemde' mantels en houden die voor de werkelijkheid.

Pogingen om weer te komen tot de oorspronkelijkheid en in harmonie met *tao* te komen worden vaak aangeduid met de term *wu-wei*, dat je zou kunnen vertalen met 'niet-handelen'. Niet in passiviteit, maar in het meegaan met de stroom, volgens het natuurlijke verloop der dingen. Het laten gebeuren zoals het moet gebeuren. Zonder krampachtigheid en dwang. In de *Wen-tzu* lezen we³² dat de mensen in de verre oudheid nog *yin* en *yang* ademden waardoor ze vreedig samenleefden. Maar dat de maatschappij op een zeker moment in verval raakte. Door welbewuste agressieve inspanning gingen de mensen hun geest van onschuld verliezen. Er werden kalenders opgesteld om met *yin* en *yang* te harmoniëren. De mensen waren nu weliswaar ordelijk maar niet harmonisch. Later 'gingen de mensen genoeg sceppe in dingen en deze begeren, en werd het verstand door uiterlijkheden verleid. Het wezenlijke leven verloor zijn werkelijkheid.' Daarna heeft de mens de zuiverheid beoedeld en de eenvoud verloren. Het *tao* werd verlaten, kunstmatige waarden kwamen daarvoor in de plaats.

Wat complete mensen daarom moeten leren, is hun wezenlijke natuur terug te brengen tot niet-zijn en hun geest te laten zweven in ruimtelijkheid. De kennis van de wereldlijken elimineert hun inherente deugden en verkleint hun wezenlijke natuur; terwijl ze zich innerlijk ongerust maken over hun gezondheid, gebruiken ze geweld en een overdaad aan sluwheid om zich op te winden over naam en eer. Dit is iets wat complete mensen niet doen...

De ouden regeerden zonder kroon; hun deugd was het leven te schenken en niet te doden, te geven en niet weg te nemen. De wereld werd door hen niet veroverd; iedereen was evenzeer onder de indruk van hun deugdzaamheid.

In die tijd waren yin en yang in harmonie en gelijkwaardig, en talloze wezens gedijden. Je kon omhoog reiken en je handen in het nest van wilde vogels steken, en je kon meelopen met wilde dieren.

Toen het verval eenmaal was binnengetreten, werden de vogels, beesten, insecten en reptielen schadelijk voor de mensen. Daarom gingen de mensen over tot het gieten van ijzer en het smeden van zwaarden om zich tegen hen te verweren.

Tao-te-tjing³³:

1

Het Tao dat genoemd wordt, is niet het eeuwige Tao, want de namen die wij noemen, zijn geen eeuwige namen.

Hemel en Aarde zijn naamloos geboren; noemen is enkel de moeder der dingen.

Wie geen verlangens koestert, aanschouwt hun mysterie; wie wel verlangens koestert, aanschouwt hun gedaante

.De twee zijn in wezen hetzelfde;

pas dan krijgen ze elk een eigen naam.

We zouden beide een mysterie kunnen noemen

en nog geheimzinniger is de poort aller mysteriën.

2

*Het is omdat iedereen schoonheid als schoon beschouwt
dat het lelijke bestaat;*

*het is omdat iedereen goedheid als goed beleeft
dat het kwade bestaat.*

*Zijn en niet-zijn veroorzaken elkaar;
moeilijk en eenvoudig vergelijken zich met elkaar;
lang en kort meten zich aan elkaar;
hoog en laag onderscheiden zich van elkaar;
klank en stem vormen zich uit elkaar;
voor en na rangschikken zich naar elkaar.*

*Daarom handelt de wijze door niet-handelen
en verkondigt hij zonder woorden.*

*De tienduizend dingen ontstaan om hem heen
en hij wijst geen enkele af.*

*Hij verbouwt ze, maar neemt er geen in bezit;
hij kweekt ze, maar laat ze vrij groeien.*

*Hij volbrengt zijn taak, maar eist geen genoegdoening,
en omdat hij geen genoegdoening eist,
verliest hij niet wat hem toekomt.*

4.

*Tao is gelijk een ledig vat waaruit je onuitputtelijk schenken kunt,
het is bodemloos en alsof het de grootvader aller dingen ware:
het verstompt zijn scherpte en ontwart de strikken,
het dooft zijn licht en wordt één
met het stof van de wereld!*

*Diep en vredig, schijnbaar eeuwig,
ik weet niet wiens telg het is;
misschien bestond het reeds eer de Hemelgod.*

6.

*Onsterfelijk is de geest van het dal;
men noemt haar de wonderlijke vrouw;
haar poort, het beginsel van Hemel en Aarde,
geeft voortdurend, misschien sinds eeuwig;
put eruit en ze blijkt onuitputtelijk.*

11.

*Dertig spaken rond een naaf geplaatst, maken het wiel,
doch de leegte van de naaf bepaalt zijn bruikbaarheid.*

*Klei wordt gekneed om een kom te vormen,
doch de leegte van de kom bepaalt haar bruikbaarheid.*

*Deuren en ramen worden in een kamer gesneden
het is hun leegte, die hun bruikbaarheid bepaalt.*

*Haal daarom voordeel uit wat is,
maar zie het nut van wat niet is.*

14.

*Omdat wij ernaar kijken en niet zien,
wordt het onzichtbaar genoemd;
omdat wij ernaar luisteren en niet horen,
wordt het onhoorbaar genoemd;
omdat wij ernaar reiken en niet treffen,
wordt het ontastbaar genoemd;
omdat wij de drie niet verder kunnen onderzoeken,
worden ze als één gezien.
Omhoog geen schittering, geen duister bij de val,
eeuwig en oneindig, onnoembaar,
gaat het terug naar waar niets is.
Men noemt het vorm zonder vorm, beeld zonder iets.
Men noemt het onbepaald en ongrijpbaar;
ga het tegemoet en je ziet geen voor,
volg het en je ziet geen achter.
Hou daarom vast aan het Tao van eer
om het heden te bedwingen;
te weten hoe het sinds den beginne was,
noemt men de leidraad van Tao.*

15.

*De meesters van weleer waren heel mysterieus en doordringend,
hun inzichten te diep om te begrijpen.
En omdat ze niet te begrijpen zijn, is dit wat men hen noemde:
Omzichtig, zoals je een bevroren beek in de winter oversteekt,
schuchter, alsof er gevaar van alle kanten dreigde;
ingetogen, als een gast,
gewoon, als ongesneden hout;
meegaand, als smeltend ijs,
ontvankelijk, als een dal,
troebel, als een modderpoel.
Maar wie kan als het troebele water door zich stil te houden
uit zichzelf geleidelijk weer helder worden?
Wie kan vanuit de stilte uit zichzelf
geleidelijk weer tot leven komen?
Hij die deze Tao bezit, wil zich niet tot overlopen vullen;
omdat hij niet vervloeien zal, wordt hij nimmer minder,
behoeft hij nimmer vernieuwing!*

24.

*Wie op zijn tenen staat, valt om;
wie wijdbeens loopt, komt niet ver.
Wie zich voordringt, wordt niet belicht;*

*wie zich rechtvaardigt, verliest zijn aanzien;
wie zich beroemt, wordt niet geloofd;
wie overdrijft, volbrengt niet.
Gezien vanuit Tao, is dit alles als vuilnis,
als de zwerende wonden die alle wezens verafschuwen;
wie Tao bezit, keert zich er van af.*

33.

*Wie anderen kent, is wijs;
wie zichzelf kent, is verlicht.
Wie anderen overwint, is krachtig;
wie zichzelf overwint, is sterk;
wie tevreden is, is rijk.
Wie optreedt, heeft wilskracht,
wie zijn plaats behoudt, duurzaamheid;
wie doodgaat maar niet sterft, heeft een lang bestaan.*

44.

*Wat hebben wij het meeste lief, roem of ons leven?
Wat is meer waardevol, ons leven of rijkdom?
Wat is nadeliger, aanwinst of verlies?
Wie kostbare begeerten koestert, zal grote sommen verkwisten;
wie het meeste vergaart, zal de grootste verliezen lijden.
Wie tevreden is, lijdt geen beschaming.
Wie weet wanneer hij stoppen moet, loopt geen gevaar,
en zal lang behouden blijven.*

56.

*Hij die spreekt, weet niet;
hij die weet, spreekt niet.
Hij sluit de toegangen; hij sluit de mond.
Hij stomp af zijn scherpte en ontwart de strikken;
hij dooft zijn licht en wordt één met het stof van de wereld.
Dit noemt men de diepe eenwording.
Daarom is het onmogelijk vertrouwelijk met hem te zijn,
dicht tot hem te komen, onverschillig over hem te zijn, veraf van hem te gaan;
daarom is het onmogelijk hem te bevoordelen,
onmogelijk hem te benadelen, onmogelijk hem te eren,
onmogelijk hem te beschamen.
Daarom wordt hij hooggeacht door de wereld.*

63.

*Handel door niet-handelen;
doe door niet-doen, ervaar door niet-ervaren;
groot of klein, veel of weinig, betaal aanstoot met deugd.
Bereid je voor op het zware wanneer het nog licht is;
werk aan het grote wanneer het nog klein is.*

*Zware ondernemingen beginnen licht;
grote ondernemingen beginnen klein.
Daarom streeft de wijze niet naar het grote
en bereikt hij zo het grote.
Wie makkelijk toezegt, krijgt geen vertrouwen;
wie de dingen als makkelijk ziet, krijgt moeilijkheden.
De wijze ziet de dingen als moeilijkken daarom krijgt hij geen moeilijkheden.*

71.

*Te weten dat je niet weet, is het beste.
Te doen alsof je weet wanneer je niet weet, is een ziekte.
Wanneer je deze ziekte als een ziekte herkent,
zal je er vrij van zijn. De wijze is vrij van deze ziekte;
omdat hij deze ziekte als een ziekte herkent,
is hij er vrij van.*

76.

*Wanneer de mens geboren wordt, is hij zacht en zwak;
dood is hij stijf en hard.
Alle dingen, het gras en de bomen,
zijn mals en soepel wanneer ze leven;
dood zijn ze droog en breekbaar.
Stijf en hard zijn de metgezellen van de dood,
zacht en zwak, die van het leven.
Daarom zal een leger dat sterk is niet winnen,
een boom die hard is, geveld worden.
Het sterke en het grote zijn de mindere,
het zachte en het zwakke de meerdere.*

78.

*Niets is zachter en zwakker dan water,
en toch is er niets dat hard en zwak beter aankan;
het heeft geen gelijke.
De hele wereld weet
dat het zwakke het van het sterke wint
en het zachte het van het harde wint;
toch brengt niemand het in praktijk
.Daarom zegt de wijze
dat wie 's lands ongenade op zich neemt,
haar heer is,
wie 's lands onheil op zich neemt,
de koning van het rijk wordt.*

81.

*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 niet te streven.*

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351 zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Zoveel mogelijk is getracht de eventuele rechthebbenden van de afbeeldingen te achterhalen. Rechthebbenden die in dit verband niet zijn benaderd wordt verzocht zich met de uitgever in verbinding te stellen.

Noten:

-
- ¹ Met dank aan J.Slavenburg en J.van Schaik in het niet meer leverbare *Westerse esoterie en oosterse wijsheid*, Deventer 2010
 - ² In het mystieke jodendom en in de gnostiek vervult Sophia een vergelijkbare rol. God is de 'bedenker' en Sophia de uitvoerder van de schepping.
 - ³ Vertaling W.H. van Vledder in *Het mysterie van het Zelf; Upanishaden*, Deventer 2000, p.128-131.
 - ⁴ Uit: Thomas Byrom, *Het hart van bewustzijn; een vertaling van de Ashtavakra Gita*, Amsterdam 2004, pp. 34, 35, 78 en 82.
 - ⁵ Zie noot 1.
 - ⁶ Zie de latere parallel met de onbevleete ontvangenis van Jezus uit Maria.
 - ⁷ Ook hier een parallel met de apocriefe jeugdverhalen van Jezus.
 - ⁸ Ook Jezus begon, volgens overleveringen, in zijn 30^e levensjaar rond te trekken.
 - ⁹ Zie de parallel met de verzoeking in de woestijn van Jezus.
 - ¹⁰ Gebruik is gemaakt van de vertalingen van Tonny Kurpershoek-Scherft, *Dhammapada*, Amsterdam 1986 en Harischandra Kaviratna, *Dhammapada*, Den Haag 1985.
 - ¹¹ Naar mijn artikel in het tijdschrift *Mantra*.
 - ¹² Hier ligt een duidelijke parallel met de wijsheidsmystiek bij de oude joden en de gnostici.
 - ¹³ Mircea Eliade, *De bronnen van Yoga*, Kampen 2009, p.163
 - ¹⁴ 1. Hara (=Shiva), 2. vuur, 3. een algemeen aspect van de godin, en 4. Ma (moeder).
 - ¹⁵ Eliade, *bronnen...*, p.171.
 - ¹⁶ Mircea Eliade, *Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit*, Frankfurt 2004, p.211 (zie ook Edward Conze, *Het Boeddhisme*, p.185).
 - ¹⁷ June Campbell, *Traveller in Space – In Search of Female Identity in Tibetan Buddhism*, Londen/New York 2002.
 - ¹⁸ Eliade, *Unsterblichkeit...*, p.279.
 - ¹⁹ Denish Dutrieux, *Tantra Sadhana*, Deventer 2006, p.18.
 - ²⁰ Ajit Mookerjee, *Kundalini. Het wekken van de innerlijke kracht*, Den Haag 1986, p.61.
 - ²¹ Joscelyn Godwin, Christian Chanel, John P. Deveney, *The Hermetic Brotherhood of Luxor; Initiatic and Historical Documents of an Order of Practical Occultism*, York Beach, Maine 1995.
 - ²² Dat pas in 1931 in een Franse vertaling in Parijs voor het eerst werd gedrukt.
 - ²³ Miranda Shaw, *Passionate Enlightenment; Women in Tantric Buddhism*, Princeton 1994.
 - ²⁴ *Wen-tzu, verdere lessen van Lao-tzu* (uit het Chinees vertaald door Thomas Cleary), Utrecht/Antwerpen 1993, p.188.
 - ²⁵ Idem, p.187-188.
 - ²⁶ Idem, p.180.
 - ²⁷ Patricia de Martelaere heeft het over 'vertekening' (*Taoïsme; de weg om niet te volgen*, Amsterdam 2006, p. 29), Kristofer Schipper over 'de vernietiging van het taoïsme' (*Tao; de levende religie van China*, Amsterdam 1988, p.28 e.v.).
 - ²⁸ *Zuang Zi; de volledige geschriften. Het grote klassieke boek van het taoïsme*, vertaald en toegelicht door Kristofer Schipper, Amsterdam 2007, p.63.
 - ²⁹ Alle in dit hoofdstuk gebruikte citaten uit de *Tao-te-tjing* zijn uit de vertaling van John Willemsens voor het tijdschrift *Bres* (1990).
 - ³⁰ *Wen-tzu, verdere lessen van Lao-tzu*, p.3.
 - ³¹ Barbara Hannah, *Jung, zijn leven en werk*, Deventer 2000, p.130-131.
 - ³² *Wen-tzu, verdere lessen van Lao-tzu*, p.179-181.
 - ³³ In de eerder genoemde vertaling van John Willemsens voor het tijdschrift *Bres* (1990).