



Lijden van de mens, spiritualiteit en religie

NHÇ Baken

Inleiding

Dit essay poogt een bijdrage te geven aan het event over het thema 'Lijden' dat plaatsvindt in "De Oude Lambertus", kerk te Engelen ('s Hertogenbosch) in 2025 en 2026.

We duiden het concept 'lijden' zo zuiver mogelijk en ontdekken de hoofdbronnen die tot lijden leiden, als mede een optimistische richting om dit lijden te verzachten. Zo komen we uiteindelijk op het thema 'Het Goede Leven', waarvoor een basis al is gelegd door Plato en Aristoteles.



Op dit schilderij van Charlotte Baken zien we in de lucht mensen in hun luchtbellen, ze zijn alleen. Ze lijden aan én in eenzaamheid omdat ze hun onderlinge banden en die met de (schoonheid en wonder van de) natuur voor een groot deel zijn verloren. Maar er is wel degelijk hoop. Allen verlangen om weg te breken, te ontsnappen uit hun luchtbellen, hun geïsoleerde fragmenten en gaan op zoek naar verbinding met de medemens en de Natuur. Dat maakt dat nieuwe gehelen ontstaan die meer zijn dan de som der delen, juist door de verbindingen er tussen.

Wat is Lijden?

We openen met een wijs gedichtje, waarvan de bron niet definitief bekend is:

*Een mens lijdt dikwijls 't meest
Door 't lijden dat hij vreest
Doch dat nooit op komt dagen.
Zo heeft hij meer te dragen
Dan God te dragen geeft.*

*Het leed dat is, drukt niet zo zwaar
Als vrees voor allerlei gevaar.
Doch komt het eens in huis,
Dan helpt God altijd weer
En geeft Hij kracht naar kruis.*

Eigenlijk valt het dus best wel mee met dat lijden ... hoewel als zelfs Jezus vraagt: 'Laat deze beker aan mij voorbij gaan', dan is er toch wel iets meer aan de hand.

Overigens spoort dit gedicht mooi met de wijsheid van de zevende Denker des Vaderlands, de filosoof Marjan Slob en met de inzichten van de econoom en Nobelprijswinnaar Joseph Stieglitz. Ik zal dat verduidelijken en daarmee gaan we naar de essentie van lijden.

Een thema van Marjan is 'Eenzaamheid' zij zegt daarover: 'Eenzaamheid is **lijden** door het ontbreken van **verbinding**'¹. Dit is een algemeen aanvaarde definitie van eenzaamheid.

- **Eenzaamheid is subjectief:** Het gaat niet per se om het aantal mensen om je heen, maar om de subjectieve ervaring van een ongewenst tekort aan verbinding (emotionele en/of sociale verbinding) [1, 2].
- **De "verbinding" kan variëren:** Het kan gaan om een gemis aan diepe, emotionele intimiteit (emotionele eenzaamheid), of een gemis aan een breder sociaal netwerk en het gevoel ergens bij te horen (sociale eenzaamheid) [2].
- **Het ervaren van eenzaamheid kan leiden tot lijden:** De psychische en soms ook fysieke impact van dit gemis kan aanzienlijk zijn [2, 3].

De zin "Eenzaamheid is lijden door het ontbreken van verbinding" is dus een accurate en veelgebruikte beschrijving van de essentie van de ervaring van eenzaamheid.

[1] RIVM

[2] Eenzaam.nl

[3] Thuisarts.nl

Noot: Eenzaamheid is natuurlijk niet de enige vorm/bron van lijden, zie bijlage 5 over het Boeddhisme.

Twee vragen komen naar boven:

1. Gaat het om fysiek of psychisch lijden?
2. Verbinding met wat?

Ad 1 Mijn stelling is dat fysiek en psychisch lijden met elkaar verbonden zijn: fysiek lijden doet iets met onze psychè en omgekeerd; lijden is dus psychosomatisch. Fysiek lijden leidt tot psychisch lijden en psychisch lijden tot fysiek lijden, dat neemt niet weg dat we van lijden *beter* kunnen worden en 'groeien'. Lijden kan tot inspiratie leiden.

¹ Schrik niet, hiermee zitten we direct ook in de theorie van netwerken (knooppunten verbonden door verbindingen), zie de bijlage over Netwerken. Verder staat tegenover 'Verbinden' het werkwoord 'Ontbinden' (Dissolvere) waarbij de wanorde, de entropie doorgaans toeneemt in tegenstelling tot bij Verbinden indien een juist keuze wordt gemaakt voor de goede knooppunten.

Ad 2 De verbinding, waarmee? Gaat het om God of andere mensen, dieren, planten en dingen? Spinoza stelt: *Deus sive Natura*, zie bijlage 1 om deze kreet te doorgronden. Kort gezegd, God en de Natuur is één! Dus het gaat om de verbinding met God, maar ook om de verbinding met de mens als integraal onderdeel van de Natuur en alle elementen van de natuur: *Natura naturans* (de 'naturende' of actieve, scheppende natuur, oftewel God) en *Natura naturata* (de 'genatuurde' of geschapen, de verzameling van alle bestaande dingen). Dus daarmee is de tweede vraag ook opgelost.

De oplossing om ons lijden op te heffen, de Verlossing van ons lijden, ligt dus in het maken van de juiste verbindingen waarlangs dat wordt verstuurd of ontvangen wat de verbondenen ervaren als goed. Maar ... verbinding kan doorgaans ook lijden genereren. Dat ontstaat als bij onjuiste verbindingen waarlangs dat wordt verstuurd of ontvangen wat de verbundene als slecht ervaart. In het 1^e geval zal de orde van het netwerk waar de verbinders en verbondenen deel van uitmaken toenemen en de entropie afnemen. In het 2^e geval zal de orde van het netwerk waar de verbinders en verbondenen deel uitmaken afnemen en de entropie toenemen. Verbindingen verdwijnen, het geheel vervalst tot losse delen en dus is er geen sprake meer dat het geheel meer is dan de som der delen, zie ook bijlage 3.

Het gedicht spoort niet alleen met de inzichten van Marjan Slob maar ook met de wijsheid van de econoom en Nobelprijswinnaar Joseph Stiglitz: '*Management of externalities touches the roots of our civilization*'. Veel lijden wordt veroorzaakt door **externalities**, en die kunnen vanuit onze omgeving komen, maar ook vanuit onszelf, ons innerlijk ook al lijkt dit woord-technisch strijdig met de term externalities. In een écht beschaafde samenleving wordt dus niet geleden ... haha een mooie stelling! En dit leidt tot de vraag: Wat is beschaving, ofwel Wat is Het Goede Leven 😊 en Was muß ich tun? Hoe moeten we handelen?

Een link naar de filosoof Rüdiger Safranski is nu snel gelegd, zie zijn boekje '*Wieviel Globalisierung verträgt der Mensch*' en zijn zin die iedereen van buiten zou moeten leren: „Gewiss, das Individuum (der Teil²) ist nichts ohne das Ganze zu dem es gehört. Aber es gilt auch das Umgekehrte: dieses Ganze gebe es gar nicht wenn es sie nicht in unsere Köpfen, in jedermanns Kopf, spiegelte. Die Welt wird bedeutungsreich oder öde sein, je nach dem ob das Individuum hell oder stumpf ist. Globalisierung (Kosmische Civilization) gestalten bleibt deshalb eine Aufgabe, die sich nur bewältigen lässt wenn darüber nicht die andere große Aufgabe versäumt wird: das Individuum, **sich selbst, zu gestalten.**



- Het gaat dus om het **Geheel** (de Kosmos, De Natuur) en elk **Deel** daarin, zeg even bij voorbeeld de mens. Die kunnen niet los van elkaar worden gezien, de mens kan zich niet, zelfs onmogelijk buiten de Natuur plaatsen. Doen we dat toch, dan knippen we de verbindingen door in een hyper seculiere wereld van afgeschermden individuen, elk met zijn eigen silo/bubbel, en dán treedt lijden direct in werking, een groot onbehagen.

² Der Teil und das Ganze, Werner Heisenberg (Nobelprijs winnaar en grondlegger Quantum mechanica)

Het geheel vervalt tot een verzameling van losse delen, het is volledig gefragmenteerd (Lat. *frangere*³ = breken) en deze verzameling is niet meer méér dan de som der delen. Dat is wél het geval is bij een goed verbonden Geheel en dat zit hem in de **emergente eigenschappen** van zo'n ordelijk geheel. Dit is ook de boodschap van Charles Taylor. Charles is waarschijnlijk de beroemdste van de vandaag nog levende filosofen. Hij stelt hoopvol vast dat de opleving van religie (religie komt nota bene van het Latijnse *relegare* = opnieuw (ver)binden!) hier alles mee heeft te maken. Religies kunnen we zien als geïstitutionaliseerde spiritualiteit (zie bijlage 1), met alle voor- en nadelen die daar bij horen. Spiritualiteit, een bezielde Natuur (Anima, Animisme) lijkt een tegenhanger van de seculiere wereld. Spiritualiteit brengt ons dichterbij *Het Hogere*, het geheel waarmee we ons verbonden voelen en waardoor we ons geroepen voelen om onbaatzuchtig te handelen; een antwoord op *Waß soll ich tun?*

Samenhang lijden, bewustzijn, handelen en Het Goede Leven

De mens is een bewust wezen, hij heeft bewustzijn en is bewust. Maar wat dat nu exact is en waar ons bewustzijn zetelt? Daarvan zijn we ons niet bewust.

De mens ervaart via zijn zintuigen en ontvangt zo informatie, interpreteert die goed of fout en kan van daaruit beter of slechter handelen. Goed handelen door loslaten creëert een weg naar Het Goede Leven en wijsheid, Slecht handelen door vasthouden plaveit een weg naar onwetendheid (Ignorantia), lijden (Passio) en hebzucht (Avaritia), de drie vergiften van het Boeddhisme.

Soms zijn onze waarnemingen zo overweldigend dat we een 'numineuze' ervaring hebben. We volgen de uitleg van Grandgagnage op Ensie: Numineus, van het Latijnse numinosum, verwijst naar een effect dat onafhankelijk van de bewuste wil optreedt. Jung ontleende het begrip aan de Duitse theoloog Rudolf Otto, die het beschrijft als datgene waarvoor men huivert en waardoor men tegelijkertijd is gefascineerd.

De mens ervaart numineuze gevoelens wanneer hij voelt dat hij afhankelijk is van iets dat groter is dan hijzelf, bijvoorbeeld bij het aanschouwen van een huiveringwekkend natuurlijk fenomeen zoals nachtelijke donder en bliksem. Daaruit ontstaan ontzag, huiver en angst. Jung wijst op het numineuze karakter van archetypen, die diep in het bestaan doordringen. Ook grote [kunst](#), beladen met symboliek, maakt dergelijke gevoelens los. Deze gevoelens zijn niet rationaal verklaarbaar en geven een fascinerende, kortstondig overweldigende ervaring; ze roepen ontzag op dat zowel positief (geluk beleving) als negatief kan zijn (angst). De afhankelijkheid van dat iets dat groter, een hoger geheel is dan onszelf vormt een basis voor spiritualiteit⁴. Wat relevant is dat het woord '**geheel**' opduikt en daarmee bestaat er een directe verbinding naar de filosofische en natuurwetenschappelijke literatuur over 'gehelen' en 'delen', netwerken en complexiteit hoofdthema's in mijn boek 'Baken voor Het Goede Leven', zie www.wonderewereld.nl.

De spiritualiteit die wordt veroorzaakt door ontzagwekkende ervaringen in de natuur en kosmos kan neerslaan in rituelen en daarvan zien we bewijzen in vroegste tijden van de mensheid. De rituelen kunnen vervolgens worden geïstitutionaliseerd en vertaald in regels en hoeders van die regels, 'officio's', die de ruimte, de zone innemen tussen de mens en het hogere.

³ Hiervan stammen onze woorden fragment, gefragmenteerd, fragmentarisch, fragiel en fractie af.

⁴ We vinden ook: Numen is een Latijnse term voor "spirituele kracht" of "voelbare heilige aanwezigheid". Letterlijk in het Latijn betekent *Numen*: "knikje van het hoofd" (van een god). Dat knikje van het hoofd van een god, geeft zijn wil, kracht of bekrachtiging aan. Zie ook het kader voor spiritualiteit.

Zo ontstaat een evolutionaire ontwikkeling naar religies en hun strikte regels/dogma's. In religies zien we standaard de processen van opkomst en neergang, goed en kwaad. Natuurkundig gezien spelen de negatieve entropie en de positieve entropie daarbij een cruciale rol, zij zijn randvoorwaardelijk voor het ontstaan en in stand houden van leven en de neergang daarvan, zie bijvoorbeeld het fantastische boekje van Erwin Schrödinger: 'What is Life' waarin de connectie met de kwantum mechanica wordt gemaakt en de basis wordt gelegd voor de ontdekking van de dubbele helix van het DNA-molecuul door Francis Crick en James Watson in 1953. Middels de negatieve entropie⁵, de *negentropie*

$$-S = K_B \ln \Omega^{-1}$$

wordt energie uit de omgeving 'geogost' en groeien delen tot complexe gehelen en uiteindelijk tot levende organismen aangestuurd door een vormgevend veld, zie Dennis Noble, Rupert Sheldrake en Iain McGillChrist. Maar ook deze complexe gehelen vervallen uiteindelijk weer tot delen door de positieve entropie $S = K_B \ln \Omega$, of het nu levende wezens zijn of sterrenstelsels of onze kosmos als geheel. Vormkracht en entropie genereren een spel van opkomst en neergang, geluk en lijden geïnspireerd door het Goddelijke, the Divine en mede vorm gegeven door de mens (Freeman Dyson: Take charge!, zie Wim Kayser en '[Het schitterend Ongeluk](#)', 1992). Er is sprake van een interactie, iteratie van top down en bottom up, maar vertrekpunt is de vormkracht vanuit een zingevende verbeelding van de natuur en de (gewenste) ontwikkeling daarvan. Evenzo is er een verwevenheid van de spiritualiteit, religies en het seculiere, zoals verwoord door Charles Taylor in zijn boek 'Een seculier tijdperk', zie ook het artikel van Anton de Wit uit 2009: 'Religie komt steeds in nieuwe vormen terug'. Charles Taylor brengt nuance in de balans religie en wetenschap, dat het niveau van de atheïst Richard Dawkins (bekend van 'the selfish gene') overstijgt; zijn leermeester en promotor Denis Noble beaamt dit door zijn uitspraak: 'Richard, your books are briljant but utterly wrong!'.

Weten we nu wat lijden is?

Mogelijk hebben we wat nieuwe facetten van het lijden in beeld gebracht en is er *food for thought* om samen verder te gaan in onze gesprekken. De gedachte dat een groot mens God de Vader heeft gevraagd om de beker aan Hem voorbij te laten gaan, steunt ons eenvoudige zielen in moeilijke tijden en geeft ons hoop dat ons lijden weer nieuwe energie en licht brengt. Met name in tijden waarin existentieel lijden de kop opsteekt en wij ons onmachtig voelen in de onbalans van deel en geheel, Kronos en Kairos (zie 4^e bijlage), hoofd en hart, wetenschap en spiritualiteit. Als de kleine hobbit Frodo het Duister(e) aan kan⁶, waarom wij dan niet?

Nico Bakken

⁵ Hierin verwijst S naar entropie, K_B naar de constante van Boltzmann en Ω naar het aantal mogelijke microtoestanden van een systeem, zie het briljante boekje van Erwin Schrödinger: 'What is Life?'

⁶ Eva Rovers, FD 260228

Bijlage 1

"Deus sive natura"

Deus sive natura is een Latijnse zin van de filosoof [Baruch Spinoza](#), die "God of natuur" betekent. De uitdrukking vat Spinoza's radicale idee samen dat God en de natuur identiek zijn; er is geen schepper en schepping, maar één allesomvattende substantie die zowel God als de natuur is. Dit idee vormt de basis voor zijn pantheïsme.

- **Identiteit van God en natuur:** Spinoza's filosofie verwerpt het cartesische dualisme van een aparte God, een aparte geest en een apart lichaam. In plaats daarvan stelt hij dat er slechts één substantie is die oneindig en zelf-veroorzaakt is. Deze ene substantie wordt zowel God als Natuur genoemd.
- **Pantheïsme:** Deze gelijkstelling van God en natuur is de kern van Spinoza's pantheïsme, een opvatting die stelt dat de goddelijkheid inherent is aan de natuur zelf.
- **Implicaties:** Vanuit dit perspectief zijn menselijke wezens deel van de natuur en kunnen ze worden begrepen binnen hetzelfde raamwerk als andere natuurlijke fenomenen. Dit idee vormt de basis voor zijn hele filosofie, inclusief zijn ethiek, psychologie en politieke filosofie.
- **Twee aspecten van natuur:** Spinoza maakte een onderscheid tussen *Natura naturans* (de 'naturende' of actieve, scheppende natuur, oftewel God) en *Natura naturata* (de 'genatuurde' of geschapen, de verzameling van alle bestaande dingen).

Bijlage 2

Spiritualiteit verwijst naar de directe ervaring of het besef van **verbondenheid** met iets dat groter, ‘hoger’ is dan het individuele zelf – dit kan het universum, het leven, de natuur, het goddelijke of het innerlijke zelf zijn. Het is vaak een zoektocht naar betekenis, zingeving en een diepere werkelijkheid. Spiritualiteit is doorgaans persoonlijk, ervaringsgericht en vaak onafhankelijk van instituties.

Religie, daarentegen, is het georganiseerde systeem van overtuigingen, rituelen, geschriften en gedragsregels rondom het goddelijke of het heilige. Religie maakt spiritualiteit collectief, structureert het in dogma’s en rituelen, en geeft het sociale samenhang.

Is spiritualiteit ouder dan religie?

Ja, waarschijnlijk wel.

Spiritualiteit lijkt evolutionair gezien ouder dan georganiseerde religie. Archeologische vondsten (zoals begrafenisrituelen bij neanderthalers en vroege Homo sapiens) suggereren dat mensen al tienduizenden jaren een spiritueel besef hadden – bijvoorbeeld via symboliek, rituelen of eerbied voor de dood – voordat georganiseerde religies met priesters, tempels en geschriften ontstonden.

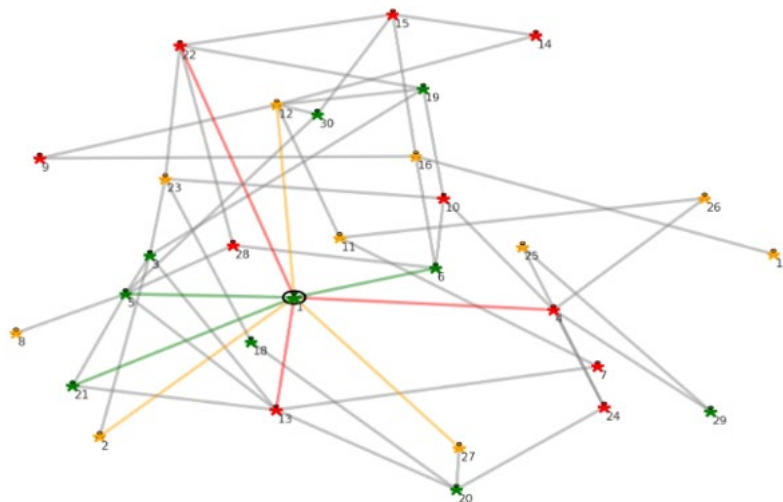
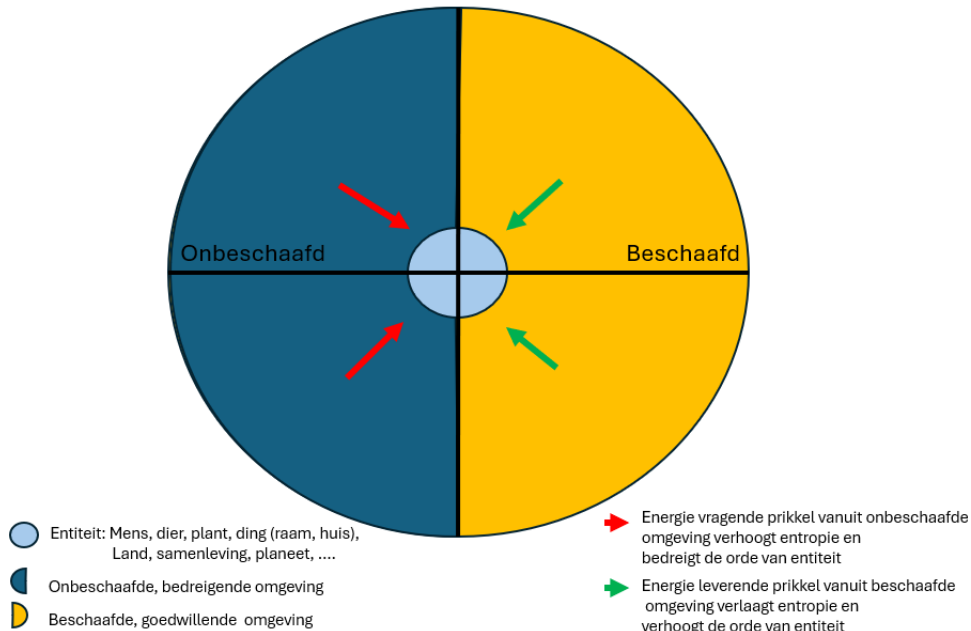
Kort gezegd: spiritualiteit is als de bronervaring, religie is de vorm waarin mensen die ervaring hebben proberen te vangen en delen.

Hieronder een helder schema dat het verschil en de ouderdom van spiritualiteit en religie samenvat:

Kenmerk	Spiritualiteit	Religie
Essentie	Innerlijke ervaring van verbondenheid en betekenis	Georganiseerd systeem van overtuigingen en rituelen
Oorsprong	Individueel, direct, ervaringsgericht	Collectief, gestructureerd, via overlevering
Vorm	Persoonlijk, flexibel, vaak intuïtief	Institutioneel, met dogma’s, hiërarchie en tradities
Middel	Meditatie, natuurbeleving, kunst, stilte, intuïtie	Gebed, eredienst, geschriften, sacramenten
Relatie tot het goddelijke	Direct, zonder tussenpersonen	Indirect, vaak via priesters, profeten of heilige teksten
Tijdlijn	Oeroud — voorafgaand aan religieuze structuren	Ontstond later — met landbouwsamenlevingen (~10.000 jaar geleden)
Voorbeelden	Sjamanisme, mystiek, zen, individuele bezinning	Christendom, Islam, Boeddhisme, Hindoeïsme

Bijlage 3 Netwerken

Met de onderstaande illustraties wordt een beeld gegeven van de interactie van ons met onze omgeving. In de 1^e illustratie geeft de licht blauwe cirkel in het midden de centrale entiteit aan, bijvoorbeeld jezelf. Vanuit de onbeschaafde donker blauwe zone links komen slechte prikkels/externaliteiten op de entiteit af en vanuit de beschaafde zone rechts komen goede prikkels/externaliteiten op de entiteit af. De kunst is nu het managen van deze externaliteiten. Als dat niet lukt dan neemt de orde van de entiteit af, hij verliest energie waarvan de entiteiten in de onbeschaafde zone profiteren. Lukt dat wel dan neemt de orde toe door de goede samenwerking met de entiteiten uit de gele zone.



Een netwerk met 30 knooppunten, bijvoorbeeld mensen met node 1 als de mens waar het over gaat. Deze node 1 is verbonden met 9 van de 29 andere nodes.

Door drie groene verbindingen die de entiteit verbindt met een groene node die het goed voor heeft met node 1, door drie oranje verbindingen die de entiteit verbindt met een oranje node die het soms goed en soms slecht voor heeft met node 1 en drie rode verbindingen die de entiteit verbindt met een rode node die het slechte voor heeft met onze node 1. Alle verbonden nodes brengen externaliteiten voor node 1 mee en daar zal hij iets mee moeten doen. Dat kan door de verbinding te verzwakken of te verbreken of juist de verbinding te versterken. Ook kan onze node op zoek gaan naar nieuwe verbindingen. Kortom hij regelt (managet) zijn externaliteiten om zijn positie in het netwerk zo goed mogelijk te maken en zijn doelen te bereiken. Dit is een kunst, een levenskunst en uitgaande van het feit dat node 1 groen is en Het Goede Leven wil bedrijven raakt het aan de beschavingsgraad van onze node. In mijn boek 'Baken voor Het Goede Leven' beschrijf ik wat via de verbindingen door de knopen kan worden verzonden of ontvangen: materie, energie en informatie. Dit zijn de drie oer constituenten van de natuur, de fysica; zij **stromen** door de verbindingen (**τὰ πάντα ῥεῖ καὶ οὐδὲν μένει**). Dat weten we zonder dat we deze drie doorgronden, wél weten we dat ze een drie-eenheid vormen gelijk respectievelijk de Zoon, de Heilige Geest en de Vader. Door de verbindingen en de stromen leeft het netwerk en verandert continu, wordt het beter of slechter, neemt de orde toe of af.

Bijlage 4 Kronos en Kairos

Newtoniaans Denken ¹	Integraal Systemisch Denken, RSNE
Kronos	Kairos
Kloktijd	Existentiële tijd
Vasthouden	Loslaten
Controleren, Streven, Kwanteit	Kwaliteit
Wantrouwen, Wanorde/Entropie, Angst	Vertrouwen, Orde, Hoop
$S = K_B \ln \Omega$ ²	$-S = K_B \ln \Omega$ ¹
Winst	Waarde
Angelsaksisch model	Rijnlandsmodel
De weg van 'targets'	De weg van het kruisteken (startpunt: Pneuma)
Business case	Value case
Consequential moral thinking	Categorical moral thinking
Ratio, Yang	Intuïtie, Yin
Feiten, Natuurwetenschappen,	Betekenis, Geesteswetenschappen
Wetenschappelijk Voorspellen ³	Doorgronden
Beschrijven ⁴	Verklaren
Thanatos ⁵	Eros
Zien, Focus, Telos ⁶	Kijken, Aandacht
Directe Bronproblemen	Indirecte Bronproblemen
Natura naturans	Natura naturata
Paramecium ⁷	Euglena
Digitaal	Analoog
Virtuele wereld	Reële wereld
Het Deel	Het Geheel (zie voetnoot 1)
Ontbinden (Dissolvere)	Binden (Ligare)
Het Individu	De Gemeenschap
Nodale aanpak (silo's), Partiële Rationaliteit	Netwerk aanpak, Algemeen belang
Angst voor schaarste	Notie van overvloed
Overleven	Leven
Reïficatie, Onttovering	Inspiratie, Betovering
Operationele excellentie	Innovationele excellentie
Concurreren	Samenwerken
Determinisme, Reductionisme	Ruimte voor vrijheid en twijfel, Integraal denken
First Mountain	Second Mountain ⁸

¹ Linker hersenhelft versus rechter hersenhelft (Iain McGillchrist, Master and his Emissary)

² Erwin Schrödinger, What is Life?

³ Werner Heisenberg, Der Teil und das Ganze, 1969

⁴ Richard Feynman

⁵ Sigmund Freud

⁶ Marjan Slob

⁷ Pagina's 29 en 30, *Brilliant Green* (Stefano Mancuso, Alessandra Viola 2015)

⁸ David Brooks, De tweede berg.

Bijlage 5 Boeddhisme in alle eenvoud

Dit is een samenvatting en verbetering van het boekje 'Boeddhisme in alle eenvoud' van Steve Hagen.

Boeddhisme in één woord: 'Gewaar zijn', 'Zien' (in de zin van écht waarnemen, kijken als een kunstenaar, dus niet in de zin van gefocuseerd waarnemen om een doel te bereiken).

De vier basisleringen, of wel 'edele waarheden' van het Boeddhisme zijn:

1. Er is Dukkha
2. De mens zelf veroorzaakt het (zie schema hieronder)
3. Er is een bevrijding, Verlichting mogelijk
4. Door te zien, te zien dat we zelf de oorzaak zijn en de bronnen kunnen wegnemen, een achtvoudig pad.

Dhukka kan ik ontvangen en veroorzaken voor mezelf en anderen, en vice versa.

Zender/Ontvanger	Ik	De anderen
Ik	Ik laat mezelf lijden	Ik laat anderen lijden
De anderen	Anderen laten me lijden	Anderen laten elkaar lijden

Dit schema vangt niet het lijden door bronnen buiten mensen om kan worden veroorzaakt en in die zin klopt de 2^e edele waarheid niet helemaal.

Dukkha manifesteert zich door 3 symptomen/fenomenen:

1. Pijn: lijden door fysiek en emotioneel verdriet
2. Angst: lijden door stress
3. Eenzaamheid: lijden door gebrek aan verbinding

De bronnen zijn alle terug te voeren tot het door de mens vasthouden (Anhaften) van respectievelijk

1. Energie => Passio (Lijden en Korte termijn ambitie zonder Visie)
2. Materie => Avarita (Hebzucht)
3. Kennis=> Ignorantia (Onwetendheid)

Maar ook hier vangen we niet alles, omdat we alleen de mens als actor zien. Eigenlijk zouden we de natuur als geheel (Deus sive Natura) moeten bezien. De natuur is dan de al omvattende actor en kan dus ook zelf lijden, ook God.

Denk bij Passio aan het klassieke lijden, maar ook aan de stress die ontstaat door het koste wat kost willen halen van korte termijn doelen zonder een vergezicht, zonder zingeving. Dat leidt tot lijden én blinde ambitie, verenigd in het Duitse woord 'Leidenschaft'.

Denk bij de Avaritia aan Scrooge en zijn trekkende bewegingen (spastisch van spao), maar ook aan Robert Kennedy's zin: 'Too much and for too long we seem to have surrendered Personal Excellence (Aretè) and Community values in the mere accumulation of material things. A measure for the accumulated things is the GDP, but this measures everything but that what makes life truly worthwhile.'

Denk bij Ignorantia aan Onwetendheid die ontstaat als we ons isoleren van anderen en geen informatie meer binnen krijgen omdat we de verbindingen met kennisrijke bronnen zijn verloren.

Voor alle drie herkennen we weer het gebrek aan verbinding.

Het vasthouden wordt voorafgegaan door verlangen, zoeken (suchen, sogar von ferne suchen und dann wird man süchtig und komt die Sucht, in casu die Habsucht) en het streven (Prof. Karl Heinz Brotbeck: Der Glückliche verweilt, er strebt nicht! Faust: Werde ich zum Augenblicke sagen, verweile dich, du bist so schön, dann magst du mich in Fesseln schlagen, dann will ich gern zu Grunde gehen, zie bijvoorbeeld Paul van Tongeren's *Over het verstrijken van de tijd*).

De drie symptomen Pijn, Angst en Eenzaamheid worden dus respectievelijk veroorzaakt door 'Die drei Gifte' van de Passio (Leidenschaft), Avaritia (Habsucht, Gier) en de Ignorantia (Verblendung). Zij vergiftigen ons letterlijk (hormonaal, pathologisch proces) en vormen, krassen⁷) ons karakter negatief in plaats van positief. Neem deze bronnen weg, doof ze uit en er bestaat direct een pad naar De Verlichting, Het Zien (Nirwana) doordat 'de drie kardinale deugden' van Compassio, Justitia en Sapientia binnen handbereik komen om ons karakter positief te krassen door de juiste verbindingen te maken: We are what we repeatedly do, excellence (aretè) therefore is not an act, it is a habit ('eksis), bron: Aristoteles. Ook het vergeten van het zelf is essentieel: 'Who am I?', zie Khrisnamurti. Is er een ik? Wanneer is het dan gekomen en wanneer gaat het heen? Ik, wij zijn 'een'. Het pad naar de Verlichting is een achtvoudig pad: juiste zienswijze, goede motivatie, goed spreken, goed handelen, goede manier om in jouw levensonderhoud te voorzien, goede inspanningen, goede aandacht en goede meditatie.

⁷'Krassen' is de wortel van het woord karakter! En Nota Bene 'Krassen' is een *onomatopee* dat komt van 'krr krrr' toen we nog vuurstenen krasten