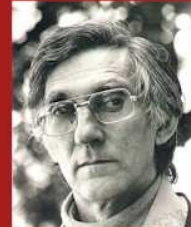


**Mind  
Reactive  
&  
Creative**



**Geest - reactief &  
creatief**

*door Sangharakshita*





Gebaseerd op een lezing, oorspronkelijk gegeven op 19 maart 1967  
onder auspiciën van Reading University Buddhist Society.

Geest - Reactief en Creatief

Naar het Nederlands vertaald en uitgegeven door Stichting de 3 juwelen, Amsterdam,  
met toestemming van Sangharakshita en Windhorse Publications.

© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2004

Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door Windhorse Publications, Birmingham,  
Verenigd Koninkrijk, onder de titel 'Mind – Reactive and Creative'.

© Engelse uitgave: Sangharakshita 1971





Het Levenswiel

## Geest – Reactief en Creatief

Als we de menselijke beschaving in vogelvlucht beschouwen, kunnen we zien dat er talrijke spirituele tradities in de wereld bestaan. Enkele daarvan zijn zeer oud, overgeleverd uit een ver verleden met alle gezag en prestige van iets wat sinds lang gevestigd is. Andere tradities hebben een recentere oorsprong. Terwijl sommige in de loop van de eeuwen zijn uitgekristalliseerd in religieuze cultussen met enorm veel volgelingen zijn andere meer op het filosofische vlak gebleven, waarbij zij maar weinig concessies gedaan hebben aan de populaire smaak en behoeften. Elk van deze tradities heeft haar eigen systeem, dat wil zeggen haar eigen speciale aaneenschakeling - haar eigen netwerk - van ideeën en idealen, van overtuigingen en beoefeningen, en ook haar eigen afzonderlijke uitgangspunt in het denken of de ervaring van waaruit het gehele systeem zich ontwikkelt. Dit uitgangspunt is de ‘gouden draad’ die, opgewonden als bal van het totale systeem, je zal leiden naar de ‘hemelse poort, gebouwd in de muur van Jeruzalem’ van de betreffende traditie.

Een van de oudste en belangrijkste spirituele tradities in de wereld is bij ons bekend als boeddhisme. Deze traditie komt voort uit het leven en de leer van Gautama de Boeddha, een Indiase meester. De geestelijke invloed van zijn buitengewone spirituele dynamiek *bracht* niet alleen Noordoost-India in de zesde eeuw voor Christus in beroering, maar spreidde zich geleidelijk uit over heel Azië en verder. Net als andere tradities bezit het boeddhisme zijn eigen speciale systeem en zijn eigen kenmerkende uitgangspunt. Het systeem van het boeddhisme staat bekend als de ‘Dharma’, een Sanskriet woord dat in deze context de ‘Doctrine’ of de ‘Leer’ betekent. Het omvat het geheel van de inzichten en ervaringen, die leiden tot het bereiken van de Verlichting of Boeddhaschap. Het uitgangspunt is de geest.

Dat dit, en niet iets anders, het uitgangspunt is, wordt geïllustreerd door twee citaten van wat soms gezien wordt als de twee meest tegengestelde, om niet te zeggen elkaar wederzijds uitsluitende ontwikkelingen binnen het gehele veld van het boeddhisme: theravada en zen. Volgens de eerste twee verzen van de *Dhammapada*, een oude verzameling van metrische aforismen die deel uitmaken van de Pali Canon van de theravadins, worden ‘(niet-vaardige) geestestoestanden

voorafgegaan door de geest, geleid door de geest en gemaakt door de geest.

Als iemand spreekt of handelt met een onzuivere geest, dan volgt hem lijden zoals het wagenwiel de hoeven van de os volgt. (Vaardige) geestestoestanden worden voorafgegaan door de geest, geleid door de geest en gemaakt door de geest. Als iemand spreekt of handelt met een zuivere geest dan volgt hem vreugde als een schaduw.’ Het zencitaat is zo mogelijk nog nadrukkelijker. In een vers dat in China verscheen tijdens de Tang-dynastie wordt zen, dat claimt volgelingen van generatie op generatie de essentie van de spirituele ervaring van de Boeddha over te brengen, zelf kort als volgt gekarakteriseerd:

*Een speciale overdracht buiten de Geschriften om.*

*Geen afhankelijkheid van woorden en letters.*

*Direct wijzend naar de geest.*

*Inzicht krijgen in je eigen wezen*

*en Boeddhaschap verwezenlijken.*

Deze citaten, die representatief zijn voor vele andere die aangehaald zouden kunnen worden, laten duidelijk zien dat het uitgangspunt van boeddhisme niet iets buiten onszelf is. Vertaald naar westerse begrippen is het niet objectief maar subjectief. Het uitgangspunt is de geest.

Maar wat bedoelen we met de geest? In de *Dhammapada*-verzen is het originele Pali woord *mano*, in de Chinese zen-stanza is het *hsin*, wat overeenkomt met het Sanskriet en Pali woord *citta*. Aangezien beide termen behoorlijk goed kunnen worden vertaald met het Engelse ‘mind’ (vert.: in het Nederlands ‘geest’) heeft het verder uitdiepen van de etymologie geen zin en kunnen we ons direct storten op de kern van ons onderwerp.

Om te beginnen is de geest tweeledig. Aan de ene kant is er de Absolute Geest, aan de andere kant de relatieve geest. Met Absolute Geest wordt het oneindige kosmische en transcendentale Gewaarszijn bedoeld, een zuivere tijdloze stroom waarin de subject-objectpolariteit, zoals we die we normaal ervaren, voor altijd opgelost is. Voor de geest in deze verheven betekenis gebruikt het boeddhisme, afhankelijk van de context, een aantal uitdrukkingen met elk een eigen betekenisnuance. Bekende hiervan zijn: Geest van Eenheid, het Ongeconditioneerde, Boeddhanatuur, de

Leegte. In de meer neutrale taal van de filosofie wordt Absolute Geest de Realiteit genoemd. Het is de verwezenlijking van de Absolute Geest door middel van het oplossen van de subject-objectpolariteit - het ontwaken naar de Werkelijkheid uit de droom van het wereldse bestaan - wat de Verlichting vormt, waarbij het bereiken van de Verlichting natuurlijk het uiteindelijke doel is van het boeddhisme.

Met relatieve geest wordt de individuele geest of het individuele bewustzijn bedoeld, dat werkt binnen het raamwerk van de subject-objectpolariteit, en het is deze geest waar we nu mee bezig zijn. Zoals de geest in het algemeen, is ook de relatieve geest of het bewustzijn tweeledig: reactief en creatief. Hoewel dit geen traditionele boeddhistische uitdrukkingen zijn - geen van beide levert een eenduidige technische term op in een van de canonieke talen - schijnen ze erg goed de betekenis van de Boeddha's leer uit te drukken. In elk geval is het onderscheid dat ze weergeven van fundamenteel belang, niet alleen in het 'systeem' van het boeddhisme maar in het spirituele leven in het algemeen en zelfs in het gehele plan van de menselijke evolutie. De overgang van 'reactief' naar 'creatief' markeert in feite het begin van het spirituele leven. Het is een bekering in de ware zin van het woord. Wat bedoelen we dan, als we spreken over 'reactieve geest' en 'creatieve geest'?

In de eerste plaats moeten we ons niet inbeelden dat er letterlijk twee relatieve geesten zijn, de een reactief en de ander creatief. Integendeel, we moeten begrijpen dat er twee manieren zijn waarop de relatieve geest of het individuele bewustzijn kan functioneren. Het is in staat om reactief te functioneren en tevens ook om creatief te functioneren. Als het reactief functioneert, staat het bekend als reactieve geest; als het creatief functioneert staat het bekend als creatieve geest. Maar er is maar een relatieve geest.

Met de reactieve geest wordt onze gewone, alledaagse geest bedoeld, de geest die de meeste mensen het grootste deel van de tijd gebruiken. Of beter geformuleerd, het is de geest die hen gebruikt. In extreme gevallen functioneert de reactieve geest de gehele tijd en blijft de creatieve geest compleet ongebruikt. Dit type mensen wordt geboren, leeft en sterven als dieren; alhoewel ze de menselijke gedaante hebben zijn ze in feite in het geheel geen menselijke wezens. In plaats van een poging te doen een abstracte definitie van de reactieve geest te geven, gaan we proberen om de aard ervan te vatten door enkele van zijn werke-

lijke eigenschappen te onderzoeken.

In de eerste plaats is de reactieve geest een *re*-actieve geest. Hij ageert (vert.: handelt) niet werkelijk, maar *re*-ageert alleen. In plaats van spontaan te handelen, vanuit zijn eigen innerlijke volheid en overvloed, heeft hij een externe stimulus nodig om in beweging te komen. Deze stimulus komt gewoonlijk via de vijf zintuigen. We wandelen over straat. Een reclame springt ons in het oog, de heldere kleuren en forse opschriften vragen meteen de aandacht. Misschien is het een reclame voor een bepaald merk sigaretten of voor een bepaald merk auto of voor zomervakanties op de zonovergoten stranden van een of ander verontspanningsoord. Het maakt niet uit welke goederen of diensten worden afgebeeld, onze aandacht wordt getrokken, vastgehouden. We gaan datgene doen waar de reclame voor gemaakt is, we nemen ons voor om het te doen of we gaan verder met een onbewuste overweging om het te doen wanneer de omstandigheden het toelaten. We hebben niet gehandeld, we zijn geactiveerd. We hebben ge-re-ageerd.

De reactieve geest is derhalve de geconditioneerde geest. Hij is geconditioneerd door zijn object (in dit geval de reclame) in die zin dat hij er niet alleen van afhankelijk is maar er eigenlijk door bepaald wordt. De reactieve geest is niet vrij. Omdat hij geconditioneerd is, is hij bovendien puur mechanisch. Als zodanig kan hij toepasselijk getypeerd worden als een muntautomaat: we doen er een muntje in en daar komt het pakje. Op veelal dezelfde manier zal de reactieve geest, die geconfronteerd wordt met een zekere situatie of ervaring, automatisch reageren op een compleet mechanische en dus voorspelbare manier. Niet alleen ons gedrag maar zelfs veel van ons 'denken' volgt dit patroon. Of het nu op het gebied is van politiek, literatuur of religie, of in de alledaagse dingen, de meningen waar we ons aan vastklampen en die we vol overtuiging uitdragen, zijn zeer zelden de vruchten van bewuste reflectie, van onze eigen individuele inspanning om bij de waarheid te komen. Onze ideeën zijn nauwelijks die van onszelf. Veel te vaak zijn zij gevoed door externe bronnen, door boeken, kranten en gesprekken, en hebben we ze geaccepteerd of beter gezegd ontvangen op een passieve en onnadenkende manier. Wanneer de juiste stimulus zich voordoet reproduceren we automatisch datgene wat in ons systeem is ingevoerd en het is deze puur mechanische reactie die doorgaat voor het uiten van onze mening. Werkelijk originele gedachten over enig onderwerp zijn inderdaad

uiterst zeldzaam. Alhoewel ‘origineel’ niet meteen ‘afwijkend’ hoeft te betekenen, maar meer dat wat men uit zijn eigen innerlijke bronnen creëert, of dit nu wel of niet samenhangt met iets dat voorheen gecreëerd is door iemand anders. Sommige *proberen* natuurlijk juist anders te zijn. Dit kan echter een subtiele vorm van geconditioneerdheid zijn, want door te proberen anders te zijn worden deze mensen nog steeds bepaald door een object, door datgene of diegene waarvan ze proberen te verschillen. Ze *re-ageren* nog steeds in plaats van werkelijk te ageren.

Behalve geconditioneerd en mechanisch is de reactieve geest ook zichzelf herhalend. ‘Geprogrammeerd’ als hij is door behoeften waar hij zich grotendeels niet bewust van is, reageert hij op dezelfde stimuli op ongeveer dezelfde manier en net als een machine voert hij dezelfde handeling steeds opnieuw uit. Het is deze eigenschap van de reactieve geest waardoor ‘menselijk’ leven als geheel zo vaak een vaste en onveranderlijke gewoonte wordt in een wereld van routine. In het bijzonder naarmate we ouder worden ontwikkelen we een passieve weerstand tegen verandering, waarbij we het uitdiepen van oude groeven prefereren boven het inslaan van een nieuwe richting. Zelf ons religieuze leven kan, als we niet voorzichtig zijn, opgenomen worden in de routine, kan een deel van het patroon worden, een deel van ons systeem van bestaan. De zondagsdienst of de doordeweekse meditatie worden vaste referentiepunten in ons leven. Bakens op onze weg door de gevaarlijke wateren van de vrijheid, samen met het wekelijkse bezoek aan de bioscoop en de wasserette, de jaarlijkse vakantie aan het strand en het seizoensuitje.

Bovenal is de reactieve geest echter de niet-aandachtige geest. Wat hij ook doet, hij doet het zonder echt te weten wat het is dat hij doet. Metaforisch gesproken: de reactieve geest slaapt. Mensen waarbij dit overheerst, kun je derhalve eerder beschrijven als slapend dan wakker. In slapende toestand brengen ze hun leven door; in een slapende toestand eten, drinken, praten, werken, spelen, stemmen en vrijen ze; zelfs het lezen van boeddhistische boeken en pogingen te mediteren doen zij slapende. Als slaapwandelaars die wandelen met hun ogen open, lijken zij slechts wakker. Sommige mensen zijn zo diep in slaap dat, ondanks alle schijnbare activiteit, ze nog beter als dood kunnen worden beschreven. Hun bewegingen zijn eerder die van een zombie, of van een robot met alle schakelaars aan, dan die van een waarlijk bewust mens. Het is met dit besef, als we

ons gewaar worden van ons eigen niet-gewaarzijn, als we ons bewust worden van het feit dat we slapen, dat spiritueel leven begint. Je kan zover gaan te zeggen dat dit het moment markeert van het begin van echt menselijk bestaan, alhoewel dit een veel hogere opvatting van menselijk bestaan impliceert dan wat het woord normaal inhoudt. Het is een concept dat dichterbij ligt bij wat gewoonlijk spiritueel genoemd wordt. Dit brengt ons bij de tweede soort relatieve geest, die we creatieve geest genoemd hebben.

De eigenschappen van de creatieve geest zijn tegengesteld aan die van de reactieve geest. De creatieve geest *re-ageert* niet. Hij is niet afhankelijk van, of bepaald door, de stimuli waarmee hij in contact komt. Integendeel, hij is actief uit zichzelf, hij functioneert spontaan, vanuit het diepste van zijn eigen intrinsieke natuur. Zelfs als hij in eerste instantie door iets van buitenaf wordt geprikkeld, overstijgt hij zijn oorspronkelijke vertrekpunt en begint hij onafhankelijk hiervan te functioneren. Van een creatieve geest kun je daarom eerder zeggen dat hij *antwoordt* dan dat hij reageert. Hij is inderdaad in staat om condities te overstijgen. Daarom kan ook nog gezegd worden dat terwijl de reactieve geest in essentie pessimistisch is, opgesloten in de onmiddellijke ervaring, de creatieve geest diepgaand en radicaal optimistisch is. Dit optimisme is niet het oppervlakkige optimisme van de straat, niet zomaar een onnadenkende reactie op, of rationalisatie van, aangepaste stimuli.

Op grond van de aard van de creatieve geest zou zo'n reactie onmogelijk zijn. Integendeel, het optimisme van de creatieve geest blijft ondanks onaangename stimuli bestaan, ondanks condities die niet-bevorderlijk zijn voor optimisme, of zelfs wanneer er helemaal geen condities voor zijn. De creatieve geest heeft lief waar geen reden tot liefhebben is, is gelukkig als er geen reden is om gelukkig te zijn, creëert daar waar er geen mogelijkheid voor creativiteit is en bouwt op deze manier ‘een hemel in de wanhoop van de hel’.

Aangezien hij niet afhankelijk is van enig object, is de creatieve geest in wezen ongeconditioneerd. Hij is van nature onafhankelijk en functioneert dus op een perfect spontane manier. Op het hoogste niveau functionerend, op de hoogste graad van intensiteit, is de creatieve geest identiek met het Ongeconditioneerde, dat wil zeggen dat hij overeenkomt met de Absolute Geest. Aangezien hij niet geconditioneerd is, is de creatieve geest vrij. Hij is in feite de Vrijheid zelve. Hij is ook origineel in de ware zin van het woord, gekarakter-



seerd door onophoudelijke productiviteit. Deze productiviteit is niet noodzakelijkerwijs artistiek, literair of muzikaal, alhoewel het schilderij, het gedicht en de symfonie behoren tot de meest typerende en meest treffende manifestaties ervan. Bovendien, net zoals de creatieve geest niet noodzakelijk tot uitdrukking komt in 'kunstwerken', zo zijn wat conventioneel beschouwd wordt als 'kunstwerken' niet per se allemaal uitingen van de creatieve geest. Door nabootsing en gebrek aan werkelijke originaliteit zijn sommige eerder de mechanische producten van de reactieve geest. Buiten het terrein van de schone kunsten vindt de creatieve geest uitdrukking in productieve persoonlijke relaties.

Zoals wanneer door onze eigen emotionele positiviteit anderen ook emotioneel positiever worden of als, door de intensiteit van hun wederzijds gewaarzijn, twee of meer mensen een zijnsdimensie bereiken en samen ervaren die groter is en meer omvattend dan hun afzonderlijke persoonlijkheden. In deze en vergelijkbare omstandigheden is de creatieve geest productief in de zin dat hij bijdraagt aan de groei, in de wereld, van het totaal aan positieve emotie, aan hogere staten van zijn en bewustzijn.

Tot slot is de creatieve geest zoals zojuist aangegeven bovenal de bewuste geest. Een geest die gewaar is, of liever, het Gewaarzijn zelf is, is tevens intens en stralend levendig. De creatieve persoon, zoals iemand waarin de creatieve geest zich manifesteert kan worden genoemd, is niet alleen meer gewaar dan de reactieve persoon, maar bezit ook een veel grotere vitaliteit. Deze vitaliteit is niet slechts de dierlijke opgewektheid of emotionele uitbundigheid en nog veel minder zuiver intellectuele energie of de dwangmatige drang van egoïstische wilsuitingen. Als dergelijke uitdrukkingen geoorloofd zouden zijn, dan zou je kunnen zeggen dat het de Levenskracht zelf is die opstijgt als een bron vanuit de oneindige diepten van het bestaan en die, door de creatieve persoon, allen waarmee hij in contact komt tot leven wekt.

Een plaatje zegt meer dan duizend woorden. De reactieve geest en de creatieve geest worden weergegeven door twee belangrijke boeddhistische symbolen. Het zijn de symbolen van het Levenswiel en het Pad (of de Weg), ook wel bekend als - meer abstract en geometrisch - het Wiel en de Spiraal.

Het Levenswiel, oftewel het Wiel van het Worden, neemt een belangrijke plaats in in de Tibetaanse religieuze volkskunst. Het wordt gigantisch groot afgebeeld op de muren van tempels, meestal

in het portaal, maar ook op meer bescheiden schaal op geschilderde rollen. Het bestaat uit vier concentrische cirkels. In de eerste cirkel (de as van het Wiel) worden een haan, een slang en een varken afgebeeld, waarbij ieder zijn voorganger in de staart bijt. Deze drie dieren staan voor de 'drie onvaardige wortels' of 'vergiften', te weten begeerte, haat en onwetendheid, die natuurlijk de drijvende krachten van de reactieve geest vormen. Begeerte en haat zijn de twee voornaamste negatieve emoties en onwetendheid is de duisternis van spirituele onwetendheid van waaruit de eerste twee voortkomen. Dat zij elkaar in de staart bijten geeft hun onderlinge afhankelijkheid aan of het feit dat deze cirkel een vicieuze cirkel is.

De tweede cirkel is verticaal opgedeeld in twee segmenten, een zwarte aan de linkerzijde en een witte aan de rechterzijde. In het zwarte segment zie je afbeeldingen van naakte mensen die aan elkaar geketend met het hoofd voorover naar beneden storten, met op hun gezichten een uitdrukking van gekweldheid en verschrikking. In het witte gedeelte zie je bescheiden geklede figuren die *mani*-cilinders (in het westen ten onrechte 'gebedsmolens' genoemd) en religieuze offers dragen en langzaam naar boven bewegen met serene en gelukkige gelaatsuitdrukkingen. Deze twee segmenten geven twee tegengestelde bewegingen of trends aan binnen het Wiel zelf, namelijk een centripetale en een centrifugale. Met andere woorden, terwijl het zwarte segment een beweging weergeeft in de richting van de as van het Wiel, geeft het witte segment een beweging aan van de as af naar de omtrek van de cirkel, naar uiteindelijk de bevrijding van de reactieve geest. Hoewel dit in zekere zin een stadium van het Pad vormt, of een onderdeel van de Spiraal, is het nog een deel van het Wiel, omdat terugvallen, in de vorm van een overgang van het witte naar het zwarte segment, op ieder moment mogelijk is. Je kunt het witte segment daarom beschouwen als een voorstelling van staten van bewustzijn die liggen tussen de reactieve geest en de creatieve geest, vanwaar je ofwel terug kunt glijden in de eerstgenoemde of opstijgen naar de tweede. Zoals de aanwezigheid van de *mani*-cilinders en de religieuze offers in het witte segment suggereert, vertegenwoordigt het witte segment ook conventionele vroomheid, die deel uitmaakt van het proces van de reactieve geest en op zich niet een voldoende middel is om Verlichting te bereiken. Daarom is hiervandaan altijd een terugkeer mogelijk naar een leven van verdorvenheid en ongelof, naar het zwarte segment.

De derde cirkel van het Levenswiel is als het ware door spaken opgedeeld in vijf of zes segmenten. Dit zijn de vijf of zes 'sferen' of niveaus van het geconditioneerde bestaan, waarin bewuste wezens worden herboren overeenkomstig hun vaardige en onvaardige lichamelijke, verbale en mentale handelingen, in andere woorden als resultaat van hun vroegere 'goede' en 'slechte' karma. Deze sferen, die in Tibetaanse religieuze kunst met veel rijkheid aan detail worden uitgebeeld, zijn (kloksgewijs vanaf de bovenkant) die van de goden, de 'Titanen', de hongerige geesten, hellewezens, dieren en mensen. In totaal zijn er vijf of zes segmenten, afhankelijk van of de goden en Titanen (die verward zijn in een voortdurende oorlog met elkaar) apart worden afgebeeld of tezamen. In al deze segmenten is de aanwezigheid van een verschillend gekleurde Boeddha-figuur te zien. Deze staat voor de voortdurende mogelijkheid van Verlichting, zelfs onder de meest ongunstige condities.

De vijf of zes sferen van het geconditioneerde bestaan worden meestal kosmologisch geïnterpreteerd als objectief bestaande werelden die net zo reëel zijn voor de wezens die er leven, als onze eigen wereld voor menselijke wezens. Desalniettemin is het ook mogelijk om ze psychologisch te interpreteren, als verschillende staten van menselijk leven en bewustzijn, een interpretatie die enigszins gewettigd wordt door de traditie. Zo bekeken, betekent de sfeer van de goden een leven van veiligheid en tevredenheid, die van de Titanen een van jaloezie, competitie en agressiviteit, die van de hongerige geesten een van neurotische afhankelijkheid en verlangen, die van de hellewezens een van fysiek en geestelijk lijden, die van de dieren een van barbaarsheid en onwetendheid, terwijl het gebied van de mensen een gemengde staat betekent van een bestaan waarin noch plezier noch pijn overheerst. Gedurende een mensenleven kan je alle zes staten ervaren, nu eens als het ware in de 'hemel' levend, dan eens in de hel et cetera.

De vierde en laatste cirkel, de velg van het Wiel, is opgedeeld in twaalf segmenten, die elk een afbeelding bevatten. De twaalf afbeeldingen verbeelden (wederom kloksgewijs): een blinde man met een stok, een pottenbakker met een wiel en potten, een aap die in een bloeiende boom klimt, een schip met vier passagiers waarvan er een stuurt, een leeg huis, een man en een vrouw in omhelzing, een man met een pijl in zijn oog, een vrouw die drinken aanbiedt aan een zittende man, een man die fruit plukt van een boom, een zwan-

gere vrouw, een vrouw die bevalt en een man die een lijk naar het crematieveld draagt. Deze afbeeldingen tonen de twaalf 'schakels' in de keten van cyclische conditionering, waarbij elk ontstaat afhankelijk van of wordt geconditioneerd door de schakel die er direct aan voorafgaat. In afhankelijkheid van onwetendheid, de 'eerste' schakel van de keten, ontstaan de wilfactoren die de aard van de volgende wedergeboorte bepalen. Zij laten het bewustzijn opkomen in de zin van het karmisch neutrale 'resultaat'-bewustzijn, dat begint te functioneren op het moment van de conceptie. Afhankelijk van het bewustzijn ontstaat het psychofysische organisme. Afhankelijk van het psychofysische organisme ontstaan de zes zintuiglijke organen (waarbij de geest als zesde zintuig wordt beschouwd), terwijl afhankelijk van hen contact met de buitenwereld ontstaat, waardoor gevoel ontstaat, waardoor begeerte opkomt, waardoor grijpen opkomt, waardoor 'toekomstig worden' opkomt. In afhankelijkheid van 'toekomstig worden', waarmee het vernieuwde proces van geconditioneerd bestaan bedoeld wordt, ontstaat geboorte (in de zin van wedergeboorte), waaruit vroeg of laat onvermijdelijk de dood volgt.

(Voor een uitvoerige verhandeling zie Sangharakshita, *A survey of Buddhism*, Windhorse, 1993, pag. 129-135.) Een simpele opsomming ervan is genoeg om duidelijk te maken dat de twaalf schakels in de eerste plaats gezien worden als zich uitstrekkend over drie opeenvolgende levens. De eerste twee behoren tot het vorige leven, de middelste acht tot het huidige leven en de laatste twee tot het toekomstige leven. Echter, net zoals de vijf of zes gebieden van het bewuste bestaan zowel psychologisch als kosmologisch geïnterpreteerd kunnen worden, zo dient de hele twaalf schakels tellende keten van cyclische conditionering ook gezien te worden als werkend binnen de grenzen van een enkele ervaring van de reactieve geest.

Om de symboliek te voltooien beeldt de Tibetaanse religieuze kunst het gehele Levenswiel met zijn vier cirkels en zijn ontelbare bewuste wezens af als van achteren vastgegrepen door een monsterachtige demon, waarvan alleen de kop, de staart en de klauwen te zien zijn.

Dit is de demon van de Vergankelijkheid, of het grote principe van de Veranderlijkheid, die - hoewel vreselijk voor de meesten - desalniettemin de belofte en het potentieel bevat van ontwikkeling, van evolutie.

Uit de voorgaande beschrijving is duidelijk dat het Tibetaanse Levenswiel de werking van de

reactieve geest kan symboliseren, omdat de reactieve geest zelf een wiel is. Net als een wiel draait hij almaar in een kringetje. Gedreven door negatieve emoties ontsprongen uit de diepten van het onderbewuste, reageert hij steeds weer op stimuli die hem vanuit de buitenwereld beroeren en stort hij zich steeds weer in een of ander gebied of toestand van het geconditioneerde bestaan. Het wiel is ook een machine, misschien wel de meest primitieve machine die er is, en als zodanig vertegenwoordigt het Levenswiel de mechanische en op herhaling gerichte aard van de reactieve geest.

Bij sommige afbeeldingen van het Levenswiel staat in de rechter bovenhoek de Boeddha afgebeeld, gekleed in het oranjegele gewaad van een zwerver, wijzend met de vingers van zijn rechterhand. Hij geeft het Pad of de Weg aan. Op dit symbool, het tweede van de twee grote symbolen waar we mee te maken hebben, gaan we ons nu richten.

Zoals al is uitgelegd symboliseert het Levenswiel de reactieve geest. Op dezelfde wijze symboliseert het Pad of de Weg de creatieve geest. Dit is het gehele proces van de cumulatieve in plaats van de reactieve conditionering. Het werkt niet volgens het *almaar-rondgaan-principe*, maar volgens het principe van *steeds hoger komen*. In het geval van het Levenswiel, zoals dat door de Tibetaanse religieuze kunst wordt uitgebeeld, verenigen bijna alle verschillende aspecten van de reactieve geest zich in een enkel samengesteld symbool van een wonderbaarlijke rijkheid en complexiteit. Voor het Pad of de Weg schijnt er geen bijbehorende voorstelling te zijn. In plaats daarvan bestaan er een aantal betrekkelijk onafhankelijke voorstellingen, sommige in de vorm van afbeeldingen, andere in de vorm van conceptuele formuleringen van de verschillende opeenvolgende stadia van het Pad. Tot de eerstgenoemde behoren de afbeeldingen van de Boom der Verlichting, of Kosmische Boom, aan de voet waarvan de Boeddha ging zitten op de avond van zijn grote verworvenheid, en de ladder van goud, zilver en kristal waarlangs hij, nadat hij zijn gestorven moeder onderricht had in de hogere waarheden van het boeddhisme, afdaalde naar de aarde vanuit de Hemel van de Drieëndertig Goden. Conceptuele formuleringen van het Pad zijn bijvoorbeeld de Drie Trainingen (ethiek, meditatie en wijsheid), het Edele Achtvoudige Pad, de serie van de twaalf positieve 'schakels' die beginnen bij het lijden en eindigen met kennis van de vernietiging van de negatieve drijfveren, de Zeven Stadia van Zuivering, en de Zeven Geledingen

van Verlichting. Al deze concrete afbeeldingen en conceptuele formuleringen van het Pad geven een of ander aspect van de totale werking van de creatieve geest weer, een werking met een dergelijke veelzijdige grootsheids dat de traditie kennelijk niet bij machte was om ze allemaal in één samengestelde voorstelling van hun gemeenschappelijke object te verenigen. Voor deze verhandeling kiezen we een van de conceptuele formuleringen van het Pad, die van de Zeven Geledingen van Verlichting; daar deze op een bijzonder heldere en doeltreffende manier de cumulatieve en waarlijk vooruitstrevende aard van de creatieve geest weergeeft.

Deze zeven 'geledingen' of 'factoren' (*anga*) van Verlichting (*bodhi*) zijn: Aandacht of Gewaarzijn, Onderzoek van Mentale Staten, Energie of Vitaliteit, Vervoering, 'Loslaten van Spanning', Concentratie en Kalmte. Elk van deze geledingen of factoren ontstaat in afhankelijkheid van de geleding die er direct aan voorafgaat - uit zijn volheid, als het ware. We zullen nu in detail zien dat iedere geleding als zij ontstaat een steeds hogere ontwikkeling vormt van de creatieve geest wanneer deze spiraalsgewijs opstijgt naar de laatste - en eeuwigdurende - explosie van creativiteit die de Verlichting is.

1. *Aandacht of Gewaarzijn (smriti)*. Zoals al eerder gezegd, begint het spirituele leven met gewaarzijn, wanneer men zich gewaar wordt dat men niet gewaar is of wanneer men zich er bewust van wordt dat men slaapt. Binnen de context van het gehele evolutionaire proces is het deze 'geleding' of 'factor' die ons door zijn opkomen tot menselijke wezens maakt en die het midden houdt tussen het totale niet gewaar zijn, het onbewuste, van een steen en het Volkomen Gewaarzijn van het Boeddhischchap. Binnen de betrekkelijk beperkte maar nog steeds eonen durende context van pure menselijke ontwikkeling, houdt gewaarzijn het midden in tussen het eenvoudige zintuiglijke bewustzijn van het dier en het hogere spirituele gewaarzijn van de persoon die is begonnen aan het onder ogen zien van het transcendente. Daarmee zijn we aangekomen bij een hiërarchie die het onbewuste en de vegetatieve gevoeligheid van de plant uitsluit en bestaat uit de vier fundamentele stappen van 1) zintuiglijk bewustzijn, 2) menselijk bewustzijn of het eigenlijke gewaarzijn, 3) transcendente gewaarzijn en 4) Volkomen Gewaarzijn.

Als een van de geledingen van Verlichting of Verlichtingsfactoren correspondeert Aandacht of Gewaarzijn met de tweede van deze stappen, dat

van het menselijke bewustzijn of eigenlijke gewaarzijn. Gewaarzijn in deze zin is synoniem met zelfbewustzijn, een term die de aandacht vestigt op een van de meest belangrijke eigenschappen van gewaarzijn. Terwijl zintuiglijk bewustzijn simpelweg bewustzijn is van externe dingen en van de eigen ervaring, betekent gewaarzijn dat men zich bewust is dat men zich bewust is, dat men weet dat men weet, of, in één woord, *realiseren*. Hoewel de traditionele woordenschat van het boeddhisme geen term bevat die strikt overeenkomt met zelfbewustzijn, maakt de gegeven uitleg duidelijk dat dit is wat het in feite is. Gewaarzijn houdt volgens de geschriften in, gewaarzijn van je eigen lichaamshouding en bewegingen, van je eigen gevoelens, of ze nu aangenaam of pijnlijk zijn, en van de aanwezigheid binnen jezelf van vaardige en onvaardige geestestoestanden. Meer hierover volgt later.

2. *Onderzoek van Mentale Staten (dharma-vicaya)*. Van gewaarzijn in het algemeen komen we bij gewaarzijn van de psychische kant in het bijzonder, welke zich onderscheidt van de fysieke kant van ons wezen. Deze psychische kant is niet statisch maar dynamisch. Hij bestaat uit een eindeloze stroom van mentale staten. Er zijn twee soorten staten, vaardige en onvaardige. Onvaardige geestestoestanden zijn diegene die geworteld zijn in hebzucht, haat en onwetendheid.

Vaardige geestestoestanden komen voort uit het ontbreken van hebzucht, haat en onwetendheid, met andere woorden: uit tevredenheid, liefde en wijsheid. Het Onderzoek van Mentale Staten is een soort van uitsorteer-activiteit waarbij je vaardige en onvaardige geestestoestanden onderscheidt en ze onderverdeelt in twee verschillende categorieën. In termen van onze huidige verhandeling maken we dus onderscheid in wat in de geest reactief is en wat creatief. Het is echter gewaarzijn waardoor creativiteit wordt losgemaakt. Door meer gewaar te worden overkomen we niet alleen ons niet gewaar zijn, om zo uiteindelijk zelfbewustzijn of ware individualiteit te bereiken, maar we bewerkstelligen ook een overschakeling van energie van een cyclische naar een spirale conditionaliteit. Dat wil zeggen van de reactieve en zich herhalende naar de vrije en creatieve manier van geestelijk functioneren.

3. *Energie of Vitaliteit (virya)*. Alhoewel het vaak gedefinieerd wordt als de inspanning om vaardige mentale staten te cultiveren en onvaardige mentale staten uit te roeien, heeft de derde Verlichtingsfactor meer weg van een spontane opwelling van energie die tot stand komt met het ontstaan van

gewaarzijn en het groeiend vermogen om onderscheid te maken tussen de reactieve en de creatieve geest. De meeste mensen leven ver beneden het niveau van hun optimale vitaliteit. Hun energie wordt of verbruikt op een manier die uitmondt in frustratie of ze is simpelweg geblokkeerd. Met toegenomen gewaarzijn, door meditatie en door verbeterde communicatie met andere mensen - misschien met behulp van een vrijere levensstijl en een meer waarlijk vervullende wijze van levensonderhoud - treedt er een verandering op. Blokkades worden opgelost, spanningen losgelaten. Er komt meer en meer energie vrij. Zoals een grote dynamo zoemend op gang komt zodra de stroom wordt aangezet of zoals een boom in bloei schiet wanneer de lenteregen door de takken stroomt, wordt uiteindelijk je hele wezen opnieuw opgeladen, gerevitaliseerd, en geef je jezelf in een intensieve creatieve activiteit.

4. *Vervoering (priti)*. Het vrijkomen van geblokkeerde en gefrustreerde energie gaat vergezeld van een overweldigend gevoel van genot en verrukking, die niet alleen in de geest ervaren wordt maar waar zintuigen en emoties beide aan deelnemen. Dit is Vervoering, de vierde Verlichtingsfactor, die vijf stadia heeft. Deze vijf stadia produceren fysieke prikkelingen met overeenkomstige graden van intensiteit. De minste van deze sensaties is slechts in staat om de haren van je lichaam rechtop te laten staan, kortstondige vervoering is als herhaaldelijke bliksemflitsen, vervoering overspoelt het lichaam als golven die breken op de kust, in een alles doordringende vervoering wordt het gehele lichaam compleet overstelpt, bol als een volle blaas of als een berggrot waaruit een machtige watermassa stroomt, terwijl vervoering in vlagen zo sterk kan zijn dat het gehele lichaam los van de grond komt. Onder normale omstandigheden is men alleen bij langdurige meditatie in staat om Vervoering volledig te ervaren van het laagste tot het hoogste niveau, maar dat wil niet zeggen dat het ook niet in aanzienlijke mate op andere manieren ervaren kan worden. Het scheppen en genieten van kunstwerken, het waarderen van de schoonheid van de natuur, het oplossen van wiskundige vraagstukken, waarachtige menselijke communicatie - deze en overeenkomstige activiteiten gaan alle gepaard met het vrijkomen van energie en worden daarom alle ervaren als intens aangenaam.

5. *Loslaten van spanning (prasrabdhi)*. Als de geblokkeerde en gefrustreerde energie volledig vrijgekomen is, nemen de lichamelijke prikkelingen die met dat vrijkomen gepaard gingen gelei-

delijk af en ervaart de geest een staat van niet-hedonisch spiritueel geluk dat niet vermengd is met enig lichamelijke gevoel. Het bedaren van de lichamelijke prikkelingen van Vervoering, evenals van percepties en de motivaties die daarvan zijn afgeleid, staat bekend als Loslaten van spanning. Deze Verlichtingsfactor, de vijfde in de serie, vertegenwoordigt het overgangsstadium van het psychosomatische naar het mentaal-spirituele ervaringsniveau. De gewaarwording van je fysieke lichaam en de omgeving wordt minimaal, of verdwijnt compleet, en je raakt steeds dieper geabsorbeerd in een staat van 'onveranderlijke, tijdeloze verrukking' die onmogelijk te beschrijven is.

6. *Concentratie (samadhi)*. Voortgedreven door de eigen kracht van je eigen ervaring wordt absorptie in deze staat geleidelijk volledig. Zulke totale absorptie wordt *samadhi* genoemd. Hoewel er niet een enkel woord is waarmee dit in het Engels (vert.: of het Nederlands) kan worden vertaald, wordt het meestal vertaald als concentratie, een betekenis die het, dat is waar, in veel contexten wel heeft. Samadhi is de zesde Verlichtingsfactor en staat voor heel veel meer dan eenvoudige fixatie van de geest op een enkel object, zeker als onder deze fixatie iets begrepen wordt dat bereikt wordt door kracht, door pure wilskracht, of ondanks sterke weerstand van andere delen van de psyche. Het is veeleer de spontane samensmelting van alle energieën van de psyche in een ervaring die zo intens plezierig is dat gedachten en wil gestopt zijn, ruimte verdwijnt en de tijd stil staat. Het is in feite eerder een toestand van totale integratie en absorptie dan van 'concentratie' in de beperktere en kunstmatige zin van het woord. Het kan het best, hoewel nog steeds gebrekkig, vergeleken worden met de ervaring van een musicus in de plezierige vervoering van een muziekstuk of van een minnaar ondergedompeld in de geneugten van de liefde.

7. *Kalmte (upeksa)*. Is de geest eenmaal perfect geconcentreerd dan bereikt hij een staat van kalmte en stabiliteit vrij van het geringste spoor van wankeling of onbalans. Dit evenwicht is niet alleen psychologisch zoals tussen tegengestelde emotionele toestanden, maar ook spiritueel als tussen tegengestelden zoals vreugde en lijden, verkrijgen en verliezen, zelf en niet-zelf, eindig en oneindig, bestaan en niet-bestaan, leven en dood. Deze spirituele toestand of ervaring noemen we Kalmte, de zevende en laatste van de Verlichtingsfactoren en het hoogtepunt, voor zover het deze formulering betreft, van het gehele werking van de creatieve geest. Alhoewel het soms slechts

een psychologische staat van geborgenheid en rust inhoudt, is het hier synoniem met Nirvana of Verlichting zelf. Het is die staat van absolute metafysische axialiteit - van compleet evenwichtig *zijn* - waarnaar de Boeddha verwijst in de Mangala Sutta, oftewel de Grote toespraak over gunstige voortekenen:

*Een geest die niet op zijn grondvesten trilt als hij door de wereld wordt aangeraakt, zonder verdriet, zonder smet of blaam en zeker van jezelf zijn, dit is de allerhoogste zegen.*

Terwijl elk factor van de serie voortkomt uit de rijkdom - en zelfs de uitbundigheid - van de er onmiddellijk aan vooraf gaande factor, laten de zeven Verlichtingsfactoren collectief de manier zien waarop de creatieve geest functioneert. Hoe hij zich ontwikkelt van perfectie naar steeds grotere perfectie, totdat volledige creativiteit is bereikt. Maar nu we op dit punt zijn aangekomen, en aldus onze korte studie van de twee belangrijkste symbolen van het boeddhisme afsluiten, kunnen we er niet omheen te vragen wat de verbinding is tussen beide. Op welk punt, als dat er is, komen het Wiel en het Pad, de Cirkel en het Spiraal samen?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden komen we even terug op de twaalf schakels in de keten van de cyclische conditionaliteit. Deze twaalf zijn verdeeld over drie opeenvolgende levens. Ze worden gezien als hetzij wilsuitingen, hetzij het resultaat van wilsuitingen en daarom als behorend tot hetzij wat het proces van oorzaken wordt genoemd, hetzij wat het proces van gevolgen wordt genoemd. Onwetendheid en de karmaformaties, de eerste twee schakels, vormen het oorzaakproces van het verleden. Ze vertegenwoordigen het resultaat van karmische factoren die verantwoordelijk zijn voor de huidige geboorte, of beter gezegd wedergeboorte, van het betreffende individu. Bewustzijn, het psychofysieke organisme, de zes zintuigen, contact en gevoel vormen het gevolgproces van het huidige leven. Begeerte, grijpen en worden zijn het oorzaakproces van het huidige leven, terwijl geboorte en ouderdom, ziekte en dood het gevolgproces van de toekomst vormen. Zo beschouwd is het helder dat gevoel, de laatste schakel van het gevolgproces van het huidige leven, onmiddellijk gevolgd wordt door begeerte, de eerste schakel van het oorzaakproces van het huidige leven. Dit is het cruciale punt. Dit is het punt waar het Wiel of stopt of met een nieuwe omwenteling begint. Het is ook het punt waar het Wiel en het Pad elkaar snijden.

Zoals we al gezien hebben, is de eerste van de zeven Verlichtingsfactoren Aandacht of Gewaarwording. Als we ons slechts gewaar blijven van aangename en pijnlijke gevoelens die bij ons opkomen als gevolg van het contact met de buitenwereld in plaats van erop te reageren met begeerte en afkeer, dan zal begeerte, de eerste schakel van het oorzaakproces van het huidige leven, niet kunnen opkomen. Gewaarzijn zet als het ware een rem op het Wiel. Daarom neemt het ontwikkelen van Gewaarzijn een centrale plaats in in het boeddhistische systeem van spirituele zelfdiscipline. Het is ook het belangrijkste middel om over te gaan van de reactieve naar de creatieve geest, van het Wiel naar het Pad, van de Cirkel naar het Spiraal en uiteindelijk van Samsara naar Nirvana.

De traditie onderscheidt vier verschillende soorten van gewaarzijn, of vier verschillende niveaus waarop het gecultiveerd dient te worden. In de eerste plaats is men zich gewaar van zijn lichaamshouding en bewegingen. Dit houdt in het gewaarzijn dat men, bijvoorbeeld, staat, zit, loopt of ligt, als ook in het aandachtig uitvoeren van alle lichamelijke handelingen, vanaf het energiek hanteren van de tandenborstel in de ochtend tot het delicaat hanteren, het bijna onwaarneembaar manipuleren, door de chirurg van zijn scalpel of door de kunstenaar van zijn penseel. Ten tweede is men zich gewaar van zijn gevoelens - plezierig, pijnlijk en neutraal - alsmede van de emoties die daar directe of indirect door opkomen. Je weet wanneer je je opgelaten of depressief voelt, of je je emotioneel in een staat van liefde of van haat bevindt, van hoop of angst, frustratie of vervulling et cetera. Je bent je ook gewaar van meer complexe en ambivalente emoties. Om je gewaar te zijn van je gevoelens en emotionele reacties moet je jezelf uiteraard toelaten om ze te ervaren, je moet ze herkennen en erkennen dat ze van jezelf zijn. Ik zeg dit niet om emotioneel genotzucht aan te bevelen, maar alleen om te benadrukken dat repressie en gewaarzijn onverenigbaar zijn. Ten derde is men zich gewaar van zijn gedachten. Dit bestaat niet alleen uit het nauwlettend waarnemen van beelden of ideeën, mentale associaties, reeksen reflecties en conceptuele systemen, maar ook uit het zien in hoeverre zij geworteld zijn in de onvaardige staten van neurotische begeerte, aversie en spirituele onwetendheid en in hoeverre zij geworteld zijn in de tegenovergestelde staten, dat wil zeggen in staten van tevredenheid, liefde en wijsheid. Door het beoefenen van deze drie soorten gewaarzijn of het ontwikkelen van gewaarzijn op deze drie niveaus, beginnen we te zien hoe

geconditioneerd we zijn, hoe we als machines functioneren, hoe doods. Ten vierde is men zich ten slotte gewaar van het verschil tussen zijn voorgaande dode staat van mentale geconditioneerdheid en mechaniceit en zijn eigen (potentiële) meer levendige toekomstige staat van vrijheid en spontaniteit. Gewaarzijn van het Wiel en van het feit dat men gebonden is aan het Wiel genereert gewaarzijn van het Pad, als ook van het feit dat men het vermogen heeft om het te volgen.

Gewaarzijn is daarom van cruciaal belang in het menselijk bestaan. Zoals de knop voorafgaat aan de bloem, zo is de ontwikkeling van gewaarzijn de voorloper van het ontwaken van de nog hogere ontwikkeling die we het spirituele leven noemen. Het is daarom niet verbazingwekkend dat er in het boeddhisme een aantal verschillende oefeningen ontwikkeld zijn om de groei te bevorderen van deze zo belangrijke kwaliteit, maar het moet wel benadrukt worden dat tenzij we uiterst voorzichtig zijn deze oefeningen de neiging hebben om zelf mechanisch te worden, en daarmee de bakstenen voor de gevangenis van onze geconditioneerdheid in plaats van het werktuig om deze juist af te breken. Deze waarschuwing geldt zonder uitzondering voor alle 'religieuze' overtuigingen en beoefeningen. Als eeuwigdurende waakzaamheid de prijs is voor wereldse vrijheid dan is het nog veel meer de prijs voor spirituele vrijheid! Of we nu mystieke theologie studeren of devotionele offeranden doen, deelnemen aan spirituele gesprekken met vrienden of luisteren naar een lezing over Geest - Reactief en Creatief, tenzij we ons de Boeddha's parabel van het vlot herinneren en onszelf er constant aan herinneren wat de werkelijke functie van deze activiteiten is, is er een gevaar dat we ons niet meer midden in de stroom op het vlot blijken te bevinden, niet op weg naar Gene Zijde, maar integendeel onze toevlucht blijken te nemen in een structuur die schijnbaar gebouwd is uit dezelfde materialen als het Vlot, maar desondanks stevig blijft steken in het slik van deze oever. Alleen door constant op ons hode te blijven zullen we erin slagen de moeilijke overgang te maken van de Reactieve Geest naar de Creatieve Geest en zo de geest van de Boeddha's Leer erven en het ware doel van het menselijk leven te realiseren.