

DE KETEN VAN HET VOORWAARDELIJK ONTSTAAN

Frits Koster

In de boeddhistische psychologie geldt de ‘wet of keten van het voorwaardelijk ontstaan’ (*paticcasamuppāda* in het Pali) als een zeer precies uitgewerkt model van onbewust door het leven gaan. Het is een weergave van een ongezonde spiraal, waarbij we door onbewustheid steeds meer stress en lijden ervaren. Dit model, dat ook wel ‘de keten van het onderling afhankelijke ontstaan’ wordt genoemd, is van een bedrieglijke eenvoud. Toen de eerwaarde Ananda, monnik, leerling en verzorger van de Boeddha, zei dat dit model vrij simpel leek, antwoordde de Boeddha als volgt: *‘Zeg dit niet, Ananda, zeg dit niet. Het principe van het onderling afhankelijke ontstaan is een diepzinnige leer, moeilijk te doorgronden. Door deze leer niet te kennen, te begrijpen en volledig te doorgronden, leven mensen in verwarring, net als een lang stuk draad dat in de knoop zit.’*

In dit artikel wil ik proberen om dit complexe model op een eenvoudige manier uit te leggen. De keten van het voorwaardelijk ontstaan geeft een beeld van de door onbewustheid bepaalde kringloop van het bestaan. Door het beschrijven van deze kringloop heeft de Boeddha duidelijk uiteengezet hoezeer alles met elkaar samenhangt en hoe je van het ene in het andere terecht komt als je onbewust leeft. Je kunt je deze keten visueel voorstellen als een cirkelvormige ketting met twaalf verschillende schakels die op elkaar inhaken. In de boeddhistische kosmologie zijn deze twaalf schakels weergegeven in de buitenste cirkel van wat wel ‘het levenswiel’, ‘het wiel van lijden’, ‘het rad van het geconditioneerde bestaan (*samsāra*)’, ‘het rad van wedergeboorte’ of soms ook wel vrij vertaald ‘het rad van avontuur’ wordt genoemd.

Dit wiel kan beschouwd worden als een spiegel, waarin het onbewuste leven dat we gewoonlijk leiden wordt weergegeven. Een groot monster houdt het wiel stevig vast en zet er zelfs z’n tanden in. Dit monster, Yāma, staat symbool voor de kracht van vergankelijkheid, die het geconditioneerde leven in z’n macht heeft. De grote macht van vergankelijkheid wordt symbolisch weergegeven door de vele juwelen

die Yāma draagt en door het tijgervel waar hij op zit. Bovendien draagt Yāma een diadeem met vijf schedels; deze schedels staan symbool voor de vijf constituenten van ons menselijke bestaan: het lichaam, de gevoelens, cognitieve vermogens en emoties en het zintuiglijke bewustzijn dat we ervaren. Dit diadeem draagt hij bij zich als een overwinningstrofee. Met z’n tanden verslindt Yāma het geconditioneerde menselijke bestaan.



Het rad van wedergeboorte

In het hart van het levenswiel worden doorgaans drie dieren afgebeeld, namelijk een haan, een slang en een zwijn. Deze staan symbool voor hebzucht, haat en onwetendheid. In het boeddhisme worden deze drie geneigdheden benoemd als oorzaak voor veel menselijk leed. Als we hier niet wijs mee omgaan kunnen we onszelf en/of anderen immers veel schade kunnen berokkenen.

Ik wil de wet van het onderling afhankelijke ontstaan en haar twaalf schakels op twee manieren beschrijven, namelijk op de gangbare traditionele of exoterische wijze (vanuit de *suttas*) en vervolgens op een meer esoterische en praktisch gerichte wijze.¹ Ik wil beginnen met de traditionele beschrijving.

EEN TRADITIONELE BESCHRIJVING VAN DE TWAALF SCHAKELS²

1. ONBEWUSTHEID



In de twaalf schakels van het onderling afhankelijke ontstaan is er in feite niet echt een begin of een eind aan te wijzen. Toen de Boeddha werd gevraagd of er toch ergens een beginpunt aan te duiden was, heeft hij na enige overweging geantwoord dat, als hij een beginloos begin van het lijden zou moeten aanduiden, hij dan onwetendheid of onbewustheid (*avijjā*) zou noemen. Deze eerste schakel wordt vaak weergegeven als een blinde man of vrouw. De blinde kan niet zien waar hij loopt; hij leeft in duisternis. Op eenzelfde manier worden we verblind door onwetendheid. We weten door onbewustheid niet goed wat we in het hier en nu ervaren en leven daardoor in zekere zin in duisternis. In het donker kunnen we niet onderscheiden wat een goede weg is en wat niet. We raken in paniek of in verwarring, we vallen of we stoten ons hoofd steeds. Vanuit onbewustheid creëren we onbewust ons eigen lijden.

In de boeddhistische psychologie wordt onwetendheid of onbewustheid gedefinieerd als het niet begrijpen of het verkeerd begrijpen van de vier Nobele Waarheden. Soms heeft onbewustheid het karakter van niet begrijpen wat er op het moment gebeurt; dit wordt *āpattipatti avijjā* genoemd. Een voorbeeld hiervan is het niet goed of duidelijk opvangen van innerlijke signalen. In de eerste dagen van een retraite gaan veel deelnemers voelen hoe moe ze eigenlijk zijn. Deze bewustwording kan dan een aanknopingspunt zijn voor herstel en om beter te (leren) luisteren naar opkomende vermoeidheidsklachten.

Een tweede en sterkere vorm van onbewustheid wordt in het Pali *micchāpattipatti avijjā* genoemd; in dit geval negeren of ontkennen we de realiteit van het moment meer. Bij deze tweede vorm van onwetendheid weten we eigenlijk al wel dat we erg moe zijn maar we negeren dit, tegen willen en weten in. Een ander voorbeeld is verslaving aan sigaretten, alcohol of koffie. We weten best dat het niet goed voor de gezondheid is en toch kunnen en willen we het niet laten. De tweede vorm van onbewustheid is in feite veel sterker en schadelijker, maar bijna iedereen is vertrouwd met beide vormen van onwetendheid.

Volgens de boeddhistische filosofie komen niet *alle* problemen voort uit onwetendheid. We kunnen bijvoorbeeld ook ziek worden door organische oorzaken, klimatologische omstandigheden of door verkeerde voeding. Maar psychologisch gezien speelt onwetendheid een dermate grote rol dat het als diepere oorzaak van het menselijke lijden wordt genoemd. Door onbewustheid hebben we immers geen keuzevrijheid in de manier waarop we met de wisselvalligheden in het leven omgaan. Hierdoor blijven we gevangen zitten in vastgeroeste denkpatronen ('Ik kan het toch niet'), emotionele patronen (depressie, angsten) en gedragspatronen (verslavingen, roofovervalen).

2. WILSACTIVITEITEN



Met onwetendheid als drijfveer verrichten we wilsactiviteiten. In de afbeelding wordt deze tweede schakel, in het Pali *sankhāra* genoemd, afgebeeld door een pottenbakker die allerlei soorten potten en vazen bakt. Sommige zijn mooi, andere mislukken. Sommige zijn af, andere zijn nog in de maak. Op dezelfde manier verrichten we zelf verbale, fysieke en lichamelijke handelingen die leiden tot een grotere harmonie, maar ook verrichten we handelingen waarbij we in min of meerdere mate schade en leed in onszelf en in de wereld brengen. De meeste handelingen die we verrichten - dus ook heilzame handelingen zoals het betrachten van vrijgevigheid - gaan volgens de boeddhistische psychologie gepaard met een subtiele vorm van onbewustheid. Zo zijn we onszelf bijvoorbeeld daarbij onbewust aan het ophemelen of we geven met een onbewuste verwachting ook iets terug te krijgen. Daarom zijn ook heilzame handelingen terug te vinden in het levenswiel. In de tweede cirkel vanuit het midden in de afbeelding op pagina 1 worden enkele heilzame handelingen (bv. het beoefenen van vrijgevigheid) en onheilzaam gerichte karmische handelingen (bv. stelen) afgebeeld.

3. GEBOORTEBEWUSTZIJN

Volgens de traditionele uitleg van de wet van het voorwaardelijk ontstaan spelen de eerste twee schakels zich af in vorige levens, in het 'hiervoormaals'. In de boeddhistische levensbeschouwing wordt er van uitgegaan dat we steeds opnieuw geboren worden. Al naar gelang de aard van het karma dat we hebben verricht, kunnen we wedergeboren worden in zes werelden of bewustzijnssferen, welke in het rad van wedergeboorte zijn afgebeeld in de derde cirkel vanuit het midden:

- De dierenwereld. Geboorte als dier vindt volgens de boeddhistische levensbeschouwing plaats als gevolg van angst en onwetendheid.
- Een voor gewone mensen onzichtbare hellewereld. In deze wereld kunnen we terecht komen als gevolg van sterke haatgevoelens.
- De wereld van de 'hongerige geesten' of *peta*'. Dit zijn onzichtbare wezens die een zeer kleine, smalle mond en hals hebben en een grote holle buik. Deze wezens hebben altijd honger en kunnen nooit genoeg voedsel nuttigen om de holle buik te vullen. Hongerige geesten lijden door obsessief, onvervuld verlangen.
- De mensenwereld, die in het boeddhisme als heilzaam beschouwd wordt en gerealiseerd kan worden door een goed ethisch besef, waarbij we in vorige levens redelijk respectvol met onszelf en met anderen zijn omgegaan.
- Een onzichtbare gelukzalige wereld waarin hemelse wezens of *deva*'s verblijven. Deze goddelijke of engelachtige wezens plukken de vruchten van het beoefenen van vrijgevigheid, liefdevolle vriendelijkheid, meditatie en andere heilzame daden. Het is een wereld vol geluk, zintuiglijk genot en door concentratie ontwikkelde vrede van geest.
- Ten slotte wordt de wereld van de 'jaloerse halfgoden' of *asura*'s benoemd. *Asura*'s zijn wezens die eerder een leven genoten als *deva* maar jaloers zijn geworden op het - net iets grotere - geluk van andere goden en daardoor pijnlijk terechtgekomen zijn in een harde, kille wereld waarin wrok en afgunst een dominante rol spelen.³



Al deze werelden zijn tijdelijk. In de ene wereld vertoeven we langer dan in de andere, maar geen enkele wereld is eeuwig. Van deze zes werelden wordt het menselijke bestaan als de meest gunstige beschouwd, omdat wij mensen intellectuele vermogens hebben waarmee we keuzes kunnen maken en dus niet volledig de slaaf hoeven te zijn van onze instincten. Daarnaast is het leven als mens zeer geschikt om diepere wijsheid te vergaren. Wij ervaren immers lief en leed en worden niet volledig opgeslokt door pijn en angst, zoals het geval is in de eerste drie werelden. Ook raken wij mensen minder gemakkelijk bedwelmd door het genot in de wereld van de goden. De afwisseling van pijn en plezier werkt louterend en kan een vruchtbare bodem vormen voor het volgen van een spiritueel pad.

Met de derde schakel, die ook wel *viññāna* en soms *patisandhi citta* wordt genoemd, wordt het moment van conceptie aangeduid; het allereerste begin van het huidige leven. Nieuw levensbewustzijn begint volgens het boeddhisme op het moment dat een zaadcel contact maakt met een eikel en geboortebewustzijn hierbij komt. Mogelijk een overbodige opmerking maar in de keten van het voorwaardelijk ontstaan wordt alleen het menselijke bestaan verder geanalyseerd.

4. LICHAAM EN GEEST

Vanaf het moment van conceptie begint het embryo te groeien en is er sprake van een lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Dit wordt weergegeven als een roeier in een boot. De boot staat symbool voor het lichaam, de roeier staat symbool voor de geest, als bestuurder van het lichaam. De vierde schakel wordt in het Pali *nāma-rūpa* genoemd; *nāma* betekent geest en *rūpa* betekent lichaam.



5. DE ZES ZINTUIGEN



Uit de vierde schakel voortvloeiend ontstaan de vijf menselijke zintuigen, namelijk de ogen, de oren, de neus, de tong en het lichaam. In de boeddhistische psychologie wordt hier een zesde menselijk zintuig aan toegevoegd, de geest. Met deze zes zintuigen kunnen we zien, horen, ruiken, proeven, (aan)raken en denken. De zes zintuigen of *salāyatana* zijn afgebeeld als een huis met zes deuren.

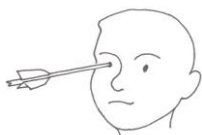
6. CONTACT

In dit leven worden de zes zintuigen voortdurend geprikkeld. Steeds weer vinden er contactmomenten plaats tussen de zintuigen, zintuiglijke objecten en zintuiglijk bewustzijn. Door het samenvallen van bijvoorbeeld een geluid met het oor en een moment van hoorbewustzijn is er sprake van horen. Als het oor er niet is, als het geluid er niet is of als er geen cognitieve ontvangst door auditief bewustzijn is, dan horen we niet. Hetzelfde kan gezegd worden met betrekking tot de andere vijf zintuigen. Contact, ook wel *phassa* genoemd, wordt vaak weergegeven door een kus. De reden hiervoor is dat een zoen een gebeurtenis is die een diepe indruk maakt. Zintuiglijk contact vindt voortdurend plaats, vierentwintig uur per dag. En het grootste gedeelte van de dag zijn we ons hier amper bewust van deze processen.



7. GEVOEL

Contact gaat altijd gepaard met een gevoel. Dit gevoelsmatige consumeren, dat in het Pali *vedanā* genoemd wordt, kan drie vormen aannemen: de zintuiglijke prikkel kan plezierig, onplezierig of neutraal aanvoelen. Net als de vijfde en de zesde schakel is gevoel niet heilzaam of onheilzaam te noemen. Het is een proces dat eenvoudigweg plaatsvindt, als een vegetatief mentaal proces. In die zin is het te vergelijken met de adem, die ook vanzelf plaatsvindt. Omdat gevoel een grote bepalende invloed op ons functioneren heeft en een sterke katalysator kan zijn voor innerlijke reactiepatronen, is deze schakel meestal weergegeven als een man met een pijl in z'n oog. Zoals zal blijken uit de volgende schakels kan gevoel ons volledig verblinden.



8. VERLANGEN

Terwijl gevoel iets is dat eenvoudigweg opkomt, of we dat nu willen of niet, hebben we na de zevende schakel in feite een moment van keuze; namelijk hoe we innerlijk met de zintuiglijke prikkel en het daarbij horende gevoel om kunnen gaan. In het rad van het geconditioneerde bestaan is onwetendheid of onbewustheid echter overal als een generaal achter de schermen aanwezig. Door deze onbewustheid reageren we op een onvaardige manier op de vorige schakels.

Eigenlijk zou je bij de achtste schakel drie verschillende afbeeldingen moeten maken, namelijk één waarbij de innerlijke reactie wordt weergegeven op plezierige gevoelens, één waarbij het gevoel onplezierig is en ten slotte één waarbij het gevoel neutraal is. Om het eenvoudig te houden heeft de Boeddha mogelijk gekozen voor de drijfveer die bij de meeste mensen een dominante rol speelt, namelijk verlangen. In de boeddhistische psychologie wordt hiervoor de term *tanhā* gebruikt, een term die vertaald kan worden als 'hunkeren', 'smachten', 'snakken naar', 'dorst', 'begeerte' of 'grijpen'.



'*Alle levende wezens zijn de slaaf van verlangen*' is een regelmatig geciteerde uitspraak van de Boeddha. Verlangen wordt in de tekening weergegeven als een bier drinkende olifant. Deze wil steeds een nieuwe pul bier en heeft een onverzadigbare dorst. Als je bij de zevende schakel uit zou gaan van een onplezierig gevoel dan zou je je een tekening kunnen voorstellen waarbij haat of afkeer uitgedrukt wordt, bijvoorbeeld in de vorm van een vechtende man. Als het gevoel neutraal zou zijn dan zou je je iemand kunnen voorstellen die verward rondkijkt.

9. GEHECHTHEID

Onbewust gevolgd verlangen leidt tot gehechtheid, tot het vastklampen of vastkleven aan het object waarop verlangen is geprojecteerd. Volgens de boeddhistische psychologie is gehechtheid of *upādāna* de neiging om het verlangen in stand te houden en steeds weer vervuld te krijgen. In de tekening is deze neiging weergegeven als een aap. Dit verwijst naar traditionele Aziatische manieren om een aap te vangen. Bij de eerste manier holt de jager een kokosnoot uit en maakt er een gat in, net groot genoeg voor een aap om z'n hand door te steken. De jager hangt deze kokosnoot op een strategische manier vlak voor bijvoorbeeld een tros bananen op een zodanige manier op dat de aap de bananen alleen kan pakken als hij z'n hand door het gat in de kokosnoot steekt. De jager verstopt zich en wacht. De aap ziet de tros bananen, gaat er op af, steekt z'n handje door het gat in de kokosnoot, pakt een banaan, wil de banaan naar zich toe halen maar bemerkt dan dat de banaan niet door het gat in de kokosnoot kan. In plaats van los te laten gaat de aap hard gillen en blijft proberen om de banaan toch door het gat te wringen, tegen beter weten in. Door het vasthouden aan z'n verlangen is de aap nu een gemakkelijke prooi voor de jager geworden.



Bij een andere jaagmethode wordt een tros bananen opgehangen boven een stuk boomstam dat met lijm is ingesmeerd. De aap bemerkt eerst dat z'n voorpoot vastplakt en probeert deze met z'n andere voorpoot los te wrikken. De andere voorpoot komt ook vast te zitten; vervolgens ook z'n achterpoten en uiteindelijk z'n hele lijf. Deze twee verhalen illustreren de klevende werking van gehechtheid. Als mens ervaren we allemaal wel een of meerdere vormen van gehechtheid en zijn we vaak ook weer gehecht aan onze gehechtheden. In de boeddhistische psychologie worden vier vormen van gehechtheid genoemd:

1. *Gehechtheid aan zintuiglijk genot.* We raken gemakkelijk gehecht aan wat we zien, horen, ruiken, proeven en aanraken. Zo kunnen we de ogen niet afhouden van een mooie man of vrouw; we voelen ons onthand zonder mobiele telefoon; we kopen een dure auto of stellen hoge eisen aan eten. Deze diep gewortelde genotzucht uit zich ook in allerlei verslavingen, zoals aan sigaretten, koffie, alcohol, kalmeringsmiddelen, drugs, seksualiteit, internetten, enzovoort.
2. *Gehechtheid aan ideeën, theorieën en gedachtenpatronen.* Ook kunnen we ons sterk identificeren met bijvoorbeeld een politiek of religieus wereldbeeld of met een psychologisch zelf- of mensbeeld: 'Ik ben niets waard' of 'Niemand is te vertrouwen.'
3. *Gehechtheid met betrekking tot ritën of rituelen.* Hiermee wordt verwezen naar al of niet religieuze handelingen, die automatisch en zonder aandacht worden verricht. Voorbeelden zijn de vaste overtuiging dat je alleen gelukkig kunt worden als je water uit een bepaalde rivier drinkt of onheil bezweert door een dier te offeren. En misschien meer herkenbaar: de gedragsmatige, vaak neurotische gewoontepatronen, die we eigenlijk allemaal wel in min of meerdere mate ten toon spreiden. Voorbeelden hiervan zijn het steeds weer dwangmatig controleren of het gas wel uit is en of de deur wel op slot zit als we van huis vertrekken; of het ons pas rustig voelen als we onze pen of agenda op een bepaalde manier neergelegd hebben. Dergelijke patronen kunnen soms ziekelijke vormen aannemen, waarbij we lijden aan extreme vormen van dwanghandelingen of compulsieve stoornissen.
4. *Gehechtheid aan het idee dat er een zelf is.* De laatste vorm van gehechtheid die in het boeddhisme genoemd wordt, is gerelateerd aan het idee dat er een ziel of een zelf is in de vorm van een vaststaande, onveranderbare, eeuwige substantie of kern in onszelf of buiten ons (Allah, God). Hierin heeft het boeddhisme een authentieke visie op de wereld, namelijk dat er in uiteindelijke zin geen eeuwige ziel is, dat er geen onveranderbaar zelf of een hogere entiteit bestaat die het leven beheerst of reguleert. We creëren in onszelf een idee van een zelf, een ziel of een hogere entiteit maar in werkelijkheid bestaat het leven volgens de boeddhistische psychologie louter uit steeds weer opkomende en verdwijnende lichamelijke, zintuiglijke, cognitieve en emotionele processen, onderhevig aan vergankelijkheid en zonder een vaste entiteit hierin of hierachter.

In de Visuddhimagga of 'Het pad van zuivering', een bekend boeddhistisch commentaar, staat de volgende tekst: 'In uiteindelijke zin is er geen dader te vinden die de daad verricht, noch is er iemand te vinden die de vrucht consumeert. Alleen constituenten rollen voort.'

10. WORDING



Gehechtheid leidt tot emotionele reacties en nieuwe denkpatronen, die er op gericht zijn om datgene in stand te houden waar we aan gehecht zijn. Als we bijvoorbeeld gehecht zijn aan roken en het pakje sigaretten is bijna op, dan ontstaan bezorgdheid en plannen om een nieuw pakje sigaretten te kopen. Voorbeelden van emotionele patronen die voortkomen uit gehechtheid zijn zelfgenoegzaamheid, boosheid, verdriet, angst en onzekerheid. Innerlijk reageren we hier direct weer op met het maken van nieuwe plannen ter bevrediging van de gehechtheid. Dit zijn voor de meeste mensen onbewuste processen. In de tekening wordt dit weergegeven door een zwangere vrouw. Zoals zwangerschap de mogelijke komst van een kindje betekent, zo geeft 'wording' of *kammabhava* de onzichtbare mentale drijfveren weer die leiden tot de volgende, op een na laatste schakel.

11. GEBOORTE

Volgens de traditionele uitleg van de keten van het voorwaardelijk ontstaan spelen de derde tot en met de tiende schakel zich af in het huidige leven. Na het stervensmoment in dit leven worden de toonaangevende karmische drijfveren uit de tiende schakel vormgegeven in een nieuwe geboorte. Geboorte of *jāti* vindt plaats in een van de zes werelden die onder de derde schakel in dit artikel zijn beschreven.



12. OUDERDOM, STERVEN



Geboorte is het begin van een nieuw leven. Dat leven is weer onderhevig aan ouderdom (*jarā*) en sterven (*marana*) en aan alle mogelijke vormen van lijden, die horen bij het menselijke bestaan. De Boeddha verwoordde deze als volgt:

'Geboorte is lijden; ouderdom is lijden; sterven is lijden; verdriet, weklagen, pijn, ongenoegen en wanhoop zijn lijden; geconfronteerd worden met het ongewenste geeft pijn en conflict; het gewenste of beminde verliezen geeft pijn; niet kunnen krijgen wat je verlangt geeft lijden. Kortom: de vijf geledingen van het menselijke bestaan, die we ons toe-eigenen en waaraan we ons hechten zijn stressvol. Lichaam, gevoel, cognitie, conditioneringen en zintuiglijk bewustzijn vormen een bron van stress, frustratie en lijden.'

De keten van het voorwaardelijk ontstaan is een oorzaak en gevolg proces, dat we ons meestal niet of maar ten dele bewust zijn en alleen door bewustwording doorbroken kan worden. Als wij echter doorgaan met onbewust leven, dan blijven we als in een gevangenis zitten; gekluisterd aan steeds sterker wordende denk- en gedragspatronen. Ook in volgende levens gaan we dan weer niet op een wijze of vaardige manier om met bronnen van stress, gedachten, gevoelens, enzovoort. Hierdoor blijft onwetendheid gehandhaafd en deze drijfveer zal wellicht verder woekeren, waardoor we weer bij de eerste schakel uitkomen en verder lijden.

paticcasamuppāda

EEN ESOTERISCHE UITLEG VAN DE PATICCASAMUPPĀDA

In klassieke geschriften bestrijkt de hierboven geschetste kringloop van het voorwaardelijk ontstaan drie tijdperken, namelijk:

- Vorige levens of het 'hiervoormaals': schakels 1 en 2.
- Het huidige leven of het 'hiernumaals': schakels 3 tot en met 10.
- Toekomstige levens of het 'hiernamaals': schakels 11 en 12.

Als we echter niet in het concept van vorige en toekomstige levens geloven, dan kan de *paticcasamuppāda* gemakkelijk vervallen tot een abstracte, stoffige theorie waar we niet goed mee uit de voeten kunnen. Dit

terwijl de Boeddha duidelijk stelde dat zijn leer direct hier en nu getoetst behoort te kunnen worden, zonder blindelings te hoeven geloven in iets wat we niet zien of herkennen. Daarom bestaat er ook een esoterische uitleg van de keten van het voorwaardelijk ontstaan. Het volledige model kan namelijk ook herkend worden als we het alleen betrekken op het huidige leven. Deze 'hier en nu uitleg' ziet er in het kort als volgt uit:

1. Met onbewustheid als drijfveer
2. hebben we in dit leven allerlei innerlijke patronen opgebouwd.
3. Deze patronen zijn als een rivier uitgemond (op geboorte) in het huidige moment,
4. met de huidige hoedanigheid van lichaam en geest.
5. Met onze zintuigen
6. maken we contact met de innerlijke wereld en de wereld om ons heen.
7. Dit contact gaat gepaard met gevoelens;
8. door onbewustheid reageren we hier automatisch op met verlangen, aversie en andere emotionele reacties.
9. Dit zet zich vast in sterke innerlijke patronen, waarbij we ons hechten aan of identificeren met wat we ervaren.
10. Om deze vormen van gehechtheid in stand te houden ontwikkelen we innerlijk allerlei nieuwe patronen, eerst in ons denken
11. en daarna ook in onze handelingen.
12. Deze nieuwe handelingen gaan weer een eigen leven leiden, waardoor we weer nieuwe of sterkere vormen van stress en spanning ervaren.

Dit proces vindt plaats op een automatische, onbewuste manier, waardoor de eerste schakel weer gevoed wordt, enzovoort.

Om het model te concretiseren volgt nu een praktisch voorbeeld van de werking van het voorwaardelijk ontstaan. *Marianne heeft van thuis meegekregen dat ze goed haar best moet doen en altijd klaar hoort te staan voor de medemens. Ze heeft deze boodschap onbewust helemaal in haar karakter opgenomen (1). Ze woont samen met een man die veel aandacht vraagt en haar relatie loopt al een lange tijd niet zo lekker (2). Uit onvrede is ze op zoek gegaan naar een andere baan en heeft die een jaar geleden gevonden (3). Ze werkt nu in de dienstverlenende sector, waarbij ze dagelijks mensen met problemen te woord staat; ze probeert hen zo goed mogelijk te helpen. Marianne heeft het naar haar zin en merkt dat ze prima functioneert in deze baan (4).*

Door innovaties en ziekte van collega's is de werkdruk sinds kort veel hoger en komt er steeds meer werk naar haar toe (5). Het kost Marianne meer en meer moeite om op een goede manier in contact te blijven (6) met al deze veranderingen. Ze voelt zich er niet prettig bij (7) en omdat ze geen tijd meer heeft om cliënten op een bevredigende manier te helpen ontstaan er irritaties (8). Ze heeft weinig tijd en ruimte om aandacht te schenken aan deze irritaties, waardoor deze zich in haar opstapelen (9). Ze begint zich tijdens gesprekken steeds meer te ergeren aan 'het gezeur en gedram' van de cliënten; ze kan ze wel achter het behang plakken. Ze begint boosaardige fantasieën te krijgen (10) maar kan er niet goed mee omgaan; ze schaamt zich er in wezen voor. Als haar partner Marianne thuis attendeert op een vergissing wordt ze plotseling zo boos dat ze besluit een punt achter de relatie te zetten (11). Dit is weer het begin van allerlei nieuwe ontwikkelingen, zoals scheiding, het zoeken naar nieuwe woonruimte, enzovoort (12).

Je kunt ook uitgaan van een andere schakel van de kringloop: *Een vriend van Willem heeft een prachtige nieuwe smartphone gekocht, met alles erop en eraan. Willem komt bij hem op bezoek en zijn vriend demonstreert wat hij er zoal mee kan doen. Willem kijkt met verbazing toe (5 en 6) en vindt het prachtig (7). Diep onder de indruk ontstaat het verlangen naar een eigen nieuwe mobiele telefoon (8). Willem koopt er een en raakt zeer verknocht aan zijn nieuwe 'metgezel' (9). Al gauw blijkt dat hij eigenlijk een al weer verouderd model heeft gekocht en ontstaan er plannen voor een nieuwe, nog snellere smartphone (10). Zijn vrouw vindt dat het een beetje overdreven is om zo snel alweer een nieuwe en nog duurdere telefoon te kopen. Toch kan Willem de verleiding niet weerstaan en koopt het meest geavanceerde model dat hij kan*

vinden (11). Dit nieuwe model blijkt allerlei kinderziektes te vertonen, waardoor Willem regelmatig naar de winkel moet en veel frustratie in zichzelf tegenkomt (12). Omdat hij niet op een wijze manier (1) met deze frustratie omgaat begint Willem zijn vrouw en kinderen af te snauwen (2). Hierdoor ontstaat een nieuwe, gespannen sfeer in huis (3). Iedereen raakt sneller prikkelbaar (4), er hoeft maar het minste of geringste te gebeuren of er ontstaat ruzie (5, 6, 7 en 8). De rest van het verhaal kun je zelf misschien bedenken.

DE VERSTRIKKING ONTSTIJGEN

Je kunt de wet van het voorwaardelijk ontstaan omschrijven als een neergaande spiraal, waarbij we door onbewustheid steeds meer stress en lijden ervaren. Bestaat er een uitweg? Is het mogelijk om ons te bevrijden uit deze verstikkende spiraal? Volgens de boeddhistische psychologie wel! Het achtvoudige pad vormt een weg uit deze gevangenis en opmerkzaamheid speelt hierin een centrale rol. Klassiek gezien wordt vaak gezegd dat vooral opmerkzaamheid bij de zevende schakel – gevoel – hierin een sleutel biedt. Wanneer we het aangename, onaangename of neutrale gevoel kunnen opmerken bij de prikkels die we ervaren, dan ontstaat er ook geen verlangen als automatisch gevolg van aangenaam gevoel, geen haat als automatisch gevolg van onaangenaam gevoel en geen verwarring als gevolg van neutraal gevoel.

In de esoterische uitleg - waarbij we alle schakels in *dit* leven ervaren - kunnen we de keten van het voorwaardelijk ontstaan ontstijgen bij *elke* schakel, namelijk wanneer we ons op het moment met opmerkzaamheid gewaar zijn van wat we ervaren. We doorbreken dan de automatische vicieuze cirkel en kunnen innerlijke vrijheid ervaren. De Boeddha verwoordde de conditionerende en vervolgens de bevrijdende boodschap van de wet van het voorwaardelijk ontstaan in het *Mahā-nidāna-sutta* eenvoudig en kernachtig als volgt: *'Van het ontstaan van dit komt het ontstaan van dat. Wanneer dit er niet is, is dat er niet. Van het verdwijnen van dit komt het verdwijnen van dat.'*

Frits Koster, april 2019

¹ Er is ook nog een uitleg vanuit de Abhidamma of boeddhistische psychologie; hierin worden de twaalf schakels op een zeer gedetailleerde en analytische wijze behandeld. In dit artikel wordt deze specifieke uitleg voor de eenvoud echter niet behandeld.

² Met dank aan © Fop Smit voor de tekeningen bij de twaalf schakels.

³ In de exoterische benadering van het rad van wedergeboorte zouden deze werelden, waarvan sommige zichtbaar en andere onzichtbaar zijn, letterlijk bestaan. In de esoterische uitleg ervaren we de zes werelden al in het gewone dagelijkse leven als mens. Wanneer we onbewust leven en vooral gedreven worden door angst en instinct dan leven we als een dier. Als we de felle hitte van haat en ontevredenheid ervaren dan leven we als in een hel. Wanneer we worstelen met verslavingsproblematiek en onvervuld verlangen, ervaren we het bewustzijn van een hongerige geest. We leven als een deva wanneer alles voor de wind gaat en we in figuurlijke zin in de zevende hemel leven, terwijl we het asura-bewustzijn kunnen ervaren als we in de ban van competitiedrang, wrok en naijver zijn geraakt. Het mensenleven ervaren we op momenten dat we leven met een gezond onderscheidingsvermogen van wat heilzaam is en wat niet en wanneer we op een ethisch harmonieuze manier leven en samenleven.