

"MANDALASUTRA"

DE MANDALA ALS ORIENTATIEMODEL VOOR ONZE LEVENSWEG

over de grondmotieven van het menselijk bestaan bezien
vanuit transcendent / transpersoonlijk perspectief

anthony draaisma

INHOUD

inleiding -----	blz 02 - 04
mandalasutra-	blz 05 - 07
aanbeveling ---	blz 08 - 08
toelichting -----	blz 09 - 60
literatuur -----	blz 61 - 62
wheel of life ---	blz 63 - 64
afbeeldingen --	blz 65 - 80

opmerking vooraf: zie N.B. blz.60

productie yoga intervisiekring
www.yoga-intervision.com

INLEIDING

“MANDALASUTRA”

DE MANDALA ALS ORIENTATIEMODEL VOOR ONZE LEVENSWEG

over de grondmotieven van het menselijk bestaan bezien
vanuit transcendent / transpersoonlijk perspectief

Nog niet zo lang geleden leefden wij vanuit zekerheden. Onze westers-christelijke samenleving reikte ons eenduidige antwoorden aan op onze vragen naar de zin van het leven. Ook aan concrete aanwijzingen, in de vorm van geboden en deugden, ontbrak het ons niet. Last but not least: wij richtten ons op een leraar-voorbeeld. Daarbij geholpen door de kerk, haar rituelen/sacramenten, haar bedienaars.

Ook al werd de samenleving geleidelijk pluriformer, de politiek, de vakbeweging, onderwijs en vorming, gezondheids- en welzijnszorg, de media, sport en spel, tot in de vijftiger/zestiger jaren was dat alles nog op religieus-levensbeschouwelijke grondslag gebaseerd. Cultuur en maatschappij waren, ook al brokkelde het af, doordrongen van duidelijke aanwijzingen over hoe wij ons leven het beste konden inrichten. Zoals gezegd, overwegend bezien vanuit christelijke normen en waarden. Daar waar deze basis niet christelijk van aard was, zoals binnen het humanisme en het socialisme, berustte dat op bewuste keuzen, op duidelijke stellingnamen. Er was over nagedacht. Het bood houvast.

Nu dit soort houvast zich niet meer in die mate voor doet, wil dat niet zeggen dat wij in ons leven opeens geen levensbeschouwelijke oriëntaties meer nodig zouden hebben. Integendeel. Technocratisering, professionalisering, onze toegenomen medische mogelijkheden, - om maar enkele facetten te noemen - , dat alles plaatst ons voortdurend voor nieuwe keuzen. Het wegvallen van grenzen maakt onze wereld bovendien tot één grote samenleving. Daardoor wordt onze verantwoordelijkheid voor elkaar en onze wereld gekwadrateerd, universeel.

Het zijn geen technische-, strategische-, politieke vragen meer, betrekkelijk anoniem van aard, waar wij voor staan. Het zijn vragen die ons direct raken. Zij dwingen tot persónlijke stellingnamen. Konden wij ons tot voor kort wellicht nog onttrekken aan de vraag wie wij zélf ten diepste zijn, welke zin ons leven heeft resp. welke zin wij er zélf aan geven, thans kan dat niet meer. Ook tal van andere maatschappelijke ontwikkelingen dwingen ons tot bezinning. Een bezinning ten principale dus.

Hoe zal onze houding zijn t.o.v. de komende interactieve samenleving, haar informatietechnologie, haar elektronische snelweg? Hoe om te gaan met het wereldleed dat via de media dagelijks onze huiskamers binnenkomt? Hoe, in contrast daarmee, relateren we ons aan de narcistisch-consumptieve maatschappij die wij samen gestalte geven? Hoe t.o.v. het milieu?

Dergelijke vragen vallen niet meer ad hoc, niet meer per vraag, te beantwoorden. Doen wij dat wel, dan kan het niet anders of wij worden geleefd. En emotioneel in verwarring gebracht. Tegelijk bepaald ook door hetgeen het wereldwijde makroculturele aanbod ons voorhoudt te voelen en te begeren. Of daartegen in verzet. Dus evenzeer bepaald.

Geen wonder dat steeds meer mensen beseffen hoe noodzakelijk een hernieuwde fundamentele richtingbepaling is. Op zoek naar houvast worden we echter overspoeld door een veelheid aan spirituele-, mystieke-, en new age-bewegingen. Alsook door wereldreligies uit andere culturen. Waren deze voorheen immers vooral cultureel en geografisch bepaald, thans zijn ook in dát opzicht de grenzen weggevallen. Prima wellicht. Maar ook: onze hectische tijd is even hectisch qua aanbod aan houvast. Dit maakt het niet gemakkelijk om te bepalen waarop onze fundamentele bezinning gericht moet zijn. Waar te beginnen? En hoe daarbij te werk te gaan? Doen wij dat ieder voor zich of in een of andere vorm van gezamenlijkheid? Moet die bezinning vanuit een waardevrije vraagstelling worden gestart? Of juist niet?

Het is aan de bezinning op deze en dergelijke vragen waar wij een steentje aan willen bijdragen. En wel in de vorm van de hier gepresenteerde sutra's en toelichting. Alsook in de vorm van daaraan te wijden workshops. Wij kiezen daarmee nadrukkelijk voor een dialoogbenadering. Niet alleen omdat de dialoog van oudsher geldt als de meest adequate vorm waarover wij mensen met betrekking tot probleemverheldering beschikken. Maar ook omdat het om vragen gaat die wij delen met elkaar. Hoe onze antwoorden erop zullen luiden zal bovendien richtinggevend zijn voor de kwaliteit van ons samen-leven. Daarom alléén al mogen en kunnen deze vragen niet geïsoleerd worden benaderd.

Het spreekt voor ons vanzelf dat iedere dialoog hierover dient te starten bij de zingevingsvraag van ons als persoon. Bij ons motiveringsleven dus. Bij wat ons ten diepste beweegt. Pas van daaruit is het verantwoord en zinvol om verbindingen te leggen met de vraag welk houvast nodig is. Alsook met de vraag hoe ons het beste te relateren aan de hierboven geschetste hectische ontwikkelingen. In de mandalasutra vragen wij ons dus af wat ons motiveert, wat ons raakt en beweegt. Niet t.o.v. dit of dat, toen of toen, maar fundamenteel. Nú. Het gaat om onze grondmotieven. Dié ons bewust maken, uitwisselen en dáárover met elkaar in gesprek gaan, dat is de soort van dialoog waar wij aan denken.

Vanuit de overtuiging dat een waardevrije benadering hiervan onmogelijk is, en ook onvruchtbaar, durven wij het aan en presenteren wij met "De mandala als oriëntatiemodel voor onze levensweg" een bepaalde visie. Een visie overigens waarvoor wij geheel en al schatplichtig zijn aan de grote tradities resp. de leraren tot wie wij ons mochten richten.

De vorm waarin de basistekst, de sutra's, is gegoten sluit aan bij wat m.b.t. dergelijke teksten vroeger gangbaar was. Vroeger, toen teksten nog uit het hoofd geleerd moesten worden, en geciteerd, en om die reden zo kort én zo precies mogelijk moesten zijn.

Derhalve is nauwkeurig lezen geboden. Met name is het van belang te letten op hoofdingeling, onderverdeling en volgorde van de staccato-achtige stukjes tekst. Ook de interpunctie luistert nauw (waar staan dubbele punten, puntkomma's, punten). Dat alles is betekenisvol. Deze elementen tezamen maken de tekst tot één geheel. Als betrof het een kralensnoer. Als was het een draad, met daarin een reeks achtereenvolgende knopen (het sanskriet woord sutra betekent: draad, koord, snoer).

Ook dan vormen de sutra's geen lichte kost, aldus is ons tijdens de tot nu toe erover gehouden workshops gebleken. Om die reden voorzagen wij in een toelichting. Goed wetende dat naarmate onze woorden in omvang toenemen het duidelijkheids- en waarheidsgehalte navenant afnemen. Dat zij dan zo. Per slot van rekening is de ultieme werkelijkheid alleen leefbaar, niet kenbaar. Sutra's noch toelichting pretenderen bovendien van wetenschappelijk niveau te zijn. Verwijzingen naar auteurs, anders dan via een algemene literatuurlijst, ontbreken dan ook nagenoeg.

Dat neemt niet weg dat wij menigeen dank verschuldigd zijn. In het bijzonder geldt dat Hubert J. M. Hermans en Els Hermans-Jansen. Zij beiden leverden baanbrekend werk met betrekking tot het expliciteren en therapeutisch toegankelijk maken van enige grondmotieven van het menselijk bestaan. Voor een deel haken sutra's en toelichting op hun werk in, vormen zij er een transpersoonlijk-psychologische aanvulling op.

Wat de mandala betreft kan het zijn dat deze of gene opmerkt dat de mandala als hang-up voor hetgeen wij te zeggen menen te hebben niet nodig is. Dat wij met dit prachtige archetypisch wijsheidssymbool op de loop gaan. Zo ervaren wij dit echter allerminst. Het was eerder zo dat de mandala met óns op de loop ging. Zonder haar bemiddeling hadden zich de besproken grondmotieven en hun overstijgingscategoriën niet ontsloten. Het is op geleide van met name de vijf meditatieboeddha's-mandala uit het tibetaans boeddhisme dat onze visie zich ontvouwde. Wij beweren echter daarmee niet dat onze visie er een is die binnen het tibetaans boeddhisme zou passen dan wel daaruit afkomstig zou zijn.

Wat we zeker niet pretenderen is dat ons mandalaverhaal dé uitleg zou zijn van de bewuste vijf meditatieboeddha's-mandala. Wel echter zijn we ervan overtuigd dat de kracht van oeroude archetypische symbolen nu juist daaruit bestaat dat zij zich steeds hernieuwen, dat wil zeggen: werkzaam zijn in iedere tijd. Met andere woorden: symbolen zijn tijdloos naar de mate waarin zij het voortschrijden van de tijd niet alleen overleven maar zelfs ook begeleiden en faciliteren. Die tijdloosheid ontsluit zich echter slechts dan wanneer wij het aandurven te zoeken naar interpretaties die bij onze eigen tijd horen.

Tot slot: wij kozen voor de wij-vorm. Niet vanuit plurale majestatis, noch vanuit demagogisch- of zendelingsoogpunt, maar om aan te geven dat al hetgeen waartoe de sutra's oproepen eerst en vooral voor de auteur ervan geldt.



MANDALASUTRA

Sutra 1. Het HE-grondmotief: wij hebben een sterke behoefte aan zekerheid (H); tegelijk leeft in ons de drang tot exploratie (E); HE overstegen door V:

1. fysieke en affectieve veiligheid (hechting) (H) vormen de basis voor vrije ontwikkeling en exploratie (E); bij onvoldoende H loopt E gevaar; trauma's en omstandigheden kunnen zo zwaar zijn dat vooralsnog alleen overleven aan de orde is; troost; herstel;
2. exploratie (E) is een sociaal wrijvingsproces: onszelf ontwikkelen vindt plaats in relatie tot onze omgeving en is er tegelijk op gericht; wederzijdse beïnvloeding;
3. HE gaat gepaard met voortdurend kiezen, afscheid nemen, het nieuwe integreren; het wordt bemoeilijkt door onze behoefte aan zekerheid (H); ook in emotionele en intellectuele zin; deze behoefte vormt de keerzijde van angst; zij heeft haast de kracht van een reflex; zo verwordt HE tot spanningsveld; pijn;
4. door dit te observeren leren wij inzien én waarderen dat onzekerheid ons natuurlijk milieu is; daaruit resulteren openheid en verwondering (V); HE overstegen door V.

Sutra 2. Het PN-grondmotief: slang die zich in zijn eigen staart bijt (ouroboros); PN over-stegen door A:

1. het PN-grondmotief: wij allen streven naar geluk, en dus naar positieve ervaringen (P); negatieve ervaringen (N) willen we vermijden;
2. zo duwen wij happiness juist van ons af; gevangen in samsara (cyclische existentie);
3. wij zijn het zélf die door middel van onze betekenisverlening, ons permanent geëmotioneerde oordelen, de werkelijkheid inkleuren; wij kunnen er dus, behoudens vooralsnog wanneer sutra 1.1. het geval is, ook zélf mee stoppen; pijn;
4. door dit te observeren gaan wij inzien dat wij in feite steeds op onszelf reageren; dan vestigen zich in ons equanimity (vreugdevolle gelijkmoedigheid) en acceptatie (zonder inertie) dat alles is wat het is (A); ook wijzelf; PN overstegen door A.

Sutra 3. De mandala als oriëntatiemodel voor onze levensweg; van H- naar T-motief:

1. de mandala, zo oud als de mensheid, symboliseert de verbondenheid van de existentie, zowel mikro- als makrokosmisch, met het transcendente, het midden, het éne;
2. in jungiaans-therapeutische zin staat de mandala in functie van zelfverwerkelijking; héélheid; met het oog op happiness (H-motief); in spirituele zin staat de mandala symbool voor éénheid; hereniging met het transcendente via zelfoverstijging; onze motivatie is dan transpersoonlijk, transcendent van aard (T-motief);
3. op een gegeven moment, meestal in de loop van de tweede levenshelft, komen wij op een keerpunt: we vervangen het H-motief door het T-motief; (wittebrood)vreugde;
4. vaak blijkt dan wederom hoe noodzakelijk het is dat wij éérst heelheid binnen onszelf bereiken, en verantwoordelijkheid nemen voor onze leefwereld; zo niet dan ontpopt zich vroeg of laat onze nieuwe koers als "vlucht naar boven"; pijn.

Sutra 4. Het ZA-grondmotief: aantrekkelijk, toch de weg niet; ZA overstegen door E:

1. het ZA-grondmotief: tevreden zijn over onszelf omdat we iets kunnen en doen, zélf (Z), dat in het belang is van anderen, het andere (A); wij worden door anderen gewaardeerd (ZA);
2. ZA lijkt hét verbindende grondmotief voor alles en iedereen; verbindend t.o.v. elkaar, onze kinderen, onze leerlingen, onze cliënten; verbindend t.o.v. samenleving en milieu; alsook t.o.v. de instellingen van waaruit wij werken; ZA evenmin dé weg;
3. de donkere zijde van ZA: verslaving aan ons zelfbeeld (Z); dat steeds bevestigd willen zien; anderen daarvoor gebruiken (A); dit niet willen inzien; pijn;
4. wij overstijgen ZA door E: door zelfbeeld en zelfreflectie los te laten cultiveert zich ons diepe weten: de ander, het andere, dat zijn wij zélf; dit praktiseren verinnerlijkt dit tot eenheidsbewustzijn (E); zo herwinnen wij onze oorspronkelijke natuur: onvoorwaardelijke, de ander en het andere vrij latende liefdevolle zorg en aandacht; aldus is E; noch Z, noch A, noch ZA.

Sutra 5. Het AD-grondmotief: in de ban van een dwaalspoor; AD overstegen door G:

1. wij zien schoonheid, harmonie, perfectie (het apollinische) (A) aan voor het transcendente (T); zo ook met betrekking tot het drogerende, orgastische, extatische, mystieke (het dionysische) (D); in de ban van een dwaalspoor;
2. onze cultuur propageert en exploiteert AD; AD doorzien én loslaten is daarom als roeien tegen de stroom op; laatste en moeilijkste hindernis;
3. zelfobservatie toont ons dat ook A en D de resultanten zijn van onze eigen betekenisverlening; AD blijkt PN in het kwadraat; A en D zijn niet het transcendente zélf, maar, net als ons zelfbeeld, eigen selectieve beelden; pijn;
4. wij overstijgen AD door G: door ook déze beelden, daarmee wederom onszélf, los te laten; en aan te bieden als geschenk (G) aan het transcendente; dat spreekt vanzélf; álles is geschonken (G); niets dan grace (G); ten diepste transcendent; één; het enige dat ís; verstandelijk niet te begrijpen; desondanks eenvoudig en helder; nú is nu nu; nú: zelfbetrokkenloos-alert in relatie staan; toewijding; worshipping; bliss (T).

Sutra 6. Het doorschouwen van de mandala als spirituele discipline (sadhana):

1. zingeving is niet vóórgegeven, maar ontvouwt zich in een voort-durend proces; een wijkende horizon hoort daarbij; volharding, gebed en hulp zijn onontbeerlijk;
2. de sadhana van zelfobservatie op de vier grondmotieven voorziet in een brug tussen psychologie en spiritualiteit, consumptie en transcendentie, traditie en heden;
3. een dergelijke zelfobservatie is alleen verantwoord vanuit een voldoende stevige eigen identiteit; vanuit voldoende psychologische- en sociale stabiliteit;
4. ontbreken die, of is sutra 1.1. het geval, dan zijn vooralsnog meer conventionele trajecten aangewezen.

AANBEVELING HANTERING DOCUMENTEN “MANDALASUTRA”

het meeste effect hebben tekst en toelichting op “mandalasutra” wanneer je bij je innerlijke dialoog de suatratractie volgt; daartoe dienen navolgende aanbevelingen:

1. begin **n i e t** met de toelichting
2. druk de afbeeldingen van blz. 65 t/m/ 80 af of zet blz. 65 in de balk
3. leg de afbeelding(en) naast de pc of tekst of zet blz. 65 in de balk
4. lees de tekst van de sutra eerst in haar geheel
5. ga na of de tekst als geheel je triggert en zo ja in welk opzicht
6. leg nu een specifieke relatie met sutra 1 door haar uit het hoofd te leren
7. contempleer op sutra 1 (laat de sutra ‘met je meelopen’; overweeg wat zij je wil zeggen)
8. begin pas de toelichting te lezen zodra je sutra 1 uit je hoofd kent en zegt: ‘ja, nu !’
9. beperk je daarbij tot de toelichting op sutra 1 resp. de sutra waar je dieper op in gaat
10. maak aantekeningen over wat de toelichting bij je oproept; zowel wat betreft je ervaring, je levensloop tot nu toe, als wat betreft hetgeen waarop je je wilt richten
11. haal er tenminste één item uit dat je aanspreekt en tenminste één waartegen je weerstand voelt; licht het waarom daarvan, door zo precies mogelijke verwoording, aan jezelf toe
12. volg voor wat betreft de overige sutra’s dezelfde procedure als bij sutra 1 (zie punt 6 e.v.)
13. indien je tot zelfobservatie op de grondmotieven (zoals aanbevolen in sutra 6.2) besluit, prent je dan de mandala-afbeelding in (inclusief de lettercodes)
14. wanneer je de afbeeldingen op blz. 65 e.v. als slides afspeelt (met behulp van het ‘een voor een-icoontje’ op de pdf-balk) zie je hoe de dichte mandala zich uiteindelijk opent

- - - - -

TOELICHTING

HET HE-GRONDMOTIEF: WIJ HEBBEN EEN STERKE BEHOEFTE AAN ZEKERHEID (H): TEGELIJK LEEFT IN ONS DE DRANG TOT EXPLORATIE (E): HE OVERSTEGEN DOOR V.

Sutra 1.1. Fysieke en affectieve veiligheid (hechting) (H) vormen de basis voor vrije ontwikkeling en exploratie (E); bij onvoldoende H loopt E gevaar; trauma's en omstandigheden kunnen zo zwaar zijn dat vooralsnog alleen overleven aan de orde is; en troost.

Voor kinderen is verdwalen synoniem met het verliezen van hun ouders. Dat komt niet door Hans en Grietje. Het ligt eerder andersom: het sprookje van Hans en Grietje vormt de archetypische neerslag, het oerverhaal, van het ontbreken van ouders om ons op te oriënteren. Het vertelt hoe belangrijk de ouders zijn voor ons gezond opgroeien. Zowel in fysieke -, als in psychologische- en sociale zin. Fysieke en affectieve veiligheid - we geven deze de code (H), ontleend aan het psychologische begrip "hechting" - vormen de basis van waaruit wij de wereld verkennen. Wij kunnen er des te geruster op uit gaan naarmate we, als via een soort onzichtbaar, afrolbaar touw, aan een veiliger basis zijn vastgehecht. Zoiets als de magische draad die Ariadne mee gaf aan Theseus op zijn tocht door het labirint.

Dat ouders met betrekking tot die draad, met betrekking tot die hechting, die veiligheid, een sleutelrol spelen, spreekt vanzelf. Als beginnende mensenkinderen ontlene wij aan onze ouders onze eerste oriëntatie. Via aanvankelijk vooral moeder bepalen we de tijdruimtelijke - en psychofysieke plaats waar wij ons bevinden. Via moeder, daarna mede via vader, broertjes en zusjes, leeftijdsgenootjes en latere sleutelfiguren uit ons leven, leren wij onszelf en de wereld kennen.

Kinderen - wij dus - hebben daartoe een inherente drang, een drang van binnenuit. We brengen die mee als ons aller erfgoed. Los van onze specifieke ouders. Deze drang tot exploratie - we geven hem de code (E) - uit zich in het onszelf ontwikkelen. In het onszelf qua potentieel, in de zin van functies en vaardigheden, leren kennen. Die drang is overigens onverbrekkelijk verbonden met het leren kennen en bewerken van onze omgeving. Ons potentieel leren kennen vindt plaats via het ontmoeten van de wereld buiten ons. Met name ook aan de grenzen ervan.

Deze exploratiedrang is het geboortegeschenk waarmee ieder van ons ter wereld komt. Het is de kracht die maakt dat wij ons potentieel ontvouwen. Ongeacht waar dat potentieel uit bestaat. Een kracht ook, die wij niet ontlene aan onze omgeving. Die exploratiedrang is wezenlijker dan onze erfmassa, onze genetische bagage. En wezenlijker ook dan milieu en opvoeding, onze omgeving. Die ontwikkelingsdrang kenmerkt niet alleen ons, maar is karakteristiek voor de gehele existentie. In het bijzonder, of liever: het meest duidelijk te onderkennen in alles wat leeft.

Onder deze exploratiedrang schuilt het mysterie. Het is het éne dat alles schraagt, alles doet ontstaan, in stand houdt en waar naartoe alles terugkeert. Een mysterie. Een mysterie dat niet alleen onze exploratiedrang voedt, maar ons ook in stand houdt. Het is ons Zelf met een hoofdletter Z. Het is het meest wezenlijke van ons zelf, maar tegelijk het minst van onszelf zélf. En hoewel het voor ieder van ons het meest wezenlijke is, delen we het met alles en iedereen.

Weliswaar een mysterie, toch kennen we het. Ieder immers die een pasgeboren mensenkind in zijn armen houdt beseft woordloos, dat de baby niet op de eerste plaats een kind van die en die ouders is, maar dat het primair gaat om een kind van God. Een totaal nieuw en uniek wezen, waarin dit mysterie zich uitdrukt en niet de ouders. Oogcontact met de baby maakt ons stil. Er onthult zich een diepgang, we maken contact met dat mysterie. Daarbij vallen alle lieve praatjes op wie de baby nu precies lijkt, in het niet. We beseffen dat dit wezentje de drager is van een bezielde leven. Niet het volmaakte, maar nog o zo kleine lijfje maakt ons stil. Meer nog is het ons weten dat het zich met de jaren zal ontpoppen in een mens met alles erop en eraan.

Juist vanwege dat nog niet ingevuld zijn van het kleine wezentje in onze armen ontmoeten we in hem of haar van nabij dat mysterie. We herkennen het, wijzelf zijn er immers ook de drager van. Tegelijk ervaren we een golfje droefheid, wat weemoed. Hoe snel zal dit wezentje niet, net als wij, de puurheid van dit mysterie verliezen en zijn herkomst vergeten? Onvermijdelijk gevolg van die exploratiedrang. Of liever: in het kielzog ervan meekomend. Voorlopig is dat echter nog niet het geval en kunnen we dicht bij dit mysterie blijven.

Die mysterieuze exploratiedrang hebben wij, zoals zo even al opgemerkt, niet vanuit onszelf aan onszelf gegeven, maar is ons geschonken. Dat maakt ons primair tot kinderen van dat mysterie. In plaats van kinderen van onze ouders te zijn, en product van onze omgeving, onze cultuur, zijn wij - zo althans zouden we het ook kunnen zeggen - vóór alles kinderen van dat éne, kinderen van God. Onze exploratiedrang is overigens van een enorme kracht. Zo sterk als een zaadje dat, in een spleet tussen twee rotsen, zich tot een wellicht scheve, maar toch herkenbare boom ontwikkelt. Met vruchten en al. Met andere woorden: onze groei en ontwikkeling vinden óók plaats tegen de verdrukking in.

Ook wanneer er sprake is van een genetisch beperkt potentieel, - fysiek, mentaal, psychisch: de ene rots - , is er onze ontwikkelingsdrang. Ook onder ongunstige materiële - , affectieve - en sociale condities, - onze omgeving, de sociale component: de andere rots - gaan we er op uit. Alleen is het risico van beperkingen dan niet denkbeeldig. Mogelijk komen er misvormingen in het spel. Eenzijdige richtingen. Stagnaties. Mogelijk is onze exploratie er op gericht te onderkennen wat niet van ons is, maar door onze omgeving, door onze opvoedingsgeschiedenis, in ons is "ingebracht". Al zijn we dan bezig met het verwijderen van beperkingen, exploratie is het.

Die beperkingen en eventuele misvormingen uiten zich vaak in ons vasthouden aan het bestaande, ons hechten aan het bekende. Wij bepalen ons dan op datgene waarop wij konden steunen. We coderen deze aan exploratie tegengestelde beweging, dit hechten, zoals al eerder opgemerkt, met de hoofdletter H. Als (H) overheerst boven (E), boven exploratie, herhalen we steeds dat wat ons veiligheid en zekerheid bood, en later: bevestiging, zelfs al was de kwaliteit ervan niet best. Zelfs al werkt het contraproductief. Vaak proberen we, zonder resultaat, alsnog de veiligheid en bevestiging te verwerven die ons werd onthouden. Het uitblijven van het gewenste resultaat is dan wat voor ons het veilige en bekende is. Herhalingsdwang noemt men dat.

Het behoeft geen extra betoog: onze exploratie, onze ontwikkeling, en dus ook onze happiness (H), komen op die manier in het gedrang. Stagneren. In plaats van een zich vrij ontvouwen van ons potentieel, krijgt onze exploratie scriptmatige en manipulatieve kanten. De sutra's die wij in het hiernavolgende bespreken beogen een dergelijke stagnatie helpen voorkomen. Tegelijk duiden zij een richting aan waar naartoe onze exploratie zou kunnen uitgaan.

De kern ervan komt neer op: als we gelukkig (H) willen worden, moeten we onze exploratie uiteindelijk richten op het loslaten van onze zelfbetrokkenheid. Onze exploratie zou zich kunnen richten op het mysterie, op het transcendente (T). Dat wil zeggen: op datgene wat ons overstijgt. Op dat wat ons bezielt en we toch niet zélf zijn. Onze exploratie zou zich kunnen richten op het gebied waar we een afschaduw van ervoeren toen we dat baby'tje in onze armen hielden.

Doen we dat dan richten wij onze exploratiedrang op de bron van waaruit die exploratiedrang stamt. We richten dan onszelf op ons Zelf. We begaan dan de weg van Zelfrealisatie. Niet langer gericht op het exploreren van onszelf en onze wereld als waarden op zich. Niet langer gericht op zelfrealisatie met een kleine letter z. Niet langer gericht op het ontvouwen van ons potentieel in psychofysieke - , sociale zin alleen.

Het maakt voor deze weg van zelfrealisatie in principe niet uit wie of wat wij qua genetisch potentieel en/of sociale voorgeschiedenis zijn. Evenmin doet het er toe in welk stadium wij ons bevinden op onze exploratieweg naar zelfrealisatie met een kleine letter z. En of we al dan niet succes in het leven hadden en hebben, doet er, althans in principe, al evenmin toe.

De toevoeging "in principe" bezigen we echter niet zonder bedoeling. Oproepen tot het transcendente werkt namelijk harteloos wanneer dat plaats vindt in situaties waarin ons ongelukkig zijn een bepaalde graad te boven gaat. Bijvoorbeeld wanneer ons potentieel, onze psychische - en/of fysieke handicaps, ons belemmeren onszelf en het leven ten volle te ervaren en te leren kennen. Of wanneer wij alsnog de tol betalen van de eventuele traumatische omstandigheden waaronder wij zijn opgegroeid. Bijvoorbeeld wanneer we moeten leren leven met ervaringen waarmee wij menselijkerwijs niet hadden mogen worden geconfronteerd.

Kortom, psychische - en fysieke belemmeringen, trauma's en levensomstandigheden, kunnen zo zwaar zijn dat vooralsnog alleen overleven aan de orde is. En troost en bevestiging. Steun en tijd voor herstel. In die situaties moeten we, zoals in een der volgende sutra's wél gebeurt, elkaar niet voorhouden dat wij het zélf zijn, die door onze subjectieve betekenisverlening de zwaarte van ons lijden bepalen. En dat wij er beter aan zouden doen ons niet met onszelf bezig te houden, maar ons in plaats daarvan beter zouden kunnen wenden tot het transcendente.

Soortgelijk is het in situaties waarin wij het gevoel hebben dat wij tot nu toe het conventionele leven nog niet voldoende, of nog niet in al zijn facetten, hebben mogen of kunnen ervaren. Zaken overstijgen die je nooit hebt mogen leren kennen, daar een vrijwillig geschenk van maken, is menigmaal een moeilijker opgave dan iets loslaten vanuit ervaring ermee.

De drang het leven in conventionele zin in zijn volle omvang te willen ervaren kan daarbij voor de een van een andere intensiteit zijn dan voor de ander. Onze exploratie van onszelf en onze wereld, in termen van het zelf met een kleine letter z, blijkt voor ieder van ons een eigen inhoud, omvang, intensiteit en duur te hebben. Parallel daaraan kent ieder van ons zijn eigen moment van: "ik heb gedaan wat ik wilde doen, ik deed wat binnen mijn vermogen lag, ik exploreerde waartoe ik was gemotiveerd". Of, extremer geformuleerd: we hebben allen ons eigen moment van: "genoeg is genoeg".

De ander wijzen op het transcendente, hem toevoegen dat het zijn of haar eigen act van betekenisverlening is die hem of haar van geluk afhoudt, kan in dergelijke situaties licht als voortijdig en ongepast uitpakken. We wijzen er elkaar dan door af. We laten elkaar ermee in de steek. Later

wellicht komt er een moment waarop wij, haast vanuit onszelf, en haast vanzelf, naar dergelijke inzichten toegroeien. Juist vanuit die ontvangen medemenselijke troost, bevestiging en steun.

Sutra 1.2. Exploratie (E) is een sociaal wrijvingsproces: onszelf ontwikkelen vindt plaats in relatie tot onze omgeving en is er tegelijk op gericht: wederzijdse beïnvloeding.

Onze ontwikkeling heeft alles te maken met: "ons oriënteren op", met: "ons richten naar", met: "de plaats bepalen waar wij ons bevinden". Dit is, zoals al opgemerkt, niet alleen op het fysiekruimtelijke gericht, maar ook en vooral op het sociaalpsychologische. Daarbij gaat het om vragen als: "wie zijn we?"; "wie mogen we -, wie kunnen we zijn?"; "welke ruimte hebben we voor welke acties?"; "waar liggen grenzen?".

Als kind denken wij daar niet bewust over na; zeker aanvankelijk niet. We ontdekken de antwoorden op deze impliciete vragen ervaringsgewijs. Ons overkomt dit meer, dan dat we er op reflecteren. Het is dus alleen achteraf dat wij zicht kunnen krijgen op hoe deze processen verlopen. In het algemeen, zowel als in het eigen geval in het bijzonder. Die reflectie is zinvol omdat zij iets onthullen kan van hoe wij ook thans, nu we de kinderjaren voorbij zijn, in het leven staan. Met name in het perspectief van hoe dubbel we ons aan exploratie (E) en hechting (H) relateren. Iets dat wij geneigd zijn over het hoofd te zien. En wel omdat die dubbelheid zo vroeg in onze ontwikkeling tot stand kwam. Reden ook waarom deze dubbelheid zo'n hardnekkig leven leidt. Laten we er daarom eens wat nauwkeuriger naar kijken.

Welnu, op de eerste plaats heeft de herkomst van die dubbelheid te maken met ons vermogen om te communiceren via het maken van geluiden. Dat we dat meteen na onze komst op de wereld kunnen, is prima, is nuttig. Die vaardigheid vormt echter ook de basis voor de mix van almacht en onmacht die, als we diep naar binnen kijken, ook thans nog in ons leeft. Enerzijds n.l. vestigt zich in ons als baby, via vooral ons huilen, een gevoel van almacht: als we huilen worden we immers gevoed, verschoond, gewiegd enz. We maken geluid en de wereld - onze wereld is een eenheid van moeder, voedsel, wieg, lichaam enz. - gehoorzaamt ons. Vandaar onze gevoelens van almacht. Preverbaal uiteraard, en daarom ook zo moeilijk qua herkomst te traceren.

Niet veel later echter blijkt dat de wereld anders in elkaar zit. We huilen en niemand komt; er gebeurt niets. Langer huilen helpt ook al niet. Toch gaan we ermee door. Gevoelens van onmacht zijn het gevolg. Tot opeens moeder wél komt. Dan zijn we weer terug bij macht. Nu echter is het allemaal niet meer zo duidelijk. Soms danst de wereld naar onze pijpen, soms juist niet. Andere keren weer pas als we het hebben opgegeven. De wereld en wij vormen niet langer meer een ongedeelde eenheid. Nu staan ze mede tegenover elkaar.

Dit overigens vormt, wij zijn ervan overtuigd, de diepste grond voor de grote kwetsbaarheid die velen van ons ervaren in hun stem in het algemeen en in zingen in het bijzonder. Tegelijk ligt er een enorme helende kracht in onze stem. Wellicht komen we daarop in ander verband nog terug.

Wat daar ook van zij, de verwarring over het effect van ons omgaan met onze wereld, dit mengsel van zelfverzekerdheid en gebrek aan zelfvertrouwen, loopt ons leven lang met ons mee. Vaak bijvoorbeeld kunnen mensen aan het eind van hun leven nog niet geloven dat het zo teleurstellend en triest gegaan is, als het voor hen is gegaan. Het is als een droom dat hen dit en dat, en dat, is overkomen. Nog steeds leven ze vanuit een overheersend basisgevoel van almacht. Anderen, op hun beurt, kunnen maar moeilijk geloven dat de successen uit hun voorbije leven, al zijn ze nog zo groot, mede te danken zijn aan hun eigen optreden. Nog steeds leven zij vanuit een overheersend basisgevoel van onmacht.

Doorgaans echter pendelen we tussen deze posities in, lossen we zelfoverschatting af met zelfmiskening. De een doet dat in meerdere -, de ander in mindere mate.

Later in onze ontwikkeling komen er, naast het maken van geluid, meer verfijnde functies in het geding. Onze motoriek bijvoorbeeld. Weer echter gaat dit gepaard met een mix van almacht en onmacht. Onze verkenning van de wereld is immers niet alleen een avontuur, maar bergt ook gevaren in zich. Vader en moeder behoeden ons, terecht, voor die gevaren. Daardoor ontstaat echter een zelfde soort dubbelheid, - de technische term daarvoor is: "dubbele binding" - , als ten aanzien van geluid. Onze exploratie krijgt spanningsvolle, verwarrende kanten. Met de ene hand stimuleren onze ouders ons tot exploratie (E), net als wij onze kinderen, met de andere hand houden zij ons tegen, pinnen zij ons vast aan het saaie, veilige (H).

Zo leren we dat exploratie (E) onverbrekkelijk verbonden is met veiligheid en zekerheid (H). We leren bovendien, althans de meesten onder ons, dat exploratie alleen geslaagd kan worden genoemd als zij leidt tot nieuwe veiligheid en zekerheid. De wereld is nu geen open avontuur meer, zoals aanvankelijk het geval was. Zonder dat wij het weten hebben angst en manipulatie hun intrede gedaan en is ons gevoel van "eenheid van ik en omgeving" verder aangetast.

Ook als ouders staan we doorgaans niet bewust bij dit alles stil. Wij zijn ons deze zaken, waaronder met name ook onze rol bij de ontwikkeling van onze kinderen, veelal alleen impliciet bewust. Expliciet wordt het doorgaans pas wanneer zich stoornissen in die ontwikkeling voordoen, bij lastige leeftijdsfasen, bij ingrijpende levensgebeurtenissen e.d. En dan nog zien wij onze rol als ouders hierbij vaak over het hoofd. Bewustmaking hiervan lijkt ons dan ook van belang.

Met het oog op de bewustwording van het koppel exploratie-hechting helpt het om te beseffen dat wij als kind, maar ook als volwassene, onszelf alleen kunnen leren kennen, kennen en ervaren, in en door de ontmoeting met anderen en het andere. Zowel in de vorm van bevestigende respons, als door weerstand. We hebben het nu dus over fasen waarin de splitsing tussen ons en onze wereld grovere vormen heeft aangenomen.

Wellicht daarover nog enige verduidelijking. En wel over onze vroegste ervaring van onszelf in afgescheiden zin. Deze treedt op, op het moment dat een basale behoefte te lang onbevredigd blijft resp. alsnog wordt vervuld. Op zulke momenten treedt op het moment van bevrediging voor het eerst iets als "de ander" binnen, alsmede een geleidelijk groeiend tijdsbesef. Ons ongeweten eenheidsbewustzijn, en ons permanente verblijf in het hier en nu, gaan op die wijze meer en meer verloren. Exploratie van onszelf en onze wereld komen er voor in de plaats. Met als offer dat wij ons daarbij meer en meer onszelf plaatsen in de waan alsof wij ons daarbij tegenover onszelf en tegenover die wereld bevinden.

Zo ontwikkelen wij, - we laten verdere mogelijke fasen onbesproken - , ieder een eigen, uniek zelf. Met een kleine letter z dus. En als wij, later in ons leven, vanuit bijvoorbeeld therapeutische noodzaak, spreken over "onzelf leren kennen", dan betreft dat "zelf" ten principale dit afgescheiden, zelfgecreëerde zelf. Vanuit de transcendente optiek ook wel "ego" genoemd. Ons kleine zelf leren kennen impliceert derhalve altijd een zelf in afgescheiden zin. We bedoelen: een genietend, ontvangend - resp. ongelukkig, nemend zelf.

Dat neemt niet weg dat we onszelf alleen kunnen leren kennen wanneer we ook het sociale wrijvingsproces van waaruit het mede is ontstaan in ons blikveld betrekken. Ondertussen zetten zich onze ontwikkeling én dat sociale wrijvingsproces, in elkaar verstrengeld bovendien, onverdroten voort. We

krijgen onszelf dus nooit te pakken. Noch in de tijd noch in substantiële zin. Meer als ons best kunnen we niet doen.

Het is dus, ook al blijven we denken dat het wél kan, onmogelijk om onszelf los van onze omgeving te zien, los van onze wereld. Evenmin krijgen we ons zelf te pakken, gefixeerd op een statisch moment. Andersom is hetzelfde het geval: het is niet mogelijk onze omgeving buiten onszelf, zónder onszelf, waar te nemen. Onze omgeving waarnemen, impliceert onszelf. Object en subject vooronderstellen elkaar. Zij vormen één veld.

Ook al hebben wij ons eenheidsbewustzijn verloren, het is onmogelijk het te verliezen. Maar goed, dat is, wanneer we er niet naar leven kunnen, slechts verstandelijke prietpraat. Onze werkelijkheid is dat we in onze beleving een afgescheiden zelf ontwikkelen en dat het in eerste instantie dát zelf is dat we moeten leren kennen. En wel binnen een sociale context.

Als nu in dit sociale wrijvingsproces de personen, de fysieke en psychische omgeving, instabiel zijn, voortdurend onvoorspelbaar, kan het welhaast niet anders dan dat dit leren kennen van onszelf, ons potentieel, onze grenzen, en onze omgeving, niet goed verloopt. De kans is groot dat deze instabiliteit, deze onvoorspelbaarheid, in ons stolt. Ons zelfbeeld, onze werkelijkheidsbeleving, en ons gedrag, zetten zich dan vast in persoonlijkheidsstoornissen en bijbehorende scripts. Onveiligheid, het ontbreken van "kunnen vertrouwen op", vertalen zich dan in intrapsychische, relationele en somatische complicaties bij het ons ontwikkelen. Het geen echte -, geen blijvende affectieve relaties kunnen aangaan, lijkt daarin de rode draad.

Op ons gerichte liefde en affectie lost dit niet zonder meer op. Veeleer lijkt het alsof die in een bodemloze put verdwijnen. Anders gezegd ziet het er in zulke situaties naar uit alsof we met het geven resp. krijgen van liefdevolle aandacht definitief te laat zijn. Zoals bij orthopedische correcties bij opgroeiende kinderen. Die zijn zo moeilijk omdat de kinderen in kwestie uiteraard doorgroeien.

Het is daarom van groot belang dat wij onder gunstige, dus veilige en liefdevolle, condities opgroeien (H). Ondanks onze inherente drang tot groei en ontwikkeling (E). Zo niet dan is de kans groot dat onze ontwikkeling stagneert. Ons leven komt dan in het perspectief te staan van een permanent pogen alsnog veiligheid en liefdevolheid, bevestiging en aandacht, te verwerven. Laat staan dat wij ooit onze exploratie richten op de bron van waaruit zij stamt.

Dit alsnog willen ontvangen van bevestiging en liefdevolheid (H) is een motief dat ons allen beweegt. De een meer, de ander minder. Niemands jeugdijaren verlopen zo harmonisch dat dat niet het geval zou zijn. Het behoeft echter weinig betoog dat juist ons streven daarnaar, gericht als dit is op onszelf, het verkrijgen ervan verhindert. Het wederzijds uitruilen van aandacht en bevestiging is, vroeg of laat dringt dat tot ons door, niet hetgeen waarnaar we ten diepste verlangen.

Sutra 1.3. HE gaat gepaard met voortdurend kiezen, afscheid nemen, het nieuwe integreren: het wordt bemoeilijkt door onze behoefte aan zekerheid (H); ook in emotionele en intellectuele zin; deze behoefte vormt de keerzijde van angst; zij heeft haast de kracht van een reflex; zo verwordt HE tot spanningsveld; pijn.

Sinds Bowlby zijn hechtingstheorie ontwikkelde, realiseren we ons hoe belangrijk het voor onze ontwikkeling is dat er continuïteit is voor wat betreft de hechting van ons als kind aan de volwassenen die daarvoor van nature in aanmerking komen. De ervaringen met adoptie van kinderen uit andere

culturen, die, ondanks de liefde en zorg van de adoptiefouders, door hun hoogst ongelukkige start "bodemloos" blijken, bevestigen dit. We hadden het er zijdelings al over.

Het wegvallen van ouders en het geconfronteerd worden met steeds andere verzorgers en opvoeders heeft grote negatieve consequenties m.b.t. ons gevoel van veiligheid en vertrouwen. Onze ontwikkeling komt er ernstig door in gevaar. Dat behoeft geen verder betoog. Daar waar onze jeugdigen zich echter wél binnen een overwegend stabiele context afspelen betekent dat nog niet dat daarmee onze ontwikkeling gegarandeerd is. Integendeel. Niemand van ons komt ongeschonden door zijn of haar jeugd. Wij stipten dit al eerder aan.

Maar ook zonder dat is het normale patroon nu juist dat wij onze jeugd verliezen. Jeugd in de zin van onze oorspronkelijke natuur, onze onbevangenheid, ons totaal in relatie staan. Los van wat voor soort ouders en omgeving dan ook is het nu eenmaal ons aller lot dat wij al vroeg in onze ontwikkeling onze ongedeelde eenheid met onze omgeving verliezen. Meer en meer worden we onszelf bewust als separaat, als afgescheiden van onze omgeving. Dat dat in wezen niet mogelijk is, doet daar niet aan af. Het is een vast biologisch, ontwikkelingspsychologisch en sociaalpsychologisch gegeven. We stipten dit alles al aan.

Daarmee heeft echter het onvermijdelijke plaats gevonden: we staan nu tegenóver de wereld. Ons vroegere, weliswaar egocentrische, totaal in relatie staan, ons ongeweten eenheidsbewustzijn, is verdwenen. De scheiding tussen onszelf en onze omgeving is, hoewel in werkelijkheid onmogelijk, nu ook ervaringsgewijs het geval. Overigens is er hulp en moed voor nodig om deze fenomenen te doorzien. Doorgaans denken we dat het andere zaken zijn die aan ons geluk knagen. We kunnen ze aanwijzen. Ze liggen in de conventionele sfeer: de omstandigheden, de anderen, onze beperkingen enz. Iemand, of een spirituele traditie, moet ons er dus op wijzen wat er werkelijk het geval is. Dat is die hulp.

En er is moed voor nodig. Want, omarmen we deze inzichten, dan rest ons vervolgens niets anders dan de weg terug, en toch tegelijk: opwaarts, aan te vangen. Gericht op het, nu langs bewuste weg, ongedaan maken van onze afsplitsing t.o.v. onze wereld. Of liever: gericht op het doorzien van het feit dat een dergelijke afsplitsing onmogelijk is, illusoir is. En dat inzicht vervolgens realiseren. Dat wil zeggen: het zodanig verdiepen, het zodanig van hoofd naar hart laten zakken, er zodanig met liefdevolle zorg en aandacht naar handelen, dat wij die eenheid ook gaan leven. Dat kan echter alleen vanuit het ons aanmeten van een nieuwe discipline. Met de daarbij horende moeite en pijn. Vandaar die moed.

Vooralsnog echter is eenheidsbewustzijn, ons permanent in het hier en nu zijn, onze herwonnen staat niet. Laten we daarom terug gaan naar het eerder vermelde verlies van eenheidsbewustzijn. En daarvan één kant in het bijzonder belichten en wel de kant die gevormd wordt door de invloed die daarbij uitgaat van onze ouders. Laten we daar, met respect overigens voor de verdiensten van onze ouders, en de mogelijke verdiensten van onszelf als ouders, wat nader op in gaan.

Hoe bewogen ook, doorgaans zijn wij als ouders jong, en zélf nog in ontwikkeling. Dit brengt het risico met zich mee dat wij opereren vanuit "gaten in de buik". Dat wil zeggen dat wij door het appél dat de opvoedingssituatie op ons doet, meer moeten kunnen, meer body moeten hebben, dan waartoe we op dat moment van binnenuit, d.w.z. zonder dat appél, in staat zijn. Het gevaar is niet denkbeeldig dat de verleiding die van deze "macht" uit gaat, en het willen behouden van de ermee verbonden eigenwaarde, veroorzaakt dat wij onze gevoelens van onzekerheid verdringen. Met als gevolg dat de kans op wegglijden in die macht toeneemt. Temeer omdat, parallel daaraan, wij maar al te zeer

geneigd zijn om onze eigen jeugd, en hoe wij dergelijke situaties toen beleefden, te vergeten.

Bovendien ervaren wij opvoeden vaak niet als onze eerste verantwoordelijkheid. Het zijn van vader of moeder is doorgaans slechts één rol uit vele. Daar komt bij dat kinderen krijgen, - "nemen" noemen we het vaak -, meer dan eens deel uit maakt van onze egocentreeerde levensloopverlangens.

Aldus ontstaat er de standaardsituatie waarin wij ons in de spiegeling en wrijving van onszelf aan onze ouders, - zelf ook nog kinderen -, ons ontwikkelen. Onze eigenwaarde, het gevoel er al dan niet te mogen zijn, tekent zich af uit hoe die grote kinderen, - onze ouders dus -, ons tegemoet treden. Met affectie en onvoorwaardelijke waardering. Maar ook anderszins: niet tevreden met wie zij zelf zijn, niet tevreden met wie wij zijn. Zorgelijk, angstig, onzeker, boos, afreagerend...

Onze eigenwaarde tekent zich op die wijze af aan de beelden die wij, weliswaar vaak non-verbaal maar desalniettemin haarfijn, aflezen aan houding en gedrag van onze ouders. Zelfbeelden in die zin dus, dat wij onszelf waarnemen conform hoe wij ervaren dat onze ouders zich over ons buigen en zich h e l f daarbij ervaren. Dat introjecteren wij: met de blik waarmee wij w o r d e n aanschouwd, bezien wij onszelf, waarden wij onszelf. Dat alles kan redelijk gezond-normaal verlopen. Maar ook minder goed. Met als gevolg dat wij onszelf blijven waarden vanuit de blik en met de kleur waarmee anderen ons bezien. Of liever: de kleur waarvan wij denken dat anderen die hanteren. Uitgevekt als die kleur immers is van onze ouders uit naar al onze medemensen.

Inderdaad, de wereld is de projectie van ons hart, van onze mind. In eerste instantie niet echter van de onze. In eerste instantie is de wereld een spiegeling van hoe onze ouders ons zagen en bejegenden en van wat zij voorleefden. In ons gestold tot een vaste kleur, een kleur die de onze niet is, maar die wij in ons hebben ingezogen. Introjectie noemt men dat.

Dit alles verstevigt zich. Eerst afwachtend nog, bepalen we ons gedrag ernaar. Al spoedig echter anticiperen we erop en roepen we het gedrag op dat ons vertrouwd is. Of contrair: we reageren en anticiperen juist met het tegendeel. Rebels zetten we ons af tegen alles wat ons is voorgehouden en voorgeleefd. Vaker nog pendelen we tussen deze twee posities heen en weer. Nooit aankomend bij het gevoel te mogen zijn wie we zijn, te mogen vinden, wat we er zelf van vinden.

Geen wonder dat ons leven grotendeels - in ieder geval: mede - in het perspectief komt te staan van het alsnog verwerven of aanvullen van veiligheid en liefdevolheid. Wij memoreerden dat eerder. Het drama daarbij is echter dat we daarvoor onze kinderen gebruiken. Afhankelijk als deze zijn, lenen zij zich daar uitstekend voor. Wij h á l e n dan bij onze kinderen de liefde en aandacht die wij hen zouden moeten géven. Narcistische bezetting is de technische term daarvoor. Wij zijn lief voor ze vanwege de aanhankelijkheid die we ervoor terug krijgen. Wij communiceren en herhalen daarmee t.o.v. onze kinderen ons eigen grote of kleine drama, dat ons in het licht van de hier besproken fenomenen ook zelf is overkomen. Ten prooi aan herhalingsdwang, zoals dat wel heet, doen wij onze kinderen hetzelfde aan.

Op deze en soortgelijke wijze vertoont ook de ogenschijnlijk stabiele opvoedingssituatie tal van "lekken". Lekken in de affectieve veiligheid die voor gezonde exploratie nodig is. Daar komt bij dat, qua normen en waarden, de situatie waarin wij ons bevinden, gegeven onze pluriforme cultuur, haast ten principale instabiel is. Al groeien wij in een nog zo harmonisch thuismilieu op, allengs krijgen wij met tal van verschillende werelden, tal van werkelijkheidsbelevingen te maken. Elk met zijn eigen regels, normen en waarden.

Steun zoeken bij materiële zaken is soms onze eerste ingang. Als belangrijker vaak gaan wij al spoedig intellectuele en gevoelsmatige zekerheid ervaren. Dus sluiten wij aan bij dit of dat van wat onze cultuur propageert. En tegen dit of dat weer, gaan we, even onvrij, in. Copiëren of confronteren. Een eigen koers vinden, dat is er niet bij.

Het is niet meer dan logisch: in onze onzekerheid zoeken we ook steun bij structuur. Met name in sociale zin. Aanvankelijk binnen de gezinssituatie, later in onze ontwikkeling in tal van andere contexten. Ieder die wel eens vanuit een of andere leersituatie, dan wel vanuit therapiebehoefte, in groepsprocessen betrokken is geweest, kent het belang van structuur aan den lijve. Alsook het nadeel van overstructurering.

Ook in ons werk, bijvoorbeeld met betrekking tot overlegsituaties, kennen we dit. Een niet tevoren bepaalde tijdsduur, niet tevoren bekende onderwerpen, niet te voren afgesproken procedures, een onbekende onderlinge rolverdeling, dat alles maakt dat wij ons in deze situaties al gauw ongemakkelijk, onveilig voelen.

Bezien dus vanuit onze conditioneringsgeschiedenis, onze opvoedingsgeschiedenis, moge duidelijk zijn dat het ontbreken van gevoelsmatige en intellectuele zekerheid, alsook het ontbreken van structuur, gevoelens van angst oproepen. Niet alleen bij ons als kinderen. Maar ook en vooral bij ons als volwassenen. Immers, zoals aan de start van ons leven fysieke en affectieve veiligheid de middelen waren voor de terecht noodzakelijke angstreductie, zo zijn intellectuele en gevoelsmatige zekerheid en structuur daar in ons latere leven de middelen voor. Ontbreken die dan verschijnt, of we er nu wel of geen bewust contact mee leggen, dezelfde basale angst als die wij als kind in onveilige situaties ervoeren.

Welnu, angst is sterk reflexmatig, d.w.z. grotendeels een beweging die buiten onze bewuste wil om plaats vindt. Het is een vorm van controleverlies. Het besef daarvan kwadrateert de angst. Daar willen we dus, via zekerheid en structuur bijvoorbeeld, zo spoedig mogelijk van af. Onze behoefte aan structuur, waaronder eenvoudige waarheden, heeft op die wijze diepe wortels. Nauw als zij verbonden is met angst, heeft zich deze behoefte in ons geconditioneerd tot de intensiteit en kracht haast van een reflex. Daardoor vaak moeilijk te ervaren bovendien.

Voor zover wij haar wel op het spoor komen ervaren we deze reflex aan ons, vaak stressvolle gevoel, voortdurend te moeten kiezen, afscheid te moeten nemen van het vertrouwde en het nieuwe te moeten integreren. Het komt echter ook voor dat we deze angst maskeren. En wel langs de omweg van ons permanente teveel tegelijk willen. De omweg zit hem dan in het feit dat de onderliggende angst "niets te mogen missen" zich uitdrukt in zelfoverschatting, overactiviteit, overmoed, roekeloosheid. Vaak echter afgewisseld met tegenbewegingen als gebrek aan zelfvertrouwen, depressiviteit, lusteloosheid, angst en ons terugtrekken.

Aldus beschreven lijkt het alsof onze conditionering op veiligheid en zekerheid, op eenvoudige waarheden (H), louter een negatief karakter heeft. Dat is echter niet zo. Zonder basisveiligheden, zonder basiszekerheden, zouden we immers niet zo vertrouwenvol en effectvol het leven hebben kunnen verkennen (E). Exploratie is, zoals opgemerkt, weliswaar een belangrijke, ons geschonken, mysterieuze motor voor gedrag. Zonder basis werkt die echter niet of onvoldoende, althans niet in positieve zin. Dat voor positieve exploratie een basis is: het fysiek en affectief veilig, het er mogen zijn, het gekende, dat is de positieve kant.

De andere kant van de medaille krijgen we er echter, onvermijdelijk, bij. Deze kant bestaat eruit dat dit

ons er op geconditioneerd heeft, dat exploratie van het onbekende alleen succesvol is, zich alleen voltooien kan, wanneer het tot hernieuwde veiligheid en zekerheid leidt. Veiligheid en zekerheid waaraan we onze nieuwe basis kunnen ontlelen. Als deze andere kant overheerst, iets wat helaas maar al te vaak het geval is, verwordt het koppel hechting-exploratie tot een angstig spanningsveld. De dubbele binding waar wij het eerder over hadden, gaat het vreugdevolle van exploratie (E) en het comfortabele van het bekende, het veilige (H), overheersen.

Aldus werken in ons twee aan elkaar gekoppelde complementaire krachten, te weten: hechting en exploratie; H en E. Met dit koppel "hechting-exploratie" hebben wij een belangrijk innerlijk belevingspatroon te pakken. Een van de belangrijkste grondmotieven bovendien voor ons gedrag, voor menselijk gedrag, voor onze interactie. Ontwikkelingspsychologisch bovendien het eerste.

Sutra 1.4. Door dit te observeren leren wij inzien en waarderen dat onzekerheid ons natuurlijk milieu is; daaruit resulteren openheid en verwondering (V): HE overstegen door V.

Omdat de term "grondmotief" als een rode draad door de onderhavige sutra's loopt verdient deze term enige verduidelijking. Met grondmotieven bedoelen wij motieven, of liever: grondhoudingen, die, zonder dat wij ons er van bewust zijn, aan de basis liggen van onze concrete wensen en verlangens en ons concrete gedrag. Ze gaan aan onze expliciete zingeving vooraf. Ze bepalen als het ware de kleur en richting bij onze innerlijke dialoog en ons zin geven aan ons leven.

Grondmotieven zijn, zoals wij spoedig zullen zien, duaal en complementair. Dat wil zeggen: zij doen zich voor in de vorm van telkens twee, ogenschijnlijk tegengestelde, maar bij nader inzien complementaire, d.w.z. op elkaar steunende en elkaar oproepende krachten. Het zijn een soort van basale karaktereigenschappen of disposities, waar wij allen deel aan hebben. Universeel van aard dus.

Door het weinig concrete ervan vertonen grondmotieven de neiging zich aan onze bewuste waarneming te onttrekken. We zien ze, meer indirect, aan hun uitwerking. Bijvoorbeeld wanneer en hoe we t.o.v. iets onverwachts al dan niet in actie komen. Of we zien ze, meer in de zin van vaste vormen, bijvoorbeeld aan onze beroepskeuze, onze invulling van onze vrije tijd, onze levensloop. Vanwege de grote rol die grondmotieven in ons leven spelen is het uiterst zinvol er nadrukkelijk aandacht aan te besteden. En met name te onderzoeken hoe en in welke mate zij zich in ons concrete leven voordoen. De sutra's en de onderhavige toelichting erop beogen daartoe een handreiking te bieden.

Laten wij echter onze beschouwingen over het HE-grondmotief hervatten.

We merkten op dat, wanneer wij iets onbekends exploreren, of iets onverwachts tegenkomen, wij naar een spoedig herstel van veiligheid en zekerheid streven. Dit doen we door het onbekende dat wij ervaren, via het ons bewust maken ervan, te incorporeren, een plek te geven, in het bekende. "Integreren" noemt men dit wel. Die integratie vindt plaats door verwoording en verbeelding in de zin van andere expressievormen dan woorden. En komt er pijn aan te pas, dan geven wij daar, voor zover mogelijk, helende aandacht aan.

Is het ons echter te onveilig, te onzeker, of zijn wij ergens op gefixeerd, dan neigen we ertoe dit proces van verkenning van het onbekende, en explicitering en integratie ervan, inclusief het aandacht geven aan de mogelijke pijn die er bij hoort, te vermijden. We hanteren dan verdedigingsmechanismen als selectieve waarneming, vervorming, manipulatie van gevoelens, verdringing, projectie, rationalisatie enz. enz.

Sommige van die verdedigingsmechanismen zijn gestold in vaste patronen. Zoals ons permanente oordelen over anderen, onze reflexmatige nee's en jamaar's, ons alles beter weten, ons vasthouden aan eerdere overtuigingen en methoden, ons voor alles een verklaring willen enz. enz. Op intellectueel niveau uit dit zich in onze hardnekkige overtuiging dat er absolute waarheden zouden bestaan. Dat er, ondanks dat wij kennis theoretisch intussen beter weten, onbetwistbare, niet te falsificeren, alles verklarende theorieën zouden zijn. Even naïef en hardnekkig als onze eerste impuls nog altijd is met betrekking tot wat in druk verschijnt. Namelijk te denken dat het dan waar is.

Ook in ons werk doet dit zich voor. Daar uit onze afweer zich bijvoorbeeld in ons vasthouden aan bestaand beleid, in ons vasthouden aan bestaande procedures, bestaande verdelingen van taken en verantwoordelijkheden enz. Qua opdoen van ervaringen, leerervaringen ook, zien we het terug in onze hardnekkige behoefte van te voren te weten wat er zal gebeuren resp. wat we zullen ervaren. Vergeten als we zijn dat het echte leren, zoals bijvoorbeeld ons spreken en zingen, plaats vindt "by heart", d.w.z. door in vertrouwen na te doen, nemen we liever genoeg met geïntellectualiseerde, geconceptualiseerde ervaringen. Dat dat de kans groot maakt dat die ervaringen inauthentiek worden, nemen we, zo wij dit al doorzien, op de koop toe.

De andere, negatieve kant van het hier besproken fenomeen, ligt daarmee op tafel. We exploreren wel, - die drang in ons is, zoals al vaak opgemerkt, even mysterieus als sterk -, steeds echter willen we de oorspronkelijke toestand van veiligheid en zekerheid terug. Daardoor echter, helaas zonder het te weten, plaatsen wij onszelf tegenover de wereld, tegenover ook onszelf, in plaats van in de wereld, in onszelf. En hebben wij onze jeugd, in de zin van totaal in relatie staan, verloren. En verliezen wij die iedere maal wanneer wij dat doen.

Willen we derhalve een werkelijk open "toeneiging" tot de wereld en onszelf, dan zullen we de spanningsvolle tweeslag die het HE-grondmotief op die wijze is, moeten loslaten en een nieuwe basis moeten omarmen.

Die basis bestaat uit het besef dat niet veiligheid, niet het bekende, niet zekerheid, ons natuurlijke milieu is, maar onzekerheid, het onbekende, avontuur. Het is niet jammer dat het leven niet te fixeren valt, maar heerlijk. Even heerlijk als water dat is voor vissen. Ook in de zin van onontbeerlijk dus. In de zin van "niet zonder kunnen". Wat hetzelfde is als er blij mee zijn. Door deze fundamentele heroriëntatie winnen wij veel. Geleidelijk n.l. lost het HE-grondmotief, het onderscheid hechting-exploratie, het koppel zekerheid-onzekerheid, alsook onze bestaanszorgen, zich op in vertrouwen. In speelsheid ook. In plaats van onze vaak al te grote serieusheid.

Op intellectueel niveau lossen ons "alles willen verklaren", onze onrustige jacht naar kennis en ervaring, en daarmee dus ook onze verkramping, zich op in openheid en verwondering. In een blij genoeg nemen met "niet te weten". We laten onze neiging varen veel te veel alles vanzelfsprekend te vinden. Daardoor ontstaat plaats voor dankbaarheid en bewondering. En voor verwondering dat alles is zoals het is. We spreken dan niet meer zo in termen van "recht op", maar meer in termen van "geschonken gekregen". Tegelijk daarmee komen we losser en vertrouwenvoller te staan t.o.v. onze bestaanszorgen, t.o.v. onze bezorgdheid of alles wel loopt en blijft lopen zoals we het willen. Ons willen wordt een vrij bewegen.

Op deze wijze wordt het HE-grondmotief getranscendeerd, overstegen, door (V). Door dankbaarheid voor wat ons geschonken wordt en openheid voor -, en verwondering over wat zich voordoet. En wel als voortvloeiende uit ons inzicht dat onzekerheid ons natuurlijk milieu is. Onze angst blijkt ongegrond.

Aldus wordt het HE-grondmotief getranscendeerd door (V), komen (H) en (E) samen in (V). Grafisch weergegeven in de bij de hier besproken sutra horende mandala-afbeeldingen.

Om dat punt (V) te bereiken hebben we vaak een heel leven nodig. Of, bij wijze van spreken, misschien wel meerdere. Steeds immers wanneer wij menen het begrepen te hebben (H) en ons blijkt dat dat niet zo, of niet zo blijft, tonen zich nieuwe gebieden (E). Waarna zich wederom het besef aandient dat onze wereld ten diepste niet te begrijpen valt. Ook wijzelf niet. Steeds opnieuw verschijnen daaruit dan bewondering en verwondering (V).

Wij betreden daarmee het gebied binnen de mandala, dat binnen het tibetaans boeddhisme het gebied van de allesvervullende wijsheid wordt genoemd. Een domein waarbinnen Amoghasiddhi Boeddha zetelt. Een gebied zonder angst. Bezien vanuit de chakrafilosofie/symboliek doorleven en overstijgen we ons gevangen zijn in het muladharachakra, ons basis- of stuitchakra.

Noodzakelijk daarvoor is dat wij inzien dat onze behoefte aan zekerheid gebaseerd is op een onjuiste werkelijkheidsbeleving. Die onjuiste werkelijkheidsbeleving bestaat eruit te menen dat er iets als absolute veiligheid, absolute bestaanszekerheid en absolute waarheid zou bestaan. Mensen, organisaties en culturen, die zich in de greep van deze reflex bevinden, lopen een verhoogd risico in hun ontwikkeling te stagneren, te verdwalen. Zo niet erger.

Onze kinderen leren omgaan met het HE-grondmotief staat gelijk met hen op te voeden in bewondering en verwondering (V). Laten wij dit na, dan conditioneren we hen op de misvatting dat wij en onze wereld totaal te begrijpen, totaal te beheersen zouden zijn. We conditioneren hen dan op manipulatie en angst.

SUTRA II

HET PN-GRONDMOTIEF: SLAG DIE ZICH IN ZIJN EIGEN STAART BIJT (OUROBOROS): PN OVERSTEGEN DOOR A.

Sutra 2.1. Het PN-grondmotief: wij allen streven naar geluk, en dus naar positieve ervaringen (P); negatieve ervaringen willen we vermijden.

Dat er geen absolute waarheden bestaan, geen absolute zekerheden zijn, valt echter nog te bezien. Immers, er is wel iets dat voor ons allen geldt, althans op het eerste gezicht. En wel: ons streven naar geluk. Is immers niet ons aller exploratie (E) gericht op gelukkig worden, op geluk? Streeft niet iedereen naar geluk, naar happiness. Dat lijkt toch een correcte basisoriëntatie? Met name toch in onze westerse cultuur? Echter daar niet alleen. Ook in andere culturen is dat zo. De uitspraak dat wij allen naar geluk streven vormt bijvoorbeeld meer dan eens de start van spiritueel onderricht binnen het tibetaans boeddhisme. Het activeert de toehoorders. Betwisting van de uitspraak vindt niet of zelden plaats.

Anders ligt het bij het volgende statement in een dergelijk onderricht. Namelijk dat mensen dat doen door positieve ervaringen te verwerven en negatieve ervaringen te vermijden. Soms wordt dan tegengeworpen dat de realiteit ook heel andere bewegingen laat zien; bewegingen van zelfdestructieve aard. Mensen die dus negatieve ervaringen naar zich toehalen en de positieve juist lijken te vermijden.

Het interessante van deze tegenwerping is dat dit de geshe dan meteen op het punt brengt waar het in de boeddhistische cultuur om gaat, n.l. dat het streven naar positieve ervaringen en het vermijden van negatieve ervaringen juist inadequate, zelfs contraproductieve middelen zijn om gelukkig te worden. Het getuigt, aldus vervolgt de geshe in kwestie, van onwetendheid, van onwijsheid, van onterechte afgescheidenheid, wanneer we ten opzichte van wat zich voordoet onderscheid maken tussen positieve en negatieve kanten. Zodra wij dat doen zijn we weg van geluk, want gevangen in het cyclische bestaan van alsmaar wedergeboren worden. Een bestaan dat gekenmerkt wordt en eeuwig in beweging gehouden door verlangens en begeerten. Een bestaan dat op deze wijze niets anders dan lijden is. Ook al ervaren we dat niet zo. Of: nog niet zo.

Boeddha begon zijn onderricht niet voor niets met het verkondigen van de, rond lijden en begeerten gecentreerde vier edele waarheden.

Omdat het boeddhisme zo totaal afrekenet met het PN-grondmotief, want daar hebben we het over, doen we er goed aan wat langer stil te staan bij de weg waarlangs het boeddhisme dat doet. Laten wij daartoe die vier edele waarheden eens van wat dichterbij bekijken. Zij luiden:

1. alles is lijden;
2. lijden ontstaat door begeerten;
3. lijden wordt overwonnen door het verdwijnen van begeerten;
4. de weg daar naartoe is het achtvoudige pad.

Nu de kern van het boeddhisme daarmee op tafel ligt wil dat nog niet zeggen dat die kern ook werkelijk tot ons doordringt. Daar is meer voor nodig. Wij bedoelen dat overigens binnen de context van onze overwegingen en niet letterlijk. Hoewel dat laatste vaak wel precies het punt is waar het om draait. Namelijk dat er vaak enorm daadwerkelijk lijden voor nodig is alvorens Boeddha's boodschap tot ons doordringt.

Het meerdere waar we binnen de context van onze overwegingen het oog op hebben is de symboliek van de mandala. De boodschap dus die in de mandala besloten ligt. We nemen daarvoor een bijzondere mandala, de mandala namelijk die in het boeddhisme bekend staat als het wheel of life. Het rad van wedergeboorten, zoals dat in goed nederlands heet.

Sutra 2.2. Zo duwen wij happiness juist van ons af: gevangen in samsara (cyclische existentie).

Laten we echter eerst nog eens wat nauwkeuriger kijken naar wat Boeddha in zijn bondige uitspraak over begeerten zegt. Dan blijkt dat hij niet zegt dat het verdwijnen van begeerten leidt tot happiness, maar dat het leidt tot het overwinnen van het lijden. Om het boeddhisme te begrijpen is dit van groot belang. Happiness bestaat voor de boeddhist n.l. niet uit het in vervulling gaan van verlangens. Happiness ligt voor hem juist besloten in het niet meer in de greep zijn van verlangens. Happiness ontstaat dus niet door iets te doen, maar door ergens mee op te houden. Door “geen gevolg meer te geven aan”. Aan begeerten en verlangens dus.

Derhalve is beslissend voor onze levensweg, voor ons exploreren (E), wat wij met onze verlangens en begeerten doen. Anders gezegd: beslissend is hoe wij omgaan met het PN-grondmotief. Het is immers onze gerichtheid op positieve ervaringen en ons willen vermijden van negatieve, waardoor lijden wordt veroorzaakt. Deze gerichtheid centreert zich in begeerte, in attachment. Begeerte, is dan ook een van de hoofd ondeugden binnen het boeddhisme.

Gerelateerd aan eerdergenoemd wheel of life is het dan ook geen wonder dat begeerte zich in het centrum ervan bevindt. Daarmee wordt gesymboliseerd dat het de begeerten zijn die het rad, het lijdenvolle leven dus, gaande houden. Begeerte wordt in het wheel of life voorgesteld door een haan of duif. Zie het midden van de desbetreffende afbeelding.

De uitspraak van Boeddha over de samenhang tussen lijden en begeerten laat ons echter ook nog iets anders zien. Iets dat we licht over het hoofd zien. Tenminste als we ons tot de vier edele waarheden beperken. Kijken wij daarvoor nog eens naar de eerste edele waarheid.

Die luidde dat alles, ja alles, althans in conventionele zin, lijden is. Als wij dat echter niet, of nog niet, zo ervaren, dan hebben wij nog niet doorschouwd waartoe het conventionele leven leidt. Wij hebben dan nog niet begrepen, nog niet voldoende ervaren wellicht, welke contraproductieve rol begeerte speelt op onze weg naar happiness. Met andere woorden: wij zijn onwetend.

Onwetendheid wordt binnen de boeddhistische leerstellingen dan ook, overigens ook los van het hier gelegde verband, beschouwd als een van de overige, - de meest wezenlijke overigens - , hoofd ondeugden (maindelusions, mental poisons). In het wheel of life voorgesteld door een varken. Overigens zien we in dat centrum nog een derde dier. En wel een slang. De symboliek daarvan heeft betrekking op wat waartoe het niet in vervulling gaan van onze verlangens onvermijdelijk leidt. N.l. tot boosheid en woede.

Uiteraard voert het niet in vervulling gaan van verlangens tot lijden, zoals wij zagen. Dat is het echter niet alleen. Als minstens even bezwaarlijk ervaart de boeddhist zijn eigen incorrecte reageren erop. Te weten zijn reageren als een sissende en bijtende slang. Boos dus (anger, hatred). Daarmee reageren is nu precies de manier waarop het niet moet. Aldus heeft hij geleerd. Het continueert zijn lijden. Multipliceert het zelfs. Aldus ook zijn ervaring.

Daarentegen bestaat de juiste houding er uit dat hij zijn lijden ziet als “zelfveroorzaakt”. Als het karmische gevolg van het feit dat hij tot dan toe in zijn leven resp. vorige levens in zijn denken en handelen zijn begeerten volgde. Lijden biedt de boeddhist juist de kans dit karma, de resultante van zijn eerdere onjuiste denken en handelen, uit te wissen. N.l. door zijn lijden, met behulp van de deugd van patience, dat is: zonder klagen geduldig te dragen wat niet zonder geweld te verhelpen valt.

De basis van boosheid en de daaronder liggende verlangens bestaat voor de boeddhist evenwel uit onwetendheid. Uit het niet willen inzien, het niet kunnen accepteren van het feit dat zijn op begeerten betrokken denken en handelen, nu of later, lijden tot gevolg zal hebben. Wat karma is.

Die karmische kant geldt overigens niet alleen voor zijn rechtstreekse eigen lijden, maar ook breder. Dat wil zeggen: alles wat is, alles wat het leven brengt, is karma en dient te worden geaccepteerd als hetgeen op soortgelijk karmisch bepaalde wijze nu eenmaal het geval is. Dat boosheid dus een der overige hoofd ondeugden of maindelusions uit het boeddhisme is verwondert ons nu niet meer. Boosheid wordt in het wheel of life, zoals al opgemerkt, gesymboliseerd door een slang.

De drie maindelusions: onwetendheid, begeerten en boosheid, staan, zoals we al zagen, niet los van elkaar. Ze zijn interferent. Dat wil zeggen: zij treden gezamenlijk op, roepen elkaar op en versterken elkaar. Varken, haan en slang zijn dan ook afgebeeld terwijl ze elkaar in de staart bijten. Samen houden zij het wheel of life in een eeuwigdurende beweging. Met het varken, onwetendheid, op de meest centrale, basale plaats.

Wat óók wil zeggen: samen houden zij ons af van happiness. Ons exploreren (E) loopt vast. Gericht als het is op het verwerven van positieve - en het vermijden van negatieve ervaringen en het niet kunnen accepteren wat het geval is.

Sutra 2.3. Wij zijn het zélf die door middel van onze betekenisverlening, ons permanente geëmotioneerde oordelen, de werkelijkheid inkleuren: wij kunnen er dus, behoudens vooralsnog wanneer sutra 1.1. het geval is, ook zélf mee stoppen: pijn.

Met "niet kunnen accepteren wat het geval is" zijn we terug bij een belangrijk punt, een belangrijke sleutel, op onze tocht naar happiness. Immers wat ons dus, in tegenstelling tot het uitspelen van het PN-grondmotief, te doen staat is: te accepteren wat het geval is. Wat, zoals al opgemerkt, overigens niet perse lijdzaamheid inhoudt. Het gaat om onze mentale attitude. Het gaat om onze betekenisverlening. Dát bedoelt de boeddhist met het zelf veroorzaken van ons lijden. Het gaat om "niet-onderscheiden", om "niet-oordelen".

Ook ten aanzien hiervan moeten we ons echter de vraag stellen of dit wel echt tot ons doordringt. Ook al hebben we er intussen al wat meer van begrepen, onze gewoonte, permanent en zelfbetrokken, oordelend door het leven te gaan is daarmee nog niet verdwenen. Laten we dus langer stil staan bij de sleutel die onze act van betekenisverlening kennelijk is. Mogelijk dat wij daarvoor het beste onze toevlucht kunnen nemen tot een verhaal uit de wijsheidsliteratuur. Een leerverhaal dus. Een metafoor.

Het verhaal is afkomstig uit het taoïsme en luidt als volgt. Er woonde eens een oude man in een dorp. Hij had één zoon en een paard. Hij was houthakker. De zoon en het paard hielpen hem. Ze hadden het niet breed, want veel verdiende de man er niet mee. Dat paard echter was een heel bijzonder paard. Niemand had ooit een paard gezien dat zozeer kracht en schoonheid in zich verenigde, even vurig was als trouw.

Men bood de oude man grote bedragen voor dat paard. De man verkocht het paard echter niet. Voor hem was zijn paard als een vriend. Er lag een stuk van zijn ziel in. Dat gold ook voor zijn zoon; die dacht er net zo over. Nou, je vriend, je ziel, die verkoop je niet. En hoezeer de dorpelingen ook zeiden: "verkoop dat paard toch, dan ben je in één klap rijk", hij deed het niet.

Op een dag echter ontdekte de man dat zijn paard weg was. Meewarig zeiden de mensen uit het dorp: "domme oude man, had 'm maar verkocht, dan was je rijk geweest, nu heb je helemaal niks, behalve je zoon; we wisten wel dat zo'n kostbaar paard je ooit ontstolen zou worden; onheil is je overkomen". De oude man keek hen eens aan en zei slechts: "houd je bij de feiten; het paard is weg; of het gestolen is weten we niet; of het onheil brengt weten we evenmin".

"Onzin", antwoordden de dorpelingen, "je hebt je paard, je schat, verloren; je kunt filosoferen wat je wilt, onheil is het en dat is het!". De man liet zich echter niet van zijn stuk brengen. Noch door het feit dat zijn paard weg was, noch door het gejammer van de dorpelingen. Hij herhaalde zijn standpunt: "maak geen onderscheid tussen onheil en zegen, tussen positief en negatief. Jullie kennen het hele verhaal niet".

"Wat we weten, en dat is vooralsnog het enige", aldus vervolgde hij, "is, dat het paard weg is". "Dat heeft praktische consequenties, akkoord. Maar dat was ook al zo toen het paard er nog was. Alleen waren dat toen andere consequenties". De dorpelingen vonden ook dat onzin. Ze hadden de man altijd

al vreemd gevonden: "een kostbaar paard hebben, arm zijn, en het niet verkopen, wie doet dat nou?"

Ze haalden dus hun schouders op en lieten hem voor wie hij was. Wie schetst echter hun verbazing, toen later bleek dat het paard was teruggekeerd; het was niet gestolen, maar uitgebroken. Bovendien had het in zijn kielzog een dozijn wilde paarden meegebracht. De mensen uit het dorp overwonnen hun aarzeling en stapten weer op de oude man af. Ze gaven toe dat ze te voorbarig waren geweest: "je hebt gelijk, het was geen onheil dat je paard weg was; het is een zegen; je hebt er nu 12 prachtige paarden bij. Ze zijn nog wild, maar je hebt een flinke zoon, die temt ze wel. Dan kun je er een hoge prijs voor vragen".

De oude man keek hen weer aan, schudde zijn hoofd en zei: "houd je bij de feiten: het paard is terug, samen met 'n dozijn wilde paarden, en of dat een zegen is of onheil, wie zal het zeggen".

Om een lang verhaal kort te maken. De wilde paarden moesten dus getemd worden. De zoon, die daar inderdaad bedreven in was, werd door de wildste van het dozijn van zijn rug geworpen. Hij, - voor de vader van nog groter rijkdom dan het bewuste paard - , brak zijn beide benen en werd blijvend kreupel. Arbeidsongeschikt zouden we nu zeggen.

Dat de geschiedenis zich herhaalde zal niet verbazen. De dorpingen kwamen de oude man en zijn zoon beklagen: "je trots, je zoon, is foetsie; geen nageslacht zal jou geschonken worden; welke jonge vrouw wil hem nog?" Het onheil dat een zegen bleek had zich voor de dorpingen weer tot onheil terug getransformeerd. Althans voor de dorpingen. Niet echter voor de oude man.

Dit verhaal gaat zo nog een tijdje door. Er breekt oorlog uit. Alle gezonde zonen van het dorp moeten onder de wapenen. De zoon van de oude man hoeft niet in dienst; hij is immers kreupel. De oorlog duurt lang; de meisjes zijn bang over te schieten. Zo trouwt hij zelfs het mooiste meisje van het dorp. Het onheil van de kreupele zoon ontpopte zich als een zegen.

En weer herhaalt zich de dialoog. Helaas bleek de jonge vrouw een even groot serpent als ze mooi was. Niet alle jongemannen van het dorp waren gesneuveld. Als ze niet zo ongeduldig was geweest had ze een heel wat betere partij kunnen krijgen. Haar ontevredenheid verhaalt ze op vader en zoon. Die hebben geen leven. Althans dat vinden de dorpingen.

Wat we uit deze leervertelling, die overigens even lang door gaat als de verteller creatief is, leren, is dat het PN-grondmotief niet valide is. Maar volledig afhankelijk van onze eigen betekenisverlening. Het is de resultante van onze eigen innerlijke attitude. Net zo als de stoïcijnen uit de Romeinse oudheid ons voor hielden, toont het verhaal ons dat het niet de omstandigheden zijn die er toe doen, maar dat allesbepalend is hoe wij er ons aan relateren.

We zouden het kunnen weten: hoe vaak immers hebben we niet al onze omstandigheden veranderd? Hoe vaak blijken oplossingen niet later problemen. Hoe vaak ook pakken problemen, als wij ze per ongeluk even laten liggen, niet uit als oplossingen? Positieve en negatieve ervaringen impliceren elkaar, vloeien uit elkaar voort. Eenzelfde gebeurtenis mag wellicht op het moment zelf positief lijken of negatief, zij ontpopt zich licht in haar tegendeel. Gebeurtenissen en omstandigheden zijn bovendien nooit alleen maar positief of alleen maar negatief. Hoe vaak hebben we dat alles al niet ervaren? Onze waardering ervan is veel genuanceerder, veel rijker geschakeerd.

Onze waardering is bovendien niet alleen onderling verschillend, maar ook voor onszelf, - voor dezelfde persoon dus - , niet constant, niet statisch. Ook al blijven bepaalde omstandigheden dezelfde,

in de loop van de tijd verandert onze kijk erop. Een finale weging, zo we dat al willen en kunnen, valt pas te maken in terugblik op een voleindigde levensloop.

Sutra 2.4. Door dit te observeren gaan wij inzien dat wij in feite steeds op onszelf reageren: dan vestigen zich in ons equanimity (vreugdevolle gelijkmoedigheid) en acceptatie (zonder inertie) dat alles is wat het is (A); ook wijzelf: PN overstegen door A.

De conclusie van hierboven herhalend: het verhaal toont aan dat het onze eigen betekenisverlening is die onze werkelijkheid maakt. Die er een PN-beleving van maakt.

De werkelijkheid is een product van onszelf. De wereld is een projectie van ons hart, de resultante van onze eigen activiteit. Die activiteit is zowel het gevolg van het plaatsen van onszelf tegenover de wereld als de manier waarop we dat doen. Het is het gevolg van een daad van afgescheidenheid, zowel als die daad zelf. Soortgelijk als wij al bij het HE-grondmotief tegen kwamen. Van vrije exploratie (E) en een tevreden rusten in het vertrouwde (H) is geen sprake, laat staan een leven in bewondering en verwondering (V).

Dit proces van betekenisverlening vindt plaats in onze mind. We doen dat via een permanent en bliksemsnel proces van zelfbetrokken waarnemen-voelen-kennen. Dat wil zeggen: we nemen interpreterend waar. Wat we niet zien, niet weten, vullen we aan. We wegen en waarderen daarbij hoe positief en/of negatief het voor onszelf is wat we waarnemen. Die interpretaties en afwegingen baseren we op onze eerdere kennis en ervaring met betrekking tot soortgelijke waarnemingen. Het resultaat van deze processen is dat wij ons aan de wereld relateren volgens een ingeoeffend patroon van innerlijk reageren en uiterlijk, scriptmatig, gedrag.

Intussen zal duidelijk zijn dat wij het zélf zijn die onze voelen-kennen-etiketten plaatsen. Dat wij het zélf zijn die ons vast manoeuvreren in de grip van het HE- en PN-grondmotief. En dat wij - het wordt eentonig haast - het zélf zijn, die er vervolgens ons gedrag op baseren en ons eventueel van nieuwe omstandigheden voorzien. Waarna het hele proces opnieuw start. Nog meer dan voorheen, geheel en al door onszelf gegenereerd.

Kortom, duidelijk is dat we op die wijze bezig zijn als de ouroboros, als de slang die zich in iets vast-bijt dat zijn eigen staart blijkt te zijn. Althans voor de toeschouwer. De slang zelf, wij dus, weet dat niet. In zekere zin is de westerse psychologie ook zo'n ouroboros. De westerse psychologie blijft, in zijn reactie op de tegenwerping dat mensen bij hun streven naar geluk vaak contraproductief gedrag vertonen, namelijk binnen het paradigma. Te weten: binnen de context van ons begeertegebonden streven naar geluk. Mensen met het omgekeerde gedrag, ongelukkige mensen dus, daar is iets mee mis. In de sfeer van scripts. Of erger: in de sfeer van pathologie. Bijvoorbeeld gevolg van herhalingsdwang. Of het is een neurotische verstoring binnen onze psychodynamiek. Een situatie dus waarin therapie is geïndiceerd.

Binnen het happinessparadigma zijn dit soort visies, althans zolang wij ons dus binnen die werkelijkheidsbeleving bevinden, zeker waardevol. Ons lijden kan erdoor worden verzacht. Dat is goed. Absoluut zijn deze visies, deze benaderingen, echter niet. De boeddhistische cultuur dus, denkt er, zoals zo even aangegeven, heel anders over. Negatieve en positieve ervaringen kennen immers geen substantiële - , geen eigen werkelijkheid. Zij missen, net zo als alle verschijnselen, inclusief wijzelf, inherente existentie. Zij bestaan niet vanuit zichzelf. Alle zijn ze afhankelijk van eerdere oorzaken ontstaan, alle bestaan ze uit delen, alle zijn ze slechts vorm en naam, alle veranderen ze weer,

verdwijnen ze weer. Kortom ze zijn leeg, empty. Leegte is hun essentie. Zo ongeveer zegt men het daar.

Van de therapie uit het westen zal de boeddhist mogelijk dan ook zeggen: "onverstandig, niet aan beginnen; wie repareert er nu een voor zijn chassis veel te snelle automobiel - de drager van verlangens - op zo'n wijze dat de wagen daarna weer net zo hard kan rijden als voorheen; zodanig dat de chauffeur door kan gaan met het uitspelen van het PN-grondmotief, wat onherroepelijk tot ongelukken, tot lijden, leidt?". Kortom, om het probleem bij de kern aan te vatten moet er, zoals wij al hebben gezien, iets heel anders gebeuren.

Binnen de boeddhistische cultuur, en meer in het algemeen binnen oosterse culturen, bestaat dat eruit dat wij het PN-grondmotief transcenderen. We verlaten het PN-paradigma (uitgangspunt). En wel door A. Dat wil zeggen door te accepteren "dat alles is wat het is". Door equanimity - gelijkmoedigheid - en acceptatie dus. Niet in de zin van berusting, maar in de zin van vreugdevolle gelijkmoedigheid en kalmte. Door ons in ons waarnemen meer aan de feiten te houden. Die verschijnen vanzelf zodra we ons ikbetrokken interpreteren en oordelen een halt toeroepen.

Zoals het HE-gebeuren ligt ingebed in vooral het gebied van ons juiste, vertrouwenvolle willen, zo ligt onder het PN-grondmotief ons vermogen tot ongekleurd, feitelijk waarnemen. Het is de wereld van het gewaarzijn, zoals bijvoorbeeld Krishnamurti dat noemt. Deze ongekleurde werkelijkheid verschijnt met name door wat we hierboven patience noemden. Dat wil zeggen: door, in plaats van in emoties te investeren, alles te zien als één groot interdependent (met elkaar verbonden en op elkaar inwerkend) geheel van delen. Bovendien karmisch bepaald. Wij betreden daarmee het gebied van de mandala dat binnen het tibetaans boeddhisme het gebied van de discriminatieve wijsheid heet. In dit domein zetelt Amithaba Boeddha.

In dit gebied, in deze toestand van wijsheid, onderscheiden we hoe illusoir, hoe willekeurig, onze interpretatie van de werkelijkheid is. We doorzien het spel van dualiteiten dat we spelen zolang we zelfbetrokken PN-onderscheidingen maken. Laten wij deze gewoonte los, dan wordt ons leven als vanzelf meditatief van aard; een en al aandachtig gewaarzijn (A). De wereld en wijzelf houden op de projectie van onze mind te zijn. Voor het eerst worden ze wat ze zijn: ze zijn.

Op deze manier worden P en N getranscendeerd door A, komen P en N samen in A. De bijbehorende mandala-afbeeldingen laten dit grafisch zien.

Geplaatst binnen de chakrafilosofie/symboliek is hier het manipurachakra aan de orde. Daar bij uitstek zetelt ons zelfbetrokken willen. Onze power ook. Power die ons kan doen inzien dat de ervaren wereld een projectie is van onze mind en op zichzelf, in absolute of objectieve zin, niet kenbaar. Dit realiseren is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Het PN-grondmotief speelt niet voor niets, toen zowel als nu, zo'n belangrijke rol. Laten we er daarom nog enige aandacht aan geven. Temeer ook omdat het PN-grondmotief bij de opvoeding van onze kinderen zo veel aandacht vraagt.

Welnu, het PN-grondmotief komt ongeveer overeen met het lust-onlust-principe zoals dat wel heet. Dat klinkt ingewikkeld. Het is echter precies dat wat we in de opvoedingssituatie van alledag tegenkomen. En wel op al die momenten waarop we onze kinderen zelfzorg en sociaal gedrag willen bijbrengen.

We doen dat o.a. door hen te leren dat uitstel van onmiddellijke behoeftebevrediging, - een negatieve ervaring voor het kind - , uiteindelijk leidt tot een bevredigender, positievere situatie. Dat geldt ook

voor het inperken van ongebreidelde behoeftebevrediging. Het dat leren, zelfbeheersing noemen we dat, is zeker zinvol. Daarmee volstaan is echter niet voldoende. Dat zou immers neerkomen op het verabsoluteren van het PN-grondmotief en de eigen betekenisverlening. We zouden onze kinderen er, ongeweten en ongewild wellicht, dan toch op conditioneren.

Het meerdere dat ons te doen staat bestaat eruit onze kinderen te helpen ontdekken dat zij het zelf zijn die zich in hun staart bijten. Socialiseren alléén schiet, zoals gezegd, dus tekort. Het gaat er in zo'n bredere, meer transcendente visie, om onze kinderen tevens te leren "niet te onderscheiden". Het ook te leren accepteren dat de dingen zijn zoals ze zijn.

Voor onszelf, de kinderjaren voorbij, geldt dit uiteraard eens te meer. Het in eigen houding en gedrag laten zien wat we onze kinderen zouden willen overdragen is immers het opvoedingsmiddel bij uitstek. Ons eigen gevangen zijn in de keten van eindeloze behoeftenbevrediging, en tegelijk onze kinderen tot verwondering, dankbaarheid en acceptatie opvoeden, is niet mogelijk. Vandaar.

SUTRA III

DE MANDALA ALS ORIENTATIEMODEL VOOR ONZE LEVENSWEG: VAN H-MOTIEF NAAR T-MOTIEF.

Sutra 3.1. De mandala, zo oud als de mensheid, symboliseert de verbondenheid van de existentie, zowel mikro- als makrokosmisch, met het transcendente, het midden, het éne.

Wanneer we dus vanuit de op het eerste gezicht valide basis- oriëntatie "iedereen streeft naar geluk" een beetje concreter worden treden we al een wereld van diversiteiten binnen. Ons uitstapje naar het boeddhisme, en het verhaal van de man met het paard, illustreren dat.

Die verscheidenheid, die diversificatie, dijt bovendien steeds meer uit naarmate we meer en meer in het hoe en wat van ons streven naar geluk terecht komen. Het aantal verschillende visies, oplossingen en antwoorden naast en tegenover elkaar neemt dan meer en meer toe. Desalniettemin zijn wij daarin elkaars collega's. Collega's die zowel elkaar nabootsen als daarin met elkaar in competitie zijn.

Een goede metafoer, of beter: model, om dit te illustreren, is de mandala.

Op de eerste plaats symboliseert de mandala echter niet de verschillen, niet de tegenstellingen, niet de competitie, maar juist de onderlinge verbondenheid van deze diversificaties. Als spaken in een wiel leidt alles naar het centrum, het transcendente, dat alles overstijgt. Of ook: het éne. De bron waaruit alles voortkomt en waar naartoe alles terugkeert.

Laten we eerst echter globaal omschrijven wat zo ongeveer mandala's zijn.

Welnu, een mandala is een concentrische figuur - mandala is sanskriet voor cirkel - die zich, vanuit één middelpunt dus, op gelijkmatige wijze uitspreidt in steeds wijdere cirkels, vierkanten, driehoeken enz. Daarbij tekenen zich binnen die cirkels en vierkanten vaak weer tal van meer verfijnde figuren af. Dit alles doorgaans binnen een sterk symmetrische opzet.

Veel mensen leven, zonder het te weten, op zo'n mandalastructuur. Tenminste als ze oosterse tapijten in hun huis hebben liggen, met, zoals veel voorkomt, een medaillonstructuur. De herkomst hiervan heeft te maken met het vroegere nomadische leven. Men had in deze tapijten, naast de heilige paal in het midden van de bedehuistent, altijd het centrum van de wereld, het centrum van de kosmos, daarmee ook het transcendente, bij zich.

Dichter bij huis zien wij de mandalastructuur wellicht nog het meest frequent in onze tafelkleden en ons aardewerk terug. Zodra we er overigens op gaan letten dan zien we ze letterlijk overal.

Onze overwegingen hebben echter betrekking op de symboliek van de mandala. Daarom laten we de putdeksels, pleinen, steden, tempels enz. onder de mandala's nu voor wat zij zijn en gaan terug naar ons thema.

Bezien dus vanuit de ermee beoogde symboliek treffen we de mandalastructuur niet alleen in het oosten aan, maar ook en evenzeer binnen onze westers-christelijke cultuur. Bijvoorbeeld in de rozenvensters van onze Europese kathedralen.

Het is de moeite waard om daar langer bij te blijven stil staan en iets over de niet mis te verstane boodschap te zeggen die deze rozenvensters ons geven. In het centrum van de meeste rozenvensters bevindt zich namelijk hetzij Christus hetzij Maria met kind. Zo'n centrum roept ons dus op om Hem, de weg, de waarheid en het leven, te volgen. En te doen als Zij: het geven van totale liefde en toewijding.

Het centrum van het rozenvenster vertakt zich vervolgens, symmetrisch, in veelvoudige steeds verder van dat grondcentrum, die bron, uitstralende meestal ronde vormen. Met daarbinnen prachtige, aan bijbelse motieven ontleende, gebrandschilderde situaties en figuren. Veelal representeren die de weg naar het centrum, naar Christus. Binnen onze westerse cultuur treffen we de mandala overigens niet alleen in traditioneel-religieuze zin aan. Secularisatie, verwereldlijking, heeft ervoor gezorgd dat we haar ook ontmoeten als uitdrukking van vrije expressie, als vrije kunstuiting. Vrij, maar toch met behoud van de eerder beschreven universele structuur.

Laten we daarom eens nagaan wat die structuur ons, gegeven onze overwegingen over onze levensweg, te melden heeft. Welnu, die universele structuur, met haar ene centrum, met vervolgens de vier kwartieren en de daaropvolgende circulaire lagen, met daarbinnen al die verschillende figuren, dat alles zouden we kunnen zien als de symbolische uitdrukking van zowel onze materiële veelvormigheid alsook als uitdrukking van onze mentale veelvormigheid. In de zin van al onze verschillende visies, deelvisies, doelen en subdoelen.

Lichten we er een uit, dan staat die op die cirkel, die laag of kring, waar wij hem uitlichten, naast vele, vele andere. Met daarbij: hoe verder af van het centrum, hoe groter per kring de verscheidenheid, de diversiteit. Aldus representeren deze verschillende lagen en kringen even zoveel verschillende niveaus van werkelijkheidsbeleving. Zo ook, weliswaar sterk vereenvoudigd, de mandala die zich als symbool voor onze beschouwingen aandiende, te weten de mandala van de vijf meditatieboeddha's uit het Tibetaans boeddhisme. We refereerden er al aan, aan het slot van de eerste twee hoofdstukken.

Vertrekkend vanuit de meditatieboeddha's-mandala zien we in de door ons gehanteerde mandala eveneens vier "kwartieren". Deze vier kwartieren, met daarbinnen de acht letters, vormen het "verblijfplaatsen" van onze duale grondmotieven. Die duale grondmotieven, met de erbij behorende emoties, zijn als het ware de poorten waardoorheen wij de mandala binnen gaan. Poorten die wij op onze weg

naar het transcendente moeten passeren, d.w.z. doorleven, keer op keer, om ze vervolgens, al was het maar per keer, achter ons te laten. In ruil voor een nieuwe bestemming. Ieder koppel grondmotieven mondt immers uit in de, zich dicht bij het centrum, dicht bij het transcendente, bevindende, ermee corresponderende overstijgingscategorie. Elk van hen verbonden met het éne middelpunt.

Bezien vanuit de meditatieboeddha's-mandala is dit centrum het gebied waar Vairocana Boeddha zich bevindt. Het gebied waarin allesomvattende wijsheid zetelt, het uiterste tegendeel van onwetendheid. Het gebied ook waar ons ongedifferentieerde bewustzijn zich bevindt.

Gegeven al onze voorgaande beschouwingen spreekt het haast van zelf dat we dat middelpunt, dat centrum, als symbool zien voor het niet te verwoorden centrum - , de mysterieuze bron, van waaruit alle materiële -, mentale - en levensvormen stammen, zich differentiëren en naartoe teruggaan. Micro-zowel als macrokosmisch. Dit centrum, deze bron, transcendeert al die differentiaties, al die vormen, al die werkelijkheidsbelevingen, alsook onze grondmotieven. Zelfs ook de bijbehorende overstijgingscategorieën.

Hoe dicht bij dat centrum komen, hoe dicht ook wij bij onze kern, ons wezen, komen. Tegelijk minder uniek, niet uniek. Niet van anderen en onze omgeving onderscheiden. Niet geïsoleerd, maar één. Die kern delen we immers met alles en iedereen.

Daarentegen, hoe verder van dat centrum af, hoe meer wij ons van elkaar onderscheiden en afscheiden. Hoe meer ook wij onszelf tegenover elkaar en tegenover de wereld plaatsen. Toch kunnen wij van die verder verwijderde kringen of niveaus van werkelijkheidsbeleving niet zeggen dat die irreëel, zondig, of onjuist zouden zijn, en daarom verdrongen zouden moeten worden. Poorten zijn reëel en nuttig. We kunnen er eventueel ook blijven. Wezenlijk zijn ze echter bedoeld om ergens in binnen te treden.

Dat binnentreden heeft zin. De mandala lokt ons naar haar centrum. De mandala laat zien dat al die differentiaties eromheen grovere vormen, grovere materialisaties, verder verwijderde afsplitsingen zijn van dat ene universele centrum, van die ene bron. En dat al die lagen en kringen, in de vorm ook van te doorlopen en te integreren stadia, met elkaar verbonden zijn en naar dat centrum terug leiden.

Het mandalamodel symboliseert, aldus geïnterpreteerd, dan ook een ordeningsprincipe, een trapsgewijs oriëntatiemodel voor ons zoeken naar zingeving en houvast. Op onze levensweg richtingaanwijzer ook. Een model dat tevens, zoals al opgemerkt, de wederzijdse afhankelijkheid en uiteindelijke eenheid van de gehele existentie uitbeeldt. Zowel macro-kosmisch-relatieel als micro-kosmisch-intrapsychisch.

Sutra 3.2. In jungiaans-therapeutische zin staat de mandala in functie van zelfverwerkelijking: héélheid: met het oog op happiness (H-motief): in spirituele zin staat de mandala symbool voor éénheid: hereniging met het transcendente via zelfoverstijging: onze motivatie is dan transpersoonlijk, transcendent van aard (T-motief).

Met andere woorden: de mandala symboliseert de menselijke zelforiëntatie. Of wij het nu weten of niet, wij allen zijn tijdruimtelijk verbonden met - en leven vanuit dit transcendente centrum, deze niet te vatten en niet te bevatten bron. Ruimtelijk altijd hier, altijd in het midden van de kosmos. Bezien vanuit het tijdsperspectief voortdurend in het nu. Tegelijk onverbrekkelijk verbonden met - en levend vanuit ons microkosmos centrum, te weten het stiltepunt dat het blanco bewustzijn is dat in ons zetelt. Hoe gedifferentieerd onze aandacht ook uitwaaiert.

In religie en mystiek is deze bron transcendent, transpersoonlijk. Dat wil zeggen dat deze bron de mens en diens begrippen te boven gaat. Toch wordt het mogelijk geacht ons met deze bron zo goed als te verenigen. Of beter: te her-enigen. Die eenheid is immers al het geval. Dit her-enigen wordt uitgedrukt in woorden als "het bereiken van éénheid".

In de psychologie is hetgeen waarmee onze eenheid hersteld dient te worden, die bron dus, de mens zelf. Of iets hoogs of zeer essentieels, bijvoorbeeld harmonie, in of van de mens of mensheid. In feite gaat het dus niet om eenheid, maar om heelheid. De weg van de "gezonde" mens bestaat uit het realiseren, of nagenoeg realiseren van heelheid. Het is in dit kader dat de westerse psychologie de symboliek van de mandala verstaat en hanteert.

Het is van belang om hier wat langer bij te blijven stil staan. Met name omdat eenheid niet te bereiken of te herwinnen valt zonder voorafgaand het ander, - heelheid -, te hebben gerealiseerd. Zolang wij nog niet in harmonie zijn met onszelf, onszelf nog niet ten volle hebben geaccepteerd, zijn wij gespleten, niet heel. Zo lang ook is het, hoewel ten diepste al één met die bron, niet mogelijk ons met die bron te her-enigen.

Om die reden is het van belang om de conditie van voorafgaande heelheid wat nauwkeuriger te bekijken. Laten we daartoe te rade gaan bij Jung. De psychiater-psycholoog Carl Gustav Jung namelijk is binnen de westerse psychologie de man bij uitstek die het bereiken van heelheid binnen de menselijke levensloop benadrukte. Bovendien hield hij zich met mandala's bezig.

Sterker nog: Jung zag de mandala als een symbool dat het bereiken van die heelheid representeert. De verschillende kringen, gelijkmatig geornamenteerd, en steeds gegroepeerd naar het middelpunt, staan bij hem symbool voor het verenigen van de binnen de menselijke psyche huizende dynamische tegenstellingen, waarna het innemen van een integraler, heler standpunt mogelijk wordt. De rode draad in dat proces noemt hij individuatie: zelfverwerkelijking. We kwamen dit begrip al eerder tegen; maar toen in transcendente zin.

Jung's zelfverwerkelijking echter ligt in de context vooral van heelheid. Het leggen van integratieve verbindingen tussen het bewuste en onbewuste is voor hem het pad dat daar naartoe leidt. Met name door het ons bewust maken van onze schaduw, - de donkere kant in ons -, door onze projecties te doorzien, terug te nemen en te integreren. En door, niet minder belangrijk, het vrouwelijke (anima) resp. mannelijke (animus) in ons te omarmen, in plaats van onze partners er, via ideaalbeelden, mee op te zadelen.

Tot zover ons uitstapje.

In het perspectief van ons op weg zijn naar eenheid is het zinvol om op deze heelheidconditie nog wat nader in gaan en aan te geven waarom heelheid geen eindpunt op onze levensweg kan zijn. Welnu, eindpunt kan het alleen al niet zijn omdat héélwording op jungiaans-therapeutische wijze een nooit eindigend proces is. Er komt nooit een einde aan het ons bewust maken en integreren van alle gebieden uit - en ervaringsaspecten binnen ons bewustzijn. Noch aan de kant van het bewuste, noch aan de kant van het onbewuste.

Ook om andere redenen komt daaraan nooit een einde. Een dergelijk integratieproces is namelijk van viciueze aard. Immers, wij die Jung's weg van individuatie gaan, zijn het zelf om wier bewuste en onbewuste kanten van onze persoon resp. belevingen het gaat. Hoe kunnen wij dan zelf toetsen of en in hoeverre van integratie, heelheid, sprake is?

Als wij dat zelf dus niet kunnen, terwijl wij toch degenen zijn die geacht worden als enigen ons eigen innerlijke leven te kennen, dan kunnen anderen, buiten ons innerlijk leven staande, bovendien als lotgenoten samen met ons onderweg, dat voor ons evenmin. Althans niet in detail en niet absoluut.

Met deze kanttekeningen willen wij uiteraard niets afdoen aan de grote verdiensten van Jung. Wij willen er, in het belang van ons thema, slechts op wijzen, dat Jung, ondanks zijn hang naar het transcendente, de heilgeworden mens, - het zelf zoals hij dat noemt - , in het midden van de mandala plaatst en niet God of leegte. Jung blijft, ondanks baanbrekende concepten als het collectief onbewuste en de daarin opgeslagen archetypen, binnen de werkelijkheidsbeleving van de mens zelf.

Ondanks ook een bijna transcendent concept als synchroniciteit, - dat wil zeggen: onverklaarbare, maar betekenisvolle samenhang tussen verschillende gebeurtenissen, wat, - een stap verder - , Jung tot de karmaconceptie had kunnen brengen - , zette Jung niet de stap die hem buiten de vicieusheid zou hebben kunnen voeren waarin de zoekende mens die zichzelf tot gids neemt, zich bevindt.

Wie die stap wel zetten, dat zijn, wij hebben hen al eerder ontmoet, de tibetaanse boeddhisten. In hun mandala's bevindt niet de mens zich in het centrum, maar een heilige spreuk. Of, in het westen bekender: een of meerdere meditatieboeddha's. Zo bijvoorbeeld de mandala van de vijf meditatieboeddha's waar de door ons gehanteerde mandala op is geïnspireerd. Daar bevindt zich, zoals al aangestipt, één meditatieboeddha in het centrum en vier daaromheen; in elk der vier kwartieren één.

Deze meditatieboeddha's staan symbool voor even zoveel wijsheidsaspecten van de, ook door onszelf te realiseren boeddhanatuur. In de mandalasutra zijn dat de overstijgingscategoriën. Corresponderend ook met de "aggregaten" die, volgens de boeddhistische visie, onze psychofysieke persoon vormen. Te weten: vorm (AD), gevoel (ZA), perceptie (PN), wil (HE) en bewustzijn (centrum).

Het zou te ver voeren de complexe symboliek hiervan verder uit te diepen. Zo dat al binnen ons vermogen zou liggen. Voldoende duidelijk moge intussen zijn dat dit type mandala symbool staat voor het bereiken van eenheid langs de weg van zelfoverstijging in plaats van langs de weg van Jung's zelfverwerkelijking. Anders gezegd: deze mandala's staan symbool voor zelfverwerkelijking door middel van zelfoverstijging.

Even duidelijk is deze symboliek zichtbaar wanneer we kijken naar een ander type mandala dat binnen het tibetaans boeddhisme eveneens veel voorkomt, n.l. de mandala die het "wheel of life" voorstelt. Wij spraken er al eerder over. Dit wiel, dit rad, heeft, zoals ieder wiel, wel een centrum, maar geen begin en geen eind. Dit symboliseert de vicieusheid waar wij het zo even over hadden. De vicieusheid vooral van ons egocentreeerde leven: ons eindeloos gevangen zijn in het cyclische in elkaar grijpen van begeerten, boosheid en onwetendheid.

In het centrum bevinden zich de drie, intussen bekende, zich in elkaar vastbijtende dieren: de drie hoofdondeugden van de mens. Hier staat dan ook niet de "hele" mens, het "zelf" van Jung, maar de te overstijgen mens in het centrum van de mandala.

Evenmin bevinden zich een of meer meditatieboeddha's in het centrum. In dit type mandala bevindt Boeddha, ons centrum, onze boeddhanatuur, zich juist buiten de mandala, buiten het rad. Meestal rechtsboven in de schildering. Dit symboliseert dat, zodra onze zelfoverstijging is geslaagd, wij ons daarmee uit de cyclische existentie, uit het lijden dus, hebben bevrijd. Ontsnapt uit de greep van Yama, het monster dat tussen zijn kaken en klauwen het wheel of life omklemt.

Sutra 3.3. Op een gegeven moment, meestal in de loop van de tweede levenshelft, komen wij op een keerpunt: we vervangen het H-motief door het T-motief; (wittebrood)vreugde.

Voor deze zelfoverstijging is overigens, zoals ongetwijfeld bekend, in de visie van Boeddha ascese contraproductief. Het pad dat Boeddha ons wijst is een weg van het midden.

Hoewel ascese de weg dus niet is, is het wel zo dat de gelukzalige staat waartoe het pad van Boeddha leidt, uiteindelijk van onpersoonlijke aard is. Bevrijding is n.l. synoniem met een blijvend weten dat er geen substantieel zelf, geen autonoom zelf bestaat. Dat we menen dat dat wel zo is, is vanwege onze onwetendheid. Dezelfde onwetendheid die het wheel of life eeuwig draaiend houdt.

Concluderend zien we dat wij ons met zelfloosheid en zelfoverstijging dus bevinden binnen een ander niveau van werkelijkheidsbeleving. Omdat we vanaf de start beseffen dat onze levensweg niet is gericht op ons "zelf" en we op het moment c.q. de momenten van realisatie paradoxalerwijs toch dit "zelf" overstijgen, zijn we niet langer meer vicieus bezig. Niet meer bezig met het realiseren van eigen opties. Niet meer gemotiveerd vanuit ons streven naar happiness, niet meer geïnspireerd door het H-motief.

Wij bevinden ons daarmee vanuit heelheid op weg naar eenheid. Gemotiveerd door zelfoverstijging, transcendentie. En voor zover doende met meer conventionele op heelheid gerichte trajecten, daartoe gemotiveerd terwille van het herwinnen van eenheid. Ons motief is nu transcendent van aard, transpersoonlijk van aard (T-motief). "Trans" in de zin van "over", "boven". Dat wil zeggen: niet langer op onszelf betrokken.

Wij zijn dan niet langer meer in de ban van tweetallen bij elkaar horende, elkaar oproepende en versterkende grondmotieven resp. motieven, maar gegrepen door één enkelvoudig, eenduidig motief. Dit is een belangrijk keerpunt in ons leven. Een keerpunt waaraan, in het licht van onze sterfelijkheid, overigens niemand van ons ontkomen kan, maar dat wij dan eerder, dus al tijdens ons leven, nemen. In plaats van op het allerlaatste moment.

Veelal valt ons dit keerpunt in de loop van onze tweede levenshelft toe. Met name wanneer wij het repeterende en doodlopende karakter van ons tot dan toe aan het H-motief gewijde leven in voldoende mate hebben ervaren. En wij tevens inzien dat het ons wijden aan voorafgaande heelheid ten laatste óók een vicieus proces is.

Dit inzien, dit keerpunt ook, gaat met vreugde gepaard. Niet zelden echter voorzien van een wittebroodsmak. Snel blijkt ons n.l. dat wat een eindpunt leek het begin is van een nieuwe, even - intensieve weg als onze vorige.

Sutra 3.4. Vaak blijkt dan wederom hoe noodzakelijk het is dat wij éérst héélheid binnen onszelf bereiken, en verantwoordelijkheid nemen voor onze leefwereld: zo niet dan ontpopt zich vroeg of laat onze nieuwe koers als "vlucht naar boven": pijn.

Niet alleen overigens in het boeddhisme treffen we zelfoverstijgingssymboliek aan. Dezelfde symboliek komen we tegen in bijvoorbeeld de griekse cultuur. Wellicht het meest legendarische voorbeeld daarvan is het labyrint waar de minotaurus (letterlijk: stier van Minos; Minos, de koning van Kreta) zich in op hield. Een monster, half mens, half stier, aan wie door de stad Athene, die tegenover Kreta schatplichtig was, jonge mannen en vrouwen moesten worden geofferd.

De minotaurus, het monster, bevond zich midden in het labyrint, dat wil zeggen: midden in ons zelf. Ook de jonge mannen en vrouwen zijn we zelf. Of liever: zij staan voor aspecten van onszelf, van de leefwereld waarmee wij ons identificeren. Ten onrechte dus, immers geen van hen is een lang leven beschoren. Wat daar ook van zij, er was Athene - ook Athene zijn wij zelf - uiteraard veel aan gelegen het monster te doden. De held Theseus deed dat tenslotte.

Om met recht te kunnen zeggen dat wij óók Theseus zijn is het vooreerst nodig te begrijpen dat wij het monster in onszelf zélf hebben voortgebracht en zélf in leven houden. Immers, met het voeden van het monster door Athene, daarmee wordt onze eigen activiteit bedoeld. Dat is niet alleen een pijnlijke zaak, maar ook gunstig. Want als dat zo is, kunnen we er ook zélf mee stoppen. Met dat voeden van het monster dus. Als stoppen met voeden dus zo belangrijk is, is het van groot belang te weten waaruit dat voedsel nu precies betstaat.

Gegeven onze voorgaande beschouwingen zal het niet verbazen dat stoppen met het geven van voedsel neer komt op stoppen met het koesteren van ons onjuiste besef een substantieel en autonoom zelf te zijn... Als het ons lukt die gedachte niet langer te voeden vallen onze onjuiste identificaties vanzelf van ons af - de jonge mannen en vrouwen blijken niet echt te bestaan - en gaan we, als Theseus, de weg van de held.

Ook onze christelijke cultuur kent, - uiteraard zouden we haast zeggen -, labyrinten. O.a. in de vorm van vloertekeningen. Zoals in de kathedralen van Chartres, Amiens en Arras. Een wel heel bijzonder labyrint treffen we aan in de Sint Servaaskerk te Maastricht. Zo bijzonder omdat het zich, zoals doorgaans het geval is, niet midden in de kerk bevindt, maar in een der portalen. Willen we daar de kerk binnen, bij God komen, dan moeten we over -, dus als het ware eerst dóór dat labyrint.

Deze kathedraallabyrinten stellen dus de levensweg voor. Beginnend "bij het kwaad", en, na veel moeite en zoek, eindigend, niet bij de mens, maar in de kathedraal. Bij God. Bij de transcendente bron dus. Dat laat zien dat we weliswaar een keerpunt kunnen ervaren, maar dat de beweging tussen en van de ene weg (H-motief georiënteerd) naar de andere (T-motief georiënteerd) zich in feite steeds herhaalt. Of in ieder geval: zich langdurig herhaalt. Als het ware even frequent als ons kerkbezoek is.

Daarbij staat de weg door of over het labyrint niet alleen symbool voor het achter ons laten van ons op het H-motief georiënteerde leven, maar ook symbool voor het bereiken van voorafgaande héélheid binnen ons zelf. Dit echter in de wetenschap dat het de uiteindelijke weg niet is en dat tijdig stoppen geboden is.

In dit tijdig stoppen echter schuilt tegelijkertijd, zoals wij al aanstipten, een probleem. Er ontbreekt immers de absolute instantie die aangeeft of, en zo ja wanneer, wij heelheid hebben bereikt. Op die wijze kan ook onze heelheidstocht zijn als zoeken en tasten in een labyrint. Ook die weg hebben wij echter te gaan. Net zo intens en net zo lang als nodig is om ons te doen inzien dat nog langer bezig zijn met conventionele, op heelheid gerichte trajecten, neer komt op het ontlopen van verantwoordelijkheid.

Die verantwoordelijkheid bestaat uit het accepteren van het gegeven dat wij het uiteindelijk zelf zijn die ons van heelheid af houden. Wanneer we dán, terwijl we intussen beter zouden kunnen weten, door gaan met te menen dat onze voorgeschiedenis, onze omstandigheden, onze inherente beperkingen, of wat dan ook, aan onze niet-heelheid debet zou zijn, ontlopen wij die verantwoordelijkheid. Conventionele therapieën en trajecten werken dan niet helend, maar conditioneren ons op ons gemis.

Wordt ons dat duidelijk, dan zien we plotseling dat het labyrint alleen een labyrint is zolang we het in twee dimensies, in een plat vlak dus, situeren. Maar dat dat niet de gehele werkelijkheid is: we kunnen er langs de derde dimensie uit.

Die derde dimensie bestaat uit ons inzicht dat het ons zelfbeeld is, dat ons van heelheid af houdt. We willen aan dat zelfbeeld beantwoorden. We manipuleren daartoe onszelf en onze omgeving. Diep van binnen weten we dat we dit doen. We kunnen er dus ook mee stoppen. Opeens blijken zelfreflectie en zelfanalyse dan ook niet meer zo nodig. Sterker nog, we gaan ervaren dat die tot dan toe vooral in het licht stonden van het verwerven van een zo gunstig mogelijk zelfbeeld. Dan verschijnen zelfacceptatie. Inclusief juist onze tekorten. Paradoxalerwijs leidt alleen dát tot heelheid.

Ons idee dat wij onze leefwereld geheel naar ons eigen oordeel in kunnen richten maakt van dit zelfbeeld, dit onjuiste zelfbeeld dus, deel uit. Met het manipuleren van onze omgeving kunnen we dan gemakkelijker stoppen. Hoewel...niet zonder pijn. De pijn o.a. van dat nog niet voldoende te kunnen.

Was het voorheen gerechtvaardigd om onszelf in onze emotionaliteit en reactiviteit te begrijpen en de herkomst ervan te verklaren, onszelf daartoe analytisch te beschouwen, onze opvoedingsgeschiedenis te doorgronden, ook daar stoppen we dan mee. Eindelijk zijn tranen dan tranen, is vreugde dan vreugde. Zonder dat we hoeven te weten waarom, waarvandaan en waartoe.

Ook dáár doorheen hebben wij te gaan. Net zo lang tot we inzien dat wij van onszelf en onze leefwereld steeds datgene afkeuren dat wij eerder juist naar ons toehaalden. En omgekeerd. Dán komt het moment dat wij pas echt voor onszelf en onze leefwereld verantwoordelijkheid nemen. Dan ook kunnen we met manipuleren stoppen.

Komen wij dit alles, langs de weg dus van ons, nu wij "beter weten" te langdurige streven naar heelheid, niet ervaringsgewijs op het spoor, dan echter ontpopt zich vroeg of laat onze nieuwe koers, onze op het T-motief georiënteerde levensweg, als sentiment. Als zoeken naar egocentreerde troost. Kortom als "vlucht naar boven". Anders gezegd: alleen als wij werkelijk en pijnlijk hebben ervaren dat het uiteindelijk ons streven naar heelheid zelf is dat ons van het bereiken van die heelheid af houdt, en daarmee dus ook van eenheid, alleen dan is onze nieuwe weg geen vluchtweg.

De pijn die met dit alles gepaard gaat is onvermijdelijk. Dat geldt ook voor de pijn van het, zoals hierboven aangestipt, te lang op het verkeerde spoor zitten.

SUTRA IV

HET ZA-GRONDMOTIEF: AANTREKKELIJK, MAAR EVENMIN DE WEG: ZA OVERSTEGEN DOORE.

Sutra 4.1. Het ZA-grondmotief: tevreden zijn over onszelf omdat we iets kunnen en doen, wijzélf (Z), dat in het belang is van anderen, het andere (A), en door anderen wordt gewaardeerd (ZA).

Tot nu toe bespraken wij twee grondmotieven. Het HE-grondmotief en het PN-grondmotief. Van deze twee kreeg het PN-grondmotief van onze westerse psychologie lange tijd de meeste aandacht. Met

name de psychoanalyse richtte zich er op. Denk maar aan haar met het PN-grondmotief congruente lust-onlustprincipe. Uitstel van onmiddellijke behoeftebevrediging, opbouwen van een stevige frustratie-tolerantie, leren rekening houden met de belangen van anderen, dat zijn de normatieve opties, afkomstig uit de psychoanalyse.

Binnen in ons levert dat in relatie tot onze ikbetrokken wensen een roerig proces (psychodynamiek) op van afweging en strijd. De instantie in ons die dat proces leidt noemen psychoanalytici het ego. Dat afwegingsproces kan in doorsnee goed verlopen. We kunnen er echter ook behoorlijk ziek van worden en, in plaats van een gezond en sterk ego, een ziek (neurotisch) ego ontwikkelen.

Het is echter al decennia niet meer zo dat deze visies de westerse psychologie en cultuur nog zo dominant als voorheen bepalen. Zo is bijvoorbeeld het behaviorisme in onze cultuur een grote rol gaan spelen. Het wilde niets weten van innerlijke processen en eigen vrije afweging, maar besteedde alleen aan onze gedragsskant aandacht. Overigens niet alleen ten positieve. Denk maar aan onze consumptieve cultuur. Die heeft zo'n grote vlucht genomen door met name de invloed van promotion en reclame. Die vinden hun steun weer in principes die terug gaan op het behaviorisme. Aldus een mensbeeld creërend dat sterk lijkt op de bekende hond van Pavlov. We kwijlen als de bel gaat. Geconditioneerd en gemanipuleerd.

Niet alleen echter het behaviorisme relativeerde de aanvankelijk overweldigende invloed die de psychoanalyse op onze westerse psychologie en cultuur had. Naast het behaviorisme ontstond er binnen de westerse psychologie nog een andere belangrijke "Freud-cum suis" corrigerende stroming. Te weten de humanistische psychologie (Rogers, Maslov en vele anderen). Met als centrale concept: zelfactualisatie. En met, in reactie weer op het behaviorisme, juist het accent op onze eigen keuzevrijheid en zingeving in onze levensgang.

Zelfactualisatie, inderdaad een soortgelijk concept als wij in het voorgaande bij Jung tegen kwamen. Nu echter niet in het licht van een vooral individuele intrapsychische strijd met de donkere kanten van onze persoonlijkheid, maar uitgaand van de in wezen van meet af aan gezonde persoon.

Dit zelfactualisatieconcept nu heeft in de tweede helft van onze eeuw welhaast een minstens zo'n sterke invloed gehad, - ook op onze cultuur in haar geheel - , als de psychoanalyse had in de eerste helft. Daarom is het van belang er wat langer bij te blijven stil staan. Temeer ook omdat zelfactualisatie en zingeving dicht tegen elkaar aan liggen. Daarom eerst iets over het begrip zelfactualisatie zelf.

Welnu, zelfactualisatie wordt binnen de humanistische psychologie gezien als iets dat plaats vindt vanuit een soort inherente, dat wil zeggen: binnen in ons aanwezige kracht, waarover wij allen vanaf onze geboorte beschikken. Een kracht die onze groei en ontwikkeling, ons streven naar happiness ook, stuurt. Te vergelijken met de mysterieuze kracht, de exploratie (E), die we in sutra 1 ter sprake brachten. "Worden wie we zijn" is daarbij de opgave waar we voor staan.

Onze levensweg bestaat in deze visie dus uit het ontwikkelen of ontvouwen van wie wij in potentie al zijn. Niet alles daarvan is uiteraard realiseerbaar. Daarvoor is enerzijds dat potentieel veel te rijk en gedifferentieerd en zijn er anderzijds beperkende omgevingsfactoren. Neemt niet weg dat wij een vrije "wordingskeus" hebben. Althans in deze visie.

Over die zelfactualisatie bestaan overigens nogal wat misverstanden. Alsof onze ontwikkeling een louter autonoom gebeuren zou zijn, waarvoor gunstige condities niet nodig zouden zijn. En ook: alsof

onze ontwikkeling louter ikgericht zou zijn. Dat is er wellicht door de markt van welzijn en geluk uit de zestiger en zeventiger jaren, en door het new age-gebeuren van de tachtiger en negentiger jaren, van gemaakt.

Deze beelden zijn echter onjuist. De humanistische psychologie ziet zelfactualisatie als een tegelijk individueel en sociaal proces. Het gaat om zelfactualisatie in relatie tot de ander, de samenleving en omgeving.

Dat zelfactualisatie zich niet beperkt tot zelfontwikkeling verbaast ons intussen niet. In het kader van het HE-grondmotief zagen we immers dat ontwikkeling alleen mogelijk is in geval van acceptatie door -, interactie met -, en wrijving aan onze omgeving.

Samenvattend: zelfactualisatie strekt zich tegelijk uit tot anderen, tot onze omgeving. Sterker nog, het impliceert een toenemend van betekenis zijn voor anderen, voor de natuur, voor het schone, voor idealen enz. Verloopt zelfactualisatie positief dan resulteert daaruit dat we door anderen gewaardeerd en bevestigd worden. Wat onze gerichtheid op de ander, het andere weer versterkt.

Dat neemt overigens niet weg dat menigmaal in ons onze ikgerichtheid overheerst. Willen presteren, willen uitblinken, willen genieten, en dat op een dwingende manier, is iets dat geen van ons vreemd is.

Het ontwikkelen van onszelf, onze zelfgerichtheid *sèc*, en onze gerichtheid op het belang van de ander, het andere, vormen op die wijze samen het derde grondmotievenkoppel waar sutra 4 over handelt.

We korten ze af door de hoofdletters Z en A.

Dergelijke afkortingen hebben we nodig om de bij de sutra's horende mandalastructuur te kunnen blijven volgen. Laten wij daarom nog eens memoreren hoe deze structuur er tot nu toe uitziet.

Aan de periferie van twee van de vier "kwartieren" van de mandala plaatsten we de twee tot nu toe besproken grondmotieven, HE en PN. In het centrum stond aanvankelijk de H van happiness. Die weg liep echter, zoals wij zagen, dood. De donkere mandala van de cover, die met de dichte structuur, beeldt dit uit.

Hebben we ons hoofd genoeg gestoten dan komt het moment op onze levensweg, dat wij de H van happiness vervangen door de T van transpersoonlijk/transcendent. Dan verschijnt de veel lichtere en opener mandala. In de buitenkring staan weliswaar nog steeds H en E resp. P en N. Intussen is er echter een bereikbare binnenkring verschenen, met daarin de in sutra 1 en sutra 2 aangegeven overstijgingssymbolen V en A.

Om binnen de grondmotievenbenadering te blijven, en tevens de mandalastructuur te vervolledigen, brengen we, aansluitend bij o.a. Maslov, Deikman, en recenter: Hermans, nu dus ook de opties uit de humanistische psychologie onder in een duaal-complementair grondmotief. Te weten dus in Z en A.

We gaven aan dat Z symbool staat voor onszelf, voor ons als persoon zelf. Voor zelf iets kunnen, voor zelfrespect, voor eigenwaarde, voor trots en tevreden zijn over onszelf. En dat A staat voor onze gerichtheid op het belang van de ander of het andere. Voor het ons inzetten voor een ideaal, altruïstisch van aard. Als A de overhand heeft zijn wij onze zelfgerichtheid, onze Z, even vergeten. Als Z de overhand heeft hebben wij geen open oog voor de ander, sluiten wij ons af voor onze omgeving. Althans we plaatsen de ander en onze omgeving in de context van op onszelf gerichte opties.

Weliswaar komen we in ons omgaan met onszelf, de ander en onze omgeving, het HE- en het PN-grondmotief opnieuw tegen, het ZA-grondmotief is rijker. Het is een soort van bovenbouw t.o.v. deze twee eerder besproken grondmotieven. Een volgende fase ook. Althans gezien vanuit ontwikkelingspsychologisch standpunt.

Het ZA-grondmotief verwijst bovendien naar de meer bewuste, niet direct driftmatige kanten van ons motiveringsleven. Het ontsluit een rijkere wereld aan motieven voor menselijk gedrag dan de eerder besproken grondmotieven. Het ZA-gebied is het domein waarbinnen we de kans hebben ons hart te openen en gevoelens van vooral medemenselijke liefde te ervaren.

ZA is daarmee het gebied bij uitstek waar ons gevoelsleven zetelt: de vreugde van ons door anderen bevestigd te weten. De nog grotere vreugde haast van het blij zijn met het geluk van anderen. En de intense vreugde van de wederzijdse bevestiging. Maar ook de pijn van ons afgewezen te voelen. De pijn soms niet anders te kunnen dan de ander loslaten. De vreugde wanneer we onze aandacht, inzet en liefde mogen geven. De pijn wanneer deze geschenken niet worden aanvaard. Alsook de pijn die het ons doet, en de schaamte, wanneer wij merken wederom bezig te zijn geweest met het uitspelen van onze HE- en PN-grondmotieven. Ten koste van de ander en onze omgeving.

Sutra 4.2. ZA lijkt hét verbindende grondmotief voor alles en iedereen; verbindend t.o.v. elkaar, onze kinderen, onze leerlingen, onze cliënten; verbindend t.o.v. samenleving en milieu; alsook t.o.v. de instellingen van waaruit wij werken; ZA evenmin dé weg.

Aldus lijkt het humanistische ZA-grondmotief een sterk concept, een sterke basisoriëntatie. Temeer ook omdat we het zo herkennen. Immers, alleen zelfgerichtheid, zoals in de vorm van iets kunnen, iets beter willen kunnen dan een ander, voortdurend willen winnen, willen scoren, bewonderd willen worden, - het Z-motief-, isoleert ons uiteindelijk van anderen. En dat leidt niet tot happiness.

Als we echter in wat we goed kunnen en graag doen een bijdrage leveren aan het geluk van anderen, of er aan meewerken dat idealen worden gerealiseerd, - het A-motief -, dan leidt dat tot vervulling, tot H, tot happiness. Althans..... Op dit "althans" komen we uiteraard nog terug.

Om deze ZA-vervulling, deze ZA-happiness, toe te lichten kunnen we ons het beste richten op een ons allen bekend beeld uit het begin van ons leven. Stellen wij ons als peuter voor. Zittend in groep 1 van de basisschool moeten we voor vader- of moederdag iets in elkaar knutselen. We herinneren ons dan vast de verwachtingsvolle, beetje angstige blik in onze ogen ... of vader en moeder het mooi zullen vinden, er blij mee zijn.. .. en als dat zo blijkt te zijn onze intense vreugde

Het zelfgemaakte geschenk dat door de ander wordt gewaardeerd, dat is de ZA-ervaring, de vervullende ervaring waar het in het ZA-grondmotief idealiter om gaat. De peuter in kwestie is trots op zichzelf, beleeft eigenwaarde (Z). Niet door beter te zijn dan een ander, door van anderen te winnen, maar juist door via inzet (Z) en betrokkenheid (A), een relatie (ZA) aan te gaan. Door van positieve betekenis te zijn voor de ander (A) in en door wat het kan (Z) en geeft (A). En daarin gewaardeerd worden.

Dát op zijn beurt verstevigt zijn gevoel van eigenwaarde (Z) en verhoogt zijn motivatie zich op zijn of haar ouders te richten (A). Vanuit zo'n ZA-ervaring is hij bereid voor zijn ouders door het vuur te gaan.

En dat is ook wat onze arbeid, ons leven, zou moeten zijn: een nuttige functie hebben, zinvol werk doen. Werk dat ons voor een uitdaging plaatst, onze inzet en ons beste kunnen vraagt. En daarin van betekenis zijn voor anderen, voor een stukje van de samenleving, voor een ideaal. Daardoor bevestigd worden, daarvoor gewaardeerd worden. Wat ons zelfbeeld en onze eigenwaarde positieveert en ons stimuleert tot continuering van onze inzet. Wat weer gewaardeerd wordt. Enz. enz..

Dán is ons werk, ons leven, één continue ZA-ervaring. We beleven dan meer positieve dan negatieve ervaringen (PN-grondmotief). En het HE-grondmotief, onze exploratie (E), krijgt gestalte vanuit een veilige basis (H).

Geen wonder dat het ZA-grondmotief ons als een aantrekkelijk oriëntatiekader voor komt. Richtingbepalend voor onze zingeving. En als verbindend voor alles en iedereen. Verbindend t.o.v. elkaar, t.o.v. onze kinderen, t.o.v. onze leerlingen, t.o.v. onze cliënten. Verbindend t.o.v. samenleving en milieu. In een dergelijke happinessbenadering immers onderscheiden wij ons niet van elkaar, maar vervullen wij elkaar.

Vandaar ook dat wij het een verbindend grondmotief noemen.

Het ZA-grondmotief is temeer verbindend en daarom zo aantrekkelijk omdat het ook een, of liever dé optie, lijkt voor onze overheids-, sociale - en dienstverlenende organisaties. Immers die zijn alleen dan gelegitimeerd, wanneer zij in wat zij kunnen en doen van betekenis zijn voor de ander, voor de samenleving. Als zij, als organisaties dus, dan daarin gewaardeerd worden, draagt dat op zijn beurt bij tot een positieve werksfeer, een positieve organisatiecultuur, een goede "corporatieve" eigenwaarde. Dit weer stimuleert tot nog meer toeneiging tot de ander, tot nog meer inzet voor het organisatiedoel of ideaal. Enz. We zouden kunnen zeggen dat een dergelijke organisatie een continue ZA-ervaring heeft, een ZA-cultuur kent.

Maar net als bij het streven naar positieve ervaringen en het vermijden van negatieve, het PN-grondmotief, zijn bij het ZA-grondmotief grote vraagtekens te plaatsen. In de hindoeïfilosofie, de yogafilosofie, bijvoorbeeld, impliceert de ZA-conceptie juist niet het verbindende karakter van alles en iedereen. De ZA-conceptie representeert daar een onjuiste tegenstelling tussen onszelf en de ander. De hindoeïfilosofie ziet het ZA-grondmotief als een, weliswaar fraaie, vermomming van ons streven naar positieve - resp. ons willen vermijden van negatieve ervaringen. Dus evenmin als dé weg.

Sutra 4.3. De donkere zijde van ZA: verslaving aan ons zelfbeeld (Z); dat steeds bevestigd willen zien; anderen daarvoor gebruiken (A); dit niet willen inzien: pijn.

Daar zit wat in. Zelfobservatie immers leert ons dat bewonderd -, bevestigd willen worden, diep in ons zit verankerd. Als wij onszelf eerlijk gadeslaan dan zien we dat, wanneer we denken dat onze goede bedoelingen niet begrepen worden, onze inzet niet voldoende gewaardeerd wordt, dat dan ons gevoel van eigenwaarde onmiddellijk onder druk staat. We beleven dan een negatieve ervaring.

Diep van binnen weten we ook wel dat het ZA-concept op zijn zachtst gezegd niet helemaal klopt. Willen wij niet vóór alles geaccepteerd, bevestigd, gewaardeerd worden vanwege wie we zijn, vanwege dát we zijn? Ongeacht wat we kunnen. Ongeacht wat we doen en bijdragen? Met name in de opvoedingssituatie, de onderwijssituatie en in de hulpverleningssituatie zijn wij daarvan doordrongen. Ongeconditioneerde acceptatie is immers een basis die we onze kinderen, onze leerlingen, onze

cliënten maar al te graag willen bieden. De paradox echter is dat opvoeden, onderwijs geven, maatschappelijke hulpverlening e.d., situaties zijn waarin het nagenoeg onmogelijk is om te werken zonder gebruikmaking van het koppel bevestiging - correctie.

Ook de non-directieve therapie in zijn meest pure vorm is er als het ware over gestruikeld. Ook "hummen" heeft betekenis. Ook het je onthouden van commentaar is commentaar. Alleen luisteren naar de ander, met uitsluiting van ieder ander signaal dan acceptatie van de ander met zijn of haar eigen voldoende potentieel, is onmogelijk.

Bovendien, zoals gezegd, aan het geven van uitdrukkelijke feedback valt in menige situatie niet te ontkomen. Wij hadden het er al eerder, met name in het kader van het HE-grondmotief, over. En ook in verband met het PN-grondmotief, toen we spraken over de socialiserende kanten bij het opvoeden van onze kinderen. Welnu, ook al maken we onze kinderen, onze echtgenoot, onze collega's, nog zo duidelijk dat onze feedback, onze goedkeuring, ons prijzen, onze correcties, niet op hen als persoon zijn gericht, maar op hun gedrag, als vanuit een reflex ervaren wij en zij dat alles toch persoonsgericht.

Met name corrigerende feedback ervaren we als een afwijzing. Een afwijzing, de gehele persoon rakend. Hoe zou het ook anders kunnen? Immers, positieve feedback hanteren wij niet alleen als bekrachtigingsmiddel voor gewenst gedrag, maar ook maar al te graag als brug om te laten zien hoezeer wij onze kinderen, juist als persoon, waarderen. Lukt hen bijvoorbeeld iets goed, dan zeggen we al licht, ook zelf trots uitstralend: "wat ben jij goed, zeg", in plaats van het feitelijkere en toch niet afstandelijke: "wat is dat goed gelukt, wat heb je dat goed gedaan!".

Kinderen, inclusief wijzelf dus, hebben dit fenomeen, n.l. de koppeling van gedrag aan "zijn", aan er mogen zijn, met name ook non-verbaal, haarscherp door en kunnen dan ook moeilijk geloven dat dit met corrigerende feedback opeens niet het geval zou zijn. Dat corrigerende feedback nu opeens uitsluitend hun gedrag zou betreffen.

En ook al zouden wijzelf als opvoeders, als leerkrachten, als hulpverleners enz., dit dilemma steeds en ten volle doorzien, dan nog zitten ook wij er in gevangen. We kunnen toch moeilijk, om misconditionering te voorkomen, zeggen: "ik waardeer het dat je je tanden hebt gepoetst, maar trek daar alsjeblieft geen verkeerde conclusies uit omtrent mijn waardering voor jou als persoon".

Dit alles geldt, zoals al opgemerkt, ook voor onszelf. Met name wanneer wij onverhoedse feedback krijgen. Dan doen zich precies dezelfde reflexen voor. Wij mogen wellicht onder gunstige opvoedingscondities zijn opgegroeid, dat neemt niet weg dat ook aan ons de feedback die wij kregen, hoewel gedragsgericht bedoeld, persoonsgericht werd aangereikt. Vertoonden we correct gedrag, dan waren we lief. Of het was normaal, en er werd niets over gezegd, zodat je extra je best deed om alsnog lief gevonden te worden. Was ons gedrag niet zoals het hoorde, dan was je niet lief Aldus zo ongeveer een van de facetten van, althans in milde vorm, wat wij eerder bedoelden met: "niemand van ons komt ongeschonden uit zijn jeugd".

Op die wijze zijn de meesten onder ons geconditioneerd op gewaardeerd worden niet vanwege "dát we zijn en wie we zijn", maar omwille van hoe we ons gedragen, omwille van wat we doen en bijdragen. Omwille van of we ons lief, kortom: aangepast aan de wensen van de ander, gedragen. Als volwassenen geconditioneerd op onze in onze jeugd daartoe aangeleerde patronen en scripts. Die in ons latere leven voortdurend herhalend. Ook wanneer ze niet werken. Zelfs ook wanneer zij contraproductief zijn.

Dit alles, - ons gedrag dus - , om bevestigd te worden als persoon. Voor ons gevoel van eigenwaarde geheel afhankelijk van onze anderen. En van daaruit op hoe wij menen dat wij bij hen overkomen. In onze zelfreflectie permanent betrokken op een zelfbeeld dat derhalve niet eens van onszelf ís. En dit in onze interactie met die anderen nog te vuur en te zwaard verdedigend ook.

Overigens, - en dat is niet onbelangrijk, want daar kan licht spraakverwarring over ontstaan - , benoemt men deze fenomenen eveneens met de term ego. Nu echter in geheel andere zin dan zoals de psychoanalyse dat doet. Het ego is hier niet de bemiddelende instantie in ons, die onze ikbetrokken wensen en verlangens afweegt ten opzichte van wat wij menen dat ethisch en sociaal gezien al dan niet kan. Het ego is hier onze ikbetrokkenheid zelf, met daaronder met name ons zelfbeeld.

Op het spoor komen van dit laatste ego, zien hoe illusoir het is, d.w.z.; fictief, zelfgecreëerd, en gaan voelen hoezeer het ons in zijn ban houdt, zowel innerlijk als in ons relationele gedrag, dat veroorzaakt pijn. Het is echter pijn die noodzakelijk is om te genezen van "hoe wij uit onze jeugd te voorschijn zijn gekomen". De een "min", de ander "meer". Pijn, noodzakelijk voor ons voorafgaande heel worden.

Dit inzien maakt ons tegelijk verantwoordelijk voor het er voortaan mee stoppen. Verantwoordelijk voor stoppen met onze scripts. Dat echter veroorzaakt weer nieuwe pijn. N.l. wanneer dat ons niet meteen, en niet volledig lukt. Wat uiteraard het geval is. Dán immers, nu we beter weten, komt ons ZA-gedrag dicht in de buurt van "de ander gebruiken". Dicht in de buurt van "verslaving aan de ander". Dicht in de buurt van misbruik.

En ook al weten velen onder ons dit, vaak óók voor zichzelf, te verbergen, dan blijft alsnog onder iedere ontmoeting van ons met de ander zowel een stille competitie in het verwerven van bevestiging schuil gaan als angst om afgewezen te worden. En is het ZA-grondmotief, in de vorm van ons afwisselend "hoopvol uitreiken naar" (A als E: exploratie) resp. ons "teleurgesteld ons terugtrekken van" (Z als H: hechting/veiligheid) doortrokken van zowel het HE- als het PN-grondmotief.

Daarmee is ZA helaas evenzeer een spanningsveld. Met, zoals al bij herhaling opgemerkt, alle pijn vandien. Nee, ook het ZA-concept als weg naar vervulling, naar happiness, is geen absolute waarheid, is niet zonder voetangels en klemmen. Integendeel.

Sutra 4.4. Wij overstijgen ZA door E: door zelfbeeld en zelfreflectie los te laten cultiveert zich ons diepe weten: de ander, het andere, dat zijn wij zélf: dit praktiseren verinnerlijkt dit tot eenheidsbewustzijn (E): zo herwinnen wij onze oorspronkelijke natuur: onvoorwaardelijke, de ander en het andere vrij latende liefdevolle zorg en aandacht: aldus is E: noch Z, noch A, noch ZA.

Iets willen kunnen en daarin van betekenis zijn voor anderen, en daar een goed gevoel van eigenwaarde aan ontleen, is, terugkomend op hoe andere culturen dit zien, bijvoorbeeld het hindoeïsme, dan ook een dood spoor. Maar dan om fundamenteelere redenen. De ander n.l. die zijn wij zelf, want allen hebben wij deel aan Brahman. Allen zijn we verbonden met de bron, het centrum van de mandala; er allen de manifestatie van. En wat we doen terwille van anderen, dat doet Brahman in ons, voor Brahman in hem of haar.

Dat geldt óók voor datgene wat wij voor onszelf doen. Vanaf het meest basale tot het meest complexe. Zelfzorg bijvoorbeeld: wanneer we eten dan luidt ons tafelgebed dat het Brahman is, die voedsel, dat eveneens Brahman is, eet om Brahman te voeden. En dat het Brahman is die het verteert. Wij bieden

het voedsel dat we eten dus aan aan Brahman. Dit gaat op voor alles wat we doen. Zo ook voor ons voelen en denken. Zo ook voor wie en wat wij zijn. En zo ook voor dát we zijn. Dat alles is dank zij -, door en voor Brahman in ons, in ons allen, in alles.

Daarom ziet de hindoe af van de vruchten van zijn handelingen. Hij draagt ze, belangeloos handelend, en dus niet gemotiveerd vanuit een streven naar bevestiging, op aan Brahman (God), wat karma yoga heet. Hij beseft dat het niet hij is die handelt, dat er geen autonoom persoon is die handelt - een inzicht dat de kern vormt van jnana yoga, de inzicht- of kenniskant van yoga - maar dat het Brahman is, die handelt. In en dóór hem.

In plaats van gevoelens van eigenwaarde, veroorzaakt doordat hij van betekenis is voor anderen of voor een ideaal, ervaart de gelovige hindoe diepe dankbaarheid dat zijn handelen aldus worshipping - bhakti yoga, de yoga van devotie - mag zijn. Een en al en voortdurende eredienst aan Brahman resp. de godheid van zijn keuze, zoals bijvoorbeeld Krishna. Dat alles spreekt voor hem van zelf.

Het boeddhisme overigens kent geen Brahman, en, zoals opgemerkt, geen zelf, ook niet met een hoofdletter Z. Alles wat zich voordoet, materieel en immaterieel, is afhankelijk van voorgaande oorzaken ontstaan, een samenstel van delen, van die delen wederkerig afhankelijk, permanent veranderend, betrokken in een eeuwige cyclus van komen en gaan. Slechts naam en vorm (nama rupa). Naar wezen leeg, empty.

Evenwel, juist dáárom leeft de boeddhist in een wereld waarin, vanuit dit perspectief dus, alles ten diepste aan elkaar gelijk is, equal, één.

Daarmee is alles wat is, niet onwaar, niet onwerkelijk, maar waar in conventionele zin. Dat wil zeggen: volgens onderlinge afspraak (nama rupa: naam en vorm). De "ultimate truth", zoals men het er wel zegt, is het niet. Die bestaat uit leegte, uit emptiness.

Wat daar ook van zij, bovenal is voor de boeddhist alles uit de manifeste en niet-manifeste wereld, als in de mandala, interdependent. Dat wil zeggen: een eenheid van op elkaar betrokken, wederzijds afhankelijk van elkaar optredende manifestaties. Inclusief wijzelf en al onze anderen. Inclusief wijzelf en alle overige levensvormen. Inclusief wijzelf en onze tijdruimtelijke materiële omgeving. Het is onder meer vanuit deze eenheidsvisie dat zich binnen het boeddhisme de deugd ontwikkelde die men wel noemt: "exchange oneself for others". Dat wil zeggen: neem altijd de plaats van de ander in. Iets dat zelfs in de controverse tussen Tibet en China door de Dalai Lama wordt voorgeleefd.

Binnen de yogafilosofie zien we deze eenheidsgedachte op een andere wijze terug. Zo zegt men er, vanuit kennistheoretisch perspectief: yoga, eenheid, is het geval wanneer de kennende persoon, het gekende, en het proces van kennen, geheel in elkaar opgaan. Dan is er onze natuurlijke staat, te weten een ongesplitste eenheid van subject, object en ervaringsproces. Die eenheid deelt iedereen met iedereen, deelt alles met alles. Het is het enige wat realiter is. Het is alleen dáár dat we "ananda" beleven: bliss, gelukzaligheid.

Kortom, bezien vanuit het meest wezenlijke perspectief van ons bestaan, bezien vanuit onze kern, verschillen wij niet van elkaar. Onze koers zou, in plaats van op ZA-ervaringen, dan ook op moeten zijn gericht deze eenheid daadwerkelijk te realiseren.

Wie deze eenheid ooit eens op indringende wijze illustreerde is de yogi Swami Vivekananda. Volgens oud gebruik kreeg hij aan het begin van een persoonlijk onderhoud, dat hij aan een Amerikaanse

volgeling toestond, van deze man een geschenk. In dit geval een wel zeer prachtig horloge. De swami nam het horloge vriendelijk aan om het vervolgens aan de man in kwestie terug te geven onder de woorden: "ik zal het dragen om uw pols".

Bondiger illustratie van de overtuiging dat de ander, dat wij die zelf zijn, is haast niet voor te stellen. En dat alleen vanuit een dergelijke houding een leven van totale dienstbaarheid mogelijk is, - welhaast niet anders kan -, komt ons opeens helder voor ogen. Met name vanuit het contrast dat wijzelf ten opzichte van deze bijzondere medemensen vormen.

Ook met betrekking tot het ZA-grondmotief zien wij dus, dat wat aanvankelijk een absolute waarheid lijkt te zijn, een breed bruikbare optie om ons op onze levensweg op te richten, dat er werelden zijn, visies, werkelijkheidsbelevingen, die dit betwisten. Levensvisies dus die dit paradigma gewoon niet omarmen, maar ervan overtuigd zijn dat het ZA-grondmotief zijn basis vindt in een onterechte afsplitsing van onszelf t.o.v. onze anderen, van onszelf t.o.v. onze omgeving, van onszelf t.o.v. onze ervaring.

Geformuleerd in ZA-terminologie stellen deze visies dat ons streven naar happiness, ons streven naar vervulling via ZA-ervaringen, ons uiteindelijk toch weer gevangen houdt in afgescheidenheid. Ons fixeert op een op onszelf gericht zijn. En dat dit streven vastloopt in de vicieusheid van de ouroboros die wij op die wijze wederom blijken te zijn.

Samenvattend zien wij dat in de oosters-religieuze visie, maar overigens evenzeer in de, hier buiten beschouwing gebleven, christelijke visie, het ZA-grondmotief wordt getranscendeerd door E, door eenheidsbewustzijn.

Door ons zelfbeeld en onze permanente zelfreflectie los te laten, cultiveert en verstevigt zich hetgeen wij allen reeds ten diepste weten: de ander, het andere, dat zijn wij zélf. Door dit in ons gedrag te praktiseren verinnerlijkt dit inzicht zich tot een eenheidsbewustzijn dat van meer permanente aard is. Tot en met - als althans ons een dergelijke groei gegeven wordt - totale dienstbaarheid, totale barmhartigheid. Zonder Z. Immers: Z en A zijn synoniem.

Langs die weg komen Z en A samen in E - zie ook de bijbehorende mandala-afbeeldingen - en herwinnen wij onze oorspronkelijke natuur: ongeconditioneerde, onvoorwaardelijke, de ander vrij latende liefdevolle zorg en aandacht.

Aldus is E. Noch Z, noch A, noch ZA.

Daarmee betreden wij het domein binnen de mandala dat de tibetaanse boeddhisten benoemen met: de wijsheid betreffende de essentiële eenheid en gelijkheid van en tussen alle levende wezens. In dit domein troont Ratnasambhava Boeddha, symbool van totaal geven.

Vanuit de chakrafilosofie/symboliek bezien gaat het hier om het gebied van het hart- of anahattachakra dat wij binnen, en door het ZA-gebeuren één, tot ontwikkeling brengen.

Ook hier is de weg daar naartoe gemakkelijker gezegd dan gedaan. Bovendien mag er geen misverstand over bestaan dat de natuurlijke weg van ons mensen is dat wij, vanuit ongeweten eenheidsbewustzijn, niet anders kunnen dan daaruit wegvallen via egocentrisme. In het begin van ons leven is de ander er eerst en vooral om onszelf te leren kennen. Pas later in onze ontwikkeling komt er ruimte voor het ons inleven in de ander. En verwerven we, als onze groei niet al te zeer stagneert of

scheef verloopt, het vermogen tot empathie zoals dat in niet-transcendente termen heet. Zijn wij dan nóg egocentrisch, dan is het geen egocentrisme meer dat ons parten speelt, maar onwetendheid.

Eenmaal gegrepen door een meer transcendente levensweg komt er vervolgens spoedig het moment waarop wij de weldaad gaan ervaren die voortvloeit uit het schenken van onze aandacht aan de ander. De vreugde van het afstand doen van ons eigen referentiekader, het moeiteloos loslaten van ons eigen perspectief. Dat alles omwille van onze inherente wens de ander beter te begrijpen, en vervolgens, indien dat van ons wordt gevraagd, concreet van dienst te zijn. Zoals anderen dat t.o.v. ons waren en zijn. Ononderscheiden.

Met "inherent" bedoelen we: onze dienstbaarheid (A) is er niet ter wille van zelfbevestiging (Z). Niet vanwege ons zelfbeeld. Onze dienstbaarheid maakt deel uit van onze oorspronkelijke natuur. Tegelijk zijn wij onszelf, zónder zelfgericht te zijn, genoeg. Onze inzet voor de ander is belangeloos.

Hoe aantrekkelijk het ook lijkt, wanneer wij onze kinderen opvoeden tot een leven waarin zij streven naar wederzijdse bevestiging (ZA) conditioneren wij hen hoe dan ook uiteindelijk toch op zelfbetrokkenheid. Het is hierin dat, in het algemeen gesproken, de hedendaagse westerse psychologie tekort schiet. Wij zullen het dan ook, - wederom -, - of liever: uiteraard -, moeten zoeken bij normen en waarden die traditioneel in de hoek liggen van de religie. Bij hetgeen ons overstijgt.

SUTRA V

HET AD-GRONDMOTIEF: IN DE BAN VAN EEN DWAALSPoor: AD OVERSTEGEN DOOR G.

Sutra 5.1. Wij zien schoonheid, harmonie, perfectie (het apollinische) (A) aan voor het transcendente (T); zo ook met betrekking tot het drogerende, orgastische, extatische, mystieke (het dionysische) (D); in de ban van een dwaalspoor.

Intussen zal duidelijk zijn dat de andere werkelijkheidsbelevingen die wij in het voorgaande bespraken er alle op wijzen dat de crux zit in ons streven naar happiness zelf.

Zowel de boeddhistische als de hindoeïstische cultuur, alsook overigens de christelijke, beogen ons tot die ontdekking te leiden. De ontdekking dus dat de startopmerking van de tibetaanse boeddhisten dat wij allen streven naar geluk, niet absoluut is, maar bedoeld om de aandacht van het gehoor te trekken. Eenmaal geboeid, centreert zich het betoog rond die crux, die paradox. Te weten: dat iets proberen te verwerven dat al in ons bezit is, happiness dus, onmogelijk is. Happiness is n.l. al het geval. Het is gewoon alles wat zich voordoet. Het is gewoon dat alles is wat het is, aldus zouden taoïsten of zenboeddhisten zeggen.

In sommige mandala's vinden we dat dan ook terug. De kern van die mandala's, hun middelpunt, wordt dan gevormd door een in twee helften gesplitste cirkel. Dit drukt uit dat het euvel, de afsplitsing, meteen in het begin al is geschied. En overigens iedere keer weer plaats vindt wanneer we oordelen. En sterker nog: iedere keer wanneer we "ik" zeggen en onderscheid maken tussen onszelf, onze omgeving en onze ervaring.

De in twee helften verdeelde cirkel waar wij het hier over hebben is het alom bekende yin-yangsymbool. Ten diepste geeft dit symbool weer dat de werkelijkheid zich in duaal-complementaire krachten uitdrukt. Maar dat dat de ultieme werkelijkheid niet is. Die is, als de ongedeelde cirkel, één.

Zoals al eerder opgemerkt vormen de drie hiervoor besproken grondmotieven, samen met het nog te bespreken vierde grondmotief, - het AD-grondmotief - , de mandala die bij de sutra's hoort. Met name vormen zij de buitenkring ervan. In termen, ontleend aan de grote levenswegtradities, maken deze grondmotieven tezamen het ego uit. Het ego dat dus overstegen, getranscendeerd, dient te worden. En wel door de eerder toegelichte overstijgingsposities. Te vergelijken met, zoals al eerder opgemerkt, aspecten van de, ook door ons te realiseren boeddhanatuur. Alleen voor iemand voor wie H en E, P en N, Z en A, en A en D geen spanningsvolle duale motieven zijn, is happiness, althans in transpersoonlijke/transcendente zin, het geval en splitst zich het centrum niet.

Daarmee stelt zich uiteraard de vraag hoe wij deze splitsing kunnen voorkomen resp. herstellen. En, daaraan voorafgaand, hoe onze motivatie daarvoor kan toenemen?

Om hier iets over te zeggen is het van belang eerst het beeld van de peuter met zijn zelfgemaakte geschenk terug te roepen. Trots op zichzelf, op wat het kon en kan, omdat wat het heeft gemaakt en wegschenkt, gewaardeerd wordt, beleeft de peuter een ZA-ervaring. We zagen vervolgens dat ZA-ervaringen binnen de huidige westers-humanistische psychologie als dé weg naar vervulling en zingeving worden gezien.

Dat laatste is echter, - nu is het het juiste moment om daarop te wijzen - , niet de gehele werkelijkheid. Er is binnen de westerse psychologie intussen n.l. een belangrijke stroming ontstaan die men transpersoonlijke of ook wel contemplatieve psychologie noemt. Deze stroming bestudeert de mens voor zover deze in zijn streven naar happiness zelfoverstijgende wegen volgt.

Deze transpersoonlijke psychologie is bewust niet waardevrij, maar richt zich, als een soort voorlichter, op mensen die zich gemotiveerd weten door beweegredenen die buiten hun conventionele ik liggen. Buiten het met het verstand grijpbare ook. Zodat er, ondanks het verstandelijk niet grijpbare ervan, toch enige notie over het transcendente en de wegen ernaartoe, ontstaat. Het betreft mensen dus met een transpersoonlijk motief (T-motief). Mensen dus die de H van happiness als levensoptie, - het midden van de mandala - , willen vervangen door de T-optie, door de T van transcendent, de T van transpersoonlijk.

Hoewel de transpersoonlijke of contemplatieve psychologie zelf geen wijsheidsliteratuur pretendeert te zijn, noch beoogt zelf een of meer specifieke spirituele of mystieke wegen aan te reiken, biedt zij vanuit het bestuderen van die wegen en de mensen die die wegen begingen, relevante handreikingen. De auteurs zijn ook zelf de overtuiging toegedaan dat alleen het T-motief, de op het transcendente gerichte levensweg, tot waarachtige zingeving en waarachtige medemenselijkheid, leidt.

Om aan te geven dat dit T-motief van een andere orde is dan de reeds besproken grondmotieven spreken we niet van een grondmotief, maar van motief. Met de term "motief" willen we aangeven dat het T-motief zich onttrekt aan het duaal-complementaire karakter waardoor grondmotieven worden gekenmerkt. We gaven dit tussen de regels door al eerder aan.

Stel nu dat we aan representanten van deze transpersoonlijke psychologie vragen wat er met de peuter uit ons voorbeeld, en dus ook met ons, aan de hand is, dan krijgen we ongetwijfeld als antwoord, dat ZA-ervaringen ons conditioneren op geconditioneerde liefde. De peuter in kwestie leert dat geluk be-

staat uit door anderen gewaardeerd worden om wat we kunnen en doen, maar dat dát we zijn, en wie of wat we ten diepste zijn, dat het daar niet om gaat, dat dat níét voldoende is. We bespraken dit al eerder.

Geen wonder dat ook wij, volwassen peuters, het vervolgens zoeken in het voortdurend herhalen van door anderen bevestigd willen worden. Tot en met uitwassen als verslaafd zijn aan anderen, verslaafd zijn aan elkaar, elkaar gebruiken.

Deze bevestiging staat, zoals we eerder aangaven, in functie van het opbouwen, in stand houden en verdedigen van ons zelfbeeld. Ons ego. Zonder het te weten houden we onszelf daarmee echter vast in de klauwen van Yama, het monsterachtige wezen dat het wheel of life vastklemt. Daarbij staat Yama nu symbool voor ons streven naar een zo fraai mogelijk zelfbeeld. Symbool voor ons ego dus.

Nee, hoe mooi beantwoorde medemenselijke liefde ook is, en hoe bevredigend het ook is om uitdagend en tegelijk gewaardeerd werk te hebben, - de vervullende ZA-ervaringen bij uitstek - , mensen die gegrepen zijn door het transpersoonlijke motief willen iets anders. Bovenal willen zij de vinger krijgen achter o n geconditioneerde- , o n voorwaardelijke liefde. Hoe moeilijk dat ook is en hoe kwetsbaar zij daardoor ook zijn, - juist omdat ze erin tekort schieten en nog niet zijn waar zij over spreken - , zij proberen te leven vanuit een zelfbeeldloze staat van eenheidsbeleving.

Voor zover zij dat samen doen steunen zij elkaar in hun gedeelde streven naar transcendentie en proberen zij, mede in het omgaan met elkaar, de eigen zelfbetrokkenheid te doorzien en te overstijgen. Spirituele gemeenschappen, zoals ashrams, sangha's uit het boeddhisme, kloosters, gemeenten en parochies uit het christendom, vormen daartoe geïnstitutionaliseerde kaders.

Zoals al eerder opgemerkt, wijzigt zich dan de oorspronkelijke mandala: de H-mandala, - de mandala die het verwerven van happiness onmogelijk maakt - , zich in een nieuwe, fundamenteel open mandala: de T-mandala. Die met de T in het midden en voorzien van alle overige lettercodes (de grondmotieven resp. de corresponderende overstijgingscategorieën). Deze tweede mandala symboliseert zelfverwerkelijking via zelfoverstijging. Dáárin ligt hun zingeving. En de onze, voegen we er voorzichtig aan toe.

Eenmaal geïnspireerd vanuit het transpersoonlijke motief blijkt ons, na de aanvankelijke vreugde daarover, al spoedig dat er werk aan de winkel is. We staan nu voor de opgave de oorspronkelijke mandala, de H-mandala, te doorschouwen en ook daadwerkelijk te vervangen door de transpersoonlijke mandala, de T-mandala.

Gesteld echter dat het ons vervolgens lukt de eerderbesproken drie grondmotieven te doorzien en enigermate te overstijgen, dan resteert ons nog een vierde, mogelijk het moeilijkst te overstijgen, grondmotief. Daarover handelt de thans te bespreken vijfde sutra.

Welnu, dit laatste grondmotief bestaat uit ons in de ban zijn van piekervaringen. Het is een soort PN-grondmotief in het kwadraat. Een soort lust-onlustprincipe in uitvergroete vorm. Eveneens bestaande uit twee ogenschijnlijk tegenstrijdige, maar in werkelijkheid complementaire -, elkaar oproepende strevingen.

De ene kracht (A) wordt gevormd door onze drang naar het beleven van schoonheid, harmonie, perfectie, volmaaktheid. De andere streving (D) bestaat uit ons verlangen naar extatische ervaringen die ons onszelf doen vergeten.

Wat betreft onze hang naar schoonheid en perfectie (A), deze zien we bijvoorbeeld terug in de massale belangstelling die er de laatste tien tot twintig jaar is voor kunst. De toenemende hausse op onze musea en onze concertzalen, de popularisering van literatuur en poëzie, dat alles en nog meer, tenderen naar esthetisering van samenleving, mensbeeld en wereldbeeld. Het zijn daarmee waarden geworden op zichzelf en voor zichzelf, in plaats van, traditioneel, in functie te staan van onze reis naar het transcendente.

Onze esthetiseringsdrang heeft overigens niet alleen betrekking op onze materiële en relationele wereld, maar heeft ook en vooral betrekking op onszelf. Diep van binnen wensen we te beantwoorden aan een fysiek, intrapsychisch en relationeel zelfbeeld waarbinnen we volmaakt schoon en volmaakt bekwaam zijn. En tegelijk volmaakt beminnenswaard, door iedereen volledig geaccepteerd.

Deze drang naar schoonheid en perfectie noemen we de A-kant, de apollinische kant van het vierde grondmotief. Naar de griekse god Apollo, archetype (oerbeeld) voor schoonheid.

Het behoeft weinig betoog dat die drang naar perfectie onszelf en onze nabije anderen, en ook onze tijdruimtelijke materiële omgeving, voor onmogelijk te realiseren eisen plaatst. Desondanks blijven we er in geloven, blijven we ernaar streven, blijven we erdoor gevangen. En leven we in - en maken we met elkaar een narcistische cultuur. Een cultuur waarin niet bepalend is dát we zijn. Een cultuur waarin het niet van belang is wie we ten diepste zijn, maar waarin het om ons image gaat. Dat wil zeggen dat bepalend voor onze zelfwaardering is hoe we wensen te worden gezien resp. hoe we denken te worden gezien. Daarmee wordt hoe we willen overkomen onze eerste oriëntatie. Het is ten laatste dié drive, wederom ons zelfbeeld, die ons gedrag bepaalt en die ons verhindert te ontdekken wie we werkelijk zijn en wat we werkelijk willen.

De tragiek van deze ultieme en helaas collectieve vorm van narcisme, want dat is het, is dat we, zo we ons er al van bewust zijn, menen dat we ons richten op een eigen zelfbeeld, maar dat dat niet het geval is. We stipten dat al eerder aan.

Het aspect daarvan waar het thans om gaat is dat wij ons richten naar een beeld dat we ontleen aan de waardering die we menen dat anderen, de samenleving, ervoor heeft. We kopiëren het dus van elkaar en wedijveren ermee. We zijn dus geen individuele ouroborossen, we vormen tezamen een kolossale collectieve ouroboros.

Het tragische gevolg hiervan is dat we in een schijnwereld leven. Een schijnwereld die we overigens zelf maken. Vervreemd van onze werkelijke opties, vervreemd van wat we werkelijk voelen en ervaren.

Een wereld en een zelf, waar naartoe bovendien al onze energie, op een dweilen met de kraan openmanier, weg lekt. Perfectie vereist immers permanente controle, of erger: permanente manipulatie.

Die controle en manipulatie vreten energie. Als immers iets energie kost dan is het wel dit soort omgeving- en egocentreeerde controle. Temeer ook omdat het uiteindelijk om onhaalbare - , niet wezenlijke opties gaat. Vandaar dat we spreken van dweilen met de kraan open.

Kortom, ook met AD zijn we op een dwaalspoor. En niet zo'n beetje ook: we zijn in haar ban.

Sutra 5.2. Onze cultuur propageert en exploiteert AD: AD doorzien én loslaten is daarom als roeien tegen de stroom op: laatste en moeilijkste hindernis.

Deze schijnwereld komt voort uit ons streven om te leven in één permanente stroom van een aan onze wensen beantwoordend genieten van onszelf, onze anderen en de wereld om ons heen. Ons verlangen om te leven in één voortdurende piekervaring, roept dan ook, vanwege het eerder aangestipte energievretende karakter en het ingebouwde mislukken ervan, als vanzelf een complementair verlangen op. En wel in de vorm van ons, ook zonder die complementaire tegenbeweging al in ons huizende, verlangen naar extatische ervaringen.

Nu echter niet vanuit zichzelf begerenswaard. Maar zich aandienend om aan de vermoeiende greep waarin onze onervulbare drang naar schoonheid en perfectie ons houdt, te ontsnappen. Om, al was het maar even, aan onszelf, aan ons zelfbeeld en bijbehorende almaar doorgaande zelfbeoordeling en zelfreflectie te ontsnappen. Als in het geval van een tekening waar wij ons best op deden, maar waarmee we niet tevreden zijn en die we, onszelf ontladend, zwart krassen en verscheuren.

Drogerende en extatische ervaringen, althans zo schijnt het ons toe, zijn voor dergelijke ontladingen bij uitstek de middelen. Alcohol, drugs, sex, voortdurend verliefd willen zijn, het opzoeken van risico's en gevaren, het najagen van uitputting e.d. vormen daarvan de donkere kant.

De commercie, wijzelf dus, speelt daarbij succesvol in op onze drive om alles wat er aan sensaties beschikbaar komt meegemaakt en geproefd te hebben. Met als resultaat een niet alleen geësthetiseerde - (A), maar tegelijk ook gesensationaliseerde (D) wereld.

Onszelf vergeten door ons pogen totaal op te gaan in actief en/of passief-expressieve uitingsvormen, zoals met name in muziek, zang, dans, toneel, sport en spel, reizen, new-age- en overige would be-spirituele avonturen vormen daarvan de meer acceptabele, minder zelfvernietigende kant.

Samenvattend: deze zijde van het vierde grondmotief zouden we de D-kant ervan kunnen noemen. Het dionysische in ons. Naar een andere griekse god, Dionysos. Archetype voor vervoering en extase.

Wordt het apollinische in ons gekenmerkt door controle en manipulatie van onszelf, onze anderen en onze omgeving, het dionysische wordt gekenmerkt door het juist opgeven van controle en manipulatie. In het dionysische streven beogen we te ontsnappen aan de beklemmende greep van ons zelfbeeld, ons zelfoordeel en het oordeel van anderen waar wij aan menen bloot te staan. We doen dat door ons ongeremd en extatisch over te geven aan waar onze energie van dat moment toe leidt.

Ook echter de dionysische kant van ons streven naar piekervaringen leidt niet tot vervulling. Tijdelijk en roesachtig, afhankelijk van externe middelen en niet de resultante van intrinsieke vreugde, accentueren dit soort piekervaringen slechts de katers, de dalen, uit ons normale leven.

Het navrante van het vierde grondmotief is bovendien dat onze westerse consumptieve cultuur permanent de suggestie wekt als zouden de beide kanten van het AD-grondmotief tegelijkertijd te realiseren zijn. Alleen jonge, mooie, slanke mensen bijvoorbeeld roken, drinken bier en rum, eten mars en bounties. Iets wat hen qua werk, qua relaties, qua sportieve en creatieve prestaties bovendien buitengewoon succesvol maakt.

Kortom, onszelf, perfect en schoon, in extase laten gaan is dan ook het summum van de glossy world, die wij ons door onze consumptieve samenleving laten voorhouden. Alsof beide strevingen - de

apollinische en de dionysische - niet in conflict met elkaar zouden staan. Iets, dit onderling conflictueuze, wat voor de grote cultuurfilosoof Nietzsche, aan wie wij de gebruikte beelden ontleenden, juist van dit duo het wezen vormt.

Het moge duidelijk zijn dat ook de grote wijsheidstradities niet oproepen tot dit soort spiritueel materialisme, zoals deze visie, althans in de terminologie van sommige new age-kringen, ook wel wordt genoemd. En zo dit wél bepleit wordt, zoals mogelijk binnen tantrische tradities min of meer het geval is, beogen deze tradities er nadrukkelijk overstijging van dit alles mee.

Een dergelijke al dan niet pseudo tantrisme bedoeling ligt uiteraard niet ten grondslag aan de promotie van perfectie en extase zoals onze consumptiemaatschappij die hanteert. Nee, onze consumptiemaatschappij speelt onomwonden rechtstreeks in op ons verlangen naar perfectie en exploiteert gewoon rechtstreeks ons verlangen naar het buiten onszelf treden.

Vandaar dat wij menen dat dit grondmotief welhaast het lastigst te tackelen is. Het is immers als roeien tegen de stroom op.

5.3. Zelfobservatie toont ons dat ook A en D de resultanten zijn van onze eigen betekenisverlening: AD blijkt PN in het kwadraat: A en D zijn niet het transcendente zélf, maar, net als ons zelfbeeld, eigen selectieve beelden: pijn.

Dat deze glossy wereld niet al lang door de mand is gevallen komt mede door het feit dat het schone en perfecte zowel als het extatische op het eerste gezicht valide waarden, gerechtvaardigde opties lijken. Waarden dus die op zichzelf nastrevenswaardig zijn.

Helaas zijn we echter vergeten dat het schone zowel als het extatische van oudsher in functie stond van het transcendente. Zij werden juist niet als op zichzelf staande waarden beleefd. Het schone en extatische was waardevol vanwege het intermediaire karakter ervan. Intermediair, dat wil zeggen: bemiddelend ten opzichte van onze heelwording en eenwording. Als een afschaduwing ervan en een verwijzing ernaartoe.

In onze gesecculariseerde tijd echter is dit intermediaire karakter van het schone en extatische grotendeels verloren gegaan. Het is niet meer zo dat kunst en expressie op de eerste plaats in functie staan van heelwording en eenwording. Het verwijzende karakter ervan naar het transcendente en heilige, het transcendente - , vierende karakter ervan, is voor een belangrijk deel verdrongen door kunst en expressie als uitdrukking van zelfbetrokken consumptie.

Gecommercialiseerd en gecorrumpeerd. Culminerend in esthetisering (A) en sensationisering (D) van onze cultuur, heeft het AD-grondmotief haast de kracht van een samenzwering.

Eens te meer ook omdat, zoals min of meer al aangestipt, het misverstand dat het schone zowel als het extatische eigenstandige intrinsieke waarden hebben, een zeer lange geschiedenis heeft en daarom eerbiedwaardig lijkt. Sinds onheuglijke tijden worden immers het schone zowel als het extatische gezien als de manifestaties bij uitstek van het transcendente, het goddelijke. We merkten het zo even al op. Dat was echter in een sacrale wereld. Althans aanvankelijk.

Tegelijk met het toenemende accent dat onze ratio in de loop der eeuwen kreeg ontmythologiseerden wij echter onze wereld. Filosofie, wetenschap, technologie traden in de plaats van het mysterie dat het

leven, wijzelf en onze wereld, voor ons was. In gelijke tred met het toenemen van dit soort kennen en kunnen seculariseerden wij onze wereld en werd ons leven profaan.

Dit leidde, sterk gesimplificeerd, tot verzelfstandiging van het schone en extatische. Alsmede tot afwijzing van het niet schone resp. het niet extatische. Zo verschenen controle en manipulatie, als middelen ter realisering van het eerder beschreven apollinische streven in ons. Alsook het, door middel van het uitspelen van ons dionysische verlangen, ontsnappen aan de last die we van die controle en manipulatie ondervinden.

Intussen moge duidelijk zijn dat wij noch het schone, - het apollinische - , noch het extatische, - het dionysische - , zien als synoniem met het transcendente. Geen van beide is het transcendente zélf. Integendeel. Het zijn er, gezien vanuit onze beleving althans, zo lang wij ze als de manifestaties bij uitstek ervan ervaren, zelfs geen manifestaties van. Zodra wij onderscheid maken tussen dít uit onze wereld en dát ervan, zijn wij met onze eigen beelden bezig. Wederom gevangen in en door onze eigen betekenisverlening.

Wij zouden het ook zo kunnen zeggen: het transcendente verdwijnt zodra onze ervaring (ervan) verschijnt. Of ook: álles, werkelijk álles is transcendent, althans zo lang wij er niet zijn. Zodra wij er zijn, in de zin van ervaring en reflectie op ervaring, is niets transcendent, maar alles "wij". Hoe overweldigend, hoe mystiek, hoe verheven onze ervaring, onze beelden, onze reflecties, onze gedachten ook mogen zijn. Hoe voortreffelijk verwoord -, of kunstzinnig uitgebeeld dan ook.

Dit doorzien vergt langdurige zelfobservatie. En moed om trouw te zijn aan de conclusies waartoe die zelfobservatie leidt. Want die conclusies zijn, zoals eerder opgemerkt, niet conform hetgeen onze cultuur ons voorhoudt.

Bovendien kost het pijn. Immers ten principale afstand doen van het schone, het perfecte, zowel als van het drogerende, het extatische, inclusief het mystieke, is een pijnlijk gebeuren. Eens te meer pijnlijk omdat het ons onbekend is of we er wel iets voor terug krijgen en zo ja wat. Althans sprekend in de ons vertrouwde terminologie van "voor wat hoort wat".

Sutra 5.4. Wij overstijgen AD door G: door ook déze beelden, daarmee wederom onszélf, los te laten: en aan te bieden als geschenk (G) aan het transcendente: dat spreekt vanzelf: álles is geschonken (G): niets dan grace (G): ten diepste transcendent: één: het enige dat is: verstandelijk niet te begripen: desondanks eenvoudig en helder: nú is nu nu: nú: zelfbetrokkenloos-alert in relatie staan: toewijding: worshipping: bliss (T).

Het is echter ook een misverstand te menen dat we nu dus maar zo snel mogelijk van het schone en het extatische afstand zouden moeten doen. Zo lang de wereld waarin wij leven voor ons nog steeds als op zichzelf staand verschijnt, als profaan in plaats van als transcendent, als be-grijpbaar en manipuleerbaar in plaats van als heilig, zo lang is het waardevol dat voor velen van ons van het schone en extatische een magische aantrekkingskracht uit gaat.

Op die wijze, via het schone en extatische als intermediair, krijgen we de kans om het ten principale transcendente en heilige karakter van onze gehele wereld te ontdekken. Ongeacht diens verschijningsvormen. Onze tot dan toe gesecculariseerde wereld wordt dan sacraal. In zijn volle omvang. Ongeacht mooi resp. lelijk. Ongeacht totale expressie en extase resp. consciëntieuze alertheid en controle.

Nee, het wezenlijke, tevens het écht pijnlijke, is: het afstand doen van onze eeuwigdurende egocentreeerde betekenisverlening. Anders gezegd: het is ons nog altijd in de greep zijn van het, nu sterk uitvergroete PN-grondmotief, dat ons parten speelt. We doorzien niet dat het wederom onze hardnekkige eigen gewoonte van het maken van onderscheid is, dat het wederom onze eigen werkelijkheidsbeleving is, die de wereld verdeelt in schoon en niet schoon, in "zelf" en "te vergeten zelf".

We doorzien niet dat extatische en bovenzintuiglijke ervaringen, van welke soort ook - van uittredingen tot en met mystieke ervaringen en visioenen, van contacten met engelen, overleden geesten tot en met "helpers van boven" - niets meer en niets minder dan eigen mindprocessen zijn. Ook al lijken ze nog zo archetypisch, onpersoonlijk, universeel, of wat dan ook, van aard.

Kortom, we doorzien niet dat wij ook hier onszelf in onze eigen staart bijten. We zien niet dat alles, het schone en het niet-schone, het gewone en het buitengewone, het perfecte en het imperfecte, het extatische en het niet-extatische, het zintuiglijke en bovenzintuiglijke, dat alles alleen is wat het is voor zover en omdat het transcendent is. Niets vanuit zichzelf.

We doorzien niet dat dit transcendente, inclusief onszelf, honderd procent geschonken (G) is. Honderd procent grace (G). Genade (G). "Om niet" verkregen. En niet krachtens, al denken wij soms van wel, onze eigen inspanning. Onmogelijk om vast te houden, onmogelijk om ons toe te eigenen. We weten niet dat ons innerlijk licht, ons diepste "zelf", en ons uiterlijk licht, de manifeste wereld, van dezelfde makelij zijn, uit dezelfde bron stammen en naar dezelfde bron teruggaan.

Naarmate echter onze hardnekkige blindheid verdwijnt spreekt het meer en meer vanzelf dat wij al deze beelden, onze AD-beelden dus, en daarmee onze betekenisverlening, en daarmee onszelf, als geschenk (G) teruggeven aan de rechtmatige eigenaar, te weten het transcendente. Om op die wijze het AD-grondmotief, als vanzelfsprekend, te overstijgen. Niet overigens omdat het ons daarom gaat, maar omdat wij, nu we AD eenmaal herkend hebben als zelf verbeelde substituties van ons verlangen naar transcendentie - zo goed als HE, PN en ZA dat ook zijn - uiteindelijk niet anders kunnen. Op die wijze worden A en D overstegen door G, komen A en D samen in G. In de G van geschenk, geschonken, schenken. In de G van grace. In de G van genade. Zie de corresponderende mandala-afbeeldingen.

Bezien vanuit de mandalasymboliek uit de tibetaans-boeddhistische traditie, waar wij mede aan refereren, betreden wij daarmee het gebied van de mandala waar de wijsheid zetelt die spiegelt. Het gebied waar Aksobhya Boeddha zetelt. Vanuit dat gebied zien wij, zoals een spiegel doet, alle vormen dan als vormen. Zelf blijven wij onaangetast. Wat wil zeggen dat wij AD, de wereld van de esthetische en extatische vormen, niet aanzien voor het exclusief transcendente.

Geplaatst binnen de chakrafilosofie/symboliek betreden en doorleven we binnen het AD-gebeuren het keel- of vishuddichakra. Dit brengt ons ertoe alles, zogenaamd mooi of lelijk, gecontroleerd of extatisch, te zien als uitdrukkingvormen van wat onder of boven deze vormen ligt.

Daaraan trouw blijven, steeds wanneer het AD-dwaalspoor ons misleidt, brengt ons tot, mits dat ons geschonken wordt, verinnerlijking hiervan. Dan weten wij niet beter, zonder aarzeling, dan dat dit alles zo is. Dan ook kunnen wij ons onze vorige staat van egocentreeerde werkelijkheidsbeleving haast niet meer voorstellen. Dan is nu nú; in een zelfbetrokkenloos-alert in relatie staan. Wat voorheen spectaculair was (AD) is nu gewoon. Wat voorheen gewoon was is nu spectaculair (AD).

Wat tot dan toe toch nog een, conform de overstijgingscategorieën gedifferentieerd zelfbeeld was, bestaande uit de uitdrukingskwaliteiten (V), (A), (E) en (G), heeft nu op ongedifferentieerde,

zelfbeeldloze en zelfreflectieloze wijze in ons gestalte gekregen (T). We bevinden ons nu in het centrum van de mandala. Daar waar Vairocana Boeddha zetelt. We herkennen nu het wezen van alles en iedereen, inclusief onszelf, te weten: ongedifferentieerd en objectloos bewustzijn.

Bezien vanuit de chakrafilosofie/symboliek betreden we, door bemiddeling van het ajnachakra, - de wereld van de dualiteit doorzien en ontstegen - , het kruin- of sahasrarachakra.

Volhardende zelfobservatie op de besproken grondmotieven, verbonden met daarop aansluitende vereenzelviging met bedoelde uitdrukkingskwaliteiten, verschaft een stevige aanzet voor het herwinnen van onze oorspronkelijke natuur, onze boeddhanatuur. Een natuur waarin deze uitdrukkingskwaliteiten zich, met name ook in ons relationele handelen, uiteindelijk manifesteren als de spontane uitingsvormen ervan.

Zodra we onze oorspronkelijke natuur hebben herwonnen is zelfobservatie op de bewuste grondmotieven uiteraard niet meer nodig resp. vindt ook niet meer plaats. Indien wel, dan verduistert het doorgaan ermee juist die oorspronkelijke natuur. Het voortduren van het fenomeen van zelfobservatie op zichzelf is dan een indicatie voor het nog niet, of niet volledig, niet duurzaam, herwonnen hebben ervan. Dan wel een indicatie voor omstandigheden die qua traumatische lading de menselijke maat, of onze maat tot op dat moment, te boven gaan.

Was voorheen ons spirituele leven nog afhankelijk van discipline (sadhana), dán is ons dagelijks leven een en al dienstbaarheid, toewijding, worshipping, bliss (T). Zelfs al zou het, gegeven onze fysieke en psychosociale omstandigheden, "nog slechts" bestaan uit zelfzorg.

En wordt ons een zodanige definitief herwonnen staat van bliss slechts af en toe geschonken, - of in het geheel niet - , dan doen wij daar vrijwillig afstand van en schenken wij dát. Ons gemis dus. Ons niet vervulde verlangen naar transcendentie. Daarmee langs die weg vrij van het voor onze happiness nodig hebben van externe omstandigheden. Niet vanuit hybris, maar bescheiden ons hoofd buigend.

Terugkerend naar het AD-grondmotief ten slotte, zoals wij aan het slot van de voorgaande sutra's ook deden, een opmerking over de verantwoordelijkheid die wij hierin hebben ten opzichte van onze kinderen. Als ergens ons eigen voorbeeld van belang is ten opzichte van onze kinderen, dan is het wel ten opzichte van het AD-grondmotief. Als wij niet zelf alles, ja werkelijk alles uit de existentie, zien als uitdrukking van het transcendente, als uitdrukking van liefde, wat het ook is, of althans in ieder geval als een poging daartoe, dan zullen onze kinderen al licht net zo gevangen raken in het AD-grondmotief als wij dat zijn. Onze kinderen helpen oog te krijgen voor het schone en perfecte resp. het extatische (AD) zien wij dan ook als een uiterst subtiel gebeuren.

SUTRA VI

HET DOORSCHOUWEN VAN DE MANDALA ALS SPIRITUELE DISCIPLINE (SADHANA).

Sutra 6.1. Zingeving is niet vóórgegeven, maar ontvouwt zich in een voort-durend proces; een wijkende horizon hoort daarbij; volharding, gebed en hulp zijn onontbeerlijk.

Aan het slot van onze toelichting op de vorige sutra gaven wij aan dat het boeken van vooruitgang op onze levensweg niet gegarandeerd is. Ook niet wanneer onze motivatie transcendent van aard is.

Immers, zoals alles ten diepste transcendent is, grace, niet bestaand vanuit zichzelf, noch bestaand op grond van ons toedoen, maar geschonken, zo is het ook met het transcendente als optie op onze levensweg.

De T-motief georiënteerde levensweg is bovendien, dat moge intussen duidelijk zijn, een weg waarvan wij de route en de bestemming tevoren niet kennen. Die ontvouwen zich al gaande. Met daarbij een steeds wijkende horizon. Durf en volharding zijn dus onontbeerlijk.

Hoe wij zo'n onbekende weg, met een ons onbekende bestemming, dan toch kunnen gaan is een van de vele mysterieuze kanten ervan. Van die weg zelf dus. Alleen mysterieus is ons avontuur echter niet. Al spoedig ontdekken we immers dat op deze weg gebed ons belangrijkste kompas is. Gebed om hulp dus. Daarmee ons ontluikend weten dat wij het alléén niet kunnen, het zélf niet kunnen, tot een hartsbeweging makend. Een hartsbeweging van overgave en vertrouwen. En ook dáárvoor biddend: voor het verkrijgen en behouden van die overgave en dat vertrouwen.

Ook ontdekken wij al snel dat wij niet de enigen zijn die deze weg gaan. Anderen zijn ons voorgegaan. Hun getuigenissen en aanwijzingen vergezellen ons. Dat geldt niet alleen voor de grote wijsheidsleraren uit het verleden, maar ook voor die uit het heden. Meer dan ooit is het mogelijk om daadwerkelijk in contact te komen met inspirerende tijdgenoten, voorbeeldfiguren van all over the world, die bereid zijn hun kennis en ervaring met ons te delen.

Met name deze laatsten zijn het, liefst behorend tot een dóórgaande traditie, die ons actuele markeringspunten aanreiken en ons van fingerwijzingen voorzien. Geplaatst binnen onze huidige tijd en cultuur. Daarbij legt onze toegewijde relatie met hen overigens meer gewicht in de schaal dan hun aanwijzingen zónder die relatie, zónder onze toewijding. Die toewijding is daarom zo belangrijk omdat onze tegelijk aanwezige weerstand daartegen ons confronteert met onze hardnekkige overtuiging dat wij het tóch zelf weten. Of ook: het alléén moeten kunnen. Ondanks ons gebed om overgave. Juist vandaar ook ons bidden om overgave.

Onze relatie met dergelijke leraren is bovendien zo belangrijk omdat wij in onze opinie over hen onszelf tegenkomen, ons zelfbeeld, ons mensbeeld. Durven en kunnen wij geloven dat de T-georiënteerde levensweg tot de groei en vorm leiden die zij manifesteren? Omarmen wij die vorm of wijzen we die vorm af? Met welke projecties van ons eigen zelfbeeld zijn we bezig als wij naar hen kijken en luisteren?

Hoe belangrijk onze relatie met deze voorbeeldfiguren ook is, tegelijk kan het zinvol zijn om tekstuele ingangen te bestuderen en in overweging te nemen. Laten we daarom onze overwegingen hervatten en nader expliciteren wat nu precies de oproep behelst om op deze of gene mandala te mediteren. Deze of gene mandala te doorschouwen.

Nemen we daarvoor het eerder besproken wheel of life uit het tibetaans boeddhisme dan moge duidelijk zijn dat de eerste bedoeling van deze bijzondere mandala niet gelegen is in het genieten van de esthetische aspecten ervan. Het gaat erom, zoals oorspronkelijk bij alle religieuze kunst het geval was, ons als beschouwers ervan op te roepen om ons eigen leven te toetsen op hetgeen wordt afgebeeld.

In het wheel of life gebeurt dat in tweeërlei zin. Parallel aan de twee niveaus die in de afbeelding besloten liggen. Enerzijds gaat het erom dat wij duidelijk voor ogen krijgen hoe onze actuele werkelijkheidsbeleving en actuele motivaties er uit zien. We zouden kunnen zeggen dat dit het niveau

is van hoe het **niet** moet. Wij bespraken dat, in hoofdlijnen, aan de hand van de zich in het centrum van de mandala bevindende dieren.

Op een tweede niveau wekt de mandala in kwestie ons op om een andere, juistere richting, te kiezen. In het wheel of life is dat het buiten het wheel stappen. Overigens door het pad te volgen dat Boeddha wees.

Kijken we naar het andere type mandala uit het tibetaans boeddhisme, die waarin zich de bewuste meditatieboeddha's bevinden, dan zien we dat het er om gaat dat wij ons naar het centrum van de mandala toe begeven. Dat doen we door contact te maken met ons emotionele leven. Binnen de tibetaans-boeddhistische benadering spelen daarin emoties (strevingen) als afgunst/jaloezie, begeerte/hebzucht, trots/arrogantie en woede/haat, de hoofdrol.

Binnen onze benadering zijn het de besproken grondmotieven waarvan wij ons bewust wensen te maken. Om ons vervolgens te richten op de bijbehorende overstijgingscategorieën. Als vanzelf komt dan het centrum van de mandala binnen ons gezichtsveld, binnen ons bereik. De plek waar, zoals bij de as van een wiel, zoals in het centrum van draaikolk of orkaan, geen afsplitsende - , geen rondwentelende beweging is.

Ons herenigen met dat stiltepunt, met die onbewogen bron, met de kern van onze boeddhanatuur, blijkt dan synoniem met het uit de cirkel van het wheel of life stappen. We zijn bevrijd uit het cyclische bestaan. In termen van het hier en nu: nu zijn we hier. Eindelijk. Hoewel we er altijd al waren.

Zo dus is het ook met onze grondmotievenmandala. Blijven wij bezig met het uitspelen van grondmotieven, dan blijven we aan de periferie van de mandala. We komen dan niet tot de kern. We leiden dan inderdaad een leven aan de periferie, een oppervlakkig leven dus. Onze ontwikkeling blijft dan steken in herhaling van hetzelfde. Onze repeteerweg mag nog tot zulke uitmuntende consumptiepatronen leiden, tot een nog zo fraai genieten, uiteindelijk loopt hij vast.

De westerse psychologie mag ons nog zo behulpzaam zijn om van onze oppervlakkige weg een zo begaanbaar mogelijke te maken, en ons bijvoorbeeld helpen om daarbij indigestie te voorkomen, verder op weg helpen kan zij ons echter niet. Althans niet de traditionele westerse psychologie.

Willen we fundamentele voortgang boeken dan zullen wij onze toevlucht moeten nemen tot de grote religies resp. de daarbinnen levende spirituele tradities. Zelfobservatie op de vier grondmotieven, de poorten waardoorheen wij de mandala, onze levensweg, binnentreden, kan daartoe mogelijk een zinvolle brug vormen. Een brug tussen die westerse psychologie en onze weg in de richting van het transcendente. De mandalasutra veronachtzaamt immers niet onze huidige westers psychologische inzichten. Integendeel. Haar benadering gaat er juist van uit. Om - en dat is het brugkarakter dat wij beogen - deze vervolgens te plaatsen in het perspectief van een meer transcendente weg.

De laatst verschenen mandala-afbeelding, die met de open structuur en de besproken lettercodes, beoogt dat te laten zien. Een mandala, een levensweg dus, die het transcendente, mits dat ons geschonken wordt, wél bereikbaar maakt.

Wat dat "bereikbaar maken" betreft, daarmee bedoelen we te zeggen dat het in de sutra's aangereikte slechts handelt over het begin van onze weg. Voor "verderop" zijn er andere routebeschrijvingen nodig. En begeleiding door hen die verder gevorderd zijn dan wij. Te vinden binnen wijsheidstradities als boeddhisme, taoïsme, hindoeïsme, judaïsme, christendom, islam.

Deze tradities werken overigens óók met, al gebruikt men er andere termen voor, zelfobservatiecategorieën. Voor veel mensen spreken deze echter niet meer of niet voldoende aan. Zoals bijvoorbeeld de geboden en deugden uit het christendom. Die geboden en deugden vervangen door de leefregels en deugden uit bijvoorbeeld het boeddhisme (perfections en delusions) of uit het hindoeïsme (yamas en niyamas) is voor menigeen een station te ver. Of meer van hetzelfde. Zelfobservatie op de besproken grondmotieven kan in die situaties een alternatief, een brug vormen voor het beginstuk van onze weg. Bovendien met behoud van de traditie, religie of levensbeschouwing, waartoe wij reeds behoren.

Zelfobservatie, in welke traditie dan ook, heeft, zoals we al opmerkten, overigens geen effect wanneer we volstaan met "af en toe". Het werkt evenmin wanneer we het toepassen alleen in bepaalde situaties en in andere niet. Het gaat om voortdurende zelfobservatie.

Sutra 6.2. De sadhana van zelfobservatie op de vier grondmotieven voorziet in een brug tussen psychologie en spiritualiteit, consumptie en transcendentie, traditie en heden.

Daarmee is evenwel nog niet voldoende duidelijk hoe deze zelfobservatie nu precies in haar werk gaat. Welnu, de oproep tot het doorschouwen van de mandala behelst in het bijzonder observatie van ons innerlijk leven. Observatie van de bewegingen binnen onze mind. Observatie dus van hoe onze processen van betekenisverlening en waardering verlopen. Met als bedoeling te toetsen in hoeverre hetgeen de mandala ons laat zien, in ons eigen leven het geval is.

Het accent ligt dus op het intrapsychische en niet op het relationele, op onze mindprocessen en niet op ons gedrag. De reden daarvoor ligt besloten in de overtuiging dat aan alle gedrag, inclusief onze scripts, inclusief ons gewoontegedrag, inclusief ons bijna-reflexmatige gedrag, innerlijke mindprocessen vooraf gaan. Anders gezegd: onze betekenisverlening, de wijze waarop we de werkelijkheid waarderen en inkleuren, verloopt via mindprocessen. Mindprocessen die, hoe bliksemsnel ook, in principe door onszelf waar te nemen zijn.

De eerste ingang ligt derhalve niet bij ons gedrag, maar bij ons proces van betekenisverlening c.q. bij de bewegingen binnen onze mind. Schematisch bestaan deze bewegingen uit:

- perceptie (bewuste waarneming);
- beleving (het met gevoelens waarderen van die perceptie);
- ervaring en conceptuele kennis (het in ons geheugen vastleggen van perceptie en beleving in sjablonen);
- anticipatie (het vanuit van deze conceptuele kennis en ervaring anticiperen bij ons percipiëren en beleven).

Deze vier cyclische (in elkaar grijpende en almaar doorgaande) kanten of fasen binnen onze mindprocessen tonen zich uiteraard alleen voor zover wij in staat zijn deze fasen te onderscheiden. Zijn wij daartoe niet in staat, - en dat is veelal het geval, althans in eerste instantie - , dan betreft onze zelfobservatie vooralsnog ons ongedifferentieerde mengsel van percipiëren-beleven-ervaren-kennen-anticiperen.

Zelfobservatie, het opmerkzaam gadeslaan van dit aanvankelijk nog brijachtige kwartet, maakt voor onszelf zichtbaar hoe onze betekenisverlening verloopt. Allengs gaan we binnen die brei de hierboven onderscheiden aspecten onderkennen. Ontwarring wordt dan mogelijk. Dominanties, bijvoorbeeld van onze conceptuele kennis en ervaring, of juist van onze beleving, worden dan zichtbaar.

In andere woorden gezegd: we krijgen zicht op hoe binnen ons proces van betekenisverlening de relatie is tussen onze kenniskant, onze ratio, en onze lichaamsgebonden voelkant. Doorgaans zien we dat meestal ons hoofd, onze ratio, dominant is t.o.v. ons hart, ons lichaamsverbonden voelen. Onze lichaamsgebonden signalen komen domweg niet of onvoldoende sterk door. Of soms, vaak in vaste situaties van scriptmatige overidentificatie, juist te snel en te krachtig.

Kortom, langs de weg van een dergelijke ontwarring herwinnen we meer en meer ons vermogen tot authenticiteit en bewust ervaren.

Meer in het bijzonder toont de mandala-zelfobservatie ons hoe in ons waarderingsleven ons palet aan grondmotieven er uit ziet. Zowel per innerlijke mindstrook als qua vaste patronen. Tegelijk onthult zich meer en meer wat er onder de grondmotieven ligt, te weten: onze alles doordringende ikbetrokkenheid resp. de H van happiness van onze H-mandala.

Of, om in termen ontleend aan het wheel of life te spreken: volhardende zelfobservatie toont ons onze onwetendheid. Dat wil zeggen: ons misverstand te menen een autonoom, eigenstandig ik te zijn, of "zelf" te hebben.

Dat we niet als eerste ingang voor zelfobservatie ons gedrag nemen betekent overigens niet dat ons gedrag buiten onze sadhana (spirituele discipline) valt. Ons spreken met name verdient de grootste aandacht. Als we namelijk doorgaan met, zoals velen van ons dat gewend zijn, steeds onze eerste spreekimpuls te volgen, dan is het niet goed mogelijk om onze zelfobservatie op onze aan dat spreken voorafgaande mindprocessen te richten. Voordat we het weten zijn we door ons onmiddellijke reageren bovendien verstrikt in allerlei interactie-verwikkelingen en daarmee weer vele mindstroken verder. Weg van onszelf, verstrikt in "gedoe". Dat wil zeggen: we doen maar wat en verzinnen er achteraf een verhaal bij. De ander doet hetzelfde. Met als gevolg dat we, vaak zonder dat we het weten, emoties investeren in onwerkelijkheid, ver verwijderd van onze werkelijk beleefde ervaring.

Wil derhalve een dergelijke innerlijke zelfobservatie rendement hebben dan is het geboden onze eerste spreekimpuls, al was het maar voor een split second, te blokkeren. Ons niet onmiddellijke spreken levert dan de minitussentijd op, die nodig is voor onze innerlijke zelfobservatieblik en de daarop volgende afweging of en zo ja wat te doen met wat we in die blik waarnemen. Wat er mee te doen in onze communicatie dus.

Op die manier is onze innerlijke zelfobservatie mede gericht op het beter leren onderkennen van het belang van degenen met wie wij in verbinding staan. Was tot nu toe in onze daadwerkelijke interactie ons bliksemsnelle overwegen vooreerst primair ikbetrokken, interne consideratie noemt men dat wel, door zelfobservatietijd te nemen schenken we onszelf ruimte voor het in overweging nemen van het belang van de ander. Iets wat men wel noemt: externe consideratie. Zelfobservatie als brug tussen psychologie en spiritualiteit, consumptie en transcendentie is immers onverbrekkelijk verbonden met deze sociale dimensie. Met empathie, barmhartigheid, naastenliefde.

Zoals eerder opgemerkt is het voor zelfobservatie wanneer we in interactie met anderen verkeren van groot belang om onze eerste spreek-impuls te blokkeren. Laten we daarom eens kijken wat een respectabele traditie daarvan zegt.

Welnu, binnen yoga valt het blokkeren van de eerste impuls te zien als een vorm van wat men er "pratyahara" noemt. In de meest basale zin heeft pratyahara betrekking op het terugtrekken van onze

zintuigen van externe prikkels. Dat wil zeggen: er zijn wel waarnemingen resp. gedachten, maar we laten ze niet door onze mindprocessen in percepties (bewuste waarnemingen) omzetten. Daardoor komt "de rest", het brijachtige mindproces, bestaande uit beleving, conceptualisering en anticipatie, er, zoals tot dan toe automatisch wel gebeurde, niet achteraan. We blokkeren bij deze vorm van pratyahara dus die keten aan het begin ervan. We verhinderen dat onze scriptmatig verlopende betekenisverlening in werking treedt.

Bij het blokkeren van onze eerste spreekimpuls doen we in wezen hetzelfde, alleen nu aan het eind van die keten. Op soortgelijke terughoudende wijze blokkeren we immers het uiten van de uitkomst van onze automatisch verlopende, (nog) niet door onszelf bewust waargenomen, mindprocessen.

Op die wijze komen we tevens het automatische karakter van die keten op het spoor. Met name beginnen we onze, wat met een technische term heet: associatieketens, te onderkennen. We merken dan dat niet regel is dat wijzélf onze gevoelens voelen, en dat niet regel is dat wij zélf onze gedachten denken, maar dat veeleer regel is dat die gevoelens óns voelen, dat die gedachten óns denken.

Bovendien ontdekken we dat het aantal ketens slechts beperkt is. En dat ze zich repeteren. We gaan dan inzien dat wat wij voorheen voor spontaniteit hielden, - ons spreken en gedrag - , geen spontaniteit was, maar impulsiviteit. Eindproducten van de automatische piloot in ons. En dat er weinig bij was dat op authenticiteit kon bogen. Dát, hoewel pijnlijk, stimuleert ons om door te gaan met zelfobservatie en daarop aansluitende routes. Het stimuleert tot doorgaan ook met het in interactie even blokkeren van onze eerste spreek-impuls.

Dit alles doet, zoals opgemerkt, pijn. Het zet onze wereld, onze opinie over onszelf, op de kop. Hoever zijn we immers niet nog af van waar we naartoe wilden. Van de andere kant is het óók onze kans. Het feit immers dat de situatie waarin we ons bevinden het gevolg is van onze eigen ingeoeffende mindprocessen, is tegelijk onze ingang. Hoe moeilijk ook, met behulp van de juiste observatie, meditatie en contemplatie, eveneens mindprocessen, is ont-oefening, herstel, mogelijk.

Sutra 6.3. Een dergelijke zelfobservatie is alleen verantwoord vanuit een voldoende stevige eigen identiteit: vanuit voldoende psychologische - en sociale stabiliteit.

Zelfobservatie op de grondmotieven, het zal intussen duidelijk zijn, is een confronterend proces. Een proces dus waar we voldoende sterk voor moeten zijn. Als dat niet of nog niet het geval is kunnen we er beter nog even mee wachten. Zowel ten principale als ad hoc.

Dit "ten principale" kan met name het geval zijn wanneer onze actuele werk- en overige sociale omstandigheden zo arbeidsintensief en tijdrovend zijn, en onze verantwoordelijkheid daarin zo groot, dat vooralsnog al onze energie daar naartoe moet uitgaan. Ons leven versimpelen en vertragen is niet iets dat we zó maar kunnen, noch iets waartoe we zo maar kunnen overgaan. Vaak hebben we daar een langjarige aanloop voor nodig. Alsook zo veel pijn en stress als nodig zijn om ons te doen inzien dat onze eventuele grote mate van dienstbaarheid en verantwoordelijkheid nog niet congruent zijn met onze groei tot op dat moment. Het doen van een paar stapjes terug heeft bovendien vaak vele consequenties. Met name in de materiële en sociale sfeer. Kortom, er is een grote motivatie voor nodig. En veel voorafgaande pijn en/of onmacht.

Met "ad hoc" even stoppen met zelfobservatie bedoelen we situaties die plotseling al onze emotionele energie opeisen. Dat kan het geval zijn bij traumatische gebeurtenissen, zoals opeens opduikende

ernstige ongelukken en ziekten, verlies van dierbare medemensen, grote tegenslag op ons werk, externe omstandigheden die ons overvallen en geheel opeisen enz. enz. Dan kan het boven onze macht gaan ons even trouw als voorheen te wijden aan een intensieve spirituele discipline als de sadhana van zelfobservatie op grondmotieven nu eenmaal is.

Dan is wat we "uitstuiten" noemen, dat wil zeggen: contact leggen met onze gevoelens en eventueel in een hoekje kruipen om uit te huilen en bij te komen, meer adequaat. In plaats van ons in spirituele zin tot meer (eenheid) te forceren dan waartoe wij op dat moment, gegeven de situatie en onze draagkracht, in staat zijn doen wij er beter aan er eerst heel aan te worden.

Zulk uitstuiten, met bijbehorend "nergens toe komen", het "ons op niets kunnen concentreren", "ons door de TV laten bezig houden", kan ook om andere redenen nodig zijn. Onontkoombaar zelfs. Met name in situaties waarin sprake is van wat we noemen: emotiestapeling. Wij zijn dan als het ware achter onze adem. Niet in fysieke zin, maar in emotionele zin. Bovendien niet gerelateerd aan een incidentele gebeurtenis of omstandigheid. Niet betrokken op een korte spanne tijd, maar zich uitstrekkend over lange tijd: uren, dagen, maanden. Jaren soms zelfs.

Zonder hersteltijd, zonder regelmatig tussentijds uitstuiten, lopen we het risico dat de bewuste emotiestapeling zich uiteindelijk omzet in een script van lusteloosheid, ook daarover onvrede hebben, onmacht om dat te veranderen enz. enz. Tot en met burn out. Energiegevende ontspanning door inspanning, in de vorm van hobbies, kunstzinnige expressie, sport, spel e.d., is dan al lang niet meer mogelijk.

Zelfobservatie op de besproken grondmotieven is in zulke situaties niet verstandig. Het verhoogt, omdat, begrijpelijk, ook daarvoor onze energie niet toereikend blijkt, slechts onze stapel niet geïntegreerde emoties en onze ontevredenheid over onszelf. Uitstuiten tenslotte kan ook geïndiceerd zijn wanneer we intens ontevreden zijn over onze houding en gedrag in actuele relationele situaties. Ook al is het ook dan ons zelfbeeld, onze eigenwaarde, dus ons ego, dat in het geding is. Plus onze teleurstelling dat dat nog steeds het geval is.

Als dat zo is, is het beter eerst die pijn te voelen, en de schaamte eventueel. "Knikker in de put", zoals wij dat, blijvend binnen de stuitermetafoor, noemen. De knikker desnoods een duwtje geven, zodat wij sneller en intenser de bodem van de put bereiken. Dan leggen wij contact met onze beleving en is herstel door uitstuiten mogelijk. O.a. in de vorm van herbeleving, fantasieën over hoe het andermans schuld was, over dat we er niet meer aan beginnen, over hoe dit voortaan te voorkomen. Over dat we ons nooit meer zo kwetsbaar zullen opstellen, in een hoekje zitten sippen enz.

Dat is dan adequater dan een vroegtijdige poging tot overstijging via zelfobservatie resp. vereenzelviging met de overstijgingskwaliteiten, die bij de aan de orde zijnde grondmotieven horen. Dan ook verschijnt na enige tijd, als vanzelf, de volgende dag, of de dááropvolgende dag als nieuwe kans.

Plaatsen we onze teleurstellingen te snel binnen een transcendente context, dan vluchten we als het ware naar boven en lopen we aan onszelf, ons kleine zelf weliswaar, ten onrechte voorbij. De kans is dan groot dat ons dat later opbreekt. Met name in de vorm van reactieve gevoelens, reactief gedrag (afreageren op onze omgeving), wat van dat "te vroege" overigens tegelijk het signaal is. Of het breekt ons op, indien reactiviteit niet het geval is, maar we er toch een gewoonte van maken, in de vorm van psychosomatische klachten. Al dan niet vergezeld van grondtonen als cynisme, depressiviteit enz.

Sutra 6.4. Ontbreken die, of is sutra 1.1. het geval, dan zijn vooralsnog meer conventionele trajecten aangewezen.

Zijn echter alle omstandigheden gunstig, en zijn we gemotiveerd, dan staat niets onze zelfobservatie in de weg. De bij de sutra's horende mandala, - de T-mandala met de open structuur, voorzien van de bewuste grondmotieven en overstijgingscategorieën met bijbehorende lettercodes -, kan daarbij goede diensten bewijzen.

De bewuste afbeelding vormt namelijk de kortst mogelijke samenvatting van de sutra's. Zij is bovendien gemakkelijk in ons geheugen te prenten en dus ook gemakkelijk te visualiseren, gemakkelijk voor onze geest te halen. We kunnen dus, als we willen, er in meditatief-contemplatieve zin zodanig aandacht aan geven dat de sutra's ons inhoudelijk en motivationeel steeds meer eigen worden.

Dit voorafgaande aparte rustige overwegen is, zeker in het begin, een noodzakelijke voorwaarde wil de in de sutra's aanbevolen zelfobservatie onderdeel gaan vormen van onze dagelijkse spirituele discipline. Dagelijks, dat wil zeggen: ook beschikbaar in emotionele en spannende momenten. Of breder; iedere maal wanneer zich in ons innerlijk leven gevoelens van unhappiness dan wel exaltatie/extase voordoen.

Zelfobservatie op de onderhavige mandala gaat daarbij ongeveer als volgt: in ieder concreet afzonderlijk moment van verstoring halen we de donkere H-mandala voor onze geest. Men noemt dat ook wel: visualiseren. Daarmee nodigen we onszelf uit om via een snelle innerlijke dialoog na te gaan welk grondmotief resp. welk palet aan grondmotieven aan de orde is.

Naar de mate waarin de T-mandala ons inmiddels eigen is verschijnen dan, als vanzelf en vrijwel onmiddellijk, de bij de betreffende grondmotieven behorende overstijgingscategorieën voor onze geest. Die trekken ons, wederom conform de mate waarin we ons de letteraanduidingen eigen hebben gemaakt resp. ons daartoe hebben gemotiveerd, er weer uit. Uit onze identificatie met de verstoring, resp. het palet grondmotieven, dus. Het spreekt daarbij voor zichzelf dat hoe vaker we deze procedure toepassen hoe krachtiger zij wordt. Maar ook: hoe verfijnder onze blik c.q. hoe subtieler de verstoringen. Dus ermee stoppen, daarvan is voorlopig geen sprake.

Het hele proces heeft iets weg van polijsten. Veel hangt dus af van onze volharding, daarmee dus van onze motivatie en daadwerkelijke investering. Wanneer we echter van oudsher weerstand hebben tegen zelfobservatie, dan zetten we ons er niet licht toe.

Die weerstand is overigens niet denkbeeldig. Veel mensen ervaren met betrekking tot zelfobservatie namelijk de nodige aarzelingen. Zo wordt zelfobservatie bijvoorbeeld een vorm van hybris, een vorm van hoogmoed dus, gevonden. Niet in overeenstemming met de christelijke verlossingsleer. Anderen vinden het aandacht besteden aan onszelf gewoon een verwerpelijke vorm van egocentrisme, van navelstaarderij.

Of het gaat, zo werpen weer anderen tegen, ten koste van spontaniteit en authenticiteit. Vaak voegen zij daar aan toe dat hun medemensen hen maar moeten accepteren zoals zij zijn. Sommigen onder hen vinden het, wanneer zelfobservatie leidt tot weloverwogen ander gedrag dan de eerste impuls ingaf, zelfs een vorm van oneerlijkheid, een vorm van bedrog.

In plaats van deze tegenwerpingen te weerleggen kunnen we er beter op wijzen dat het in bepaalde omstandigheden nodig is om voorafgaand aan deze zelfobservatie eerst nog meer aandacht aan onszelf

te besteden. Zelfobservatie op de globale disposities die de mandala-grondmotieven nu eenmaal zijn, is n.l. alleen verantwoord en zinvol wanneer zij plaats vindt vanuit een voldoende stabiele intrapsychische en relationele positie. We hadden het er al over. Is die voldoende stabiele positie er nog niet dan zijn meer conventionele - , dus psychologisch georiënteerde voortrajecten geïndiceerd. Deze zijn echter nog nadrukkelijker op de eigen persoon gericht dan zelfobservatie op de grondmotieven. En uiteraard komen wij dan wederom die weerstand tegen.

Slaan we die voortrajecten echter over en passen we rechtstreekse zelfobservatie toe op de in wezen eenvoudige algemeen geldende grondmotieven, dan komt dat neer op verdringing. Verdringing van specifiek nog niet geïntegreerd lijden dus, verbonden met onze heel persoonlijke levensgeschiedenis, met onze heel persoonlijke huidige omstandigheden. En al zou dit overslaan ingegeven zijn vanuit een transpersoonlijk motief, vroeg of laat werkt een dergelijke keuze uit als "vlucht naar boven". Met alle wrange gevolgen van dien. Ook daar spraken we al eerder over.

Desalniettemin, als het zo moet gaan, en menigmaal gaat het zo, dan moet het zo zijn. Dan moeten we ook déze route langs. De route dus die men in Echternach gaat.

Ditzelfde geldt voor het voortraject dat onze zoektocht naar onze identiteit behelst. Identiteit in de zin van wat ons qua antecedenten en eigenschappen maakt tot wie wij in conventionele zin zijn. En hoe wij ons daaraan relateren.

Die verkenning van onze identiteit heeft, - om het wat meer voeten en aarde te geven - , o.a. betrekking op ons man of vrouw zijn, onze fysieke verschijningsvorm, onze sexuele geaardheid, onze intellectuele en artistieke bagage, de cultuur waartoe we behoren, de landstreek en familie waaruit we afkomstig zijn, onze opvoedings-, scholings- en werkgeschiedenis, onze sociale rollen van vader, moeder, werknemer enz.

Mogelijk dat we ook tegen die zoektocht weerstand ervaren. Begrijpelijk. Echter ook van deze beweging menen wij dat deze voorafgaand noodzakelijk is. Uiteraard is, om een overigens niet onbelangrijk voorbeeld te noemen, het wezenlijke van ons niet dat wij man zijn of vrouw. Toch moet ieder van ons, geheel persoonlijk, met zijn of haar "gender identity", de bij man resp. vrouw horende rolconsequenties enz., in het reine komen. Idem met betrekking tot onze psychofysieke verschijning, ons psychofysieke potentieel en haar eventuele inherente beperkingen. Zoals ook en met name op intellectueel en creatief niveau. Zijn we met al die vormen, mogelijkheden zowel als beperkingen, tevreden of niet?

Zolang dergelijke vragen zich nog aan ons opdringen hebben we onze identiteit nog niet voldoende omarmd. Zijn we nog niet in het reine met hoe we deel hebben aan deze, overigens algemeen menselijke, vormen. Zijn we nog niet heel. En is er dus nog werk aan de winkel. Weerstand of geen weerstand.

Soortgelijk met betrekking tot onze herkomst qua familie, land, streek, cultuur, klimaat, ras, geloof. Idem met betrekking tot ons beroep, ons werk, onze maatschappelijke status, ons al dan niet hebben van een partner, ons al dan niet gekregen hebben van kinderen. Dat alles bepaalt onze identiteit. Tot en met onze naam. Is er binnen ons nog wezenlijke onvrede op dit vlak, ook dan kunnen we beter nog even wachten met de hier besproken zelfobservatie.

Nog duidelijker is zelfobservatie contra-geïndiceerd wanneer er sprake is van ernstige psychosociale problematiek, traumatische ervaringen en/of pathologie. Dan komt oproepen tot zelfobservatie op

eenvoudige algemene grondmotieven, iets wat helaas in veel spirituele gemeenschappen gebeurt, neer op afwijzing en in de steek laten. Iets wat haast nog traumatiserender werkt dan hetgeen tot de oorspronkelijke problematiek leidde.

Samenvattend: aan aandacht geven aan de eigen persoon valt niet te ontkomen. Doen we dit niet, dan, aldus leert de ervaring, verdubbelen zich vroeg of laat onze problemen. Om ons ego te kunnen overstijgen zullen we het, hoe dan ook, eerst moeten traceren. Of het ego nu fictie is, - en dat is het -, of niet, doet daar niet aan af.

N.B.

Geschreven midden negentiger jaren, in mijn taal van toen, onnodig wijdloepig bovendien, waarvoor excuses, leerde evolutionaire psychologie mij dat de besproken grondmotieven deel uitmaken van ons aller genetische blauwdruk. Zij beheersen ons motiveringsleven zowel als manifesteren zich in ons gedrag. Ingeboren hebben zij de kracht van een reflex. Eens te meer zie ik bewustwording daarvan, van de mate waarin dit bij ieder van ons persoonlijk speelt, als van groot belang.

Anthony Draaisma
januari 2019

ENIGE RELEVANTE LITERATUUR BIJ "DE MANDALA ALS ORIENTATIEMODEL VOOR ONZE LEVENSWEG".

over het belang van de eerste oriëntatie, het eerste milieu:

- Bowlby, J.; Attachement and loss, Penquin Books, Harmondsworth 1975;
- Miller, A.: Het drama van het begaafde kind; een studie over het narcisme; Het Wereldvenster, Weesp 1981;
- Egmond, G. van: Bodemloos bestaan; problemen met adoptiekinderen; Ambo, Baarn 1987;
- Heusden, A. van en E.M. van den Eerenbeemt: Ivan Boszormenyi-Nagy en zijn visie op individuele en gezinstherapie; De Toorts, Haarlem 1983;
- Knippels, L. en G. Preger; Een onbeschreven blad; over de invloed van de prenatale periode; Ankh-Hermes, Deventer 1995;

over mandala's en andere representaties van micro- en macrokosmos:

- Argüelles, J. en M.: Mandala; Ankh-Hermes, Deventer 1980;
- Huyser, A.: Mandala's maken; Ankh-Hermes, Deventer 1994;
- Dahlke, R.: Mandala-werkboek; Becht, Bloemendaal 1994;
- Wilhelm, R en C.G. Jung: Het geheim van de gouden bloem; een chinees levensboek; Ankh-Hermes, Deventer 1975;
- Eliade, M., De magie van het alledaagse; de transcendentie van het dagelijks leven; Servire, Katwijk aan Zee 1987;
- Campbell, J. en B. Mayers; De vlucht van de wilde gans; de Haan, Houten 1992;
- Cowen, P.: Rose windows, Thames and Hudson, London 1979;
- Govinda, Lama A.: Foundations of Tibetan Mysticism; Rider and Company, London 1973;
- Rambach, P.: The art of japanese tantrism; the way of the mandalas; Skira, Geneva 1979.

over niveaus van werkelijkheidsbeleving/transpersoonlijke psychologie:

- Wilber, K.: Zonder grenzen; Karnac, Amsterdam 1983;
- Wilber, K.: Het Atman-project; een transpersoonlijke visie op menselijke ontwikkeling; Servire, Cothen 1992;
- Leeuwen, Th. van: Psychologie en symboliek van de chakra's; Bres, A'dam 1992;
- Watts, A.W.: Lof der onzekerheid; Boom, Meppel 1982;
- Wit, H. de: Contemplatieve psychologie; Kok Agora, Kampen 1987;
- Grof, S.: Geboorte, dood en transcendentie; nieuwe dimensies in de psychologie; Lemniscaat, Rotterdam 1985.

humanistische psychologie/persoonlijke leer/ ZA-concept:

- Maslov, A.H.: Motivatie en persoonlijkheid, Lemniscaat, Rotterdam 1976;
- Maslov, A.H.: Psychologie van het menselijk zijn; Lemniscaat, Rotterdam 1974;
- Lowen, A.: Narcisme, de ontkenning van het ware zelf; Servire, Cothen 1990;
- Deikman, A.J.: Mystiek en psychotherapie, Servire, Cothen 1993;
- Hermans, H.J.M. e.a.: De grondmotieven van het menselijk bestaan; Swets en Zeitlinger, Lisse 1985;

over boeddhisme, hindoeïsme en yoga:

- Geshe Kelsang Gyatso: Meaningful to behold; view, meditation and action in Mahayana Buddhism; Wisdom Publications, Ulverston 1980;
- idem: Heart of wisdom; a commentary to the Heart Sutra; Tharpa Publications, London 1986;
- Viveka Chudamani: Shankara, het kroonjuweel van wijsheid; Sirius en Siderius, Den Haag 1980;
- Bhagavad Gita: Het lied des Heren; Sirius en Siderius, Den Haag 1980;
- Keers, W.A.: Jnana Yoga/Advait Vedanta; de weg naar de herkenning; de Driehoek, Amsterdam 1972;
- Taimni, I.K.: De yoga-sutras van Patanjali; de wetenschap van yoga; Theosofische Vereniging, Amsterdam 1985;
- Eliade, M.: Yoga; scholen, technieken en verschijningsvormen in hindoeïsme, boeddhisme en tantrisme; Meulenhoff, Amsterdam 1980;

dialogoog tussen spirituele culturen (interreligieuze dialoog):

- Vroom, H.M.: Christelijk geloof in gesprek met boeddhisme, hindoeïsme en islam; Kok, Kampen 1993;
- Anbeek, C. e.a.: Voorbij goed en kwaad; christendom en boeddhisme; Kok Agora, Kampen 1991;
- Slomp, J. (red.): Wereldgodsdiensten in Nederland; christenen in gesprek met moslims, hindoes en boeddhisten; Publivorm, Voorburg 1991;

over (pathologische) organisaties en leiderschap:

- Goffman, E.: Totale instituties; Nijgh en Van Ditmar Educatief, Rotterdam 1987;
- Coser, L.A.: Gulzige instituties; patronen van absolute toewijding; van Loghum Slaterus, Deventer 1978;
- Kets de Vries, M.F.R. en D. Miller: The Neurotic Organization; Diagnosing and Changing Counterproductive Styles of Management; J. Bass, San Francisco 1984;
- Kets de Vries, M.F.R.: Leiders, narren en bedriegers; essays over de psychologie van het leiderschap; Scriptum Books, Schiedam 1994;
- Hasper, W.J.J.: De onderneming als individualiteit; op weg naar een nieuwe toekomst; Samson Bedrijfsinformatie, Alphen aan de Rijn/Zaventem 1992;
- Morgan, G.: Beelden van organisatie; Scriptum Books, Schiedam 1994;

bron betreffende het verhaal van de man met het paard:

- Rajneesh, B.S.: Totdat je sterft; toespraken over de weg der soefi's; Ankh-Hermes, Deventer 1979.

THE SYMBOLISM OF THE WHEEL OF LIFE.

The origin of the diagram of the Wheel of Life is explained in the Extensive Enjoyment Sutra and in other sutras. The Buddha explained the diagram in detail to King Bimbisara, who drew it and gave it to a friend who was ready to receive Dharma instructions. This friend immediately understood the meaning of the Wheel of Life and developed the realization of renunciation and gained a direct realization of emptiness.

With Dharma wisdom, if we contemplate and meditate on the meaning of the Wheel of Life, we can gain many experiences and realizations of the stages of the path to liberation and enlightenment.

The diagram of the Wheel of Life represents all the environments of samsara all the beings who inhabit them. It reveals the nature of samsara and the paths that take us and keep us bound there.

At the centre of the diagram there are three animals: a pig, a pigeon and a snake. (In the Vinaya Sutra it is stated that the bird at the centre is a pigeon but these days many diagrams have other birds in its place). There are two ways of drawing the animals. The first way is to draw them in a circle with the pigeon coming out of the mouth of the pig and the snake coming out of the mouth of the pigeon and joining the pig at its tail. The more authentic way is to draw both the pigeon and the snake coming out of the mouth of the pig.

These three animals represent the three mental poisons: the pig represents ignorance, the pigeon represents desirous attachment, the snake represents hatred. The symbolism is appropriate because pigs do suffer from great ignorance, pigeons do have strong desirous attachment and snakes do suffer from strong hatred. The pigeon and snake coming out of the mouth of the pig indicate that desirous attachment and hatred are developed from ignorance. The way of drawing these three animals according to the first system (showing them in a circle) indicates that they are mutually dependent.

The innermost circle is surrounded by another circle that is half-white and half-black indicating that after death there are two paths: the white, wholesome path leads to the higher rebirths of humans and gods and the black, unwholesome path that leads to the lower realms. On the white side of the circle three bardo beings are drawn in the aspect of their next rebirth. One is human, one is a demi-god and one is a god. These bardo beings are upright and ascending to the top of the wheel. On the black side of the circle another three bardo beings are drawn upside down. One is an animal, one is a hungry spirit and one is a hell being.

This half-black, half-white circle is surrounded by another circle divided into six compartments representing the six realms of hell beings, hungry spirits, animals, humans, demi-god and gods. There are infinite world-systems inhabited by living beings but all of them are contained within the six realms.

Around this circle is a rim with twelve divisions.

Inside each section is a drawing representing one of the twelve interdependent links, who bring and keep us in cyclic existence:

- 1.ignorance is represented by an old, blind woman;
- 2.compositional action is represented by a potter making pots, some good and some bad;
- 3.consciousness is represented by a monkey scampering restlessly up and down a tree indicating how our consciousness moves restlessly up and down the tree of samsara;
- 4.name and form are represented by a man rowing a boat, indicating that just as we need a boat to travel across the ocean, so we need the boat-like aggregates to take rebirth in ocean-like samsara;
- 5.six sources are represented by an empty house with five windows, indicating that just a house stands empty before its owners move in so, when the embryo has just developed, the six sources are like rooms in an empty house waiting to be occupied by the six sense consciousness (the five windows in the diagram represent the five physical sense powers but the mental sense power is also implied);
- 6.contact is represented by a man and woman embracing;
- 7.feeling is represented by a man shot in the eye with an arrow;
- 8.craving is represented by a man drinking beer;
- 9.crasping is represented by a monkey grabbing fruit;
- 10.existence is represented by a pregnant woman about to give birth;
- 11.birth is represented by a baby being born;
- 12.ageing and death are represented by a man carrying a corpse on his back.

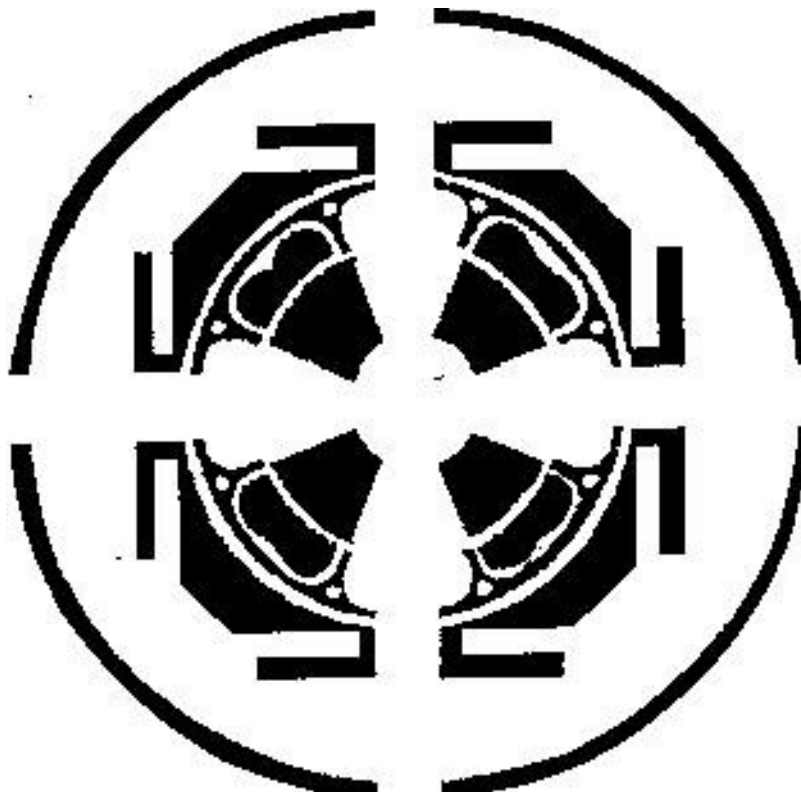
The entire Wheel of Life is drawn within the clutches of Yama, the Lord of Death, reminding us of impermanence and showing that there is not a single being in this Wheel of Life who is outside the control of death. Yama holds the wheel in his mouth and embraces it with claws indicating that all sentient beings go through the jaws of death repeatedly. The Lord of Death is the greatest obstacle to our liberation. He holds up a mirror called the 'mirror of action' in which all the actions of sentient beings, wholesome and unwholesome are clearly reflected.

The Wheel of Life represents true sufferings and true sources, revealing how true sufferings arise in dependence upon true sources. Outside the Wheel of Life a Buddha stands pointing to a moon. The Buddha standing outside the Wheel of Life shows that Buddhas are outside samsara because they have become liberated by abandoning cyclic paths and attaining true paths. The moon represents true cessations. By pointing at the moon the Buddha is saying, 'I have travelled along liberated paths and achieved the City of Liberation'.

Explanation: Maitreya Institute 1988.

afbeeldingen behorende bij mandalasutra

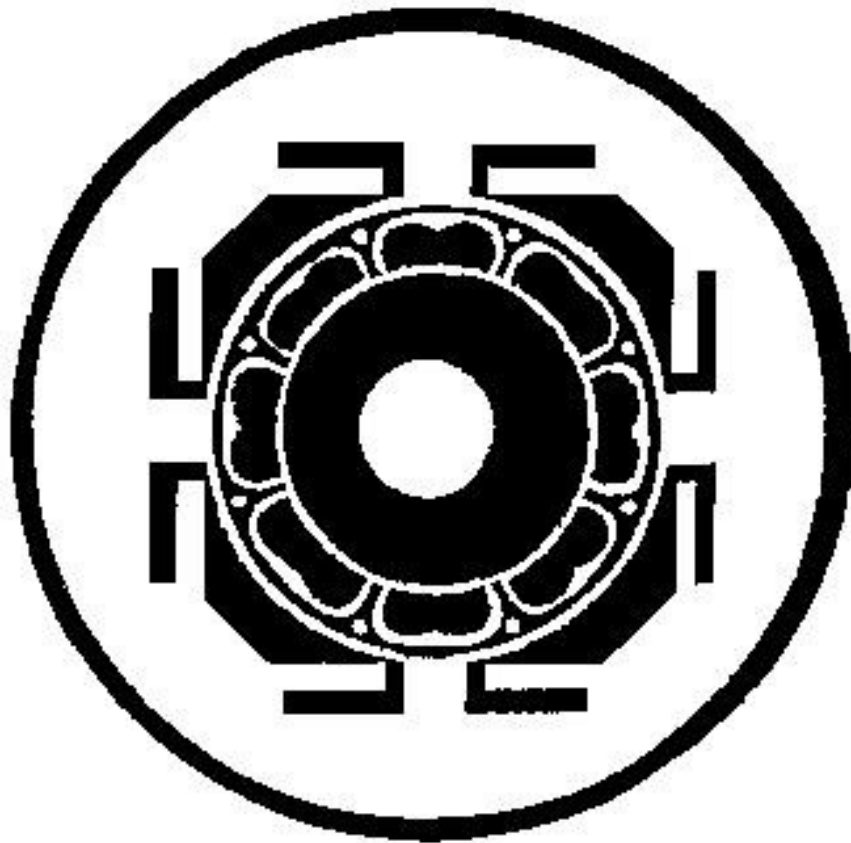
productie yoga intervisiekring
www.yoga-intervision.com



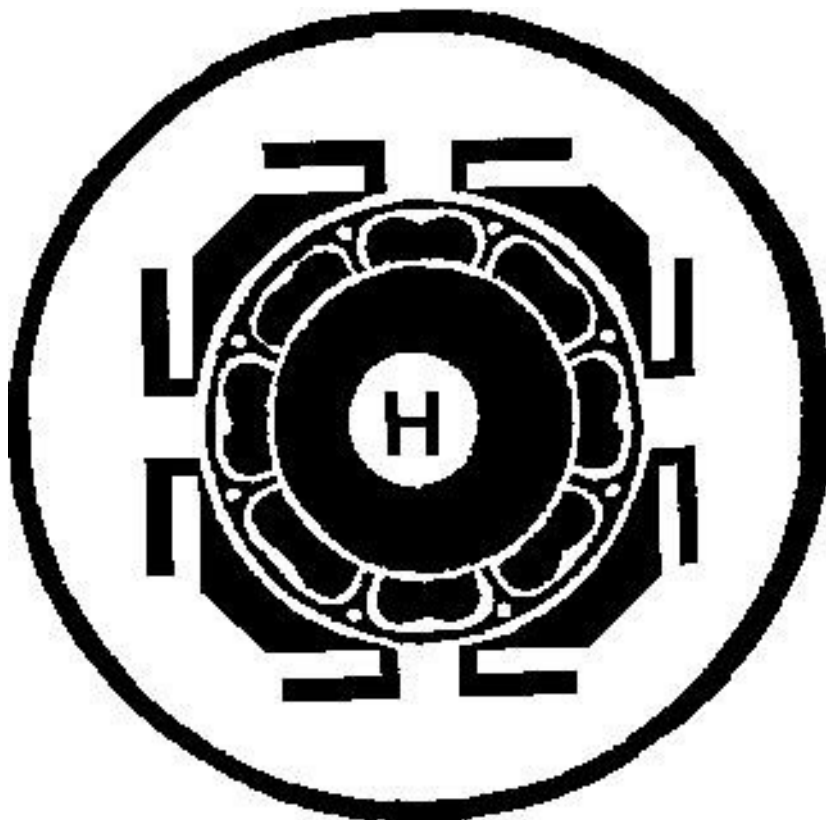
over de grondmotieven van het menselijk bestaan, gezien van-
uit transcendent/transpersoonlijk psychologisch perspectief

afb. 0: open mandala: bestemming van onze reis

afb.1. we beginnen onze reis met de gesloten mandala



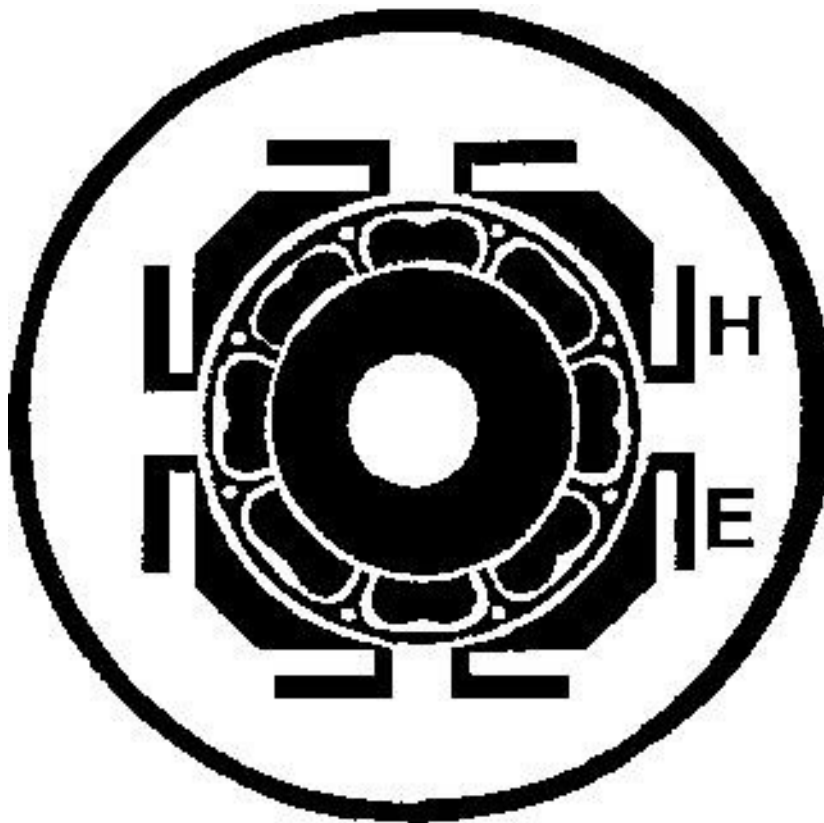
afb.2: het aanvankelijke doel van onze reis is happiness (H-motief)(sutra 3.2)



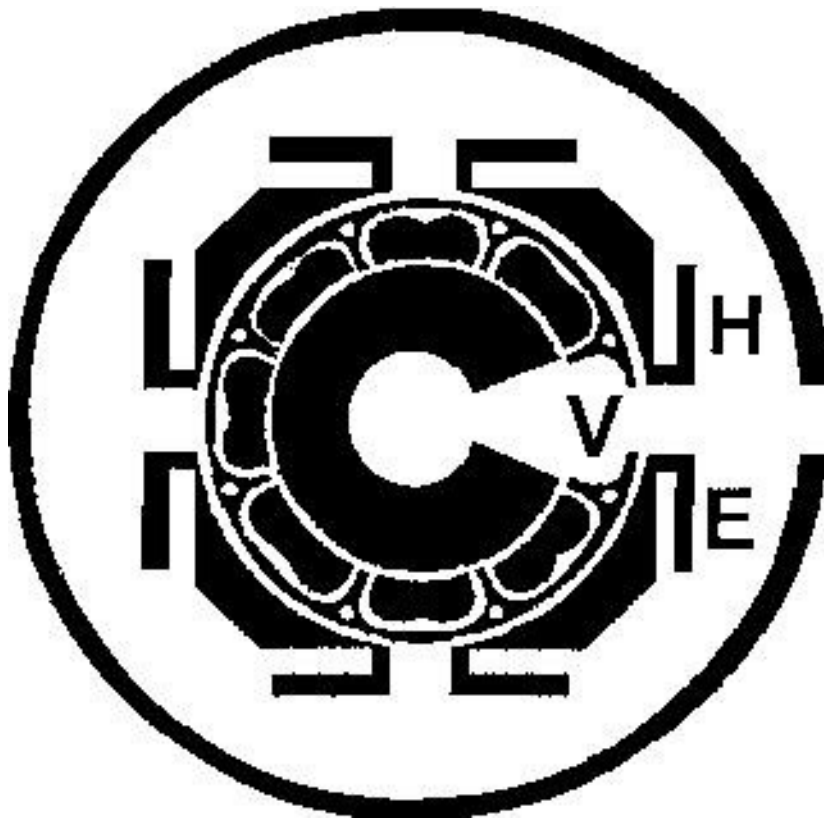
**afb.3: onze reis naar het centrum van de mandala
(beeldsamenvatting van sutra en toelichting)**



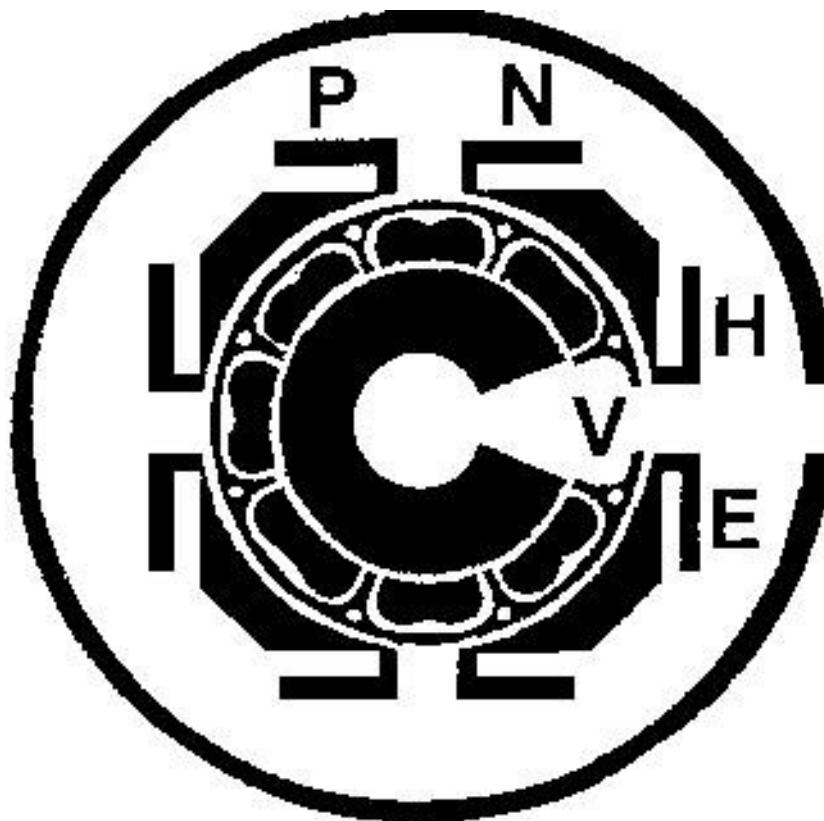
afb. 4: het HE-grondmotief (sutra 1)



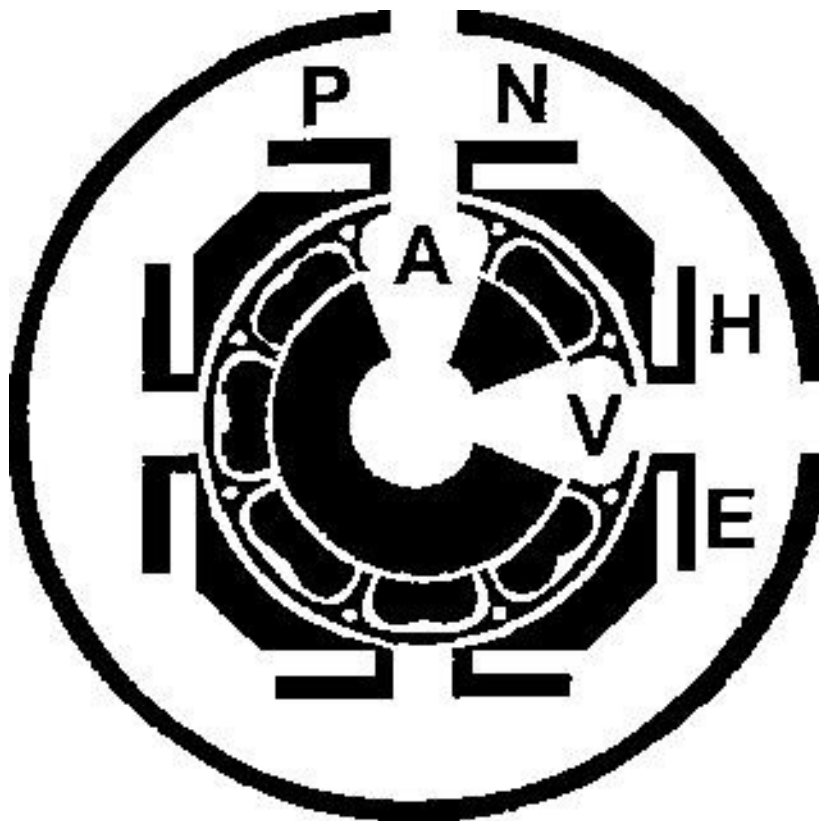
afb.5: HE overstegen door V (sutra 1.4)



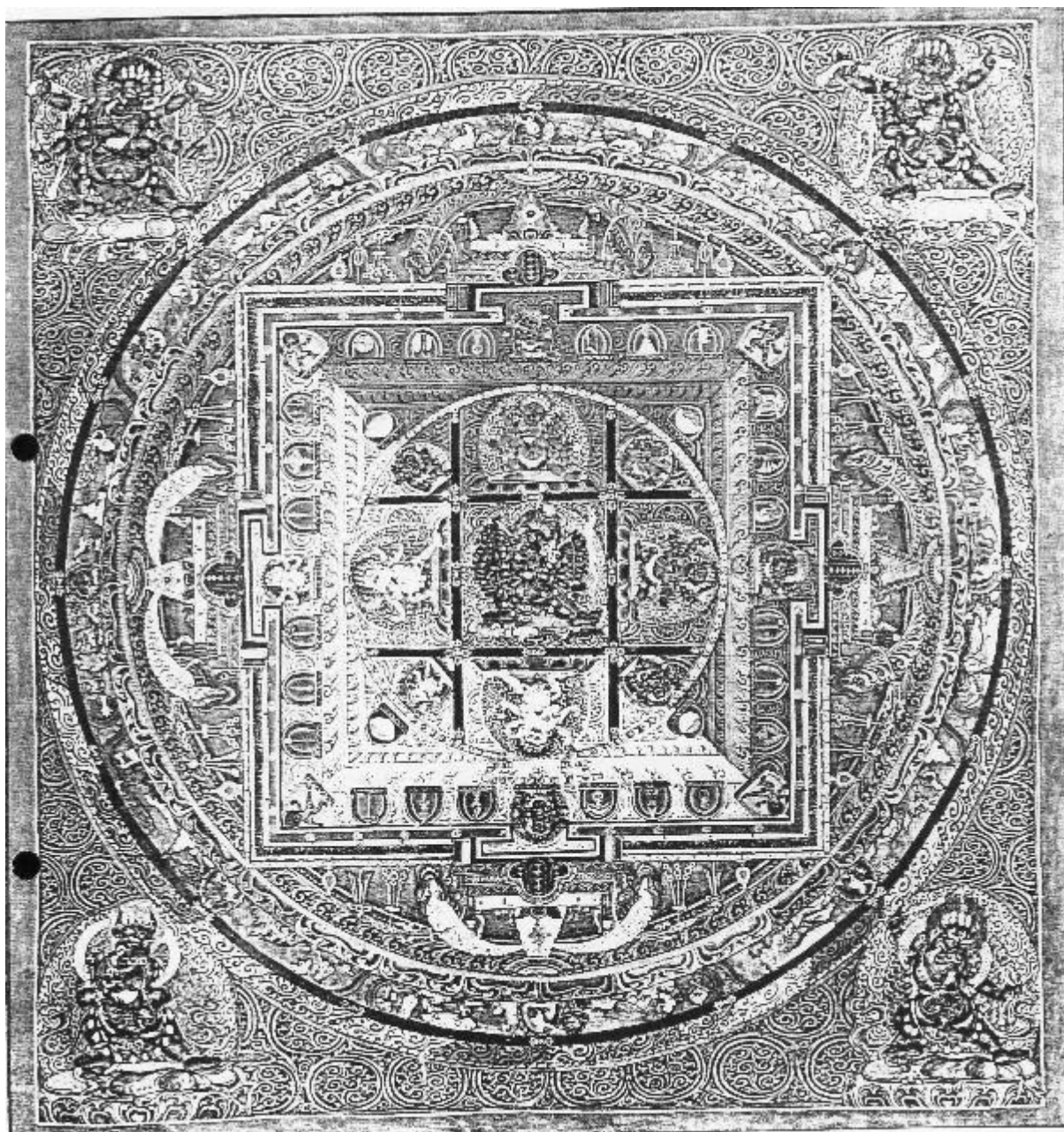
afb. 6: het PN-grondmotief (sutra 2)



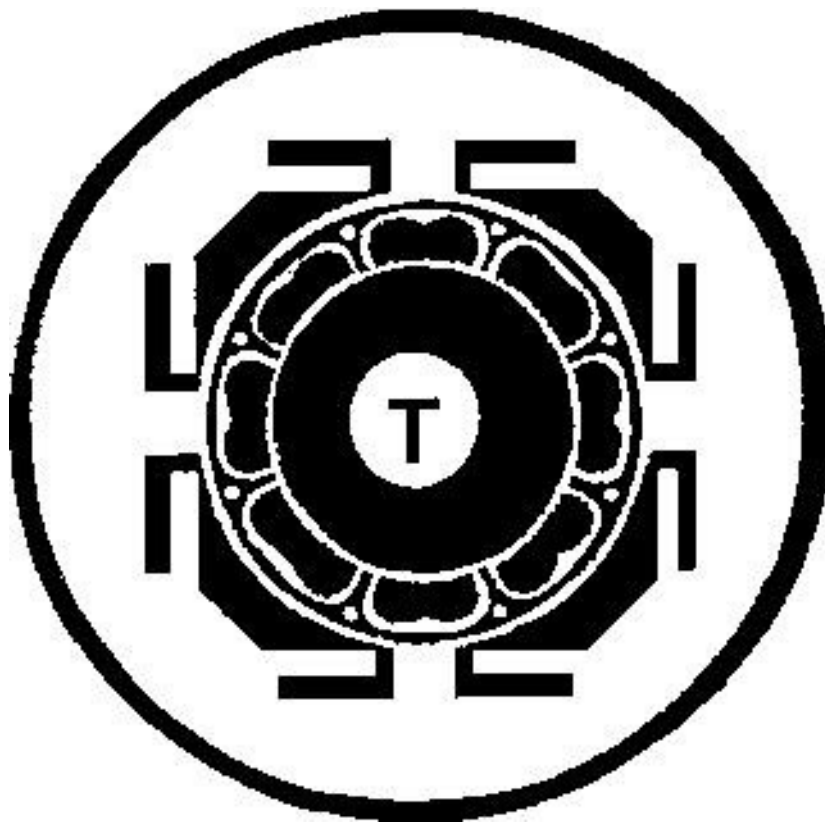
afb. 7: PN overstegen door A (sutra 2.4)



afb. 8: de mandala van de vijf meditatieboeddha's (sutra 3.2)



afb. 9: we vervangen het H-motief door het T-motief (sutra 3.3)



afb. 10: het ZA-grondmotief (sutra 4)



afb. 11: ZA overstegen door E (sutra 4.4)



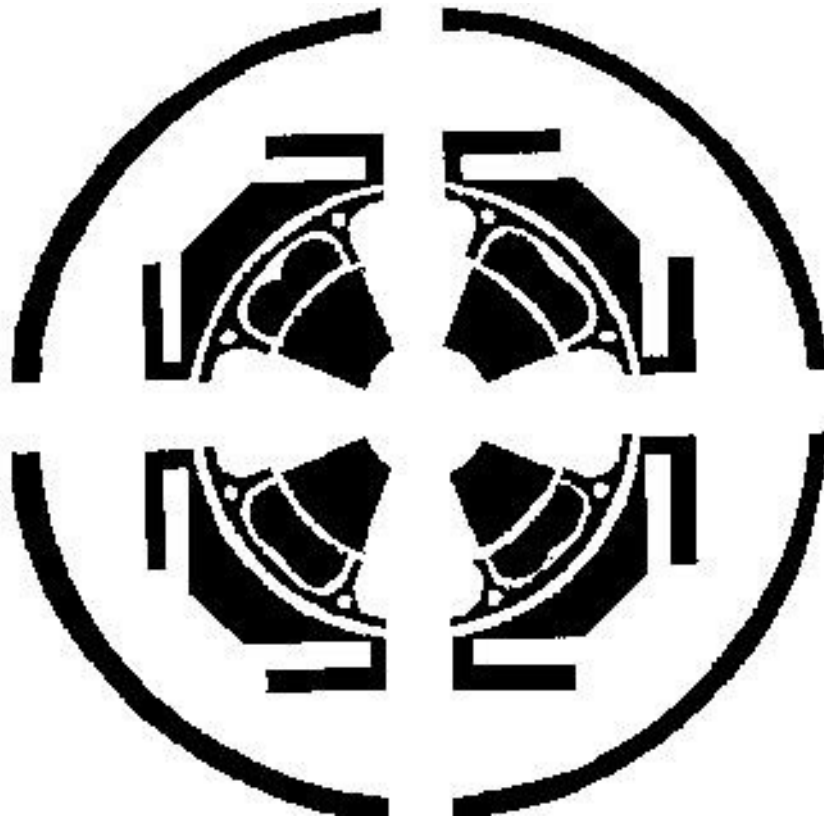
afb. 12: het AD-grondmotief (sutra 5)



afb. 13: AD overstegen door G (sutra 5.4)



afb. 14: het doorschouwen van de mandala als spirituele discipline (sadhana) (sutra 6)



afb. 15: “wheel of life” (sutra 2.2)

