



# Sint-Denijsbode

---

## Metta voor een vijand

---

Naar Mathieu Ricard, *Altruïsme, de kracht van compassie*

[dhammavedin@gmail.com](mailto:dhammavedin@gmail.com)  
[dhammavedin.be](http://dhammavedin.be)

In de vierde fase van de *metta bhavana* wensen we het beste toe aan iemand met wie het moeilijk hebben. Traditioneel een *vijand*. Een vijand is iemand die ons (mij persoonlijk, mijn geliefden, de gemeenschap, de mensheid, de natuur...) kwaad doet of wil doen. Dat bestaat zonder enige twijfel. Zulk kwaad gaat van bespotten of beledigen over uitbuiten tot slaan, verkrachting, moord.

In de volgende fragmenten uit het boek van Mathieu Ricard maakt hij duidelijk:

- We moeten kwade daden niet bagatelliseren, tolereren of goedpraten. Compassie sluit niet uit te verhinderen dat de *vijand* (opnieuw) kwaad doet. Zelfs geweld kan nodig zijn. (Geweld uit goedheid, niet uit haat.)
- We kunnen iemand die kwaad doet zien als een zieke en wensen dat hij geneest.
- We kunnen dit *leren* zien.
- Dat vraagt onderscheidingsvermogen (het lijden zien, de oorzaak ervan begrijpen en in de mogelijkheid van het einde ervan geloven);
- Plus er met al je energie tegenaan willen gaan.

### [p. 53, 54] De houding van een arts

Altruïsme [...] manifesteert zich wanneer we ons volledig bewust worden van het feit dat mensen kwaad doen omdat ze in de greep van onwetendheid verkeren en van de mentale vergiften die daartoe leiden. Dan zijn we in staat onze instinctieve reacties op kwaadwillig gedrag te boven te komen, want we begrijpen dat die in geen enkel opzicht anders zijn dan die van een geesteszieke die de mensen om hem heen aanvalt. We gedragen ons dus als een arts. Als een patiënt met een psychische stoornis de dokter slaat die hem onderzoekt, slaat deze niet terug, maar behandelt hij hem.

Op het eerste gezicht kan het ongerijmd lijken een vijand welwillend te behandelen: 'Hij wil mij kwaad doen, waarom zou ik dan goed voor hem willen zijn?' Het antwoord van het boeddhisme is simpel: 'Omdat ook hij niet wil lijden, omdat ook hij in de greep van onwetendheid verkeert.' Echt altruïsme voor een misdadiger houdt in dat we wensen dat hij zich bewust wordt van zijn abnormale gedrag en ermee ophoudt zijn medemensen kwaad te doen. Deze reactie gaat in tegen het verlangen zich te wreken, de ander te straffen en hem ook te doen lijden, en is geen teken van zwakheid, maar van wijsheid.

Compassie sluit niet uit dat we doen wat we kunnen om de ander te verhinderen opnieuw kwaad te doen. Het verhindert ons niet alle beschikbare middelen te gebruiken om bijvoorbeeld een einde te maken aan de misdaden van een

bloeddorstige dictator, maar dat moet gepaard gaan met de wens dat haat en wreedheid uit zijn gemoed mogen verdwijnen. Als er geen andere oplossing is, staat altruïsme zelfs geweld toe, op voorwaarde dat dit niet uit haat wordt gebruikt, maar uit noodzaak erger lijden te voorkomen.

Altruïsme betekent evenmin dat we de wandaden van anderen bagatelliseren of tolereren, maar wel dat we lijden in al zijn vormen verlichten. Het doel is om de cyclus van haat te doorbreken in plaats van wraak te nemen. Als we zouden uitgaan van 'oog om oog, tand om tand', zo heeft Gandhi gezegd, 'zouden alle mensen al spoedig blind en tandeloos zijn'. En Shantideva schreef wat subtieler: 'Hoeveel schurken moet ik doden? Gespuis vind je overal en het is onmogelijk het te overwinnen. Maar als ik de haat dood, zou ik de overhand hebben over al mijn vijanden.'

'Al heeft iemand nog zo'n afschuwelijk leven geleid, het eerste wat ik moet doen is proberen hem te begrijpen,' schreef de Amerikaanse pedagoog Alfie Kohn. Asbjorn Rachlew, de rechercheur die het verhoor leidde van Anders Breivik, de massamoordenaar en fanaticus uit Noorwegen, verklaarde: 'We slaan niet met de vuist op tafel, zoals we dat in de bioscoop zien, maar we moeten de ander zo veel mogelijk laten vertellen door "actief te luisteren". En dan vragen we hem ten slotte: "Hoe verklaart u wat u hebt gedaan?"' Als we willen voorkomen dat het kwaad opnieuw de kop opsteekt, is het van essentieel belang eerst te begrijpen waarom en hoe het zich heeft kunnen voordoen. [...]

[p. 56] Authentiek altruïsme berust dus op inzicht in de oorzaken van lijden en op de overtuiging dat iedereen het vermogen heeft zich van lijden te bevrijden. [opsommingstekens hieronder van mij]

- Omdat altruïsme meer op onderscheidingsvermogen dan op emoties is gebaseerd, hoeft het zich bij een wijs mens niet noodzakelijk te manifesteren via de intense emoties die gewoonlijk met affectieve empathie gepaard gaan.
- Bovendien wordt authentiek altruïsme gekenmerkt door afwezigheid van egocentrische gehechtheid, gebaseerd op de begrippen subject en object, beschouwd als autonome entiteiten.
- Tenslotte geldt altruïsme voor alle levende wezens.

Daarom leiden altruïstische liefde en compassie op de weg van het boeddhisme tot de onwankelbare vastbeslotenheid de Verlichting te bereiken (inzicht in de uiteindelijke werkelijkheid, dat verbonden is met de bevrijding van onwetendheid en psychische pijn) ten behoeve van het welbevinden van alle wezens. Die moedige vastbeslotenheid, die bodhicitta wordt genoemd, heeft dus twee doelen: Verlichting en het welzijn van alle wezens. We ontdoen ons van onwetendheid om zo ook andere wezens van de oorzaken van lijden te kunnen bevrijden.

Deze visie leidt eveneens tot de vraag of het mogelijk is altruïsme te cultiveren. We hebben inderdaad het vermogen ons nieuwe manieren van denken eigen te maken en eigenschappen te cultiveren die in embryonale vorm in ons aanwezig zijn, maar die we slechts door oefening kunnen ontwikkelen. Besef van de heilzame werking van altruïsme moedigt ons aan ons hiervoor in te zetten. Wanneer we meer inzicht krijgen in de werking van zo'n training, kunnen we ons vermogen tot verandering bovendien volledig benutten.

## Oefening

---

Onderzoek je houding (emoties, interpretaties, wensen, oordelen) ten overstaan van iemand die je kwaad doet of gedaan heeft. Moet / kun je die houding bijstellen? Kun je actie ondernemen om de situatie te veranderen?