



Vejen.

En Bog om Zen og Tao.

.....	5
GLÆDENS LAND: Den 1. Paramita.	5
Om at give og om at give slip.	5
.....	33
ØVELSE: AT IAGTTAGE SIGNALER OG STIMULI FRA KROPPEN.	33
ØVELSE: AT TÅLE OG BÆRE FRUSTRATION.	34
Renhedens Land. 2. Paramita. Det gode liv.	42
DET STRÅLENDE LAND. Den 3. Paramita. Om at tåle og at bære.	64
ØVELSE. AT STILLE REALISTISKE FORVENTNINGER. Fejl! Bogmærke er ikke defineret.	
NÅR JEG VASKER OP:	78
DET FLAMMENDE LAND. DEN 4. PARAMITA. Om at være energisk og utrættelig i øvelserne.	80
5. Paramita. DET FORTRÆFFELIGE LAND. Om at være opmærksom, samlet og udelt.	86
.....	128
WU WEI. Ikke-stræben. Om at virke uden formål og bagtanker.	128
Om frit at virke og handle uden vilje og anstrengelse.	128
VISDOMMENS LAND. Den 6. Paramita.	138
Om at sige farvel til sin såkaldte sikre viden og sine såkaldte sikre erfaringer.	138
.....	138

FORORD.

Denne bog handler om det, som i østen er blevet kaldt for "Vejen". Jeg har - for at gøre bogen mere overskuelig - valgt at følge den traditionelle opdeling af Vejen i seks veje eller Paramitas. På den måde er teksten blevet delt i seks kapitler. Bogen er dog ikke nogen faglig bog, selv om den også baserer sig på en omfattende læsning af den nyere litteratur om de kinesiske og japanske traditioner, Zen og Tao. Bogen bygger også på grundige læsninger af de ældste kilder til Zens og Taos historie. Når jeg har valgt at tale både om Zen og Tao, er det fordi disse to strømninger hurtigt smeltede sammen i Kina og Japan, og i dag er så sammenfiltrede, at de ikke altid kan udskilles fra hinanden.

Alle bøger handler om os selv – både dem, som vi selv har skrevet, og dem, som andre har skrevet. Mit udgangspunkt for bogen var min egen personlige krise. Bogen består af stof, som var med til at hjælpe mig ud af mit private helvede. Denne proces bragte mig ind i selvhjælpsgrupper, og bogen udtrykker derfor også de tanker, livsholdninger og det livsmod, som jeg fandt i disse grupper.

Sådan som bogen foreligger, mener jeg, at den henvender sig til en bred kreds af mennesker. Zen og Tao er nok fremmede, østlige livsholdninger, men de har i sig en *evigtgyldig* kraft og et livsbekræftende budskab. Enhver, der stifter bekendtskab med disse traditioner, opdager hurtigt dette. Selv om Zen oftest kædes sammen med buddhismen som Zen-buddhisme, er Zen *ikke* identisk med den østlige *religiøse* retning buddhismen. Der er intet mærkeligt ved at være en Zen kristen, en Zen muslim eller en Zen ateist. Det vil tydeligt fremgå af bogen. Zen er forenelig med mange slags livsholdninger. Jeg har i denne tolkning af Zen og Tao fulgt en række nyere amerikanske forfattere som f. eks. Thomas Merton, der selv var katolsk munk. Jeg har selv en kristen grundholdning, men - som det vil fremgå - finder jeg mange paralleller mellem Zen, Tao og Det nye Testamente.

Dele af bogen bygger på min personlige kontakt med lærere, der er blevet uddannet og som har udviklet sig i østen. Af dem har jeg blandt andet lært meditation og Zens besindelsesteknik. Jeg siger tak til alle de mennesker, som har hjulpet mig. Jeg siger specielt tak til dem, som trofast blev ved min side, da mit eget personlige helvede var på sit værste. *God bless them.*

Til lægmanden Li kom mange, som søgte svar på deres spørgsmål. De spurgte:

Vi er helt forvirrede og forstår ingen ting. Vores bevidsthed er omtåget, og vi ved ikke, hvor vi er. Vi er lige som drankere og drukkenbolte, som ikke kan vågne op ædru.

Hvad er vores sande identitet? Hvem er vi?



GLÆDENS LAND: Den 1. Paramita.

Om at give og om at give slip.

De forskellige veje eller paramitas i Zen er ligeværdige og egentligt kommer de ikke i en bestemt rækkefølge. Men der er tradition for at starte med den første Paramita, som handler om at give og at give slip.

Der er en gammel Zen tradition, der kæder de seks Paramitas sammen med de seks sans- og erkende-evner:

- Den 1. vej hænger sammen med øjet og dets begær
- Den 2. vej om det etiske hænger sammen med øret, at høre og lyde
- Den 3. vej om tålmodigheden hænger sammen med næsen.
- Den 4. vej om energien hænger sammen med tungen og smagen.
- Den 5. vej om meditationen hænger sammen med kroppen og følelserne.
- Den 6. vej om visdommen hænger sammen med tanken og sindet.

I Zen hedder det, at det, som får mig væk fra disse seks gode veje, er de seks tyve eller røvere:

- Hvis I ønsker at opøve de seks Paramitas, så må I altid rense de seks opfattelsesevner, siger Bodhidharma, der i 510 e. Kr. kom fra Indien til Kina og grundlagde Zen eller Ch'an. - Først må I give slip på de seks tyve og røvere. Hvis I kan give slip på øjen-røveren og give slip på formens genstande, vil sindet blive frit for nærigheden. Dette kaldes at give. Hvis I kan styre øre-tyven og ikke lade øret give efter for lydenes støv, så kaldes det at

opretholde disciplin, at opdrage og instruere sig selv. Hvis I kan give slip på næse-tyven og opfatte alle gode og dårlige lugte som lige gode og det samme, så at I er uafhængige og har fundet jeres rette plads, dette kaldes tålmodigheden, at tåle og bære. Hvis I kan styre tunge-tyven, så at I ikke tørster efter selvødelæggende, utilladelig velsmag, og så at I utrætteligt lovpriser og udlægger Læren, dette kaldes fremgang i energien. Hvis I kan give slip på kropstyven, så at I er fuldstændigt gennemsigtige og ubevægelige, selv om I er midt iblandt alle slags berøringer og begær, dette kaldes den meditative samling. Hvis I kan afstemme den begrebsmæssige sindstøv, så at I ikke bliver ofre for uvidenhed, og hvis I hele tiden opøver den oplyste visdom og glæder jer over dens værdier, dette kaldes visdommen.

Paramita betyder at krydse over. De seks Paramitas er lige som både eller fartøjer, som kan bringe levende væsener til den anden bred. De, som ønsker befrielse, må kunne omforme de seks tyve til de seks Paramitas. Derved siger de på en gang farvel til alle former for lidelse. slutter Bodhidharma i Traktaten om at betragte sindet.

Pas derfor på øje-tyven, øre-, næse- og tunge-tyven, følelsestyven og tanke-tyven, siger Zen. Disse tyve eller røvere stjæler mine sanser fra mig og gør mig til en slave under mine egne sanser og tanker. De får mig - psykologisk set - til at opleve det, som jeg sanser, føler eller tænker, som noget fremmed eller mægtigt eller "alien", lige som jeg er besat af væsner fra det ydre rum, som jeg bliver nødt til at bøje mig for. Zen og Vejen går altså ud på, at jeg lærer at integrere mine tanker, følelser og fornemmelser som en naturlig del af mig selv. Jeg lærer, at mine tanker ikke er uafhængige, fremmede, selvstændige, mægtige eller overnaturlige kræfter, som jeg tvangsmæssigt må handle på. Jeg lærer, at de blot er *mine* tanker, og at jeg er *frit* stillet over for dem. Jeg kan sige ja tak til hvad som helst og være en fri mand. Der findes ingen ting i hele verden, som jeg er slave af eller er "nødt" til at gøre.

Sanskrit-ordet, "Param" betyder det højeste eller det, som er radikalt anderledes. "Ita" er et bøjet verbum, som betyder det, som er nået, bragt eller kommet. "Param-ita" betyder i Zen det fuldkomne, det, som er kommet over til den anden bred eller det, som bringer mig derover. En Paramita forklarer den japanske buddhist Doi som et fartøj eller den kunst at sejle med et fartøj. Dette fartøj bringer mig fra den nuværende bred over til den anden bred, fra De Dødes til De levendes Land. Dois forklaring tegner et billede af mennesket som en rejsende om bord på skibet, det rette skib, der har det rette mål. Men

det er jo IKKE MIG, der driver skibet frem. Jeg er den, der bæres af sted på skibet. Dois oversættelse får dermed noget godt og rigtigt frem i Zens opfattelse af disse Param-itas. De er i lige så høj grad noget, jeg *modtager* som noget, jeg *gør*. Modsætningen mellem det, jeg modtager, og det, som jeg gør, er op-hævet. Denne tanke om at de tilsyneladende modsætninger er op-hævet (*hævet*) op og *annulleret* på een gang) indgår alle steder i Zen og Tao.

Der findes et gammelt ordsprog i Kina om den anden bred: - Selv om lidelsernes hav er udtømmeligt, så skal du bare dreje hovedet en kvart omgang for at se den anden bred. Det er jo ikke mig, der har skabt den anden bred. Den er der *allerede* og hele tiden. Jeg skal bare *se* i en anden retning. Det, jeg desperat leder efter, findes lige neden under mine fodsåler. Eller med et andet kendt billede: Jeg har – uden at komme nogen vegne - brugt 30 år af mit liv på at hugge løs på den mur, som spærrer min vej ”frem” - indtil jeg pludselig en dag opdager, at jeg blot kan vende mig rundt 180 grader - og gå derfra som et frit menneske.

Den vestlige kognitionspsykologi siger, at vore *skemaer*, som hører til vore tanker og følelser, men også til vore kroppe, muskler, holdning og bevægelser, *styrer* vores sansning, indkodning og hukommelse. Den samme tanke findes i dette Zen ord: - Vi er fortvivlede eller forstyrrede, fordi vi konsekvent vender hovedet den forkerte vej. - Hvis jeg altid har næsen i jorden, får jeg aldrig øje på månen. Al oplysning sker pludseligt, som når jeg vågner brat af en ond drøm, eller som når jeg pludseligt vender mig rundt. At blive oplyst eller at blive en buddha eller Buddha vil sige at *se* det hele fra et nyt *perspektiv*, fra en ny vinkel. Jo flere forskellige perspektiver, jeg kan se verden under, jo friere er jeg, og jo mere viden og forståelse har jeg om verden og mig selv. At være *oplyst* vil sige at kunne *rumme* og integrere mange vinkler eller perspektiver. At tro at der kun er een sandhed eller at jeg har ”ret”, er udtryk for lidelse og dumhed. Befrielsen ligger i at se det fra hendes synspunkt eller stille sig i den andens sko. Når jeg ser det hele fra ”a point from no-where”, har jeg *overskredet* mine egne begrænsninger, og alt er muligt. I stedet for at opleve verden og mig selv gennem en ”tunnel vision” når jeg frem til en ”*panoramisk*” oplevelse, og helt bogstaveligt betyder det sidste udtryk, at jeg ser det hele på én gang (græsk: pan-orama).

Det menneske, som går ind på denne vej, kaldes "den, som er gået ind i *strømmen*", og det siges, at dette menneske har givet slip på og er blevet fri af tre ting: Individualismen, mistilliden og ufriheden under ritualer, regler og

tvangsadfærd. At gå ind i den første Paramita er som at FLYDE ind i en strøm. Alle tings naturlige tilstand er netop denne *flyden* af sted eller ”flow”. Jeg erfarer helt konkret, hvordan tingene kommer selv eller ud af sig selv. Jeg oplever, hvordan jeg handler eller "virker" uden egentligt at præstere, uden at skulle bruge min vilje eller tvinge mig selv. Jeg er musik-instrumentet, som den anden spiller på, den anden, som er større og stærkere end mig. Det er ikke mig, som har skrevet musikken. Jeg kan sætte mig til modværge imod musikken, men det er ikke livets orden, at klaveret skal sætte sig til modværge imod pianisten! Livet, naturen og kærligheden spiller *på* mig, og mit ansvar er især at give det lov, at give det plads, at give slip. Jeg er kommet ind i strømmen, ind i den gode cirkel. Det gode og glæden *føder* sig selv igennem mig. Jeg er en slags kanal for det gode og glæden. Jeg kan leve det gode liv, virksom, opmærksom, klar, gennemsigtig og stolt ... uden hver dag at skulle overvinde mig selv. Jeg er blevet sat fri i forhold til mine gamle tvangshandlinger og gjort fri fra de hvide knoers selv-kontrol og selv-tvang.

At give slip skal ikke misforstås som identisk med at være skødesløs, sjusket, ligegyldig, ligeglad, dvask eller doven. Zen læreren Hakuin, der skrev en række klassiske Zen bøger i 1700-tallet, advarer ofte imod at fortolke det at give slip på denne måde. Hvis jeg er dorsk eller sjusket eller ligeglad, har jeg netop *ikke* givet slip på min egen dovenskab, og jeg er derfor stadig i ufriheden og *lidelsen*.

At give slip er det, vi gør hele tiden og i en vis forstand KAN vi ikke andet. Ellers kunne vi ikke overleve. At give slip er livets og *naturens* egen metode. Jeg må give slip på den luft, som jeg har i lungerne, ellers ville jeg dø. På samme MÅ jeg give slip på mit vand eller afføring - ellers ville jeg dø. Jeg må give slip, når jeg skal falde i søvn. Når jeg med viljen prøver at holde fast, svarer det til, at jeg prøver at holde fast i vand eller sand: Jeg kan slet ikke. Jo mere jeg klemmer og knuger, jo værre går det. Eller: Det går netop som det skal.

At give slip sammenlignes i Zen med at være som den lodrette *væg*, som ingen ting kan sidde fast på, og som alting bare løber ned ad. Hui Ko stillede spørgsmålet: - Hvordan kan man trænge ind i den absolutte virkelighed? Han fik følgende svar fra Zens og Ch'ans grundlægger i Kina, Bodhidharma som netop tilbragte syv år med uafbrudt ZaZen-meditation op ad en lodret væg:

Ingen uro mere i verden udenfor
Ingen billeder mere i sindet
Først når dit sind er som en lodret væg
kan du træde ind
i virkelighedens område.

Den første Param-ita er en metode eller vej til at blive helt anderledes eller til at nå det højeste - uden, at det egentlig er mig, der med min magt og vilje præsterer dette. Den er den første vej eller en af de veje, som jeg, buddhaen, gennemløber *eller* føres igennem. Når jeg vælger denne vej, er jeg i *Glædens Land*. Den første Paramita handler om at *overgive* sig og give sig selv hen til Glædens Land. Om at *give* sig selv gratis ud og få *alting* igen.

I følge Zen er jeg *buddha*. Ligeledes er alle andre - og alt *andet* for den sags skyld - buddha. Ligesom det at "studere buddha-vejen" er *identisk* med at "studere sig selv" - med et berømt citat af den japanske Zen lærer Dogen. I løbet af bogen skal vi prøve at forklare Zens opfattelse af "*Buddha*" og "*buddha*". Når jeg bruger ordet buddha, ligger der ikke dermed en bekendelse til "buddhismen" - eller en afstandtagen fra f. eks. kristendommen. Jeg er enig med den amerikanske *katolske* munk og Zen forsker Thomas Merton. At jeg er buddha eller bliver buddha, betyder direkte oversat, (buddha kommer af ordet for viden og forståelse, *bodhi*) at jeg bliver "*vidende*", eller at jeg kommer fri af mine hidtidige selvødelæggende skemaer, handle- og tænke-regler. Skemaer og regler er centrale begreber i den moderne kognitive psykologi. En forfatter som Genpo Merzel taler direkte om "vore ubevidste vanemæssige tanke- og handle-mønstre, som styrer alt vi gør fra tandbørstning til samvær med andre". At være *buddha* betyder, at jeg er *vågnet* op fra min onde drøm, eller at jeg pludseligt har lært at se virkeligheden fra en anden vinkel eller har lært at se den som den er. Når jeg *ser virkeligheden* lige i øjnene, er jeg Buddha. I Zen har man altid brugt ordet buddha på den måde. Man kan altså udmærket være en Zen kristen, en Zen muslim eller en Zen ateist. Der er i følge traditionen 84.000 forskellige veje til Oplysningen og buddha-tilstanden, hvilket betyder, at Zen ikke er nogen afgrænset "religion" eller "tro" i vores betydning af ordene. "Vejen" er *ikke* noget ydre eller fremmed, som er adskilt fra mig eller som jeg kan læse om i en bog: Jeg er selv "Vejen". Det er mig der er "Vejen". Det er mig, der er *herre* og mester, buddha og konge, og jeg har *ingen* anden herre eller mester. Ingen kan overhovedet gøre noget ved mig eller få mig til noget som helst - jeg er *altid* ansvarlig og fri. I et af de ældste håndskrifter fra de såkaldte Tun Huang

manuskripter, som ved et tilfælde blev fundet i store huler i det vestlige Kina i begyndelsen af det 20. århundrede, siges det : - Buddhaen udvikles, fødes og frembringes i ens egen bevidsthed. Mester Hakuin fra Japan skriver, at alt, som eksisterer - træerne, græsset, markerne, dyrene, menneskene - *alle* vil opnå oplysning og indsigt. De vil *alle* nå buddha-tilstanden.

Det, som vi i vestlig psykologi kalder *skemaer*, konstruktioner, færdig-programmer, oplevelsesregler eller indre drejebøger svarer til det, som Zen har kaldt *dharms*: En *dharma* kan være en genstand, noget som er til, en tanke, en følelse og ordet betegner også hele læren eller visdommen, men i følge moderne Zen forskere kan dharma bedst gengives som lov, regel, metode, model eller *mønster*. Dharmaen er den præmis eller den grammatik, som jeg - som en indiskutabel, "selvfølgelig" ting - går ud fra. Dharmaen er så at sige den viden, som jeg aldrig betvivler, men blot tager for givet, også selv om andre mennesker kan se, at denne såkaldte viden er usand og selvdestruktiv. De ting, som vi oplever, er netop *formet* af vore skemaer eller dharms. Min oplevelse af virkeligheden er *ikke* et givet, objektivt faktum, men en *konstruktion* af verden. Alting skabes af Sindet. Det er både Zen og den kognitive psykologi enige om. Mine skemaer opfatter jeg som selvindlysende, og derfor kan jeg komme tit til at handle selvødelæggende. Mine skemaer og dharms og hele den syntaks og grammatik, som styrer mit liv, får mig til at skyde mig selv i foden - for bagefter at beklage mig over, at jeg ikke kan bevæge mig som alle andre! Vore skemaer arbejder i vores selvopfyldende profetier, i vores irrationelle angst, i vores uberettigede vrede over livets uretfærdighed. Alt dette kalder Zen for lidelsen, *dukkha*. Den moderne kognitive terapier menneskeopfattelse og forklaring af vores lidelser svarer nøje til den klassiske opfattelse i Zen og Tao. Begge taler om at vi bruger de forkerte *landkort* og *databehandlingsregler*, og at friheden ligger i at bryde med disse indgroede tanke-vaner. Den amerikanske terapeut Albert Ellis er et godt eksempel på denne parallel.

Denne vej, den første Paramita, hedder oprindeligt *Dana*. Dana betyder *glæden* ved at give det fra mig. Jeg er glad for at give materielle og ikke-materielle ting og forhold fra mig. Ikke bare gør jeg det, men jeg er samtidigt glad og vel tilfreds ved at gøre det. Jeg giver også slip på min egoisme, selvoptagethed, stolthed, ambition og stræben efter at blive belønnet og på min trang til at føle mig mindreværdig og dårlig. Jeg giver min tid ud til andre - uden at være smålig og uden at tænke: Time is money. Ofte er det bedste og mest værdifulde jeg kan give andre netop min opmærksomhed og min *tid*. Jeg

giver slip på begæret, også begæret efter at få en bedre *karma*, altså et bedre liv - her og nu eller i fremtiden. I Zen tanken er "begær" *enhver* form for præference eller for-kærlighed, *enhver* handling eller sindstilstand, hvor jeg tvangsmæssigt foretrækker noget for noget andet. Jeg holder op med at bekymre mig om min skæbne og de onde ting, som kan ramme mig. Ingenting får lov til at sætte sig fast på mig og tynde mig ned - som det blev sagt om en amerikansk præsident: Han var en teflon-præsident!

Jeg giver slip på selv-ødelæggende skemaer. Jeg behøver ikke holde noget for mig selv. Jeg skal heller ikke holde mig selv for mig selv og være reserveret. Jeg giver slip på min ejendom og mine egne ting. *Det, som jeg har, er noget, som jeg har fået og fået til låns.* Det er netop *givet* til mig, for at jeg skal give det videre. Det er blevet mig *tildelt*. Også de mennesker, som jeg har lært at kende og som jeg er kommet tæt på, har jeg fået til *låns*: De er *ikke* min ejendom og på et eller andet tidspunkt må jeg give dem tilbage til livet. På et eller andet tidspunkt må jeg give slip på dem, uanset hvor ondt det gør. Man taber ved at vinde og vinder ved at tabe, siger Tao. På dansk er der to ord, som ligner hinanden på overfladen, men er dybt forskellige og uforenelige: Gods og godt.

I vesten er vi meget optaget af at eje og besidde. Den kendte Zen-mand japaneren Suzuki fortæller i sine erindringer om sine første møder med vesten og det engelske sprog. Han fortæller, at han var meget forvirret over, at man på engelsk siger at en hund "*har*" fire ben, og at en kat "*har*" en hale. På japansk bruges verbet at *have* slet ikke på denne måde. Suzuki fortæller, at hvis han sagde: "Jeg har to hænder", ville det på hans modersmål betyde, at han holdt to ekstra løsevæbne, hænder i sine egne hænder. Han mener, at denne sprogbrug på alle de vestlige sprog viser, hvordan vi - i modsætning til østen - lægger en overdreven vægt på magt, ejendom, dualisme og modsætning. Vore ord, sprog og begreber er en "fængselscelle", som det siges i Zen traditionen. Uden for sproget er jeg uden grænser og fri - med muligheder for at være alt.

Et andet sted i erindringerne skriver han, at han som meget ung mødte en protestantisk præst, der virkede i Japan. Denne præst fremkaldte dyb undring hos den kun 18 år gamle Suzuki: Præsten bar nemlig altid på sig et gigantisk bundt *nøgler*. - Det var jeg helt målløs over, fortæller Suzuki. Dengang var der simpelt hen *ingen*, der i Japan låste noget inde. Så da jeg så denne præst regelmæssigt gå rundt med *så* mange nøgler, spurgte jeg mig selv om, hvad

han mon *gemte*, og hvorfor det var nødvendigt at låse det så forsvarligt inde. Præsten måtte have noget at skjule.

Dogen, der i 1200-tallet grundlagde Soto Zen i Japan, fortæller om en højtstående og hovedrig kinesisk embedsmand, P'ang Yun, som blev buddhist. Han tog da alle sine mange rigdomme for at kaste dem i havet. - Du skulle da give dem til folket eller til buddhismen, sagde folk til ham. Han svarede: - Jeg kaster dem væk, fordi de er en fjende. Hvordan kan jeg give den slags til andre? Al ejendom er en fjende og en modstander, som kun bringer sorg og skade til krop og sjæl. P'ang Yun smed derefter alle sine rigdomme i havet og levede som en lykkelig mand resten af sit liv. Han ernærede sig derefter af at flette kurve.

Det, som P'ang Yun havde forstået, var, at vi normalt ikke kan give slip på penge og rigdom. Det selv-ødelæggende ligger ikke i rigdommen eller pengene i sig selv, men i vores *forhold* til dem. I Zen hedder det, at det sind, som vil holde *fast* på alt, *taber* alt. Det er vores grådige eller kompulsive holdning, som er problemet. Vi *vil* ikke give slip, vi holder fast i, klistrer, klæber, knuger til os, klamrer os til tingene med vold og magt, vi griber ud efter, vil be-gribe og vi bliver naturligt nok gridske. Men intet af det, som *betyder* noget eller som har *værdi* eller som *vokser* og gror, sidder fast nogen steder eller *kan* holdes fast. Man kan ikke hamre søm fast i det tomme rum. Et gammelt pædagogisk spørgsmål i Zen traditionen lyder: - Hvor sidder solen fast?

Lægmanden Li, som levede mellem 700 og 750 e. Kr. og samlede store tilhørerskarer i Kina, blev spurgt om, hvad det ville sige at klamre sig til noget og ikke at give slip. Li svarede: - Det er, når I har forestillinger om, at der er noget, som kommer, og noget, som går. Når I har forestillinger om, at noget er godt eller ondt, langt eller kort. I føler had og kærlighed, vrede og glæde. I tænker i faste skemaer: om ret og uret, almindelige mennesker og vismænd, uafhængighed og afhængighed. Det er, når I har alle mulige *meninger* om Nirvana, om at blive befriet og ikke befriet, om buddha, om den meditative samling og visdommen. Alt dette er eksempler på *falsk tænkning* og eksempler på, at I ikke giver slip, men klamrer jer og holder fast.

Genstanden for vores griben efter og holden fast er for så vidt underordnet: Nogle mennesker vil ikke give slip på deres misbrug, andre klamrer sig til deres arbejde, nogle vil ikke slippe deres børn eller give slip på deres

ægtefælle, andre klamrer sig til, at livet altid *skal* være behageligt, komfortabelt eller underholdende. Det er den *samme* grundlæggende holdning, som ligger bag alt dette. Kan du ikke give slip på andre mennesker og give dem lov til at være sig selv, kan du heller ikke give slip på alle andre ting.

Hvis jeg ejer rigdomme, vil andre måske prøve at tage dem fra mig, og jeg vil blive *vred*. - Af ejendommen kommer vreden, siger Dogen. - Det menneske, som er fattigt og uden begær, er *frit* og føler ingen tvang. Det er let til mode, for det har intet at bære på. Det er tvangfrit og *utvungent*. Det befinder sig godt, er i ro, føler sig hjemme hvor som helst. Det er ikke på vagt og anspændt. - I har ikke brug for noget, der skal *gemmes* væk for andre. Jo større rigdomme man har, jo større er *frygten* og angsten. Hvis I er helt *ejendomsløse*, så ville I altid være fri, løsnede, rummelige og afspændte.

En af de små tekster, som den kinesiske taoist Chuang-tzu (der levede ca. 300 f. Kr.) er blevet kendt for, handler netop om, hvad der sker, når jeg bekymrer mig og på den måde konstruerer kunstige og unødvendige hindringer for mig selv. Teksten lyder således:

Når en bueskytte skyder
for ikke at vinde noget som helst,
så har han alle sine talenter.
Men hvis han prøver at vinde
et messing-smykke,
er han allerede nervøs.
Hvis han skyder for at vinde
en guldpokal,
bliver han blind eller ser dobbelt.
Han er ude af sig selv og sit sind.
Hans færdigheder
har ikke forandret sig.
Men gevinsten deler ham op i to dele.
Han bekymrer sig.
Han tænker mere på at vinde
end på at skyde -
og behovet efter at vinde
tapper hans kræfter.

Dana er at give alting bort - og straks glemme det igen. Dana er som at trække vejret. Jeg tager luften ind i mine lunger, og jeg giver den tilbage uden, at jeg skænker det en tanke. Kan jeg huske, hvordan jeg trak vejret i sidste uge? Kan jeg huske, hvordan jeg gjorde det for et minut siden? På samme måde kan jeg tage imod og give penge bort og låne penge ud. Mit forhold til penge og ejendele er som mit forhold til luften. Har jeg måske ikke fået luften gratis?

Den moderne kinesiske mester Hua siger, at *etikken* og moralen i Zen består i at glemme, *samadhi* består i ikke at tænke og *visdommen* består i at give slip på mine falske, selvødelæggende skemaer.

Det, som er midtpunktet i denne vej, er TILLIDEN, som efter Zens opfattelse og erfaring er alle gode handlingers *moder*. Jeg kan have tillid til mig selv, verden og andre mennesker, og derfor kan jeg let og ubesværet give, give slip og give fra mig. Tilliden eller *Shraddha* er det, som den buddhistiske hellige bygning, stupa'en hviler på, dens nederste, bærende lag. *Alle* gode ting vokser ud af tilliden og af, at jeg *stoler* på livet og verden. Jeg er fri for at frygte verden, sygdommen eller andre mennesker. Jeg kan være tryk. - Alt hvad jeg har brug for er lige for hånden, som Den gyldne blomsts Hemmelighed, en kinesisk Tao-bog fra 1700-tallet, udtrykker det. Der ER ikke noget, som jeg kan "gå glip af" og derfor må jage efter. Jeg kan stole på, at verden vil holde mig oppe, så jeg ikke drukner. Jeg kan stole på, at andre mennesker vil holde mig oppe. Jeg er som et lille *barn*, der hviler i mors favn. Der er *ingen fare*, og der er altid nogen, som beskytter og bevarer mig. Det behøver jeg aldrig at bekymre mig om. På den måde er tillid og *tro* det modsatte af bekymring, uro og angst. Da jeg er et frit menneske, vælger jeg troen og tilliden - frem for angsten og bekymringerne. Det er den første Paramita i kort form.

At tage det let er at flyde med strømmen, at flyde oven på, at være "overfladisk", at give efter for min sunde, naturlige dovenskab. At gøre tingene med den *mindst* mulige anstrengelse, som en afspændingspædagog forklarede mig. Det overfladiske, tillidsfulde og det ubekymrede og løsslupne hører sammen i Zen og Tao.

Rudolf Steiner taler et sted om, at vi netop må opelske en stor *tillid* til tilværelsens gode magter ellers går det ikke. Et andet sted siger han, at der er tre ting, som i livet er afgørende for, at jeg kan udvikle og forandre mig, nemlig: Tilliden, tålmodigheden og udholdenheden. Som jeg senere skal vise, svarer disse tre veje hos Rudolf Steiner til de seks Paramitas i Zens tradition.

Denne første vej kaldes derfor for *Glædens Land*. Glæden og barmhjertigheden hører sammen. Barmhjertighed er måske et lidt skævt ord på nudansk, men det betyder, at jeg lever med hjertet og ikke med hovedet. Og da slet ikke sætter *endnu* et hoved oven på det, som jeg har i forvejen som Zen siger. Jeg har med-lidenhed med, jeg føler den andens smerte, jeg *spejler* hans og hendes uro. - Og det blanke spejl tænker aldrig: - Jeg kan vise billeder. Og billederne siger aldrig: Vi er frembragt af spejlet. som det igen og igen hedder i de klassiske Ch'an og Zen tekster. *Spejlet* er Zens vigtigste metafor, og den bruges igen og igen til at illustrere Glædens Land. Vi spejler hinanden. Han er mit spejl og jeg er hans. Men spejlet bliver ikke tynget ned at de billeder som det viser. Vi spejler hinandens smerte men vi bliver ikke revet med af hinandens lidelse.

Jeg er *skånsom* i mit forhold til livet og naturen. Jeg lader nåde gå for ret. At være *barmhjertig* betyder, at jeg ikke tænker på, hvad jeg har "*krav*" på eller på om dette nu også er "*retfærdigt*". Jeg holder op med mine barnagtige retskrav på, at universet skal tilfredsstille lige netop mig. At være barmhjertig er at være *taknemmelig* og sige Gud ske lov, at det ikke gik som jeg ville.

- Vi kan slet ikke udføre den store barmhjertigheds værk uden, at vi giver slip på os selv, giver os selv ud og bliver til ingenting, siger den japanske forfatter Doi.

Vi taler om, at noget var "*forgæves*". Det kommer af, at jeg har givet det bort, jeg har givet det gratis bort, jeg har gjort det gratis og uden at få noget igen. Uden at få, hvad jeg har "*krav*" på. Uden at få hvad der er "*rimeligt og retfærdigt*". Selv om ordet *forgæves* nu har fået en anden klang på dansk, udtrykker ordet egentligt godt, hvad der ligger i den første Paramita. Jeg giver mig selv bort ... "*forgæves*" eller uden at kræve noget tilbage.

Dana forstås bedre, når vi tænker på udtrykket at give slip. Når jeg giver slip, holder jeg op med at være angst og bekymret. Jeg giver slip på min uro og nervøsitet. Let go and let God. Giv slip og lad Gud eller strømmen råde i dit liv. Således fortalte en kvinde mig engang ved et møde i en selvhjælpsgruppe. For hende havde dette ord betydet, at hendes liv var blevet vendt helt rundt. Pludselig havde hun fået glæden og umiddelbarheden tilbage. Hun sagde, at når hun gav slip på sig selv og lod sig selv flyde bort ... *forgæves*, så fik hun netop sig selv tilbage. Når jeg giver mig selv ud til andre, finder jeg mig selv, bliver jeg mig selv.

Du skal være blød, bøjelig, elastisk og give efter, lige som naturen gør, siger den kinesiske Zen lærer Mester Hua. Hvis du er fleksibel, tænker du: Det, som sker, det sker og skal ske. Længere er den ikke. Sådan er Vejen.

Vejen er Tao, "universets perfekte *orden* og rækkefølge", som den er, *før* min bevidsthed griber ind i den. Vejen eller Tao er den *orden*, som jeg lever i, allerede førend jeg har accepteret den eller overhovedet overvejet, om jeg skal acceptere eller forkaste den. Tao eller Vejen er den vej, jeg følger, *før* jeg er *bevidst* om det, den vej jeg går ad fordi jeg ikke *kan* andet, fordi det er min *natur* eller naturen. Tao er *spontan* og *førbevidst*.

I den vestlige verden forstår vi måske ikke østens tale om, at verden er lidelse. Mange i vores del af verden har en forkert opfattelse af, hvad f. eks. Zen mener med lidelse, *dukkha*. For at skabe større klarhed og for at vise hvordan lidelsen hænger sammen med den første Paramita om at give og give slip vil jeg citere nogle brudstykker af den historiske Buddha:

Buddha siger, at verden er lidelse, *dukkha*, når og *hvis* jeg hænger fast ved den, når jeg klæber til tilværelsen og ikke *vil* give slip. I den såkaldte Benares-prædiken siger han, at lidelsen er en kendsgerning, fødsel, alderdom, sygdom, død, forening og adskillelse er lidelse, *når* man hænger fast ved dem. Lidelsen hører op, siger han, når jeg gør mig *løs* og vægtløs, lidelsen ophører når jeg siger fra og kaster los. Når jeg gør mig fri, holder op med at hænge fast, hænge i og hænge ved, ophører lidelsen. Her understreger den historiske Buddha det afgørende, nemlig at det er min *holdning* til og opfattelse af verden og tilværelsen, som er det springende punkt, *ikke* verden som sådan. I det hele taget ville Buddha ikke anerkende, at livet eller verden eksisterer i sig selv eller for sig selv: Der er i følge ham kun eet liv, nemlig mit eget liv, som jeg lever og opfatter det og forholder mig til det. Buddha siger ikke at verden eller livet som sådant eller objektivt "*er*" lidelse. Han siger, at vi er "*i*" lidelse, frygt, misbrug, vrede, aggression og tvang. *Når* vi klæber til og fastspændes af verden og tilværelsen. Ulykken er, at vi "*hænger*", at vi hænger fast og ved og i. Vi er "*op-hængte*". Ikke overraskende, at mange af os hænger med hovedet. Modsat denne hængende holdning udtrykker ZaZen idealet om det frie, ret-ryggede, ranke menneske. Det er sådan, at vi skal forstå Zens tale om *dukkha* eller lidelse.

At give slip på sig selv vil også sige, at jeg holder op med evindeligt at være kritisk og tage afstand. Mange af os har i skolen lært at vise skepsis over for

alt, hvad vi hører. Vi opfatter dette skema eller denne regel som nyttig og nødvendig. Man skal ikke tro på hvad som helst. Det værste er, hvis man bliver narret og taget ved næsen. De andre er nok ikke sådan at stole på. Man gør nok bedst i at være lidt skeptisk og forbeholden. Men skepsis fører let til uvidenhed, som den amerikanske forfatter Blofeld skriver. Skepsis bliver let en *maner* og et selvødelæggende færdig-program, som lukker døren til virkeligheden. Den første Paramita hjælper mig med at *af-lære* denne skeptiske uvane. Når jeg ser en film eller læser en bog, gør jeg bedst i at give slip på mit lille ego og lade de andre og det andet *tale* til mig. Det, som jeg får ud af en bog, er også noget, der afhænger af mit sind. - Bøger er lige som spejle. Man skal ikke forvente, at en vismand kigger ud, hvis det er et æsel, som ser ind. Vi får det som vi lægger ind i bogen. Vi får det som vi giver ud.

Andre mennesker spejler noget i mig, og jeg gør klogt i at være opmærksom. Når jeg giver mig selv ud, får jeg på en anden måde det hele igen. Det er netop *givende* at acceptere og glæde sig over andre mennesker præcist, som de er. De er en del af mig, siger Zen. De er min *skygge*. Det, som de gør eller tænker, er også noget, som jeg gør eller tænker - i og med dem. Du er også mig - og jeg dig.

- Du skal nøjes med at se på dine egne fejl, siger Mester Hua, ikke på andres fejl. Du skal ikke være som en vagt-hund, der vogter en andens hus. Hunden har jo ikke sit eget, og derfor må den passe på andres ting og holde vagt på deres vegne. Men du har dit eget selv, og derfor behøver du ikke at være kritisk eller vogte på andre. Dette er at se og dog ikke at se.

Rudolf Steiner siger et sted, at hvis jeg træffer et menneske og dadler hans svagheder, så frarøver jeg mig *selv* en højere erkendelseskraft. Hvis jeg fordyber mig i hans fortrin, så opsamler jeg en kraft. Der ligger en ægte kraft i at se på det gode og holde igen med den dømmende mening, skriver Steiner. Han taler i den forbindelse netop om *hen-givenhed*. At give sig hen. Hvis man kun vil dømmes, kan man ikke lære.

En amerikansk Zen buddhist har sagt, at det eneste som adskiller mig fra buddha'en er, at han ikke dømmes eller finder nogen fejl ved noget som helst. At tale om "fejl" er i Zen-sammenhæng meningsløst, for *ingen mennesker* begår nogen sinde nogen "fejl", og der er ingen "fejl" eller "mangler" ved noget eller nogen som helst eller ved nogen handling. Alt hvad der sker er dybest set "*upayas*" eller "vidunderlige midler", noget, som bringer mig

videre og som bliver lagt til rette for mig, så jeg kan lære noget nyt, en "port" til befrielsen, som det altid er blevet sagt i Zen-traditionen. Mine rationelle, kritiske, negative tanker vil før eller siden "udmatte sig selv", siger den middelalderlige Zen lærer Bassui, og på den måde vil jeg blive *befriet*: Mit sind vil begynde at "blomstre". At kritisere, dømmes eller fordømme sig selv er *lidelse* og *avidya* (uvidenhed) og desuden udtryk for en forfærdelig mangel på omsorg og kærlighed til mig selv. Der ER ikke noget, som jeg endnu ikke har opnået eller endnu ikke har forstået. Jeg ER allerede ved målet. Jeg er der, hvor jeg skal være. Det gode er ikke noget som kommer engang eller snart, men det som *allerede* er der her og nu. "Every day is a good day. Every day is a perfect day".

Den amerikanske psykolog Abraham Maslow siger et sted, at det virkeligt at lytte er en sjælden evne: Når jeg lytter aktivt og for alvor, gør jeg det uden at formode, klassificere, forbedre, bestride, evaluere, bifalde eller afvise, uden at argumentere imod det, som bliver sagt. Jeg ser uden at dømmes.

Den store japanske Zen-mester i 1200-tallet, Dogen, siger i en af hans prædikener, at hvis jeg bekymrer mig om, hvordan andre mennesker skal tro, mene eller reagere, fører jeg mig selv ind i en situation, hvor jeg ikke kan give slip på mig selv, hvor jeg er *fængslet* af mine egne fejltanker, og hvor jeg *binder* mig selv på arme og ben. Jeg skal ikke gribe ind i eller lade mig forstyrre af andre menneskers følelser, stemninger eller anskuelser. Jeg skal ikke tro, at jeg er verdens midtpunkt. Jeg skal ikke tro, at deres følelæssvingninger eller vrede er møntet på mig. Det, som de gør, gør de ikke imod mig. De gør det, fordi det er det, som de vil og skal.

Zen viser mig den vej, at jeg skal være blød, føjelig og bøjelig som det vand, der flyder af sted i sit eget tempo og som tilpasser sig enhver form: Hæld vandet i en rund skål, og det er rundt. Hæld det i en firkantet skål, og det er firkantet. At være stiv, stivsindet, ego-centreret eller reserveret betyder, at jeg udelukker glæden fra mit liv. Min naturlige tilstand – det flydende vand – er frosset til is, og jeg er – på grund af min såkaldte individualitet og identitet - tillukket og *afgrænset* over for det og dem derude. Jeg lever fremmedgjort i en farlig, fjendtlig verden. Vand er uafgrænset og ikke-defineret og kan flyde sammen med vand og bagefter kan ingen skelne, hvorfra det kommer, men det frosne vand, isklumpen, er begrænset, alene, adskilt, ensom og sårbar: Vand kan ikke knække eller gå i stykker, men det kan isklumpen. Psykoanalysen taler om den anale karakter, og f. eks. Erich Fromm har givet portrætter af

denne type. Den anale er nærig, påholdende, reserveret, sparsommelig, et enemenneske, som altid vil være 100 % sikker, og som aldrig vover det mindste. Disse portrætter er gode som modbilleder til den vej, som hedder Glædens Land, den første Paramita.

Helt modsat dette gælder det i følge Zen om at give *slip* på sig selv. Den kinesiske Zen-lærer Hui-neng sagde engang i 700-tallet: - Du skal simpelt hen kaste det sind bort, som finder fejl. Når dette sind er bortkastet, er *alle* dine problemer borte.

Jeg giver slip på, at jeg altid skal have det *behageligt* og bekvommeligt. Jeg lever sådan, at jeg altid er "*lige glad*". Jeg er glad for at være frisk og veloplagt, og jeg er glad for at være træt og udkørt. Hvorfor skulle jeg ikke være glad for at være træt? Er det, som jeg oplever, ikke en del af min verden? Hvorfor skulle jeg ikke acceptere og integrere mine såkaldt negative fornemmelser og følelser? Hvad mener jeg egentligt, når jeg kalder nogle af MINE følelser for "*negative*"? At integrere vil sige, at jeg tager dem til mig, får dem til at hænge *sammen* og smelte *sammen* med mig. Jeg siger: Velkommen, jeg er glad for, at I er kommet, tak for det. Skulle jeg måske lade mine følelser af frygt, ophidselse, vrede, træthed eller kedsomhed flyve rundt i den blå luft uden, at jeg ville tage dem til mig? Er mine tanker og følelser ikke på en måde mine børn, og hvad gør en forælder over for sit barn? Jeg kan være "*lige glad*" - fordi den første Paramita taler om *troen* og *tilliden*. Jeg *behøver* ikke være angst for mine "*negative*" fornemmelser og følelser. Jeg *kan* give slip på evindeligt at gøre forskel, give karakterer, adskille og skelne.

Jeg behøver ikke at sætte *skel* mellem det, som de fleste plejer at kalde det *gode* og det *onde*, det *behagelige* og det *ubehagelige*, det *lækre* og det *ulækre*, det *trygge* og det *utrygge*. Forudsætningen for at jeg kan føle glæde og lykke er, at jeg også kan føle sorg, smerte, ubehag. Jeg kan ikke få det ene uden det andet. Alternativet ville være en fuldkommen følelsesløshed ... altså døden. Tilliden viser sig i, at jeg så at sige afsætter *plads* og rum til noget i min verden. Jeg anerkender, at det eller det skal der også være plads til, det skal også have *lov* til at være her. Det japanske ord for "*helvede*" betyder ordret "*ikke plads til*" eller "*ingen plads*". Helvede er at vi ikke giver plads for os selv og andre mennesker. Der er ikke nogen af mine følelser, som jeg *ikke* har lov at have. Der er ikke nogen begivenhed, som ikke burde finde sted. - Sindet har sit center alle steder, men har ingen ydre grænse eller perimenter, som det siges i Zen. Der er i virkeligheden slet "*ikke*" nogen grund til at bruge ordet

"*ikke*", for der er ikke noget, som ikke burde være til. Hvis og i samme øjeblik som jeg giver slip på alle disse *dualismer*, modsætninger og bedømmelser og holder op med mit "*ikke, ikke, ikke*", når jeg giver slip på min "*nær-synethed*", standser jeg min "*indre borgerkrig*" og kommer med et slag i *Glædens Land*.

- I kan blive oplyste af *alle* de 10.000 ting, siger den japanske Zen mester Dogen. *Uanset* hvad jeg oplever, er det med til at bringe mig videre, lære mig noget og føre mig nærmere til Oplysningen. Intet er overflødigt, intet burde have været undgået. Der findes ingen "*fejl*" eller handlinger, som jeg med rette kan fortryde. Der er aldrig noget at angre eller fortryde, og jeg kan kun være glad for det alt sammen.

At give slip på mine fejlagtige og selvødelæggende *skemaer* og programmer er som is, der smelter, siger Hui-ko, der i 500-tallet blev Ch'an patriark i Kina. Buddha og alle levende væsner, mennesker og dyr har alle del i den samme fælles natur. Men de er som vand og is. Isen udgør en afspærring, barriere eller bom, og det er de levende væsners *ufrihed* og fastlåsthed. På grund af sin medfødte natur bliver vandet fyldt med energi og *flyder* ud af is-klumpen: Vand ud af vand. Det strømmende vand er buddha-naturen. Isen fødes af vandet, lige som vandet fødes af isen. Isen kan afspærre, begrænse og indelukke vandet. Isen er hård og stiv, mens vandet er blødt, flydende og føjeligt.

I de kinesiske skrifttegn betyder *tegnet* at *se* både at se, at se det hele fra en vis vinkel og derfor at have *synspunkter*, meninger eller for-domme. Da der bruges det samme skrifttegn bliver følgende sætning fra Hua-yen Sutraen et sandt paradoks: - Først når du ikke har nogen synspunkter, kan du se. Eller oversat direkte: - Først når du ikke kan se, kan du se. Det er vore meninger, *synspunkter*, ideologier og forventninger, som gør os nærsynede, blinde og døve. At vi føler at vi altid skal mene noget om alting er udtryk for frygt og *mistillid* til livet. Frygt og angst for det åbne og *tvetydige*. Alle mine "*fine*" meninger kaster en skygge hen over mit liv, som består af *afstandstagen* og foragt for alle dem, som ikke mener det samme som mig. Straks jeg begynder at "*mene*" noget, er der pludseligt ikke *plads* til det eller det menneske, den eller den følelse, den eller den tanke. Problemet er ikke, at vi ikke har set nok, men at vi hele vores liv har set virkeligheden gennem de *samme* former, skemaer og briller og derfor bliver ved at *se det samme*. Alle ting ER nye under solen. I al fald hvis vi for et øjeblik glemmer vore "*meninger*".

Zen lærer mig også, at det, jeg oplever, er et resultat af mine egne selvopfyldende profetier. Jeg *projicerer* mit indre og mine egne tvangstanker og skemaer ud på verden og derved får jeg en forvrænget virkelighedsopfattelse. Og jeg bliver vred og *forurettet* over, at verden er så *skuffende*, og at de andre er så utilfredsstillende og ikke kan leve op til mine *berettigede* forventninger. I Zen fortælles følgende historie om de to kinesere Chi og Chu:

Chi havde vandret i bjergene i mange dage. Han var på vej væk fra en landsby, hvor indbyggerne ikke havde levet op til hans forventninger. I et bjergpas så han nede i dalen den landsby, som han var på vej til. I passet mødte han Chu.

- Hvor kommer du fra? spurgte han Chu, som svarede, at han kom fra landsbyen nede i dalen.

- Jeg er netop på vej ned til den landsby. Sig mig, hvordan er menneskene dernede? spurgte Chi.

Chu så længe på ham og spurgte så: - Hvordan var menneskene i den by, hvor du kommer fra?

Chi svarede: - De er grufulde. De røver og stjæler. De er uærlige. Man kan ikke stole på nogen. Der bor simpelt hen ingen ordentlige mennesker i den landsby. sluttede Chi.

Chu iagttog ham uden at sige noget. Så sagde han: - Kære Chi! Menneskene i den landsby, som du er på vej til, er helt magen til de mennesker, som bor i den landsby, som du kommer fra.

Heraf blev Chi synligt rystet, men historien melder ikke noget om, hvorvidt han egentlig *forstod* Chus svar.

I Zen giver jeg slip på mine urealistiske *forventninger*, krav og ønsker til tilværelsen. Alle disse lukker os inde i selvødelæggende skemaer og spil, som vi ikke kan vinde - uanset hvad vi gør. Når Zen mestre optræder så overraskende og utraditionelt, er det netop for at få os til at bryde med eller blødgøre disse skemaer. Ofte befinder vi os inde i programmer og situationer, som gør os til sikre *tabere*. Vi *konstruerer* bestemte sociale situationer, som kan *bekræfte* os i vore for-domme, og vi oplever virkeligheden forvrænget og

selektivt, så vi bagefter husker det, som *passer* til vore indre skemaer og drejebøger. Den engelske forfatter Oscar Wilde skal have sagt følgende som er et eksempel på vore selvødelæggende skemaer: - Det er slemt ikke at få, hvad man ønsker sig. Kun een ting er endnu værre: Rent faktisk at få det, som man har ønsket sig.

Den historiske Buddha, Shakyamuni, illustrerede vores almene livssituation med historien om *fluerne*, der bliver ved med at søge mod lyset og varmen, og som til sidst brænder op i flammen. Buddha siger: - Der er nogle mennesker, som har meget travlt og som iler hen og forbi, men de når aldrig frem til det væsentlige, lige som sværme af insekter, der styrter ind i en brændende olie-lampe. Sådan er der nogle, der *hænger* ved det erfarede og tillærte.

Buddhas historie handler om uvidenheden, selv-ødelæggelsen, det selv-destruktive. Fluene *vil* og kan ikke give slip på deres over-*indlærte* skemaer, som fortæller dem, at lys og varme er *godt*. Det er interessant, at i den klassiske buddhisme var menneskene bestemt ved begæret, halvguderne ved vreden og guderne bestemt ved uvidenheden. Begrebet *uvidenhed* er altid blevet brugt af Zen på en anden måde end vores umiddelbare opfattelse af ordet. At være uvidende betyder at bygge mit liv på negative erfaringer, at bygge på forkerte eksperimenter. At være så klog at man ikke kan blive klogere. Det er fluens såkaldte sikre "*selvfølgelige*" viden og erfaring. Fluene er et offer for dette selv-destruktive handle-skema og når - så at sige - aldrig at erfare, at skemaet er *forkert*. Samtidigt med at fluene for første gang i sit korte liv erfarer og ved, at denne regel og dette handle-program er *forkert* - dør den. Zen og Taos eneste anliggende er at give os en chance for at skifte vore indre modeller og landkort ud i *tide*. At ændre mit skema, mens tid er. Samtidigt er budskabet i Zen netop, at vi skal have tillid og tage chancen og løbe en *risiko*. Hvis vi er bange for at tabe og derfor aldrig tør tage chancen og vove, vil vi hurtigt miste det hele. I den forstand handler Zen om at satse alt og sætte hele formuen på eet felt i kasinoet.

Filosoffen Hegel, der levede for 150 år siden, kommenterer et sted i sine notater det gamle ordsprog: - Af skade bliver man klog. Dr. Hegel omskriver dette ord på følgende måde: - De, der *ved* besked, bliver *aldrig* kloge - trods al skade. Hegel rammer hermed ned i det problem omkring vores såkaldte viden og erfaringer, som Zen og den moderne kognitive psykologi har arbejdet med.

Jeg giver slip på min egen forfængelighed og mine bekymringer om, hvorvidt jeg nu tager mig fordelagtigt ud i andre menneskers øjne. Jeg *stoler* på dem og behøver ikke hele tiden ængsteligt at holde øje med, om de godkender mig. Jeg behøver ikke hele tiden at pejle med min radar rundt i feltet. Zen og Tao har en fri, *rank* og *stolt* menneske-opfattelse. Jeg er HERRE OG MESTER, også og netop fordi jeg er alles tjener. Jeg er jo ikke alles tjener i den forstand, at jeg skal takkes eller *please* dem eller "ydmygt" gøre, hvad de vil have. De andre har *deres* liv og meninger og jeg mine. Hvad de andre tænker om mig er ikke i min magt, og det skal jeg kun - da jeg jo ikke kan kontrollere det under nogen omstændigheder - glæde mig over. Hvis jeg ikke tænker for meget over, hvad de andre mener om mig, vil de sikkert også acceptere mig, som jeg er. I Zen optræder mennesket stolt og uafhængigt, tro imod sig selv, med rank ryg og oprejst pande, med ben i næsen og på egne ben og midt i verden. De store mestre er excentriske, *uforudsigelige* og fantasifulde. De synes at følge det motto, som Kinas legendariske Gule Kejser altid holdt sig til: - Hold dig inden for de grænser, som nu engang findes, men lad i øvrigt dig selv *flyde* frit. Chuang-tzu siger et sted om de store kinesiske mestre: - De har aldrig hørt om at opføre sig ordentligt, og de er lige glade med, hvordan de tager sig ud. Når vi i vesten ser de store "åndelige" mestre fremstillet i malerkunsten, bliver vi ofte lamslåede: De ligner alfonser, vagabonder og svindlere. En imponerende forsamling af jubelidioter, gadedrenge og tyveknægte. De ligner det dårlige selskab, som vore forældre advarede os imod.. Den *oplyste* er i Zen en "joker" – med alle de forskellige betydninger som ligger deri: *Uberegnelig*, utilregnelig, fjollet, fleksibel, *stærk*, overlegen, foruroligende, *impulsiv*, overlegen, hvilende i sig selv. En moderne amerikansk Zenlærer har peget på, at der er overraskende ligheder mellem buddhaen eller den oplyste på den ene side og *barnet*, det *psykotiske* menneske og alkoholikeren på den anden side. Den *frækhed* i forhold til den borgerlige, forsnævrede pænhed, som Zen og Tao udtrykker, er *befriende* og nåde-rig. (Som når den middelalderlige mester Mumon respektløst hævder, at den historiske Buddha var en åndelig svindler og fupmager, som desuden solgte hundekød til folk under foregivende af, at det var lammekød). I denne luft kan alle trække vejret, jøde såvel som græker. Det er forløsende og overlegent, når en stor forfatter som Chuang-tzu et sted nonchalant henkaster denne bemærkning: - Mine spredte bemærkninger her må du ikke tage for højtideligt. Men samtidigt får han dermed udtrykt hele Zens og Taos menneskesyn op imod al selvhøjtidelig åndelighed.

Zens og Ch'ans menneskeopfattelse og stolthed er netop paradoksal. Fra de ældste håndskrifter fra Kina har vi bevaret følgende løfte, som afgives af den vordende buddha:

Jeg lover, forsikrer og erklærer:

- at jeg vil opfatte alle levende væsner, dyr og mennesker, som værdige vismænd og mig selv som et ganske almindeligt menneske
- at jeg vil opfatte dem som konger og mig selv som undersåt
- at jeg vil opfatte dem som mine lærere og mig selv som elev
- at jeg vil opfatte dem som forældre og mig selv som et barn
- at jeg vil opfatte dem som herrer og mig selv som tjener.

"Hvis I vil være en ægte søn og kristen, skal I fjerne og aflægge alt det hos jer, som adskiller og er specielt. Læg alt det bort, som er ydre og tilfældigt hos jer og opfat jer selv som den frie, udelte menneske-natur. Opfat dig selv så splitter-nøgen, som du er i din natur og som du er født. For det, som hører til det ydre, er noget tilfældigt".

Ordet natur kommer af natus: sådan som jeg er født. Når jeg fødes, er jeg nøgen, uden skemaer og tanker, uden splittelse. Citatet stammer fra den berømte tyske dominikaner Mester Eckhart, som døde i 1328. Han siger på en måde det samme som mange af de østlige mestre. Eckhart skrev på sit modersmål, tysk, og han henvendte sig til menigmand, fordi han ville ud med sit centrale budskab om, hvad sand kristentro egentlig er. Tro er i følge Eckhart, at jeg netop giver *slip* på mine tanker, planer, ønsker og begær ... også efter at være "åndelig". Vi skal leve i det, som han på tysk kalder *Gelassenheit* d.v.s. være tålmodig, sindig, rolig, upåvirket, afspændt - og især: ubekymret. Jeg skal give slip på alle mine "egenskaber", som han siger. Jeg skal ikke naivt tro, at jeg er et offer for visse medfødte egenskaber. Tværtom er jeg i virkeligheden fri og rede. Jeg er ikke et offer - for min egen barndom, opdragelse eller biografi. At tro det indebærer mest af alt, at jeg vil løbe fra ansvaret for mit eget liv. Mine såkaldte "egenskaber" - min "essens" som J. P. Sartre sagde - er en *illusion*. Jeg skal gøre mig selv ren og tom og TØMME mig selv over for Gud, så der bliver PLADS til troen og tilliden. Hvis jeg bliver et vakuum eller "sort hul" – siger den amerikanske Zen lærer Genpo Merzel – vil jeg optage og suge til mig af alle gode ting i universet. Hvis mit

hoved er fyldt med intellektuelle, åndelige overvejelser eller bekymringer, bliver der i al fald aldrig plads til Guds kærlighed. Mit ego og mit egos åndelige eller ikke-åndelige tanker er det, som skiller mig fra Vejen. Jeg skal i følge Eckhart give slip på at tro, at mine tanker, fornemmelser eller følelser er så forfærdeligt vigtige. Når jeg giver slip, bliver jeg, som han siger, eet med min frie, udelte *natur*. Jeg holder op med at være splittet og hærget af planer, tanker om fortiden, forudgribelser af fremtiden. Jeg er *nærværende* her og nu. Jeg overgiver mig til Glædens land og til Gud. Mester Eckhart siger, at jeg skal være splitter-*nøgen*. Hermed udtrykker han på en billedrig måde det, som Zen udtrykker: Vejen består i, at jeg ikke holder igen, men åbner mig, viser mig frem, byder mig til, giver mig hen, viser tillid og vover mig selv. Jeg sætter mig selv på spil. Jeg giver slip på min "Andert-heit", siger Eckhart, altså alt det, som gør mig *forskellig* fra ethvert andet menneske. Jeg er dybest set ethvert andet menneske, og dybest set er jeg også dig. Når jeg indser og lever dette, bliver jeg befriet for al frygt og bekymring.

- Jeg tillader mit sind at tænke på, hvad det har *lyst* til. Jeg giver min mund lov til at tale om, hvad den har lyst til, siger den kinesiske filosof Lieh-tzu. Jeg *glemmer* om dette er mit eller de andres. Jeg bevæger mig for vinden. Somme tider blæser den østpå, somme tider vestpå. Jeg er et blad, som er skilt fra sin stilk og blæser i vinden. Er det mig, som ridder på vinden eller er det vinden, som ridder på mig? spørger Lieh-tzu. Ånden blæser hvorhen den vil.

At leve i Glædens Land er at leve i livgivende fattigdom. Den sande og ægte fattigdom er i følge Zen, når jeg ikke længere kan *huske*, om der er nogen, der skylder mig penge eller på nogen måde står i gæld til mig. At glædes og at *glemme* hører sammen. Til sidst skal *alt* glemmes, og i Glædens Land er alt allerede glemt. - Det menneske, som samler på ejendele, bliver andres ejendom og bliver en *ejet* genstand, sagde den tibetanske munk Milarepa. I stedet handler det om at tage imod og give videre - uden at skænke det en tanke. Jeg har fået det - alt det som jeg ejer - for at give det videre. Meningen med mine penge er, at de skal gives bort og gives videre. Hvad ellers? Nationalbanken trykker ikke sedlerne for, at vi kan få lejlighed til at nyde de fine tryk på sedlernes for- og bagside. Sedlerne kommer netop i "omløb". De bliver sendt ud i et *kredsløb*. Hvad der gælder for pengesedlerne, gælder for alle andre ting, også omsorg, kærlighed og tid.

Den kinesiske Ch'an-mester Chao-chou er blandt andet kendt for følgende to små korte historier om at eje og om den virkelige fattigdom:

I den første historie bliver mesteren spurgt af en af sine elever: - Der kommer snart en stakkels fattig mand til vores kloster. Hvad vil du give til ham, mester? Chao-chous svar lyder: - Jeg forstår ikke dit spørgsmål, munk. Hvad er det, som denne mand skulle mangle.

Ifølge Zen "*mangler*" der aldrig noget. Der mangler heller ikke noget i mit liv, lige så lidt som det er muligt for mig at "miste" noget som helst. Selve begrebet "mangle" (lige som et andet af vore yndlingsudtryk: "problem") er meningsløst: *Verden er som den er* og dermed færdig og fuldendt. Den indeholder ikke noget, som man kan kalde "problemer" eller "mangler". En lille spire er mindre end en færdig blomst, men hvem vil hævde, at den lille spire "mangler" noget.?

Den anden historie indledes ligeledes med et spørgsmål til mesteren: - Hvis der kom en mand her til klosteret, som slet intet ejede, hvad ville du så sige til ham? Hertil skal Chao-chou have svaret: - Jeg ville sige til denne mand: - Kast det bort. Smid det. Giv slip på det.

I følge Chao-chou er det altså vigtigt at give slip på ting, penge og ejendom, men lige så vigtigt at give slip på tanker og optagethed af disse ting. Hvis en mand kommer til mesteren og siger: - Se på mig, kan I alle sammen se mig, jeg ejer slet ingenting. giver det altså god mening at bede ham om at smide det, som han forfængeligt viser frem. Chao-chou afslører hermed netop den dobbeltmoral og det *hykleri*, som kan følge af et ideal om intet at eje.

En af de meget populære Zen-historier, som illustrerer denne pointe, lyder således: To munke var på rejse til fods og havde gået langt. De mødte da en meget smuk ung kvinde med dejlige former. Hun var ligeledes på rejse, men var nu gået i stå, fordi hun ikke vidste, hvordan hun skulle komme over et farligt vandløb. I følge reglerne er det at røre en sådan kvinde absolut ikke passende for en munk, men den ene af munkene betænkte sig ikke et sekund, løftede den unge kvinde op i sine arme og bar hende over den farlige vandstrøm. Der sagde de farvel til hende. Efter at de to munke havde vandret hele dagen, og det var blevet aften, kunne den anden munk, som ikke havde rørt kvinden, ikke dy sig længere. Han var simpelt hen ved at eksplodere: - Jamen, hvordan *kunne* du gøre det? Hvordan kunne du dog tillade dig at bære dette kvindemenneske i dine arme? udbrød han. Den anden munk svarede med et smil: - Jeg bar hende i mine arme nogle få minutter, men du har båret på hende hele dagen.

Den første Paramita betyder, at jeg skal virke i verden uden at bekymre mig om at opnå resultater eller fordele. Jeg skal skabe og give slip på min magtudøvelse over for mig selv og andre. Naturen virker på denne måde. Alle ting kommer og går uden ophør. Naturen bringer mange ting frem, men den *besidder* ingenting og gør ingen *krav* gældende. Den arbejder uden løn og uden belønninger. Det arbejde, som udføres og straks glemmes, varer for evigt, siger den kinesiske Tao. Hvis jeg er klog, går jeg rundt i verden *uden* at skulle udrette noget i tide og utide. Jeg taler uden at sige noget. Jeg handler uden at stille betingelser. Jeg gør det som skal gøres. Det behøver jeg ikke at opholde mig særligt ved. Jeg behøver ikke at spille skuespil.

- I denne verden får vi alle *tildelt* det, som vi behøver, siger Dogen. Vi opnår det ikke ved at søge efter det, og vi mister det heller ikke, selv om vi ikke søger det. Overlad alt til livet selv og giv slip på jeres bekymringer. Giv bare slip på alt det, som du har troet. Det, som du ser på nu, er buddhaen, som ikke er noget særligt eller adskilt. Blomsten er buddha. Den lille pige er buddha. Du og jeg er buddha. Din ven er buddha. Når I indser dette, bliver jeres knude løst.

Eisai, som i 1200-tallet indførte Rinzai-skolen og grundlagde det første Zen-tempel i Japan, skal have sagt til sine munke: - I skal ikke tro, at det er mig, som giver jer tingene. Det kommer alt sammen fra de mange devaer (ovenfra). Jeg modtager dem bare og giver dem videre til jer. *Hvert* eneste menneske får sin passende andel her i livet. Hold op med at fare rundt og lede efter mere. Eisai gav på denne måde udtryk for det centrale i Dana, at give.

Jeg kan give slip på min skelnen mellem det smukke og det grimme, det gode og det onde, det behagelige og det ubehagelige, det lange og det korte, det svære og det lette, det høje og det lave. Intet er absolut og i sig selv smukt, behageligt eller svært eller det modsatte. Det smukke forudsætter det grimme og er et spejl af det grimme. Begge er egentlig det samme sagt med forskellige ord. Det vigtige ligger neden under ordene. Og de fleste ord modsiger sig selv.

At være en buddha er at holde op med at skelne mellem det gode og det onde og at bortkaste det sind, som siger: Det er godt og det er dårligt, siger Dogen. Det, som du tror er godt, eller det, som folk i verden tror er godt, behøver slet ikke at være godt. Derfor skal du glemme dit eget sind, og hvad folk *mener* og blot følge Vejen.

Det såkaldt svage er ikke svagere end det såkaldt stærke. - Intet er så føjeligt og bøjeligt i hele verden som *vand*. Det giver altid efter og kan slet ikke andet. Men til at påvirke det faste findes intet bedre, siger Tao. Det er uimodståeligt. Vær som vand! *Det svage overvinder det stærke, og det bløde overvinder det hårde*. Den nyfødte baby er blød og føjelig, mens det døde menneske er hårdt og stift. At være stiv og ubøjelig, at holde på sin ret, at holde sig til sine sikre "erfaringer" uden at anfægte dem det mindste er alt sammen udtryk for det visne og det døde. At være i live er at være *blød*, blid og bøjelig. I Zen klostrene arbejdes med et ord, en koan, som lyder: "Midt i den rasende storm står et træ, som ikke rører sig det mindste. Vær dette træ!" Det stive og stolte træ, som kan imponere ved sin storhed, knækker som en tændstik, hvis det ikke bøjer sig for vinden. Det ved træet. *Lyt til træet*.

Glædens Land er som en bue. Når man spænder den, bliver det, som var oppe, sænket ned, og det, som var nede og ikke agtet, bliver løftet op. Jeg indser, at det, som jeg troede var uforenelige modsætninger, ikke er så langt fra hinanden. Alle ting strømmer netop - som vandet - mod det laveste sted, det mest ydmyge sted. At give slip betyder, at jeg sejrer ved at give efter og ved at stille mig selv neden under. - Det passer sig for et stort rige og for et stort menneske at give efter, siger Tao. Den, som vil sejre, må give efter, og den, som sejrer, gør det ved at give efter.

I Glædens Land er jeg helt og fuldt til stede i nuet. Jeg giver slip på mine bagtanker, overvejelser og forbehold. At leve i nuet og være til stede finder vi mest hos børn. - Barnet har den forunderlige evne til at kaste sig ind i aktiviteten med dets udelte, fulde opmærksomhed og energi, skriver den danske forfatter Pallis. Kun ved at være til stede på den måde får jeg fat i det, som Zen drejer sig om. Zen er ikke noget, som kan planlægges eller kontrolleres. Zen handler netop om det i tilværelsen, som er *uden* for vores kontrol, og som ikke kan presses frem, uanset hvor meget vi anstrenger os, og uanset hvor snilde vore opfindelser bliver. Det ukontrollerede og det *ukontrollable* er det, som tilværelsen drejer sig om. Den første Paramita, der handler om at give og give slip, er derfor nøglen til den anden verden.

At tro, at man kan gribe livet er lige så tåbeligt som, hvis jeg tror, at jeg kan gribe luften med lungerne og holde den fast. Mine indre organer fungerer ikke, fordi jeg er i stand til at styre og kontrollere dem. De virker ved deres egen suveræne kraft. De ledes af det oprindelige, *tidløse* sind, som man siger i Zen. Hvilket mageløst mirakel: Hjertet slår og min lever arbejder. Og helt

uden om mine tanker og mit hoved. Zen fortæller mig, at jeg godt kan give afkald på min kontrol-iver og i stedet foranstalte et helt andet eksperiment: Prøv at se hvad der sker, når du giver slip på at styre og kontrollere.

I moderne Zen bruges en termostat eller andre opfindelser inden for kybernetikken som illustrerende eksempel: Vi vil gerne *kontrollere*, hvor meget varme radiatoren afgiver. Derfor opsætter vi en termostat, der hele tiden skal kontrollere vores varmekilde. Men hvordan kan vi være sikre på, at termostaten virker? Altså er vi nødt til at installere *endnu* et kontrolapparat, der kan kontrollere termostaten og fortælle os, om den skulle være ude af drift. Men hvordan kan vi så være sikre på, at *dette* nye termostat-kontrolapparat virker? Ja, så må vi gå videre - og videre. Men uanset hvor mange snilde kontrolapparater vi tilslutter systemet, er vores kontrol-problem *uløseligt*. Vi er havnet i en uendelig regres, som man siger i filosofien. Vort ønske om at være "sikre" og vores faste beslutning om ikke at tage nogen chance er med andre ord uopfyldeligt og *selvødelæggende*. Dette ses i psykiske lidelser som i den obsessive-kompulsive forstyrrelse, altså hos mennesker med tvangstanker og -handlinger. De er - på grund af deres kontrol-angst - kommet ind i et spil, som de *aldrig* kan vinde. De er blevet *ofre* for deres skema: Jeg må ikke "miste" eller "gå glip af" noget. Mester Hua taler et sted i sin udlægning af Hui-neng om vores skematiserende sind: Vi planlægger og *foregriber* virkeligheden i skemaer. Vi tænker skematisk i sort og hvidt. Vi personaliserer og tror, at alt, hvad andre mennesker gør, er henvendt os og rettet imod os. Vi drager absolutte konklusioner.

Lykken er som en *sommerfugl*. Hvis du prøver at fange den og løber efter den, vil det aldrig lykkes for dig. Den vil blot flyve væk. For sommerfuglen er sin egen. Men hvis du vælger at være tålmodig og sidde helt stille, vil den måske en dag komme flyvende og sætte sig på din skulder.

Du har ikke en chance. Grib den. Eller som den japanske Zen-mester Hisamatsu sagde: Når ingen ting nytter, hvad gør jeg så? For de ting, som jeg gør, skal ikke være nyttige, og når jeg indser det, kan jeg først - som barnet - virke som et FRIT menneske i verden. Hvis jeg ser mig blind på, at der altid skal komme noget "ud af" mine handlinger, bliver mit liv *selvødelæggende*. Der er egentligt intet, som nytter. Alle gode ting er egentligt "forgæves". Heri ligger friheden.

I Lotus Sutraen fortælles om den fortabte søn, Samsara, der i ti, tyve og halvtreds år bor i det fremmede land. Han rammes af nød, fattigdom og forfald. Han er panisk, urolig, hyperaktiv og handler ud fra en selvødelæggende indre tvang. Han løber forvirret og ude af sig selv rundt i de fire verdenshjørner for at opspore fornøjelser, der kan tilfredsstille hans umættelige tørst. Samsara er netop ude-af-sig-selv i følge sutraen. Han er blevet et offer for sine indre magter og tvangstanker om evige behagelige stunder, og han er prototypen på en misbruger. Han er en af de ulykkelige fluer, som den historiske Buddha taler om, og som evindeligt flyver ind i flammen og bliver brændt op. Han er evigt på jagt efter narkosen og tilfredsstillelsen af hans primitive, infantile begær. Han er åndeligt besat. Han vil besidde og eje. Han er netop modbilledet på det, som der tales om i den første Paramita. Siden fortælles det i sutraen, at han vender hjem og opsøger sin fars hus, men selv om han føler en god og *naturlig* impuls til at banke på hos faderen, sætter han sin VILJE imod og vender om. Sutraen viser på denne måde, at den fortabte søn, Samsara, netop er et kontrol- og viljesmenneske, og at det er det, som kommer til at ødelægge tilværelsen for ham. Samsara kan netop ikke give slip og give efter for barnets gode og naturlige IMPULS. Det gode liv afhænger således IKKE af min vilje og ikke af MIN vilje, men - helt modsat - af, at jeg kan sige farvel til mit ego og min ego-vilje.

- I har ikke opdaget jeres oprindelige sind. Derfor ser det ud, som om jorden og livet er fuld af skidt og møg. Men det er kun jeres forvirrede tanker, som skaber problemerne, siger den moderne kinesiske mester Hua.

Det højeste gode er lige som det vand, der flyder og strømmer og følger sin egen indre bevægelse og impuls. Vandet har ingen planer eller vilje. Vandet giver liv til alt. Det søger altid nedad og hævder sig ikke. Vandet er tålmodigt og kan altid vente, til tiden er inde. Vand kan vente i uendelig tid og dog i hvert eneste øjeblik være rede til at strømme videre. Samsara går netop IMOD strømmen, imod impulsen. Derfor oplever han så megen *modgang*. Den, der ikke går imod, undgår at livet går imod ham.

I Japan bruges en betegnelse for Zen-folket: De er "skyer og vand". Zen-mennesket skal leve efter dette: Hun skal ikke knytte sig til et bestemt sted, ikke have et opholdssted, som hun ikke kan undvære. Hun skal komme og gå som himlens skyer. Hun skal huske, at hendes tanker, følelser og fornemmelser er som himlens skyer. Hun skal være som skyer og vand, der frit flyder og ikke sidder fast noget sted. Hun er en fri fugl. Hun er den

ydmige mester og frue, som har MOD til at vente, og som kan virke og eksistere med TILLID - som en sky på himlen eller som det vand, der strømmer i floden.

Den 4. Zen-patriark i Kina Tao-hsin siger, at min krop er som drivende skyer, som forvandler sig, og som går bort på et øjeblik. Således skal du altid se på din egen krop. Den er synlig, men man kan ikke gribe fat i den. Giv slip på kroppen. Hvis du giver slip på din krop og dit sind, vil de finde deres egen hvile, deres egen balance, deres eget midtpunkt.

At jeg skal dø engang betyder, at jeg skal give slip på det hele. Den tibetanske munk Milarepa siger, at hvis jeg giver slip på det hele nu - med det samme, er jeg klogere, end hvis jeg udsætter det til det sidst mulige øjeblik. Hvis man giver slip på sig selv, alle mennesker og alle ting nu, bliver man lykkelig både her og hisset. I følge Zen er ethvert sted, som jeg opholder mig på, det *sidste* sted, og ethvert øjeblik, som jeg oplever, min *sidste* time. Dagen i dag er den yderste dag. Hvad vil jeg gøre nu, hvor jeg kun har denne time tilbage? spørger Zen. Zen har lighedspunkter med vestens eksistensfilosofi og den eksistentielle teologi og Søren Kierkegaard. DENNE dag er den første, skabelsens dag.

- Mens de var på vandring, kom Jesus engang ind i en landsby, og en kvinde ved navn Martha tog imod ham. Hun havde en søster, som hed Maria, som satte sig ved Herrens fødder og lyttede til hans ord. Men Martha var travlt optaget af at sørge for ham. Hun kom hen og sagde: "Herre. Er du lige glad med, at min søster lader mig være alene om at sørge for dig? Sig dog til hende, at hun skal hjælpe mig.". Men Herren svarede hende: "Martha. Martha. Du gør dig bekymringer og er urolig for mange ting. Men eet er fornødent. Maria har valgt den gode del, og den skal ikke tages fra hende.

Al Zen-meditation består i at give slip. Meditationen betyder at jeg giver slip på alt, alle ting og alle personer - inklusive mig selv. Intet sidder tilbage og hænger, som det siges. Alle de modne frugter er faldet af træet. At sidde i meditation er *ikke* et middel til at opnå noget andet, højere eller åndeligt. Hvis jeg øver mig, handler eller mediterer FOR AT opnå et gode eller et formål, er min meditation forfejlet, og den vil *ikke* gavne mig. - Hvorfor sidder I altid og mediterer så mange timer dag efter dag? blev en amerikansk Zen-buddhist spurgt. Tror I virkeligt, at I kan blive buddhaer på den facon.? Han svarede: -

For mit eget vedkommende er jeg ikke i tvivl om, hvorfor jeg mediterer. Jeg sidder *ikke* for at blive en buddha. Jeg sidder, fordi jeg *er* en buddha.

Den amerikanske forfatter Blofeld beskriver meditationen således: - Når dugdråben drypper ned i det blanke hav, bliver der ikke en eneste partikel tabt, og der bliver intet tilbage, som kan skelnes fra havet. Som vi så tidligere i forbindelse med den katolske munk Mester Eckhart betyder det, at jeg giver slip på mit, mit eget, det, som er særligt for mig - min Eigen-schaft. Ved at give slip på mig selv og mit eget ego, får jeg mig selv, hele verden og livet *tilbage*.

Bodhidharma er den store legendariske figur i Ch'an og Zen. Nogle forskere i dag betvivler hans historiske eksistens, men i følge Zen var han patriark, en direkte efterfølger af den historiske Buddha, Shakyamuni. Han rejste fra Indien til Kina, hvor han blev modtaget af den kinesiske kejser i 510 e. Kr. Bodhidharma har givet anledning til mange drabelige historier, hvoraf to har forbindelse med den første Paramita. At give slip på sig selv og sin egen sygelige forfængelighed illustreres med disse to historier: I den første fortælles det, at Bodhidharma sad og mediterede i syv lange år uden afbrydelse med sit ansigt vendt imod en mur. Efterhånden som tiden gik, begyndte Bodhidharmas ben at værke, og han fik stigende, næsten umenneskelige smerter. For at komme over denne hindring tog han en stor kniv og skar begge sine ben af. I dag kan man i legetøjsbutikker i Japan købe såkaldte Bodhidharma- eller Daruma-dukke, som har form af en tumling. Figuren hviler på en tung, kugleformet basis. Det illustrative og pædagogiske ved disse dukker er, at figuren *altid* rejser sig op i en *blød* og glidende bevægelse, uanset hvor mange gange man skubber til den. Bodhidharma giver altid efter, men kommer altid let og smertefrit på ret køl igen!

Den anden historie indledes normalt med spørgsmålet: - Ved I, hvor teen kommer fra? Te spiller som bekendt en vigtig kulturel og religiøs rolle i Kina og Japan. Svaret på dette spørgsmål er så, at teen kommer fra Bodhidharmas øjenlåg. Da den store mester havde mediteret i mange dage, blev han efterhånden søvrig og frygtede, at han skulle falde i søvn. For at redde sig ud af denne knibe, skar han sine øjenlåg af, og da de dryssede ned på jorden, begyndte de at spire op som te-buske.

Som en fortsættelse af denne historie, fortæller man ofte historien om Bodhidharma og hans efterfølger som patriark, Hui Ko. Denne historie

illustrerer det vigtige punkt, at det at give slip også betyder, at jeg giver slip på mine tanker, mine følelser og mine kropsfølelser. Jeg lader min krop og mit sind falde ... som de modne frugter fra træet. Dogen skriver et sted: - I skal ikke tøve med at opgive jeres liv. Det fortælles om Hui Ko, at han huggede den ene arm af, da Bodhidharma ikke ville modtage ham, på trods af, at han havde ventet dag ud og dag ind i modtagelsesværelset.

Dogen skriver om den berømte pæl, som er 100 fod høj. Jeg kravler - med megen disciplin og øvelser - langsomt op ad pælen og når til sidst op på toppen. Der står jeg så og kan egentligt ikke komme videre ... synes jeg. - Nu skal du give slip, siger Dogen. Giv slip på dig selv, og *kast* dig ud fra pælen og kast din krop og dit sind ud i det store intet. Den amerikanske forfatter Genpo sammenligner et sted 100 fods pælen med den oplevelse, vi har, når vi kaster os ud fra 3 meter eller 10 meter vippen i svømmehallen. Hav tillid. Øv dig hver dag og drop enhver tanke om, at du skal "opnå" noget eller opnå en særlig oplysning.

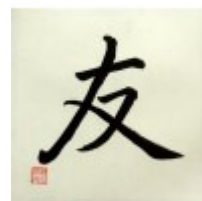
De følgende to Zen øvelser skal lære os at give slip på kroppen og lade den være:



ØVELSE: AT IAGTTAGE SIGNALER OG STIMULI FRA KROPPEN.

Jeg er ikke det samme som min krop.
Jeg er her. Min krop er der.
Jeg er den, som ser på kroppen.
I min krop foregår mange forskellige processer eller begivenheder.
Jeg er den, som oplever disse processer.

De ting, som sker i min krop,
kommer ud af ingenting.
De bliver til ingenting.
Hvor er den smerte,
som jeg havde i går?
Min krop passer sig selv
og følger sin egen indre logik.
Jeg skal ikke søge at styre
eller dominere den.
Jeg har ikke lov til at tvinge min krop.
Min krop har retten til sit eget liv.
Jeg har retten til mit liv.
Sådan viser min krop og jeg
respekt for hinanden.
Sådan giver jeg slip på min krop.



ØVELSE: AT TÅLE OG BÆRE FRUSTRATION.

Jeg *vælger* helt frivilligt at tåle og bære denne frustration. Jeg vælger som et frit menneske at *blive* her og nu. Jeg vælger *ikke* at flygte eller løbe min vej. Jeg oplever følelser og stimuli fra min krop. Jeg oplever noget, som jeg *plejer* at kalde ubehageligt. Men jeg er kun et spejl for dette. Ubahaget er ikke inden i mig. Jeg ser dette ubehag derude. Det *gør* ikke ondt på spejlet. Et spejl føler intet ubehag. Jeg er dette spejl og lige nu intet andet.

Jeg oplever, hvordan jeg kan *flyde* igennem det ubehagelige. Jeg er som vandet, der flyder af sted i en rolig strøm og ikke lader sig forstyrre af forhindringer. Jeg er blød, føjelig og bøjelig som det strømmende vand. Intet kan bringe mig ud af kurs.

Jeg oplever, hvordan jeg kan *surfe* hen over det ubehagelige.

Hvis jeg føler et ubehag eller en smerte i hovedet, siger jeg til mig selv: Det, som jeg spejler, er kun en H-stimulus. Hvis jeg føler et ubehag i maven, siger jeg til mig selv: Dette er blot en M-stimulus. Hvis jeg føler, at jeg ikke kan få vejret, siger jeg til mig selv: Dette er ikke andet end en V-stimulus o.s.v. På denne måde opdager jeg, at det faktisk *ikke er mig*, der ikke kan få vejret. Der foregår blot naturlige processer i min krop, som jeg ikke skal afvise eller gøre indgreb i. Jeg skal blot være opmærksom på dem og ikke vise dem fra mig. At være opmærksom er det modsatte af at dømmes, tage stilling til, formulere en mening om. Hvis jeg først har dannet mig en mening om noget, er jeg ikke længere i stand til at være opmærksom, åben, lyttende. Mine meninger eller min "livsanskuelse" spærrer for en oplevelse af det som er her og nu. Jeg kan ikke længere tage imod. Det er som når jeg lytter til et andet menneske, der fortæller mig noget vigtigt. Jeg er opmærksom og lytter til den anden, men jeg bliver ikke panisk eller ude af mig selv på grund af de følelser, som den anden fortæller om. De følelser er vigtige for den anden - det er hendes eller hans følelser, ikke mine. Men jeg lytter interesseret.

Jeg skal ikke give *forklaringer* på disse begivenheder i min krop. Det er kroppens egne veje, og kroppen ved bedst, hvad der er godt for den og nødvendigt for den. Det respekterer jeg.



I Zen er det en helt afgørende pointe, at jeg er et FRIT menneske, og hvorfor skulle jeg lade mig tyrannisere af sådanne forbigående fænomener?

Mine kropsfølelser er ikke et objektivt "faktum", men en *konstruktion*. Jeg KONSTRUERER og *former* mine kropsfølelser - ud fra grundlæggende skemaer og regler. Det, som virker som det mest

"selvfølgelige" af alt, nemlig det, som jeg helt konkret fornemmer i min egen krop, er *ikke* spor selvfølgeligt. De to engelske forfattere Donald Bannister og Fay Fransella siger, at jeg med god grund kan stille spørgsmålstegn ved ALLE mine kropsfølelser. Selv de mest selv-indlysende oplevelser kan vi komme til at opleve på en anderledes måde, hvis vi er "opfindsomme" nok til at konstruere dem på en anden og *bedre* måde. Denne vigtige erkendelse er Zens centrale befriende pointe. Jeg er ikke noget hjælpeløst offer for min barndom eller for skiftende omgivelser og HELLER IKKE et hjælpeløst offer for min krops følelser, behov, smerter, lyster eller ubehag..

Problemet er, at de fleste af vore såkaldte *behov* ikke er reelle, men symbolske, og symbolske behov kan ALDRIG mættes eller tilfredsstilles. Et gammelt Zen ord lyder: Jeg har drukket tre bægre af den fineste vin og alligevel er mine læber end ikke blevet fugtige. Et symbolsk behov opleves - selvfølgeligt - subjektivt - som reelt og nærværende, men det kan *ikke* opfyldes. Misbrugerens "behov" for stoffet er et *symbolsk* behov, skabt af hans eller hendes projektioner og skemaer. Lige gyldigt hvor meget hun eller han misbruger stoffet, bliver behovet aldrig opfyldt. Misbrugerens har så at sige skabt et bundløst kar. Hun får aldrig nok. Tusind genstande er for lidt, og een eneste er for meget. Det er dette forhold, som definerer et misbrug. Løsningen kan kun findes i, at misbrugerens *indser*, at hans eller hendes behov var fiktive, *illusoriske*, en fantasi eller en drøm.

Hvis du virkelig ser ind i dit eget sind, vil du se lige igennem dit ego. En af Zens yndlings-historier lyder således: Hui Ko eller Eka, som senere blev den anden patriark, kom til Bodhidharma og var helt desperat: - Mit sind er endnu ikke faldet til ro. Bodhidharma svarede: - Vis mig dit sind. Hvor er dette såkaldte sind, som ikke er faldet til ro? I Zen kaldes denne spørgeteknik en *upaya*, et slags trick, der skal få modtageren til *selv* at finde svaret. Zen mesteren optræder som en slags "jordmoder" lige som Sokrates gjorde det i det gamle Grækenland. I ti dage ledte Eka efter sit sind. Han sad dag og nat uden at bevæge sig. Hvordan kunne det tage ham ti dage? De fleste af os fortsætter med at lede i årevis, fordi vi bliver ved med at tro, at Mig og Mit er objekter, som virkelig eksisterer. Vi forstår ikke, at roden og årsagen til problemet er dette Mig, som vi tror, at vi besidder, og som vi tror, at vi er.

Til sidst kom Eka tilbage og sad over for den store mester Bodhidharma, som var 115 år gammel, og som sad og så ondskabsfuld ud med hans øjne uden øjenlåg. Da Bodhidharma havde sagt: - Vis mig dette sind, var Eka løbet

rystende bort med halen mellem benene. Men efter de ti dage var Eka som forvandlet. Han var blevet et helt nyt menneske. Bodhidharma stillede det samme spørgsmål, og Eka svarede med overbevisning: - Over alt har jeg søgt efter dette *sind*, og nu har jeg endeligt forstået, at det ikke *kan* fastholdes, opnås eller erkendes. Sindet kan *ikke* ses, gribes eller be-gribes. Hvorfor ikke? Sindet har ikke nogen skikkelse, ikke nogen form. Det er ikke en ting, men en ikke-ting. Det er langt og bredt som hele universet. Det er uden grænse og ende. Derfor siger vi: Du skal ikke meditere eller øve dig for at opnå et eller andet, for lige meget hvad du opnår, så vil det blive til skidt og møg i dine hænder. Det, som du tror, at du har, vil du jo ikke eje i al fremtid. Vi prøver hele tiden at klamre os til et eller andet, at finde frem til noget, som vi kan holde fast i, fordi jorden under os virker så ustabil og føles som det rene kviksand. Men den er endnu værre end kviksand. Den er *bundløs*. Den jord, som du står på, eksisterer slet ikke. Alle konstruktioner er ustabile. Det er ikke mærkeligt, hvis du føler, at det ryster og skælver. Giv slip på dette illusionsbillede af sindet. Lad det falde helt og holdent.

Jeg kan ikke give slip med min viljestyrke. Jeg må give det *lov* til at falde, men først må jeg VÆRE VILLIG til at give slip. Derfor har min hensigt eller beslutning så stor betydning. Min hensigt er ikke det samme som hvis jeg med vold og *magt* vil opnå et mål. Min hensigt handler om den retning, som jeg går i. *Hensigten* må være at give slip og lade min krop og mit sind falde - som en moden frugt fra træet. Det må ikke være min hensigt at holde krampagtigt fast, at ville opnå og ophobe resultater og fordele. For så vil jeg aldrig kunne give slip.

Hvis jeg tænker på at drage *fordel* af noget, finder jeg aldrig mig selv, sandheden eller virkeligheden. Selve ordet for-del viser dette: Jeg deler og adskiller. Jeg holder noget "for" mig selv, og andre bliver for-for-delt. Følgen er, at jeg selv bliver *splittet* og delt, ud-spaltet og ad-spredt. Jeg *mister* mig selv, jeg går tabt i fortvivlelsen, som Kierkegaard sagde. At skaffe sig en fordel, er at behandle det andet menneske som et *middel* og ikke som et mål i sig selv.

Når min hensigt er klar og gennem-sigtig, når jeg sidder og øver mig uden at tænke på at opnå noget eller komme et andet sted hen, kan jeg give slip på min krop og mit sind. Hvis jeg har mod til at se ind i mit eget sind, opdager jeg, at der slet ikke *er* noget sind. Aha. Det er uden substans, det er ikke noget bestemt eller afgrænset. Der er intet selv, intet ego.

Hvis nogen spørger os, hvem det er som tænker, svarer vi: - Det er tydeligt, at det er mig, som tænker, mig, som har alle disse tanker. Hvem ellers skulle frembringe disse tanker? Men når vi ser nøjere efter, begynder vi at undre os: - Jamen, hvor kommer disse tanker fra? Jeg ved det ikke. De ser ud til at komme ingen steder fra, fra det tomme rum. De er som luftbobler, der stiger op gennem vandet. De kommer til syne for snart igen at forsvinde. Vi undertrykker nogle af vore tanker, som vi ikke bryder os om, ("jeg burde ikke tænke sådan ..."), men hver gang vi undertrykker en tanke, skaber vi nye forhindringer for os selv. Vi gør os selv til ofre for den fantasi eller tanke, som vi ikke vil integrere eller byde velkommen. Vi lider af en art "åndelig nærsynethed". Men når vi har øvet os og mediteret, kan vi give slip på at undertrykke nogle tanker og foretrække andre tanker. Hvorfor foragter vi *nogle* tanker? Hvorfor foretrækker vi nogle frem for andre? Denne luftboble er bedre end den ved siden af. Denne boble er større og pænere end de andre! Sådan tænker vi. Men en luftboble er en luftboble - og en tanke er en tanke.

Den japanske Zen buddhist fra 1600-tallet Bankel siger, at hvis vi søger det, som han kalder den ufødte tilstand, og hvis vi forsøger at undertrykke vreden, uviljen, beklagelsen og lysten., så spalter vi vores oprindelige ene sind i *to* sind. Det er, som hvis vi løber efter et andet menneske, som løber lige så hurtigt, som vi gør. Så længe vi ikke vil give de opdukkende, vilde tanker *lov* til at komme, vil de fortsætte. Det vi skal samle os om er, at det ene sind ikke bliver til to sind, siger Bankel.

Hvorfor er vi så *partiske* i vores forhold til de tanker, som dukker op? spørger den amerikanske Zen buddhist Genpo Merzel. Vi har i hvert fald ingen kontrol med dem. Jeg kan ikke styre mine egne tanker. De kommer fra ingen steder og vender tilbage til ingen steder. Mine tanker og opfattelser er som træer og planter, siger Dogen: - Giv slip på alle opfattelser af dine tanker og af selvet, som du har haft indtil nu. Glem alt, hvad du tror, at du "ved" eller har "erfaret". At give slip er at glemme. Hvis du ikke gør dit sind tomt, kan du ikke tage imod det gode.

Det samme gælder vore følelser. Vi tror, at vi kan kontrollere vore følelser, men det kan vi ikke. Når vi sidder på puden og mediterer, kan vi komme til at græde af tristhed. Hvorfor skal jeg hade mine tårer og foretrække glæde, lyst, nydelse eller fornøjelser? Hvad er der i Vejen med tårer? Min krop og mit sind frembringer på en *naturlig* måde tårer. På den måde bliver jeg renset, og jeg giver slip.

Mine tanker, følelser, fornemmelser og tårer er som det landskab, der blot passerer forbi. Når jeg kører en tur, sidder jeg i bilen og kigger på, mens landskabet glider forbi. Jeg hænger ikke fast i enkelte, løsrevne dele, som jeg elsker, eller dele, som jeg ikke bryder mig om. Jeg nøjes med at holde øje med landskabet, jeg er ikke alt for interesseret eller involveret, men jeg er alligevel *opmærksom*.

Vær en sådan upartisk iagttagere. Vær et *spejl*. Du skal blot acceptere det, som kommer, modtage livet som din ven, og give slip på det, som forsvinder. At acceptere er at leve "inkluderende", derved at jeg er villig til at inkludere det jeg oplever i mit liv og i min person: Jeg accepterer, at dette eller hint OGSÅ har sin plads i mit liv. Der er INTET som jeg behøver at udelukke, INTET jeg skal undgå. Tingene er hvad de er, ikke noget mere, ikke noget andet – som en amerikansk filosof konkluderede et langt livs arbejde med de store filosofiske tekster! Zen består i at se tingene lige i øjnene. Du skal ikke fortrænge eller undertrykke, men heller ikke lade dig fascinere eller fængsle. Vær tro imod dig selv. Det, som du oplever, er en luftboble: Hvordan kan du blive afhængig af en luftboble? Det er kun en luftboble. En boble er en boble, ikke noget andet eller mere.

Det samme gælder vore fantasier. Den store grundlægger af den japanske Soto Zen, Dogen, understregede, at vi ikke skal smide vore fantasier ud. Måske føler jeg, at der er nogle fantasier, som jeg ikke burde have. Men hvad er der i Vejen med fantasier? Der er ingenting i vejen med vore fantasier! Jeg skal bare iagttage dem. Det samme gælder mit selv-bedrag og mine vrangforestillinger. Jeg tænker, at jeg ikke "bør" have disse mangler. Men hvad er det? Det er jo bare en anden form for selv-undertrykkelse og afvisning af livet. Hvorfor *vil* jeg med magt være oplyst, klog, sød eller klar i hovedet? Hvis jeg *vælger* at være det som jeg er og måske være uoplyst, er jeg blevet eet og samlet. Jeg er ikke længere i strid med mig selv. Jeg er ikke længere splittet. Hvis jeg siger, at jeg VIL være klar, pæn eller oplyst, tænker jeg inderst inde, at jeg netop ikke *er* sådan. Hvis jeg mener, at jeg *skal* og *må* opnå Oplysningen, er jeg et uoplyst fjols. Jeg *bedrager* mig selv, hvis jeg tænker: Åh, disse store åndelige mestre er så oplyste, og lille jeg er så dum og uoplyst.

Vælg blot at være dum, uartig og uoplyst, foreslår Genpo provokerende. Det er det nemmeste. Giv slip og forbliv i dit selvbedrag. Gå endnu længere – du kan aktivt ønske at være ond og uoplyst. Gør alt hvad du kan for at være

uoplyst. Du kan trygt stole på, at det hele alligevel kommer af sig selv. Du behøver ikke at kæmpe med det. I samme øjeblik du vælger at være ond eller uoplyst, er du rent faktisk oplyst. Når vi bevidst øver os, er der ikke noget, som vi behøver at undertrykke eller foretrække. Hvis jeg oplever vrang-forestillinger og bedrag er det fint. Hvis jeg oplever Oplysningen er det også fint. Når det kommer til stykket er både oplysning og selvbedrag kun *begreber*. I virkeligheden er der ikke noget, som hedder oplysning eller det modsatte. Det menneske, som forstår dette med maven og ikke blot med hovedet, kaldes for den *oplyste*.

I Syd-Indien fanger befolkningen aber i såkaldte abe-fælder. En abe-fælde er en udhulet kokos-nød, som er lænket fast til et træ. Kokos-nødden er fyldt med indbydende ris. Aben stikker sin hånd ind i det snævre hul i kokos-nødden, griber fat om risen og kan derefter ikke få hånden ud igen. Bønderne kommer nærmere og nærmere, men aben vil ikke give slip. Den vil eller kan ikke give slip på risen. Den vil ikke give slip på begæret eller lysten og kommer derfor til at lide en ynkelig død. Aben bliver på denne måde et symbol på en *selvødelæggende* adfærd. Det står i dens magt at befri sig - den er ikke magtesløs - og den har ingen fordele af krampagtigt at holde fast på risen. Aben har - lige som mange mennesker - anbragt sig selv i et spil, som den ikke kan vinde - når den ikke *vil* give slip. Den er havnet i en blindgyde. Den er gået i krampe, mens frygten vokser og vokser. Abe-fælden er en fascinerende illustration af den første Paramita om at give slip. Det er lige som med det menneske, som sidder på toppen af pælen på de 100 fod. Hun er bange for at miste fodfæstet. Hun klamrer sig i angst og mistillid til pælen. Sådan vil hun aldrig finde Vejen.

Jeg skal give slip og øve mig med samme alvor, som hvis jeg slukkede en brand i mit eget hår.

Livet er *usikkert* foretagende. Vores død kan komme, før vi aner det og på en måde, som vi slet ikke har planlagt eller forudset. Det er i følge Zen helt absurd at ville *planlægge* eller *tilrettelægge* eller *forudgribe* sit liv. Det vil *aldrig* lykkes. Det gælder om at være til stede her og nu og bruge tiden på Vejen og øvelserne. Når jeg *gør* det, *er alting let*. Jeg skal blot vælge Vejen - i dag. Også selv om jeg skal dø i morgen. - Hvis jeg bekymrer mig om dagen i morgen, vil jeg aldrig lære Vejen, siger Dogen. Også selv om jeg studerer i det uendelige. Dogen citerede Kon fu tze: - Det menneske, der hører Vejen om morgenen, kan dø tilfreds om aftenen.

Den 6. patriark Hui-neng siger, at den, som følger Vejen, er helt *blind*. Kun de *blinde* kan finde Vejen eller finde vej, siger Hui-neng. *Tilliden* og det at give slip handler på en måde om at blive blind, døv og stum i det daglige liv. - Kan du være en tåbe, som klatrer op ad klippevæggen uden at bruge hænderne? Vover du at træde ud fra toppen af den pæl, som er 100 fod høj? Hvis du giver slip på klippen, vil du falde ned og miste livet, men i den "åndelige" verden er det netop, hvad du skal gøre. Een gang for alle må du give slip på al den bevidsthed, som du har bygget op siden barndommen, for den er dit illusoriske ego.

Vores logiske bevidsthed styrer os i virkeligheden slet ikke, og den spiller i det hele taget i følge Zen en underordnet rolle. Vi reagerer ofte refleksagtigt, som når vi fjerner hånden fra den varme kogeplade, og uden disse før-bevidste, automatiske handlinger ville vi ikke kunne overleve. Livet er simpelt: Vi skal blot flytte fingrene fra den varme kogeplade. Det er alt - det er Zen. I mange situationer er mit ego en tilskuer og ikke den magtfaktor, som sætter mine handlinger i gang. I mange tilfælde bliver jeg først meget sent bevidst om, hvad jeg allerede *har* gjort. Kun en lille del af det, som jeg registrerer med mit øje, bliver nogen sinde bevidst. Kun en ringe del af det, som jeg tænker i vid betydning, bliver nogen sinde bevidst. På samme måde med mine handlinger. Kun en ringe del af dem får jeg nogen bevidsthed om. Som Zen siger: Min krop ledes af det ufødte, oprindelige sind, ikke af min ego-bevidsthed. Mit åndedræt arbejder hele natten, selv om jeg ikke skænker det en tanke og i øvrigt sover tungt og godt. Først når jeg begynder at blive bevidst om mit åndedræt og måske vil styre og kontrollere det, bliver min vejrtrækning stakåndet, og jeg føler, at jeg er ved at blive kvalt.. Vores liv foregår stort set på et *ubevidst* eller *over*-bevidst plan, og vi skal ikke tro, at det nogen sinde vil være muligt for os at blive bevidst om det, som vi oplever: Man regner i dag med, at et menneske sanser 11.000.000 bits i sekundet og af disse bliver kun 16 - seksten - bevidst.

I følge moderne Zen-folk som Sekida er det, som vi normalt forstår ved at være voksen nærmest en sygdom. Hvis jeg er "voksen" i gængs betydning, ser jeg andre mennesker og medmennesket som stof og materiale til mit brug, til nytte for mig. Verden er en fjende og noget farligt. Vi "voksne" er blevet ufrie *trælle* under vore bevidsthedsmæssige tankevaner og *skemaer*. Men der er en anden verden, barnets. Der er en strøm i vores sind, som kommer fra barndommen. Børn lever naturligt i denne strøm, i samadhi, i en naturlig samadhi. Som voksne kan vore voksen- og barndomsbevidsthed skifte brat

frem og tilbage - som gestaltpsykologiens reversible figurer eller Kip-figurer - som heksen og den unge kvinde, der er skjult i samme tegning. Den, der nægtes adgang til eller nægter sig selv adgang til barndoms-bevidstheden, bliver i følge Zen misbruger.

Det, som sker, det sker. Lad blot begivenhederne ske, som de sker, og lad dem flyde igennem dit liv og strømme forbi. I samme øjeblik som du fikserer dig og klæber dig fast til et fikseret synspunkt, er du allerede ved at gå i forfald, siger Sekida. - Du skal ikke forblive på noget sted eller i nogen sindstilstand. Du skal ikke klistre eller klæbe eller sætte dig fast noget sted. Du skal ikke sidde fast eller bosætte dig fast i nogen tilstand: Du skal blot lade dit sind være og lade det virke frit. Disse tanker fra den berømte Diamant Sutra vækkede den 6. patriark Hui-neng af hans åndelige slummer. *Let go and let God.*



Renhedens Land. 2. Paramita. Det gode liv.

Renhedens Land og den anden Paramita handler om at give slip på begæret efter nydelser, magt og penge og om at nå det rette og gode liv. Renhedens Land handler om budene, pligterne, om at påtage sig et ansvar og om at forpligte sig. De traditionelle bud i Zen og i buddhismen lyder som følger:

1. Ikke at slå ihjel
2. Kun at tage det, som gives mig
3. Ikke at have ødelæggende sex

4. ikke at tale uret eller usandt
5. ikke at indtage berusende drikke
6. ikke at spise fast føde efter middag
7. ikke at hengive sig til musik, dans, skuespil eller forlystelser
8. ikke at anvende parfumer eller bære smykker
9. ikke at sove i en høj eller blød seng
10. ikke at røre penge eller værdi-genstande.

Af disse ti regler eller *Shilas* er de fem første forpligtende for alle buddhister i følge traditionen. Nr. 6, 7 og 8 overholdes desuden af alle - altså også lægfolk - på visse dage. Nr. 9 og 10 opfattes som rene munke-løfter eller - regler.

I Zen er disse ti shilas, som jo udgør meget traditionelle buddhistiske regler, tolket på forskellige måder:

- Hvad vil det egentligt sige, at vi skal overholde alle budene strengt? spørger Dogen. Jo, den strenge, bogstavelige overholdelse af shilas er helt enkelt at udøve *ZaZen*, meditation, som de gamle mestre gjorde. Når jeg sidder stille og udøver *ZaZen*, hvilke bud overholder jeg så ikke? spørger Dogen.

Det første bud om ikke at slå ihjel opfattes derfor på følgende måde: Det, som jeg skal give slip på og komme væk fra, er ikke blot den ydre handling, men mine negative følelser og tanker. F. eks. mine forurettede og hadefulde tanker. Jeg skal indse, at mine hadefulde eller hævngherrige tanker og følelser egentligt slet ikke er mine tanker og følelser. De er derimod noget, der viser sig, noget, som jeg oplever. På samme måde har mit had ikke noget at gøre med ham eller hende eller dem derude i verden. At jeg foragter, hader eller er misundelig på en bestemt person har slet ikke noget med den person at gøre. Min følelse og tanke kommer af ingen ting og forsvinder igen ud i det store intet. Derfor skal jeg ikke handle eller reagere på disse tanker og følelser. Jeg skal respondere (d.v.s. svare som et frit menneske), ikke reagere.

I Zen lærer jeg, at min følelse er en gæst, som kommer og besøger mig - som regel en meget uventet og ikke-indbudt gæst. I Zen lærer jeg, at mine tanker og følelser er som skyer på himlen. De kommer og går, som de vil. De kan antage mange forskellige fantastiske former, men de er helt uden for min kontrol. Nogle skyer bevæger sig hurtigt, kommer og forsvinder hurtigt. Nogle hænger næsten ubevægeligt stille den hele dag. De synes slet ikke at bevæge sig. Dog allerede den næste dag eller før end jeg aner det, er de pludseligt forsvundet. Nogle skyer (og følelser) er store, nogle små og ubetydelige. Nogle er fine, lette, smukke og lyse. Nogle er tunge, dystre, truende og skræmmende. Men når jeg indser og accepterer, at mine følelser og kropsfølelser, min vrede, angst eller ubehag blot er som skyerne på himlen, bliver jeg ikke forstyrret.

Mine tanker og følelser flyder forbi mig som små genstande, der flyder forbi i en vandstrøm. Jeg kan iagttage dem roligt og interesseret uden at klæbe til dem og uden at forsøge at vise dem ud af mit liv. Jeg opdager, hvordan mine såkaldt negative følelser, mit begær, min angst og selvødelæggende lyster forsvinder af sig selv.

Mester Hua giver et sted denne omtale af egoismen og næstekærligheden: Når vi handler egoistisk og ukærligt, skyldes det vores *uvidenhed* og manglende virkelighedserkendelse. To mennesker, der lever sammen som mand og kone eller ven og ven, er som to lamper, der føres sammen. At leve i kærlighed med andre kaldes på kinesisk: "at føre lyset sammen". Den ene lampe bekæmper ikke den anden. Den anden lampe er ikke misundelig eller skinsyg på den første. Når to lamper føres sammen, giver de i fællesskab *mere* lys til *begges* glæde. Det lys, som kommer fra den ene lampe, kan jo *ikke* skelnes fra det lys, som kommer fra den anden. Du gør, hvad du kan, og jeg gør, hvad jeg kan. Der er ingen grund til, at vi skal hindre hinanden. Jo bedre du klarer dig, jo mere glad og tilfreds er jeg, slutter Hua. Mester Huas etik er altså et eksempel på en etik, hvor de traditionelle modsætninger mellem egoisme og næstekærlighed netop er op-hævet, annulleret og dog samtidigt løftet op på et højere niveau. Vi tænker - i vores del af verden - som regel i enten-eller og dikotomier: Enten handler jeg ud fra min egeninteresse, og så er jeg ikke kærlig. Eller også handler jeg ud fra kærlighed, og så er jeg ikke selvisk. Huas etik ophæver denne dikotomi, som låser os fast i umulige valg og spil, som vi ikke kan vinde.

Der er i følge Zen på en vis måde noget, som er endnu vigtigere end at gøre det gode, og det er: At jeg omgående glemmer, at jeg gjorde det.

Renhedens Land og det gode liv handler også om Middelvejen. Det er de ekstreme former, som er selv-ødelæggende. Den historiske Buddha levede - i al fald i følge Buddha-legenden - først på kongeslottet i overdådig luksus, med vin, kvinder og sang - inklusive 40.000 elskerinder. Siden søgte han ud i skoven som eneboer, hvor han pinte og sultede sig selv, og til sidst levede af et eneste ris-korn om dagen. I følge traditionen og erfaringen viste begge veje sig at være lige fejlagtige og lige selvødelæggende. Jeg kan først blive et FRIT menneske, når jeg i mit praktiske liv finder et *midtpunkt* mellem yderlighederne og ekstremerne. For meget og for lidt er lige ødelæggende.

Det gode liv består altså i en balance mellem det vilde og ukontrollerede, tilfældige liv og det helt regulerede og tvangsprægede liv. I Zen klostrene har man i de sidste 1400 år søgt at finde en sådan middelvej. Selv om disse klostres middelvej på os i vesten kan virke aparte, ligger der mange erfaringer i disse klosterregler. Som et konkret eksempel er her dagsplanen i et Zen kloster (Nan Hua klosteret) på den 6. patriarks tid (ca. 700 e.Kr.):

kl. 3.30: Munkene står op.

kl. 4.00-5.30: Fælles morgen-recitation

kl. 5.30-8.00: Morgenmad og meditation

kl. 8.00-10.00: Landbrugsarbejde og arbejde i bjergene

kl. 10.00-11.00: Hvile

kl. 11.00-12.00: Spisning

kl. 12.00-14.00: Meditation

kl. 14.00-16.00: Landbrugsarbejde og arbejde i bjergene

kl. 16.00-22.00: Meditation

kl. 22.00-24.00: Selvstændigt arbejde og studier.

kl. 24.00: I seng.

Reelt er denne plan - skønt den på moderne mennesker sikkert virker noget anstrengt - både varieret og fuld af *rekreation* og afveksling. Munkene har *ikke* levet en selvpinerisk askese-tilværelse, hvor de har skulle tvinge eller presse sig selv for at komme igennem dagen.

Den amerikanske forfatter Robert Aitken, der som ung kom til Japan og der blev præget af Zen for livet, siger, at Zen består af fire forskellige dele: *ZaZen* (siddende meditation), *teisho* (belæring og foredrag), *dokusan* (samtale) og *samu* (arbejde og tjeneste). Disse fire forskellige aktiviteter gør netop Zen til noget andet end en passiv, indadvendt, navle-beskuende "religion", sådan som Zen af og til opfattes. De fire former afbalancerer hinanden, udtrykker, understøtter og indgår i hinanden. Dette er just Middelvejen. I Zen har man altid lagt stor vægt på *samu*, som er alt fra løn-arbejde, frivilligt arbejde, politisk aktivitet til børneopdragelse, indkøb og rengøring. At vaske op og støvsuge er *ZaZen* i en anden form, ud fra andre betingelser, med andre muligheder og opgaver. Men det er OGSÅ Zen at vaske op. - Enhver af jeres handlinger er *ZaZen*, sagde Dogen. At lære at støvsuge eller skifte ble på barnebarnet er lige så udviklende som den regulære stillesiddende meditation. En af de mest berømte definitioner på Ch'an fra de gamle kinesiske mestre er Chao-chous sætning: - I spørger hvad Zen er? Zen er praksis. Zen er det praktiske, det daglige, måske død-kedelige hverdagsliv ... hverken mere eller mindre.

I Zen kom Middelvejen eller *Madhyamika* også efterhånden til at betyde noget mere og andet. Middelvejen er ikke bare et balance-punkt mellem de to yderpunkter, men et liv, hvor de to hidtidige, gamle modsætninger er blevet op-hævet, dvs. på en gang hævet op til et højere niveau og samtidigt bragt ud af verden. Det danske ord "op-hæve" har netop den dobbelt-betydning, som ligger i Zens begreb om Middelvejen. Middelvejen kan illustreres ved at se på forskellen mellem at være et barn og en ægte voksen. Barnet lever i en verden med yderpunkter eller former for enten-eller, som den voksne har op-hævet eller er kommet ud over. Barnet lever efter mors og fars regler om, hvad der er tilladt eller ikke tilladt. Barnet ønsker ofte at gøre netop det, som forældrene har forbudt - alene fordi det er forbudt. At blive voksen og være voksen på en sund måde betyder netop, at jeg er kommet ud over denne dualisme. Jeg har frigjort mig af et spil, som måske var i orden eller nødvendigt for barnet, men ikke er det for den voksne. Barnet ønsker på en gang at være fri for forældrene

og gøre hvad det vil, og samtidigt er det afhængigt af mor og far. Barnet kan så at sige ikke komme ud af denne enten-eller situation.

Middelvejen kan også illustreres ved narkomanen, som enten befinder sig i rusen eller i forfærdelige abstinenser. Hun kan ikke - p.g.a. sit skema - finde nogen tredje mulighed. At blive clean betyder, at hun op-hæver sin enten-eller-situation og kommer i en ny tilstand, hvor hun HVERKEN er skæv ELLER abstinent.

Det, som er Zens opfattelse af udvikling og forandring, er netop, at vi kan overskride (transcendere) og komme ud over de enten-eller valg og skemaer, som p.t. holder os fastlåste. Voksne mennesker oplever tit sådanne enten-eller valg, hvor der ikke er nogen af de to alternativer, som egentligt er tillokkende. Jeg vil ingen af delene. Som at vælge mellem pest og kolera. Begge dele er lige dårlige (som i narkomanens eksempel) eller måske egentligt det samme. Begge valg findes i det samme spil. Løsningen ligger i, at jeg BRYDER dette spil og i at jeg op-hæver de to modsætninger, som jeg i øjeblikket tænker i. Jeg op-hæver det skema, som jeg nu tænker, føler og handler i, og kommer op på et højere stade, hvor de to modpoler er op-hævede. Dette er, hvad Zen i dybere forstand forstår ved Middelvejen. Den centrale erfaring i Zen er altså, at det, som vi for øjeblikket opfatter som et selvfølgeligt valg ("Jamen, man bliver da nødt til ..." eller: "Jeg KAN ikke andet ...") eller som et enten-eller, på et senere tidspunkt vil vise sig ikke at være spor "selvfølgeligt". Det er f.eks. ikke spor "selvfølgeligt", at jeg ENTEN er næstekærlig (og uselvsk) ELLER tænker på mig selv (og er ukærlig.): Kan jeg ikke netop være god ved mig selv ved, at jeg er god ved et andet menneske og omvendt? Er jeg netop ikke interesseret i, at hun er rigtigt god ved sig selv? Vore selvfølgelige skemaer viser sig efterhånden at forudsætte ET FALSK ALTERNATIV, der skyldes, at vi konstruerer virkeligheden på en bestemt selvødelæggende måde.

Det rene Land handler om det gode liv og om frigørelse, om at blive sat på fri fod. Også frigørelse af moralistiske og livsforhindrende regler og ritualer, som det blev omtalt i sidste kapitel. Det gode menneske gør det gode UDEN AT TÆNKE for meget over det. Hvis jeg hele tiden må tvinge mig selv til at gøre det gode, sidder jeg fast i mine selvcentrerede, barnlige, moralske normer. Jeg bliver ved med at være splittet mellem min lyst og min moralske vilje. Jeg har sat et ekstra hoved oven på det jeg har i forvejen, siger Zen. Spillet er ikke til at vinde.

Mester Hua siger, at den 2. Paramita består i, at jeg siger farvel til alle tanker og følelser om det såkaldt gode og det onde, om det rette og det såkaldt urette, om det retfærdige og det uretfærdige. Det virkelige gode består i, at jeg bliver sat fri af de skemaer og regler, som indtil nu har bestemt mine forestillinger om bør, pligt, moral og umoral. Det gode er at komme op over disse selvødelæggende rutiner. At kunne se det gode i det, som andre mennesker gør, selv om de er arrogante, pengegridske eller seksuelle afvigere - det vil sige: ikke handler efter mine private normer. Det gode er, at jeg kan se det gode og attraktive hos ludderen, sex-misbrugeren eller trækkerdrengen, *selv* om de ikke følger mine for-domme eller definitioner. Og at jeg kan se det gode i mig selv, *uanset* hvad jeg gør. Jeg hørte engang denne definition på at være et voksent menneske: - At være voksen vil sige at kunne gøre det, som ens mor og far sagde, at man skulle - *selv* om og på *trods* af, at de havde påbudt det. Dette ord udtrykker meningen med Zens etik-begreb. Som barn måtte jeg under almindelig protest gøre det, som min mor sagde. Som ung gjorde jeg oprør og gjorde det stik modsatte af, hvad min mor havde sagt. Men nu da jeg er blevet voksen, KAN jeg igen gøre det, som min mor sagde, hvis det ellers er fornuftigt ... *selv* om hun sagde det. Dette sidste stadium er i Zen *Middelvejen*, hvor de tidligere *antiteser* er ophævede. På samme måde fortælles denne udviklingshistorie ofte i Zen: - Før jeg kom ind i Zen, var et bjerg et bjerg. Efter at jeg var kommet ind i Zen, opdagede jeg, at et bjerg slet ikke var et bjerg. Nu da jeg har været i Zen i lang tid, ser jeg, at *et bjerg er et bjerg*.

Når et almindeligt menneske bliver oplyst, bliver han en vismand. Når en vismand bliver oplyst, bliver han et almindeligt menneske.

Mester Hua siger et sted, at såvel det såkaldt gode som det såkaldt onde er falskt og usandt, for det virkeligt gode har ikke noget modstykke. Det er ikke bare godt i modsætning til noget andet. Det er godt, fordi det er godt i sig selv.

I en reklame for en dansk appelsinjuice hed det: Vi har taget det bedste fra naturen og kun tilsat vort navn. Nogle gange er det bedste, man kan gøre, at gøre så lidt som muligt. Sådan er det med appelsinjuice. Denne reklametekst udtrykker fint den opfattelse, som Zen har af etik og moral: Problemet med vore handlinger er som regel, at vi partout skal gøre en hel masse og gøre det hele så indviklet, hvorved vi gør det hele meget kunstigt og forkuldret.

Zen er ikke åndelig navle-beskuelse eller ego-centrering. Af den grund har der altid været en sund skepsis i Zen og Tao over for folks stræben efter såkaldt "åndelig udvikling". Det, som betyder noget i min tilværelse, er mit forhold til medmennesket, kæresten, ægtemanden, konen, kollegaen, pakistaneren nede i døgnkiosken, barnet. At udvikle sig er ikke som sådant afhængigt af, hvad der sker af "åndelig" eller religiøs udvikling inden i mig. Livet befinder sig så at sige ikke lukket inde i mig, men mellem mig og de andre, mellem mig og næsten. Det er her, det foregår. Zen bliver tit misforstået på dette punkt, men en moderne japansk forfatter som Doi understreger kraftigt dette moment: - Menneskets frelse og frigørelse består i hans og hendes forhold til medmennesket og på ingen måde kun i hans eller hendes forhold til sig selv, siger Doi. Det, som Zen kalder den store visdom eller Prajna, består i mit forhold til min næste. Det åndelige er noget, der gør sig gældende i mit pinligt konkrete forhold til medmennesket. Forholdet til de andre var i følge den hellige Buddha det egentlige liv, siger Doi. Han får dermed rammet en pæl igennem mange af de fordomme, som eksisterer om buddhismen og Zen som noget, der er meget esoterisk, åndeligt og indadvendt. Dette er en fuldstændigt forkert opfattelse i følge Doi.

Renhedens Land og det gode liv består i, at jeg frigør mig af de ti såkaldte kleshas. (Ofte tales i Zen om, at der findes 84.000 slags kleshas, 84.000 former for meditative øvelser og 84.000 slags visdom. Men stillet lidt enklere op kan man tale om 10 former for kleshas). En klesha er direkte oversat noget, som tilsmudser, pletter og smitter. Men i videre forstand er en klesha også en plage, pine, ufrihed, angst eller lidenskab. I traditionen tales om følgende ti kleshas, som jeg frigør mig af:

1. begæret, tørsten, grådigheden
2. hadet
3. vildfarelsen, selvbedraget,
indbildningen, livsløgnen
(Sartres onde tro.)
4. den falske stolthed og storsnudethed

5. de falske og urealistiske meninger
og tanker
6. tvivlen, mistilliden, skepsis
7. stivsindetheden, stivnetheden,
fastlåstheden
8. anspændtheden, nervøsiteten,
ophidsetheden, angsten, ængsteligheden
9. skamløsheden
10. samvittighedsløsheden.

En moderne Zen lærer som mester Hua fra Kina siger, at Zens etik skal befri os fra besættelsen, angsten, begæret. Meditationen skal fri os fra hadet, og visdommen skal befri os fra uvidenheden og vores fejlagtige, livsødelæggende skemaer. I det traditionelle buddhistiske livshjul skildres disse tre kleshas (begæret, hadet (angsten) og uvidenheden) som tre dyr - en slange, en hane og en gris - der befinder sig i livshjulets centrum, og som udgør motoren i alle vores selvødelæggende tanker, følelser og handlinger. Livshjulets budskab er, at lidelsen og alt det onde stammer fra (a) at vi vil have og eje, (b) at vi ikke vil have eller acceptere og (c) at vi ikke vil give slip på vores såkaldte viden og erfaringer, som vi anser for "selvfølgelige" og indiskutable. (Selv om de snarere er et udtryk for en samfundsmæssig fælles-løgn eller livsløgn, en kollektiv over-bevidst aftale om ikke at se virkeligheden som den er – fordi det i det mindste er trygt, nemt og velkendt.).

Zen sætter altså moralen og etikken ind i en meget bred ramme. Det gode liv og det gode menneske bestemmes ved mange flere faktorer, end vi er vant til i vestlig opfattelse. Traditionen taler også om de syv anu-shayas: Ordet betyder bogstaveligt, at jeg hælder til siden, at jeg ikke står eller sidder ret op, men så at sige har fået overbalance og er ved at falde (et af Zens yndlingsbilleder.).

Det gode menneske og det gode liv er netop denne stolte, livsduelige ret-ryggethed, rankhed eller sidden ret op. I vesten opfatter vi ofte det gode menneske som et menneske, der ved en voldsom selvkontrol har undervunnet sig selv, dødet sit kød og dræbt sine lyster eller bøjet sig selv ind under sin jern-vilje. Zen ser lige modsat det gode menneske som et menneske, der sidder ret op, ikke bøjer nakken, men er stolt, frygtløst og sikkert på en god og sund måde og hviler på sin egen basis (som Bodhidharma efter at han havde skåret benene af.). Derfor spiller fysiske øvelser og indlæring af den rette sidde-stilling så stor en rolle i Zen. At lære at sidde ret op i ZaZen er en praktisk begyndelse på det gode liv. At bøje nakken er ikke nogen god begyndelse, for så jeg trykker mig selv ned og bliver (ikke overraskende.) på den måde "ned-trykt". Hvis jeg sidder sammenbøjet og kroget, fortæller jeg min krop, at livet er en forfærdelig, uudholdelig byrde, som jeg må bære på mit hoved. Jeg gør mig selv til et værgeløst, hjælpeløst offer, siger den amerikanske forfatter Genpo Merzel.

De syv anu-shayas er:

1. lysten, hedonismen, liderligheden,
jagten på nydelsen
2. altid at være imod, gøre modstand,
modsigelse
3. urealistiske tanker som at alt er
skæbnebestemt eller at jeg kan handle
uden at det får følger, troen på at jeg er
universets centrum
4. tvivlen og mistilliden
5. indbildskheden
6. begæret efter et langt liv,

mere liv, mere magt

7. uvidenhed, selvbedrag, uvillighed til
at lære noget nyt.

De buddhistiske munke og mange almindelige mennesker i de buddhistiske lande reciterer hver dag den såkaldte Maitri eller Metta Sutra, som direkte oversat betyder Godhedens Sutra. Nogle af sutraens vers lyder således:

- Således skal det menneske handle som stræber efter frelsen:

Han skal være energisk, oprejst, uforstyrret, uden forvirring,
dog blød og åben for alle.

Han skal være glad og tilfreds.

Over for hele verden skal han udfolde godhed
og befri sin bevidsthed for alle grænser.

Han skal ikke indsnævre sig selv i nogen retning,
hverken opadtil, nedadtil eller ligeud.

Hvad enten han står, går, sidder eller ligger,

skal han aldrig falde ned i søvnigheden,

og han skal hele tiden udvikle denne holdning videre.

Dette kalder man for at bo og leve som en gud i verden.

Han nærer ingen falske meninger. Han følger shilas.

Han overvinder begæret efter lyst.

Han vender aldrig mere tilbage til moder-skødet.

Det er grundlæggende i denne etik, at mine handlinger har naturlige konsekvenser. Mit forhold til andre og livet blandt menneskene styres for så vidt af årsag og virkning, som vi kender det fra fysikkens verden. Hvis jeg oplever modgang eller sygdom eller ulykker, har det sine årsager. Jeg kan ikke behandle andre respektløst eller ondsindet uden, at det får følger. Jeg kan ikke bedrage min kone uden, at det får følger. Chuang-tzu bruger et sted billedet med at kaste korn op i luften, som man gjorde det på landet efter høsten: - Når man kaster korn, risikerer man at få noget i øjet. siger han. Der blæser nemlig en vind igennem verden, som ikke er under min kontrol, og som ikke retter sig efter mine private ønsker eller planer. Den engelske filosof Bertrand Russell skrev et sted på samme måde, at det ville være MEGET naivt af os, hvis vi troede at universet uden videre rettede sig ind efter vore private tanker og følelser. Virkeligheden er som den er, ikke noget andet eller mere.

I Zen og Tao er det godes kendetegn tilliden, bøjeligheden og dette at jeg handler godt uanset, hvordan andre mennesker handler eller reagerer: Det gode menneske har ingen urokkelige meninger eller bedrevidende etiske principper, som evigt og altid skal føres frem. Han og hun tilpasser sig netop verden og de andre. Er blød og bøjelig. Alle mine "korrekte" meninger kaster en skygge, som består af fjendskab og vrede over for dem, som ikke mener det samme. Det gode liv og Renhedens Land består i, at jeg er god mod dem, som er gode, og også mod dem, som måske ikke er så gode, hedder det i Tao. Jeg møder tillid med tillid. Men jeg møder også andre menneskers mistillid med tillid. Jeg lader mig ikke styre af andre. Jeg fastholder "trodsigt", "mandigt" og stolt min tillid til verden og de andre, uanset hvad der sker. Jeg gør det, som jeg ved jeg skal gøre, "på trods" og på en måde "i trods". Jeg er på en vis måde blå-øjet og naiv. Dette er, hvad Zen forstår ved den sande og sunde ydmyghed. Det gode menneske opfører sig "som et lille barn", er grænseoverskridende og derfor virker han ofte "foruroligende". Det gode anfægter nemlig vore skemaer om ret og rimeligt og gør os på den måde urolige og forvirrede: Det gode består i IKKE AT GENGÆLDE ondskab med ondskab, mistillid med mistillid. Det består i, at jeg netop IKKE giver folk,

hvad de har "fortjent", men hvad de har brug for. Det gode er at handle på tværs af verden som et mandfolk - og ikke give efter eller lade sig styre af andres evt. svagheder: Ethvert pattebarn kan jo gengælde ondt med ondt.

Det gode er ikke noget indviklet eller udspekuleret, som vi kunstigt konstruerer: Det er noget, som ALLEREDE FINDES naturligt i os og iblandt os. Løsningen i Zen er uhyre simpel. Du skal bare give det lov til at virke og vokse. Det er der i forVejen. Det ligger i Guds skabelse af verden og os. Det hæmmes og ødelægges og perverteres, når vi som såkaldt voksne, moralske eller bedrevidende og åndelige prøver at styre det. Det gode er lige som planterne i jorden. De er ikke vores skabelse, men det er vores gave og opgave at sørge for, at de får de bedst mulige betingelser for at kunne gro og spire. Men de gror og vokser ved egen kraft... eller ved livets eller ved Guds. Det gode i tilværelsen gror og spirer af egen kraft og efter sin egen indre impuls. Det er en gave til os. Vi skal blot give det lov, tage imod med livsglæde og give slip. Alting modnes i sit eget tempo, hvis det får lov at folde sig ud efter Tao eller naturen. Det gode kommer af sig selv ud af det rene *ingenting*, ud af *shunyata* som Zen siger. Hvis jeg træder tilbage, kan Gud træde til og komme i spil. siger Mester Eckhart, og på sit modersmål kaldte han meget malende det, som vi mennesker skal gøre, for: "*Gott-lassen*". Det er ikke skyerne - min indsats - der tænder eller slukker for solen, men skyerne kan selvfølgelig stille sig i vejen og skygge for solen. Livet består ikke i at præstere en hel masse, men i at flytte sig, så der bliver plads til solen. Hvis vi bruger kræfterne på at trække i de små spirer for at få dem til at vokse rigtigt hurtigt og effektivt, ødelægger vi den naturlige skabelsesorden. Planten finder sin egen rod, og får den lov til det, er den *rodfæstet* og blæses ikke sådan om kuld. Det er vores kontrol, tanker og fikse planer, der forstyrrer det gode livs vækst. Sådan forholder sig i følge Zen og Tao med familien, ægteskabet, seksuallivet, arbejdslivet, fritidslivet, byen, landet, universet, min egen krop, mit eget sind.

At mangle sund ydmyghed over for det store livsunder kan vise sig på to måder: Jeg kan gøre mig selv større end jeg er, og det svarer til, at jeg med magt vil trække de små plantespirer op af jorden, fordi jeg vil bestemme, hvordan de skal vokse. Eller jeg kan gøre mig selv meget mindre, end jeg rent faktisk er, og det svarer til, at jeg opgiver at vande og passe de små spirer og har den tanke, at jeg er totalt magtesløs og intet kan udrette. Begge disse modpoler er udtryk for en manglende ydmyghed, og middelVejen, hvor jeg finder min rette størrelse i det store livsunder, er den ægte, livsduelige, sunde ydmyghed.

- Folk har en tvangsmæssig besættelse. De higer og stræber evigt efter nydelsen og det behagelige, siger mester Hua. De kaster roden bort, og griber efter grenene.

Det gode består ikke i at gøre særlige, udspekulerede handlinger eller specielle kunstfærdige udviklede gerninger eller i bevidst at gøre det, som jeg ikke har spor lyst til. Jeg har hørt om en moderne japansk munk, som i 1948 drog ud i ensomheden og blev 100 dage på toppen af et bjerg. Han levede udelukkende af fyrrenåle, som han knuste til pulver. Han udsatte sig selv for al slags selvfortur bl. a. is-bade hver halve time. Han sov kun tre timer hver nat og tilbragte hvert døgn tyve timer med at recitere hellige buddhistiske tekster, mens han med en voldsom energi slog på sin moktak, en gonggong. Hans selvfortur førte til utallige såkaldt "åndelige" oplevelser, visioner og hallucinationer. Sådanne selvpinsler har aldrig været velanskrevne eller anbefalede i Zen, som i stedet har peget på MiddelVejen.

Det gode liv består i at gøre så lidt som muligt, lade tingene flyde og arbejde i deres eget tempo, gøre det, som er nødvendigt, og leve sit ganske almindelige, daglige hverdagsliv. Hverken mere eller mindre. - Hvad er Tao? Hvad er Vejen? Hvad er det bedste, fineste, det som Gud i himlen vil, at jeg skal gøre, det, som er det fineste og bedste, jeg kan gøre, hvis jeg vil gavne og hjælpe alle mennesker? Sådan spurgte den kinesiske Zen mand Chao Chou engang i 700-tallet, og han svarede selv: - Det er simpelt hen dette enkle daglige hverdagsliv. Zen afviser dermed også, at kloster- eller munkelivet skulle være finere eller bedre end det liv i trummerum og trivielle, kedsommelige hverdagsproblemer, som de fleste af os trækkes med. Det er simpelt hen DETTE virkelige, nærværende liv, som er - ikke problemet, men - LØSNINGEN OG MÅLET.. Det er DETTE liv, som vi tror at kende alt for godt og ud og ind, som er frelsen, det gode liv, paradiset, Nirvana. I Zen bruges ordet "Buddhadharma'en" da også BÅDE om Vejen og øvelserne OG om slutttilstanden. Mit daglige liv ER Paradiset. - Himlen ligger her lige for mine fødder. som Hua siger.

Den amerikanske katolske trappist-munk Thomas Merton, der har skrevet over 50 bøger om Zen, Tao og katolsk mystik, bruger i sin bog om Chuang-tzu mange henvisninger til vestlige kristne teologer. F. eks. citerer han den kristne filosof fra oldtiden, Augustin, for følgende motto: Hav kærlighed og gør i øvrigt hvad I vil. Dette Augustin-citat viser de interessante ligheder, der

er i tankegangen mellem nogle kristne mystikere og Zen og Tao, selv om Zen næppe kan kaldes mystik.

Det gode liv er ikke at have sine tanker alle mulige andre steder, i den åndelige verden eller i evigheden, men at være til stede her og nu.

Hvor vidunderligt og sælsomt.

Hvor mirakuløst er ikke dette.

Jeg tapper vand.

Jeg bærer brændsel.

Hele Zen-ånden er indeholdt i disse få linjer.

Det, som vi i vesten plejer at kalde normer, moral eller etik, er i følge Zen og Tao kunstige erstatninger, som mennesker finder på, når det virkeligt gode ikke får lov til at virke og gro. Vi taler så meget om næstekærlighed, bør og pligt, men kun fordi vi i forvejen har maltrakteret livet, så den naturlige iboende godhed er blevet ødelagt - fordi vi har trukket og vredet i naturens egne spirer. Følgen er, at vores tale om moral og det gode er hykleri og kalkulerende klogskab, bogholder- og lommeregner-klogskab. Begreber som forældre-kærlighed til børn og børns rette kærlighed og respekt for deres forældre opstår først, når de naturlige livgivende gode relationer er blevet perverteret. Vi opbygger på den måde selvødelæggende spil, som ikke kan vindes. Når vi først er gået i gang med at undersøge om børnene nu også i virkeligheden har de "rette" følelser for deres mor og far - er vi havnet i en blindgyde. Vi kommer let ind i evige onde cirkler i den traditionelle vestlige moral. Vi begynder først for alvor at tale om godhed og moral efter, at vi har ødelagt balancen og livets iboende, naturlige godhed. Eller med et andet billede, som ofte bruges i en taoistisk visdomsbog fra 1700-tallet: Enten er lyset tændt, eller også er det ikke tændt. Hvis vi først har slukket lyset, så hjælper alle vore vestlige moralnormer ikke en døjt. De kan ikke bringe noget liv frem. De kan ikke bringe lyset tilbage. De bringer kun vrede, aggression, forurettethed og moralsk bedreviden med sig. De kan kun bringe os farisæisme og hykleri. Men hvis lyset er tændt, så er alt, hvad der sker, godt, alle mine

gerninger er lysets gerninger og alle handlinger er gode. Det er som Jesus siger i Det nye Testamente: Det gode træ er det træ, som altid bærer gode frugter og simpelt hen ikke kan andet. Det dårlige træ kan gøre mange moralske krumspring og gøre sig mange åndelige anstrengelser og kunster, men det hjælper intet: Det kan kun bære slette frugter, og sådan vil det vedblive.

- Hvis du er nødt til at gøre den aller, aller mindste anstrengelse for at nå Oplysningen, vil du aldrig komme til at opleve den. siger kineseren Ta Hui fra 1100-tallet. En sådan anstrengelse kan sammenlignes med forsøget på intellektuelt at forstå det grænseløse rum: Det er simpelt hen nonsens og det rene tidsspilde.

Det er aldrig muligt at sætte det sande eller gode på bogstaver og sætninger. Hvis vi prøver i sproget at formulere det gode, går det galt. Den amerikanske Zen mand Paul Reys taler et sted om vores "word-drunkenness": Vi har drukket os fulde i ordene og raver rundt i evig brandert uden at kunne sanse virkeligheden. Vi løber rundt med en lommelygte og leder efter en skovbrand, siger Mumon. Vi forveksler fingeren, der peger mod månen, med månen selv. Det vigtige er hinsides sproget. Sproget er en "fængselscelle", som lukker af for de utallige muligheder, som objektivt findes i mit liv.

Det gode kan ikke lægges fast eller defineres. Ingen moral gælder for evigt. Alt bevæger sig. Det, som er godt for barnet, er ikke godt for den voksne. Det, som er godt for kvinden, er ikke godt for manden. Det, der var gældende i går, gælder ikke i dag. Tilværelsen er noget levende og flydende. Der findes simpelt hen ingen evige regler, som Chuang-tzu siger. Det gode menneske adskiller ikke, skelner ikke, gør ingen forskel og fælder ingen domme. Den, der fælder dom, har kun set den halve sandhed. Vær ophøjet, føjelig, flydende.

Lukas fortæller i Det nye Testamente historien om en far og hans to sønner, den historie vi alle kender som Den fortabte søn. Denne tekst udtrykker i kort form det meste af Jesu forkyndelse. En mand havde to sønner, en god og en ond. Den onde er i historien rigtig ond. Han kræver sin arv udbetalt, selv om faderen ikke er død. Han erklærer sin far for død, at han er totalt ligeglad med ham og ikke regner ham for noget. Han kaster sig ud i et udsvævende liv, som er stik modsat af alt, hvad man "bør" gøre. Han lever bogstaveligt som et svin i verden. Til sidst når han sin definitive bund, men heller ikke i denne situation kommer han egentligt på bedre tanker, (selv om mange, der hører historien, får det indtryk, at den yngste søn kommer på bedre tanker.). Ak, nej,

han er udspekuleret nok til at udtænke en hyklerisk plan. Han vil gå tilbage til faderen og udnytte hans velvilje. Han er fyldt med en grotesk selvmedlidenhed: Hvor mange daglejere hjemme hos min far har ikke fuldt op af mad, og her er jeg ved at sulte ihjel. siger han til sig selv. Han beslutter, at han vil tilbyde sig som daglejer hos faderen, tager hjem og glemmer straks dette tilbud. For faderen modtager ham med spontan umiddelbar glæde og lykke.. Da han endnu var langt borte, fortæller Lukas, så hans far ham, kom løbende og faldt ham om halsen og kyssede ham. Skynd jer at komme med den bedste klædning og sæt en guldring på hans hånd. Hent fedekalven og slagt den og lad os spise og være glade. Og de begyndte at være glade, som der står i historien.

Jesu historie om faderen og de to sønner er "foruroligende". Den er et frækt opgør med al moralisme, bør-tænkning og småskårethed. Det var ikke uden grund, at Jesus fremkaldte så megen vrede hos sin samtids "åndelige" mørkemænd og moralske alvorsmænd. Faderens handling er - overfladisk set - uden grund i virkeligheden: Sønnen har ikke omvendt sig, han tilbyder sig ikke som daglejer, som han havde planlagt (hvis det skulle gå helt galt, har han nok tænkt.), behandlingen af den yngste søn er komplet "uretfærdig" over for den gode søn, den ældste søn. Faderen er ikke en gnist pædagogisk: Den dårlige søn får ingen slags irettesættelse, han bliver ikke belæret, straffet, ikke opdraget. Han modtages i stedet med en uforbeholden, umiddelbar, betingelsesløs og helt overvældende glæde. Hele historien er ud fra vore dagligdags normer nærmest grotesk urimelig. Men - lige som i Zen - udtrykker faderens reaktion netop det gode, det naturgivne, det spontane gode, der skærer lige igennem alle overvejelserne og alle tanker om "godt og ondt". Jesus afviser i denne historie al tanke om bør og burde som livsfjendsk og selv-ødelæggende. Det gode er netop meget større end vore smålige forestillinger om bør og retfærdighed. At den ældste søn reagerer med vrede er forståeligt nok ud fra hans eget skema om lovlighed, ansvarlighed, pligt og bør. Vi forstår godt hans skemaer om at man skal prøve at tage sig sammen, forbedre sig og indrømme sin fejltagelser. Den ældste søns moral er også vores moral. Men denne livsødelæggende skematænkning afslører Jesus netop ved at fremholde den voldsomme vrede, som den ældste søn ikke kan holde tilbage. Den ældste søn er efter Zen tankegang den "voksne", og den yngste søn er "barnet". Det, som Jesus siger er, at vores almindelige rutine-tænkning som såkaldt voksne er syg. Eller med Zens udtryk: Den ældste søn er i uvidenheden, avidya, og i lidelsen. Han er blevet blind, og han har gjort sig selv blind og døv for virkeligheden, som består af det naturligt gode,

livsfremmende og frodige. Virkeligheden er ikke noget, som jeg kan overskue eller som jeg i ro og mag går og nørkler sammen. Virkeligheden er det sværd, der med et brag hugger tværs ned igennem mit liv.

I en anden af historierne fra Det nye Testamente fortæller Jesus om arbejderne i vingården, hvoraf nogle arbejdede i tolv timer og nogle kun i en, men alle fik den samme dagløn, nemlig en denar. Dette er en parallel til den netop refererede historie. Også her reagerer de gode, retfærdige, selvbevidste, kalkulerende arbejdere med bør- og retfærdighedstænkning, og de bliver enormt vrede og ophidsede. Jeg har gennemgået disse historier mange gange med mine klasser i gymnasiet, og reaktionen er næsten altid den samme: Eleverne kan dårligt tro, at Jesus kan mene det her så bogstaveligt. Men vi bliver som regel enige om, at der nok var en god grund til, at Jesu samtidige eller i al fald nogle af dem blev så vrede på ham.

Alligevel indeholder Zen og Tao - som jeg allerede har givet eksempler på - mange gode råd og forslag. Disse råd udtrykker selvfølgelig lange og kollektive erfaringer, og de er derfor altid værd at lytte til. Her gælder princippet om, at enhver må tage, hvad hun eller han mener at kunne bruge. Men der er ingen tvivl om, at vi mennesker ofte kan have stor nytte af at gå ind under bestemte faste regler og normer. Det er nyttigt at pålægge sig selv visse vaner og rutiner, en vis selv-disciplin. Det er måske ikke altid helt det, som Zen forstår ved det egentlige gode, men alligevel er det et godt skridt på Vejen. Og det er bedre at tage et lille skridt fremad på Vejen end at sidde fastlåst tilbage i fortvivlelse over, at det ikke går hurtigt nok. Vi har alle vores helt individuelle vej, og nogle gange går det hurtigt, nogle gange langsomt. Under alle omstændigheder er det altid malplaceret at sammenligne sig med andre: De har deres vej, jeg har min. I Tao plejer man at sige, at hvis man er en ny-begynder på Vejen, må man starte med at styre det indvendige udefra. Det, som er mit eget og indre, kalder Tao for Mesteren, og det ydre og mine ydre handlinger kaldes for Tjeneren. Derfor hedder det i Tao, at som en start kan det være nødvendigt at lade "Tjeneren forvalte på vegne af Mesteren". For eksempel kan jeg starte med at sige, at jeg har det godt og er rigtig glad i dag: Efterhånden vil mine "ydre" ord trænge indad og jeg vil virkelig få det godt og blive rigtig glad. Eller sagt omvendt: Hvis jeg fortæller andre, at jeg har det skidt, vil det påvirke mig og ramme mig selv i nakken. Mine ord er ikke uden omkostninger. Fake it till you make it og lad Tjeneren forvalte på Mesterens vegne.

Zen har en sund skepsis over for det anstrengte, kunstige, villedede eller bevidste. Jesus er en ægte Zen-mand med hans angreb på alt det moraliserende, bedrevidende, farisæiske og de kalkede grave. Et karakteristisk berømt citat af Chuang-tzu lyder: - Når vismanden stiller sig på tå-spidsene, begynder andre at tvivle. Og et tilsvarende citat fra Tao lyder: - Den, der stiller sig på tæerne, kan sjældent holde balancen. Sådanne små sentenser udtrykker Zens specielle livsholdning, der er præget af uhøjtidelighed, ironi, skepsis over for de selvhøjtidelige og bedrevidende "åndelige vismænd".

Chuang-tzu skrev ca 300 f. Kr. det følgende meget kendte digt om det, som han kaldte Det sande Menneske. Digtet udtrykker den centrale etik-opfattelse i Zen og Tao og indeholder mange smukke og fine formuleringer:

Hvad betyder det

"det sande menneske"?

De sande mennesker var i

gamle dage ikke angste,

når de var alene med

deres synspunkter.

De havde ingen store planer

eller hensigter.

Hvis de tog fejl, var de ikke kede af det.

De roste ikke sig selv

når de havde succes.

De kravlede op ad klipper

og var ikke svimle,
de dykkede ned i vandet
og blev dog ikke våde,
vandrede gennem ild
og blev dog ikke brændte.
På den måde nåede
deres viden helt ind i Tao.
De sande mennesker i gamle dage
sov uden at drømme,
og vågnede uden at bekymre sig.
Deres føde var ren.
De trak vejret fra maven.
De sande mennesker
trak vejret helt nede fra hælene.
Andre mennesker trækker vejret
fra deres hals og bliver halvt kvalte.
Når de diskuterer, haler de argumenter
frem, som når de kaster op.
Der hvor kilderne til lidenskaben
ligger dybt,

bliver de himmelske kilder
hurtigt udtørrede.
De sande mennesker i gamle dage
kendte ikke til nogen begærlig lyst efter
livet, kendte ikke til
nogen angst for døden.
Deres indgang var uden henrykkelse
deres udgang var uden modstand.
Det, som kommer let, går også let.
De glemte ikke, hvorfra de kom.
De spurgte ikke, hvorhen de gik.
De kæmpede ikke mod livet eller Tao.
De tog livet, som det kom,
og de gjorde det med glæde.
De tog døden, som den kom
uden at bekymre sig.
Og de gik hinsides, af sted.
De forsøgte ikke noget
ved at finde på noget selv.
De forsøgte ikke at hjælpe Tao på vej.

Sådan var de sande mennesker

i gamle dage.

Deres sind var frit, deres tanker var

borte, de rynkede ikke panden,

deres ansigt var roligt.

Var de kølige? Ja, som efteråret.

Var de varme ? Ja, som foråret.

Alt det, som kom ud af dem, var i ro

... ligesom de fire årstider.

DET STRÅLENDE LAND. Den 3. Paramita. Om at tåle og at bære.

Den tredje vej i Zen handler om at *tåle* og *bære*, om tålmod og tålmodighed. Den handler om at vente og acceptere. At tåle de givne omstændigheder og andre menneskers temperament. At tåle sig selv og bære over med sig selv. Den er en vej til friheden. *Tålmodigheden er Vejen*. Den er som krigselefanten i *Dhammapada*, der tåler al modgang, had og sygdom. Den tredje vej handler om ikke lade sig slå ud. At være tålmodig og vedblive og holde ved. Hvis man ikke har tålmodighed til at vente, så må man vente, indtil man får denne tålmodighed - foræret ovenfra eller udefra. Da den historiske Buddha kom ud af skoven efter de syv lange år som eneboer, havde han lært *tre* ting, som viste sig at være det nødvendige og tilstrækkelige grundlag for, at hans liv derefter kunne lykkes: Han havde lært at meditere og at stoppe *tanken*. Han havde lært, hvordan han skulle spise og forholde sig til sin *krop*. Og som det vigtigste: Han havde lært at *vente*.

Vi kan se vore problemer som knuder på en snor. Hvis vi er utålmodige og trækker med magt i snoren og knuden, bliver knuden kun fastere og strammere og stadig mere umulig at få løst op. Zen taler om, hvordan vi kan løse knuden op, rede den ud, trævle den op og op-klare den. Hvis vi har travlt og skynder mig, bliver problemet kun værre. Hvis vi har tålmod og mod til at vente og være forsigtige, kan vi måske lirke den fra hinanden.

Den tyske forfatter og Zen-mand Lassalle siger et sted, at meditationen i Zen, altså *ZaZen*, udelukkende består i det ene: At holde ud, at holde ved, at vedblive, at vedvare, at udholde, tåle og bære.

Sprogligt har ordet *tålmodighed* noget at gøre med at hæve, veje, løfte, bære, affinde sig med, være over-bærende, være føjelig. På dansk har vi udtryk som f. eks. at slå sig til tåls med, at være tålelig, tålmodig, tålsom, og det modsatte: at være ømtålelig, d.v.s. netop ikke at kunne tåle og bære, at være irriteret og over-følsom.

Mennesker, der har evigt travlt og er evigt stressede og hele tiden føler, at de lige netop dårligt nok kan nå det, er en mærkelig blanding af noget komisk og tragisk. Det er derfor en øvelse i Zen at "sløse" sin tid bort – for at udtrykke det lidt paradoksalt. Det er godt for både mig og andre. At hjælpe andre med penge kan let komme til at fungere som undvigelse og flugt. Men når jeg giver det andet menneske min tid, bliver det altid til gavn og nytte. I følge Zen er travle mennesker ulykkelige ofre for en indre tvang. De *konstruerer* bestandigt situationer, hvor de synes at opleve, at de næsten ikke kan nå "det", hvad "det" så end er! De sørger for at *udvælge* situationer, hvor de så at sige "får" travlt. Den amerikanske forfatter Mark Snyder har vist, hvordan travle mennesker hele tiden konstruerer fortravlede og stressende situationer omkring sig. Piet Hein kommenterer det fint i en af sine Gruk, hvor han siger: - Undgå fortravlelsens svare fortræd/ - sørg for bestandig at være et sted/ hvor du ikke har noget at gøre. I samme gruk siger han, at utålmodigheden og fortravlelsen er "vidløs og viljeløs", og at vi "rives med". Dermed peger teksten på det *kompulsive* eller tvangsmæssige i utålmodigheden, som både er tragisk og komisk på een gang. Man kan sige, at den er en lidelse som frygt og angst. Travle mennesker konstruerer deres liv efter et over-bevidst skema, således at alt og alle konstrueres som "forhindringer". Når de kører på motorvejen er de andre biler urimelige, uretfærdige og utålelige hindringer. I hverdagslivet er andre mennesker urimeligt langsomme og hindringer for, at de kan komme frem og nå "det der" fremme, som de "skal" nå. Det utålmodige menneske laver fire ting på een gang og har sine tanker på en femte. Den utålmodige reagerer med vrede over for de andre. Den utålmodige konstruerer medmennesket som en fjende, der kun har til hensigt at skade mig. Denne tredje vej, den tredje Paramita, rammer altså dybt ind i vores daglige konkrete virkelighed. Den peger på det selv-ødelæggende i vores rutine-skema: At det er *godt* at have travlt. At folk, der har travlt og må skynde sig, er *vigtige*. At folk, der absolut ikke har travlt, er anden rangs mennesker. Sådan ser vore overbevidste før-domme oftest ud - selvfølgelig *uden* at vi gør os det klart. Vi ser ikke, at det evigt travle, "optagede" menneske er et *ulykkeligt* offer for en indre tvangstanke, og at hun eller han lukker sig selv inde i et *spil* og ind i en grammatik, hvor der kun findes nederlag og skuffelser, forurettethed og vrede.

På motorvejen nordpå til Helsingør oplevede jeg, hvordan en polsk bil overhalede mig en tidlig morgen. Det var mørkt, isglat og usigtbart. Lastbilen overtrådte rimelige færdselsregler. Chaufføren udsatte sig selv og andre for livsfare, og han kørte hensynsløst. Han skulle frem - foran os andre. Han var

sikkert utålmodig, hidsig og vred. Han kunne ikke tåle at ligge bag ved mig. - Ok, tænkte jeg, han har måske meget travlt. Efter 20 minutter opdagede jeg til min store forbavselse, at den bil, som nu kørte lige foran mig, var den selv samme polske lastbil med de samme reklamer for et eller andet te-mærke på bagsmækken. Alle chaufførens kompulsive tvangshandlinger havde ikke ført til noget som helst. Han havde virkelig været et offer for sin egen indre blinde tvang. Han var ingen vegne kommet. Han var nået lige så langt, hvis han blot havde holdt sin plads i rækken. Denne ukendte chauffør blev styret af selvødelæggende skemaer og en *fejlagtig* viden om virkeligheden og verden. Det er hvad Zen kalder *avidya*, uvidenhed eller falsk viden og falske erfaringer.

Jeg forstod for første gang denne tredje vej, da jeg blev klar over, at jeg selv havde levet sådan. Samtidigt indså jeg, at to af de mennesker, som jeg kendte godt, var næsten skole-eksempler på denne blinde, maniske indre tvang. Den ene af disse var M. Jeg havde da kendt M. i gennem flere år. Han havde hele sit liv levet i et enormt *tempo*. Han talte meget hurtigt, snappede ordene af, havde så at sige ikke tid til at fuldende ord og sætninger, fordi han havde så travlt og skulle *videre*. Der var hele tiden noget, som skulle "*overstås*". Hele tilværelsen blev på den måde noget, som skulle "*overstås*". Han kunne ikke sidde stille på en stol. Han kunne ikke styre sine bevægelser. Han kom ustandseligt til at fornærme andre og såre dem. Hele tiden skulle der *ske noget*. Han sprang fra det ene job til det næste. Han havde ikke kunne fuldføre sin skolegang eller for så vidt noget som helst. Han talte i telefon samtidigt med, at han talte med mennesker, som han var sammen med. På trods af at hele hans liv var forløbet i et opskruet, hæsblæsende tempo, havde han for så vidt ingenting nået. I forhold til den enorme energi som han anvendte og i forhold til hans mange *anstrengelser*, var der næsten intet kommet ud af hans udfoldelser. M. kom i øvrigt næsten altid for sent til det, som han anså for så vigtigt. Han var – med et billede fra Zen - som en flue i et glas eller som en termostat, der er stillet på max 20 grader og min 19,5: Han farede op og ned og frem og tilbage i et rasende, opskruet tempo, men han kom ingen vegne..

For M. er alting *kedeligt*, og han tror, at hvis blot han kan øge farten, vil kedsomheden aftage. Men det løser ikke problemet. I stedet svinger og zapper han med lynets fart fra A til B til C og tilbage til A - hvilket heller ikke hjælper.

Alting er kedsommeligt og *uudholdeligt*. Søren Kierkegaard skrev herom i Enten-
Eller om Forføren og Æstetiker. Den amerikanske forfatter og Zen-mand,
Joseph Goldstein, som har undervist amerikanere i praktisk Zen,
kommenterer et sted *kedsomheden*: Han forklarer, at når vi keder os, skyldes
det *ikke* genstanden for vores opmærksomhed - personen, situationen eller
aktiviteten - men *kvaliteten* af vores *opmærksomhed*. Kedsomhed er simpelt
hen en *mangel* på opmærksomhed. Kedsomheden kommer indefra. Vi kan
derfor ikke i følge Goldstein nogen sinde fordrive vores kedsomhed ved at
opsøge nye mennesker eller nye og spændende situationer eller ved at kaste os
ud i nye og usædvanlige aktiviteter. Sådanne fortvivlede forsøg er på forhånd
dømt til at mislykkes. Det er ikke det *derude*, der er noget i vejen med. Det er
kvaliteten af min *opmærksomhed*. Det menneske, som keder sig, er simpelt
hen *uopmærksomt*. Det vil vedblive med at kede sig - *uanset*, hvad det oplever
... *indtil* det begynder at arbejde med sin opmærksomhed. Kedsomheden er,
siger Goldstein, en ven, som siger til mig: - Vær mere til stede. Kom nærmere.
Lyt mere omhyggeligt. Jo mere opmærksom jeg er, jo mere interesse og
energi oplever jeg. Prøv at bevæge dig så langsomt som muligt - så langsomt
som mimikeren Marcel Marceau, og mærk efter om du keder dig! foreslår
Goldstein.

ZaZen-meditationen, som består i at sidde helt stille meget længe, ser
umiddelbart ud til at være det mest kedsommelige, som man overhovedet kan
forestille sig! Alle, der har prøvet det, siger det modsatte. Det er ikke muligt at
kede sig under meditation - men hvorfor så ikke det? Hvordan kan det være at
endeløse striber af underholdning og voldsfilm, druk, stoffer, sex og spil
hurtigt bliver *uendeligt* kedsommeligt, mens det at sidde helt ubevægeligt
stille aldrig bliver kedeligt? Eller måske *er* det kedeligt? Men hvad er det så,
som er så *fascinerende* i denne kedsomhed?

Den amerikanske forfatter Robert Pirsig siger et sted meget malende: - At
vedligeholde en motorcykel er frustrerende, irriterende, utåleligt. Det er det,
som gør det så interessant. Det utålelige er i følge Pirsig netop spændende,
fordi det viser sig ikke at være spor utåleligt, men tværtom spændende,
fascinerende og opslugende. Netop en aktivitet, hvor mit jeg og det derude
"ophæves" og hæves op i en højere enhed.

Den tredje vej handler om at banke på døren og have den fornødne
tålmodighed til at vente på, at nogen åbner den indefra. Alle døre, som fører
til det gode, åbnes indefra. Der kommer sjældent noget godt ud af det, hvis vi

prøver at smadre døren udefra. Tålmodigheden er det eneste, som gavner vore
interesser. Det gælder også i vores forhold til os selv. Vi har sikkert træk og
vaner, som vi gerne ville ændre på. Men der kommer sjældent noget godt ud
af at skubbe, mase eller presse os selv. Vi kommer ind i en ødelæggende
kamp med os selv. I stedet skal vi lære at bære os selv, bære over med os selv
og vore fejl, tåle os selv. Det er den nødvendige basis i vores forhold til os
selv - lige så vel som vores forhold til tilværelsen som helhed.

- Man må til stadighed have for øje, skriver Rudolf Steiner, at man efter nogen
tids forløb allerede kan have gjort ganske betydelige fremskridt, uden at det
viser sig på den måde, som man måske ventede det.

I psykoterapien har man netop anvendt denne metode. Klienter, der har været
depressive eller stærkt selv-kritiske og selv-ødelæggende i deres holdninger,
har man bedt om at føre et omhyggeligt regnskab dag for dag over deres
tanker, følelser, handlinger og oplevelser. De har på denne måde fået bevis
for, at de faktisk gjorde fremskridt. Deres *utålmodige* skemaer er på den måde
blevet forandret, og de har fået et mere *realistisk* forhold til tilværelsen. De
har indset, at de faktisk gjorde pæne fremskridt, og at livets problemer ikke
løses på een gang, men lidt efter lidt.

- Hold fast ved ro og afsondring, luk sanserne for det, de bragte til dig, før du
begyndte på dine studier, siger Steiner. Bring alle de tanker til tavshed, som
under dine tidligere vaner vældede frem og tilbage i dit indre, bliv helt stille
og tavs, vent med tålmodighed, så begynder de højere verdener at udvikle din
sjæls og din ånds øjne og øren. Enhver utålmodig stemning virker lammende,
ja dræbende. Det, jeg skal blive til, vil jeg engang blive, når jeg er moden nok
dertil. Steiner udtrykker på denne måde den ægte Zen tanke om at bære og
tåle.

Den tredje vej lærer mig, at jeg ikke skal gøre *infantil* modstand imod livets
normale krav, som psykoanalytiker C. G. Jung engang udtrykte det. Den
lærer mig, at modgang, stress eller ubehag hører med til livet, og at forskellen
mellem det behagelige og ubehagelige er relativ, og at jeg også udvikler mig,
når jeg modtager og accepterer ubehaget - som en gæst eller ven. Den tredje
vej lærer mig, at der *ikke* i hele verden findes noget som helst, der er
"uudholdeligt". Jeg oplever det, og *derfor* kan jeg også tåle det: Sagen beviser
sig selv. Barnet kan klage over ubehaget: - Mor, tag det væk, mor. Men at
være et sundt voksent menneske vil sige at acceptere, at livet gør ondt en gang

imellem. Det er der ifølge Zen ikke noget forkert eller unormalt i. Sådan er det bare, og det er bedst og nødvendigt, at det er på den måde.

Jeg kan ikke styre eller kontrollere, hvad der kommer ud af mine handlinger. Jeg kan elske et barn i tyve år af al min styrke, men der er ingen sikkerhed for, at jeg får noget "ud af" det. Måske vil mit barn vende mig ryggen og anklage mig for at have svigtet totalt. Måske vil jeg miste forbindelsen til barnet. Måske vil mit barn blive kriminel eller misbruger, og jeg vil tænke, at alt har været spildt. Jeg har intet "opnået". Tålmodigheden siger, at jeg skal fortsætte med mine gerninger og handlinger, så godt som jeg kan og ikke tænke på, hvad jeg får "ud af" dem. Zen siger at jeg skal give afkald og slip på resultaterne. Tilværelsen retter sig desværre - eller heldigvis? - ikke efter mine små krav om ret, retfærdigt og rimeligt. Mine handlinger eksisterer i deres egen ret og skal ikke måles på, hvad der kommer ud af dem, eller hvad de fører til som deres *så kaldte* resultater. - Gør jeres arbejde med god vilje, siger Paulus i Det nye Testamente, som et arbejde for Herren, ikke for mennesker.

Mester Eckhart taler om *at tåle Gud*, at lide Gud, at tåle alt, fordi Gud er i alle ting. Hos ham bliver det passive og tålmodigheden også sat sammen. Det latinske udtryk for tålmodighed: *patientia* og *patior* er det samme ord som vores og det latinske ord: *passiv*. Verbet *patior* betyder, at jeg lider, udstår og udholder noget ubehageligt. Jeg tåler, bærer og finder mig i noget, men det betyder også, at jeg er passiv, modtagende og får noget givet. *Patientia* betyder på een gang tålmodighed og overbærenhed og samtidigt lidelse og lidenskab. For Eckhart er livet og det gode og Gud noget, som jeg *modtager* og får foræret. Det gode, som jeg gør, er ikke noget, jeg "vil", men noget jeg "*lider*". Jeg er for så vidt passiv i betydningen modtagende, når jeg gør det gode, lige som det at være passiv, lidende, udholdende og tålende er et gode. Dermed mener Eckhart ikke, at jeg skal sidde passivt hen med hænderne i skødet. Det som han siger går dybere. Han har indset, at vore gode gerninger ikke er vort eget værk, men stammer fra livet eller Gud selv. Det der er vores gave og opgave er ikke at konstruere eller *opfinde* gode gerninger, men at tåle, at de kommer af sig selv, at *give dem lov* til at flyde ud af sig selv. Det betyder også, at jeg skal lære at *vente* på, at de selv kommer. Lige som sommerfuglen: Det nytter ikke at jage efter sommerfuglen. Man må vente til den selv kommer - af egen fri vilje. Sjælen er en spire, som Mester Eckhart siger mange steder. Den vokser som en *plante*. Det kræver en voksen mands tålmodighed at pleje og passe en lille spire, for den vokser netop i sit *eget tempo*, og hvorhen den vil - og ikke efter mit hoved eller mine ideer. - Ånden blæser, hvorhen den vil.

Det vigtige og værdifulde i livet er *out of my hands*. Det er netop indholdet af den tredje Paramita, *kshanti*.

En af de gennemgående sætninger i den traditionelle Kegon Sutra er: - Alt er samtidigt. Alt er hele tiden til stede. Dette betyder, at jeg roligt kan forblive her - på *dette* sted og her i *dette* øjeblik, for alt er *allerede* nu fuldt til stede. Hele Zen-tankegangen kan formuleres i ordene: IKKE ENGANG ELLER SNART, MEN HER OG NU - ALLEREDE. Der er ikke noget, der "mangler" - her og nu. Uanset hvordan min situation er, er der aldrig noget, som "mangler" eller noget som jeg "mangler". Det, der er, det er. Og det er, hvad det er. Der findes ikke noget, som jeg har "mistet". Jeg har ikke "mistet" dagen i går, fordi det ikke længere er i går, men i dag. I går var i går, og i dag er i dag. Har jeg måske "mistet" den luft, som jeg trak ned i lungerne for fem minutter siden? Der findes ikke noget, som haster, som jeg skal skynde mig for at "opnå" eller skaffe mig. Der er ikke noget, som jeg skal løbe efter - eller løbe væk fra. For jeg *har* det alt sammen her, lige nu og her i min egen hånd. Alt er samtidigt. Alle oplevelser, alle mennesker, alle mine øjeblikke er til stede - her og nu. Alle ting er hele tiden til stede, *sammesteds* på *samme* tid. Hvad du ønsker, skal du få - ja har du *allerede* fået. Det, som jeg søger, *har* jeg allerede fundet. Der er ikke nogen anden virkelighed - end denne her. Der findes ikke noget, som er bedre. Der findes ikke noget bedre sted at være end lige her. *Dette* øjeblik, som jeg oplever lige nu, er det øjeblik, hvor Guds finger rører mig. Dette nu er *Nirvana*. Det er derfor at tålmodigheden ikke bare er den bedste vej, men den *eneste* mulige. Enhver anden tænkning og levemåde ville være livsflugt og livsløgn. Nu er evigt. *Now is for ever*. At være oplyst betød for den historiske Buddha netop at være eet med dagliglivets evige nær-væren-hed. At være tilstede.

Der var engang en munk, Hyakujo, som var ude at gå tur med sin mester, Baso. De så mange fugle flyve op og forsvinde bort. Mesteren ville teste sin elev og spurgte: - Alle disse fugle, som flyver op, når vi nærmer os, hvor bliver de af? Hvor flyver de hen? Hyakujo svarede: - Jamen, de er jo bare fløjet væk.

Mesteren, Baso, greb da ud efter Hyakujos næse og drejede den rundt med en så stor kraft, at Hyakujo næsten faldt omkuld: - Store tåbe, råbte mesteren, hører du ikke, hvad du selv siger.

Det, som Hyakujo ikke forstod, var at intet kan flyve ”væk”, ingenting kan blive ”væk”, fordi ”væk” ikke er noget sted, fordi det simpelt hen ikke eksisterer..

I Zen er der ikke noget ydre, fremmed mål, som kan adskilles fra min handling. Det er uden mening at tale om "midler", som jeg lidt utålmodigt først må bruge - for at nå frem til mit "mål". Al denne *tidstænkning* er uvirkelig og selvødelæggende og ude af kontakt med den faktiske virkelighed. Resultaterne af mine handlinger og valg er for så vidt irrelevante eller irreale: At opfatte dem som resultater eller produkter er i sig selv misvisende. Der sker og foregår *noget*, men det ene er *ikke* resultatet eller virkningen af det andet. Mine handlinger *efterfølges* af mange andre slags handlinger – alt sammen uden for min kontrol. Der er intet "mål" i Zen. Vi rejser i verden *uden* et fastlagt bestemmelsessted eller ankomststed. Vi rejser ikke *for at* "opnå" noget ydre, fremmed eller andet. Hvis vi tænker sådan, bliver vi febrilske, nervøse, irritable og utålmodige. At rejse er at leve. Rejsen er *ikke* et middel. Rejsen er *ikke* noget, som skal overstås. Jeg leger ikke med min datter *for at* være en god far - eller for at opnå noget som helst mål! Jeg gør det, fordi det har en værdi *i sig selv* At nå et mål eller at nå sit mål er ifølge Zen at være *død*. At leve er netop en *proces*, hvor mit liv hele tiden træder frem og viser sig, sådan som ordet *pro-ces* betyder oprindeligt. At være et Zen-menneske er *at være proces- og ikke resultat-orienteret*. Kvinder er måske mere procesorienterede, siger man. Det passer godt nok til Zen og Tao: Her holdes ofte kvinden og "det kvindelige" op som model og forbillede. Det er de store, stærke og karakterfaste mænd, som har ødelagt verden - med deres effektive jagt på præstationer og resultater. Det er bedre at rejse med tillid - end at komme frem.

Det fortælles i skabelses-beretningen i Det gamle testamente, at der udspringer fire floder i Paradiset. Alt det vand og alle de vandløb, som findes i verden, løber fra denne kilde i Paradiset. Det er det samme vand. For er der forskel på vand? Det vand, der findes i mit glas og i mine haner, er Paradisets vand, hverken mere eller mindre. Dette her og nu ER Paradiset selv. Det gode strømmer ud til os og igennem os alle, og det er den samme strøm.

Vi siger: Hvis jeg ikke kan få den, jeg elsker, så må jeg elske den, jeg får. Zen og Tao siger: - Luk øjnene op! Du *har* allerede fået den, du elsker.

Paradiset kommer til mig, når jeg venter: - Her vil ties, her vil bies, her vil bies, o svage sind. Vist skal du hente, kun ved at vente, kun ved at vente, vor

sommer ind. Zen bruger mange billeder om vores utålmodige selvødelæggende livsstil: Vi jager og haster af sted for at komme til det *næste*. Også når vi spiser. Maden er ikke vigtig, vi må have det overstået, så vi kan komme frem til det væsentlige. Alt bliver grotesk forvrænget. Zen siger, at det er som at spise de to ender af en banan og så smide resten i skraldespanden: - Så er *det* overstået. Videre.

I Zen er resultatet for så vidt irrelevant og irrealt. Der *er* intet mål.. Der er egentligt heller ikke noget *formål* med at praktisere *Zen*. Jeg sidder ikke for at blive oplyst. Jeg sidder, fordi jeg *allerede* er oplyst!

Der findes kun dette nu. - Det kommer ingen steder fra og går ingen steder hen, skriver Alan Watts. Det er ikke permanent, ej heller ikke-permanent. Skønt det bevæger sig, er det altid stille. Når vi prøver at gribe det, synes det at løbe bort. Og dog er det her hele tiden, og ingen kan undgå det.

I Zen har fortiden egentligt aldrig eksisteret, og fremtiden kommer aldrig nogen sinde. Der er kun *dette* faktiske, konkrete nu, det for hånden værende. I den konkrete virkelighed er der ingen fortid og ingen fremtid. Der er ikke noget, som jeg engang har haft og nu mistet.

Igennem denne tredje Paramita og Det strålende land vinder jeg *bodhi* (Viden, indsigt, Oplysning), siger den tibetanske munk Milarepa. Jeg kommer fri af fejltanker som fejlslutninger, over-generaliseringer, personalisering, sort-hvid tænkning. Tålmodigheden betyder, at jeg får en chance for at afsløre min egen manglende bodhi, altså min egen uvidenhed, livsløgn eller *avidya*.

Alt er, som det skal og bør være. Jeg opnår noget, fordi tiden er inde, og jeg "mister" det igen, fordi alt må gå sin gang, siger Chuang-tzu. Pointen er, at jeg netop opnår det, *fordi* tiden er inde - og ikke på grund af mine egne handlinger eller tvangsmæssige, febrilske anstrengelser. Alt sker og kommer på sin rette plads, tid og rækkefølge.

I følge Zen lever jeg altid inde i en kreds eller *cirkel*. Jeg er *altid* midt i cirklen, men denne cirkels midte er alle steder, og cirklen har ingen omkreds. Jeg er altid hjemme, aldrig hjemløs, aldrig en fremmed, ligegyldigt hvor i verden, jeg befinder mig. Det, som er her lige nu, er mit *hjem*. Jeg kan så at sige aldrig gå ”hjemmefra”. På samme måde er den sindstilstand, som jeg lige

nu befinder mig i, mit hjem, der hvor jeg *skal* være, der hvor jeg *hører hjemme*.

I et brev til en Zen nonne skriver Bassui i 1300-tallet: - Du skriver, at du havde tænkt på at drage vestpå for at besøge hovedstaden og se kejseren. Jeg er glad for, at du indså, at vort riges hovedstad ikke er eet sted, men alle steder. Derfor behøver du ikke at rejse nogen vegne. Engang vil du også indse, at Kinas kejser er alle steder, og at du kan møde ham ansigt til ansigt, hvor du end er.

- Vejen kan man altid slå følge med, siger Chuang-tzu, hvor man end er. Vejen som Zen taler om er altid den konkrete vej, som jeg netop *nu* har foran mig, ikke en abstrakt eller indviklet "åndelig" vej. Hvad du evner kast af i de nærmeste krav. Der findes ingen andre steder, hvor jeg kan gøre det. Der findes ikke flere forskellige slags virkelighed. Der findes ikke flere forskellige virkeligheder samtidigt.

Alting finder sted på det rette tidspunkt, præcist i det rette øjeblik, i tidens fylde. Ingen eller intet kommer for tidligt eller for sent. Man *kan* ikke "komme for sent" til noget som helst. Der er ikke noget, som jeg ikke når eller ikke nåede. Der er ingen, der er langsomme eller for langsomme. - Nogen bliver født for tidligt, nogen for sent, var en af Dirch Passers replikker: Jeg var heldig. Jeg blev født på min fødselsdag.

I naturen sker alt på det rette tidspunkt. Bøgen springer ikke ud på et forkert tidspunkt, og svalen kommer ikke for sent. Naturens verden har intet andet formål end den selv. Naturen går ingen steder hen. Den bliver netop hele tiden på det samme sted, i en evig, kredsende rytme. Naturen er et *forbillede* for tålmodigheden. Naturen har tid til at vente. Naturen tager det *let* og har intet hastværk. At tage det let bruges i Tao som et symbolsk udtryk. Tålmodighed har noget at gøre med at bære og løfte, og at tage det let er at indse, at det er *let* at være tålmodig. Det er *let* at bære. Jeg bærer på det *lette*. Det går af sig selv, *det går nemt og let*, når det får lov at gå af sig selv. Det er vore tanker om "målet", der gør os stressede og febrilske.

Livet er et punkt, *dette* punkt. Eller livet er en serie af punkter i følge Zen. Nogle af disse punkter kalder vi mål, nogle midler. Nogle opfatter vi som vigtige, andre som bare noget, der skal "overstås" for at nå frem til det "egentlige". Hvis jeg lærer at se mit liv som et punkt eller en serie af punkter, indser jeg, at det er malplaceret at skelne mellem uvigtige middel-punkter og

vigtige mål-punkter. Det er fiktivt. Livet er dette konkrete for-hånden-værende. Dette *nu* er uden for vores almindelige opfattelse af tid og rum. Det *er* blot her. Ord som mål og midler er *uvirkelige* og forvrængende. Der er intet mål at nå, siger Zen. Hvert stadium eller øjeblik er på engang en begyndelse og en ende. Når jeg ikke har noget mål, kan jeg give slip på min fortravlethed og tvangsadfærd, og mine sanser åbner sig for den virkelige verden. Jeg giver mig selv lov til at være opmærksom. Jeg giver afkald på og holder op med mine tvangstanker om hvorfra og hvorhen. Først da kan jeg åbne mig, tage imod, modtage og acceptere verden ... i al dens gru og grænseløse lykke.

Hvad er formålet med at være barn? Hvad er formålet med at elske sin kone eller mand? Hvad er formålet med, at det lufter om foråret? Hvad er formålet med, at jeg har ondt i den ene tå? Hvad er formålet med stjernerne? I stedet for at spørge på denne måde kan jeg vende min opmærksomhed mod selve sagen og blive klogere på den. Jeg kan komme til at opleve den mageløse stjernehimmel, når jeg giver slip på mine "videnskabelige" eller teoretiske hvorfor-spørgsmål.

- *Folk, der har travlt, kan ikke føle*. Der ligger to forhold skjult i dette Zen-ord. For det første betyder det, at når jeg har travlt, bliver jeg ufølsom, sjusket, jeg begår fejl. Jeg skader mig selv, jeg skærer mig i fingeren, jeg bliver uopmærksom og mister kontakten med mine følelser. For det andet betyder ordet, at det menneske, som ikke kan eller *vil* føle, altså ikke kan eller *vil* have kontakt med sine egne følelser, altid sørger for at have travlt. Travlheden kommer *ikke* udefra, men *indefra*. Den far, som ikke vil kendes ved sine følelser for sine børn, sørger for at have så travlt, så at han aldrig er sammen med børnene. Tålmodigheden og det at jeg giver slip på min travlhed er altså en kongevej - til mine egne følelser og mit virkelige jeg. Kun ved at tåle og bære får jeg en mulighed for at møde og *integrere* mine egne tanker, fornemmelser og følelser. Fortravletheden er flugt og *undgåelsesadfærd*. Jeg lukker øjne og ører og skynder mig videre. Jeg har travlt og har ikke tid til at diskutere parforholdets problemer med min partner. Vi må gøre det i morgen. Du ved, at i dag har jeg ikke tid. Der ligger megen frygt og angst i stressetheden og fortravletheden.

Vær tålmodig, giv dig god tid og se lyst og let på det hele. Når jeg giver slip, kan jeg se verden skarpt og fint. At være "oplyst" er at tage tilværelsen *lyst* og *let* og at se *lyst* på det hele. At sprede *lys* over det hele. Det har verden fortjent. Den er langt bedre end sit rygte.

Der er en Zen historie, der foregår på en markedsplads, hvor der er alle mulige boder og salgssteder. Således er der også en slagter, der står med sine mange opskårne kødstykker på disken. Foran en lang kø. Efterhånden kommer en gammel kone frem og siger: - Sig mig slagter. Kan du ikke give mig det bedste stykke, for i dag er det min fødselsdag. Slagteren ser først bestyrtet på den gamle kone, hvorefter han råber så højt til hende, at ingen kan overheøre beskeden: - Gamle kone. Alle mine stykker er det bedste stykke. Hvert stykke er det bedste stykke!

Denne lille historie udtrykker det *centrale* i Zen. *Alle* steder er det bedste sted. *Alle* øjeblikke er det bedste øjeblik. *Hvert* stykke er det bedste stykke. Hvis jeg tror, at det er bedre inde ved siden af, lider jeg af det, som Zen kalder den store avidya eller *uvidenhed*. Jeg lider af urealistiske tvangstanker. Det liv, som jeg helt konkret har fået som en gave, er det bedste liv, der findes. Der "mangler" ikke noget - nogen steder. Der mangler ikke noget i det øjeblik, som jeg oplever *nu*. Når jeg ser æbletræerne blomstre i foråret og når jeg ser, at nogle grene har mange, nogle få blomster - tænker jeg så: - Her mangler der en blomst.? Jeg ser, at nogle grene er lange, nogle er korte: Tænker jeg så måske, at der *mangler* noget på de korte grene? Jeg *kan* ikke opleve noget, der er bedre eller finere end det, som jeg rent faktisk oplever. Jeg *kan* ikke opleve noget andet end det, som jeg oplever lige nu.

Kinas legendariske Lao-tzu, der levede for måske 2.300 år siden, skal have sagt: - Lange skridt fører dig ikke langt. Den, der skynder sig, kommer ingen vegne. Den amerikanske forfatter Robert Pirsig har givet en mageløs beskrivelse af det menneske, som han kalder *Jeg*-bestigeren i modsætning til den naturlige *Bjerg*-bestiger: Jeg-bestigerens skridt er hele tiden lige netop et sekund for hurtige eller for langsomme. Han er uopmærksom og forkaster det nærværende. Det gør ham ulykkelig. Han ønsker sig længere frem, men er altid utilfreds, når han kommer derhen. For så er det ikke længere "der", men "her". Det, som han i virkeligheden ønsker og leder efter, er det, som omgiver ham til alle sider. Men det er ikke det, han på tankeplanet ønsker, *Fordi* det er overalt omkring ham. Hvert skridt er en anstrengelse for ham både fysisk og psykisk, fordi han hele tiden bilder sig ind, at hans *mål* er langt borte, næsten umulige at nå og *uden for* ham selv. Man bør bestige et bjerg med så *ringe* anstrengelse som muligt og uden ambitioner. Min krop og sjæl skal være lys og let. Mit eget sind skal bestemme farten. Hvis jeg føler mig rastløs, sætter jeg tempoet op. Bliver jeg forpustet eller angst, sætter jeg tempoet ned. Et bjerg bestiger man i *balancen* mellem rastløshed og udmattelse. Jeg skal ikke

tænke frem. Mine skridt ophører med at være blotte "midler". Hvert skridt jeg tager, er et unikt mål og fuldt færdigt i sig selv. Hvis jeg i livet kun lever for mine fremtidige "mål", bliver mit liv overfladisk og indholdsløst. - Det er ikke bjergtinden, der giver liv, men skrænterne, siger Pirsig. Det er der, tingene vokser og gror.

Pirsig fik selv disse tanker, da han kastede sig ud i bjergbestigningens kunst eller Tao. Hans ord er et eksempel på, at Zen ikke handler om noget åndeligt eller abstrakt, men om det nærværende, dagligdags eller konkrete: Som f. eks. hvordan skal jeg gå? Hvordan skal jeg bevæge min krop? At bestige et bjerg er meditation.

En hollænder kom til Japan for at lære Zen, og han brugte megen energi på meditationen. Siden blev han flyttet fra klosteret og boede sammen med en erfaren Zen-buddhist. Hollænderen blev sat til at lave mad og skære tomater. Han var irritabel og utålmodig og skar sjusket, tilfældigt og uden opmærksomhed. Japaneren forklarede ham altings sammenhæng: - At skære tomater er også meditation, er også ZaZen. Hvis du ikke kan skære tomater og lave mad, kan du heller ikke lære Zen. Det er den samme tålmodighed, nænsomhed og omhu, du har brug for, uanset hvad du laver. Der er ikke noget, som hører til Zen, og noget, som ikke hører til Zen.

Dogen, den japanske Zen-lærer, som levede i 1200-tallet, sagde, at ZaZen udelukkende består i at sidde i ro, med lethed og uden tvang. Det er ikke et middel til at søge noget andet. At sidde er det samme som at være oplyst. ZaZen er identisk med Oplysningen, var Dogens opfattelse. Man kan sige, at det, som den hollandske munk skulle lære var, at ZaZen og meditation udelukkende består i at skære tomater. At skære tomater er ikke et middel til noget andet. Jeg skærer ikke tomater *for at* kunne gøre noget andet bagefter. At skære tomater på en god måde og med opmærksomhed er simpelt hen det samme som at være *oplyst*.

Tålmodigheden og den tredje Paramita finder man i det gammeldags håndværk. Den faglærte håndværker er tålmodig, omhyggelig og koncentreret. Han er til stede 100 % og uden at tvinge sig selv eller presse noget igennem. Han har en indre balance, ubesværet og lethed, som ikke er en bevidst anstrengelse. Hos den faglærte, rutinerede, erfarne håndværker er skellet mellem *mig* og *det*, mellem subjekt og objekt ophævet. Processen forløber *af*

sig selv. Arbejdet, som hverken er inden i mig eller inden i genstanden, men et sted imellem os, går af sig selv og følger sine *egne* iboende love.

Chuang-tzu har givet et berømt billede heraf i sit digt om den kinesiske slagter: Han skærer lige igennem oxen uden den mindste anstrengelse ... som en "blid vind". Han bevæger sig under arbejdet som i en hellig dans. Alt er rytme og "timing". Han følger ingen metode. Han er blot tilstede i Tao. - Jeg ser intet med mine øjne. Men med hele min krop opfatter jeg verden. Jeg driver af sted, tom, henkastet, på frihjul. Min ånd er sat fri til at virke uden nogen planer. Den følger blot det *naturlige* instinkt. Min slagter-økse finder sin *egen* vej gennem oxen. Hvis jeg støder på modstand, bevæger jeg mig instinktivt langsommere og bliver på den måde fuldt opmærksom. Jeg eller "det" trænger igennem dyre-kroppen som en brise gennem træerne. Til sidst bliver jeg helt stille og taknemmelig og lader mig synke ned i glæden over et vel udført arbejde.

Den amerikanske psykolog Ruth Greenberg fortæller om en patient, John, som til stadighed overfaldes af voldsom hjertebanken, åndenød, kvælningsfølelser og flere andre former for kropsubehag. Han føler sig som et hjælpeløst offer. Han føler, at det bare bliver værre og værre, og at han ikke har nogen muligheder for at "klare" disse angst-anfald, som han kalder dem. I løbet af terapien indser han, at hans "symptomer" egentlig er sunde og normale kropsreaktioner. "Aha," siger han, "det er mine tanker, der gør mig angst og ikke de ydre omstændigheder". Han begynder bevidst at instruere sig selv under disse anfald: "Dette er en illusion. Bare bliv hvor du er. Flygt ikke.". Han og Ruth Greenberg bliver enige om, at han egentlig slet ikke behøver at foretage sig noget, hvis han oplever disse kropsfølelser. "Min krop regulerer og ordner al ting af sig selv". Johns eksempel illustrerer noget af det vigtigste i Zens tale om at give slip, have tålmodighed med og roligt og med besindelse at kunne iagttage signaler og stimuli fra kroppen.

Tålmodigheden i Zen har meget at gøre med vore forventninger, men at arbejde med vore forventninger er ingenlunde nogen let opgave. Det er ikke et problem, som kan løses hurtigt, let eller smertefrit. De to kognitionspsykologer Schank og Abelson har vist, hvordan vi har indre "manuskripter", "drejebøger" eller skemaer, som former og farver vores liv, forventninger og opfattelser. På samme måde har den engelske forsker John Bowlby vist, hvordan det lille barn opbygger "interne arbejdsmodeller" af moderen, som bestemmer barnets forventninger og reaktioner ... måske resten

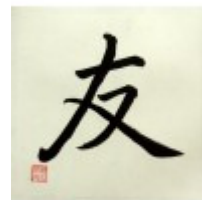
af livet. Schank og Abelson har vist, hvordan vore indre manuskripter bestemmer sådanne forhold som: Hvordan vi indkoder og ordner oplevelser i vores hukommelse, hvilke forhold vi bagefter husker, og på hvilken måde vi husker dem. Vi er helt sikre på, hvordan det var. Vi kan da "huske", hvordan det var. Problemet er bare, at kognitions-psykologien uden for al tvivl har vist, at det, som vi husker, er en "funktion" af de følelser og tanker, vi har lige nu. Hvis jeg er trist, "kan" jeg faktisk kun huske det triste. Hvis jeg mister tilliden til mig selv, kan jeg faktisk kun huske de mange "erfaringer" fra fortiden, som "beviser", at jeg ikke kan have tillid til mig selv. Vi kommer på denne måde ind i blindgyder, og løsningen ligger i, at vi sætter spørgsmålstejn ved vores såkaldte viden og erfaringer. Vore indre manuskripter bestemmer, hvordan vi sanser og oplever verden og os selv, hvilke fornemmelser og følelser vi oplever og integrerer hos os selv, hvad vi er opmærksomme på, hvordan vi fortolker vore egne og andres handlinger, hvordan vi lærer noget nyt. I disse manuskripter eller drejebøger ligger vores "erfaring", og de bestemmer, hvilke handlinger vi vælger, hvilke forventninger vi har til os selv, de andre og verden, hvilke forudsigelser vi spontant foretager. Vore drejebøger bestemmer, hvad der er mening i, og hvad der "bør være", hvornår jeg er ansvarlig, hvornår jeg kan gøre andre ansvarlige og skyldige, hvornår det er i orden og passende at være vred og forurettet. Disse manuskripter får os vanemæssigt til hele tiden at stille vore subjektivt farvede forventninger. Og får os til at føle os sikre på, at vi har ret til at stille disse forventninger. Når mine forventninger ikke bliver indfrie, bliver jeg for-u-rettet og vred. Men tilværelsens kerne består ikke i, at jeg har visse "rettigheder", men i at jeg ustandseligt får store gaver, som endog overgår, hvad jeg havde fantaseret eller bedt om.

Det strålende Land lærer mig nytten og glæden ved det ubevægelige, ved ikke at bevæge sig og ved at bevæge sig meget langsomt. En berømt Zen øvelse går netop ud på, at jeg samler mig om det, som jeg gør - lige her og nu, at jeg samler mig helt og fuldt – fysisk og psykisk:

NÅR JEG VASKER OP:

Når jeg vasker op, eksisterer der intet andet i denne verden end denne opvask. Intet andet skal nås. Opvasken er ikke et middel,

ikke noget der skal overstås.
Jeg skal ikke et andet sted hen
for at komme videre.
Hver bevægelse og hver genstand,
jeg vasker op, er fuldendt
og færdig i sig selv.
Et mål i sig selv. Sit eget mål.
Verden kan holde op her. Verden er
allerede færdig og fuldendt.
Jeg har nået mit mål.
Jeg er opmærksom på hver enkelt
bevægelse, hver enkelt genstand.
Jeg gør mine bevægelser stadigt
roligere.
Jeg handler på en stadigt
langsommere måde.
Jeg bevæger mig stadigt mere
i slow-motion,
som en film der er ved at gå i stå.
Jeg er opmærksom på min krop.
Jeg mærker, hvordan kroppen
bliver langsommere.
Jeg indser, at min krop er der,
hvor den skal være.
Min krop skal ikke være et andet sted.
Jeg mærker, at mit sind er der,
hvor det skal være.
Mit sind skal ikke være et andet sted.
Min krop og mit sind hører hjemme her.
Midt i verden.
Mine tanker er her.
Nu.



DET FLAMMENDE LAND. DEN 4. PARAMITA. Om at være energisk og utrættelig i øvelserne.

Denne fjerde vej er en slags fortsættelse af den tredje, Det strålende Land, som handler om tålmodigheden.

Den fjerde Paramita eller metode handler om at blive ved, at holde ud, at være energisk og at satse, at lægge al sin energi i det, som jeg *gør lige nu*, at være eet med det, som jeg foretager mig i dette øjeblik, og ikke være delt og splittet.

Den handler om at opbygge *energi* i sind og krop, at forøge det *sunde* og give slip på det usunde.

Den handler om at tøjle sig og samtidig blive *herre og mester* i sit eget liv. Om at udfolde sig, udvikle sig, og at give slip på selv-ødelæggende skemaer og vaner, som tapper vores energi - både fysisk og psykisk.

I følge de gamle *Tun Huang* håndskrifter skal store menneske-mængder have opsøgt lægmanden, Li, som levede mellem 700 og 750 e. Kr. De spurgte: - Hvad er Vejen, lægmand Li? Li svarede: - Sindet er Vejen. Sindet er sandheden. Sindet er buddha. Når sindet finder den indre sandhed, ser du ikke længere nogen fødsel og død, der er ikke forskel på vismanden og det almindelige menneske, det rene og det urene er blot "*sådan*". Når du er sandt opmærksom og bor i din indre sandhed, så er ingenting ikke Vejen - så *er alt Vejen*. Der er intet før eller efter og intet ind imellem. Dine bånd er løst op, din energi sat fri, og du er et *frit* menneske. Dette kaldes *Vejen*.

Den tyske Zen buddhist der kom til Japan, Lassalle skriver: - Zen øvelserne og ZaZen meditationen kan nok give smerter i benene og i andre dele af kroppen. Men ZaZen kan også helbrede organiske sygdomme og svagheder. ZaZen meditationen er et barometer for din sundhed, siger Lassalle.

Zen er ikke bare stillesiddende meditation, shikantaza. Den udøves også i det daglige arbejde, de daglige opgaver og pligter. Hvis jeg SAMLER mig om det, som jeg gør, hvad enten jeg går, spiser, sidder, skriver, passer syge mennesker eller fremstiller biler på en fabrik, udøver jeg Zen. Jeg kan opleve samadhi i mit daglige virke, når jeg giver slip og ”kaster mig ind i” aktiviteten eller situationen. Når jeg vasker op, pudser sko eller leger med mit barn. Den egentlige, stillesiddende meditation gør, at jeg bedre kan koncentrere og samle mig på *andre* tidspunkter. Jeg lærer en *færdighed* eller en teknik, som jeg altid kan bruge. Og som virker på mit sind og min krop - som kan helbrede og forebygge sygdomme, som vil give mig en anden og ny vigør, energi og udholdenhed i mit virke.

Arbejde er derfor også meditation. I Zen indgår det aktive og det passive, det stillesiddende og det dynamiske i en balance. Zen munkenes traditionelle liv er langt fra stillesiddende. Hos en stor Zen-forfatter som Hakuin i 1700-tallet er det aktive og stillesiddende netop ligestillet eller to sider af samme sag.

Meditation betyder, at jeg kan klare mig med mindre søvn, hvis det er det, som jeg vil. Arbejdet udført på den ægte og rigtige måde virker på samme måde. Jeg henter kraft UD af arbejdet: Jeg bliver udhvilet af mit arbejde. Det er en slags rekreation, et slags frikvarter, en pause, hvor jeg henter ny energi. Jeg kommer mig og kommer til nye kræfter. Sådan virker det *sande* arbejde. Hvis jeg ikke kan genkende det fra mine egne arbejdssituationer, er det MÅSKE ikke mit arbejde, der er noget i vejen med, men mit *forhold* til mit arbejde, siger Lassalle.

I Tao har man fra tidernes morgen beskæftiget sig med begrebet og fænomenet *energi*. Energien er *chi* eller T'ien-chi dvs. den himmelske chi, den himmelske energi. Chi kaldes for den ”fine og subtile *udløser*-mekanisme”. Vi har inden i os eller der findes i verden en mekanisme, som *udløser* energien. Har vi fundet den, har vi så at sige fundet knappen eller stikket - har vi for så vidt ubegrænset adgang til chi, til energien i verden og i vores liv. Min energi oplever jeg måske som noget, der er begrænset, og som jeg må *spare* på. Men i følge Tao og Zen er dette falsk tænkning. Energien er som

sådan *uden* nogen grænser. Hvis jeg synes, at min energi er begrænset, skyldes det kun, at jeg SELV har sat grænser eller barrierer. Der findes ingen objektive, ydre grænser. Det, som det gælder om, er at lære sig teknikker og metoder til at komme i forbindelse med denne energi. At få etableret en nærkontakt med den store *kraftkilde*.

Det kinesiske ord *chi* har sprogligt forbindelse med ordet *ken*, som betyder *roden*, mine rødder. Det menneske, som har fået fat i sin rod eller sine rødder, har fået knyttet *forbindelsen* til chi. Chuang-tzu siger et sted, at der er et modsætningsforhold mellem mit begær og min lyst (mine tanker og følelser) på den ene side og min chi på den anden side: Mit begær tapper og formindsker min energi. Når begæret og lysten er høj, er T'ien-chi, den himmelske energi, lav, siger han. Mine lyster gør, at jeg bevæger mig opad og udad og bort fra min rod, ken. Som en plante er det nødvendigt for mig at sidde godt fast i min egen rod. Min rod skal vokse i dybden for, at jeg kan blive fri for mine tanker og det selvødelæggende begær og blive *herre* og mester i mit eget liv. Chi er også i Tao den store "udviklingsmaskine". En anden taoistisk filosof, Kuo Hsiang siger, at når jeg blot følger min *natur*, kommer den himmelske chi frem af mørket. *Den kommer af sig selv*.

Fra den græske mytologi kender vi myten om Narkissos, som var dejlig som solen, men forelskede sig i sit eget spejlbillede, da han så sig selv i vandspejlet. Narkissos bliver *lammet* af sin egen selviagttagelse og selvkredsen, og afviser alle de dejlige pigers frierier og tilnærmelser. Narkissos mister til sidst al sin energi og bliver forvandlet til en blomst, narcissen eller påskeliljen. Han bliver en grøntsag.

Moderne japanske og amerikanske Zen buddhister har brugt Narkissos til at fortælle, at det evigt at gå ved siden af sig selv, at være splittet og navlebeskuende netop *ikke* er Zen. Zen er det modsatte: At være til stede og eet med sig selv og sine handlinger - at være integreret, at være "nedsænket" og "nedsunken" i tilværelsen. Moderne Zen tolkere ser i Narkissos et udtryk for, hvordan vi *mister* energien, når vi splittes f. eks. i bør og burde-tænkning. I stedet peger Zen på, at energien ligger i den aktive, frie, skabende handling. Hamlet er et symbol på den evigt tvivlrådige, som lammes i valget. Løsningen er: - Vov det ene øje. Hug knuden over!

Vi mister en mængde energi, når vi hele tiden skal holde øje med os selv og bruge vores viljestyrke til at styre og kontrollere os selv. Mange af os er trætte

hele tiden og ikke mindst, når vi har været på arbejde. Ikke fordi vores arbejde eller liv i sig selv er trættende - for *ingenting* er i sig selv trættende - men fordi vi hele tiden udfører *to ting på een gang*. Vi er dobbelte og har fordoblet og adsplittet os selv i et subjekt og et objekt, en, der skælder ud og en, der udkældes. Vi arbejder og holder samtidigt øje med, hvad de andre synes. Vi sammenligner os selv med andre mennesker, eller vi sammenligner os selv med, hvordan vi var engang i vores ungdom, eller vi foretager andre *dobbelt-handlinger*. I følge Zen og Tao er det ikke mærkeligt, at vi hele tiden er stressede og trætte. ALLE *sammenligninger* er livsødelæggende. Hvis jeg aldrig sammenligner, bliver jeg sat *fri* - til at være opmærksom, energifyldt og tilstede her og nu. Jeg opdager, at dette øjeblik ER det evige liv. Det er der allerede, som det siges i Zen tekster.

Historisk kan man se, at denne moderne *selviagttagende* stil opstod i renæssancen samtidigt med indførelsen af spejlet i bredere samfundslag. Når jeg spejler mig, bliver jeg let *fordoblet*. Jeg går hurtigt over i rollen som bedømmer, retter og forbedrer af mig selv. Jeg holder op med at være i enhed med det, som jeg tænker, føler og gør. Jeg adsplittes. Denne fordobling af min person *udtømmer* min energi. Det er derfor, at Zen taler så energisk om altid at være eet og helt tilstede i det, som vi gør.

Vi bruger unødigt megen energi til at gætte på, hvordan vi tager os ud, hvordan andre mon ser og opfatter os. Vi spilder vores energier foran spejlet, hvad enten dette spejl er det helt håndgribelige spejl på væggen eller vores imaginære spejl, når vi lurser på, hvad andre mennesker tænker om mig.

Det er en erfaring i Zen, at vore *handlinger* fremkalder bestemte følelser og tanker og kropsfornemmelser. Ligesom vore *tanker* fremkalder visse følelser og kropsfornemmelser. Disse faktorer påvirker hinanden indbyrdes i et net af indbyrdes interaktioner og sammenhænge. Hvis jeg sidder *krumbøjet*, gør jeg mig selv *nedtrykt*, og jeg fremkalder i mig en følelse af træthed, *energiløshed* og udmattelse. Hvis jeg er nedtrykt og spørger mig selv om, hvorfor jeg er så nedtrykt og deprimereret, er svaret uhyre enkelt: *Jeg er nedtrykt, fordi jeg har trykket mig selv ned*. Vi har selv herredømmet over vores energi. Den er ikke et ude fra givet, objektivt faktum. Hvis jeg udfører en bestemt handling, *skaber jeg bevidsthed*. Hvis jeg ranker ryggen, bliver jeg mere tilfreds, stolt og fri. Hvis jeg knytter hænderne, bliver jeg mere utilfreds og vred. Hvis jeg sidder og sukker, gør jeg mig selv mere trist og fortvivlet. I Zen har man et gammelt spørgsmål, som lyder: - Smiler jeg, fordi jeg synes, at livet er dejligt,

eller synes jeg, at livet er dejligt, FORDI jeg smiler? Synes jeg, at det er morsomt, simpelt hen FORDI jeg smiler eller ler? Det er Zens erfaring, at hvis jeg ler højt og overstrømmende, kommer jeg til at synes, at det hele er mere fornøjeligt. *Fake it till you make it*. Prøv det i praksis!

Zen kan godt ligne det, som i vestlig psykologi er blevet kaldt *adfærdsterapi*, som går ud fra, at jeg kan forandre det indre ved at handle anderledes og mere livsbekræftende. Derfor har Zen lagt vægt på de konkrete fysiske *øvelser*. Som sagt tidligere: Det er godt at starte med at lade *Tjeneren* forvalte på *Mesterens* vegne, hvor Tjeneren netop er mine konkrete ydre handlinger. Nogle Zen kilder går så langt, at de siger, at alle Zens ord handler om *kroppen* og det kropslige. - Alle Buddhaerne har egentligt kun talt om en ting: Nemlig kroppen - som et citat lyder. Moderne buddhister henviser ofte til de fysiologiske og psykologiske undersøgelser, som er kendt under navnet James-Lange-teorien og Singer og Schachters berømte forsøg fra 1960- og 1970-erne. Disse forsøg viste, at det *ikke* er ydre begivenheder, der bestemmer, om jeg føler vrede, frygt eller opstemthed, ej heller er det indre fysiologiske begivenheder, der er afgørende. Det, som bestemmer, om jeg føler vrede, angst eller glæde er min *kognitive tolkning* af mine kropsfornemmelser og sansninger. Mine følelser er ikke skæbne eller et objektivt faktum, men en *konstruktion*. Forsøgene viste, at forsøgspersonerne ikke var i stand til at skelne mellem forskellige følelser. F. eks. beviste de to forskere, at hvis jeg møder en kvinde under *farefulde* omstændigheder, bliver jeg mere eller lettere *forelsket* i hende - fordi jeg rent faktisk ikke kan skelne min frygt fra min opstemthed!

Zen og Tao har den erfaring, at kroppens midte, området lige under navlen, også er *menneskets* virkelige midtpunkt. Det moderne, vestlige menneske har ikke sit midtpunkt i maven eller bugen, men i *hovedet*. Når vi føler os trætte, modløse eller energiforladte, skyldes det netop, at vi kunstigt har *flyttet* midtpunktet i vores liv og krop. Ikke underligt, at vi på den måde kommer helt ud af balance.

Hos *barnet* ses en naturlig balance. I Tao siges det, at hos det lille barn er livet udelt og helt. Dets kraft udfolder sig fuldt ud. Det skriger hele dagen uden at blive hæst. Det er i harmoni og balance med sig selv. Barnet lever og realiserer en "visdom" i sin krop og ikke i sit hoved. Barnet har det naturlige åndedræt. Voksne forsøger at styre og kontrollere deres vejtrækning. Barnet lever i Tao. Den voksnes udmattelse skyldes, at han eller hun er kommet bort

fra Tao - blandt andet bort fra det naturlige åndedræt. Den voksne forbruger simpelt hen alt for *megen* energi. Barnet udfører langt mere med et meget lavere energiforbrug. Den voksne opnår *minimale* resultater trods en *maksimal* indsats. Barnet opnår maksimale resultater med en minimal indsats. Hvad der strider imod Tao holder nemlig ikke længe. - Det sande menneske trækker vejret helt nede fra hælene, siger Chuang-tzu.

Den kinesiske filosof Mencius der levede ca 300 f.Kr. skal have sagt: - Den, som ikke tillægger chi nogen betydning, kan sammenlignes med den, som ikke passer sine planter og sin mark. Mens den, som prøver at forcere chi frem, kan sammenlignes med det menneske, som hjælper kornet med at gro ved at trække med hånden i hvert enkelt strå.

- Visdommen ligger i det rette tidspunkt, og dyden ligger i TEMPOET, siger Chuang-tzu. Det sande menneske lader det ske, som ikke kan være anderledes. Fordi han ved, at dyden ligger i tempoet, så når det sande menneske op på bjergtoppen *lige* så hurtigt som alle andre - uden noget besvær, selv om folk beundrer ham for hans energi.

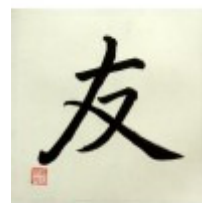
Jeg har tidligere omtalt jeg-bestigeren i modsætning til bjerg-bestigeren. Forskellen ligger netop i, at den sidstnævnte bruger sin energi *samlet* til een ting, mens den første, jeg-bestigeren, både skal bestige bjerget og *samtidigt* sig selv. I følge Zen og Tao vil det ikke overraskende tappe og udtømme hans kræfter. Samlet er energien uden nogen grænse og *uendelig*, men delt slipper den hurtigt op.

Det er som med bueskytten. Når han intet har at vinde, skyder han som en gud på jorden, men allerede når han skyder *for at* vinde et messing-spænde, er han nervøs, og han bliver hurtigt udmattet og energiløs. Han for-tvivler og er ikke sig selv, han er ude af sig selv, som Søren Kierkegaard skrev. Begæret efter at vinde får energien til at løbe ud af ham.

Chi er lyst, trang, overskud, livsglæde og livsduelighed. Chi er en spontan trang til fysisk og psykisk aktivitet. Den kan *tilpasse* sig enhver situation og opgave, når jeg giver slip på min selvkredsning og ego-kontrol. At være selvoptaget og egocentreret suger energien ud af chi. Mine bevægelser bliver sløve, uorganiserede, ukoordinerede og livløse. Jeg kan ikke samle mig. Jeg vakler, begår fejl og bliver nervøs og usikker.

I Den gyldne blomsts hemmelighed, det taoistiske skrift fra 1700-tallet, hedder det: - Tao ligger *lige for øjnene* af dig. Tao er det øjeblikkelige nu. Hvis du ikke er nærværende i *dette* øjeblikkelige nu, farer dit sind af sted, dit intellekt løber løbsk, og du bliver ved med at være *forstyrret* af tanker. Din energiløshed og kraftsløshed skyldes netop den faren af sted, som hersker i dit sind.

Tao har altid kritiseret konfucianerne i Kina for at de "evigt og altid står på tæerne". *Den, der står på tæerne, kan ikke holde balancen.* Min træthed og opgiveness kommer netop af denne evindelige ståen på tæerne, denne vagtsomhed over for mig selv, denne febrilske holden øjen med, hvordan jeg klarer mig i sammenligning med andre. Hos barnet findes næsten intet af denne adspilthet. Derfor er børn rene energi-bomber. Guds rige er deres.



5. Paramita. DET FORTRÆFFELIGE LAND. Om at være opmærksom, samlet og udelt.

Den 5. Paramita handler om meditationen og opmærksomheden, om Dhyana, Ch'an og Zen, ord, som *både* bruges om Vejen *og* om målet. At være koncentreret er at være i midtpunktet af alle kon-centriske cirkler, at være i midten, samlet, udelt, at være eet, at være integreret. At være *her* i målet, at være her til stede, ikke der ude i fremtiden eller borte i fortiden. Ordet Zen betyder sproghistorisk, at jeg *synker*, er sunket eller sænket ned, er blevet dybere eller er i fordybelsen.

Min kæreste havde en ramme med to lag glas og imellem dem vand med en uendelig mængde små farvede korn. Hvis rammen rystes eller vendes på hovedet, bliver alting kaotisk, mudret og uklart. Hvis rammen får lov til at stå

helt stille, falder de farvede korn langsomt på plads og danner det fineste mønster, forskelligt for hver gang. Hvert korn falder lige præcist på det rigtige sted. Sådan er det med Zen og med at sidde midt i verden.

Zen betyder, at jeg pludseligt og sporløst forsvinder som gennem en lem i gulvet. Sandheden og selv-erkendelsen kommer over mig. Den rammer mig som et piskeslag, og jeg er ikke i tvivl. I meditationen bliver jeg samlet og forenet med mig selv. Meditationen er et samleje mellem yin og yang efter Taos opfattelse. I denne enhedsoplevelse får manden rejsning, og fosteret, Det gode Liv, bliver skabt. Det runde, samlede, afsluttede, dynamiske yin og yang-symbol er tegnet for denne energifyldte *forening*, hvor jeg bliver et integreret, helt og helet (helbredt) menneske. I meditationen bliver manden forenet med det kvindelige yin-aspekt (han bliver åben, følsom, opmærksom, receptiv), og kvinden forenet med det mandlige yang-aspekt (hun bliver magtfuld, assertiv, udfarende, initiativrig). I den dybe, koncentrerede stilhed, men også i den aktive bevægelse eller handling, hvor jeg ikke er delt og splittet, oplever jeg en dyb, livgivende, frugtbar orgasme. I meditationen indser og oplever jeg, at *jeg er ikke-tanke, wu hsin*, og jeg får "den eliksir, der befrier fra døden", som det hedder i Den gyldne Blomsts Hemmelighed. Det evige liv er til stede lige her og nu. Elixirsir betyder netop *udtræk*, og i meditationen, *ZaZen*, trækker jeg mine "kloge" tanker (den indre snakke-maskine) ud af mit liv og *modtager* derved Det gode Liv. Jeg lærer at skære tomater og at samle mig om at skære helt og fuldt.

Chuang Tzu giver følgende vittige og alvorlige karakteristik af *wu hsin*, ikke-tanke:

- Drukkenbolten, der falder ud af en vogn, får kun et par skrammer og tager ikke synderlig skade. Hans krop er som alle andres, men han falder på en anden måde. Han er samlet og udelt. Han *ved* ikke, at han står på vognen, ej heller at han falder ud af den. Han *bekymrer* sig ikke om liv og død. Han bliver ikke opskræmt. Han har *ingen* tanke eller bekymring for noget. Han møder modgangen uden at være klar over, at den er kommet. Men hvis der findes så stor en tryghed i drukkenskaben, så må der findes en endnu større i Tao, siger Chuang Tzu.

Zen er - i en bestemt henseende - mere passiv end aktiv. Den bedste håndstilling eller *mudra* under den siddende meditation er, at jeg lægger venstre håndflade oven på den højre med håndfladerne opad, fordi venstre-

siden står for det passive, tålmodige eller modtagende. Lige som venstre i Zen forbindes med det kvindelige. Det er Zens erfaring, at en bestemt håndstilling, f. eks. denne Zen Mudra eller Dhyani Mudra, fremkalder en bestemt *sindstilstand* i mig. Jeg når det indre gennem det ydre og Mesteren gennem Tjeneren.

Hele kroppen forenes i eet lille punkt, hvor de to tommelfingre lige netop berører hinanden. Denne mudra udtrykker hele Zens opfattelse af foreningen og samlingen: At være usplittet og ikke-adspredd. I Zen traditionen forbindes denne håndstilling med *a-mit-abha*, det vil sige: lyset uden grænser. Når jeg samler mig om dette lille punkt, flytter jeg mit tyngdepunkt *ned* efter, væk fra hjernen. Jeg oplever lyset uden grænser, og jeg har erfaret, hvordan denne mudra borttager frygt og angst. Det vigtigste er, at hænderne og fingrene er bløde, løse, lette og luftige. Vi kan mærke en svag sitren i punktet, hvor tommelfingrene mødes. Jeg oplever, at jeg er *gennemsigtig* og *gennemtrængelig*. Hvis der kommer såkaldt onde tanker eller negative følelser eller kropsfølelser, får de lov til at flyde lige tværs *igennem* mig. Jeg er gennemsigtig og gennemtrængelig som en si. At lægge den venstre oven på den højre hånd er specielt for Zen, og giver en oplevelse af følsomhed, modtagelighed og åbenhed. Jeg producerer ikke Oplysningen. Jeg tager imod den.

Meditationen kan i følge Zen foregå hvor som helst. Den traditionelle *ZaZen* foregår i en Zen-hal, en do-jo, som betyder et Tao-sted eller et sted for Vejen. En forfatter som Robert Aitken siger, at vi hver især skaber vores specielle do-jo. Vores krop er vores do-jo, vores sind er vores do-jo, siger han. Mine erfaringer er, at det er vigtigt at sidde uforstyrret, et sted som er udluftet og rent, og altid at meditere det samme sted og at sidde på den samme måde.

I Zen foregår den stillesiddende meditation, *ZaZen*, på en stor pude, en zafu. I Zen siges ofte: Du skal på et eller andet tidspunkt dø på puden. Dette kaldes - i modsætning til det, vi normalt forstår ved at dø, - på japansk for *Dai-shi*, den store død. Det japanske dai svarer til det kinesiske ta: stor. At dø på puden betyder at give slip på dualismen, give slip på at skelne mellem subjekt og objekt, een og mange, ude og inde, godt og ondt, behageligt og ubehageligt. Så længe jeg sætter skel mellem nu og dengang, mellem acceptabelt og uacceptabelt, mellem gode og onde tanker, mellem det behagelige (som jeg vil have) og ubehagelige (som jeg ikke vil have), lever jeg i frygt, vrede og fortvivelse. Hele min verden bliver fragmenteret, opsplittet til løsrevne,

usammenhængende brud-stykker. Jeg siger nej til mig selv som det hele sammensatte, facetterede menneske, jeg er – og dermed siger jeg også nej til at acceptere andre som de hele mennesker, som de er. I samme øjeblik jeg opgiver disse ”diskriminerende” skemaer (også at kritisere mig selv) og indser, at der er lige så lidt forskel på behageligt og ubehageligt som på to dråber vand, ophører min tankevirksomhed og bevidsthed i traditionel forstand, og jeg bliver fri og uden begrænsninger. Min verden bliver defragmenteret. Jeg opnår ”bodhi”. I og med at jeg bliver ingen ting, et tomt kar som kan rumme hvad som helst, bliver jeg alt, alting og alle, og mine selvskabte mure styrter sammen - som et korthus. Zens og Ch'ans grundlægger i Kina, Bodhidharma, skal have sagt følgende på sit dødsleje: - Nu er jeg endeligt rede til at fuldende stilheden og samlingen. At dø sin fysiske død er at give slip på det hele, således som den amerikanske forsker Elisabeth Kubler-Ross har beskrevet det.

Men Zen bruger mange billeder og metaforer om den meditative oplevelse. En forfatter som Hakuin beskriver således ZaZen som et overnaturligt tryllemiddel, ved hjælp af hvilket jeg vrister og rykker livet ud af døden, altså den omvendte metafor. Når det kommer til stykket er ZaZen jo alligevel uden for ordene og sproget.

At falde i søvn er ligeledes en daglig øvelse i Dai-shi, den store død, hvor jeg siger farvel og giver slip. Mange mennesker har problemer med at give slip, når de skal falde i søvn, og det har måske sammenhæng med deres basale forhold til tilværelsen. Ifølge Zen kan jeg slet ikke holde fast - på noget som helst. Intet bliver ved eller varer ved. Alle konstruktioner er ustabile. Jeg dør 64.000 gange i sekundet og genfødes ligeledes 64.000 gange hvert sekund.

I følge den japanske Zen lærer Hakuins bog *Orategama* fra det 18. århundrede er zafu'en eller puden simpelt hen det, som jeg lige nu sidder på. - Når jeg rider på min hest, siger Hakuin, sidder jeg også på puden, for sadlen er min pude. Når jeg kører i min bil på motorvejen en tidlig januar morgen på vej til arbejde, sidder jeg også på min zafu, for bilens førersæde er også en zafu, pude. - Hvad skulle egentligt være forskellen på at være munk og lægmand? spørger Hakuin. - Alle erhverv har deres særlige meditation, krigeren, arbejderen, bonden, læreren, købmanden.

Det, som svarer til at dø på puden, er for Mester Eckhart lig med ”Guds død”, hvor jeg indser, at min hidtidige, teoretiske viden om Gud er uvirkelig og selv-

opfundet, en projektion. Guds død er derfor det samme som Guds fødsel i mig og for mig. At dø på puden og at opleve *kensho* (Gudsglimtet) er som en julenat. Men samtidigt er *kensho* det øjeblik, hvor jeg helt mister fodfæstet, ikke aner, hvor jeg er på vej hen og ikke længere har noget eller nogen at gribe ud efter. Måske som en kylling, der bryder gennem æggeskallen. Der, hvor min facade og demonstrative sindsligevægt krakelerer, hvor jeg er bange for at gå fra forstanden, og hvor jeg for alvor taber ansigt, kæbe og mund ... og måske oven i købet bliver til grin. Jeg kaster mig ensom og bange ud i *det tomme rum*, fordi den vej, som jeg hidtil har fulgt, er helt *blokeret*, og fordi det ikke længere er muligt for mig at bruge ”fortidens løsninger”, alle de metoder, som indtil nu har tjent mig godt. Jeg giver slip på min hang til det trygge, sikre og velkendte. Angsten og frygten står som to drageagtige dørvogtere til en mere sand og *realistisk* oplevelse af virkeligheden, hævder Zen. Den meditative praksis, *springet*, forudsætter en stor villighed og tillid, mod og mandshjerte. En parathed til at opgive min tryghedsnarkomani og alle de ”garantier”, som jeg inderst inde godt ved ikke gælder alligevel. I Zen skal jeg være ”tough” og indstillet på tørre tæsk. Jeg skal være villig til at give slip på hele mit sikkerhedsnet, hele den trygge, velbekendte orden, som jeg har forudsat som en *selvfølge* hele mit liv – uden på nogen måde at ane, hvad jeg får i stedet for ... hvis jeg overhovedet får noget som helst.

Det er med Zen som med en mand, der hænger i tænderne over en frygtelig afgrund og som bliver afkrævet svar på spørgsmålet: - Hvorfor kom den første patriark, Bodhidharma, fra Indien til Kina? Hvis han ikke svarer, er han fortabt, og hvis han åbner munden og svarer - falder han ned og slår sig ihjel.

Når jeg springer, siger den middelalderlige Zen mester Bassui, springer jeg med armene højt løftede - ud i en uendelig afgrund af et evigt brændende ildhav, som på een gang vil fortære min ego-bevidsthed, mine sygdomme, min ufrihed, mine vrangforestillinger og selv-ødelæggende tanker.

- At meditere kan være som at have fået en rødglødende jernkugle ned i halsen, siger mester Mumon i hans klassiske *Mumonkan* fra 1228, uden at kunne synke den og uden at kunne spytte den ud igen: Jeg kan opleve det som om jeg sidder fast. Jeg er låst. Men når jeg har modtaget Oplysningen, kan jeg bevæge himlen og ryste jorden og hele universet er min legeplads.

Hvis jeg ikke lukker hånden op og giver tingene fra mig, kan jeg slet ikke modtage noget som helst, men den åbne hånd er til gengæld den *naturlige*

tilstand for min hånd. Det kræver en masse (spildt) energi hele tiden at knuge min hånd sammen.

I en amerikansk gangster-film fra 1930-erne ser man en lejlighed, hvor gangster-bossen holder til. Ud over den dør, hvor man kommer ind i lejligheden, findes en anden dør i den modsatte ende af rummet. Når gangsterbossen bliver tilstrækkeligt vred og truende, ser man, hvordan hans fjender flygter i panik ud af den anden dør: Men når de løber gennem den dør, forsvinder de lige ud i det tomme rum og falder ned fra 23. etage. Dette uhyggelige billede illustrerer på en bagvendt måde noget af det, som Zen kalder ”springet”, den mareridtsagtige oplevelse af, at der ingenting er at gribe ud efter.

ZaZen eller meditation er altid løs, utvungen, afspændt. Den moderne kinesiske mester Hua bliver ved med at gentage dette: - Vær naturlig. Sid naturligt. Du må aldrig tvinge eller presse dig selv. Du må aldrig anvende magt, kraft eller muskelstyrke til at forme dig selv på en kunstig måde. Vær løs og afspændt. I filmen *Scarface* gentager hovedpersonen, som spilles af Al Pacino og som er en fæl gangsterboss, hele tiden denne hua'ske selvinstruktion: - Stay loose, man, stay loose. - Også *Scarface* er en buddha.

Meditationen går ud på, at jeg åbner mig, at jeg tager imod, at jeg lytter til mig selv og modtager Oplysningen indefra, siger mester Hua. ZaZen er ”all-inclusive practice” ifølge den amerikanske Zen lærer Genpo Merzel, altså en øvelse, hvor jeg lærer *ikke* at *udelukke* nogen tanke eller oplevelse, hvor jeg siger velkommen til hvad som helst, uden at ville undgå noget som helst. At lukke af og være tillukket medfører had, begær, angst og uvidenhed. Psykoanalytikeren C. G. Jung brugte de samme begreber, når han talte om vores forhold til det ubevidste: Kun ved at åbne os, kunne vi i følge Jung få kontakt med den over-individuelle visdom - det kollektivt ubevidste - som ligger i vores ubevidste eller over-bevidste sind.

Denne given slip og følgende indsigt og oplysning kaldes Zanmai, *samadhi*, *satori*, *kensho*, Nirvana, bodhi og Oplysningen. Zadan og Zasetu bruges om at give slip på blindheden, forblændelsen og jeg'et, om den radikale tvivl på fortidens løsninger, de metoder jeg har brugt indtil nu. - ZaZen er døren og porten til befrielsen, som Dogen sagde. Jeg sidder ikke for at blive en buddha, men fordi jeg allerede *er* en buddha. Den japanske Zen-mester fra 1700-tallet,

Hakuin, siger: - De seks Paramitas kommer alle af ZaZen. Det menneske, som blot en eneste gang har siddet i ZaZen, bliver frelst og forløst.

Samadhi og kensho er ikke-tanke, wu hsin. Den amerikanske forfatter Robert Aitken, der skrev en bog med titlen: "The Mind of the Clover", om kløverplantens livsholdning og bevidsthed, siger, at vi gør klogt i at tage de såkaldt ydmyge væsner som buske og græs som vores forbillede og modeller. Kløverplanten, græsset og busken har forstået, hvad tilværelsen handler om. De gør det, som skal gøres, uden at være splittede i hensigter eller bekymringer. De giver sig hen. De giver sig selv uselvsk til de øvrige skabninger i naturen. Kløverens selv-opofrelse er forbilledlig. Aller dybest nede, siger Aitken, er kløverens ikke-tanke og den historiske Buddhas ikke-tanke den *samme* wu hsin eller ikke-tanke. At sidde eller leve uden tanker er min *naturlige* tilstand. At være til ”uden tanker” – siger den amerikanske Zen lærer Genpo Merzel – er en tilstand hvor modsætningen mellem tanker og ikke-tanker er ”op-hævet”, altså både annulleret og løftet op på et højere niveau: Jeg oplever måske stadig at *det* tænker i mig, men jeg lader mine tanker passe sig selv og drive gennem mig - som skyer og vand. Wu hsin er altså *ikke* en tilstand, hvor jeg søger at tvinge mig selv til ikke at tænke. Tværtom er wu hsin den tilstand, hvor jeg har indset, at mine tanker er naturprocesser som kløverplantens vækstprocesser eller mine indre organers arbejdsprocesser. Ikke mere - og ikke noget andet end det.

Meditationen fører til, at jeg lærer og "gribes" af en stor *upeksha* (medfølelse): Jeg bliver *blind* for andres eventuelle fejl og dårligheder. Jeg holder op med at være ensidig og kun *hælde* til den ene side. Jeg lærer at sidde ret op uden at hælde eller få overbalance. Jeg lærer, at jeg ikke skal lægge mærke til egne eller andres fejl. Jeg forsømmer og negligerer på en måde at være kritisk eller negativ. Jeg overser og ser forbi. Jeg lærer sindsro og sindsligevægt. Upeksha betyder, at jeg siger farvel til altid at spille den iagttagende, dømmende eller bedømmende dobbeltrolle, som tapper al energi ud af mit system. - Hjertets renhed er at ville eet. Hjertets renhed er at være til stede - her i midten.

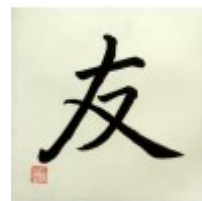
At *besinde* sig er en del af Zen-meditationen. Denne klassiske øvelse er en del af Buddhas såkaldte *otte-ledede vej*, som handler om den rette tænke måde, den rette handle måde og den rette meditation. Den rette besindelse er det 7. led. At besinde sig vil - i følge den klassiske øvelse - sige, at jeg ihærdigt, *årvågent* og besindigt iagttager legemet, følelsen, tanken og fænomenerne. Den moderne buddhist *Saddhatissa* gennemgår den rette besindelse i en bog

om buddha-Vejen: - Jeg bliver opmærksom, jeg vedbliver med at være til stede, at være her og nu, jeg lærer ikke at flygte eller undgå, jeg lærer at iagttage og lytte *uden* at dømmе, jeg lærer at forholde mig frit til det, som jeg oplever, jeg lærer ikke at give efter for indre tvangshandlinger, jeg skal hverken opfatte mine følelser eller fornemmelser som mekaniske objekter (jeg skal ikke opfatte mig selv som en maskine eller ting), men jeg skal heller ikke ængsteligt eller ufrit klynge mig til mine egne følelser. Jeg skal ikke holde fast i min oplevelse, ej heller skyde den bort. Jeg skal ikke identificere mig med min krop, mine følelser, fornemmelser, tanker eller handlinger, men jeg skal heller ikke undertrykke dem eller afvise dem. - Vi *ser* følelsen opstå og lader den forsvinde af sig selv, uden at standse den, siger Saddhatissa. Lad hver tilstand komme og gå *uhindret*. Jeg skal ikke reagere på mine følelser eller kropsfornemmelser, men jeg skal *respondere*, d.v.s. svare på en voksen og passende måde. Når jeg er sammen med mine medmennesker, skal jeg ikke klassificere, forklare, dømmе, bedømme eller korrigerе dem. Jeg skal *opleve* dem og være *sammen* med dem. Med Eckharts udtryk kan man sige, at vi - lige som Maria i historien om Maria og Martha - skal være *hos* tingene og menneskene - og ikke *inden i* dem.

I Zen bruges udtrykket *vikalpa'en* om vores tilbøjelighed til at adskille, dømmе, gøre forskel og gøre tingene fremmede. Ordet betyder tvivl, mistillid, falsk forestilling eller ond vilje. Vikalpa'en kan virke objektivt ved, at jeg gør andre mennesker eller ting til noget mærkeligt, fremmed, uforståeligt, uacceptabelt. Jeg gør dem til en "alien" - som i amerikanske rumfilm. Den kan virke subjektivt ved, at jeg klæber og klynger mig til andre mennesker eller genstande i verden. Begge dele er udtryk for den samme dumhed og uvidenhed. Saddhatissa forklarer vikalpa'en ved følgende eksempler: - Vi navngiver, laver begreber, bedømmer, fordømmer, giver karakterer, fælder domme, udtaler vores meninger om, taler om smag og behag, vi fastholder, skyder bort, identificerer, undertrykker, er bekymrede, ængstelige og urolige, er tvivlende og mangler tillid, fremtvinger, standser, holder igen, er reserverede. Vi forhindrer, klassificerer, ordner, rubricerer, forklarer, korrigerer, forbedrer. Vikalpa'en opfattes altså i Zen som den centrale uvane i vores forhold til os selv, livet og verden. At give slip på alle disse adfærdsformer er at virkeliggøre visdommen og at leve midt i verden. At leve med tillid og tiltro *sammen* med det andet menneske - og ikke *inden i* hende ... i et forsøg på at kontrollere hendes tanker og følelser.

- Når du sidder i ZaZen, siger den japanske Zen mand Shunryu Suzuki, er dit højre og venstre ben ikke to og ikke eet. Det er den vigtigste lære: Ikke to og ikke een. Kroppen og sindet er ikke to og ikke eet. Normalt tror vi, at hvis noget ikke er et, må det være mere end et. Hvis det ikke er ental, må det være flertal. Men i den virkelige oplevelse er vores liv ikke bare flertal, men også ental. Du skal sidde sådan, at du holder himlen oppe med dit hoved. At indtage denne stilling er i sig selv at have den rette sindstilstand. Det indre er ikke finere end det ydre - de to er ret beset eet og det samme. Den indre verden er uden grænser, og den ydre verden er også uden grænser. I virkeligheden er der kun een verden. Og virkeligheden er ikke logisk, lige så lidt som sandheden er rationel. Det levende kan ikke reduceres til et abstrakt skema. Oplevelsen er uden for vores tænkning. I tænkningens rige eller i logikken er der *forskel* på enhed og forskellighed, men i den *faktiske* oplevelse er forskellighed og enhed det samme. - Derfor er der ingen grund til at tænke.

- I kan bruge hele dagen og hele natten på at læse opskrifter fra en kokebog, mens I siger: - Nej, hvor er det lækkert. Men jeres mave vil aldrig blive fyldt på den måde, siger mester Hua om vore tanker, teorier og abstraktioner.



Det fortræffelige Land handler om opmærksomhed. Et bonmot lyder: I Zen er der tre ting, som er afgørende: Opmærksomhed, og så: opmærksomhed og endeligt: opmærksomhed. Zen kan tale om forskellige slags opmærksomhed over for forskellige slags objekter: Jeg kan lære at være opmærksom over for min krop og dens fornemmelser og signaler, over for mine følelser, sansninger, stemninger, over for min bevidsthed, mine tanker, mine forventninger, mine meninger og anskuelser. Jeg kan lære at blive opmærksom på mit åndedræt, min kropsholdning, på om jeg oplever mine følelser og fornemmelser som behagelige eller ubehagelige. Jeg kan lære at objektivere mine fornemmelser, så jeg ikke styres og tyranniseres af dem. Jeg

kan lære at besinde mig på min vrede, mit begær og min frygt, så jeg undgår at handle tvangsmæssigt eller kompulsivt.

I Zen er der tradition for at pege på fem forhold, der hindrer mig i at blive opmærksom:

1. begæret
2. ondskaben
3. stivheden, stivnetheden, søvnigheden, slapheden
4. ophidselsen, angeren, den dårlige samvittighed, fortrydelsen
5. tvivlen, mistilliden, det at jeg ikke tør eller vil, det at jeg sætter mig imod, det at jeg er ubeslutsom, vakler, er usikker

Zen skelner mellem det "fuldkomne" menneske og det "*fuldstændige*" menneske. Det perfekte eller fuldkomne menneske er et ideal i Indien, i dele af den vestlige verden, i teosofien, mens det fuldstændige eller *sande* menneske er det menneske, som Zen og Tao taler om. Chuang-tzu taler om denne forskel. Målet i Zen er det menneske, som er *sandt* menneske, det menneske, som er integreret - ikke et teoretisk, abstrakt ideal om et fejlfrit, halvt guddommeligt, perfekt menneske. I vesten findes tanken om det fuldstændige eller sande menneske f. eks. hos C. G. Jung.

Vestlige psykologer som Karen Horney og Carl Rogers har arbejdet med vores *ideal-jeg* og al den skade, som det kan anrette i vores liv. Derfor er det vigtigt at forstå, at Zen ikke taler om noget ideal-jeg eller jeg-ideal. Skaden kan bestå i, at jeg slet ikke vil eller kan acceptere mit *reelle* jeg, kun mit ideal-jeg. Jeg kræver simpelt hen, at de to størrelser falder sammen. Jeg føler, at jeg ikke *burde* eller *skulle* gøre det, som jeg faktisk gør. Jeg *burde* gøre det, som jeg *ikke* gør. Jeg tænker, at jeg burde være noget, som jeg ikke er, og at det, som jeg er, burde jeg ikke være. Mit ideelle jeg er fikseret, fastlåst, evigt, uforanderligt. Det bliver på den måde umuligt for mig at udvikle mig eller tage imod de følelser og oplevelser, som jeg har, men ikke bryder mig om. Jeg kan ikke integrere og indlemme dem, og jeg bliver på den måde ud-splittet og ad-spredt. Løsningen ligger her og nu, i mit faktiske konkrete jeg, ikke i et ideelt, hypotetisk jeg. *Vejen er lige her, hvor vi står*, som det siges i Zen. Da

en kinesisk Ch'an mester blev spurgt: - *Hvor er Tao?* Hvad er Tao? svarede han kort og godt: - Gå bare videre. Han sagde netop ikke: Du skal hoppe helt bort fra det nuværende og starte et andet og mere ideelt sted. Men det sidste er det, som ligger i *idealerne*, ideal-jeg'et og bør-tænkningen. Den tysk-amerikanske psykoanalytiker Karen *Horney* arbejdede med disse emner:

Horneys undersøgelser kan gengives således: Vi lever inden i en cirkel, som fortæller os, hvad vi *bør* gøre, bør tænke, bør føle og fornemme. Denne cirkel markerer stort set, hvad vi plejer at kalder vore normer og moral. Vi lever inden i skemaer og selv-konstruktioner, og ordet "bør" er som regel kun selvødelæggende. Karen Horney giver nogle eksempler på, hvordan vi bruger ordene bør og burde: 1. Jeg bør være moralsk pletfri. 2. Jeg bør være den perfekte ven og elsker. 3. Jeg bør kunne tåle al lidelse - med den største sindsro. 4. Jeg bør altid kunne finde en løsning med det samme. 5. Jeg bør ikke føle mig såret. Jeg bør altid være glad. 6. Jeg bør kunne forstå alting med det samme. 7. Jeg bør være spontan og umiddelbar - og samtidigt kontrolleret! 8. Jeg bør være assertiv og forvente respekt af andre - og samtidigt aldrig såre nogen. 9. Jeg bør ikke være træt, syg eller dårlig. 10. Jeg bør altid være på toppen.

Denne bør og burde-cirkel beskriver også forhold som hvad der "bør ske" og hvad der "bør findes". Et ubehageligt eksempel på dette skema er vores opfattelse af *ofre*. En lang række af social-psykologiske undersøgelser har vist, at vi instinktivt eller "over-bevidst" opfatter offeret som *skyldigt* i sin egen lidelse. Den kvinde, som bliver voldtaget eller slået af sin mand, er selv *skyld* i sine lidelser. Når vi tænker sådan skyldes det, at vi kræver og forventer, at tilværelsen skal være "*retfærdig*". Hvis livet ikke foregår efter retfærdige spilleregler ... så falder det hele sammen. Der *må* altså være en retfærdighed - i det, som sker. Der *må* være en *grund* til, at noget sker. Den kvinde, som overfaldes, *må* selv have gjort noget, som var årsag til, at det skete. Dette retfærdighedsskema er selvødelæggende og ondsindet i sine konstruktioner af virkeligheden. Det er selvødelæggende, hvis vi tror, at alt foregår på "retfærdig" vis. Det er selvødelæggende, hvis vi i vore forhold forventer eller kræver, at alt skal planlægges og foregå "retfærdigt". Livet er større end som så. Er forholdet mellem en mor og hendes barn "retfærdigt"? Er det "retfærdigt", at nogle kommer ud for ulykker, tidlig sygdom eller misbrug? Tilværelsen tilpasser sig ikke vore små normer om "retfærdighed". Gud er ikke nogen bogholder.

ZaZen handler om at være koncentreret og samlet. Jeg læste en annonce i avisen: Lær tysk, mens du venter i køen på motorvejen. I følge Zen skal jeg virkelig vente, når jeg venter, og *samle* mig om det - ikke distrahere og forvirre mig selv med at lære et par tyske brokker. ZaZen er at vi er helt samlet om det, som vi gør lige nu – uanset hvad det er vi gør lige nu.

ZaZen er i sig selv oplysning og fører til oplysning og erkendelse. Chuang-tzu opstiller syv forskellige stadier i Oplysningen i hans afsnit om heltinden, Mutter Krumryg. Nemlig: 1. Verden er *derude*, uden for mig selv, 2. tingene er derude, uden for mig selv, 3. livet er derude, uden for mig selv, 4. klarsyn, at se virkeligheden skarpt og fint, 5. at se sin egen person som ensom og majestætisk, 6. at ophæve fortid og nutid, at give slip på at skelne mellem fortid og nutid, 7. at gå derind, hvor der hverken er død eller liv.

Mutter Krumryg indser efterhånden, at forestillingen om at noget er fortidigt, noget nutidigt og noget fremtidigt er en illusion. Søren Kierkegaard bestemmer på samme måde det at være et kristent menneske som at være "*samtidig*" med Kristus.

I Zen bruges en række begreber som modsætningspar. På den ene side kan mit liv være præget af følgende: Jeg kan være omtåget, spredt ad, faret vild, på vildspor, flakke rundt, leve i forvirring, i mørke, være uren og mit liv kan være mudret.

På den anden side kan mit liv være således: Jeg kan være samlet, opmærksom, være til stede her i midten, være i roen, i lyset, være ren, være gennemsigtig og klar som glas. Disse modsætningspar anvendes ofte og siger meget om, hvad meditation og det sande og fuldstændige menneske er i Zen.

Zen taler om *den store død* på puden, dai-shi. Hos den katolske dominikaner Mester Eckhart finder man lignende udtryk. I følge Eckhart møder jeg Gud i meditationen og i opmærksomheden. *Hvor sjælen er, der er Gud*. I følge Mester Eckhart er begreber som hvem, hvorfra eller hvorhen fuldstændigt uvirkelige og helt uden indhold: - Når jeg kommer ind i guddommens jord, flod og kilde, da spørger ingen mig, *hvorfra* jeg kommer eller *hvor* jeg har været. Der er ingen, der savner mig. Der holder Gud op med at være Gud. Gud er i den jord, flod og kilde, som er lige for hånden. Når jeg oplever det eller snarere: opdager det, indser jeg, at jeg har været her hele tiden. Det, som vi *plejer* at kalde "Gud", forsvinder som dug for solen. Det uvirkelige, det

abstrakte, det teoretiske og den mørke uvidenhed forsvinder, når *lyset* kommer. Kristendommen består ikke i døde bogstaver, dogmer eller teologiske disputer, men i kød og blod - i mit kød og blod. Og lyset ER allerede kommet, for det har været lyst længe, ja altid!

Eckhart taler om, at det at være en kristen består i følgende: - Jeg lever *afsondret*, jeg *tømmes* for mig selv, jeg bliver tom for alle ting, jeg *tier*, er stille, jeg *glemmer*, jeg *dør*, jeg *afdør*, jeg *sover*, jeg er *blind* og *døv*, jeg ofrer mig selv og mit liv, jeg går *ud af* mig selv, jeg hader mig selv, jeg lever i *fattigdom*, jeg lever i *ørkenen*, jeg lever i en ensomhed, hvor jeg *mister* mig selv, jeg lever i den *nat*, hvor intet skabt længere lyser, jeg lever i *mørke*, jeg forlader og siger *farvel* til mig selv, jeg siger nej til mit *eget*, jeg går ud over mig selv.

Det er vigtigt, at alle disse udtryk, som Eckhart bruger, er metaforer og billedsprog om det, som ikke rigtigt kan siges i sproget. Ordene skal på en gang tages bogstaveligt og ikke-bogstaveligt. De er en slags hints eller vink, så at jeg selv kan finde det ord, der passer til mig. De er fingeren, der peger på månen.

Zen indeholder *konkrete* menneskers *konkrete* personlige erfaringer. Zen er ikke noget systematisk, abstrakt lære-system. At være et Zen-menneske kan forenes med at være buddhist, hindu, muslim, jøde eller kristen. At være i Zen kan forenes med at være ateist, folkesocialist eller postbud. Zen handler altid om at være der selv, selv at gøre og opleve og erfare. Zen kan ikke fortælle nogen, hvad der er sandt. Det sande er det som er sandt for mig her og nu, d.v.s. det som gavner mig. Det sande er ikke en fremmed ydre genstand som er uden for mig eller løsrevet fra mig. Zen bygger på en såkaldt *pragmatisk* definition på sandhed. Derfor har Zen heller ingen hellige skrifter eller bøger. Det oprindelige motto var tværtom: - Brænd alle bøger. Hvis du møder Buddha, så slå ham ihjel. Zen er altid konkret, specifik og handlingsorienteret.

Zen er ikke noget, som man læser om i en bog. Zen mesteren Bassui skriver i et brev i 1300-tallet, at det menneske, som kun vil bruge sin tid til at læse og recitere sutras ("hellige skrifter"), er som en, som tror, at han kan stille sin sult ved at studere spisekortet. Vi har alle den viden i forvejen, som findes i alle sutraerne. Suzuki siger malende et sted, at hvis jeg har lært noget, vil det sige, at det arbejder og virker gennem mine nerveceller, muskler og indre organer. I

Zen fortælles også tit følgende illustrative historie om en af den kinesiske Ch'ans grundlæggere, Lin-chi:

Lin-chi blev opsøgt af en minister fra kejserens regering:

- Læser munkene her i de hellige bøger?
- Nej det gør de ikke, svarede Lin-chi.
- Jamen, så studerer de vel Zen?
- Nej, det gør de ikke.
- Hvis de hverken studerer sutraerne eller Zen, hvad i al verden bestiller de så her i klosteret? spurgte ministeren forbløffet.
- De er her, fordi de er buddhaer. svarede Lin-chi.

Zen taler om det for hånden værende. Buddha er ikke *der*, men *her*. Buddha er ikke engang, men lige *nu*. Zen er ikke noget hemmeligt broderskab eller en loge, som vogter på hemmeligheder, som folket ikke kan tåle at få adgang til. Zen afviser enhver elite-tænkning eller esoterisk tænkning som både unødvendig, dum og udemokratisk. Mennesker er lige og lige værdige. Vi er *alle* buddha. Jeg er en buddha. Min kone er en buddha. Min nabo er en buddha. Svigermor er en buddha. Den japanske Zen forsker Suzuki illustrerer dette demokratiske eller egalitære træk i Zen med følgende smukke fortælling:

En kinesisk, konfuciansk embedsmand og Zen mesteren Kwaido vandrede sammen i bjergene. De vilde laurbær stod i fuld blomst. Luften var fuld af deres duft. Zen mesteren spurgte embedsmanden: - Kan du lugte den fine duft fra laurbærene? Da den anden nikkede og svarede bekræftende, udbrød Kwaido med begejstring: - Der kan du bare se, hr. embedsmand. Vi skjuler ingenting. Jeg skjuler ingen ting, og jeg HAR slet ikke noget, der kan skjules. Alt er helt tydeligt og åbent og ligger lige for. Alt er åbenbart.

Følgen eller formålet med meditationen er ikke at få nye, forfinede åndelige tanker, men at *vågne* op til virkeligheden. Jeg lærer en klar og gennemsigtig agtpågivenhed og årvågenhed. Jeg begynder at opleve virkeligheden, som den er. Jeg ser verden med en umiddelbar, direkte sansning, som om jeg var et lille barn eller så verden for første gang. Jeg ser verden med Guds øje, som den katolske mystik har sagt. Som det menneske, der hele sit liv har levet i mørket i den underjordiske hule og så pludseligt kommer op i lyset.

En ung og meget energisk og ambitiøs mand kom i lære hos en stor mester. Den unge mand mediterede døgnet rundt og oplevede fantastiske syn, åbenbaringer, åndelige oplevelser. En dag kom han til mesteren: - Mester. Jeg takker dig for din instruktion. Jeg oplever de mest vidunderlige visioner og har de mest bevægende åndelige oplevelser. Jeg ser de døde kroppe flyde i rummet og har set Guds eget ansigt. Jeg er dig evigt taknemmelig. Hertil svarede mesteren kort og kontant: - Du oplever visioner og har åndelige oplevelser og har set Guds ansigt. Det skal du ikke lade dig slå ud af. Fortsæt blot tillidsfuldt med din meditation, så går det over efterhånden..

Mester Eckhart taler lige som Zen og Tao om forskellen på intellektuelt og teoretisk at have kundskaber om noget og selv direkte at have *set* og *sanset* det. Der er forskel på kun at forstå noget med *hovedet* og at forstå det med *maven*. Det menneske, som mener, at han har en "*viden* om" Gud, kender slet ikke Gud. Gud kan man slet ikke "*vide*" noget "*om*", siger han. Det er her den afgørende forskel ligger: At være kristen er *ikke* at have læst noget om Gud i en gammel bog, men det at jeg har "*smagt* Gud". Nede i min *sjæls* grund lever et guddommeligt liv uden for tid og rum. *Gud gennemlyser mig indefra*. På samme måde taler Zen ikke om teori, men om det, som vi kan opleve og erfare eller allerede *har* oplevet og erfaret. På en vis måde tager Zen udgangspunkt i de berømte ord fra disciplen Thomas, da han hørte om, at Jesus var stået op af graven: - Hvis jeg ikke *ser* nagle-hullerne i hans hænder og stikker min finger og min hånd i hans side, tror jeg det ikke!

Milarepa fra Tibet formulerer den samme tanke: - En mand, der sulter, bliver ikke mæt af at høre om mad. På samme måde behøver vi den direkte *erfaring* og oplevelse i meditationen, ellers forstår vi ikke hvad tomhed er.

At meditere er ikke teori, men praktisk øvelse. En moderne Zen-lærer som Mester Hua siger, at det kun er i bevægelsen, at jeg kan virkeliggøre den indre stilhed. Den virkelige øvelse består i følge Hua *ikke* i at sidde ubevægeligt

stille, men at være samlet og opmærksom midt i mine daglige, *travle* gøremål. I Zen tales der om, at *ZaZen* er noget, som jeg gør eller befinder mig i - altid, uanset om jeg går, står, sidder eller ligger. Mange Zen øvelser er netop delt i disse fire slags. Zen er ikke filosofi, men gå-, stå-, sidde- og ligge-øvelser ... hverken mere eller mindre. Du skal altid praktisere denne meditation, uanset om du går, står, sidder eller ligger ned, siger Tao-hsin. At gå, stå, ligge og sidde er det *sted*, hvor Oplysningen og visdommen befinder sig. *Alle* kroppens handlinger og mundens bevægelser er buddhaens handlinger.

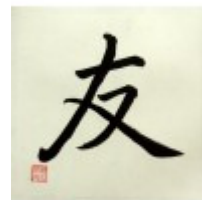
ZaZen er som en snurretop, som snurrer rundt i fuldkommen balance: Skønt den bevæger sig, er den dog i fuldkommen ro. Skønt den er materiel, synes den at være gennemsigtig og ustoflig, siger den amerikanske forfatter Genpo Merzel.

I Japan hedder det med et ordsprog: Bevidstheden sidder under fodsålerne, når jeg går. At gå lange tålsomme ture er en god Zen øvelse, der er lige så meget Zen som enhver stillesiddende *ZaZen*. I Zen er *Vejen* faktisk noget, som jeg går ad og på. *Vejen* er *den* vej, som jeg går. Hvis jeg ikke gik *denne* vej, ville den slet ikke være *Vejen*.

Jeg har selv øvet mig i at holde min bevidstheden under fodsålerne, når jeg gik ture. Ved at gå langsommere er det nemmere at blive i nuet og den konkrete bevidsthed. Jeg har også tømt mit hoved for tanker ved at opleve, at min bevidsthed ikke sad imellem ørerne, men under fodsålerne. Formålet med en Zen øvelse - hvis man da overhovedet kan tale om noget formål - er ikke at få dybsindige tanker eller åbenbaringer, men at blive "munter og rolig, som om du var i bad", som det hedder i Den gyldne Blomsts Hemmelighed. Zen hører til i *Glædens Land* ... helt bogstaveligt i det *løs*-slupne.

Der findes en vandre-historie, der optræder i forskellige udgaver i Zen og Tao, men som nogenlunde lyder således: Ved et vej-kryds boede en klog gammel kone. Hun havde ikke meget at bestille og sad derfor ude ved *Vejen* og så folk passere forbi. Af og til standsede de og spurgte den gamle kone: - Hvad er *Vejen*...? - Hvor er *Vejen*...? Uanset hvor de kom fra, om de kom fra øst og var på vej mod vest eller om de kom fra nord og var på vej mod syd, svarede den gamle kone altid med de samme ord: - *Vejen er bare ligeud. Gå blot videre.* Denne gamle kone havde forstået *alt*, hvad der betyder noget i Zen og Tao. *Vejen er lige her*, hvor jeg går. Det er *derfor*, at man kalder den *Vejen*.

Eller udtrykt lidt anderledes: Vi spørger os selv om, hvor det er vi skal hen? Hvor det er vi er på vej hen? Svaret lyder i sin enkelhed: - Vi skal ikke nogen steder hen. Vi ER allerede kommet frem.



At meditere vil sige at flytte tyngdepunktet og *midtpunktet* fra hjernen til bugen eller "vandets kammer". Vandet er det frie, bløde, tålmodige og livgivende. - Sænk dine øjenlåg og se indad mod vandets kammer. Punktet lige under navlen er kroppens virkelige *midtpunkt*, og at være samlet der er at være i midten. På japansk kaldes dette for *tanden*, på kinesisk tan-t'ien. Dette Hara-center er vores åndelige midte i følge Zen. Daiun Sogaku Harada, Harada Roshi, der døde i 1961 og var en af de helt store Zen navne i det 20. århundrede sammen med hans elev Hakuun Ryoko Yasutani, blev aldrig træt af at understrege dette punkt: - Bugen er jeres midtpunkt og hele verdensaltets midtpunkt.

At leve efter Zen og Tao er imidlertid ikke "navle-beskuende", men det stik modsatte: At være handlende og virksom og ikke at sætte sig hen i et hjørne med sine skumle tanker. Zen og Tao er noget, der foregår SAMMEN med andre og over for andre mennesker, ikke en indre "åndelig", religiøs søgen. I nuet rører evigheden og Gud ved livet og tiden. Det evige er ikke en kommende uendelig, endeløs mængde af tid, som vi måske engang kan komme til at opleve. Det evige liv ER HER hos os, her og nu, i øjeblikket, i nuet. Zen og Tao hører ikke til det private, indelukkede eller afsondrede. Nuet er helt konkret lige nu her med dig. Nuet er VORES nu. Zen og Tao handler ikke om specielle gerninger eller præstationer, men om det, som vi går og gør i forvejen og allerede. Zen og Tao handler om at gå i Brugsen, vaske op, blive sur, elske og ringe til mor. *ZaZen* øvelsen består ikke i at gøre noget andet eller hitte på noget nyt og usædvanligt og spektakulært. *ZaZen* handler om at holde sit sind *samlet* på dette ene punkt, som allerede er for hånden uden at

splitte mig selv i tanker og bekymringer – tanker om i går eller i morgen. Den historiske Buddha Shakyamuni skal have sagt: - Holder I jeres sind samlet i eet punkt, er alle ting mulige. ALT ER MULIGT!

Sindet har en kapacitet som det uendelige tomme rum, og det er fri for grænser, siger den kinesiske Ch'an lærer Hui-neng. Det er ikke firkantet eller rundt, ikke stort eller lille. Det er hverken blå, gult, rødt eller hvidt.

Gennem ZaZen bliver jeg mig selv. Jeg bliver, hvad jeg er eller egentligt var. Jeg bliver kvik, rask, årvågen, sat i beredskab, opmærksom, på min post. Jeg holder op med at være bedraget, narret, ført bag lyset, vildfaren og forblændet. Jeg bliver blank, klar, *gennemsigtig*, lysende, strålende, opvakt, munter og lys. Det er sådanne begreber, som Zen folk anvender, når de prøver at forklare ZaZen.

Gennem ZaZen får jeg den samme kraft, energi og råstyrke, som det menneske har, som kan forsvare sig imod 1.000 mænd, siger den japanske mester Hakuin i 1700-tallet.

I Zen består øvelsen i at pille *løget* fra hinanden ved at fjerne ring efter ring, indtil alle ringene er væk, og *intet* er tilbage, siger den moderne Zen lærer Katsuki Sekida, og jeget er selv dette løg. Jeg aflægger og siger farvel til lag på lag af såkaldt identitet, viden og erfaring, som aldrig har været til nogen nytte. Hvordan kan jeg gå gennem mure eller stå midt i ilden uden at blive brændt? spørger Chuang Tzu og svarer: Ikke på grund af det, som jeg har lært - for Vejen består ikke i at lære noget nyt - men på grund af det, som jeg har af-lært. Jo mere jeg aflærer, jo bedre. Når den sidste ring i løget er borte, er jeg kommet *fri* af alle mine forudfattede meninger, konstruktioner, for-domme og skemaer. Jeg kommer til at vide mindre og mindre. Tilbage er en intuitiv, konkret, umiddelbar og ægte *sansning* af det, som er. Det virkelige er det, som jeg oplever i et *glimt*, i en *kensho*, i et kort øjeblik, inden min intellektuelle eller diskursive (sproglige) bevidsthed træder i funktion, siger den amerikanske forfatter Robert Pirsig. Kensho er som lukkeren i et fotografiapparat, der åbner sig for lyset i en 1/125 sekund - men nok til at skabe et evigt, "uforglemmeligt" aftryk på filmen bagved i kamerahuset. Det er dette korte, dyrebare øjeblik – *før* sproget og *uden* for ordene, som vi mennesker lever af. Uden for sproget kender min frihed ingen grænser. Ordene er den spændetrøje eller fængselscelle, hvori jeg har anbragt mig selv ... på grund af frygten for at leve ubundet og uden barrierer og på grund af

frygten for mine objektive muligheder. "When the mouth opens all are wrong", hedder det i den engelske oversættelse af Mumonkan fra 1200-tallet. Min diskursive (begrebslige) bevidsthed en som en storm, der bringer søen i oprør og får alt mudderet på søbunden til at hvirvle op: Alt bliver uklart og uigennemsigtigt, og jeg bliver blind. Men jeg har friheden til at give slip på denne diskursive bevidsthed, som ustandseligt *dømmer*, kritiserer og *gør* forskel. Jeg er min egen fange-vogter, ingen anden, intet andet begrænser mig. Kensho er den pludselige ikke-sproglige, "kropslige" indsigt. Det andet eller den anden ... det er også mig, og jeg er også dig, siger den amerikanske forfatter Genpo Merzel. Det er vores "åndelige" føde og næring, uden hvilken vi måtte leve hele vores liv i den kierkegaardske "For-tvivlelse".

I følge Zen findes der *ikke* noget esoterisk eller hemmeligt, som er forbeholdt nogle få privilegerede mennesker eller "hellige mænd". Der er heller ikke noget, som *kun* jeg har adgang til. Der er ikke noget, som jeg *ikke* har adgang til. Alt hvad jeg ønsker at se HAR faktisk været der hele tiden. Alt hvad jeg ønsker mig, HAR jeg haft alle dage. Der er ikke noget i vejen med de andre, verden eller virkeligheden. Men måske har jeg selv valgt at lukke øjnene for livet og det gode? Måske har jeg været som klaveret, der har sat sig til modværge imod pianisten? Jeg sidder *ikke* for at blive en buddha, men fordi jeg allerede *er* det.

Meditationen eller ZaZen betyder sprogligt: *at synke ned*. At dø på puden er netop at synke og komme ned i det dybe *intet*. At forsvinde gennem en lem i gulvet. Eckhart siger et sted: - Gud er dette store *intet*. I dette ene skal vi evigt *synke* ned fra ingenting til ingenting. Gud bryder igennem mig, og jeg bryder igennem Gud. At vise tillid og træde et skridt videre, når jeg står på toppen af den pæl, som er 100 fod, er at dø på puden, at falde fra *ingenting* ... ned gennem *ingenting* ... til det rene *ingenting*.

Formålet med ZaZen er ikke, at jeg skal gruble, spekulere eller diskursivt udrede de forviklede tråde i mit liv. I følge Zen er mine tanker mine værste fjender. I praksis er det ofte mine tanker, der *gør* mig syg. Zen rummer på den måde et paradoks, for mine tanker er jo også en motor, der kan drive mig ud af mine tankers labyrint. Som filosofen Wittgenstein skal have sagt: - Tænk ikke. *Don't think*.

Zen skelner mellem det at tænke og det at *forfølge* en tanke, bide sig *fast* i den, klæbe til den. At jeg tænker er en *naturlig* proces. Det tænker i mig. Den

amerikanske forfatter Robert Aitken siger, at min hjerne udskiller et særligt sekret, tankerne, lige som min mave udskiller et særligt sekret, pepsinen. Eller med en sammenligning, som jeg har brugt tidligere: Mine tanker er som en slags luftbobler, der stiger op igennem vandet. Tanker opstår nu og da i min bevidsthed. Vi skelner ikke mellem nyttige og unyttige, gode eller onde bobler, og derfor er der heller ingen mening i at skelne mellem gode og dårlige, nyttige eller unyttige tanker. De opstår ud af egen kraft og følger deres egne indre love. Men jeg behøver ikke *identificere* mig med mine tanker. De er mine *gæster* eller besøgende. Eller de er som skyer, der sejler og driver hen over himlen. Mine vrede og aggressive tanker er en art ubudne gæster, som jeg må tåle og bære, og som nok skal fortrække efterhånden, hvis jeg accepterer dem og byder dem inden for. Jeg skal ikke lade mig slå ud af, at jeg har mange begavede eller intellektuelle tanker! Det går over, blot jeg tillidsfuldt fortsætter ad Vejen. Når jeg begynder at konstruere subtile tankerækker og indviklede argumentationer, er jeg på vildspor. Jeg har personligt brugt mange år på at analysere mine egne sorger, bekymringer og problemer, mens jeg lå på sofaen. Der kom intet konstruktivt ud af det. Da jeg stiftede bekendtskab med Zen, kunne jeg nikke genkendende. Oftest er vore dybsindige tanker fæle vildskud, som kun har bragt os dybere ned i vore såkaldte problemer.

Over for mine tanker skal jeg derfor *ikke* gøre følgende: Jeg skal ikke være aktiv, ikke forfølge og løbe efter mine tanker, ikke producere tanke efter tanke unødvendigt eller febrilsk, ikke holde eller klæbe fast til mine tanker og ikke være stædig eller stivsinnet. Jeg skal heller *ikke* med magt søge at stoppe mine onde tanker. At gøre sig *anstrengelser* for ikke at tænke, siger mester Hua, er lige som at prøve at forhindre græsset i at gro ved at hamre løs på det med en stor sten, mens jeg råber: - Hold op med at vokse. Bliv nede i jorden.

I stedet er det Zens gode råd, at jeg i forhold til mine tanker er sådan: - Jeg skal være passiv, modtagende, jeg skal blot *se* og iagttage mine tanker, opleve dem som noget, der viser sig eller kommer frem - som på en stor skærm for mig, jeg skal give slip og straks sige pænt farvel og tak til mine tanker. Mit sind skal være som en *lodret væg*: Uanset hvad der kastes op på væggen, falder det straks ned igen. Intet kan sidde fast på en lodret væg. Intet kan efterlade sig varige spor. Det, som rammer væggen, har kun kontakt med væggen i en uendelig lille brøkdelt af et sekund: Det falder tilbage i samme øjeblik, det rammer væggen. Jeg skal udvise fleksibilitet og blødhed, ikke fanatisme, som kun låser mig fast, udvise tolerance over for mig selv, tillade

alle mulige vilde eller uartige tanker, være åben og villig over for tankerne, være et tomt *spejl* for mine tanker. Blot spejle. Puds blot spejlet. Spejlet er ikke optaget af det, som ikke er, eller det, som ikke burde findes, men kun af det, som er. Spejlet virker altid og hele tiden med sin egen iboende *perfektion*. Det reflekterer ethvert objekt, som placeres foran det, *gør det øjeblikkeligt og uden* nogen forvrængning, utålmodighed eller træthed. Spejlet reflekterer aldrig det, som *engang* var eller det, som skal komme i fremtiden, men kun det, som er til stede i dette millisekund. Spejlet reflekterer billedet, men bliver ikke *knyttet* til det. Når genstanden ikke mere er til stede, er spejlet i samme øjeblik *tomt*, blankt og nyt. Billederne - vore oplevelser - er på en måde ingen steder. De er ikke en del af spejlet og ikke en del af genstanden. Det ene spejlbillede vil og kan aldrig blande sig med det næste eller det forrige. Der er ingen interferens. Og billederne påvirker eller pletter aldrig spejlet - som det hedder i de ældste Ch'an tekster fra Tun Huang. Det blanke spejl tænker aldrig: - Jeg kan vise billeder. Billederne tænker aldrig: - Vi er frembragt af spejlet.

Spejlet er ikke forstyrret af lyst, behov, angst eller begær. Spejlet bliver ikke forvirret og forført af det, som det ser. Spejlet ser som barnet: direkte, intuitivt, uden hensigter, bagtanker eller fordrejelser. Spejlet har ikke sine egne billeder. Det spejler blot det, som foregår. Det spejler - med Chuang-tzus udtryk - det paradys, som rent faktisk findes, og som vi alle kunne se, hvis vi slukkede for den indre maskine. Spejlet har ikke en skjult hensigt eller et formål med det, som det gør. Det spejler blot. Spejlet er lige og *upartisk* over alt og alle. Det er *ligeglad og lige glad*. Det gør ikke forskel. Intet billede kan sætte sig fast på spejlet. Ingen oplevelse kan sætte sig fast i mit sind, selv om jeg måske tror, at jeg er et "offer" - for min barndom eller min skæbne. Jeg'et ER altid hvidskuret, tomt og rent. Jeg'et har ingen tanker, men det er jeg'et der "ser sindet". Jeget er et vidne. Hele denne tankegang, som stammer fra Zens grundlæggelsesperiode i Kina i 700-tallet og især fra den 6. patriark Hui-neng, er gået ind i Zens kerne-tradition. Hui-neng fik af den kinesiske kejser ærestitlen Ta chien, *Det store Spejl*, som en anerkendelse af, at han tillige var det spejl, som alle andre kunne se sig selv i. Nirvana nås ikke ved at lave om på mine tanker, men gennem den udelte opmærksomhed.

Jeg forestiller mig min vrede, tristhed eller angst som *skyer*, der driver gennem verden. De er ikke "mine" følelser. Det er ikke genstande, som jeg har ejendomsret til eller noget, som jeg er et hjælpeløst offer for. Tvært om: Mine tanker og følelser er noget, som driver gennem verden og lige *igennem* mig, hvis jeg er gennemsigtig og gennemtrængelig. Jeg skal blot lade disse

luftmasser og skyer passere frit igennem mig. Hvis jeg ikke er tom og gennemsigtig, sætter de sig måske fast i mig, og de vil så plage mig og ødelægge mig indefra. Måske sætter de sig fast inden i mig som en svulst. Men hvis jeg er blevet gennemsigtig, vil de aldrig kunne sætte sig fast. Der er simpelt hen ingen steder, hvor de kan sidde fast. Intet kan sidde fast i en si. Intet kan blive hængende i et bundløst kar. Man kan ikke hamre søm op i det tomme rum.

Rudolf Steiner skriver et sted: - Det man skal bestræbe sig for er at betragte sine egne oplevelser og handlinger, *som om* det var en anden, og ikke en selv, som havde oplevet eller gjort dem. Man kan lære at stå over for sig selv som en fremmed og træde sig selv i møde med en indre ro. Følelsen skal man lade stige op i sig, således som en sky stiger op i en tom horisont.

Som det ses ligger disse steinerske formuleringer ikke så langt fra de tilsvarende formler i Zen og Tao, selv om Steiners udgangspunkt snarere er de indiske og hinduistiske tankemønstre og i den forstand taler han ud fra et helt andet og mere yogisk udgangspunkt. Men når han her taler om at lade følelsen stige op som en sky på himlen, taler han *tantrisk*: Jeg skal ikke søge at tvinge og styre og manipulere, men *acceptere* og integrere følelsen, som den nu engang er. Jeg skal byde mine følelser og kropsfølelser velkomne. Ja tak, kom indenfor. Også andre steder lægger Steiner vægt på en mere modtagende holdning f. eks. i dette meget interessante citat, hvor han taler om den nye høresans, der dukker frem, når jeg lærer at holde min mund:

- Disciplen udsætter sig selv for de mest modstridende tanker og tier samtidigt fuldstændigt med alt samtykke og især med enhver nedsættende bedømmelse. Han undlader enhver forstandsmæssig bedømmelse og bringer alle følelser af ubehag, forkastelse eller tilslutning til at forstumme på en sådan måde, at hans eget indre derved helt tier. Så opstår der en *ny høresans*. Den bliver i stand til at iagttage tilkendegivelser fra den åndelige verden. Kun ved at lytte kan de højere væsen-enheder tale til en. At øve sig i at holde mund er en nyttig øvelse.

Det ville være god Zen at sige, at jeg i den meditative samling lærer og finder en ny høresans. Meditation er ikke nye ideer, der kommer ud af mit hoved, men vigtige erkendelser, som jeg får *foræret* - oppefra eller udefra.

Oplysningen og ind-sigten, som har at gøre med at se virkeligheden som den er, er ikke noget, som *jeg* opfinder eller hiter på, men noget, jeg *modtager*. Ligesom når jeg vågner efter en dyb søvn: Det er jo ikke min vilje eller indsats, som bevirker, at jeg vågner. Min opvågning er noget, som jeg oplever og modtager. At kunne tage imod forudsætter i følge Eckhart, at jeg er *nøgen* og *blind*: - Den, som vil skue Gud, må være blind. Lige så grænseløs Gud er i sin given, lige så grænseløs er sjælen i at tage imod. Passivitet er at være nøgen, det vil sige uden nogen "egenskaber": Jeg giver slip på mine "egendommeligheder", tanker, følelser og idiosynkrasier. Den sande, fuldkomne og inderste forening kræver, at den ene part (egoet) er passiv og giver sig hen.

- Mennesket er ikke nogen genstand, siger Chuang Tzu. Det er mere end det ydre, form, lyd, farve, lugt. Det er *hinsides* det ydre og formen. Mennesket er ikke identisk med dette eller hint. Det sted, hvor mennesket bor, er det evige ikke-sted. Hvad kan så hindre eller binde mig?

Hvad er det at være et *sandt menneske*? Hvad betyder det, at jeg udvikler og forandrer mig? Vi må sige farvel til vores fiksering på viljen og i stedet åbne os for en *intuitiv* oplevelse af virkeligheden. Vi skal give løsningerne lov til at komme frem af sig selv. Når vi arbejder med et problem, oplever vi tit, hvordan vi ikke selv finder løsningen, men at den *kommer* til os, at vi modtager den - som en *Aha*-oplevelse, som et lyn fra en klar himmel. Når vi ikke kan løse vore problemer, skyldes det måske, at vi ikke vil give slip på al vor "viden" og "erfaring". - Vi må gøre tingene for deres egen skyld, ikke for vor saligheds skyld, som Eckhart siger. Jeg skal leve sådan, at jeg *glemmer* mig selv og alle ting. Først når jeg er *tom*, kan jeg tage imod. Hvis vinduet ikke var tomt, kan lyset ikke komme igennem. Det, som er helt udtømt og tomt, er samtidigt også det, der *kan* være *alle* ting og opleve alle ting. Det tomme er det mest værdifulde og det højeste. At være helt tom er at være *fuldendt* og at kunne integrere og sige ja-tak til *enhver* tanke, følelse og oplevelse. Derfor må jeg'et dræbes, som Eckhart siger, for at jeg skal kunne tage imod livet.

Den klassiske kinesiske filosofis og morals fader Confucius er tillagt følgende tale om hjertets *faste*: - Gennem hjertets faste opstår den indre enhed og samling. Alle tanker og sanser *tømmes* i denne faste. Når de er tømt, vil hele din væren *lytte*. Så kan du indse, hvad det er, som ikke kan høres med øret eller forstås med sindet. Hjertets faste *udtømmer* alle dine evner og gør dig *fri*

af begrænsninger og distraktioner. Hjertets faste er den moder, som føder frihed og enhed. Se på dette vindue. Det er ingen ting, kun et hul i muren. Men på grund af det er hele rummet fuldt af *lys*. Således er hjertet fuldt af lys, når sindet er tomt.

Zen handler om vores frihed, om at jeg kan blive en fri *herre* og *mester* i mit eget liv. Shosan Suzuki, som i 1600-tallet først var samurai og siden blev Zen-forfatter, siger: - At opnå buddha-heden betyder egentligt at blive tom. Det betyder, at du vender tilbage til den oprindelige tilstand, hvor der ikke er et Jeg, Det Andet, Sandheden eller Buddhaen. Det betyder, at du kaster alt bort, vasker dine hænder og skaber et uendeligt rum af frihed for dig selv. Dette kan ikke virkeliggøres, så længe der bliver noget tilbage i dit sind ... end ikke tanken om Oplysningen.

Chuang-tzu skriver således om vore tanker, fornemmelser og følelser, de fænomener, som vi i vesten tillægger en så overdreven og forfjælet betydning. Men han vil lære os et helt anderledes forhold til vore følelser og tanker:

- Glæde, modvilje, smerte, lykke, omtanke, angst, forfærdelse - en *strøm* af skiftende følelser spiller på vores sind som på et instrument. Det er en *musik*, som stiger ud af det tomme rum, det er svampe, der gror ud af væde. Dag og nat viser følelserne sig skiftevis for os, og dog ved ingen, *hvorfra* de kommer. Vi ser kun fuldbyrdelsen.

Mine tanker gror frem, fordi der inden i mig er for meget mørke, for ringe udluftning og for megen fugt. Løsningen ligger i, at jeg billedligt talt og helt bogstaveligt åbner alle døre og vinduer, så lyset og luften kan trænge ind, så jeg kan blive *oplyst* og *gennemblæst* eller ... *udblæst*. "Nirvana" eller Oplysningen betyder etymologisk, at jeg bliver "ud-blæst".

En gang blev en af de store kinesiske Ch'an mestre spurgt: - Mester. Gør du dig nogen sinde anstrengelser for, at du kan blive opøvet i den store sandhed?

- Ja, det gør jeg.

- Sig mig, hvordan øver du dig?

- Når jeg er sulten, spiser jeg. Når jeg er træt, sover jeg.

- Jamen, det gør jo alle. Kan man så sige, at de øver sig på samme måde, som du gør?

- Nej, det gør de ikke.

- Hvorfor ikke det?

- Jo, derfor: Når de spiser, så spiser de slet ikke, men de tænker på alle mulige andre ting. De forstyrrer sig selv og gør sig selv forstyrrede oven i hovedet. Når de sover, sover de slet ikke, for de ligger og drømmer om tusind og en ting. Det er derfor, de ikke ligner mig.

Vores umiddelbare opfattelse af vore tanker er, at de løber som en sammenhængende, mere eller mindre *logisk* strøm. Jeg forestiller mig mine tanker som noget, der ligner en tekst og sætninger i en bog. Men hvis jeg ser mere opmærksomt efter, opdager jeg, at den opfattelse er en illusion. En stor avidya eller uvidenhed, som Zen ville sige. Mine tanker springer frem og tilbage i rod og uorden. De er ikke spor sammenhængende eller logiske. De er snarere som tilfældige prikker og streger på et abstrakt maleri eller som resultaterne på skærmen af et computer-program, der er løbet grassat. Det er der ikke så meget at gøre ved. Sådant fungerer hele min krop i et vist omfang. Min krop udfolder et væld af *tilfældige* reaktioner. Mit hjerte slår aldrig helt regelmæssigt, hvis jeg får det målt og grafisk afbilledet på EKG. Virkeligheden springer og hopper i tilsyneladende tilfældigt *kaos*. Min opmærksomhed er en skærm, hvor alt dette kan iagttages. Den er min *monitor*. Jeg skal blot interesseret og afspændt *iagttage* - ikke søge at styre eller kontrollere denne virkelighedens egen strøm. Jeg *er* ikke mine tanker. Jeg er den, som *ser* tanken. Mine tanker er - med et berømt Zen billede - en slange, der er i færd med at æde sig selv fra halen. Hvis jeg blot besinder mig og øver mig i tålmodighed, vil mine tanker efterhånden æde sig selv op og forsvinde af egen kraft ud i det store intet.

I Zen bruges såkaldte *koans*. I følge en tradition kommer det japanske ord, der er en direkte oversættelse af det kinesiske kung-an, af det indiske ko ayam eller ko aham, der betyder: *Hvem er jeg?* En god Zen øvelse er at prøve at give slip på alt det, som jeg plejer at kalde Mig, Mit og Jeg. Skriv en liste og prøv efterhånden at give slip på noget af det, som du vanemæssigt identificerer dig med! Selv om denne oversættelse måske ikke er helt sikker - jeg har overtaget den fra tyskeren og Zen manden Lassalle - viser denne

forklaring noget centralt i Zens brug af *koans*: De er sætninger, ord eller spørgsmål, som skal føre til, at jeg indser, *hvem* og *hvad* jeg egentligt er. En koan sammenlignes med en tanke-*bombe*, som bliver anbragt i mit sind og i min krop. Hos en klassisk forfatter som Mumon i 1200-tallet fremhæves det netop, at en koan lige så meget arbejder i min krop som i mit sind. Uvidenheden er lige så "fysisk" som den er "åndelig", og det at blive oplyst er på samme måde OGSÅ en kropslig oplevelse: Jeg får en ny *krop* eller jeg får min egen krop tilbage. Jo længere denne koan har været inden i mig, jo kortere bliver lunten, og til sidst eksploderer mit sind og min krop. En koan er en slags indre støvsuger. Moderne Zen sammenligner også med det, vi oplever i vore hjem, når det elektriske kredsløb kortslyttes. Det siger bang, og en forfærdeligt masse sker i en brøkdæl af et sekund. Med eet slag ser og indser jeg, *hvem* og *hvad* jeg er. En koan skal ikke lære mig en bestemt viden, som den kan findes i en bog. En koan skal ryste mig, forvirre mig, bringe mig ud af fatning, skubbe mig ud over kanten, ryste min naive tillid til min såkaldte erfaring og viden. Ordet skal drive mig ud i at opleve verden fra helt nye og forskellige perspektiver. Som tidligere nævnt er det Zens opfattelse, at jo flere vinkler eller perspektiver, jeg kan rumme, jo nærmere kommer jeg Oplysningen, jo mere *vidende* bliver jeg. Prøv blot at forestille dig, at du er en anden person, som sidder ved siden af dig og iagttager dig lige nu. På en gang får du ved en sådan eksternalisering et langt større overblik over og du bliver meget mere vidende om situationen. En koan skaber et indre, frugtbart kaos, som er nødvendigt for, at jeg får øjnene op for de mange nye muligheder, som nu åbner sig for mig. Det vigtige er ikke, hvad jeg lærer, men hvad jeg af-lærer. Det afgørende er ikke, at jeg lærer noget om hvem jeg er, men at jeg indser, at det eller det er jeg HELLER ikke. At jeg er noget mere eller noget andet end det jeg altid har troet. At jeg giver *slip* på det som jeg indtil nu har opfattet som min *identitet*. Lige som det berømte citat af japaneren Hisamatsu: - Når ingen ting nytter og enhver handling synes totalt meningsløs, hvad gør jeg så? Hvis en discipel stiller et spørgsmål til mesteren, reagerer mesteren ofte helt uberegneligt. Munken spørger f. eks.: Hvilken skole tilhører du mester? Og mesterens svar består af 30 stokkeslag. Mesteren er mester, fordi han erfaringsmæssigt ved, hvordan han kan bringe munken ud af sig selv, drive ham til vanvid. Mesterens oplysning er ikke diskursiv viden, men en færdighed - som at vide hvordan man bager et brød. Suzuki fortæller om sin egen mester, der en dag erklærede: - Nu tror jeg, at jeg vil trække mig tilbage for i dag, for nu har jeg gjort sagen tilstrækkeligt forvirret for jer, og jeg har tilintetgjort al jeres viden og forståelse. Jeg har gjort alt, hvad jeg kunne for at forhindre jer i at opnå indsigt i buddha-naturen. Svaret på det egentlige

spørgsmål, der ligger i alle de forskellige koans: Hvem er jeg? kan munken kun selv finde. I følge Zens opfattelse har vi alle sammen ALLEREDE den nødvendige viden.

Vores tilvante, over-indlærte skemaer er som en gramfon-plade, der bliver ved med at køre i den samme rille på grund af et hak i pladen. Situationen er let forståelig og "selvfølgelig" ... synes vi, når vi ser det indefra. Men set udefra er vi selv-ødelæggende i vores fastlåste skemaer. Vi handler kompulsivt og tvangsmæssigt i vores tomgang. En koan får nålen til at hoppe ud af den endeløse gentagelse. En sådan koan kan i følge Zen være hvad som helst: Et ord fra et andet menneske, en sanseoplevelse, en sygdom, en druktur, et stykke musik, en seksuel orgasme, en løbetur, et chok, en pensionering, en skilsmisse, en fyring fra arbejdet. Den kendte japanske Zen-lærer fra 1700-tallet Hakuin skriver i hans Orategama, at jeg skal gøre alle ting i verden og alle oplevelser til en koan – alt som er og sker. Zen viser mig den vej, at jeg skal lade mig forbløffe og ryste af hver enkelt oplevelse. Der findes ikke store eller små oplevelser. Alt kan virke som en koan. Det afgørende i en koan er således ikke det sproglige, men den effekt, som oplevelsen har i mit liv. Med begreber fra kognitionspsykologien: Normalt lærer vi assimilerende, d.v.s. vi tilpasser og indordner verden *under* de begreber, skemaer og regler, som vi allerede har lært og overindlært siden barndommen. Vi oplever noget og tænker straks: Nå, jamen det er jo bare ... Der er intet nyt under solen! Sådan er jo alle mænd! er eksempler på, at vi *assimilerer* det, som vi oplever. Men en gang imellem bliver virkeligheden på en måde for voldsom eller overrumplende, og vi bliver tvunget til at revidere og omforme vore skemaer, begreber, forudforståelser og tankeregler. Det sker for os, når vi er unge og må frigøre os af barndommens mor og far-skema. Vi må bøje os for virkeligheden, vi må *akkommodere*. Mor og far er ikke fuldendte mønstre, men ganske almindelige mennesker som de fleste andre - med sorger, bekymringer og svagheder. Vi foretager på den måde en akkommodation til virkeligheden. I stedet for at bøje virkeligheden efter mine forestillinger, bøjer jeg mine forestillinger efter virkeligheden. Dette er det centrale træk i enhver udvikling og forandring. Når Zen taler om koans, mener Zen oplevelser, som fører til en akkommodation: En koan kan få mig til at give slip på min evindelige, selv-ødelæggende assimilering af virkeligheden, hvor jeg bliver ved med at se de samme, monotone gentagelser: Sådan er ALLE mænd. Så længe jeg udelukkende assimilerer, kommer jeg ikke ud af min *uvidenhed* og derfor ikke ud af min *lidelse*. *Jeg kommer ingen vegne. Jeg "ved" jo det hele i forvejen.*

Nogle af de ældste koans lyder således:

- Når du hører lyden af en klokke, som slås, er lyden der så, når klokken slås, efter at klokken er slået eller før end klokken slås?
- Hvordan så dit ansigt ud dengang din mor og far endnu ikke var født?
- Vis mig det sted, hvorpå du står.
- Hvordan er det, når man ser med ørerne?
- Er det vinden, der vajer i flaget, eller flaget, der vajer i vinden?
- Er det floden, der flyder under broen, eller broen, der flyder over floden?
- Det siges, at der skal komme en buddha fra øst, hvis krop er uden grænser. Men hvis hans krop er uden grænser, på hvilket tidspunkt vil han så ankomme fra øst? Hvorfor ikke fra vest, syd eller nord?

Japaneren Isutzu kommenterer den berømte koan: - Er det vinden, der vajer i flaget, eller flaget, der vajer i vinden? Det traditionelle svar, som Isutzu bygger på, er, at det hverken er flaget eller vinden som vajer, men vores bevidsthed og sind, der vajer. Isutzu peger på, at vores opdeling i subjekt, verbum og objekt i de vestlige sprog er en kunstig abstraktion. I virkeligheden er der kun eet, som foregår, nemlig: *Vajer*. Vores subjekt, når vi siger: "Jeg" ser et træ, er en kunstig, uvirkelig tilføjelse, og en misvisende abstraktion, en kunstig trækken noget ud af den samlede oplevelse. Isutzu refererer også til det gamle Zen-ord: - Bjerget ser mennesket. Dette ordsprog betyder, at de to sætninger: Mennesket ser bjerget og: Bjerget ser mennesket, er fuldstændigt identiske. Der foregår kun een ting i disse sætninger, nemlig: *Ser*.

At "arbejde" med en koan - eller måske snarere: at lade sig "bearbejde" af en koan - betyder altså ikke at løse en gåde eller logisk at udregne et svar. En kinesisk mester, Pai Chang, stillede en vandflaske midt på gårdspladsen og spurgte sine elever: - Hvis I ikke vil kalde dette en vandflaske, hvad vil I så kalde den? En svarede: - En stråmåtte. En anden prøvede med: - En beholder. En tredje af eleverne gik hen til flasken og sparkede til den, så den gik i stykker. Han blev i samme øjeblik *oplyst*, en buddha. Mesterens koan fik hans

sind til at eksplodere, og han beviste hinsides sproget, at han havde *set* virkeligheden.

En koan virker i mig ved sin egen kraft eller med de kræfter, som virker i mit sind. Når min koan "skyder", bliver jeg *fri* og *tom*. Oplysningen er en slags *dødsoplevelse*, hvor mit gamle jeg afdør. Jeg bliver fri af mine selvødelæggende skemaer og automatiske fejl-tanker. En koan rydder skærmen. Den sletter hele harddisken. Jeg bliver født på ny eller får livsmødet og tilliden tilbage. Jeg bliver et barn på ny. Jeg bliver genfødt. Jeg bliver mig selv.

En af de ældste koans lyder: - Vis mig det sted, hvorpå du står. Jeg reagerer umiddelbart ved, at jeg ser ned på dette lille stykke af jordkloden, hvorpå jeg nu står, og træder derefter lidt tilbage og *peger* på stedet. Mesteren vil derefter blot gentage sin opfordring: - Vis mig det sted, hvorpå du står. Ved at lade denne koan virke, gro og spire i mit sind, kan jeg en dag *se* igennem sætningen og opleve det, som i Zen kaldes en *ken-sho*: Ordet betyder, at jeg får et *glimt* af roden (*ken*), det sande (*sho*). Jeg ser lyset. Måske får jeg kun et eneste lillebitte glimt, der kun varer et millisekund, men det gør ingen forskel. Har jeg bare een eneste gang set lyset, er det fuldt tilstrækkeligt. Den, der én eneste gang har set igennem maleriet, ved, at maleriet ikke er virkeligheden – men at der er noget bagved! Den, der altid har levet i mørket, vil aldrig glemme dette *lys-glimt*, denne *ken-sho*.

At meditere er i høj grad et spørgsmål om at sidde rigtigt og at forholde sig sundt og naturligt til kroppen. Det gælder om at lære at sidde 20-25 minutter UDEN ubehag eller anstrengelse. Hvis jeg *siddet* i den rigtige stilling, påvirker dette i sig selv - som allerede omtalt - mit *sind*, mine tanker, følelser og fornemmelser. Jeg samler mig selv og mit sind i åndedrættet. Jeg kan iagttage mit åndedræt og på den måde måle, om min stilling er afspændt, løs og uanstrengt. Lyt efter vejtrækningen og bliv ved med at ændre din siddestilling, indtil åndedrættet er roligt, dybt og langsomt. Du vil opdage, at dit åndedræt bliver stadigt langsommere. Muskel-spændingen i skuldrene og i hele overkroppen bliver stadigt mindre. Sekida siger, at vore muskler har en optimal spænding (et *midtpunkt*), som jeg kan pejle mig ind på, lige som en bil eller et fly har en optimal fart, hvor alt er i *balance*. I Den gyldne Blomst siges det, at det er vores *sind*, der ånder, og at åndedrættet ER vores sind. Vi kender det fra vores stakåndethed, når vi er frygtsomme eller vrede. Det dybe energi-givende åndedræt forudsætter, at jeg sidder med *ret* rygsøjle og

nænsomt spænder rygsøjlen som en bue. Enden skal skubbes langt tilbage. Hænderne og armene skal hænge løst. Bugen skubbes frem. Du ånder gennem bugen, ikke gennem brystet eller skuldrene. Tilliden, livsmodet og tålmodigheden sidder i *maven*, ikke i hjernen. - *Bugen* er "ÅNDENS sæde", siger Sekida, og *huden* er "sjælens læber". Vi taler til andre mennesker gennem vores hud. Når vores hud rører andre menneskers hud, rører deres sjæl ved os. Det *åndelige* sidder i maven. Også mennesker, som ingenting ved om Zen, vil kaste deres styrke ind i bugen, hvis de vil tåle og bære bidende kulde, smerte, sorg eller vrede, siger han.

Mine skuldre holder op med at bevæge sig op og ned, når åndedrættet bliver roligere og langsommere. Jeg finder frem til min egen *naturlige* siddestilling, som når jeg stemmer en guitar. Jeg flytter tonen en lille smule op eller ned, indtil jeg præcist rammer det rette punkt. På samme måde kan jeg med bitte små og *langsomme* bevægelser hælde min overkrop lidt frem og tilbage, en lille smule til højre eller venstre og på den måde "*stemme*" kroppen til dens rette *midtpunkt*. At sidde i ZaZen ER netop at sidde "*i midten*". Efterhånden som min *krop* finder balancen i stillingen, vil mit *sind* følge efter. *Bring the body and the mind will follow!* Det er lettest at begynde sine øvelser og sin Zen træning med at arbejde med kroppen. Nogle Zen lærere vil sige, at vi aldrig kan starte med vore tanker, for det er aldrig mit hoved, men altid min krop, som bestemmer. En japansk Zen-autoritet som Sekida siger i den engelske oversættelse lige ud: - *The head is helpless!*

Sindet skal nok følge kroppen. På længere sigt vil mit sind påvirke min siddestilling og åndedræt - og omvendt: Mit åndedræt og min siddestilling vil påvirke mit sind. Forholdet er dialektisk, gensidigt påvirkende.

Når jeg har lært den rigtige siddestilling, sidder jeg på puden som en *konge* og kejser på sin trone, siger Sekida. Jeg er *sølvhjerget* og *jernklippen*.

Over mit skrivebord hænger en græsk ikon: På ikonen sidder Gudsmoderen, Hende, der føder Gud, Maria, og barnet. Maria og Jesus-barnet har stråler af lys omkring sig malet i guld. Siden jeg fik dette billede, har de to skikkelser siddet helt ubevægelige og helt stille. På et tidspunkt fik jeg denne tanke: - Er det måske netop FORDI Maria sidder helt stille og ubevægelig, at hun har fået dette lys?

- Hvis I retter KROPPEN, så vil SINDET rette sig op, siger Dogen. Hvis kroppen, kødet og blodet holdes sundt, så bliver sindet også sundt.

At give slip på og at sige farvel til min krop og mit sind betyder, at jeg - omsider - kan sidde ret og rank som et BÅDE stolt OG ydmygt menneske ... midt i verden. At *hælde* med kroppen er et resultat af at *hælde* i sindet og det samme som at hælde i sindet, siger Dogen: At *hælde* betyder, at jeg er *skæv* og skrå, jeg hælder til den ene side, jeg har *hang* til den side, jeg har en tilbøjelighed, en fordom, en *forudindtaget*, jeg er ensidig og partisk, jeg *ved* det hele i forvejen. Hvis jeg sidder ret op som et lys i det stille og rolige rum, kommer jeg fri af disse hældninger. Jeg bliver sat fri af mine holdninger. *Holdninger er hældninger og hældninger er holdninger.*

Suzuki gør meget ud af, at ZaZen er lig med at sidde i den korrekte stilling, således at jeg sidder uden anstrengelse. Han giver det gode råd, at hvis det bliver nødvendigt at bevæge overkroppen under meditationen, skal jeg bevæge mig langsomt og næsten *umærkeligt*. Disse slow-motion bevægelser virker i sig selv beroligende og stabiliserende på mit sind. Når jeg sidder, er jeg en *plante*, og det vigtigste for planten er *roden*. Uden den dybe rod, kan planten ikke klare sig. Suzuki citerer et gammelt Zen-ord: - Der er en plante uden rødder på bjergets top. Der er ikke en vind, men se, hvordan bladene svinger og svajer hid og did. At sidde er derfor *at sætte rod* og gøre min rod stadigt stærkere og dybere.

Det vigtige punkt i ZaZen er at være samlet og udelt. At være udelt til stede. Hvis jeg har en stemme i baghovedet - "et hoved oven på mit hoved", som Zen siger, - som hele tiden beordrer mig til være opmærksom og lytte, er jeg derfor *ikke* samlet og udelt. Det menneske, der TÆNKER på at lytte, kan ikke høre efter. *Hvis* jeg *tænker* på, at jeg skal give slip på mine krop og mit sind, kan jeg ikke gøre det. Selvfølgelig kan jeg ikke give slip med vilje. Men hvis jeg blot i eet sekund har givet slip, så HAR jeg givet slip, så ER jeg virkelig trådt ud fra den pæl, som er 100 fod høj. En "lille" eller kortvarig oplevelse af kensho, tillid eller lykke er lige så værdifuld som en mere vedvarende. Det er selve kvaliteten af oplevelsen og erfaringen, som er livsforandrende - ikke dens kvantitet.

Den tyske filosof Adorno skal have sagt: - *Lykken* er ikke noget, som jeg ejer, men noget, som jeg befinder mig *nede* i og som *omslutter* mig. Det menneske,

som siger: "Jeg ER lykkelig", lyver. Man kan kun bagefter sige: "Jeg VAR lykkelig".

Tilliden, indsigten og meditationen er ikke noget, som jeg ejer eller kan holde fast på, men noget, som jeg befinder mig forsænket "nede i" og som omslutter mig. Zen er en ned-sunkethed eller det at blive sænket ned i et element. Det, jeg oplever i ZaZen, er ikke en frugt af mine anstrengelser eller flittige hænder, lige så lidt som det at være lykkelig. Det er alt sammen *gaver*. Den slags gaver svømmer vi rundt i ... *som fisk i vandet*. Vi lever af disse rige nådegaver, og uden dem ville vi hurtigt forkrøble og omkomme. Livet er ikke min skabelse. Det er langt større, end jeg kan magte. Man kan ikke - uanset hvor meget man anstrenger sig - slå søm i det tomme rum.

At give slip i ZaZen vil sige, at jeg giver slip på selve ZaZen. *Hvis jeg er bange for at give slip på Vejen, er jeg faret vild*. ZaZen består i en fri og uforbeholden accept af det værende. Hvis jeg klæber eller klamrer mig til Zen, vil jeg aldrig blive oplyst. Det er et væsentligt træk i den klassiske Zen tradition. Zen er en metode, som viser mig Vejen, men som samtidigt aldrig må blive en metode, som jeg er *afhængig* af. Målet er ikke at forlænge min nuværende ufrihed og trældom. Målet er, at jeg bliver en fri, stolt og glad herre og mester i mit eget liv. En fri mand. Et rigtigt mandfolk.

Hui-neng har forfattet følgende digt om at give slip på alt, også på Vejen:

Ethvert slags legeme har sin egen vej
og kan aldrig forstyrre eller forstyrres
af et andet slags legeme.
Sindet er min lærer.
Hvorfor skulle jeg sætte endnu
et hoved
oven på det, som jeg allerede har?
Du skal simpelt hen tillade, at dit sind
bliver som det tomme rum
uden at du knytter dig til den tanke
at sindet er tomt.
Du skal ikke klæbe til en tanke
uanset om du bevæger dig
eller ikke bevæger dig.
Glem enhver følelse af

at du er almindelig eller særlig.
Hold op med at opdele verden
i subjekt og objekt.
Så vil du på intet tidspunkt være borte
fra tilstanden af indre samling.

Meditationen forløber ALDRIG sådan, som jeg vil have det. Det er ikke mig, der bestemmer over dens forløb og proces. Meditationen er ikke noget, som jeg konstruerer, men noget, som jeg giver mig hen til. Lige så vel som jeg kan give mig hen til et andet menneske. Den tyske meditationsforsker Carl Albrecht, der interesserede sig for Zen øvelserne, skrev: - Meditationen forløber i en retning, som den selv bestemmer og som er givet i sig selv, og som jeg ikke vælger.

Hvordan skal jeg egentligt meditere? spørger eleven i Zen. Du skal lade den rulle, trille af sted ved dens egen kraft, flyde videre af sig selv!

ZaZen kan føre mig længere bort fra det sted, hvor jeg gerne vil være og medføre ubehagelige sindstilstande for mig, også selv om jeg gør mig umage med at udføre øvelsen på den bedste måde. Mange kristne mystikere har således fortalt, hvordan deres kristne meditation førte dem - syntes de - langt bort fra Gud og tæt på det djævelske eller onde. Det må jeg tåle, bære og acceptere. Meditationen følger sine *egne* indre love, som er *uden* for min vilje. Jeg møder det, som er *større* end mig. ZaZen er, at jeg netop giver slip på mit eget jeg, mit eget ego. Steiner, der ikke talte om ZaZen, men om meditation i al almindelighed, sagde det på følgende måde: - Sandheden må sprudle frem af min egen sjæls dybder. Men mit almindelige jeg må ikke selv være den trolldmand, som lokker sandheden frem.

At give slip på mit almindelige jeg er at sige farvel til mine selvødelæggende tanker, skemaer og rutiner. Hvis jeg på den måde rydder op og støvsuger i mit indre, skal sandheden nok springe i vejret ved egen kraft - som et springvand, når man tager proppen ud af røret.

At sidde stille midt i verden betyder, at jeg får en mere *realistisk* oplevelse og forståelse af virkeligheden. Jeg lærer at blive *konfronteret* med virkeligheden uden at skulle gøre mig kunstige billeder af den, siger Lassalle, der var katolik

og Zen mand på samme tid. Han fortsætter med den overraskende bemærkning, at *billedforbudet*, som det findes i Moseloven i Det gamle Testamente, er et godt udtryk for Zen. Chuang-tzu fortæller den vittige historie om manden, der flygtede fra sin skygge og fra lyden af hans egne trin. Til sidst faldt han død om af frygt, stress og udmattelse. Som en rotte i en trædemølle. Den situation, som manden oplever, er selv-skabt og selv-konstrueret. Hans uro og angst er en *projektion*, der stammer fra ham selv. Hans travlhed og stress kommer inde- og ikke udefra. Han er lukket inde i en urealistisk, forvrænget verden. Digtet slutter således: - Han forstod ikke, at hvis han simpelt hen trådte ind i skyggen, så ville hans skygge forsvinde, og hvis han satte sig ned og forholdt sig roligt, så ville der ikke mere være nogen fodtrin, der kunne skræmme ham. Chuang-tzu giver på denne måde et billede af, hvad ZaZen meditation er.

At være misbruger er at være et offer for sine egne *projektioner*. Den verden, som misbrugeren oplever, er et slags ud-flod fra hans egen hjerne, et billede, som han kaster ud på verden. At pro-jicere betyder netop at kaste noget frem imod noget andet – ud på en skærm. Disse *konstruktioner* og *projektioner* får mig til at udvælge og opbygge selvødelæggende sociale *situationer*, og de får mig til at *opleve* virkeligheden på en forvrænget måde. De får mig til at *huske* selektivt, så at jeg kun husker det, som stemmer med mit skema. Det er derfor, at vi gør klogt i at stoppe op og tøve et øjeblik, når vores "indre stemme" taler om vores såkaldte sikre og "*selvfølgelige*" viden og erfaring. Det er aldrig helt dumt at stoppe lidt op og sætte sig ind i skyggen. Det er aldrig dumt at sidde helt stille.

Den moderne Zen forsker Isutzu siger, at *subjektets* indre struktur bestemmer den struktur, som findes i de såkaldt *objektive* tings verden. De to er egentligt det samme felt. Det som vi har med at gøre er *ikke to, men een*. Det, der rent faktisk eksisterer, er en relation mellem to, hvoraf det kun er *relationen* eller forholdet mellem de to, som eksisterer. Vi konstruerer på den måde hele tiden en ganske bestemt verden - som hvis vi valgte at *se* virkeligheden gennem blå briller eller gennem persienner. Den ydre verden åbner sig for os i overensstemmelse med de bevidsthedstilstande, som vi p.t. oplever, siger han. Isutzu er her i overensstemmelse med den tale om skemaer, modeller, konstruktioner og styre-programmer, som den kognitive psykologi har været optaget af de sidste 30 år i vesten. Isutzu taler - lige som den moderne system-procespsykologi fra Italien - om vores "*over-bevidste*", de strukturer, som former, leder og giver mening og sammenhæng til vores

virkelighedsopfattelse. Det over-bevidste er *vores "selvfølgelige" før-viden eller før-dom om virkeligheden*.

Alt er i virkeligheden ren bevidsthed. Min bevidsthed og dens såkaldte genstande (det, som jeg oplever som "*derude*") er ikke to, men én. Verden foreligger for mig kun i form af forskellige bevidsthedstilstande eller konstruktioner. Den dualistiske opfattelse af mig som subjekt og verden "*derude*" som objekt er falsk og i *strid* med min spontane, umiddelbare, *fænomenologiske* oplevelse.

Et af de almindelige billeder i Zen og Tao for den meditative oplevelse er at GLEMME. Jeg glemmer det, som jeg har "vidst" eller "troet på" eller "erfare". Alle de store mestre i Tao og Zen fremstilles som mere eller mindre demente analfabeter og uvidende halv-tosser. Denne tanke knytter sig på en vis måde til den moderne kognitive psykologis tale om vore skemaer. Et skema er en rutine eller et program, som jeg på et tidspunkt - ofte som barn - har indlært, og som jeg over-bevidst bliver ved med at bruge - som regel på en selvødelæggende måde. At være voksen er at være "forstandig, bevidst og vidende", men desværre er denne såkaldte viden ikke altid særligt livsfremmende eller overhovedet virkelighedsnær. Vore erfaringer er ofte resultater af, at vi i hele vores liv har udført de samme forkerte eksperimenter, som vi igen og igen har fået bekræftet. Hvis jeg hver dag drikker en halv flaske snaps og "erfarer", at jeg sover bedre, udfører jeg et *forkert* eksperiment: Et eneste modsat eksperiment ville vise, at jeg ville sove bedre uden den halve flaske. Zens tale om at det at *glemme* svarer til en *helbredelse* er altså en meget spændende og meget moderne tanke. Selv om den lyder usædvanlig og i strid med vore vante forestillinger. Den kognitive psykologi opfatter mennesket som et system og et hierarki af viden taget i meget bred betydning. Jeg ved, hvem jeg er. Jeg ved, hvordan jeg skal cykle. Jeg ved, hvordan man viser vrede eller sorg. Taget i vid betydning ER mennesket viden, vi lever af viden og mening, og vi producerer hele tiden viden og mening. Zens tale om *uvidenheden*, Oplysningen og glemnelsen passer ind i den moderne kognitive psykologi og terapi.

I Tao findes en øvelse, Tso-wang, som regnes for det højeste stadium, og som handler om "at sidde og at *glemme*": - Jeg er faldet til ro og har glemt alle ting. Jeg har givet slip på min krop og min erkendelse. Fjernt fra kroppen og fri af al viden er jeg eet med det, som gennemtrænger alt. Sådan lyder øvelsens tekst hos Chuang-tzu, som også fortæller en vittig historie om en mand, der

glemte alt og derved blev *lykkelig*, men som siden blev "helbredt" af konfucianerne, der med vold og magt ville have ham til at huske igen.

Meditationen er den proces, hvor jeg hver dag GLEMMER DET NØDVENDIGE. Meditationen er ikke en fremadskridende, lineær proces, sådan som vi plejer at opfatte udvikling og forandring. *ZaZen* er en daglig venden tilbage til det samme punkt, en cirkel- eller *spiralbevægelse*. Jeg bevæger mig frem og tilbage som en skyttel i en væv i den samme bevægelse, selv om mit væv vokser for hver dag. Intet bliver kasseret, intet forældet, intet forbigået eller overstået.

I alle Zen-klostre reciteres dagligt en bestemt bøn, som går tilbage til kineseren Ta-hui, hvori munken beder om at blive "light and easy", som Suzuki skriver i sin bog om Zen-træningen. I disse to ord er meget af meditationens og hele Zens mening udtrykt: Det som jeg oplever er, at jeg bliver *let* og lettet for en masse såkaldt viden og erfaring, jeg bliver mild, sorgløs, tanke-løs, munter. Jeg bliver rolig, let i sindet, letsindig, vel tilpas, jeg ser lyst og let på tingene, jeg tager let på det, jeg bliver løsgjort, fri og utvungen, jeg får det nemt, jeg bliver naturlig, medgørlig, ikke anspændt og løs. Jeg lærer at fiske med store masker. *ZaZen* er den daglige oplevelse af, at jeg i min krops fire dele - som det siges - bliver *munter* og *sorgløs*. Jeg lærer at se mig selv udefra eller oppefra. Jeg opdager, at min eventuelle tristhed eller ængstelighed ikke er verdens mest centrale begivenhed. At jeg ikke er universets omdrejningspunkt. Jeg finder i *ZaZen* *min rette størrelse* og bliver lettet, munter og livsglad.

Japaneren Sekida fortæller, at han efter sin første kensho overalt - oppe, nede, foran, bagved, til højre og venstre. - oplevede buddhaer og mennesker, som var muntre, lystige, glade, morede sig, festede, lavede sjov og klovnede. Et andet sted skriver han, at vi har opfundet *grinet* og latteren for at komme af med det indre tryk, som stammer fra vores tanker. Latter og almindeligt grinebideri hører sammen med Zen. Verdens mørkemænd og alvorsmænd, der ikke kan le eller sjældent gør det, er fremmede over for Zen og vil afvise den som overfladisk og usaglig. Oplevelsen af Oplysningen er brat og pludselig, som når vi bryder ud i latter efter en vittighed. I latteren giver jeg netop *slip* på mit ego, min jegcentrering og *selvhøjtidelighed*. Når vi griner sammen, oplever vi en form for meditativ *forening* og kensho, fordi vores jeg bliver løst op og opløst. Mit sneglehus og min jeg-skjal falder af, når jeg griner højt og løs-sluppet. I den hjertelige latter forsvinder jorden under mig, jeg mister

fodfæstet og min dagligdags bevidsthed klapper sammen som et *korthus*. Min daglige selvhøjtidelige bevidsthed, korthuset, viser sig som et hulrum, et *tomt* rum. Ballonen eksploderer, og grænsen mellem "mig" og "det" og mellem "mig" og "dig" ophæves. I Zen har man altid taget latteren alvorligt.

I *ZaZen* bliver hele verden "transparent" eller *gennemsigtig*, og jeg bliver selv gennemsigtig. Denne oplevelse af transparens - at verden er blevet klar, rensat, gennemsigtig, fri for tristhed, angst og begær, fri for gamle følelser - går igen i næsten alle de beretninger, som vi har bevaret om den meditative oplevelse. *Pludselig* letter tågen eller pludselig er mine briller blevet skyllet og rensat, og jeg ser *virkeligheden*, som den er. Det er den centrale kensho, samadhi eller satori. Jeg ser *ikke* noget nyt. Jeg ser ikke engle stige ned fra himlen eller døde mennesker flyde rundt i rummet. Jeg ser - for *første* gang - værelset, tingen, stolen eller kruset, som det er.

Japaneren Masao Abe, som har søgt at oversætte Zen til vore vestlige sprog og begreber, beskriver meditationens oplevelse således: - Vi er alle lige, idet vi erkender og virkeliggør jeg-løsheden og tomheden, som er det samme som vores egentlige *selv*. Jeg mister ikke min identitet, men kommer over min jeg-centrering. Jeg vågner op til *virkeligheden*, som er mit sande selv, men også de andres sande selv. Vi er det *samme* i vores jeg-løshed og samtidigt *forskellige* i vores sande selv. Jeg er ikke mig, fordi jeg er jeg-løs, og dog er jeg helt igennem mig, for jeg er mit sande selv. Du er mig, for jeg er ikke mig, men dig, og du er ikke dig. Det gælder ikke kun i mit forhold til medmennesket, men til naturen ... fra hunden til bjerget. Bjerget og hunden er ikke "dem der borte", og derfor er de "mig". Jeg er hunden og bjerget og ikke mig, for hunden og bjerget er ikke kun sig selv.



I Zen er der tradition for at tale om *fire* slags kensho, satori, samadhi eller meditativ oplevelse, en opdeling, som oprindeligt stammer fra den kinesiske lærer Lin-chi, som på japansk kaldes Rinzai. Fra Lin-chi stammer den japanske Rinzai-skole. Grupperingen har forbindelse med de berømte tolv billeder, som beskriver Zen i form af forholdet mellem et *menneske* og en *okse*. Lin-chi bruger oxen som repræsentant og symbol på hele den såkaldt ydre *verden* og opdeler derefter samadhi eller satori i disse *fire typer*:

1. "Okse, intet menneske" (*Ox, No Man*): I denne oplevelse oplever jeg verden - oxen - men jeg glemmer eller "taber" mit eget lille ego i oplevelsen, hvorfor jeg også kan vige tilbage for denne oplevelse på grund af angsten for at tabe mit lille ego på gulvet. Jeg oplever dette, når jeg bliver helt *opslugt* af virkeligheden, f.eks. af en film i fjernsynet, et stykke musik, mit arbejde eller af min kærestes smukke øjne. Jeg glemmer mig selv. Jeg er en luftboble, som pludseligt brister midt ude på det store ocean. Min indre snakkemaskine forstummer, og der bliver stille inden i mig. I latteren, vittigheden, løsslupetheden og kådheden glemmer jeg mig selv, siger den kinesiske mester Hua: - Det spontane, sjove, fantasifulde er også Vejen. *Giv dig hen* til det, som du brænder for og bliver helt opslugt af, siger Hua. Han taler om løsslupethedens samadhi. Vi bliver i denne samadhi sluppet løs som fanger fra deres fængsel. Vi oplever alle sådanne tilstande engang imellem. Børn oplever dem – tror vi - ofte. Vi har *ikke* længere nogen *selv-bevidsthed*. Vi oplever det også, når vi gribes og forføres af vore lidenskaber, vrede, begejstring og ophidselse. Denne form kaldes den positive, aktive samadhi. Den kan give os en forsmag på, hvad kensho er, men den virker sjældent egentligt forandrende ind på jeg'et i følge Zen.

Lin-chi illustrerede nr. 1 ved følgende digt:

Når forårets milde solskin omgiver

hele jorden

væver jorden en brokade

med mange farver.

Den nyfødte har langt hvidt hår

så hvidt som et garn-nøgle.

2. "Ingen okse, menneske" (*No ox, man*): I denne oplevelse er den *ydre* verden borte, jeg sanser og oplever den ikke længere. Jeg vender mig indad og har ingen bevidsthed om den ydre verden. Jeg har kun *selvbevidsthed*, ingen omverdensbevidsthed. Jeg er blevet blind og tom for verden. Denne form kaldes den *passive* samadhi.

Nr. 2 illustrerede Lin-chi således:

Det kongelige styre fylder hele jorden

generalerne som er stationerede

ved grænserne

rejser sig ikke til krig.

3. "Ingen okse, intet menneske" (*No ox, no man*): Denne betragtes ofte som den højeste form for kensho. Her har jeg ingen bevidsthed eller oplevelse af verden og ej heller af mig selv. Denne form, denne "*mini-døds*-oplevelse" kaldes den *passive, absolutte* samadhi. Jeg har ingen bevidsthed om, at jeg befinder mig i denne absolutte samadhi, jeg er allerede død på puden (Dai-shi). Jeg er ren væren. Mit ego omfatter hele universet og er alligevel mindre end en quark, det har ingen yderside eller ydergrænse, men heller ingen inderside eller nedre grænse, som det siges. Jeg er den livgivende positive tomhed. Denne samadhi udtrykkes i følgende traditionelle Zen digt:

Der var to tyre af ler

som kæmpede vildt sidste nat

mens de sloges, forsvandt de i havet.

Ikke et spor af dem her til morgen.

Lin-chi udtrykte samadhi nr. 3 i dette digt:

De to fjerne provinser

har mistet kontakten

med den centrale regering.

4. "Okse, menneske" (*Ox, man*): Denne tilstand er Zens virkelige "mål", selv om Lin-chi understregede, at *alle* fire former var gyldige udtryk for Oplysningen og buddha-tilstanden. Her har jeg *ophævet* modsætningen mellem at have og ikke at have bevidsthed om mig selv og verden. Der er ikke længere nogen tvedeling eller dualisme. Der er ikke længere noget, som er modsat noget andet eller egentligt forskelligt fra noget andet. *Nirvana er samsara, det evige liv og paradiset er her og nu*. Paradiset er ikke det modsatte af noget, siger Suzuki. "Paradiset er det *hele*". Hvis det blot var det modsatte af, ville det jo kun være noget *relativt*. Paradiset og det evige liv kan netop IKKE SAMMENLIGNES med noget andet. Jeg *både* har og ikke har bevidsthed om mig selv og verden. Jeg har *hverken* bevidsthed om mig selv eller verden, ej heller ingen bevidsthed om mig selv eller verden. Jeg lever i dette øjeblik. Dette øjeblik er en evighed, og evigheden er til stede her og nu. Dette ER det evige liv. Denne evighed afbrydes i samme øjeblik, jeg begynder at tænke bevidst, selvbevidst eller reflektivt, altså i samme øjeblik jeg bliver klar over, hvordan jeg har det, og hvad jeg foretager mig. Jeg er trådt ud fra 100 fods pælen og både verden og jeg er tilbage igen - om end på en helt ny måde. Min bevidstheds vanemæssige tilstand er faldet ned som de modne frugter fra træet, siger Sekida. Jeg lever praktisk og konkret i verden, jeg er "virksom", og verden findes foran mig helt konkret. Jeg oplever verden, som da jeg var et lille barn eller som på skabelsens første dag, som ny, ubrugt, frisk, inspirerende, original. Kensho betyder, at jeg ser det sande, naturlige, ægte, uforfalskede, oprindelige og virkelige. Dette er den *positive, aktive* samadhi, som adskiller Zen fra andre former for østlig meditation. Zen har alle dage været *afvisende* over for *kvietisme* (passivitet, et gennemgående skældsord i Zen-tekster) og *indadvendthed*.

En kendt Zen mester beskrev sin personlige udvikling således: - Før jeg kom ind i Zen, var en okse en okse og et menneske et menneske. Da jeg kom ind i Zen, indså jeg, at en okse slet ikke er en okse, og at et menneske slet ikke er et menneske. Nu da jeg er blevet gammel i Zen, forstår jeg, at en okse er en okse, og at et menneske er et menneske.

Endeligt digtede Lin-chi følgende om samadhi nr. 4:

Når kongen skuer ned fra paladsets tag,

da ser han menneskene nyde

det fredelige liv på markerne.

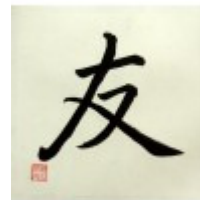
I det praktiske hverdagsliv skifter vores bevidsthed og tilstand springvist imellem de forskellige tilstand. Vi springer ud og ind af hverdagsbevidsthed og de forskellige former for samadhi. Zen sammenligner det med de såkaldte reversible figurer f. eks. den berømte tegning fra gestaltpsykologien af heksen og den unge pige: Nogle gange ser jeg heksen, nogle gange pigen. Jeg kan *ikke* se begge figurer på een gang. Overgangen fra at se det ene til at se det næste billede foregår *brat* og pludseligt, og som regel uden at jeg viljømæssigt kan styre det. Oplevelsen *kommer* til mig og ikke omvendt. "Det" kommer til mig, og derfor "kommer" jeg. Pludseligt indser jeg, at mine gamle tankeskemaer var uvirkelige og ødelæggende. Det nye billede åbenbares, når tiden er inde, ikke når jeg vil det. Sindet vender og slår om i sin modsætning - af sig selv. Men har jeg blot een eneste gang i et millisekund set den unge pige i tegningen, glemmer jeg det *aldrig*. Lige som hvis den blinde blot een eneste gang har fået lov at se farverne: Han eller hun vil aldrig glemme det. Een eneste oplevelse er tilstrækkelig til, at mit hele liv er forandret. Det er betydningen af "*glimtet*" - kensho, samadhi, satori, Nirvana, Oplysningen.

Sekida giver et eksempel på, hvordan man kan *øve* sig på samadhi: Ved vores almindelige læsetempo sker der ingen infiltration i hjernen af *Nen*, som i følge Sekida er en impuls, der fremkalder en samadhi oplevelse. Men det kan ske, hvis man for eksempel læser et digt, et særligt brev eller læser i hellige bøger. Jeg dvæler så ved hvert enkelt ord og giver mig meget god tid. Jeg læser bogstav for bogstav, ord for ord omhyggeligt og med den dybeste forundring. Med eet slag er teksten ladet med betydning som en åbenbaring. Jeg oplever en *sprog-samadhi*.

Til sidst denne historie, som går tilbage til Zens og Ch'ans grundlæggelse i 700-tallet:

Midt i havet er der et sted, hvor store bølger rejser sig, som er kendt som *Drageporten*. Hvis en fisk kan passere dette sted, bliver den *forvandlet* til en drage. Derfor kaldes dette sted for Drageporten. Dog synes bølgerne der ikke højere end andre steder, og vandet er lige så salt som alle andre steder. Men mærkeligt nok: Enhver fisk, som passerer, bliver en drage. Dens størrelse ændres ikke. Dens krop forbliver den samme. Og dog bliver den med eet og i eet øjeblik til en drage. Det menneske, som praktiserer, mediterer og øver sig, er lige som denne fisk.

(Her efter en genfortælling af den japanske mester fra 1200-tallet Dogen).



WU WEI. Ikke-stræben. Om at virke uden formål og bagtanker.

Om frit at virke og handle uden vilje og anstrengelse.

Wu Wei er det gode liv, som kommer ud af ZaZen og ud af kensho eller glimtet. Jeg giver slip på alle mine planer, tegninger, kort, hensigter og bagtanker med tilværelsen. Mester Hua siger, at i samme øjeblik jeg er holdt op med at søge noget uden for mig selv, er jeg blevet Buddha eller en buddha. Jeg ophører med at opfatte tilværelsen som et *middel* til noget andet. Jeg siger farvel til at planlægge, tænke på og påtænke det ene eller det andet. Jeg holder op med at skubbe mig selv frem - imod min egen vilje. Jeg tager afsked med min egen *vilje*. Wu Wei betyder ikke, at jeg skal *ville* ikke at ville noget, men at jeg slet *ikke* skal ville. Jeg giver slip på den anushaya, der består i hele tiden at hælde forover eller fremover imod *fremtidige* situationer og såkaldte problemer.

Wu Wei og ikke-stræben handler om at *flyde* med strømmen, den tillidens strøm, som vi talte om i det første kapitel. - Du skal lade det rulle og trille, som den fjerde kinesiske Zen patriark Tao-hsin sagde. Du skal flyde med strømmen og ikke gå imod livet. Wu Wei handler om at gøre, hvad jeg ikke kan lade være med at gøre. Wu Wei svarer til barnets leg. Hvorfor leger børn? Hvad kommer der ud af det? Ligesom Wu Wei er det som jeg gør, når jeg "har hjertet med". Wu Wei er at gøre det nødvendige ... uden at vide *hvorfor* og uden at have nogen speciel god *grund* til at gøre det. Wu Wei er at afstå fra al min flittige gøren og laden og blot strejfe omkring uden årsag, *uden mål og*

med – med ordene fra Chuang-tzus ironiske, provokerende udtryksmåde. Wu Wei er på en vis måde at bortødsle og *spilde* tiden.

- Producer. Opnå resultater. Tjen penge. siger Chuang-tzu med slet skjult ironi i sit portræt af det "aktive" liv og det såkaldt "aktive" menneske: - Skaf dig venner. Lav forandringer. De mennesker, som sidder fast i verdensmaskinen, er kun glade, hvis de er aktive og ustandseligt laver om på tingene. Maskinen snurrer. Straks når muligheden for at udrette noget viser sig, er de tvunget til at handle. De er hjælpeløse. Ubønhørligt bliver de presset frem - lige som den maskine, som de er en del af. De er straffefanger i objekternes verden, og de har intet valg: De må underkaste sig kravene fra forholdene, situationen og tingene. De bliver presset ned og knust af ydre kræfter. Dette er det såkaldt aktive liv. - Det er synd og skam, siger han. Det såkaldt aktive menneske handler ud af indre *tvang*. Det lider af en kompulsiv besættelse. Dets handlinger er sygelige, selvødelæggende tvangs-handlinger, der fødes af tvangstanker i følge Chuang-tzu. Det flakker og jager rundt i verden med angstens hvide stenansigt. Det befinder sig i en kronisk forkrampethed og følelsesløshed. *Travle mennesker kan ikke føle*.

- Når jeg går og venter, at noget skal ske, sker det ikke, men når jeg mindst venter det, sker det. Det gode og sunde er at give slip på målene, forventningerne, ønskerne og jeg'et. Det gode er ikke noget, der konstrueres, men noget, der fødes. Moderen føder barnet, men hun producerer eller skaber det ikke. Når isen smelter, kommer vandet frem, men isen har ikke planlagt eller skabt eller konstrueret det livgivende vand.

Det modsatte af Wu Wei er på kinesisk at handle *yu wei*: At handle vel overvejet, overlagt, forsættigt, tilsigtet, indstuderet, bevidst, med fuldt overlæg og med velberåd hu: Hvis du handler *yu wei*, siger Zen buddhisten Tao-sheng, står du ikke til at redde. Det gode, som vi gør, gør vi på trods af vore smukke planer og intentioner, siger Tao-sheng. Lad være med at hindre de levende væsners natur, så vil de redde sig selv.

- Hvorfor skulle jeg dog planlægge mit liv? spørger Dogen. Det er jo under alle omstændigheder umuligt at fastsætte og planlægge dagen i morgen. Hvis føden slipper op, hvad så? Først da skal I finde en løsning på problemet. Der er ingen grund til at tænke over det på forhånd. Hvis dit sind holder op med at søge og opsøge, vil du opleve en stor *fred*. At lægge planer er altid at gå imod Vejen.

Det er, som når jeg sidder derhjemme i sofaen og øver mig på, hvornår og hvordan jeg skal træde på bremsen, når jeg kommer ud i en uventet situation i min bil. Det er, som når jeg ikke vil tage chancen ... og køber julegaver til mig.

Wu Wei svarer til Det ny Testaments forkyndelse af troen, tilliden, syndernes forladelse, nåden og Guds kærlighed, siger den amerikanske Zen-forsker Robert Merton. Forholdet mellem Paulus og Moseloven svarer til forholdet mellem taoisten Chuang-tzu og *Confucius'* Analekter. Det gode menneske *modtager* hele sin godhed og kærlighed fra godhedens hjerte. Hensigt, stræben og vilje hænger sammen med begæret, tørsten, driften efter at eje, bestemme over og kontrollere.

Mester Eckhart kommenterer fortællingen om den flittige, ivrige, bekymrede, bevidste Martha og hendes søster Maria i Det nye Testamente og siger, at Maria udtrykker det *sande* menneske, som er "hos" tingene, mens søsteren Martha er "i" tingene. Martha er ejet af og afhængig af tingene.

Wu Wei betyder hos Chuang-tzu, at jeg begynder med det *enkle* og gode, som jeg oplever ved at være til stede her og nu, og som forsvinder, hvis jeg vil analysere det eller gribe ud efter det. Vi gør fejlagtigt det gode til noget, som vi *ikke* er, til noget, som vi netop *ikke* har, og som vi hele tiden må stræbe efter - indtil det til sidst bliver helt uopnåeligt. Vi lever udelukkende for det, som vi *ikke* kan nå. Vi satser på at komme til at leve sandt og virkeligt *engang* i fremtiden, for lige nu går det jo ikke ... desværre. Når vi på den måde taler om det gode, som vi vil have, bliver det "gode" forvandlet til noget ondt og dårligt. Jeg glemmer det virkelige og *eneste* gode, som jeg oplever *her* og nu. Begrebet forvandler sig til sin modsætning. Vi konstruerer et spil, som vi ikke kan vinde: Lykken og det gode konstruerer vi som noget, vi skal "nå" eller "opnå". Vi anbringer dem uden for os selv som *fremmede* objekter. Vi gør det gode til noget fremmed og gør os selv fremmede for det gode og livslykken. Vi havner i en blindgyde. I nutiden har vi ikke, hvad vi søger, men i fremtiden, som ikke eksisterer, får vi, hvad vi vil have. Det er Chuang-tzus centrale kritik af den herskende *confucianske* filosofi på hans tid. Han giver dette portræt:

- Prøv ikke at holde fast i Tao, for Tao skal nok holde fast i dig. Du vil lære om det mest elementære. Ethvert spædbarn kender det: Det bekymrer sig ikke. Det er ikke bevidst om sig selv. Det handler uden at tænke sig om. Det bliver, hvor det lægges, og det ved ikke hvorfor. Det regner ikke noget ud. Det følger

blot tingene. Det er en del af strømmen. Det er det mest elementære. Det gør dig i stand til at få tingene ud af hovedet og blive et barn af Tao. Hvis du bliver ved med at prøve at erobre det, som ikke kan erobres - for det er en nådegave fra Tao - hvis du bliver ved med at *anstreng*e dig med at forstå det, som ikke kan forstås - så vil du gå til grunde på grund af den ting, som du i din feber søger.

At spørge om, hvornår vi nærmer os Tao, svarer til at spørge en fisk om, hvornår den nærmer sig vandet eller om hvornår den er nærmest ved vandet. Kærligheden vinder frem ganske af sig selv og ved egen kraft, siger den amerikanske forfatter Blofeld, der før 1945 opholdt sig i Kina i en årrække og på kinesisk fik det symbolske tilnavn "Bøjelige Bambus".

Den "rette" linje mellem to punkter er i følge Tao og Tai Chi hverken den rette, lineære eller den takkede, kantede, men den runde, bløde spiral eller halvcirkel.

Robert Pirsig (ham med Zen og motorcyklen) taler mange steder om det, han kalder den "laterale af-drift": Derved forstår han den leveregel aldrig at gå den *rette* linje mod målet, men altid at bevæge sig skråt eller sidelæns frem. Hvis han skal i retningen nordøst, kører han aldrig direkte mod nordøst, men først lidt mod øst, derefter lidt mod nord ... og så videre. Den laterale, sideværts af-drift er hans moderne begreb for et meget gammelt Tao-princip. På samme måde siger Pirsig, at udvikling og forandring ikke foregår lineært opadgående, men i en slags bølge, der spreder sig i alle retninger på een gang. Som bølgerne fra en sten, der kastes i vandet. Udvikling og vækst foregår ikke i trappetrin eller i et hierarki, men i en kon-centrisk struktur. Jeg bevæger mig udad og indad i kon-centriske cirkler - i cirkel uden på cirkel.

- Menneskene stormer hovedkulds af sted efter "lykken". De er uhyggelige, besatte og drevet frem i flok. De kan ikke standse eller ændre retning, og hele tiden hævder de, at de er lige ved at nå målet. Min mening er, at du vil aldrig finde lykken, før end du er holdt op med at lede efter den. Hvis jeg holder op med at stræbe efter lykke, så vil tilfredshed og velvære øjeblikkeligt blive mulige. Det tjener intet formål febrilsk at søge efter nydelser, siger tibetaneren Milarepa.

- Menneskene fører hele tiden sig selv bag lyset, siger Ch'ans legendariske grundlægger Bodhidharma. De tørster efter alle ting. De klæber og sidder fast alle vegne. Dette kaldes at "søge". De vise mennesker vågner op til det

virkelige. De gør deres sind roligt og finder ikke på kunstig aktivitet. De skifter form, mens de går. Skulle jeg ønske at leve længe i denne verden? Den er som et hus, der brænder. Alle som har en krop lider. Hvem får fred? Når dette fuldt forstås, så ophører alle tanker, og der er ikke mere nogen såkaldt søgen. Sutraen siger: Alle som søger lider. Der er først lyksalighed, når der ikke mere er søgen. På denne måde ved vi, at det ikke at søge noget som helst simpelt hen er Vejen. slutter Bodhidharma.

Den, som står på tæerne - med al sin energi, viljestyrke og stålsatte karakter - kan ikke holde balancen. Den, som går med skrævende ben, kan ikke komme frem. Man må styre staten, som når man koger små fisk. siges det i Tao Te Ching.

Her over for sætter Chuang-tzu denne meget vittige, lidt ironiske, men alligevel vel mente karakteristik af vismanden, hvis navn er Uden-mål-og-med (.) og som er barn af Tao: - Han bevæger sig snart den ene, snart den anden vej, holder op og begynder igen. Han kender ingen grænser eller skel. Uden mål og med tumler han rundt uden for jordisk støv og snavs. Han strejfer omkring travlt beskæftiget med at foretage sig ingen verdens ting.

Du skal som princip altid vandre, løbe, køre og rejse - uden at vide hvorhen. Det sande menneske begiver sig ud på eventyr i de tvang-frie ødemarker, samler sin føde på de sorg-frie marker og slår sig ned i de gratis glæders have. med Chuang-tzus poetiske udtryk. Svanen vasker sig jo ikke hver dag for at blive hvid, og kragen sværter sig ikke for at blive sort.

I Zen-digtningen hedder det:

Bambusskyggerne bevæger sig over
sten-trinene
som for at feje dem
men intet støv hvirvles op.
Månen spejler sig dybt i søen
men vandet viser intet spor af dens
indtrængen.
Vildgæssene har ikke til hensigt
at kaste deres spejl-billede.
Vandet har ikke i sinde
at modtage dette billede.

Og på samme måde i et andet ofte citeret Haiku-digt:

Jeg går med tomme hænder -
se spaden i min hånd.
Jeg vandrer af sted -
og rider på ryggen af en okse.

Ligesom man kan springe til den anden ende af verden og til en helt anden tid og citere Grundtvig i en salme fra 1851:

Aldrig mer jeg vil nu tænke
på, hvad selv jeg gøre kan
men kun på hvad du vil skænke
lige god som Gud og mand
intet kan jeg uden dig
alt du gøre kan af mig
når dit ord som aldrig glipper
jeg med troen aldrig slipper.

Zen mesteren Yeh-hsien skal have sagt: - Hele året rundt er bjergene friske og grønne. Uanset om du går mod øst eller vest, vil du få en fin tur.

I et af de gamle Tun Huang manuskripter hedder det: - Når skyerne dækker for solen, og vinden derefter blæser skyerne bort, er det ikke vinden, der skaber solen.

- Skyerne på himlen kan aldrig nogen sinde sætte pletter på den tomme himmel, men de kan dække over himlen, så den ikke er lysende og klar, skal Bodhidharma have udtalt i følge et af Tun Huang-håndskrifterne.

Dogen stillede det berømte spørgsmål: - Har brændet til hensigt at blive aske? Bliver brændet overhovedet på noget tidspunkt til aske? Er der ikke bare *først* brænde og *siden* aske? Er der overhovedet noget, som kan forandre sig med sin egen vilje?

Wu Wei betyder, at jeg lever og handler i verden lige som solen, der af sig selv, frit og spontant skinner ud over verden, eller som et frugtt træ, som bærer

frugter i efteråret: Hvilke hensigter eller formål har træet med sine frugter? Eller: Spiser jeg måske for at kunne forøge min afføring? Er det mit formål? spørger den amerikanske forfatter Genpo Merzel. I Wu Wei handler jeg uden motiver, uden hensigter, uden egoistiske planer. Jeg virker, fordi jeg ikke kan andet, fordi det er nødvendigt for mig. Jeg "virker" og er virksom - snarere end jeg "handler", hvorfor Wu Wei tit oversættes som ikke-handling (kinesisk *wu* betyder nej eller ikke og *wei* betyder at handle eller gøre). Wu Wei handler mere om at *være* end om at gøre.

- I gamle dage bevægede det sande menneske sig med en naturlig værdighed og med oprejst pande og uden bagtanker, siger Chuang-tzu. Det så tingene lige i øjnene. Det var uden såkaldte kundskaber. Det var uden begær. Det bekymrede sig ikke om arbejde eller pligt. Det søgte ikke noget og fulgte ikke på nogen bevidst måde Tao.

- Resultatet er kun af betydning, siger Steiner, når man fuldbyrder en handling ud fra et begær. Men alle handlinger, som gøres af begær, er værdiløse for den højere verden. Her er det afgørende udelukkende kærligheden til handlingen i sig selv. Jeg lærer at ofre mine gerninger, ja hele mit væsen, til verden, lige meget hvordan den modtager mit offer. Det arbejde, som gøres for resultatets skyld, vil have mindst held med sig.

- Menneskets handlinger er som et træ i skoven, der kaster et frø, som spirer til et nyt træ, siger Mester Eckhart. Gud grønnes og blomstrer i glæde i mig. Træet handler ikke, men er virksomt. Træet skaber ikke noget nyt træ. Den nye spire er ikke noget objekt for træets hensigtsmæssige handling. Træet er ikke et subjekt over for et objekt. Modsætningen subjekt-objekt er ikke sand eller virkelig ifølge Zen. Eckhart udbryder: - Jeg er kommet fri af min egenvilje, og jeg og Gud er blevet eet. At virke betyder at fungere og være til efter sin bestemmelse og natur. Idealet om Wu Wei, ikke-handling, er ikke, at jeg skal være passiv, men at jeg skal handle på en anden måde, en spontan måde i overensstemmelse med min natur, rette størrelse og plads i verden. Ikke-handling er *fri* handling, uden nogen tvang - udefra eller indefra. Min ikke-handling eller Wu Wei er *ikke betinget, forårsaget eller begrænset* af mit begær eller mine behov eller af mine ideer eller teorier. Det er på en måde ikke længere mig, der handler. Det er Tao, der virker og handler i og gennem mig.

Zen lægger umådelig vægt på det, som jeg siger eller tænker *spontant*, uden den koldsindige bag- eller eftertanke. Det, som jeg umiddelbart og spontant siger, er det virkelige og sande. Det mindst tankemæssigt bearbejdede er det, som ligger tættest på roden, på naturen, på buddha. Zen-tekster består derfor af udfald, indfald, vitser og bemærkninger, som henkastes og hensætter tilhørerne i målløs forbavselse, forvirring, uro eller angst. Det helt overraskende er det, som bedst kan angribe vore selvødelæggende skemaer og tankerutiner. Zen handler om at smide grus i maskineriet. Et stofmisbrug kan være en sådan tankemaskine og med det eksempel forstås Zen og Tao måske bedre. Zen er ikke en practical joke eller dårlig spøg. Zen handler om det gruppe-vækkende, ødelæggende, livgivende og over-vældende i tilværelsen.

I Tao Te Ching hedder det: - Arbejd uden at udrette noget. Den vise søger aldrig at udrette noget stort. Og ikke-handling beskrives sådan:

- at vinde overhånd uden at stræbe
- at få svar uden at tale
- at tale uden at sige noget
- at sige noget uden at tale
- at forsynes uden at tigge
- at lykkes uden at stræbe
- at fange det nødvendige
skønt mit net har store masker
- at marchere uden at avancere
- intet at udrette og dog at lade
intet være ugjort
- at smøge ærmerne op
uden at vise armen
- at fordrive fjenden
med imødekommenhed
- at væbne sig med fredens våben
- at vinde ved at vige
- at kæmpe uden vold
- at være fremtrædende
uden at mase sig frem
- at fægte uden hidsighed
- at vinde uden at blive vigtig
- at lede ved at være ydmyg
- at føre an ved at holde sig tilbage

og tage det lette alvorligt.

Wu Wei er - siger Suzuki - som den vidunderlige lilje på marken, som blomstrer på den fineste måde, selv om der ikke er et eneste menneske i nærheden, som kan beundre den.

I følge den klassiske Lankavatara eller Sri Lanka Sutra siger den historiske Buddha om planer og anstrengelser: - Det frie menneske arbejder ikke hårdt og lider ikke tungt for sin egen skyld *eller* for noget *eller* for andre. Han eller hun jubler og fryder sig over sine gerninger og elsker medmennesket frit og spontant, som en mor elsker sit barn. Han eller hun kender ikke til nogen trældom eller pinefuld anstrengelse. - Mennesket spekulerer, men Gud danser.

Når en mester laver et billede af træ, siger Eckhart, så fører han ikke billedet "ind i" træet. Han skærer de spåner væk, som gemte og dækkede over billedet. Han *tilfører* ikke træet noget, men han *fjerner* og bortmejsler det, som var på overfladen, og så lyser det frem, som lå skjult derunder. Lyset bliver så rigeligt, at det flyder over og ud i det ydre menneske. Wu Wei betyder, at den kærlighed, jeg fyldes med udefra eller oppefra, flyder over og ud i verden - ikke ved en kraftanstrengelse fra min side, men som en naturlig, uanstrengt, flydende proces.

Det sande menneske, siger Tao, bliver dag for dag mere og mere ubetydeligt. Han udretter stadig mindre, indtil han ikke finder een eneste ting at udrette. *Når intet udrettes, lades intet ugjort.* Verden og mennesket styres ved, at jeg lader tingene gå deres gang. Man kan ikke styre noget ved indgreb, siges det i Tao Te Ching.

I gamle dage tænkte folk ikke over, hvad de foretog sig, når de var hjemme, ej heller på hvor de gik hen, når de var ude, siger Chuang-tzu. De spiste og drak og så fornøjede ud, klappede sig på maven og begav sig ud på vandring. Så meget og ikke mere udrettede menneskene, da de var *overladt* til sig selv.

I dialogen mellem Buddha og købmanden, som er forfattet af den kinesiske Ch'an mester Fa-tsang, der levede 643-712, findes følgende ordskifte:

Buddha: - Jeg er en tåbe. Hvorfor? Verdens tosehovedr ved intet om det forfærdelige kredsløb af lidelse og død. De begærer ikke Nirvana. De tumler forvirrede rundt, opnår ingen ting og glæder sig over livet. Akkurat som dem, har jeg heller ingen frygt for liv eller død, og jeg begærer ikke Nirvana. Jeg farer også forvildet omkring for at glæde mig med dem over det fælles liv.

Købmanden: - Bliver du også vred og ærgrer dig?

Buddha: - Ja.

Købmanden: - Hvorfor?

Buddha: - Hvis man stræber efter at leve uden vrede og harme, bliver man vel fanget af sin egen stræben, ikke sandt?

Købmanden: - Ja.

Buddha: - De hellige stræber alle efter dyden med lidenskabelig kærlighed. Jeg har ikke denne kærlighed og bliver derfor ikke fanget af den. Netop derfor bliver jeg af og til vred og ærgerlig.

Wu Wei er den frie handling, hvor jeg har op-hævet det gode og det onde og især de indsnævrede, faste regler om, hvad der er *godt* og *ondt*, *moralsk* og *umoralsk*, *æstetisk* og *uæstetisk*. Jo flere regler og påbud, jo mere forarmede er vores handlinger. Jo klogere, mere udviklede og snildere folk er, jo mere forvirret bliver deres liv. Jo flere love, jo mere lov og orden, jo flere tyve og røvere. Hvis vi holdt op med at tale så meget om lydighed og disciplin, ville de fleste børn elske og respektere skolen, de andre og lærerne. Bandyds al snak om velvilje og væk med retfærdigheden, hedder det hos Lao-tzu.

På samme måde er Zen-kunsten et resultat af, at alle skemaer og regler er op-hævet. Kunstneren maler uden at have nogen hensigt om at male. Det er egentligt ikke ham, der maler, men der er noget, som maler "i" ham eller "gennem" ham. Idealet er som Alan Watts siger at male uden at male.

I det gamle Kina boede en Zen bambus-maler, som blev berømt i hele kejserriget for sine mageløse pensel-tegninger. Han var ufattelig i sin

virtuositet. I løbet af et sekund havde han i nogle få penselstrøg fremtryllet et billede. En dag kom en minister fra den kejserlige regering og bestilte et billede af en hane til kejseren. Den gamle maler påtog sig med nogen tøven opgaven. - Hvornår er du færdig med tegningen, maler? - Prøv at komme tilbage om et år, så er jeg måske færdig. sagde kunstneren. Efter et år kom ministeren tilbage: - Er dit maleri nu færdigt, maler? - Nej, ikke endnu. Prøv at komme forbi om tre år. svarede maleren. Efter endnu tre lange år, mødte ministeren spændt op for at se kunstværket: - Er dit kunstværk nu omsider færdigt, maler? - Nej, endnu ikke, svarede maleren, kom tilbage om syv år, så er det færdigt. Efter yderligere syv år og efter en ventetid på i alt 11 år kom regeringsmanden tilbage. - Ja, nu er mit billede færdigt, sagde maleren, og han gik hen og tog et hvidt stykke papir og tegnede derpå en hane i løbet af en brøkdelt af et sekund. Ministeren var imponeret og tilfreds med kunstværket, men spurgte alligevel: - Hvorfor skulle det tage så lang tid, maler? Hvad har du brugt alle disse år til, når du i løbet af et øjeblik kan færdiggøre kejserens maleri? Maleren førte derefter ministeren ind i baglokalet og viste ham tusinder af papirstakke fra gulv til loft af *hane*-tegninger. - Forstår du, sagde han: - *Hanen er ikke der ude på papiret*, men herinde, og han pegede på sin egen krop.



VISDOMMENS LAND. Den 6. Paramita.

Om at sige farvel til sin såkaldte sikre viden og sine såkaldte sikre erfaringer.

Visdommens Land og den 6. Paramita er en art sammenfatning af de fem forudgående veje. Den visdom eller viden, som Zen taler om, er ikke begrebslig eller intellektuel viden. Den kan ikke læses i en bog. Det er, som når man drikker vand, hedder det i Den gyldne blomsts hemmelighed: Man

ved selv, om det er koldt eller varmt, når man har drukket af vandet. Du må gøre dig dine egne erfaringer. Sandheden kan vi ikke finde abstrakt eller isoleret for sig selv. Forfatteren Bancroft sammenfatter Zen således, at Zen beder os om at bide i æblet i stedet for at diskutere det. At diskutere er at sprede sig og adsplutte – vi har ordet adspredelse. - at opleve er derimod at være samlet og udelt.

Sandheden kan:

- ikke forstås logisk
- ikke videregives i ord
- ikke forklares på skrift
- ikke måles med fornuften.

Således sammenfatter de japanske forskere Miura og Sasaki opfattelsen i Zen.

Det fortælles, at en nyligt ankommen munk kom med en lang og blomstrende lovprisning af Buddha. Han var fuld af ærefrygt og respekt for det store forbillede. Mesteren sagde til ham: - Forsvind omgående ud i vaskerummet og vask din mund grundigt og brug aldrig igen den slags beskidte udtryk. Den nyligt ankomne havde ikke forstået, at det, som han brugte, netop kun var *ord* og begreber, og at begreber er nyttesløse, når det gælder sandheden og Vejen. At bruge begreber som "buddha" er et forsøg på at gribe og be-gribe buddha, hvilket er det modsatte af at give slip. Den uheldige munk var jo netop blevet "grebet" og holdt fast i stedet for at blive løs og bøjelig og gjort fri af sproget og ordene.

Hui-ko, der i Kina blev den store Bodhidharmas efterfølger i 500-tallet, siger: De, som læser, bør kun se i bøgerne for en stund og så skynde sig med at lægge dem til side for at prøve dem i praksis. At lære ved hjælp af ord er som at lede efter is i kogende vand.

Lin-chi, som levede i Kina i 800-tallet og som på mange måder er grundlægger af Ch'an, holdt på et tidspunkt følgende peptalk til sine studerende:

- Mine venner, jeg skal sige jer dette: Der er slet ingen buddha, ingen vej at følge, ingen træning og ingen oplysning eller visdom. Hvad er det, som I så

febrilsk løber efter? I sætter et hoved oven på jeres eget hoved, I blinde tåber. Men jeres eget hoved er jo lige netop der, hvor det skal være. Problemet er, at I ikke har den tilstrækkelige tillid. I har gjort jer selv til slaver og er blevet omtumlede af de ydre situationer. I har ingen som helst frihed tilbage. Hold op med at klæbe og klistre til det ydre. Hold op med at klynge jer fast til fortiden og bekymre jer om fremtiden.

Da den japanske grundlægger af Soto Zen, Dogen, omkring 1220 kom tilbage fra sine mange års uddannelse i det åndelige moderland Kina, blev han spurgt om, hvilken oplysning og visdom han havde opnået? - Jeg kommer tilbage med tomme hænder. sagde han i sit berømte svar. Det eneste, som jeg er blevet klar over, er, at øjnene sidder vandret og næsen lodret.

I begyndelsen, i urtiden, i barndommens urtid var der intet sprog til at skille tingene ad, men kun en strøm af oplevelser som et vandløb, der strømmer og flyder af sted: Har vi brug for at kunne sætte skel og adskille den ene lille bølge fra den næste? Bliver vi klogere eller mere vidende, fordi vi kan sætte ord på alle de enkelte dele af denne vandstrøm? Er specifikke ord for enkelte dele af denne strøm udtryk for fornuft eller uforstand? Er vores liv ikke netop en sådan strøm?

Japaneren Isutzu peger på, at det *poetiske* sprog ligger meget tættere på Zen end prosaen. Prosaen artikulerer, bestemmer, skelner, diskriminerer og sætter grænser. Lyrikkens ord gør verden åben og gennemsigtig. Poesien eller digtet skiller ikke ad, men integrerer og sammensmelter. Alle ting trænger ind i hinanden. Virkeligheden dukker frem i sin "såledeshed".

Det ægte findes kun inden i det uægte, det sande i det usande, det evige i det jordiske og i nuet. Vi oplever Visdommen i vores hverdagsbevidsthed. Vi kender kun moderen gennem barnet. Når du kender barnet, kan du vende tilbage til moderen, siger Tao. Mor og barn er af et kød. Visdommen og sandheden kan ingen læse sig til. Den kan ikke erhverves gradvist, stykkevist eller delt. Jeg har den allerede helt og fuldt. Rudolf Steiner udtrykker det således: - Den åndskyndige kan jo ikke give sin discipel noget, som ikke allerede ligger skjult i eleven.

Visdommen er ikke præstation, men gave. I Japan kaldes mine gerninger og anstrengelser for *jiriki* og nåden for *tariki*. Derfor siger man i den japanske Zen: Der, hvor min jiriki må give op, begynder tariki.

Visdommen findes i den måde, som mit hjerte slår på og mine indre organer arbejder på. Min krop befandt sig oprindeligt i en naturlig samadhi, som også planten, dyrene, stenene og hele jorden befinder sig i. Der findes i mit sind uendeligt mange dharma-døre, hvorigennem jeg kan modtage visdommen. Der er i følge Zens tradition i alt 84.000 dharma-døre. Det eneste jeg skal er at passere igennem en af disse døre - passere gennem *Drageporten*.

Visdommens Land er det evige liv, det evige nu. Det er en gratis gave til alle, jøder så vel som grækere. I visdommen er min opvågning en gen-vågning, en tilbage-venden til det sted, hvor jeg oprindeligt var, en genopstandelse, en genfødsel og med Søren Kierkegaards udtryk en gen-tagelse, hvor jeg får det sande og gode liv tilbage, hvis og i samme øjeblik som jeg er villig til at slippe det.

Visdommen er det lys, der skinner mildt og med glæde ud over verden, over retfærdige og uretfærdige, jøder og grækere, børn og voksne, dyr og mennesker.

Visdommen er uden for sproget og ordene. Derfor gør den mig "light and easy", let, lettet og fri. Den, som ved og forstår, taler ikke, og den, som taler, ved og forstår ingen ting. Hold derfor munden lukket, siger Tao. Vær eet med jordens støv. Dette er det højeste stadium. Hvis vi *snakker* om den, er det ikke Vejen, og hvis det er Vejen, taler vi ikke om den. Vejen kan ikke ses. Den er hverken her eller der. Hvis jeg ser noget, er det ikke Vejen. Hvis jeg ser Vejen, ser jeg ingen verdens ting. Der er ingenting at se. Formålet med en fiskeruse, siger Chuang-tzu, er at fange fisk. Når fiskene er fanget, glemmes rusen. Formålet med ordene er at få fat i meningen. Når vi har forstået meningen, glemmer vi ordene. Den samme formulering findes i en Tun Huang-tekst af Bodhidharma, Zens grundlægger - et lille tegn på hvordan de to retninger Zen og Tao smeltede sammen i Kina under Tang-dynastiet. - Hvor kan jeg finde et menneske, som har glemt alle ordene? spørger Chuang-tzu. Et sådant menneske ville jeg gerne tale med.

Virkeligheden er et dynamisk felt, siger japaneren Isutzu. Den er et mættet energifelt, en særlig spænding. Hvis vi abstraherer, trækker vi vilkårligt noget ud. Selve ordet abstrahere betyder at trække noget fra, at se bort fra noget, hvilket selvsagt er upassende, hvis vores mål er at forstå os selv og verden. Vi trækker noget bort og væk og ser kun den *ene* side. Vi er netop ikke konkrete, d.v.s. vi er *uvirkelige* eller urealistiske i vores opfattelse. Kun hvis vi på den

måde abstraherer, kan vi kunstigt frembringe et subjekt og et objekt, en kvinde og en mand, et mig og en anden, et godt og et dårligt menneske, et godt og et dårligt liv. I virkeligheden er der kun *eet* felt af mættet spænding. Zen bygger på kategorien *relation*, ikke på stof, substans eller adskilte genstande. Der findes ikke noget "bag ved" fænomenerne, som "i virkeligheden" er det virkelige. Det, som jeg oplever, *er* faktisk det virkelige. En stor amerikansk filosof sammenfattede hele sin filosofi i sætningen: Det, som er, er hvad det er - og ikke noget andet eller mere. Eller sagt med et eksempel: Hvis jeg har ondt i maven, har jeg simpelt hen ondt i maven, og jeg kan ikke med rimelighed slutte, at så er jeg nok vred eller angst eller depressiv. Jeg har bare ondt i maven. Det eneste jeg skal gøre er at *se* det hele og se det hele, som det er. Den absolutte, højeste virkelighed har ikke noget andet sted at være - end lige her. Det træ, som jeg ser stå ude i haven, er simpelt hen *identisk* med den højeste, absolutte og eneste virkelighed. Alting har den samme "ufødte" essens og består af det samme "stof" - lige som kernefysikken vil sige, at alt består af atomer og kvanter. Forestil jer, at alt det værende - uden nogen undtagelse: også det vi ikke bryder os om - er lavet af det pureste guld, siger den historiske buddha Shakyamuni.

Det er derfor, at dette træ, præcist dette konkrete træ *er* Buddha. Det indser jeg, når jeg holder op med at tænke og føle abstrakt.

Sandheden og visdommen står ikke til *diskussion*. - Du skal ikke diskutere med andre mennesker, siger mester Hua, for så er du ude på at vise, hvor god og klog du er. Når du diskuterer, tænker du på at *vinde* eller tabe, og så vender du ryggen til Vejen. Man kan ikke diskutere sig frem til sandheden eller Vejen. At diskutere er at være *splittet*. At være på Vejen er at være *samlet* og udelt.

Det tomme rum indeholder myriader af ting. Alle ting er jo inden i det tomme rum, men rummet tænker ikke: Det er mig, der gør og indeholder alle disse ting, hedder det i et af de gamle Zen håndskrifter fra Tun Huang i Kina. Det tomme rum lader blot alle ting ske inden i sig.

En moderne Zen-mester tog en tændstik og rakte den i vejret: - Hvad er dette? spurgte han. - Det er en tændstik, lød et svar. - Nej, brølede mesteren, "en tændstik" er en lyd. Er dette en lyd?

At forveksle ordene eller de hellige bøger med virkeligheden, er som at spise menukortet i stedet for middagen.

At tale er ikke det samme som at bevæge tungen. Den kinesiske Ch'an lærer Pai Chang spurgte: Hvordan ville du tale, hvis din hals, dine læber og din mund blev revet bort? At tale sandt er i Zen og Tao både at tale og ikke at tale, MiddelVejen, hvor de to modsætninger både er annullerede og op-hævede. Ordene er i sig selv blot *konstruktioner*, og de beviser ikke noget om den faktiske virkelighed, siger den moderne Zen forsker Isutzu. Sætningen: "Himlen er blå" er jo ikke andet end en subjektiv konstruktion ud fra talerens nuværende subjektive sindstilstand. Enhver sætning er for så vidt en selv-fremstilling.

Ordene er den finger, som peger på månen. Det ville være både komisk og tragisk, hvis vi tog fejl og forvekslede fingeren med månen. Det er som med et et-års-barn, når den voksne peger på en ting. I begyndelsen ser barnet på fingeren og derefter tilbage på den voksnes ansigt. Efterhånden lærer det at se i den *retning*, som fingeren peger. Hos barnet er dette en ægte *kognitiv* revolution. Vi som er voksne kan det bare. På samme måde kan vi lære, at ordene kun er den finger, som peger på månen - og ikke månen.

Derfor går den vise omkring uden at udrette eller foretage sig noget, siger Tao, og lærer uden at sige et eneste ord. Sandheden ligger aldrig i ordene. De 10.000 ting - en betegnelse for alt, hvad der overhovedet eksisterer - besidder en *fuldendt* regelmæssighed og skønhed, men siger det ikke til nogen. Himlen og jorden ejer en evig skønhed, men taler ikke om det. Den vise hersker forstår at gøre sit sind tomt, glemme alt det han ved og alle sine erfaringer - ved at fylde maven, slække på ambitionerne og styrke knoglerne. Menneskets lov er jorden. Hvis almindelige mennesker mangler viden og kundskaber, skal man ikke prøve at "forbedre" dem. For hvis intet ændres, vil alt være godt.

Når den historiske buddha, Shakyamuni, fik stillet et alment spørgsmål som: - Er mennesket dødeligt eller udødeligt? svarede han efter den model, som kaldes den firefoldige negation:

- A. Det er ikke rigtigt at sige, at mennesket er udødeligt.
- B. Det er ikke rigtigt at sige, at mennesket ikke er udødeligt.
- C. Det er ikke rigtigt at sige, at mennesket både er udødeligt og ikke udødeligt.
- D. Det er ikke rigtigt at sige, at mennesket hverken er udødeligt eller ikke udødeligt.

I den klassiske Zen tekst, Lankavatara Sutraen, finder man følgende lære om det værende:

1. Jeg'et, de andre og verden er shunya, tomme.
2. Jeg'et, de andre og verden er an-ut-panna, ufødte, ikke opståede, ikke forårsagede af noget ydre
3. Jeg'et, de andre og verden er a-dvaita, udelte, udelelige, ikke adskille
4. Jeg'et, de andre og verden er nih-sva-bhava, uden selv-væren, eksisterer ikke som sådant eller i sig selv.

I den samme tekst siges det, at tingene skabes af begæret efter at have og eje. Verden og kroppen er manifestationer af sindet. Når vi adskiller os selv fra verden, skaber vi os selv og verden. Alle ting kommer af, at vi *gør forskel*, sætter skel, diskriminerer. Der er ingen anden skaber af verden og af lidelsen end begæret efter at eje og efter at holde fast. Sindet var oprindeligt roligt og rent som et vandspejl. Det var ikke opdelt i subjekt og objekt. Siden opstod sanserne, sansningen af handlingen og begæret. Vældige bølger rejste sig på sindets rolige overflade. Da jeg begyndte at diskriminere og adskille, opstod hele verden med dens uendeligt mange former og endeløse sammenfiltringer. Sindet eksisterer ikke og kan ikke ses eller iagttages, men det sættes i røre og bevægelse af sanserne ved, at jeg *gør* mit sind til et *objekt*.

Der er ikke noget, som er "der ude", og noget, som er "her inde". Der er ikke et kunstværk derude og en kunstner her inde. Der er ikke en handling der ude og en hensigt her inde. Robert Pirsig siger, at den motorcykel, som vi i virkeligheden vedligeholder, er os selv.

Du skal samle sindet sådan, at det ikke er inden i dig, ikke er uden for dig og ikke er et sted derimellem, hedder det i et af de ældste Zen håndskrifter. Man kunne også sige, at det virkelige er hverken i mig, uden for mig eller et sted midt imellem. - Hvor er kærligheden mellem to mennesker?

Vore vestlige sprog er helt anderledes i syntaksen og grammatikken end de østlige. Vestlige sprog er bestemt ved subjekt og subjektsprædikater (som den tyske filosof Nietzsche påviste). Vi siger: "Jeg" er en mand. Jeg "har" to ben. "Min" hest er død. Vore sprog understreger altid forskellen på *subjektet* og objektet, alt det *andet*. Mine to ben er noget *andet* end mig. Hesten er et objekt, som tilhører mig. De kinesiske og japanske sprog er ikke opbygget på denne måde. Derfor er oversættelser fra disse sprog ofte vanskelige. Når vi

oversætter, flytter vi let vores jeg-begreber ind i Zen teksten mod tekstens egen mening.

Der hvor vi ville bruge substantivet handling, bruger Zen verber: at handle og handler. Vi taler om masse, *substans* eller stof, Zen om dynamik og *energi*. Vi taler abstrakt om liv, mens Zen og Tao ville tale om lever eller levende. Vi taler om en mand, mens det kinesiske tegn for en mand eller et menneske viser en person, der er ude at gå. Vi har et abstrakt begreb som stor, mens skrifttegnet herfor i Kina og Japan er et menneske, som er i aktivitet og som strækker arme og ben ud til alle sider. Vore vestlige sprog præges af det døde, stivnede, statiske, af begreber, noget, som gribes og holdes på plads. Hele vores skoleuddannelse hviler på det princip, at eleverne skal lære *abstrakte* begreber, som de siden kan anvende på næsten hvad som helst - næsten uanset sammenhængen. I Kina og Japan er sprogene bestemt ved det virkende, levende, arbejdende, bevægelige og foranderlige, af det, som ikke kan gribes som vand og luft, der altid har været vigtige metaforer i disse kulturer.

Mange andre sprog ligner de kinesiske og japanske. Prærieindianeren siger ikke, at hans hest er død, men: "Hesten er død *for* mig". I stedet for at sige, at han går ind i huset, siger han: "Det *huser* mig".

Når jeg siger "min" kone eller "min" kæreste, opstår let forestillingen, at denne person *tilhører* mig, at hun skal gøre som jeg vil, men også at jeg kan "miste" hende - som en anden ejendomsgenstand. Med disse ejeord gør jeg hende let til en forlængelse af mit lille ego eller til et middel for mig. "Min" datter skal opad i tilværelsen og gerne nå det, som jeg ikke selv nåede.

Vore sprog er et godt eksempel på, hvordan sproget styrer os som et forudgivet skema, som et *selvfølgeligt* udgangspunkt. Mange af vore spørgsmål - som f. eks. det nævnte: Er mennesket dødeligt eller udødeligt - vil Zen afvise som forkert stillet - med de forkerte begreber og efter den forkerte syntaks. Hvis man stiller visse *spørgsmål*, kan man kun få visse *svare* - som måske er helt irrelevante. Spørgsmålet definerer svaret. Fra dagligdagen kender vi spørgsmålet: - Nå, er du holdt op med at tæve din kone? Ofte vil Zen sige at vore spørgsmål ikke kan besvares med ja eller nej, at *præmisserne* er ugyldige, at spørgsmålet må tages tilbage. Det er derfor den 6. Paramita handler om at glemme alt det "*selvfølgelige*", som jeg mener at vide og have erfaret og som jeg "*selvfølgeligt*" går ud fra. Et ja eller nej kan jo kun bekræfte eller afkræfte en hypotese, men hvad hjælper det, hvis hypotesen er forkert

formuleret. Hvad hjælper det, at jeg hver dag får mine teorier om verden bekræftet, hvis mine eksperimenter er de forkerte forsøg? spørger den kognitive terapeut George Kelly. Han nævner eksemplet med generte Susie, som hver dag får bekræftet, at det går bedre, hvis hun tager sig en whisky i ny og næ. Et eneste forsøg kunne måske endegyldigt afkræfte generte unge Susies teori om sig selv og verden. Zen hævder, at de vigtige svar ofte ligger *uden for* vore nuværende teorier, hypoteser og eksperimenter. Det er derfor, at en Zen mester kan finde på at stille en opgave og derefter svare *Mu* uanset hvilke svar, som eleven kommer med. Befrielsen fra vore livs- og selvødelæggende skemaer ligger i, at vi starter et helt andet sted.

Gud kender ingen ting uden for sig selv. Sjælen kender ingen ting uden for sig selv, siger Mester Eckhart. Uden for sindet er der slet ingen buddha. Når jeg ser sindet, ser jeg buddhasindet, sandheden, virkeligheden, læren, Vejen, Nirvana.

Når jeg indser dette, er jeg den oplyste, buddhaen, den løs-slupne. Visdommen erfares og opleves konkret og *umiddelbart*. Den erfares *intuitivt*. Visdommen er indsigt i shunyata ("no-thingness" som en amerikansk Zenlærer har oversat det), det tomme, og visdommen er derfor tom og uden indhold. Visdommen er som bevidstheden i den dybe drømmeløse søvn. Men visdommen er positiv, forløsende og befriende. Den befrier mig for mine selvødelæggende skemaer og programmer, idet jeg indser, at de er tomme, shunya. Visdommen er i følge Kegon eller Hua-yen Sutraen den tredobbelte befrielse: Jeg befries gennem det tomme. Jeg befries ved, at mine tanker gøres fri af illusionen, og jeg befries gennem løsgørelsen fra begæret og angsten.

Dumheden og uvidenheden er simpelt hen Vejen, siger Chuang-tzu. Du skal betragte intetheden som dit hoved. Du skal indse, at ord og navne kun er *stedfortrædere* for virkeligheden.

Visdommen kaldes i Zen for bodhi eller Prajna. Visdommens Land er en begivenhed, det øjeblik, hvor jeg står ansigt til ansigt med Prajna. I det land indser jeg, at der ikke er forskel på mine tanker. Jeg skal ikke sætte skel og jeg kan ikke sætte skel mellem dem. De er alle ens. De har ingen særlige, individuelle egenskaber. De er ikke opståede af noget. De findes ikke i flertal, og der er ingen forskel på, om de er der eller ikke er der. Mine tanker gør ingen forskel. På samme måde indser jeg, at der ikke er forskel på mine følelser eller handlinger. Alle følelser, fornemmelser og handlinger er dybest

set eet og det samme. De har ingen særlige, individuelle egenskaber eller særkende. De er ikke forårsaget af noget uden for mig. De er *ufødte*.

Min hånd har en håndryg og en håndflade. Håndryggen er uvidenhed, omtågethed og lidelse. Håndfladen er bodhi, prajna, visdom og transparens. Det eneste, som jeg behøver at gøre, er at vende hånden rundt, og alt er helt forandret og dog det samme og præcist, som det skal være. Jeg skal ikke lægge noget til eller trække noget fra. *Alt er bare. Alt er, hvad det er, ikke noget andet, ikke noget mere.*

Det ligger lige for øjnene af dig, siger Bodhidharma i et af Tun Huang håndsskrifterne. Det er ikke langt borte. Oplysningen kommer i løbet af et øjeblik. Hvorfor skulle du vente, til du er blevet gammel og har fået hvidt hår?

Sondringer eller modsætninger er forkerte til at begynde med, illusoriske i midten og fejlagtige ved afslutningen. Hvis du ikke indser dette, vil du blive evigt plaget af dæmoner, siger den amerikanske forfatter Blofeld. Han fortæller følgende historie fra hans første ophold i et kinesisk Tao kloster i 1920-erne. En lille dreng fortalte ham: - Der kom en mand ridende herop, og hans hest efterlod sig nogle gule hestepærer uden for porten. Bedstefar blev glad, da jeg spurgte ham, om også hestepærerne var Tao? Han sagde, at de var smukke. Jamen, de lugter, bedstefar. Han svarede: Ja, de lugter af Tao. Jeg blev meget overrasket, men bedstefar siger, at hvis jeg pudser næsen ordentligt, lugter alting lige så sødt som blomster.

- Alle modsætninger fremtvinger, afhænger af og fuldender hinanden, siger Chuang-tzu. Livet fødes af døden, døden af livet. Det mulige bliver umuligt, og det umulige bliver muligt. Det rette bliver det forkerte, og det forkerte bliver det rette. Derfor er den vise ikke spærret inde i jeg'ets begrænsninger, for hans umiddelbare intuition er uden for jeg og ikke-jeg. Han ser, at alle ting til sidst er det samme, når de bliver sat i forhold til midtpunktet i Tao. Når den vise forstår dette midtpunkt, er han *midt* i cirkelen, og der står han, mens Ja og Nej løber efter hinanden - rundt og rundt ude i omkredsen. I Taos midtpunkt løber alle Ja'er og Nej'er sammen.

De 10.000 tanker, fornemmelser, følelser, handlinger og begivenheder er een og den samme sag. Det stinkende og rådne forvandles og bliver guddommeligt og herligt. I gamle dage blev alle ting målt med deres egen alen. siger Chuang-tzu.

De 10.000 ting er alle bragt frem fra den tomme cirkel, fra den oprindelige tilstand - i mig og i verden, den tilstand som er "*sådan*" og uden for bevægelsen, siger mester Hua. Alt er dybest set det *samme*, den samme tomhed og renhed, det samme *sind*.

Når jeg skelner og adskiller tingene og tingene fra mig selv og mig selv fra mig selv, er det begyndelsen til, at mine tanker overvældes af en stigende forvirring og frygt.

Jeg er dig - og du mig. Den amerikanske forfatter og Zen mand Robert Aitken fortæller en historie om hans far og mor, som var tæt knyttede til hinanden og meget kærlige begge to. Faderen plejede at kalde sin kone for "Mrs. Me", og det kom ofte til at lyde som "Miss Me". Alt dette var kærligt ment fra hans side. Hans kone var hans andet jeg, hans alter ego. Derfor kunne han omtale hende som Fru Mig. Og samtidigt var hun Miss Me, det selv, som han savnede og fandt i hende. Da Robert Aitken blev voksen, fik faderens talemåde en symbolsk betydning og blev et eksempel på, at vi rent faktisk i vore forhold har ophævet *dualismen* mellem dig og mig, dit og mit. De virkelige oplevelser og følelser viser, at vores ord og abstrakte begreber, hvor vi evindeligt gør forskel og gør det ene bedre end det andet, ikke holder stik. I kærligheden op-hæves forskellen på dig og mig, jeg mister på en måde mig selv, mit ego eller individualitet. Kærligheden mellem to mennesker er en parallel til den meditative oplevelse, samadhi. I begge tilfælde handler det om at give sig hen, at give slip på egoet, at udvide mig'et til at omfatte mere end mit jeg i snæver forstand, hvilket naturligvis *kan* være angst-provokerende: Jeg taber jo mig selv og har måske mest lyst til at lukke af og aktivere alle forsvarsværkerne. At kaste sig ud i kærligheden er som at træde ud fra den pæl, som er 100 fod: Det eneste jeg skal "præstere" er tillid eller vovemod. Kærligheden er lige så lidt som samadhi'en noget som jeg kan præstere eller frembringe, men jeg skal - uden frygt eller på tværs af min frygt - give den lov til at vokse og komme. Jeg skal være villig til at lukke døren op. For alle de gode ting er derude ... lige foran min dør.

I en sutraerne defineres visdommen, Det rene Land og Prajna således: Når jeg ser noget, skal jeg ikke se *andet* end det, som jeg ser. Når jeg hører noget, skal jeg ikke høre *andet* end det, som jeg hører. Selv om navnene er talløse, peger de alle på det *samme*. Der er 84.000 slags lidelse og 84.000 slags visdom, men alle går de ud på det samme.

- Alle ting bliver for dig idel Gud, siger Eckhart, ganske som hvis et menneske længe har set ind i solen. Det virkelige og det, som vokser, er det, som ikke er betegnet, begænset eller de-fineret eller af-grænset. Det, som vi rent faktisk lever af i livet, er det, som vi ikke kan sætte grænser for, det, som vi ikke kan dæmme op for, men som *oversvømmer* os, og som vi *svømmer* rundt i. Det, som jeg holder afgrænset til mig selv, er ikke så meget værd som det, jeg kan *dele* med andre, det, som vi begge to har del i. Den amerikanske forfatter Robert Aitken siger, at den ægte *Dana* eller given fra sig finder vi i naturen, i tomatplantens virke og i havets plankton. Det kalder han regnormens visdom. Her virker det universelle sind, og intet bliver sparet, opsparet, reserveret. Når jeg har set tilstrækkeligt længe på solen, bliver jeg blind for alt andet end solen. Jeg er som den fisk, der svømmer i vandet. Der er simpelt hen ikke andet end vand - lige gyldigt, hvorhen jeg svømmer. Ligeledes for det menneske, som har givet slip og er gået ind i strømmen: Det gode er overalt, og jeg *kan* ikke se andet end tillid, tro og kærlighed. Alle ting er blevet til guld i vore hænder. - Jeg bærer min sygdom som et smykke, siger Milarepa.

Tiden er et begreb og derfor en *konstruktion*. - Det øjeblik, da Gud skabte det første menneske, siger Eckhart, og det øjeblik, da det sidste menneske skal forgå, og det nu, som jeg her står og taler i, er det selv samme øjeblik, og det er alt sammen det ene og samme nu.

I visdommen ser jeg virkeligheden, som den er. Jeg glemmer alle de ord, som jeg plejer at bruge om Gud, siger Eckhart, og "jeg tager ham nøgen i hans badehus, hvor han afklædt og nøgen er sig selv".



At se virkeligheden, som den i virkeligheden er, illustreres i dette Zen-digt:

Hvis du kaster en stok

og rammer en hund
vil den snerre ad stokken
og angribe den.
Hvis du kaster en stok
og rammer en løve
vil den ignorere stokken og angribe dig.

I visdommen op-hæves al dualisme og alle modsætninger. Vi kommer ud over modsætningen mellem frihed og nødvendighed, determinisme og indeterminisme. Albuen bøjer ikke udad. Det naturlige og nødvendige er ikke i modsætning til den frie vilje. Vi lever inden i et midtpunkt. Midtpunktet er alle steder, og hele universet findes inden i dette punkt. Hvordan kan vi adskille og skelne mellem stort og småt, vigtigt og uvigtigt, centralt og perifert?

I Den gyldne blomsts hemmelighed siges det, at jeg indser, at yang er identisk med yin, at himmel er lig jord, at ild er lig vand, at sand viden er lig min bevidste viden, at indadvendthed er lig sans-oplevelser, at liv er lig væren, at sind er lig krop, og at det åndelige er lig energien.

Visdommen betyder ikke, at jeg skal se at "blive til noget" og komme "videre" i en åndelig verden. Visdommens vej er den vej, som jeg slår ind på, når jeg har *opgivet* alle veje og er faret totalt vild, som den kristne mystiker Johannes af Korset siger. Visdommens vej er på en vis måde *vildfarelsens* vej. - På den vej kommer jeg absolut aldrig fremad eller nogen vegne eller veje overhovedet, som Chuang-tzu siger - meget provokatorisk og polemisk. Menneskets himmelfart er i lige så høj grad dets helvedesfart, siger den japanske forfatter Doi.

I Lankavatara Sutraen siges det, at det er vores *hukommelse*, der er årsag til lidelsen, dukha. Hukommelsen, alaya'en, kaldes det store forråds-kammer, som indeholder alle mine præferencer, lyster, ængstelighed, erindringer, tilbøjeligheder, alt det, som tynger mig ned, og som jeg må slæbe på. Alle mine vaner, handlinger og tanke-rutiner findes som programmer i min hukommelse, på sindets harddisk. Visdommens Paramita består ikke så meget i at erhverve sig en *ny* erkendelse, som den består i at få bearbejdet og modificeret disse skemaer i memory'en. I min krop, indre organer, muskler, følelser og tanker findes disse over-indlærte rutiner og regler, som får mig til at konstruere spil, som jeg ikke kan vinde og får mig til at tænke i negative,

selv-opfyldende profetier. Et sted i sutraen sammenlignes min hukommelse med et narkotisk stof, som hele tiden bedøver mig og gør mig blind og døv for den virkelige verden.

Jeg er som en larve, der er på vej til at blive en sommerfugl, men jeg forstår ikke, hvad der foregår. For al min viden og alle mine erfaringer er jo en *larves* viden og erfaringer. Det, som er ved at ske med mig, passer slet ikke ind i mine skemaer eller konstruktioner. Jeg kan ikke forstå den kommende nye verden med mine nuværende begreber eller regler. Jeg føler angst, fordi jeg ikke længere kan *assimilere* alting og indpasse det i mine tilvante tankerutiner. Visdommens Vej fortæller, at det er nødvendigt, at jeg op-hæver larvens tanke-skemaer, ellers vil jeg aldrig kunne overgå til mit nye stadium. Det, der gjaldt, da jeg var barn, gælder ikke mere. På samme måde foregår det, når et menneske stopper et misbrug eller bliver fyret fra sit arbejde eller mister den elskede. Vi må så lære, at de gamle skemaer er *fortidens* løsninger, at de måske *var* gode nok engang, men ikke mere.

Vi er alle født med dai-en-kyo-chi: *Dai* betyder det store, *en* betyder det runde og derfor perfekte, *kyo* er et spejl og *chi* er kraft, visdom og viden. Fra fødselen har vi alle den kraft og visdom, som ligger i det store, tomme, runde, perfekte spejl. siger Sekida. Vores spejl viser også det sande, det ægte, autentiske, pålidelige, troværdige, uforfalskede, originale, virkelige og rene. Vi ser umiddelbart og spontant det rene, tomme, absolutte og kulsorte, når vi spejler ikke-tanken. Vi indser, at vi allerede er *sho*, sande, sådan som vi er nu. Vi kan leve som man siger på japansk: *sho* (på en sand måde) *hen* (i verden). Verden skal ikke forbedres eller laves om, og jeg skal ikke forbedres. Dette er daishi, den store død, hvor jeg giver mig selv bort og deler mig selv ud til de andre og verden.

- Du skal søge tilflugt hos din egen buddha, ikke hos en eller anden fremmed buddha, siger den 6. patriark Hui-neng. Hvis du ikke søger tilflugt hos den buddha, der er *inden* i dig selv, har du ingen steder at gå hen. Vi skal søge tilflugt i vores eget selv, i vores egen selv-natur, siger mester Hua. Buddha har ingen ydre årsag, og Oplysningen, lotus-blomsten, vokser ud som en blomst af din egen mund. Zens principper findes i *alle* menneskers sind. Vi har alle visdommen, og alle og enhver kan prædike sutraerne som den historiske Buddha Shakyamuni gjorde. Da Buddha skulle dø, spurgte hans elever ham ud om sutraerne med mange subtile spørgsmål. Men han sagde kort og præcist: - Jeg har aldrig sagt et eneste ord.

Vi *er* det hele, og vi *har* det hele allerede. Det illustreres i Zen med følgende overraskende historie, som Suzuki har brugt i sine forklaringer til vestlige læsere om, hvad Zen egentligt er, og som udtrykker Zens evangelium eller glade budskab om, at gudsriget *allerede* er her:

En af den kinesiske Ch'an-mester Nan-chuans elever sagde til ham: - Engang for længe siden havde en mand en gås i en flaske. Gåsen voksede og blev større og større, indtil den ikke længere kunne komme ud af flasken. Han ville imidlertid ikke slå flasken i stykker og heller ikke skade gåsen. - Mester, hvordan ville du få den ud? Uden tøven svarede Nan-chuan: - SE, DEN ER ALLEREDE UDE.

Min bevidsthed er intet andet end bjerget, floden og det store hav, siger Dogen, min ånd og bevidsthed er simpelt hen stenen og muren.

Sandheden ligger lige for og er umiddelbar og uhyre enkel. Intet er nemmere end at blive en buddha, siges det i Lankavatara Sutraen. Der findes slet ingen særlig sandhed, som vi kun kan nå gennem mange hovedbrud og indviklede spekulative systemer. Der er ingen grund til at lede efter dit eget ansigt. Sandheden er hverken god eller dårlig, hverken oppe eller nede, hverken svær eller nem. Den er - som alt andet - simpelt hen bare "sådan". Den er *tat-ha-ta* eller direkte oversat: Det sande og det virkelige er simpelt hen *det, som er, som det er*. Det kan ikke sammenlignes med noget andet og kan ikke betegnes ved noget bestemt begreb eller ord. *Tingene er hvad de er, ikke noget andet og ikke noget mere*.

Visdommen og virkeligheden, dig og mig, fortid og nutid: De er som perler, der hænger ned i et palads af juveler, som spejle, der hænger fra en piedestal af smykkesten, siger den 3. kinesiske Ch'an-patriark, Seng-ts'an. Dette og hint er forskelligt, men de går ind i hinanden. De genspejler hinanden. Et eneste uendeligt lille sted indeholder alle de tusinde verdener. Eet eneste lille øjeblik omfatter alle tider i fortiden, nutiden og fremtiden. Det er lige som Indras net. Det universelle øje kan se dette. I den indiske fortælling om Indras net er verden et kæmpe net med en juvel i hver knude. I hver enkelt juvel spejles alle de andre, og den ene juvel tilbage-spejler alle de andre juveler. Alle spejle og reflekterer alle, frem og tilbage, på kryds og tværs.

I Zen er jeg gennemsigtig, og alle ting løber og strømmer lige igennem mig. Jeg giver alle ting og alle følelser og oplevelser lov til at slippe *igennem* mig. I Zen er jeg'et en utæt si, uden skal eller hinde.

Livet er eet. Livet er det hele og eet sammenhængende stykke. Hvis vi deler vores liv op i isolerede øjeblikke, som er kedelige eller fascinerende eller vigtige eller uvigtige, taber vi livet på gulvet. Livet er en strøm, ikke adskilte båse og kasser. Hver enkelt handling, som jeg udfører, er sand, evig og nødvendig, og den er buddha. Der findes ikke handlinger, som er midler til målet og enden, for dette øjeblik lige nu *er* enden. Enden er ikke bare kommet nær, den *er* her allerede.

Vi lever midt på Vejen og midt i Sandheden og Visdommen. Vi er som rotten, der lever midt i et korn-kammer og dog alligevel dør af sult. siger Dogen. Som rotten vil vi ikke forlige os med den virkelige verden. Vi bliver ved med at fornægte virkeligheden. Selv om vi er fisk, der hele tiden svømmer og altid har svømmet i det samme vand. Hvordan kan en fisk komme bort fra havet uden at dø?

Visdommen består i, at alle hidtidige modsætninger og forskelle er op-hævede. De er både annullerede og bragt ud af verden og samtidigt forenede på et højere niveau. Når jeg ser alle levende væsner som Buddha, er jeg Buddha. Dette er MiddelVejen, den vej, som samtidigt går på to ben og i begge retninger. Det gælder om at forstå, at vi kan gå både fremad og tilbage, både til højre og venstre, både op og ned på en gang, siger Chuang-tzu. Jeg indser, at det, som jeg troede var tid og rum, er en illusion. Zens visdom er en syntese af to modsatte forhold, en tese og en anti-tese. Vores dagligdags oplevelse er f. eks. at vi skal have det bekvemt og komfortabelt. Det er så den oprindelige tese. Vores naive udgangspunkt så at sige. Anti-tesen hertil er, at jeg absolut ikke skal have det bekvemt eller komfortabelt, og at jeg skal indrette mit liv sådan, at jeg pines og lider. Det var den asketiske, selv-pineriske livsform, som den historiske Buddha fandt ude i skoven hos de syv eneboere, og som han også selv forsøgte sig med. Syntesen, som er Zens visdom, består i, at jeg har sagt farvel til *både* tese og anti-tese. Jeg er ikke længere styret eller tvunget af nogen af delene. Hvis jeg har det bekvemt, er jeg glad for det, men jeg er lige så glad, når jeg har det ubekvemt eller ubehageligt. Jeg har som et *frit*, voksent menneske, der er herre og mester. Jeg har gjort mig fri af modsætningen og dualismen mellem såkaldt behageligt og ubehageligt, såkaldt tryghed og utryghed. På samme har jeg gjort mig fri af

modteserne ensomhed og ægteskab, arbejdsløshed og arbejde, træthed og udhvilethed, viden og dumhed, mig og mit kontra dig og dit. En dansk forfatter skrev: To år gammel og barnet siger: Mig vil, mig vil ikke, min, mig ha'. Visdommen indebærer, at jeg i praksis i mit konkrete liv sætter mig ud over disse skemaer og tankerutiner, der altid handler om enten-eller. I forhold til dette enten-eller, som vi i vesten altid tænker og føler ud fra, repræsenterer Zens løsning et både-og eller et hverken-eller.

I visdommen er jeg både den, der ved, og den, der vides noget om. I visdommen er jeg både aktivt den, der ved, og den, der passivt er genstand for en andens viden. I visdommen bliver jeg kendt, genkendt og forstået af den anden og det andet, hedder det i Lankavatara Sutraen. Den tilsyneladende modsætning mellem at være aktiv og passiv, mellem at være den, der handler, og den, der handles med, er sutraen kommet ud over og op over. Disse anti-teser er både annullerede og inkluderende på samme tid. Sandheden er større end vores små logiske regler.

I et Zen-digt siges det:

Hvis du gør forskel på to ting
blot så meget som en tiende-del
af en tomme
så har du fjernet himlen og jorden
uendeligt langt fra hinanden.

Hvis vi tror, at vi kan tælle virkeligheden, tager vi fejl. Hvis vi tror, at det kvantitative er det gode eller sande, tager vi fejl. Hvis vi ser på os selv, og opdeler og optæller vore forskellige dele og partier, har vi ikke forstået, hvem vi er. Visdommen ligger uden for det, som har antal, eller som kan tælles. Hvor ligger grænsen mellem få og mange? spørger Chuang-tzu. Kan værdien af et menneskeliv måles i det antal år, som det har levet? Er der overhovedet nogen, der bliver ældre end det døde spædbarn? Er der noget, som er mindre end det gigantiske T'ai bjerg? Er der noget, som er større end spidsen af et fugledun?



Hui-neng, den 6. patriark og en af de store lærere i Zens grundlæggelsesperiode i Kina under Tang-dynastiet, forfattede i følge traditionen et testamente til sine ti yndlingsdisciple. I dette testamente, som selv i en Zen sammenhæng, - er en uovertruffen øvelse i paradoksets kunst, opregnede han de berømte 36 modsætningspar:

Himlen er det samme som jorden
solen er det samme som månen
lyset er det samme som mørket
yin er det samme som yang
vandet er det samme som ilden
talen er det samme som tingene
væren er det samme som ikke-væren
formen er det samme som det formløse
det særlige er det samme
som det uden kendetegn
det udflydende er det samme
som det fastlåste
formen er det samme som tomheden
at bevæge sig er at sidde helt stille
klarheden er det samme
som det mudrede
det hellige er det samme
som det verdslige
munkene er lægfolket
det gamle menneske er det samme
som det unge

den store er den samme som den lille
det lange er det samme som det korte
kætteriet er det samme
som rettroenheden
tåben er den samme som vismanden
den dumme er den samme
som den kloge
forvirringen er det samme
som samlingen og meditationen
at være venlig er at være grusom
moralen er det samme som umoralen
det lige er det samme som det krogede
det virkelige er det samme
som det uvirkelige
at være i sikkerhed er at være i fare
lidelse er det samme
som frelse og forløsning
det permanente er det samme
som det forbigående
medlidenhed er det samme
som at volde skade
glæden er det samme
som vreden og aggressionen
at være gavmild er det samme
som at være nærig
at gå frem er det samme
som at gå tilbage
at frembringe noget er at tilintetgøre det
det årsagsbestemte er det samme
som det tilfældige
og visdommen er lig med dumheden.

Mester Hua mener, at den historiske Buddha altid brugte denne dialektiske metode: Over for de tilhørere, som troede at verden var evig, argumenterede han for, at den var endelig, og over for de tilhørere, som troede at verden var endelig, argumenterede han for, at den var evig. På denne måde blev han et spejl for tilhørerne, som på den måde kunne se deres egentlige selv.

En teton-indianer holdt en lille tale til en mus i skoven og sagde blandt andet: - Du er kun lille, men du er dog stor nok til at udfylde din plads i verden.

Der findes to slags *viden* i Zen: Den begrænsede, adskilte viden om et adskilt, afgrænset objekt og den viden, som ikke har noget objekt eller nogen genstand. Jeg kan vide, at hovedstaden i Norge hedder Oslo, og jeg kan vide, hvordan man spiller tennis med sit barnebarn. Denne skelnen findes i dag på samme måde i den moderne kognitive psykologi, som skelner mellem vores eksplicite semantiske viden (at vide *at*) og vores implicite procedure-viden og hukommelse (at vide *hvordan*). Den viden, der gavner os, er den viden, som ikke har nogen genstand, hvor jeg altså ikke kan siges at vide, at noget er sådan eller sådan, men i stedet ved, *hvordan* jeg skal tænke, føle og handle. I Zen og Tao kaldes denne viden for plantens og blomstens viden og for vores al-viden. Det er også denne genstandsløse al-viden, som virker i min krop og i mit hjerte. Når jeg indser, at det er denne viden og ikke de ofte helt unyttige skole-kundskaber, som er afgørende, er jeg gået igennem lærens port, Drageporten eller Dharma-porten.

Vi havde en meget stor edderkop kravlende på badeværelset. Min datter, som da var 17 år, brød sig absolut ikke om dette kryb. Vi enedes dog om at lade den være i fred. Den var trods alt lige der, hvor den skulle være. Af alle steder i hele verden var *dette* jo det sted, hvor præcist *denne* edderkop var og skulle bo og være. Også denne skabning var *midt* i verden.

Intet er bedst og intet værst. Hver ting står frem på sin egen måde. Hvis vi tager udgangspunkt i det hele, er ingen enkelt ting "bedre". Det, som er større end noget andet, er stort, derfor er der ingenting, som ikke er stort. Alle ting har deres forskellige nytte. En fin hest kan tilbagelægge 100 mil på en dag, men kan ikke fange en mus. Enhver skabning har sin egen gave. Kan et menneske alene klynge sig til himlen, og ignorere jorden? Nej, de forudsætter hinanden. At kende den ene er at kende den anden. Et menneske, som kun vil have det positive uden det negative, er en slyngel eller en galning. Når alle målestokke er forskellige, hvordan kan man så sammenligne?

Det, som kan trække sig sammen, må først udvides. Det, som kan svækkes, må først gøres stærkt. Det, som skal modtages, må først gives. Det kaldes i Tao for erkendelsen af tingenes natur. At jeg har noget, betyder at jeg har *fået* noget, og at en anden har *givet* mig det ... altså mistet det. At få noget er at miste det. Meningen med at miste noget er, at jeg kan modtage det. At noget

kommer, er det samme som, at det går igen. Hvis ikke noget går igen, er det slet ikke kommet. Hvis det ikke er kommet, kan det ikke gå sin vej igen. Uvidenheden forudsætter, at jeg i virkeligheden allerede er vidende. At jeg er vidende er det samme som, at jeg er uvidende.

Alle ting lever i deres rette natur, siger Eckhart. Sjælen er hverken her eller der.

Alle kan se, at det smukke er smukt, fordi der også findes grimhed. Alle ved, at det gode er godt, fordi der også findes ondskab. At være forudsætter ikke at være. Det svære og det lette definerer hinanden. Tid og rum bestemmer hinanden, og uden det ene ville det andet ikke eksistere. Intet eksisterer i sig selv eller for sig selv. Alt er en *relation*, et forhold til noget andet. Verden er ikke ting eller genstande, men *relationer* mellem *relationer*.

Vi opfatter - som en selvfølgelighed - i den vestlige verden *tiden* som en ret, fremadskridende linje, men denne konstruktion er hverken særligt selvindlysende eller særligt gavnlige for os selv. Vores tidsopfattelse er ofte et selvødelæggende skema, en vanemæssig, konventionel abstraktion, hvor vi har forvekslet virkeligheden med vore ord og begreber om den. I Zen er tiden snarere en cirkel eller spiral-bevægelse. I Japan har man et ordsprog om tiden: - Når en blomst åbner sig, er det forår overalt.

ALLE begivenheder, årsager og virkninger fører til, at jeg bliver buddha, siger Tao sheng. Men de levende væsner er ikke selv klar over dette. Vi er på vej til at blive rigtige sommerfugle, men vi stritter imod, for vi er stadig kun larver, og man ved, hvad man har og ikke hvad man får, synes vi at tænke. Vi holder alle fast ved noget, som vi tror er specielt for os. Kun buddhaen er klar over, at det alt sammen fører det samme sted hen. At vi alle er på vej hen til det samme sted.

Derfor er alt det, som sker i mit liv vigtigt og nødvendigt. *Alting sker på det rette tidspunkt og på den bedste måde*. Da en af de gamle kinesiske Ch'an mestre engang kom ud i et snevejr, standsede han op helt opstemt og begejstret: - Se, hvilket mageløst arrangement. Millioner af snefnug daler ned fra himlen, og hvert eneste enkelt snefnug lander præcist på dets rette plads.

Den samme tanke udtrykte en teton-indianer, Okute, da han i 1911 talte til den hvide mand om naturens underer efter indiansk tankegang: - Væksternes frø blæser med vinden, indtil de når det sted, hvor de bedst kan vokse.

Vi får alle det, som vi har brug for, selv om vi subjektivt ikke altid kan se det. I det gamle Grækenland talte man om skæbnen som moira, et ord der kommer af *meros*, den rette, afmålte portion. Ingen græker kunne modsætte sig sin skæbne, som var bestemt af det højere, og som også var udtryk for det bedste mulige. Også de græske guder var underlagt moira eller skæbnen, som jo netop var det bedste og højeste, selve livets drift og dynamik. I Odysseen står guderne gang på gang magtesløse over for skæbnen, kan ikke redde menneskene ud af deres rette tilmålte lod. Skæbnen er "to khreon", det *nødvendige*, det, som skal til *for*, at livet lykkes. Vi er alle lige i forhold til skæbnen. Skæbnen bestemmer, at jeg skal dø og på det rette tidspunkt - når tiden er inde. Intet menneske kan dø for tidligt eller for ung i følge tanken om moira. Hos Chuang-tzu findes præcist den samme tanke. Hvis jeg sætter mig op imod moira, hvis jeg glemmer min rette og bedste plads, hvis jeg glemmer min rette størrelse, hvis jeg kunstigt prøver at lave om på vilkårene for min tilværelse, bliver jeg ramt af gengældelse, *nemesis*. Nemesis betyder det, som med rette reagerer imod noget *forkert*. Nemesis er ikke en gud, som troner straffende i sin himmel, men en del af virkelighedens og naturens *lovæssigheder*. I Japan har man et ordsprog for dette: - Albuen bøjer ikke udad. Det som skal ske, det sker. Det som er nødvendigt vil ske.

I Lotus Sutraens kapitel tre fortælles den berømte lignelse om det brændende hus som et symbol på den verden, som vi lever i, og som er ved at brænde op af begær, vrede, angst og dumhed. Huset er i en betænkelig tilstand: Værelserne er ved at rådne, murene smuldrer, søjlerne er ved at gå i opløsning og loftsbjælkerne vakler. Mens husfaderen er borte, udbryder en forfærdelig brand. Han bliver ude af sig selv: - Mine stakkels sønner er forfaldne til deres spil og lege og kan ikke selv finde ud af det brændende hus. Sønnerne fremstilles som uopmærksomme, helt uforstyrrede trods den forfærdende situation. De har slet ikke fattet situationens alvor. De er ofre for og forfaldne til deres druk, spil og hor, indser faderen. Huset har kun en lille, snæver udgang, og de er alt for forelskede i deres *legetøj* til at handle på nogen konstruktiv måde. De farer hid og did og ser på deres legetøj, uden at kunne beslutte sig eller gøre noget fornuftigt. Faderen forstår, at sønnerne kun er optaget af det, som de har nydelse af, og som pirrer deres sanser og lystfølelse. Han lover dem derfor mængder af kostbarheder, ejendomme og

fornøjelser. Nu forlader alle sønnerne det brændende hus i et vanvittigt kapløb: Alle vil komme før de andre for at få den største tilfredsstillelse og nydelse.

Denne historie i Lotus Sutraen tolkes i Zen således, at vi alle til sidst vil nå frem til Oplysningen og visdommen - også træerne, græsset, markerne og dyrene, som Hakuin siger - og at alle de ting, vi oplever - også ting som tilsyneladende skulle forhindre os i at nå det gode - alligevel virker til vores bedste. *Alt*, hvad der sker i mit liv, er *nødvendigt* og *godt*, fordi det alt sammen er med til at føre mig derhen, hvor jeg skal. Uanset hvad jeg oplever eller kommer til at lide under, sygdomme, dødsfald, angst, vold, overgreb, depressioner, skuffelser - det vil alt sammen være med til at få mig ud af det brændende hus.

Hakuin besøgte en anden Zen mester en gang i 1700-tallet. Den anden havde kræft og var meget syg og elendig. Hakuin udtrykte sin medfølelse og medlidenhed i mange ord og tårer. Den anden mester reagerede voldsomt og råbte så godt han kunne: - Denne min frygtelige sygdom er min højagtede, ærværdige lærer og mester. Hvordan kan du så udtrykke så megen beklagelse, min kære ven?

I følge de klassiske Tun Huang tekster kom mange mennesker til lægmand Li og spurgte: - Hvad er falsk tænkning? Li svarede: - Alle levende væsener er inden for den rette visdom. I virkeligheden er der ingen falsk tænkning. Når I kalder det falsk tænkning, er det lige som et menneske, som drikker en medicin, som udvider hans pupiller. Siden spejder han op i himlen for at finde den nål, som har udvidet hans pupiller. Men i virkeligheden er der jo ingen nål oppe på himlen. Hvad er et almindeligt menneske? Hvad er en vismand? Hvis du gør forskel på de to, så er du et almindeligt menneske. Hvis du ikke gør forskel på de to, så er du en vismand.

Er jeg irriteret, fordi bilerne larmer på ringvejen, eller larmer bilerne på ringvejen, fordi jeg er forstyrret og irriteret inden i hovedet? Fryser jeg, fordi det er koldt, eller er det koldt, fordi jeg fryser? Sveder jeg, fordi det er varmt, eller er det varmt, fordi jeg sveder? Elsker jeg hende, fordi hun er dejlig - eller er hun dejlig, fordi jeg elsker hende?

I Visdommens Land oplever jeg, at mine oplevelser er *projektioner*, hvor jeg kaster mine egne indre lysbilleder ud på verden. Den såkaldt objektive, ydre verden er kun en tom hvid skærm, som modtager mine projektioner og

indvendige billeder. Når jeg er forelsket i et andet menneske, er det måske mit eget indre billede, jeg forelsker mig i? Når jeg er vred, er det mine egne projektioner, jeg er vred på. Den verden, som jeg frygter, kommer inde fra mig selv. Vi forfølges ikke af en fremmed uafhængig verden derude – vi forfølges af vore egne indre billeder og skemaer. Vi fascineres og tryllebindes af vore egne projektioner og udkast i verden. Det er det, som Zen mener med, at vores hovedproblem er, at vi knytter os og klæber. Vi gør verden til noget, som den ikke er.

Misbrugeren er ikke afhængig af stoffet i sig selv. Alkoholikeren er ikke afhængig af alkoholen, men af sin *projektion* på alkoholen. Objektivt set er der intet tillokkende i alkoholen, heller ikke for misbrugeren. Hans alkoholisme er en *besættelse*, lige som man i gamle dage sagde, at heksene kunne besætte dyr og mennesker. Misbrugeren er spærret inde i hans eller hendes urealistiske, selvødelæggende besættelse, fascination og projektion. Misbrugeren "ved", hvad stoffet er. Han eller hun har sin *viden* og sine erfaringer. Alt dette er billeder, som misbrugeren kaster ud i verden og derefter selv tryllebindes af. Misbrugeren stof kommer ikke udefra - selv om misbrugeren selv oplever det på den måde - det kommer *indefra*. Når mine projektioner falder sammen som et korthus, holder fascinationen og troldbindingen op. Jeg er blevet et frit menneske. Jeg er blevet mig selv.

Når jeg drømmer, tror jeg, at mine drømmebilleder er virkelige, men når jeg vågner op, indser jeg, at de var uvirksomme og uvirkelige. Når tryllekunstneren afslører sit nummer, indser jeg, at det, som jeg troede, ikke var sandt. Når jeg ser nærmere efter, opdager jeg, at det, der gjorde mig så angst, kun var malerier, som jeg selv havde malet. Når korthuset falder sammen, indser jeg, at der slet ikke var nogen rigtig bygning, selv om det så sådan ud. Når jeg kigger nøjere efter, indser jeg, at stjernebilledet slet ikke er noget billede, men blot løsrevne lyspunkter i en vilkårlig orden. Billedet var kun min konstruktion. Når jeg ser efter, opdager jeg, at verden er et luftigt spind og ikke en uigennemtrængelig substans. At kroppen mest er tomt rum. At molekylernerne består af det tomme rum, at et hvælv er en krumning i ingen ting. At alle fysiske og ikke-fysiske ting er uvirksomme, inaktive og tomme. At verden ikke består af faste objekter eller solide genstande – men af relationer mellem relationer.

Jeg indser, at det som eksisterer ifølge vore tanker er gennemsigtigt, rent og tomt, og at det derfor alt sammen er *buddha*. Det, som er helt tomt, kan være

og rumme alt. Alle ting er det rene ingenting og det som ingen ting er kan være alt. Derfor er det, som er helt tomt, buddha.

Den engelske psykoterapeut Winnicott stillede spørgsmålet: - Findes der sådan noget som et spædbarn? Han svarede selv på spørgsmålet: - Nej, for et spædbarn eksisterer kun i *relation* til andre, til en mor og far og andre personer. Hvis vi iagttager dette såkaldte spædbarn i sig selv og for sig selv, forsvinder det for øjnene af os - og bliver til det *tomme* rum. Et spædbarn *eksisterer* ikke. Vi indser, at alt er relationer og *gensidige* forhold. Hvor finder jeg det, som vi kalder venskab? kærlighed? fjendskab? afhængighed? Intet eksisterer i sig selv, for sig selv eller på egen hånd. Verden er relationer mellem noget, som ikke eksisterer. Spejle, som spejler det tomme rum.

Den klassiske japanske Zen mand, To-jun opstillede - for at forklare denne visdom - de ti "vidunderlige betragtningmåder". Nogle af dem lyder således:

- Den første betragtning viser, hvorledes alle ting i hele kosmos hver efter sin ejendommelighed virkeliggør sig på fuldkommen vis og samtidigt står i en skøn harmoni og orden med alle andre ting.

- Den anden betragtning viser, hvorledes det, som vi kalder een ting, omfatter og kan indeholde mange andre ting og omvendt.

- Den ottende betragtning viser, hvorledes de enkelte ting som sådan ikke er andet end den hellige sandhed, det vil sige sagen, som den er, og på ingen måde blot indbildning eller ren illusion.

- Den niende betragtning viser, at ud fra vores nutid findes de tre tidsformer: fortid, nutid og fremtid. Således findes der også tre modi med udgangspunkt i fortiden, og ligeledes med udgangspunkt i fremtiden. Alle disse ni tidsmodi er slutteligt indeholdt i hvert eneste øjeblik.

Når øjet ser ting, så er tingene ikke inden i øjet. Det er som et spejl, der reflekterer billedet af et ansigt klart og fint, siger den kinesiske lærer Tao-hsin. Former og billeder dukker frem af det tomme. I spejlet er der ingen ting. Ansigtet er ikke i spejlet, og spejlet er ikke gået ud i ansigtet. Hverken spejlet eller ansigtet er nogen sinde gået ud eller ind. De er aldrig gået bort eller kommet til. Ingenting går nogen steder hen. De seks sans-evner er tomme, rolige, tavse og stille. Dette er *befrielsens* port.

Chuang-tzu giver i følgende udviklingshistorie en sammenfatning af, hvad visdommen er - på sin sædvanlige ironiske måde:

- De første mennesker på jorden havde en meget begrænset viden og meget begrænsede kundskaber. Der var en tid, hvor de end ikke havde nogen forestilling om, at tingene eksisterede. Derefter fulgte den tidsalder, da menneskene nok havde en forestilling om, at tingene eksisterede, men endnu ikke var begyndt at adskille og se skillelinjerne mellem dem. Derefter lærte de at adskille tingene fra hinanden, men endnu fandtes hverken ret eller uret, godt eller ondt.

- Da det rette og urette, sande og falske opstod, medførte det, at verdens orden blev svækket og at selvisheden blev meget styrket.

For Chuang-tzu er det svært at få øje på de verdenshistoriske fremskridt!



Dogen sammenfatter hele Zen og Vejen på denne måde i en af hans mest berømte replikker:

Når en fisk svømmer, så svømmer den videre og videre,
og der er ingen ende på vandet.
Når en fugl flyver, så flyver den videre og videre,
og der er ingen ende på himlen.
Der har aldrig været en fisk,
som svømmede ud af vandet,
eller en fugl, som fløj ud af himlen.
Men hvis der var en fugl,

som først ville undersøge
himlens størrelse
eller en fisk, som først ville undersøge
vandets udstrækning
og derefter prøvede
at flyve eller at svømme,
så ville den aldrig finde vej.
Når vi finder ud af, hvor vi er lige nu,
så kommer praksis af sig selv,
og dette er at virkeliggøre
sandheden og Vejen.
For stedet og Vejen
er hverken stor eller lille
hverken selv eller anden.
Den har aldrig eksisteret før,
og den opstår heller ikke nu.
Den er simpelt hen, hvad den er.

LITTERATUR:

ABE, Masao: Zen and western thought.

AITKEN, R.: The mind of the clover.

ANDREASEN, Esben: Japans religioner. 1986.

BANCROFT, A.: Zen.

BASSUI: Dharma Talk on one-mind. I: Kapleau: Three pillars s. 163 ff.

BASTIAN, Peter: Ind i musikken. 1987.

BLOFELD, J.: Taoismens mysterier. 1984.

BRUUN, Jens: Buddhismen. 1982.

CAPRA, Fritjof: Fysikkens Tao. 1975.

CHANG, Stephen: Tao sexologi. 1996.

CHUNG, Tsai Chih: Zen speaks. Shouts of nothingness. London, 1994.

CHUNG-YUAN, Chang: Original teachings of Ch'an Buddhism. New York, 1969.

CLEARY, J.C.: Zen dawn. Early Zen texts from Tun Huang. 1986.

CLEARY, Thomas: The spirit of Tao. Boston, 1993.

CLEARY, Thomas (overs.): Sex, health, and long life. Boston, 1994.

CLEARY, Thomas (overs.): Dhammapada. New York, 1995.

CONZE, E.: Buddhism. Oxford, 1953.

DOGEN: Shobogenzo.

DOGEN: Being-time, i: Kapleau: Three pillars s.307 ff.

DUMOULIN, H.: A history of Zen buddhism. Boston, 1963.

ECKEHART: Prædikener og traktater. 1983.

EGEROD, Søren: Sjælen og sommerfuglen. 1955.

EGEROD, Søren: Forstanden drager nordpå.

ELIADE, Mircea: De religiøse ideers historie. 1995.

Gads religionshistoriske tekster. 1984.

Gads religionshistorie.

GOLDSTEIN, Joseph: Insight Meditation. Boston, 1994.

HAKUIN: Selected Writings. Oversat af Philip B. Yampolsky. 1971.

HERRIGEL, E.: Bueskydning og Zen. 1971.

HESSE, Hermann: Siddhartha. 1991.

HOF, H.: Meditation och mystik. 1972.

HOFF, B.: Peter Plys og hans Tao. 1983.

HUA: The sixth patriarch's dharma jewel platform sutra. San Francisco, 1977.

HUI-NENG: The platform sutra of the sixth patriarch. Shanghai, 1933.

HUMPHREYS, Christmas: Karma og genfødselse. 1983.

HUTH, Almuth: Meditation. 1994.

ISUTZU, Toshihiko: Toward a philosophy of Zen buddhism. Teheran, 1977.

JENSEN, Per: Mesteren sagde... 1990.

KAPLEAU, Roshi Philip: The three pillars of Zen. New York, 1965.

KAKUAN: Bulls. Los Angeles, 1934.

LIAO, Waysun: The essence of Ta'i Chi. Boston, 1995.

MARCUS, Aage: Den blå drage. 1978.

MERTON, Thomas: The way of Chuang Tzu. Boston, 1992.

MERTON, Thomas: Zen and the birds of appetite. Boston, 1993.

MERZEL, Dennis Genpo: The eye never sleeps. Striking to the heart of Zen. Boston, 1991.

MILAREPA: Tibets største yogi.

MOEGLING, Klaus: Zen og idræt. 1988.

MUMON: The gateless gate. Los Angeles, 1943.

MUSASHI, Miyamoto: The book of five rings. Boston, 1994.

NAGARJUNA: Juvelkæden og andre skrifter. 1991.

PIRSIG, Robert: Zen og kunsten at vedligeholde en motorcykel. 1977.

REPS, Paul: Zen flesh, Zen bones. 1971.

SEKIDA: Zen training. New York, 1975.

SOOTHILL, W.E. (overs.): The lotus of the wonderful law. Oxford, 1930.

Stupa. Buddhistisk tidsskrift.

SUZUKI, D.T.: The Zen doctrine of no-mind. 1972.

SUZUKI, D.T.: Essays in Zen buddhism. London, 1951.

SUZUKI, D.T.: Studies in the Lankavatara Sutra. London, 1930.

SUZUKI, D.T.: Training of the Zen buddhist monk. Kyoto, 1934.

SUZUKI, D.T.: Manual of Zen buddhism. London, 1950.

SØRENSEN, Preben: Meditationens psykologi. 1974.

WATTS, Alan: Zen-buddhismen. 1962.

WATTS, Alan: The spirit of Zen. London, 1955.

WETERING, Janwillem van de: Det tomme spejl. 1990.

WILHELM, R.: The secret of the golden flower. London, 1972.

WOOD, E.: Zen dictionary. Tokyo, 1982.

WU, John (overs.): Tao Teh Ching by Lao Tzu.

WU, John: The golden age of Zen. Taipei, 1967.

YASUTANI: Introductory lectures on Zen training, i: Kapleau s.3 ff.

YU-SUEN, Piao: Tao te king. 1982.

Zenhistorier v. Henrik Hjort Sørensen. 1977.

