

Sinnets natur

reaktivt – kreativt

Urgyen
Sangharakshita

Västerländska Buddhistordens Vänner

Stockholm

Sangharakshita är en väl ansedd lärare och förmedlare av buddhismen. Han föddes i London 1925, blev buddhist tidigt och vistades i Indien under drygt 20 år. Under dessa år mottog han ordination som buddhistisk munk, studerade i de stora buddhistiska traditionerna och verkade för att sprida kunskapen om buddhismen. Efter att ha återvänt till England grundade han 1967 Friends of the Western Buddhist Order, FWBO (som heter Västerländska Buddhistordens Vänner, VBV i Sverige). När han nu har lämnat över sina flesta ansvarsuppgifter för VBV till erfarna ordensmedlemmar, lever han i Birmingham i deras närhet och ägnar stor del av sin tid till att skriva och möta människor.

Texten är baserad på en föreläsning som gavs på Reading Universitet 1967.

Utgiven av
Västerländska Buddhistordens Vänner
Södermannagatan 58
116 65 Stockholm

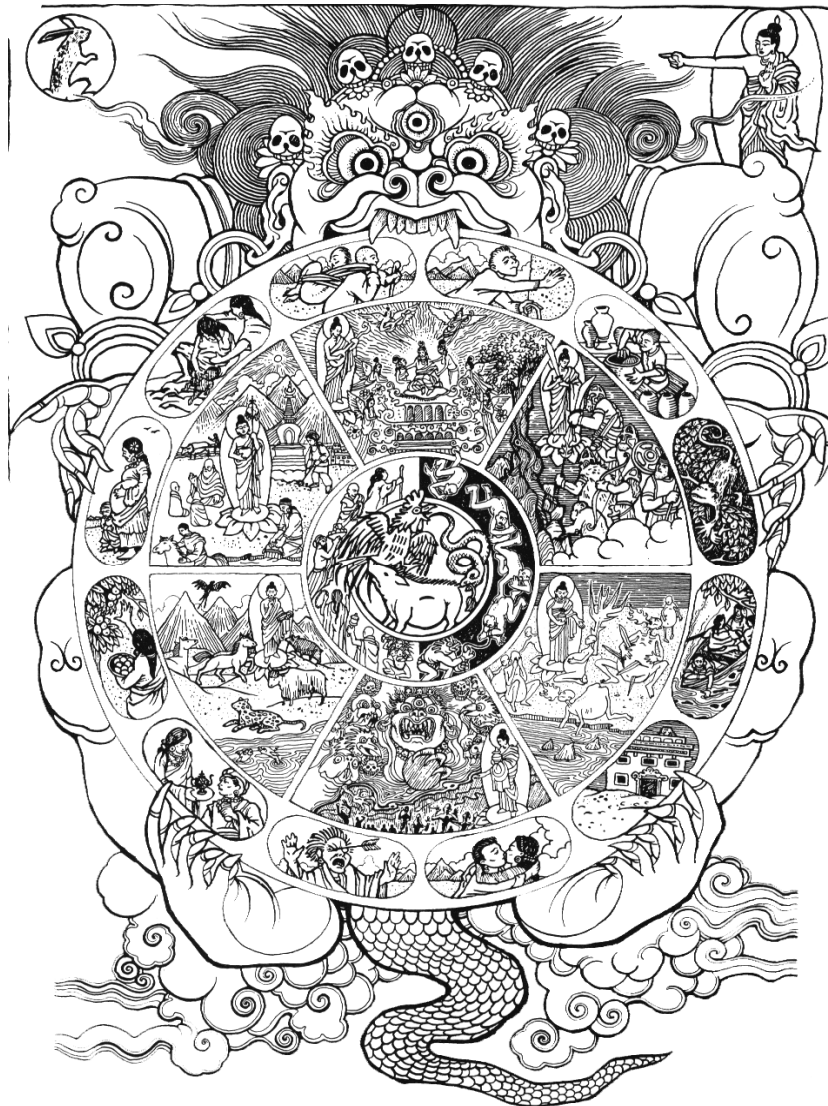
Originalalets titel
Mind reactive and creative

Denna nätupplaga publiceras med tillstånd från:
Windhorse Publications, 11 Park Road,
Birmingham B13 8AB, England

Översättning Viryabodhi

Copyright © Västerländska Buddhistordens Vänner 1999

ISBN 91-89208-02-1



Inledning

Ser vi på den mänskliga kulturen ur ett fågelperspektiv kommer vi att upptäcka att det i världen finns ett flertal andliga traditioner. Några av dessa härstammar från en fjärran tid med all den auktoritet och prestige som en sedan länge etablerad tradition har, andra är av modernare ursprung. Medan vissa traditioner under historiens gång har utkristalliserats och blivit religiösa kulturer med ett stort antal anhängare, så har andra bibehållit filosofins natur och gjort väldigt få eftergifter till moderna smaker och behov. Var och en av dessa traditioner har sitt eget system, det vill säga sin egen speciella sammansättning, sitt eget nätverk av idéer och ideal, av tro och tillämpning. De har även sin egen speciella grund av erfarenheter ur vilka systemen utvecklas. Denna grund eller begynnelse utgör den "gyllene tråd" som uppsamlad till hela systemets nystan kommer att leda oss in genom den "himmelska porten, inbyggd i Jerusalems mur" för den tradition som avses.

En av de äldsta och viktigaste av de andliga traditionerna är den som vi kallar buddhism, som härstammar från Buddha Gautamas liv och lära. Denne indiske mästare, vars dynamiska andliga kraft inte enbart hänförde de nordöstra delarna av Indien under det sjätte århundradet f.kr., utan även så småningom utbreddes sig över hela Asien och där bortom. Liksom andra traditioner har även buddhismen ett särskilt system med en egen särpräglad utgångspunkt. Buddhismens system kallas Dharma, ett ord från sanskrit som i detta sammanhang kan översättas som "doktrinen" eller "läran" och som innefattar den totala summan av insikter och erfarenheter som leder till upplysning, eller buddhaskap. Dess utgångspunkt är sinnet. Att det är detta och inget annat som är utgångspunkten visas av två citat som är hämtade från två traditioner som vanligtvis betraktas som två av de mest motsatta, för att inte säga ömsesidigt uteslutande riktningarna inom hela den buddhistiska traditionen, nämligen theravada och zen. De två första verserna i Dhammapada, en urgammal samling av metrisk aforismer som ingår i theravada palikanon, lyder sålunda:

Osunda mentala tillstånd alstras av sinnet, styrs av sinnet och består av sinnet. Om någon gör eller säger något med ett orent sinnelag, då följer lidandet honom liksom hjulet oxens klövar.

Sunda mentala tillstånd alstras av sinnet, styrs av sinnet och består av sinnet. Om någon gör eller säger något med ett rent sinnelag följer lyckan honom liksom hans egen skugga.

Zencitatet uttrycker det om möjligt ännu starkare. Zen gör anspråk på att ha fört vidare själva hjärtat av Buddhas andliga erfarenhet från generation till generation av andliga lärjungar genom en muntlig tradition. I denna vers som uppstod under Tangdynastin lyder budskapet sålunda:

*En särskild överföring utanför skrifterna.
Oberoende av ord och bokstäver.
Omedelbar inriktning på sinnet.
Att se in i sin egen natur och uppnå buddhaskapet.*

Från dessa representativa citat, som valts bland många andra möjliga, kan vi dra slutsatsen att utgångspunkten inom buddhismen inte är något utanför oss. I den västerländska tanketraditionens språk kan vi säga att det inte är en objektiv företeelse, utan en subjektiv. Utgångspunkten är sinnet. Men vad menar vi med "sinne"?

I verserna från dhammapada är ordet på pali *māno*. I den kinesiska zenstanzan benämns det *hsin*, som motsvarar *chitta* i sanskrit och pali. Eftersom båda dessa termer kan översättas med det engelska ordet "mind" (här översatt med "sinne") behöver vi inte studera etymologin, utan kan istället direkt fördjupa oss i själva kärnan av vårt ämne.

Absolut och relativt sinne

Till att börja med är sinnet tvåfaldigt, å ena sidan har vi det absoluta sinnet, å den andra det relativa sinnet. Med absolut sinne avses det oändligt kosmiska eller transcendentala medvetandet. I detta medvetandes rena och tidlösa flöde har den dualism mellan subjekt och objekt som vi vanligtvis upplever för alltid upplöst. För att benämna sinnet i denna upphöjda bemärkelse använder buddhismen sig av olika uttryck beroende på sammanhang, vart och ett med sin egen utpräglade nyansering av betydelsen. Några av de mest framträdande av dessa är: det enda sinnet, det ovillkorliga, buddhanaturen och tomheten. I ett neutralt filosofiskt språk kallas det absoluta sinnet för "verkligheten". Det är förverkligandet av det absoluta sinnet, genom upplösningen av dualismen mellan subjekt och objekt – uppvaknandet till

verkligheten från den världsliga tillvarons dröm – som utgör upplysningen. Uppnåendet av upplysning är självfallet buddhismens slutliga mål.

Reaktivt och kreativt sinne

Med relativt sinne menas det individuella sinnet eller medvetandet som verkar inom ramarna för subjekt/objekt-dualismen, och det är detta vi nu ska ägna oss åt. Liksom sinnet generellt sett är även det relativa sinnet tvåfaldigt, nämligen reaktivt och kreativt. Även om dessa begrepp inte är traditionellt buddhistiska och inte motsvarar några tekniska termer inom de kanoniska språken så verkar de ändå mycket väl uttrycka innebörden i Buddhas lära. I vilket fall som helst är den åtskillnad som dessa begrepp ger uttryck för av grundläggande betydelse inte enbart inom buddhismen, utan även i hela det andliga livet, till och med för hela den mänskliga utvecklingsprocessen. Övergången från reaktivt till kreativt utgör den egentliga början av det andliga livet och innebär en omvändelse i ordets sanna bemärkelse. Vad menar vi då när vi talar om reaktivt och kreativt sinne?

Först och främst ska vi inte föreställa oss att det bokstavligt finns två relativa sinnen, ett reaktivt och det andra kreativt. Låt oss istället förstå det så att det finns två sätt som det relativa sinnet, eller det individuella medvetandet, kan fungera på. Det kan fungera reaktivt och det kan fungera kreativt. När det fungerar på ett reaktivt sätt kallar vi det reaktivt och när det fungerar på ett kreativt sätt kallar vi det kreativt, men det finns bara ett relativt sinne.

Det reaktiva sinnet

Med det reaktiva sinnet menas vårt vardagliga sinne, det sinne som de flesta av oss använder större delen av tiden, eller rättare sagt det sinne som använder oss. I extrema fall fungerar det reaktiva sinnet mest hela tiden och det kreativa sinnet förblir i fullständig vila. I sådana fall föds, lever och dör vi som djur. Även om vi har en mänsklig skepnad så är vi överhuvudtaget inte mänskliga varelser. Istället för att finna en abstrakt definition på det reaktiva sinnet ska vi försöka greppa dess natur genom att undersöka några av dess faktiska egenskaper.

Det reaktiva sinnet är först och främst reaktivt, det agerar inte utan reagerar endast. Istället för att spontant agera av egen kraft så behöver det stimulans utifrån för att komma i rörelse. Denna retning kommer oftast från de fem sinnesorganen. Låt oss ge ett exempel. Vi går på en trottoar och en reklambild fångar vår blick, dess klara färger och djärvt lockande rubrik talar till oss direkt. Det är kanske reklam för en viss sorts cigarett, ett bilmärke eller en semester på soldränkta stränder i ett avlägset exotiskt land. Vad varorna eller tjänsterna än skildrar så är vårt intresse fångat och attraherat. Senare kommer vi att göra det som annonserna är ämnade att få oss att göra, eller så kommer vi att bära på tanken att senare göra det, eller så kommer vi att bära på en omedveten lust att göra det så fort tillfälle ges. I detta exempel har vi inte agerat utan blivit aktiverade. Vi har reagerat.

Det reaktiva sinnet är således det betingade, eller villkorliga sinnet. Det är betingat av sitt objekt, i vårt exempel av reklamen, på så sätt att det inte blott är beroende av det, utan även bestämt av det. Det reaktiva sinnet är inte fritt. Eftersom det är betingat är det dessutom helt mekaniskt. Ett sådant medvetande kan lämpligen beskrivas som en godisautomat: lägg i ett mynt och ut kommer en vara. Om vi låter det reaktiva sinnet konfronteras med en speciell situation eller upplevelse kommer det att reagera automatiskt på i stort sett samma sätt, helt mekaniskt och därför förutsägbart. Inte enbart vårt beteende utan även mycket av vårt tänkande är underkastat detta mönster. De åsikter vi så hårt håller fast vid och med förtröstan bekänner oss till, vare sig det rör sig om politik, litteratur, religion eller vardagslivets sysslor, är väldigt sällan en följd av medveten reflektion med sitt ursprung i en individuell strävan att fånga sanningen. Våra idéer är ytterst sällan våra egna. Alltför ofta har vi fått dem inmatade från yttre källor, från tidningar och konversationer, och vi har accepterat, eller snarare mottagit dem, på ett passivt icke-reflekterande sätt. När vi får ett lämpligt stimuli reproducerar vi

automatiskt vad som blivit inmatat i vårt system, och det är denna helt mekaniska reaktion som antas vara ett godkänt uttryck för våra åsikter.

Verkligt originella tankar är ytterst sällsynta. "Originella" behöver inte betyda "annorlunda", utan snarare vad vi än kan skapa utifrån våra egna inre resurser, oavsett om detta stämmer överens med något som tidigare skapats av någon annan. Det finns förstås de som försöker vara annorlunda, men detta kan vara en subtil form av betingning. I själva försöket att vara annorlunda är dessa människor fortfarande bestämda av objektet, vad eller vem det än är de försöker vara olik. De reagerar fortfarande, istället för att verkligen agera.

Det reaktiva sinnet är, utöver att vara mekaniskt och underordnat vissa villkor, dessutom repeterande. Eftersom det är programmerat av behov som till största delen är omedvetna, reagerar sinnet för samma stimuli på i stort sett samma sätt och liknar därigenom en maskin som utför samma operation om och om igen. Det är på grund av dessa karakteristiska drag hos det reaktiva sinnet som människans liv som helhet blir fyllt av fast rotade vanor, i en värld av rutiner. Särskilt då vi blir gamla utvecklar vi ett passivt motstånd mot förändringar och föredrar att fördjupa den gamla slentrianen framför att prova något nytt, slå in på nya spår. Om vi inte är försiktiga kan även våra andliga strävanden införlivas i rutinen och bli en del av mönstret, en del av den mekaniska tillvaron. Gudstjänsten eller meditationsträffen blir fasta referenspunkter i våra liv, lysbojar som kartlägger en farled över den farliga frihetens hav, liksom våra veckobesök på biografen och tvättmaten, den årliga semestern och de periodiska festerna.

Mer än något annat är det reaktiva sinnet omedvetet. Vad det än gör, har det inte någon riktig vetskap om vad det sysslar med. För att använda en metafor: det reaktiva sinnet "sover". Vi kan säga att de som domineras av det reaktiva sinnet är mer sovande än vakna. I ett sömntillstånd lever de sina liv. De äter, dricker, talar, arbetar, leker, röstar och älskar som om de sov. De till och med läser böcker om buddhism och försöker meditera i ett sömntillstånd. Likt sömngångare som går med vidöppna ögon förefaller de att vara vakna. Somliga människor sover sannerligen så djupt, vad de än synbarligen tar sig till, att de snarare borde beskrivas såsom döda. Deras rörelser liknar mer en zombies eller robots än en medveten människas. När vi blir medvetna om vår egen omedvetenhet, när vi vaknar upp till det kalla faktum att vi sover – när vi verkligen insett detta – kan det andliga livet börja. Man skulle kunna gå så långt som att säga att detta utgör begynnelsen för en sann och äkta mänsklig tillvaro, förutsatt en kraftig uppgradering av betydelsen i begreppet "mänsklig tillvaro", utöver det orden vanligtvis förmedlar. Då skulle vi närma oss det vi vanligtvis kallar det andliga. Detta leder oss fram till det andra slaget av det relativa sinnet, det som vi kallat det kreativa sinnet.

Det kreativa sinnet

Det kreativa sinnets karaktärsdrag är direkt motsatta det reaktiva sinnets. Det kreativa sinnet reagerar inte. Det är inte beroende eller bestämt av det stimuli det kommer i kontakt med. Det är tvärtom aktivt av egen kraft och fungerar spontant utifrån djupet av sitt inneboende väsen. Även om det aktiveras av något utanför sig själv, så höjer det sig snabbt över denna ursprungliga utgångspunkt och börjar fungera självständigt. Det kreativa sinnet kan därför sägas svara istället för att reagera, det ger en respons istället för en reaktion. Det kan till och med höja sig över betingelser helt och hållet. Medan det reaktiva sinnet i huvudsak är pessimistiskt och begränsat till den omedelbara upplevelsen, så är det kreativa sinnet i grunden genomgående optimistiskt. Dess optimism kan dock ej jämföras med den ytliga och naiva optimismen, som enbart är en oövertänkt reaktion på, eller rationalisering av, ett behagligt stimuli. På grund av det kreativa sinnets inneboende förtjänster vore en dylik reaktion omöjlig. Det kreativa sinnets optimism består trots obehagliga stimuli, trots ogynnsamma förhållanden, den består till och med när det inte finns några förutsättningar för den. Det kreativa sinnet älskar när det inte finns anledning att älska, gläds där det inte finns skäl att glädjas, skapar där skapandet är omöjligt och bygger på så sätt sig en "himmel i helvetets hopplöshet".

Oberoende av något objekt är det kreativa sinnet till sitt väsen obetingat. Det är av naturen oberoende och fungerar således på ett fullständigt spontant sätt. När det fungerar på den högsta möjliga nivån, i intensitetens nexus, är det kreativa sinnet identiskt med det obetingade och sammanfaller då med det absoluta sinnet. Genom att vara obetingat är det kreativa sinnet fritt; det är i sanning frihet. Det är ursprungligt i ordets sanna bemärkelse och utmärker sig genom oupphörligt skapande. Detta skapande behöver inte nödvändigtvis vara konstnärligt, litterärt eller musikaliskt, även om målningen, dikten och symfonin är bland dess mest specifika uttryckssätt, dess mest slående och typiska manifestationer. På samma sätt som det kreativa sinnet inte nödvändigtvis uttrycker sig genom konstnärliga arbeten, så är inte alltid det som konventionellt betraktas som "konstnärliga" arbeten ett uttryck för det kreativa sinnet. Vissa "konstnärliga" arbeten är snarare imitationer och saknar äkta originalitet och är därför troligtvis mer en mekanisk produkt av det reaktiva sinnet.

Utänför konstens domäner uttrycker sig det kreativa sinnet även i konstruktiva personliga relationer, när vår känslomässiga positivitet smittar av sig så att även andra blir mer positiva. Eller när intensiteten av två eller flera människors gemensamma medvetenhet sträcker sig ut mot – och tillsammans upplever – en dimension av tillvaron som är större och mer omfattande än de enskilda individernas. Här är det kreativa sinnet produktivt genom att bidra till att öka summan av positiva känslor i världen, och även summan av högre medvetandetilstånd.

Till sist är det kreativa sinnet mer än något det medvetna sinnet. Medvetet, eller snarare genom att vara medvetenheten själv är det kreativa sinnet även strålande och intensivt levande. Den kreativa personen är inte bara mer medveten än den reaktiva personen utan även mycket vitalare. Denna vitalitet är mer än enbart en djurisk livlighet eller en överflödande känslsamhet. Den är inte heller bara en intellektuell viljestyrning eller egoismens tvångsmässiga och envisa viljeyttring. Vi skulle kunna säga att den är "Livsanden" (om vi kan tillåta dylika uttryck) som från de bottenlösa djupen av tillvaron springer fram likt en fontän och levandegör allt den kommer i kontakt med genom den kreativa personen. Det sägs att en bild kan säga mer än tusen ord, därför illustreras det reaktiva och det kreativa sinnet av två viktiga buddhistiska symboler. Dessa symboler är Livets hjul och Vägen. De kallas även Cirkeln och Spiralen på ett mer abstrakt och geometriskt språk.

Livets hjul

Livets hjul eller Tillblivelsens hjul intar en viktig position i tibetansk populär religiös konst och finns avbildad i enorma mått på tempelväggarna, vanligtvis i vestibulen, men även i mindre format på målade tygrullar, så kallade thangkas. Hjulet består av fyra koncentriska cirklar. I den första och innersta cirkeln, i hjulets nav, finns en tupp, en orm och en gris som biter varandra i svansen. Dessa tre djur representerar de tre osunda rötterna eller "gifterna"; begär, motvilja och villfarelse, vilka är drivkrafterna för det reaktiva sinnet. De två första är de främsta negativa känslorna och den tredje är den andliga omedvetenhetens mörker som de uppstår ur. Att de biter varandra i svansen kännetecknar deras ömsesidiga beroende och att de ger upphov till en ond cirkel.

Den andra cirkeln är delad vertikalt i två segment, ett svart till vänster och ett vitt till höger. I det svarta fältet finner vi nakna människor fastkedjade vid varandra som störtar huvudstupa nedåt med ansiktsuttryck av smärta och förtvivlan. I det vita fältet finner vi anspråkslöst klädda figurer som bär på manicylindrar (vilka i väst felaktigt kallats bönehjul) och religiösa offergåvor och stiger i stillhet uppåt med rofyllda och lyckliga ansiktsuttryck. Dessa två fält representerar två motsatta rörelser eller tendenser inom hjulet, den ena centripetal och den andra centrifugal. Det svarta fältet representerar med andra ord en rörelse in mot navet på hjulet och det vita fältet en rörelse bort ifrån centrum, mot periferin – i sista hand till befrielse från det reaktiva sinnet. Denna rörelse utåt, bort ifrån navet, utgör en etapp på Vägen, en sektion av Spiralen, men är fortfarande en del av hjulet eftersom en tillbakagång alltid är möjlig. En övergång från det vita till det svarta fältet kan ske vilket ögonblick som helst. Det vita fältet kan därför betraktas som ett mellanliggande medvetandetilstånd, mellan

det reaktiva och det kreativa sinnelaget, varifrån vi antingen kan glida tillbaks till det förra eller uppstiga i det senare. De manicylindrar och offergåvor som vi finner i det vita fältet representerar konventionell religiositet, vilken i sig själv inte är tillräcklig för uppnåendet av upplysning eftersom den fortfarande är bunden i det reaktiva sinnets process. Därmed är även en återgång till ett bristfälligt och irreligiöst liv möjlig.

Den tredje cirkeln i Livets hjul är uppdelad i fem eller sex segment. Dessa är de fem eller sex kretsarna, eller planen, av betingad tillvaro till vilka varje förnimmande varelse återföds i enlighet med sina sunda respektive osunda kroppsliga, verbala och mentala handlingar, med andra ord utifrån sin tidigare "goda" eller "dåliga" karma. Dessa kretsar finns rikligt avbildade i den tibetanska religiösa konsten och visar (från hjulets övre del i medsols riktning) kretsarna för: gudarna, titanerna, de hungriga spökena, helvetesvarelserna, djurriket och slutligen människoriket. Kretsarnas antal är antingen fem eller sex beroende på om gudarna och titanerna – vilka ligger i ständig strid med varandra – återges tillsammans eller åtskilda. I varje segment finns även olikfärgade buddhafigurer vilket visar på att upplysning är allestädes närvarande och möjlig.

Även om de fem eller sex kretsarna av betingad tillvaro oftast tolkas kosmologiskt, som objektivt existerande världar vilka är precis lika verkliga för de varelser som befolkar dem som vår egen värld är för oss människor, är det även möjligt att tolka dem psykologiskt. De representerar i så fall olika tillstånd av mänskligt liv och medvetande – en tolkning som har visst stöd inom den buddhistiska traditionen. Sett på detta vis representerar gudarnas krets ett liv i trygghet och förnöjsamhet, titanernas ett liv bestående av avund, tävlingslystnad och aggressivitet, de hungriga spökenas ett liv i neurotiskt beroende och osläcklig törst, helvetesvarelsernas ett fysiskt och mentalt lidande, djurens ett liv i barbarism och okunnighet, medan människornas krets representerar en blandad tillvaro, där varken glädje eller smärta dominerar. Under loppet av ett liv kan man uppleva alla sex tillstånden. Ena stunden i "himmelriket", nästa stund i "helvetet".

Den fjärde och yttersta cirkeln i hjulet är indelad i tolv segment som var och en innehåller en bild. De tolv bilderna skildrar (medsols som ovan): en blind man med käpp, en krukmakare med drejskiva och krukor, en apa som klättrar i ett blommande träd, en båt med fyra passagerare med en som styr, ett tomt hus, ett famnande par, en man med en pil i ena ögat, en kvinna som skänker en dryck åt en sittande man, en människa som samlar frukt från ett träd, en havande kvinna, en födande kvinna och en man som bär ett lik till kremeringsplatsen. Dessa bilder illustrerar de tolv "länkarna" i den cykliska villkorskedjan, som var och en uppstår beroende eller betingad av den föregående länken.

Beroende av okunnighet, som är kedjans första länk, uppstår de viljemässiga faktorerna vilka förutbestämmer nästa födelses beskaffenhet. Dessa faktorer ger upphov till medvetandet, det karmiskt neutrala medvetandet som börjar verka vid befruktningstillfället. Beroende av medvetandet uppstår den psykofysiska organismen. Beroende av den psykofysiska organismen uppstår de sex sinnesorganen (med sinnet som det sjätte) och beroende av dessa uppstår kontakten med yttervärlden, vilken ger upphov till känslan, vilken ger upphov till begäret, vilket ger upphov till gripandet, vilket ger upphov till tillblivelse. Beroende av tillblivelse, med andra ord den villkorliga tillvarons återupprättade förlopp, följer födelse i form av återfödelse, som förr eller senare oundvikligt resulterar i död. (För en detaljerad redogörelse av de tolv länkarna se *A Survey of Buddhism*, av Sangharakshita).

En enkel uppräknings av de tolv länkarna som denna räcker för att visa att de i första hand antas utspridda över tre på varandra följande liv. De två första länkarna hör till det tidigare livet, de åtta mellersta till det nuvarande livet och de två sista till det kommande livet. Liksom de sex kretsarna kan tolkas både psykologiskt och kosmologiskt, kan även hela denna tolvlänkade kedja av cyklisk villkorlighet ses som något som verkar inom ramen för en enda upplevelse hos det reaktiva sinnet.

För att fullborda symboliken i livshjulet, med de fyra koncentriska cirklarna och dess otaliga varelser, hålls det av en monstruös demon, vars huvud, klor och svans är det enda

man kan se. Detta är förgänglighetens demon, den stora föränderlighetens princip, som trots att den är en fasa för de flesta icke desto mindre bär på löften om möjlighet till utveckling.

Från beskrivningen ovan är det tydligt att det tibetanska livshjulet kan symbolisera det reaktiva sinnets arbetssätt, eftersom det reaktiva sinnet också är ett hjul. Det snurrar som ett hjul, bara runt, runt. Pådrivet av negativa känslor som uppstått ur omedvetenhetens djup, reagerar sinnet åter och återigen på de yttre stimuli som hamnar i dess väg. Om och om igen störtar det sig in i en värld tillhörande den villkorliga tillvaron. Hjulet är dessutom en maskin, kanske den mest primitiva maskinen och som sådan representerar livshjulet de mekaniskt upprepande egenskaperna hos det reaktiva sinnet.

I en del målningar av livshjulet finns en Buddha avbildad i det övre högra hörnet, klädd i den saffransfärgade munkdräkten som med högra handens fingrar pekar mot och visar på Vägen. Det är till denna symbol vi nu ska vända oss.

Vägen

På samma sätt som livshjulet symboliserar det reaktiva sinnet, symboliserar Vägen det kreativa sinnet, den villkorligt växande processen, till skillnad från den villkorligt reaktiva betingelsen. Denna process arbetar inte enligt principen "runt och runt" utan snarare enligt principen "upp och upp". I det tibetanska livshjulet sammansmälter praktiskt taget alla aspekter av det reaktiva sinnet till en enda sammansatt symbol av fantastisk rikedom och komplexitet. För Vägen tycks det inte finnas en motsvarande symbol. Istället finner vi ett antal relativt oberoende framställningar, varav några i bildform och andra i begreppslika formuleringar av vägens successiva stadier. Bland de förra har vi bilderna av "upplysningsträdet" (det kosmiska trädet), vid vars fot Buddha en gång slog sig ned och uppnådde upplysningen. Vi har också bilden av "Stegen", gjord av guld, silver och kristall, som Buddha använde för att klättra ned till jorden från de trettio tre gudarnas himmel, där han undervisat sin sjuka moder i buddhismens djupare sanningar. Bland de andra beskrivningarna av Vägen finner vi "de tre övningarna" (det vill säga etik, meditation och visdom), "den ädla åttafaldiga vägen", "de tolv positiva länkarna" (som börjar med lidande och avslutas med "kunskapen om förstörelsen av de tre böjelserna"), "de sju renande stadierna" och "de sju upplysningsfaktorerna".

Alla dessa konkreta bilder och beskrivningar av Vägen representerar en särskild aspekt av det kreativa sinnets totala process. En process som på grund av sin mångfacetterade storlagenhet traditionen ej kunnat göra en enhetlig framställning av. För vår nuvarande utläggning ska vi välja ett av uttrycken för Vägen, "de sju upplysningsfaktorerna", eftersom detta på ett särdeles slående och klart sätt framställer det kreativa sinnets kumulativa och verkligt progressiva natur.

De sju upplysningsfaktorerna

De sju upplysningsfaktorerna är: Medvetenhet, Granskning av sinnestillstånd, Energi, Extas, Spänningsbefrielse, Koncentration och Stillhet. Var och en av dessa faktorer uppstår beroende på den omedelbart föregående faktorn, genom dess överflöd och rikedom. Som vi senare ska se utgör varje faktor, i och med att den uppstått, en högre utvecklingsgrad hos det kreativa sinnet allteftersom det höjer sig (som i en spiral) mot den slutliga – och eviga – kreativitetsexplosion som upplysningen innebär.

1. Medvetenhet (*smriti* på sanskrit)

Det andliga livet börjar, som vi tidigare poängterat, med medvetenhet – när man blir medveten om att man är omedveten, när man inser att man faktiskt sover. Denna faktor intar i det totala evolutionsperspektivet ett mellanstadium och det är uppkomsten av denna som gör oss till människor. Den utgör övergången från den totala omedvetenheten, som hos en sten, till

det fulländade buddhaskapets medvetenhet. Inom det jämförelsevis smala, ändå eoniska sammanhanget som människans utveckling utgör intar medvetenhet ett mellanläge mellan djurets enkla sinnesförmögenheter och den högre andliga medvetenheten hos den person som börjat konfronteras med det transcendentala. När vi uteslutit omedvetenhet och växtens vegetativa känslighet kommer vi därmed fram till en hierarki som består av fyra huvudsakliga grader av medvetenhet:

- sinnesförnimmandets medvetenhet
- mänsklig medvetenhet, den egentliga medvetenheten
- transcendental medvetenhet
- fulländad medvetenhet

Som upplysningsfaktor motsvarar medvetenhet den andra av dessa grader, mänskligt medvetande eller den egentliga medvetenheten. Medvetenhet i detta avseende är synonymt med självmedvetande, ett begrepp som leder oss till ett av medvetenhetens viktigaste kännetecken. Då sinnesförnimmandets medvetenhet helt enkelt är medvetenhet om de yttre tingena och den egna upplevelsen, består självmedvetenhet i att man är medveten om att man är medveten, att man vet att man vet. Även om buddhismens traditionella vokabulär inte innehåller något begrepp som motsvarar självmedvetande kan vi förstå av den förklaring som ges att det är just detta som avses. Enligt texterna består medvetenhet av: medvetenhet om ens kroppsställning och dess rörelser, medvetenhet om sinnesintryck, vare sig behagliga eller obehagliga, och medvetenhet om närvaron av sunda eller osunda sinnestillstånd. Längre fram kommer mer att sägas om var och en av dessa.

2. Granskning av mentala tillstånd (*dharmavichaya*)

Från att ha behandlat medvetenhet generellt övergår vi nu till medvetenhet om i synnerhet den psykiska, till skillnad från den fysiska sidan av vårt väsen. Denna psykiska sida är inte statisk utan dynamisk. Den består av ett oändligt flöde av mentala tillstånd. Dessa är av två slag, sunda och osunda. De osunda mentala tillstånden är de som har sina rötter i begär, hat och villfarelse. De sunda mentala tillstånden är de som har sina rötter i motsatsen till begär, hat och villfarelse, med andra ord förnöjsamhet, kärlek och visdom. Granskning av mentala tillstånd är en sorts sorteringsverksamhet där man skiljer på sunt och osunt och delar in dem i två olika kategorier. I vårt fall skiljer man mellan vad som är reaktivt och vad som är kreativt. Det är dock medvetenhet som frigör kreativiteten. Genom att bli mer medvetna skingrar vi ej enbart omedvetenheten, och förvärvar sålunda slutligen självmedvetenhet eller äkta individualitet, utan åstadkommer också en omkoppling av energi från den cykliska till den spirala typen av villkorlighet, det vill säga från det reaktiva och repetitiva till det fria och kreativa mentala funktionssättet.

3. Energi (*virya*)

Den tredje upplysningsfaktorn definieras ofta som själva strävan att kultivera sunda och utplåna osunda mentala tillstånd, men den visar sig oftare som en spontant uppvällande energi som uppstår tillsammans med medvetenhet och den växande förmågan att särskilja mellan det reaktiva och det kreativa sinnet. De flesta människor lever långt under sin optimala vitalitet. Deras energi är antingen blockerad eller förbrukad på meningslösa ting. Med ökad medvetenhet, genom meditation och förbättrad kommunikation med andra människor, kanske även som ett resultat av en öppnare livsstil och ett mer äkta och tillfredsställande livsuppätande, kommer dock en förändring att ske. Blockeringar avlägsnas och spänningar upplöses. Mer och mer energi släpps fri. Likt en stor generator som surrar igång så fort strömmen släpps på eller likt ett träd som skjuter skott och blommor så fort vårregnet forar upp och ut genom dess grenar, blir hela vårt väsen åter uppladdat och vitaliserat och vi kastar oss in i en intensivt kreativ aktivitet.

4. Extas (*priti*)

Förlösandet av blockerad och frustrerad energi följs av en överväldigande känsla av välbehag och extas, som inte inskränker sig till sinnet utan även omfattar sinnena och känslorna. Detta är extas, den fjärde upplysningsfaktorn, vilken består av fem olika steg eller grader. Dessa fem steg framkallar vällustkänslor av motsvarande intensitet. Den "mindre rysningen" är endast kapabel att få kroppens hår att resa sig. "Kortvarig extas" liknar upprepade blixtar. "Överflödande extas" häver sig fram genom kroppen som en brytande havsvåg mot stranden. I den "allt genomträngande extasen" är hela kroppen uppladdad och utfylld som en bräddfyllt bälg eller likt en bergskälla som kastar upp ett mäktigt vattenflöde, medan den "hänförande extasen" är så kraftig att den nästan slungar upp kroppen i luften. Under vardagliga omständigheter kan endast långvarig och regelbunden meditationspraktik ge den fullständiga upplevelsen av extas, från dess lägsta till dess högsta grad.

Detta innebär dock ej att den inte skulle kunna upplevas i stor utsträckning på annat vis. Skapandet och upplevelsen av konstnärliga arbeten, starka upplevelser av naturens skönhet, att lösa matematiska problem, autentisk mänsklig kommunikation och liknande aktiviteter lösgör alla energi och är därför intensivt behagliga upplevelser.

5. Spänningsbefrielse (*prashrabi*)

När blockerad och frustrerad energi helt och hållet lösgjorts börjar de fysiska vällustkänslorna gradvis att avta och sinnet upplever ett tillstånd av icke-hedonistisk andlig lycka, utan inblandning av kroppsliga förnimmelser. De fysiska vällustkänslornas avtagande, så väl som de intryck som följer på dem, är det som kallas spänningsbefrielse. Denna upplysningsfaktor, den femte i serien, representerar sålunda den övergång där upplevelsen från att ha varit psykosomatisk blir mental och andlig. Den medvetna upplevelsen av ens fysiska kropp och dess omgivning blir minimal, eller försvinner helt och hållet, och man blir alltmer djupt absorberad i ett tillstånd av oföränderlig, tidlös salighet, fullkomligt omöjligt att beskriva.

6. Koncentration (*samadhi*)

Pådriven av den inneboende kraften i ens upplevelse fullbordas gradvis absorptionen i detta steg. Denna totala absorption kallar vi samadhi. Även om denna term är svår att översätta med ett enskilda ord brukar den vanligtvis tolkas som koncentration, en betydelse den obestridligen har i många sammanhang. Som den sjätte upplysningsfaktorn innebär dock samadhi så oerhört mycket mer än sinnets enkla fixering på ett enskilt objekt. Särskilt om denna fixering antas vara något man förvärvlar med kamp, genom ren viljeanstängning, trots ett starkt motstånd från andra delar av psyket. Det är snarare den spontana sammansmältningen av psykets alla energier, en så intensivt njutbar upplevelse att tanke och vilja upphör, rummet försvinner och tiden står still. Det är i själva verket ett tillstånd av total integration och absorption, snarare än koncentration i begreppets mer begränsade och ytliga betydelse. Som sådant kan det bäst jämföras med musikerns hänryckta upplevelse av ett musikstycke eller de älskandes uppgående i kärlekens fröjder, även om dessa jämförelser fortfarande är otillräckliga.

7. Stillhet (*upeksha*)

När sinnet är fullständigt koncentrerat uppnår det ett tillstånd av balans och jämvikt, fritt från det minsta spår av tvekan och instabilitet. Denna jämvikt är inte enbart psykologisk såsom mellan motsatta känslomässiga tillstånd utan även andlig såsom mellan motsatsförhållanden som: njutning och lidande, förvärv och förlust, själv och icke-själv, ändlig och oändlig, tillvaro och icke-tillvaro, liv och död. Som ett andligt tillstånd, en andlig upplevelse, går det under benämningen stillhet, den sjunde och sista upplysningsfaktorn, och utgör kulmen av det kreativa sinnets utvecklingsprocess, åtminstone enligt den symbol vi valt för denna framställning. Även om det ibland enbart förstås som ett tillstånd av psykologisk vila och trygghet, är detta synonymt med nirvana, upplysningen själv. Det är detta tillstånd av absolut me-

tafysisk balans – av tillvarons fulländade jämvikt – som Buddha hänvisar till i mangala sutta, “talet om lyckobringande tecken”, då han säger:

*Han vars stadiga sinne, oberört av alla jordiska händelsers beröring,
Är sorgfri, tryggad och fläckfri – Detta är det godaste tecken av alla.*

Varje del i serien uppstår ur den föregåendes rikedom och överflöd. På detta vis illustrerar de sju upplysningsfaktorerna tillsammans hur det kreativa sinnet fungerar, hur det fortskrider från fulländning till allt större fulländning, tills kreativitetens fullkomnande uppnått. När vi anlant hit och på så sätt fullbordat vår kortfattade studie av buddhismens två huvudsymboler, kan vi inte undgå att undra över deras samband. Vid vilket ställe korsar, om överhuvudtaget, hjulet och vägen, cirkeln och spiralen varandra?

För att besvara denna fråga måste vi hänvisa till de tolv länkarna i den cykliska villkorskedjan. Utöver att de är utspridda över tre på varandra följande liv anses de också vara viljeakter, eller resultatet av viljeakter, och hör därför hemma antingen i vad som kallas orsaksprocessen eller i resultatsprocessen. De två första länkarna, okunnighet och de viljemässiga faktorerna (de så kallade karma-formationerna), utgör det förflutnas orsaksprocess. De representerar den totala summan av karmiska faktorer som är ansvariga för individens nuvarande födsel, eller snarare återfödsel. Medvetandet, den psykofysiska organismen, de sex sinnesorganen, kontakt och känsla utgör det nuvarande livets resultatsprocess. Begäret, gripandet och tillblivelsen är orsaksprocessen i det nuvarande livet, medan födelse tillsammans med ålderdom, sjukdom och död bildar framtidens resultatsprocess. Av denna betraktelse är det uppenbart att känsla, den sista länken av det nuvarande livets resultatsprocess, omedelbart följs av den första länken i det nuvarande livets orsaksprocess, begäret. Detta är den springande punkten. Det är här som hjulet antingen stoppar eller påbörjar ett nytt varv. Det är även den punkt där hjulet och vägen korsar varandra.

Medvetenhet

Som vi har sett är medvetenhet den första upplysningsfaktorn. Om vi helt enkelt förblir uppmärksamma på de njutbara och smärtsamma känslor som uppstår inom oss som ett resultat av vår kontakt med yttervärlden, och inte reagerar mot dem med begär eller motvilja, då förhindrar vi att begäret (den första länken i orsaksprocessen för det nuvarande livet) uppkommer. Medvetenhet slår på så vis på bromsarna till hjulet. Av detta skäl intar medvetenhet en central ställning i buddhismens andliga självdisciplin. Den är det huvudsakliga redskapet för övergången från det reaktiva sinnet till det kreativa sinnet, från hjulet till spiralen, i sista hand från samsara till nirvana.

Traditionellt skiljer man på fyra olika sorters medvetenhet, eller fyra olika plan som den utvecklas på. Först och främst är man medveten om kroppens ställningar och rörelser. Detta innebär att vara medveten om att man står, sitter, går eller ligger, såväl som att vara uppmärksam på alla kroppens rörelser, från morgonens ihärdiga tandborstning till det precisa, nästan omärkbara hanterandet av kirurgens skalpell eller konstnärens pensel. Man är, för det andra, medveten om sina känslor, huruvida de är behagliga, obehagliga eller neutrala, liksom man är medveten om de känslor som direkt eller indirekt uppkommer beroende på de förra. Man vet om man känner sig upprymd eller deprimerad, huruvida ens känslotillstånd är kärleksfullt eller hatfullt, består av hopp eller rädsla, frustration eller tillfredsställelse och så vidare. Man är även medveten om mer sammansatta och ambivalenta känslor.

För att överhuvudtaget vara medveten om sina känslor och känsloreaktioner måste man naturligtvis tillåta sig att uppleva dem, man måste känna igen och erkänna dem såsom ens egna. Detta innebär inte en rekommendation till att vältra sig i eller ge efter för alla känslor, utan snarare understryker det faktum att hämning och medvetenhet är totalt oförenliga.

Man är, för det tredje, medveten om sina tankar. Detta steg består ej enbart av det vaktsamma iakttagandet av idéer, bilder, tankeassociationer, reflektionskedjor och begreppssy-

stem. Det består även i att erfara om dessa har sin grund i osunda mentala tillstånd som begär, motvilja eller andlig villfarelse eller om de har sin grund i de motsatta tillstånden av förnöjsamhet, kärlek och visdom. När vi övar oss i dessa tre sorters medvetenhet, när vi odlar medvetenhet på dessa tre olika plan, börjar vi förstå hur betingade vi är, hur mekaniska i vårt sätt att fungera, hur döda vi är. Till sist och för det fjärde är man medveten om skillnaden mellan det tidigare mentalt betingade, mekaniskt döda tillståndet och det potentiellt framtida fria, spontant levande tillståndet. Att vara medveten om hjulet och det faktum att man är bunden vid det framkallar en medvetenhet om vägen, såväl som kraften att följa den.

Medvetenhet är därför av avgörande betydelse för människans tillvaro. Såsom knoppen förebådar blomman, likadant förkunnar utvecklandet av medvetenhet gryningen för människans "högre utveckling", som vi kallat det andliga livet. Under dessa förhållanden är det inte överraskande att det inom buddhismen finns ett antal övningar som syftar till att utveckla denna avgörande egenskap. Det måste dock påpekas att såvida vi inte tillgriper största försiktighet kommer dessa övningar av sig själva att tendera att bli mekaniska och därmed tegelstenar i vår betingnings fängelsemur, istället för verktygen för dess tillintetgörande. Detta är en varning som utan undantag gäller för alla "religiösa" övningar och trosformer. Om evig vaksamhet är priset för världslig frihet så desto mer är det priset för andlig frihet.

Studerar man mystisk teologi eller frambär offergåvor, ger man sig in i andliga diskussioner med vänner eller läser en text om det reaktiva och det kreativa sinnet, och inte kommer ihåg Buddhas liknelse om flotten – påminner man sig inte oupphörligen om vad dessa övningars sanna funktion är – finns faran att vi inte kommer att finna oss mittströms på väg mot "den andra stranden", utan snarare motsatsen. Vi kommer att finna att vi sökt tillflykt i en konstruktion som, även om den är tillverkad av samma material som flotten, icke desto mindre förblir stadigt fastgjord i den närliggande gyttjiga strandremsan. Enbart genom att förbli orubbligt på vår vakt kommer vi att lyckas med att fullborda den krävande övergången från det reaktiva sinnet till det kreativa sinnet och på så sätt ärva den sanna andan i Buddhas lära och inse det verkliga syftet med mänskligt liv.