

# Inhoud in vogelvlucht

|                                                                                              |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Over de auteurs .....                                                                        | xv   |
| Dankwoord .....                                                                              | xvii |
| <i>Inleiding</i> .....                                                                       | 1    |
| <i>Deel I: De reis beginnen: de basis van het boeddhisme</i> .....                           | 7    |
| Hoofdstuk 1: De wereld van het boeddhisme binnengaan: de basis .....                         | 9    |
| Hoofdstuk 2: Je geest begrijpen: de schepper van alle ervaring .....                         | 23   |
| <i>Deel II: Een korte geschiedenis van het boeddhisme</i> .....                              | 37   |
| Hoofdstuk 3: Het leven en de leer van de historische Boeddha bekijken .....                  | 39   |
| Hoofdstuk 4: Het boeddhisme op het Indiase subcontinent .....                                | 65   |
| Hoofdstuk 5: Het boeddhisme volgen tot op de dag van vandaag .....                           | 87   |
| <i>Deel III: Je gedragen als een boeddhist</i> .....                                         | 123  |
| Hoofdstuk 6: Tot het boeddhisme overgaan .....                                               | 125  |
| Hoofdstuk 7: Meditatie: een centrale oefening in het boeddhisme .....                        | 143  |
| Hoofdstuk 8: Een dag uit het leven van een boeddhist .....                                   | 165  |
| Hoofdstuk 9: In Boeddha's voetsporen treden .....                                            | 185  |
| <i>Deel IV: Het boeddhistische pad bewandelen</i> .....                                      | 199  |
| Hoofdstuk 10: Wat is verlichting eigenlijk? .....                                            | 201  |
| Hoofdstuk 11: Een zaak van leven en dood .....                                               | 219  |
| Hoofdstuk 12: Rekening houden met het concept karma .....                                    | 233  |
| Hoofdstuk 13: Je bevrijden uit de cyclus van onvrede .....                                   | 249  |
| Hoofdstuk 14: Je hoogste potentie verwezenlijken .....                                       | 269  |
| Hoofdstuk 15: De levensverhalen van vier boeddhistische meesters .....                       | 289  |
| <i>Deel V: Het deel van de tientallen</i> .....                                              | 307  |
| Hoofdstuk 16: Tien veelgehoorde misvattingen over het boeddhisme .....                       | 309  |
| Hoofdstuk 17: Tien manieren waarop het boeddhisme je kan helpen met<br>levensproblemen ..... | 317  |
| <i>Deel VI: Bijlagen</i> .....                                                               | 329  |
| Bijlage A: Definities van boeddhistische termen .....                                        | 331  |
| Bijlage B: Extra bronnen over het boeddhisme .....                                           | 337  |
| <i>Index</i> .....                                                                           | 345  |

## Hoofdstuk 1

# De wereld van het boeddhisme binnengaan: de basis

.....

### *In dit hoofdstuk:*

- De groeiende populariteit van het boeddhisme
  - Overwegen of het boeddhisme een religie is
  - De rol van Boeddha nader bekeken
  - Inzicht krijgen in het belang van de boeddhistische filosofie
  - De betekenis ontdekken van boeddhistische praktijken
- .....

**N**og niet zo heel lang geleden was het Westen zo goed als onbekend met het boeddhisme. In de jaren vijftig en zestig van de twintigste eeuw hoorde je er bijvoorbeeld nauwelijks iets over. Misschien kreeg men tijdens de godsdienstles of bij het vak maatschappijleer wel iets over het boeddhisme te horen, als een van de religies die behandeld werden. Maar het is een feit dat de meeste mensen opgegroeid zijn, oud werden en gestorven zijn zonder ooit een praktiserend boeddhist tegen te zijn gekomen, behalve dan misschien in een Chinees restaurant.

Als je in die tijd meer te weten wilde komen over het boeddhisme, stonden er slechts enkele mogelijkheden voor je open. Afgezien van een zeldzame cursus Oosterse filosofie aan een universiteit, moest je wel heel goed zoeken tussen de boeken in de plaatselijke bibliotheek om iets meer te vinden over het boeddhisme dan de meest basale feiten. In de paar boeken waar je wel de hand op wist te leggen werd het boeddhisme behandeld als een exotisch relikwie uit een ver land en uit lang vervlogen tijden, net als het stoffige Boeddhabeeld in een donkere hoek van de afdeling Azië van een museum. En je moest wel heel veel geluk hebben om een boeddhistisch centrum te vinden waar je het boeddhisme kon bestuderen en praktiseren.

Vandaag de dag is de situatie totaal omgekeerd. Boeddhistische begrippen lijken overal op te duiken. Je hoort ze in gewone gesprekken ('Het is gewoon je karma'), in tv-series en zelfs in de namen van rockbands (Nirvana). Veel bekende Hollywoodsterren, avant-gardecomponisten

en popmuzikanten beoefenen een of andere vorm van boeddhisme. (We noemen hier Richard Gere, Philip Glass en Tina Turner, maar jij kunt waarschijnlijk net zo gemakkelijk met je eigen lijstje komen.)

In boekwinkels en in bibliotheken vind je nu een heel scala aan boeken over het boeddhisme, waarvan er sommige, zoals *De kunst van het geluk* van de Dalai Lama (zie de bijlage achter in dit boek) regelmatig de bestsellerlijsten aanvoeren. En in de meeste grote steden (en soms ook in kleinere steden) zijn nu centra gevestigd waar mensen het boeddhisme kunnen bestuderen en praktiseren.

Wat is de oorzaak van een dergelijke ommezwaai? Uiteraard werd het boeddhisme toegankelijker toen boeddhistische leraren en leerlingen uit Azië de traditie naar Europa en de Verenigde Staten brachten. (Zie hoofdstuk 5 voor meer informatie over de toevloed van het boeddhisme naar het Westen.) Maar het gaat om meer dan een grotere beschikbaarheid. In dit hoofdstuk proberen we een verklaring te geven voor de aantrekkingskracht die deze oude traditie heeft in de grotendeels niet-religieuze wereld van vandaag door te kijken naar enkele van de kenmerken die verantwoordelijk zijn voor deze groeiende populariteit.

## *Uitzoeken of het boeddhisme een religie is*

De vraag of het boeddhisme een religie is, komt misschien vreemd over. Immers, wanneer je een lijst van de grootste wereldreligies raadpleegt, vind je het boeddhisme altijd prominent vermeld naast het christendom, het hindoeïsme, het jodendom, de islam en de rest. Niemand vraagt zich ooit af of die andere tradities religies zijn. Maar deze vraag wordt wel telkens opnieuw gesteld in verband met het boeddhisme. Hoe komt dat?

Vraag aan mensen waar ze aan denken wanneer ze aan 'religie' denken en ze antwoorden waarschijnlijk iets in de trant van 'een geloof in God'. Ons woordenboek is het daarmee eens. In de dikke *Van Dale* (oftewel het *Groot woordenboek der Nederlandse taal*) is religie een ander woord voor godsdienst en wordt godsdienst gedefinieerd als: 1. het dienen, vereren, aanbidden van God; 2. de gezamenlijke leerstellingen en plechtigheden van de godsverering van een kerkgenootschap. Deze tweede betekenis van het woord religie is synoniem met het woord *geloof*.

Als dit de enige definitie van religie zou zijn, kun je het boeddhisme beslist niet meerekenen! Waarom niet? Daarvoor noemen we twee redenen:



- ✓ **Aanbidding van een bovennatuurlijke macht is niet belangrijk in het boeddhisme.** God (in de betekenis waarin dit woord normaal gesproken gebruikt wordt) is totaal afwezig in de boeddhistische leer. Daarom zeggen mensen wel eens half voor de grap, half serieus dat het boeddhisme een goede godsdienst voor atheïsten is!
- ✓ **Het boeddhisme is niet in de eerste plaats een verzameling leerstellingen.** Hoewel het wel bepaalde fundamentele beginselen kent

(die we in deel III bespreken), stimuleren de meeste boeddhisme-leraren hun leerlingen om een houding aan te nemen die juist het *tegenovergestelde* van een geloof of blind vertrouwen is.

Veel leraren in het boeddhisme raden je aan kritisch te luisteren naar de leer die je te horen krijgt. Slik niet zomaar wat je hoort of leest, maar verwerp het ook niet automatisch. Gebruik je verstand. Maak voor jezelf uit of de leer je aanspreekt en of je er iets mee kunt, gezien je eigen ervaringen en die van anderen. Vervolgens geldt, zoals de Dalai Lama van Tibet (Zie hoofdstuk 15) benadrukt: 'Kom je tot de ontdekking dat de leer je aanspreekt, probeer haar dan zo veel mogelijk op je leven toe te passen. Als de leer je niet aanspreekt, laat haar dan voor wat ze is.'



Deze meer praktische benadering komt zowel naar de letter als naar de geest overeen met de eigen leer van Boeddha. Men schrijft aan Boeddha de uitspraak toe: 'Accepteer niets wat ik zeg als waar alleen omdat ik het gezegd heb. Nee, stel het juist op de proef, net zoals je goud test om te bepalen of het echt goud is of niet. Als je, nadat je mijn leer kritisch onder de loep hebt genomen, tot de conclusie komt dat ze waar is, breng haar dan in de praktijk. Maar doe dat niet louter uit respect voor mij.'

De boeddhistische leer stimuleert je daarom het hele scala van je geestelijke, emotionele en spirituele vermogens en intelligentie te gebruiken; dat is iets heel anders dan blind geloven in wat autoriteiten uit het verleden gezegd hebben. Door deze kritische houding is het boeddhisme met name voor veel westerlingen aantrekkelijk; hoewel het 2500 jaar oud is, past het goed bij de postmoderne houding die op scepticisme en wetenschappelijk onderzoek gebaseerd is.



Als het boeddhisme *niet* in de eerste plaats een geloofssysteem is en *niet* gericht is op de verering van een oppermachtige God, waarom wordt het dan een religie genoemd? Omdat het boeddhisme, net als alle religies, haar volgelingen een manier geeft om antwoorden te vinden op levensvragen als 'wie ben ik?', 'waarom ben ik op aarde?', 'wat is de betekenis van het leven?', 'waarom lijden we?' en 'hoe kan ik duurzaam gelukkig worden?'.

Behalve dat het boeddhisme fundamentele dingen leert over de aard van de werkelijkheid, biedt het ook een *methode*, een systematische benadering waarin je met technieken en oefeningen een dieper niveau van de werkelijkheid kunnen ervaren. In de boeddhistische terminologie betekent dit dat je je ogen opent voor de waarheid van je authentieke wezen, je ware aard. De ervaring van je ogen openen of ontwaken is het uiteindelijke doel van alle onderdelen van de boeddhistische leer. (Zie hoofdstuk 10 voor meer informatie over het ontwaken of de verlichting, zoals het meestal wordt genoemd.) In sommige scholen wordt het bereiken van de verlichting sterker benadrukt dan in andere (en in sommige wordt er zelfs een lage prioriteit aan toegekend), maar in elke traditie is de verlichting het uiteindelijke doel van het menselijk bestaan, of dat nu in dit leven of in een toekomstig leven bereikt wordt.

### De historische Boeddha

De meeste wetenschappers zijn van mening dat Boeddha's leven zich voor het grootste deel in de vijfde eeuw VGT afspeelde, al zijn exacte datums onbekend. Volgens de overlevering stierf hij op tachtigjarige leeftijd. Volgens recent onderzoek dateert zijn sterfjaar van niet veel later dan 400 VGT.

De verslagen over Boeddha's leven zijn niet historisch. De vroegste dateren van enkele eeuwen na zijn dood en bestaan voornamelijk uit legenden. Sommige van deze verslagen vertonen een opvallende gelijkenis met die over Mahavira, een religieus personage uit het Jānisme (ook

een religie die zijn oorsprong vindt op het Indiase subcontinent). De legenden over Boeddha's leven worden in dit hoofdstuk kort op een rij gezet. In hoofdstuk 3 behandelen we Boeddha's leven uitgebreider.

Schrijven was in Boeddha's tijd niet gebruikelijk. Omdat de eerste boeddhistische teksten mondeling werden overgeleverd en pas vele eeuwen na Boeddha's dood op schrift werden gesteld, zijn wetenschappers er niet zeker van of het in deze gevallen leerstellingen van Boeddha zelf betreft of leerstellingen die hem zijn toegedicht.

Tussen twee haakjes, je hoeft je niet bij een boeddhistische organisatie aan te sluiten om te kunnen profiteren van de boeddhistische leer en praktijken. Wil je meer weten over de verschillende fasen van het betrokken zijn bij het boeddhisme, lees dan hoofdstuk 6.

## De rol van Boeddha erkennen

Boeddhistische systemen zijn gebaseerd op de leer die 2500 jaar geleden werd ontwikkeld door een van de grootste spirituele persoonlijkheden uit de geschiedenis van de mensheid, Boeddha Sakyamuni. Hij leefde in de vijfde eeuw VGT. Volgens de legenden over zijn leven (zie hoofdstuk 3) was hij een telg van een vooraanstaande familie, de heersers van de Shakya-clan in het tegenwoordige Nepal. Van hem werd verwacht dat hij op een dag zijn vader als koning zou opvolgen. In plaats daarvan keerde prins Siddhartha (zoals hij destijds heette) op zijn 29e het koninklijke leven de rug toe. Hij deed dit toen hij de realiteit van het wijdverbreide lijden en de onvrede in de wereld had gezien. Hij ging op zoek naar een manier om dit lijden te overwinnen.

Na vele ontberingen bereikte prins Siddhartha op zijn 35e uiteindelijk zijn doel. Zittend onder wat later bekend werd als de *Bodhi-boom*, de boom van de verlichting, bereikte hij de volledige ontwakning van een boeddha. Vandaag de dag wordt die plek gemarkeerd door een stenen platform, bekend als de 'diamanten zetel' (*vajrasana*) in Bodhgaya (zie figuur 1.1). Vanaf die tijd stond hij bekend als *Boeddha Sakyamuni*, de ontwaakte wijze (*muni*) van de Sakya-clan.

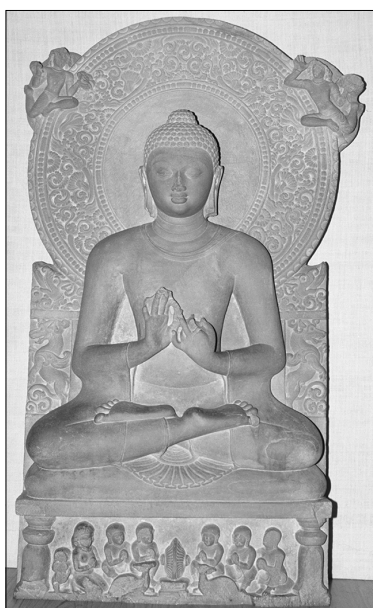
**Figuur 1.1:**  
Het stenen  
platform en  
de Bodhi-  
boom in  
Bodhgaya



*Foto met toestemming van Gudrun Bühnemann*

Prins Siddhartha zwierf de resterende 45 jaar van zijn leven door het noordelijke deel van het Indiase subcontinent. Daar onderwees hij iedereen die geïnteresseerd was in het pad dat naar de verlossing van het lijden leidt. Het beroemde Boeddhabeeld in Sarnath (India) – de plaats waar hij zijn eerste rede hield – (zie figuur 1.2) toont een boeddha die het gebaar maakt van een ronddraaiend wiel van zijn onderwijs. (Deel III geeft een overzicht van het hele boeddhistische pad.) Na een leven vol mededogen en in dienst van anderen stierf hij op 80-jarige leeftijd.

**Figuur 1.2:**  
Boeddha  
Sakyamuni



*Foto met toestemming van Gudrun Bühnemann*

Er wordt vaak gevraagd wat voor wezen Boeddha Sakyamuni was – mens, god of iets anders? Sommige biografieën vermelden dat Boeddha ooit een menselijk wezen was, met dezelfde frustraties en problemen als ieder ander. Hij was niet meteen Boeddha; hij was niet vanaf het begin verlicht.

Slechts dankzij grote en langdurige inspanning – vele mensenlevens lang, zoals de boeddhistische tekst ons leert – slaagde hij erin verlichting te bereiken. Maar in de latere overleveringen werd hij duidelijk gezien als een bijzonder mens en kreeg hij een speciale status. Legenden over zijn leven benadrukken bijvoorbeeld zijn wonderbaarlijke geboorte, uit zijn moeders zijde, in het Lumbini-bos, de 32 merktekenen van een 'groots man' die op zijn lichaam werden aangetroffen en zijn vermogen om wonderen te verrichten. (Zie hoofdstuk 3 voor meer informatie over zijn geboorte en de 32 tekenen.)

De boeddhistische spirituele gemeenschap (*Sangha*) heeft zich veel moeite getroost Boeddha's leer zo zuiver mogelijk te bewaren en over te dragen, zodat ze van de ene generatie op de andere doorgegeven kon worden. Deze uitgebreide leer werd uiteindelijk opgeschreven, waardoor een uitgebreide verzameling (of *canon*) van Boeddha's verhandelingen (Pali: *soeta's*, Sanskriet: *soetra's*) ontstaan is.

Door de eeuwen heen heeft de Sangha ook grafmonumenten (*stoepa's*) opgericht ter ere van de belangrijkste gebeurtenissen uit het leven van de grote leraar. Latere volgelingen konden hierdoor op bedevaart gaan naar deze eerbiedwaardige plaatsen en de inspiratie van de compassievolle Boeddha rechtstreeks ervaren. (In de hoofdstukken 8 en 9 vind je meer informatie over boeddhistische erediensten en rituelen.)

Dankzij de inspanningen van leraren en hun leerlingen is de leer van Boeddha (bekend als de *Dharma*) tot op de dag van vandaag van generatie op generatie doorgegeven. Hierdoor is het boeddhisme na 2500 jaar nog steeds een levende traditie, die vrede, geluk en vervulling kan brengen voor iedereen die de leer oprecht in de praktijk probeert te brengen.



De legenden over het leven van Boeddha zijn een bron van inspiratie geweest voor boeddhisten. Wanneer we Boeddha als een sterfelijk wezen beschouwen, is hij een levend voorbeeld van wat elk van ons kan bereiken als we onszelf oprecht wijden aan het bestuderen en in de praktijk brengen van zijn leer.

## De filosofie van het boeddhisme begrijpen

Socrates, een van de vaders van de westerse filosofie, beweerde dat een leven dat niet bewust geleefd wordt, niet de moeite van het leven waard is; de meeste boeddhisten kunnen dit alleen maar beamen. Vanwege het belang dat ze hechten aan logisch denken en rationeel onderzoek, hebben veel boeddhistische tradities en scholen een sterk filosofische inslag. Anderen leggen de nadruk juist op directe, niet-conceptuele verkenning en onderzoek dat bij het beoefenen van meditatie plaatsvindt. (Zie hoofdstuk 7 voor meer informatie over meditatie.)

Net als andere religies benadrukt het boeddhisme bepaalde filosofische grondbeginselen die een basale uitleg geven van het menselijk bestaan, en die als richtlijnen en inspiratie dienen voor de praktische beoefening en studie. Door de eeuwen heen ontstonden er verschillende scholen en tradities die elk hun eigen tamelijk doorwrochte interpretatie ontwikkelden van wat Boeddha onderwezen had. (Zie hoofdstukken 4 en 5 voor het verhaal over deze verschillende tradities.) Naast de verhandelingen die tijdens het leven van de grondlegger in het geheugen zijn opgeslagen en na zijn dood zijn opgetekend, doken er vele eeuwen later talloze andere geschriften op die aan hem werden toegeschreven.

Ondanks al zijn filosofische verfijning is het boeddhisme in wezen echter een zeer praktische religie. In de *Dhammapada* (*Over de Dhamma*), een klassieke verzameling verzen over boeddhistische thema's, hebben Boeddha's volgenden de leer als volgt samengevat:

Je onthouden van alle kwaad, bekwaam handelen, je geest reinigen – dat is de leer van de Boeddha's (*Vers 183*).

Niet beschuldigen, geen schade berokkenen, beheerst leven volgens de leer, matig omspringen met voeding, in afzondering leven, je richten op de hoogste gedachten – dat is de leer van de Boeddha's (*Vers 185*).

Boeddha wordt vaak de 'grote geneesheer' genoemd en dat is terecht: hij heeft abstract gespeculeer altijd vermeden en had als voornaamste zorg te achterhalen waardoor mensen lijden en manieren te vinden om dat lijden op te heffen. (Zie de kadertekst 'De parabel van de giftige pijl' voor nadere informatie.) Zo staat ook de Dharma die hij onderwees bekend als een krachtig medicijn, dat de diepere onvrede die in ons allen besloten ligt kan genezen. Boeddha's eerste en bekendste onderdeel van de leer, *De vier edele waarheden* (zie hoofdstuk 3), schetst de oorzaak van het lijden en de middelen om het op te heffen. Alle verdere onderdelen van de leer, zoals *De twaalf schakels van het afhankelijk ontwaken* (zie hoofdstuk 13), zijn eigenlijk slechts een nadere uitwerking en verdieping van die fundamentele waarheden.



De kern van al het boeddhistische onderricht is het inzicht dat lijden en onvrede voortkomen uit de manier waarop je geest reageert op je levensomstandigheden, niet op de rauwe werkelijkheid. Meer specifiek leert het boeddhisme dat je geest lijden *veroorzaakt*, doordat hij wil dat alles blijft voortbestaan, en een apart zelf construeert, terwijl in feite niets van dat alles bestaat. (Zie hoofdstuk 2 voor meer informatie over het centrale onderricht van de voorbijgaande aard van alles en het niet-bestaan van het zelf.)

De werkelijkheid verandert continu; de Griekse filosoof Heraclitus zei terecht dat je je voet niet twee keer in dezelfde rivier kunt zetten. Succes en mislukkingen, gewin en verlies, welstand en ontberingen komen en gaan. En je hebt slechts een beperkte invloed op deze veranderingen. Maar je kunt wel invloed uitoefenen op je geklets en je verwarde geest (en deze uiteindelijk zuiveren), die je waarnemingen vertekent, zich uit



alle macht verzet tegen de manier waarop de dingen zijn en je ondertussen buitengewoon veel stress en lijden bezorgt.

Geluk is eigenlijk heel simpel: het geheim is te willen hebben wat je hebt en niet te willen hebben wat je niet hebt. Hoe simpel dit ook mag klinken, eenvoudig is het niet. Heb je ooit al eens geprobeerd je rusteloze en tegendraadse geest te temmen, al is het maar voor even? Heb je ooit al eens geprobeerd je woede of jaloezie de kop in te drukken, je angst de baas te worden of kalm en onverstoorbaar te blijven bij de ups en downs die het leven onvermijdelijk brengt? Heb je dat al eens geprobeerd, dan zul je gemerkt hebben hoe moeilijk het is om zelfs maar een beetje zelfcontrole of zelfbewustzijn uit te oefenen. Wil je profiteren van het geneesmiddel dat Boeddha voorschreef, dan moet je het ook innemen, wat betekent dat je het zelf in de praktijk moet brengen. (Zie hoofdstuk 17 voor tien praktische suggesties over hoe je de leer van Boeddha in het dagelijkse leven in de praktijk kunt brengen; kijk ook even naar hoofdstuk 14 voor nog meer praktisch advies.)



### De parabel van de giftige pijl

Omdat het intellectuele denken in de boeddhistische geschiedenis zo'n belangrijke plaats inneemt, is de verleiding groot het boeddhisme een filosofie te noemen in plaats van een religie. Maar Boeddha Sakyamuni zelf waarschuwde dat je niet verstrikt moest raken in filosofische speculatie. Deze houding wordt duidelijk geïllustreerd in het overbekende verhaal van de monnik Malunkya-putta (we zullen hem voor het gemak de eerwaarde Mal noemen), die zich op een dag bij Boeddha beklaagt dat die zich nooit heeft beziggehouden met filosofische vragen als: 'Is de wereld eeuwig of niet?' en 'Blijft Boeddha voortbestaan na de dood?' Eerwaarde Mal zei dat als Boeddha niet een definitief antwoord zou geven op deze vragen, hij zijn opleiding tot boeddhistische monnik zou staken en weer een leek zou worden.

Als antwoord beschreef Sakyamuni de volgende hypothetische situatie. Veronderstel, sprak hij, dat een man gewond raakt door een giftige pijl. Zijn bezorgde familie vindt een vakkundig chirurg die de pijl kan verwijderen, maar de gewonde man weigert zich te laten opereren tot hij

bevredigende antwoorden heeft gekregen op een waslijst met vragen. 'Ik laat de pijl er niet uitnemen,' verklaart de man, 'tot ik de kaste weet waartoe de man behoort die me verwondt heeft, en ook zijn naam, lengte, de plaats waar hij vandaan komt, het hout waarvan de pijl gemaakt is enzovoort.' Het is duidelijk dat een dergelijke dwaze figuur al lang gestorven is voordat zijn vragen ooit beantwoord kunnen zijn.

'Op vergelijkbare wijze,' sprak Sakyamuni tot de eerwaarde Mal, 'zou iemand die zegt: "Ik zal het spirituele pad niet volgen tot Boeddha mij heeft uitgelegd of het universum eeuwig is of niet, of dat Boeddha blijft leven na zijn dood" al lang gestorven zijn voordat hij ooit een bevredigend antwoord op die vragen kan hebben gekregen.' Het ware spirituele of religieuze leven hangt helemaal niet af van de antwoorden op deze vragen. Want het is nu eenmaal zo, zoals Sakyamuni hierop benadrukte, dat: 'Of het universum nu wel of niet eeuwig is, je hebt nog steeds te maken met geboorte, ouderdom, dood, verdriet, rouw en wanhoop waarvoor ik nu het tegengif voorschrijf.'