



*e-UKRUDT*  
*Zen-buddhistisk Tidsskrift*

**Nr. 5, december 2005**

(Version 1.1)

**e-UKRUDT** udgives af en gruppe aktive zenbuddhister med base i København.

**Redaktionsgruppe:** Lars Læssøe-Larsen, Claus Nordstrøm, Michael Osterwald-Lenum, Tim Pallis, Graeme Perrin, Kim Rosenvold og Henrik Hjort Sørensen.

**Ansvarshavende redaktør:** Michael Osterwald-Lenum.

**Layoutgruppe:** Lars Læssøe-Larsen, Michael Osterwald-Lenum og Graeme Perrin.

**ISSN:** 1604-0996

**Copyright** © Zenbuddhistisk forening, København og forfatterne..

## **Indholdsfortegnelse**

1. **Indledning** af Michael Osterwald-Lenum
2. **Te og zen i Daitokuji** (del 3 af 3) af Tim Pallis
3. **Trackman**, tegneserie af Graeme Perrin
4. **Katsuki Sekidas lære om samadhi og nen** af Tim Pallis
5. **Spørgsmål til og svar fra Shodo Harada fra sesshin i Danmark 1993** oversat af Tim Pallis på grundlag af transkription af Graeme Perrin.
6. **Sutraen i to og fyre vers** oversat af Henrik Hjort Sørensen

### **Afslutningen af redaktionen: 2006.10.08**

*Den redaktionelle bearbejdning af det foreliggende nummer af e-tidsskriftet **e-Ukrudt** er endeligt blevet færdig, efter at have ligget stille i mange måneder fra et sted tidligt i 2006. Det er derfor en stor fornøjelse af kunne præsentere dette nye nummer (fem) for den interesserede læserkreds.*

## INDLEDNING:

Med dette nummer sætter Tim Pallis (TP) punktum sin omfattende og grundige artikel om teceremoni og zen-buddhisme.

Graeme Perrin leverer i dette nummer den tredje veltegnede tegneseriestribe Trackman til tidsskriftet. En kommentar til striben slutter denne side af !

For de mere teoretisk interesserede har TP begået en artikel om to bøger af japaneren Sekida. Artiklen bringer forskellige samadhi-begrebsvarianter og nen-begrebsvarianter på banen. Hvad enten disse begreber umiddelbart forekommer nyttige eller ej, så kan en interesse herom måske bane vejen for en (gen-) læsning af et eller begge af disse værker. Overordnet set er det dog vigtigt at holde fast i at den selvbevidsthed et sådant begrebsarbejde kan føre med sig **ikke** nødvendigvis beforder den helhjertede given-sig-hen i sin praksis som vel er det centrale, men måske kan begreberne hjælpe med til at klare lidt op i de mange tanker som en boglig tilgang til zen praksis uafværgeligt fører med sig.

Helt forfriskende er derfor transskriptionen og oversættelsen af spørgsmål- og svar-forløbet under zenmesteren Shodo Harada Roshis første danske og første europæiske sesshin i 1993. Praksisrettede kontante svar. Læs denne transskription i så store eller små bidder som det passer sig. Men vigtigst af alt: **Fortsæt din (åndedræts-) praksis, og giv slip på spekulationerne !**

I den afsluttende tekst præsenterer Henrik Hjort Sørensen os for sin oversættelse af dele af den klassiske tekst *Sutraen i 42 sektioner*, direkte fra kinesisk.

### **Tanker om Trackman:**

*Nu da vi har tredje afsnit i Trackman-tegneserien kunne det være sjovt at se om det måske muligt at indkredse nogle særtræk ! Helt overordnet er det ganske imponerende at vi har en person med et sådant tegneserietalent iblandt os. Mange, mange tak til Graeme ! Graemes streg er ualmindeligt tiltalende. Så rent visuelt er der ingen tvivl om at Trackman er et stort og vigtigt bidrag til e-Ukrudts udtryk. Noget andet er de opfattelser der kommer til udtryk fra de enkelte figurer. Trackman selv, den rundmavede og temperamentsfulde figur med vandrestokken. Hvilken status har han ? I andre tegneserier optræder de to klassiske figurtyper i zenhistorier: mestre og elever. Er Trackman mester eller elev ? Hidtil har Trackmans adfærd nok mere dyrket den forvirringsskabende side af populær-zen-litteraturens "mester", end egentligt fremmet centrale zenbuddhistiske pointer. Så indtil nu har han nok mest vist sig som en i grunden forvirret begynder med stærke macho-træk, der gerne vil være noget, men som ikke selv forstår hvordan han selv står i vejen for sin egen udvikling. Vil det fortsætte ? Får hans kone den skilsmisse hun fortjener, eller får hun en Trackman, der modnes og mildnes, som en seriøs praksis uundgåeligt fører til ? Vi får se !*

## TE OG ZEN I DAITOKUJI, DEL 3 AF 3 af Tim Pallis

De indflydelsesrige købmænd i Sakai, som *Yōsō Sōi* underviste i *zen*, var umådelig kultiverede, og de var også både digtere og te-mænd. Det er blandt dem og deres sønner, at vi finder fremtidens store te-mestre, som blev nært knyttet til *Daitokuji* og et *zen*-tempel i Sakai ved navn *Nanshūji*. Det var således den gensidige udveksling mellem købmandsstandens sønner i Sakai og *Nanshūji* og *Daitokuji*, som skabte den *zen*-inspirerede te-kultur, der blev Japans æstetiske guldæg. Dertil skal tilføjes, at det netop var gennem *Nanshūji*, at de økonomiske midler blev kanaliseret fra de velhavende købmænd i Sakai til *Daitokuji*. Munkene i *Nanshūji* fik derved en adgangsbillet til at studere ved *Daitokuji*. Te-kulturen blandt Sakais borgere ændrede sig lidt efter lidt fra at være noget kulturelt til også at være et spirituelt engagement.

Der kommer altid en strøm af betydningsfulde elever efter en stor mester. Således gik det også i tiden efter *Rikyū*. Det flotte samarbejde mellem *zen*-mestrene i *Daitokuji* og te-mestrene fortsatte med at bære frugt. Ligesom te-mesteren *Murata Shukō* havde et særligt forhold til *zen*-mesteren *Ikkyū*, og *Takeo Jō* havde et tæt forhold til *zen*-mesteren *Dairin*, så havde *Rikyū* også et frugtbart bekendtskab med *zen*-mesteren *Kokei*. Disse vigtige venskaber og gensidige lærer-elev forhold fortsatte i de næste par generationer. Te-mesteren *Furuta Oribe* (1544-1615), som også var *samurai*, keramik-designer og *Sen no Rikyū*s bedste elev, havde sit specielle forhold til *zen*-mesteren *Shun'oku Sōen* (1529-1611). *Oribe* blev *Shogun Tokugawa Hidetadas* te-lærer og blev ligesom *Rikyū* i 1615 beordret til at begå *seppuku* på grund af illoyalitet. I forbindelse med kampen om Osaka-borgen blev det nemlig opdaget, at han havde plejet interesser med *Toyotomi Hideyoshis* søn *Hideyori*.



Skål af *Furuta Oribe*

*Furuta Oribe* designede og fremstillede undertiden selv sine te-redskaber. Hans keramiske værker har en meget karakteristisk olivengrøn og brunlig glazur med brunssorte mønstre, som ligner blomster og muslinger. Deres former er runde og skæve, kantede og irregulære. *Oribe* skar og formede også sine bambus te-skeer og te-øsen og gav dem en karakteristisk kurve. Men dette personlige kunstneriske fingeraftryk var måske begyndelsen til, at *Rikyū*s *wabi*-te-stil ændrede sig

fra at være en spirituel rigdom af noget meget uprætentiøst for ikke at sige uanseligt, forfaldent og landligt til at være de velhavendes kunstneriske *wabi-te*-stil. I *Nampōroku* siger *Rikyū* advarende:

”Der er ingen tvivl om, at om ti år vil teens vej uddø. Når den uddør vil folk derimod tro, at den blomstrer. Den triste afslutning, at den udvikler sig til verdslig underholdning, er netop synlig nu. Det er meget beklageligt! Jeg bestræbte mig af al magt for at skabe en te-ånd i overensstemmelse med te-haven (*roji*) og den stråttækte hytte, som aldrig før havde eksisteret hverken i Kina eller i Japan. Selv om jeg forestillede mig, at dette ovenikøbet kunne være i overensstemmelse med *Joshū*s hensigt, så er det ude af trit med moderne tider. Snart vil den sande vej uddø. Det er meget sørgeligt!”

Det var en udvikling som *Rikyū* altså selv forudså og frygtede. *Wabi*-traditionen fra *Murata Shuko* til *Rikyū* har sit prototypiske udtryk i *Kizaemon* skålen, som opbevares i det lille *Daitokuji* tempel *Kohō-an*. *Kizaemon* er en ganske almindelig koreansk madskål af *ido*-typen, som har en mat mispel-gullig farve og en glasur med



*Kizaemon skålen*

højhudsagtige krakeleringer. Prototypen på de velhavendes *wabi*-stil eller smuk *wabi*-stil er *Yōhen temmoku* skålen, som betyder stjerne-firmament og *Yuteki* skålen, som betyder olieplet. Begge opbevares i det lille *Daitokuji* tempel *Ryōkō-in* sammen med den kinesiske maler *Mu-ch'i suibokuga* malerier ”6 daddelblommer” og ”Kastanjer”. Begge skaffet tilveje i 1606, da *zen*-mesteren *Kōgetsu Sōgan* grundlagde *Ryōkō-in* med økonomisk støtte af af *daimyoen Kurada Nagamasa*.

Efter *zen*-mesteren *Ikkyū* er *zen*-mesteren *Takuan Sōhō* (1573-1645) den kendteste abbed ved *Daitokuji* igennem tiderne. Mens *Ikkyū* var en kejsers søn udenfor ægteskabet, var *Takuan* søn af en fattig *samurai*-bonde. Som 21 årig blev han munk i *Daitokuji* og elev af *zen*-mesteren *Shun'oku*, som på det tidspunkt var abbed ved et af *Daitokuji*s undertempler *Sangen-in*, som blev grundlagt af *Ishida Mitsunari*, *Toyotomi Hideyoshis* højre hånd. Der blev den unge *Takuan* vidne til de mange politiske intriger og jalousi-dramaer, som tidligere havde ført *Daitokuji*s abbed, *Rikyū*s ven og lærer, *zen*-mesteren *Kokei* i exil. *Takuan* oplevede på nært hold de politiske rænkespil, som gik forud for

slaget ved *Sekigahara* år 1600 mellem *Tokugawa Ieyasu* og hans tilhængere og *Ishida Mitsunari* og hans tilhængere.

Efter slaget ved *Sekigahara*, som *Tokugawa Ieyasu* vandt, forlod *Takuan Daitokuji* og sin lærer *Shun'oku* og blev omvandrende munk. Han fik tilbud fra forskellige templer om at blive abbed, men valgte at fordybe sig yderligere i sin praksis og sine studier. Først studerede han buddhisme hos en lærd præst ved navn *Bunsei*, men i 1603 blev han elev af den kendte zen-mester *Ittō Shōteki* (1539-1612), som boede i et lille hus indenfor murene af *Nanshūji* i Sakai. Det havde været *Takuans* største ønske at fuldføre sin *zen*-træning under denne mester. I 1604 blev *Takuan* arvtager af hans *dharma* og fik *Inka*.

I 1606 døde både *Ittō Shōteki* og *Takuans* far, og det efterfølgende år døde også hans mor. Samme år blev han udnævnt til *Ittōs* efterfølger og abbed for *Nanshūji*. *Takuan* levede et liv med mange rejser, fordi mange betydningsfulde personer ønskede hans tilstedeværelse fra Edo til Tajima i Hyogo området. *Nanshūji* var det tempel *Takuan* helst ville være i, og som han altid vendte tilbage til, når han var fri af sine mange forpligtelser. I 1609 i en alder af kun 37 blev han udnævnt til *Daitokujis* abbed af Kejser *Go-Yosei*. Denne usædvanlige udnævnelse var begrundet i, at *Takuan* foruden at være en sprænglærd filosof med et særligt øje for sammenlignende *dharma*-praksis for buddhisme, neo-konfusianisme, shinto og taoisme også var utrolig populær i alle samfundslag og elsket og respekteret for sin ligefremme og beskedne livsstil. Han kunne tale med alle slags mennesker og gav gode råd til både kunstnere, lærde og krigere. Han brød sig imidlertid slet ikke om sin udnævnelse til abbed for *Daitokuji* og forlod stillingen efter tre dage for at bosætte sig i *Nanshūji* igen.

*Takuan Sōhō* plejede i sit liv meget mod sin vilje omgang med de mest magtfulde mænd i landet: Kejsere, *shoguner*, *daimyoer* og mænd i centrum af den politiske arena. Men på grund af sin fine sans for balancegang bevarede han sin uafhængighed af disse magtfulde mænd, skønt han på et tidspunkt alligevel blev sendt i exil ligesom *Kokei*. Årsagen var, at den anden *Tokugawa Shogun Hidetada* i 1628 ophævede Kejserens ret til at udnævne *Daitokujis* abbeder og selv overtog denne ret. Tre betydningsfulde *zen*-mestre, *Gyokushitsu* (1572-1641), *Kōgetsu* (1574-1643) og *Takuan*, alle tre elever af *Shun'oku*, rejste til Edo (Tokyo) for at gøre indsigelse mod denne beslutning. *Takuan* og *Gyokushitsu* blev sendt i exil i det nordlige Japan, og *Kōgetsu* blev sendt tilbage til *Daitokuji* med uforrettet sag. Kejser *Go-mitsunō* abdicerede i protest og gav tronen til sin 7 årige datter, for at vise at tronen nu var uden spirituelt grundlag. *Takuan* nære forhold til den tredje *Tokugawa Shogun Iemitsu* resulterede dog i, at exilet blev ophævet tre år senere, og i 1641 fik *Daitokuji* sin privilegerede status under tronens vinger tilbage igen.



Maler: Unkei Et Kalligraf: Takuan Sōhō

*Everyone is enjoying the scenery.  
People go aboard a boat,  
Cross a vast sea, praise the view.*

*Takuan* var, foruden at være en stor *zen*-mester med et usædvanlig skarpt øje for de religionspsykologiske nuancer i *zen*-træningen og sværdets vej, også digter, skribent, kalligraf, havedesigner, keramiker, *suibokuga*-maler og te-mester. I det hele taget udviklede han sig til at blive en betydelig kulturpersonlighed med en særlig sans for den æstetiske enkelhed og spiritualitet, som er så karakteristisk for *zen*-skolen. *Takuan* studerede te hos te-mesteren *Kobori Enshū* (1579-1647), som var hans *zen*-elev og beklagede sig til denne over, at te-stilen begyndte at miste noget af den *wabi*-spiritualitet, som traditionen fra *Murata Shukō* til *Rikyū* havde skabt. Te-kulturen i Kyoto og Sakai var igen ved at forvandle sig til en ekstravagant underholdning for de rige. *Takuan* fremhævede overfor *Kobori Enshū*, at té-drikning handler om at nyde *tenchi chuwanoki*, hvilket betyder "en åndelig stemning af fred og harmoni mellem himmel og jord". I denne stemning åbenbarer bjerge, floder og træer, store som små og alt eksisterende deres forskelligheder, og dog er alle i harmoni, den rene uberørte naturs harmoni.

*Takuan* skrev, foruden en hel række meget lærde afhandlinger om buddhistisk filosofi, konfusianisme og Shinto, også en digtsamling om te-redskaber, et *Noh*-spil, en bog om havedesign, en bog om *chanoyu* og en berømt bog om sværdets vej. Han praktiserede teens vej, men ejede ikke selv kostbare te-redskaber. *Takuan* nægtede ligesom *Ikkyū* før ham at give *Inka* eller *dharma*-transmission til en *dharma*-arving. På sit dødsleje i 1645 fulgte han ikke den tradition

at skrive et dødsdigt, men skrev i luften med sin finger tegnet *yume* som betyder drøm. Hans sidste instruktioner siger lidt om, hvad slags mand han var:

*Begrav mit legeme på bjerget bag templet.  
Dæk det ikke over med jord – gå væk.  
Reciter ikke sutraer – sæt ikke et alter op.  
Modtag ikke begravelsesgaver.  
Tag ikke begravelsestøj på.  
Tilbered ikke et særligt måltid for munkene.  
Bed ikke Kejseren om en posthum title.  
Sæt ikke en gravsten op og heller ikke et navneskilt af træ  
Skriv ikke min biografi*

I 1610, samme år som *Takuan* forlod stillingen som abbed for *Daitokuji*, blev zen-mesteren *Kōgetsu Sōgan* (1574-1643) *Daitokuji*'s nye abbed. Han var søn af den kendte og meget velhavende købmand og te-mester i Sakai *Tsuda Sōkyū*. Derfor var det muligt for ham at skaffe økonomiske midler til at opføre de længe planlagte hovedbygninger i *Daitokuji* som forelæsningshallen og biblioteket. *Kōgetsu* og *Takuan* havde været *dharm*-brødre sammen hos zen-mesteren *Shun'oku*, som *Kōgetsu* efterfulgte som *dharm*-arving. *Kōgetsu* havde fra barnsben lært te hos sin far i den tradition som brugte *daisu* standen. Da han blev præst i *Daitokuji* fortsatte han sine te-studier hos *Kobori Enshū*. Deres forhold udviklede sig til endnu et spændende parløb i zen og te-kultur i *Daitokuji*. *Kobori Enshū* var nemlig også *Kōgetsu*'s elev på zen-træningens vej og deres venskab blev livslangt.

*Enshū* er den sidste store te-mester, som vi skal beskæftige os med her. Han havde studeret te hos *Furuta Oribe* og skabte som havearkitekt nogle af de fineste haver i meget betydningsfulde zen-templer som *Konchi-in* i *Nanzenji* og *Tōkaiji* i Tokyo. Desuden designede han haver i paladser og borge som Kyoto-keiserpaladset, *Sento*-paladset, *Nijō*-borgen og *Edo*-borgen. Han skabte også te-huse og te-rum mange steder som f.eks. i *Konchi-in*, *Kohō-an* og *Ryōkō-in*. De repræsenterer en blanding af *shoin*-stilen, en stil der var almindelig hos overklassen, og *sōan*-stilen, som var den "græshytte" stil, som var almindelige for små te-huse.

*Enshū*'s far *Kobori Masatsugu* kom fra byen Kobori i Shiga amtet og blev *daimyo* efter slaget ved *Sekigahara*, da han havde støttet *Tokugawa Ieyasu*. *Enshū* efterfulgte sin far som *daimyo* og beklædte en række officielle stillinger som arkitekt på forskellige statslige bygningprojekter som keiserpaladset og borge som *Fushimi* og *Nagoya*. *Enshū* blev te-lærer for både den 2. *Tokugawa*



*Shogun Hidetada* og den 3. Tokugawa Shogun *Iemitsu*. Hans te-stil var forskellig fra den særlige zen-æstetiske *wabi*-te-stil, som var karakteristisk for *Sen no Rikyū*s spiritualitet, og er senere blevet betegnet som smuk *wabi*-stil eller de velhavendes *wabi*-stil. Det var en udvikling, som fulgte samtidens ønsker om en lettere og behageligere design istedet for den yderst beskedne, fordringsløse og stilfærdige design, som *Rikyū* havde været talsmand for.

*Kobori Enshū* byggede og grundlagde det lille tempel i *Daitokuji Kohō-an*, hvor man idag opbevarer den berømte *ido*-te-skål *Kizaemon*. Her mødtes de to zen-æstetikere *Kōgetsu* og *Enshū* for at praktisere te og samtale om zen og te. *Kōgetsu*s tanker om te blev nedfældet i værket *Kohō-an ki*. Ligesom sin far *Tsuda Sōkyū*, som samlede på fine te-redskaber, havde *Kōgetsu* et skarpt øje for smukke te-redskaber, og de fleste af de kunstsatte, som idag befinder sig i det lille tempel *Ryōkō-in*, blev oprindeligt samlet af ham. *Kōgetsu*s *dharm*a-arving var *Enshū*s søn zen-mesteren *Kōun Sōryū* (1594-1674), som også blev abbed for *Daitokuji*. I det frugtbare møde mellem det spirituelle og det kunstneriske i *Daitokuji* kunne man i *Kōgetsu*s omgangskreds bl.a. finde den kendte kalligraf *Shōkadō Shōjō* (1584-1639) og den berømte maler *Kanō Tan'yū* (1602-1674).

Jeg har lyst til at afslutte denne gennemgang af zen-mestrenes forhold til te-mestrene i *Daitokuji* med følgende lille anekdote. Zen-mesteren *Seigan Sōi* (1588-1661), som også blev abbed for *Daitokuji*, var lærer og god ven med *Sen no Rikyū*s barnebarn *Sen Sōtan*. I 1648, da *Sōtan* var 71, opførte han et lille te-rum på kun 1, 3/4 tatami-måtte i den nordlige side af det lille tempel *Kōtō-in* til brug som sin pensionistbolig. Da rummet var færdigt, inviterede han *Seigan* på besøg, for at han skulle give rummet et navn. *Seigan* kom ikke til rette tid, og *Sōtan* måtte efter to timer skynde sig til en anden aftale han havde. Han efterlod en lille besked om, at *Seigan* var velkommen næste dag. Lidt senere kom *Seigan* alligevel, og da der ikke var nogen hjemme skrev han på vægen: "Doven munk kan ikke forventes i morgen". Da *Sōtan* kom tilbage blev han meget imponeret og skyndte sig til *Seigan* for at undskylde sin mangel på forståelse ved at skrive, at han var velkommen næste dag. Han afleverede et lille digt:

*Idag, idag,  
Lev denne dag!  
Om man er i live i morgen,  
Er en anden sag.*

Da han kom tilbage til sit lillebitte te-rum, skrev han på vægen: "Det lykkelige møde med munken, kan ikke forventes igen i morgen". Dette er historien bag navnet på *Sōtan*s te-rum *Konichi-an*, som betyder "Idags hytte".

Selvom man siger at *zen* og te har samme smag er det ikke alle *zen*-mestre som kender til te. Te-kulturen og te-praksis opstod i forbindelse med te-ritualerne i *zen*-klostrene og blev videreudviklet af lægfolk med interesse for *zen*-praksis. De klassiske te-mestre, som her er omtalt, gav teens vej en spirituel dybde og nogle æstetiske kvaliteter, som de gennem deres *zen*-træning i *Daitokuji* havde fået indsigt i. Teens vej, som den idag praktiseres på mange forskellige måde, er ikke *zen*, og *zen* er ikke kun te-æstetik. Skønt man siger, at te og *zen* er eet og at essensen af te er *zen*, så er *zen zen* og te te og ikke *zen*. Men det man har kaldt *wabi-te* er en af *zen*-buddhismens mange veje, da det er en *zen*-praksis for de lægfolk, som ikke har mulighed for at praktisere *zen* i *zen*-klostrene på samme måde som *zen*-munkene.

*Zen*-mesteren *Shin'ichi Hisamatsu* (1889-1980) har en fin beskrivelse af *zen* og *wabi-te* som *zen*-praksis:

*"I denne nye te-stil blev zen-templernes store haver reduceret til den smalle roji, de rummelige tempelarealer blev udkrystaliseret til en te-hytte med 3 eller 4 tatami-måtter, og zen-præster i purpurklæder og brokade blev erstattet af almindelige mennesker i bomuldsklæder. Dette var virkelig en wabificering af zen. Jeg har lyst til at kalde det wabi-zen. Den nye form for te, som blev skabt af zen, er wabi-te, mens den nye form for zen, som blev udviklet af te, er wabi-zen. I egentlig forstand blev te og zens enhed kun gjort mulig på basis af denne fundamentale enhed af wabi-te og wabi-zen."*

I sin bog *Zenshin chawa* forklarer den moderne *zen*-mester *Shibayama Zenkei Roshi* (1894-1974), som var abbed i *Nanzenji*, betydningen af udtrykket *jikishin no majiwari*, som forekommer i *Nampōroku*. *Jikishin* betyder den direkte bevidsthed, den rette bevidsthed, den rene bevidsthed. Det er den *buddha*-bevidsthed, som alle er begavet med fra fødslen, men som desværre snart glemmes, og som i det voksne menneskes liv er dybt begravet under illusionernes og tilknytningernes støv. Derfor må vi her i livet feje støvet væk og genopdage *jikishin* og virkeliggøre denne bevidsthed. Det er det *zen*-træningen handler om.

Te-praksis går derimod ikke ud på direkte at afdække *jikishin*, men drejer sig om de menneskelige, praktiske og æstetiske relationer, som er baseret på *jikishin*. Derfor er der regler for, hvordan man laver te og en udsøgt te-etikette. Stedet er meget betydningsfuldt – te-huset, te-rummet og te-haven, såvel som te-redskaberne – alle disse ting som udgør te-kunsten og te-kulturen. Mens *zen* altså peger direkte på *jikishin* og realiseringen heraf, så er teens vej en æstetisk livsstil med mennesker i centrum. På denne vej må det ikke glemmes, at det ikke kun drejer sig om relationer,

det sociale møde, vært og gæst og de mange eksklusive ting og sager, men om relationer i *jikishin*, som er basis for disse relationer. Det var *Rikyū* der sagde:

*Chanoyu i et lille rum er en sag om at praktisere  
Og virkeliggøre vejen i overensstemmelse med Buddhas lære.*

*Shin'ichi Hisamatsu* skriver smukt herom:

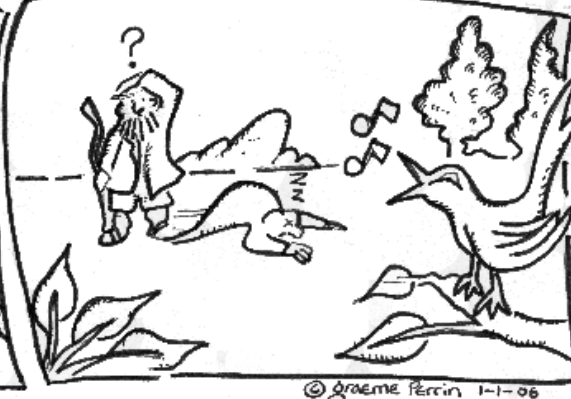
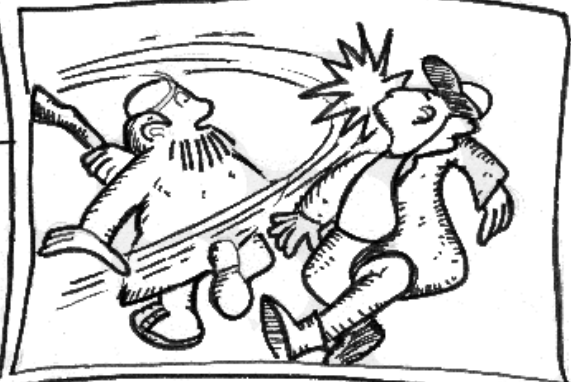
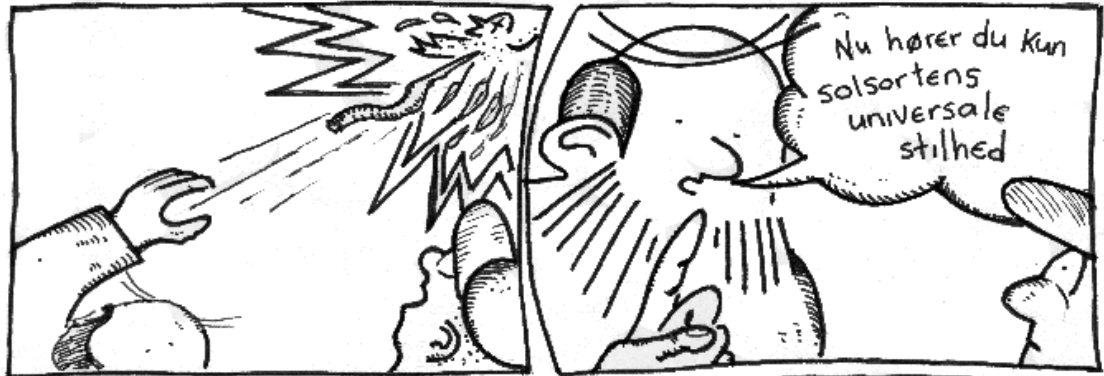
*”Når man træder ind i det stråetækte te-hus, bøjer man sig først for zen-mesterens kalligrafi, der hænger i tokonomaen, og nyder den indre stilhed, hvor vært og gæst er i gensidig harmoni med hinanden. En skål te bliver lavet med en omhu, der kommer fra ens sande, vågne bevidsthed. Den bliver serveret i en beskeden, men fin og smuk skål i wabi-stil, og man drikker teen med udelt opmærksomhed. I disse øjeblikke sætter man stor pris på den zen-atmosfære der hersker, hvor alle de utallige ting i universet er en manifestation af vågenhed, som giver fred i sindet. Samtidig kan man glæde sig over at betragte de fine kunstsatte, både de materielle og immaterielle, som formidles på teens vej.”*

Dyrkerne af denne *wabi-te* havde en spirituel indstilling til det at samles om en skål skummende grøn *ma-cha* og lagde megen vægt på det religiøse, etiske og æstetiske møde, som udfoldede sig i det lille te-hus. Men *Rikyū's wabi-te* mistede lidt efter lidt sin spiritualitet og blev formaliseret og ritualiseret. Den degenererede til en form for *fūryū-te* eller det elegante tidsfordriv, som eksisterede før *Rikyū* udviklede sin *wabi-te*. *Rikyū* forudså dette i en så bogstavelig grad, at han talte om, at der ville komme en dag, hvor de, der var mere stemt for fester og spiritus, ville afholde banketter selv i den lille *sōan* te-hytte. For når ens bevidsthed er urolig og flakkende og ikke er i harmoni med omgivelserne, så forekommer *wabi-teens* dybe spirituelle nuvær blot kedelig og ubehagelig. Zen-præsten *Torei Enji* (1721-1792), som var elev af zen-mesteren *Hakuin Ekaku* (1685-1768), skrev i værket *Goke Sanshoyuromon*, at det er nødvendigt at være i besiddelse af tre ting, hvis man ønsker at blive oplyst: *Hon*, *Matsu*, og *chu*. *Hon* handler om te-værtens spirituelle realisering som menneske. Hvis han har fundet oplysningen, kan han acceptere hvad som helst med et stille hjerte. Intet kan forstyrre hans spirituelle ro. Alle hans handlinger i forbindelse med at forberede og tilberede teen er uselvbevidste. Hvis både vært og gæst har samme sindelag, betyder det en mulighed for overvinde forstyrrende ønsker og at kunne eksistere sammen i det spirituelle nuvær. *Matsu* er en tilstand hvor man fuldstændig har overvundet alt, hvad der ligner konflikt og mislyd, hvilket betyder, at man har fundet de tilsyneladende modsatte elementers enhed. Når dette er opnået, har man automatisk også opnået *hon*.

Den fuldkomne opnåelse af både *hon* og *matsu* er, hvad Torei mener med opnåelse af *chu*. Den, der har opnået en sådan spirituel virkeliggørelse, er nødvendigvis også oplyst. Kun på denne måde kan man helt og frit kontrollere sine følelser i det daglige liv. Dette kaldes *okugi* eller te-vejens mysterium, som gør en istand til at realisere sig selv spirituelt. Men der er en vanskelighed mere. Når *hon*, *matsu* og *chu* er blevet en bevidst del af ens spirituelle tankeliv, gælder det om at glemme disse ting som bevidste begreber og simpelthen leve dem, som den enhed de er. Hvis man alligevel hele tiden henviser til disse begreber, er det tid at begynde helt forfra igen med sin *zen*-træning, fordi de ikke var virkelig realiseret i ens daglige liv.

*Zen*-præsten *Seisetsu Shucho* (1747-1820), som var elev af *zen*-mesteren *Gasen Jitō* (1727-1797) skrev en berømt bog *Fukoan Tokushitsu Hanashi*. I den skrev han om det, han kaldte *mu-cha* eller ingen te. Hans *mu-cha* er det modsatte af *yu-cha*, som er et te-ritual forankret i formalitet og regler. *Mu-cha* opfatter tingene på en anden måde, hvor alle er lige, og hvor der ikke er nogen adskillelse mellem noget. *Mu-cha* er i sin reneste form en opnåelse af *zen*-oplysning. *Sengai Gibon* (1750-1837) var *Seisetsus* efterfølger. Han var en kendt *sumie* maler og lærer for mange store *zen*-mestre. Hans værk om te hedder *Sado Gokui*, og her siger han, at teens nøgle er den ubevidste harmoni mellem spiritualitet og teknik. Det går ikke at fremhæve det ene fremfor det andet. Det er først, når man både er ekspert i det spirituelle og i det tekniske og har glemt, at man har begge dele, at man kan være uselvbevidst med hensyn til disse kvaliteter. Da har man opnået *hitoaji*, som betyder "een smag", som er den ultimative udelelighed.

Hvad er da te? Hvad er *Seisetsu* og *Sengais mu-cha*? Det er elimineringen af alt det ensidige og yderliggående, det er hjertets fred og harmoni. Det er at glemme alle regler, når man først har mestret alle de underordnede tekniske og praktiske ting til fulde. Hvis hver deltager i te-ceremonien opdager den bevidsthed, der er som et klart spejl, så vil der skabes en harmoni, hvor to er een og een er to, på samme måde som to spejle gensidigt reflekterer hinanden uden at noget billede afspejles.



© Graeme Ferrin 1-1-06

## KATSUKI SEKIDAS LÆRE OM SAMADHI OG NEN af Tim Pallis

I midten af halvfjerdserne udkom to meget vigtige bøger om zen-buddhisme skrevet af en japansk forfatter ved navn Katsuki Sekida. Det var den gang og er måske stadig den grundigste indføring i emnet, som har set dagens lys. Der var blandede reaktioner fra den institutionaliserede zen-verden. Værkerne hører nemlig hjemme blandt de bøger, som deler læserne i to lejre. På den ene side de der vanskeligt kan godtage, at der er tale om en dristig fornyelse, som udfordrer den traditionelle zen-trænings principper. Den anden gruppe er de, der åbenlyst erkender, at der er tale om en ny formulering af en gammel tradition så sjældent klar og dybtgående, at disse bøger er enestående. Jeg bekender mig til de sidste og mener, at vi endelig har et par håndbøger og lærebøger, som fremtiden vil kunne bruge som den bedste vejledning i zen-praksis. Denne forfatter er bemærkelsesværdig afklaret og omhyggelig i sine praktiske anvisninger, og helt tilfredsstillende med hensyn til intellektuel redelighed og den etiske holdning, som vokser ud af zen-træningen.

Den ene bog hedder "*Zen Training. Methods and Philosophy*" udgivet med indledning af A.V. Grimstone i 1975. Det er den første selvinstruktionsbog i zen, som på samme tid afmystificerer religiøs praksis uden at rive glorien af hovedet på de gamle mestre. Den er skrevet på en behagelig og let læselig måde og giver mange indgående vejledninger i zazen, siddende meditation, samt råd og vink med hensyn til siddestilling, åndedræt og bugmuskulatur. De psykologiske mekanismer, som ligger til grund for årvågenhed og opmærksomhed, forklares klart og videnskabeligt, så man kan følge med i hvad der sker under zazen. Det tydeliggøres også, hvorfor denne praksis fører til bestemte mentale tilstande, og hvad deres betydning er. Zen-træningens egentlige mål og dets forhold til hverdagslivet behandles overbevisende, og i tilgift får man en helt original analyse af sanseopfattelsens og erkendelsens virkemåde. Dette kaster lys over både selvbevidsthedens væsen, forskellige udviklingsfaser samt både normale og patologiske sindstilstande.

Det andet værk "*Two Zen Classics. Mumonkan og Hekiganroku*" fra 1971 er ligeledes udgivet af A. V. Grimstone, som også har skrevet indledningen. *Mumonkan* og *Hekiganroku* er de mest benyttede *koan*-samlinger i den klassiske zen-litteratur, begge samlet i *Sung*-dynastiets Kina (960-1279). *Katsuki Sekida* oversætter og kommenterer dem med en praktisk indsigt i zen-træningen, og tilfører dem ved sit grundige kendskab til både vesterlandsk og orientalsk tankegang en helt original fortolkning for moderne mennesker. *Mumonkan* betegner en barriere eller en bom uden passage igennem, men kan også fortolkes som en kontrolpost ved en grænseovergang, som ikke er blokeret. *Hekiganroku* betyder blåklippeoptegnelse og indeholder ligesom det første værk en samling af de mest benyttede *koan*. *Koan* er hårde nødder, som intellektet ikke kan knække, og

som derfor kan bruges i zen-træningen som arbejdsredskaber, der skal hjælpe den mediterende med at virkeliggøre zen-buddhismens livsmål uudsigeligt i ord og begreber.

*Katsuki Sekida* blev født 1893 i *Kochi*, en større by smukt beliggende ved stillehavskysten på øen *Shikoku*. Han levede og virkede i *Kochi* som skolelærer det meste af sit liv og boede der endnu, da jeg besøgte ham i 1978. I sin høje alder skrev han det ene værk efter det andet og fortalte mig, at han for tiden skrev på en japansk udgave af "*Zen Training*". Han sagde, at han nu var istand til at gå endnu dybere til bunds i emnet på sit eget modersmål end i den engelske udgave. Han boede hos sin søns familie i en mindre forstad til *Kochi*. *Sekida* var lægmand i zen og tilhørte derfor ikke en institutionaliseret organisation og var altså ikke zen-præst. Han begyndte at studere zen og praktisere zazen da han var tyve år og havde således godt 65 års erfaring med zen træning, da jeg mødte ham. Skønt han havde gennemført adskillige års træning i to japanske klostre, nemlig *Empukuji* i Kyoto og *Ryutakuji* i *Mishima*, var han forblevet lægmand og skolelærer til han blev pensioneret i 1945.

I sine senere år blev han stadig mere respekteret som zen-lærer til trods for uoverensstemmelser med flere zen-*roshi* over trivielle detaljer med hensyn til zazen praksis. Han udtrykte overfor mig nogen bitterhed desangående, men er helt overbevist om, at til trods for at disse *roshi* ikke er enige med hans metoder, bruger de dem selv uden at være opmærksomme på de nuancer i praksis, som han netop har gjort så meget ud af at formulere. I 1963 tog *Sekida* imod en invitation til at rejse til Honolulu for at undervise i zen-træning i *Robert Aitken's Honolulu Zendo* og *Maui Zendo*, og han blev der til 1970. Derefter rejste han til *London Zen Society* for at undervise og videreføre sit samarbejde med Dr. *Grimstone*, som han havde truffet på Hawaii i 1968. I *London Zen Society* mødte jazzmusikeren, forfatteren og tennisspilleren *Torben Ulrich* ham. I 1972 var manuskriptet til den første bog færdig, og skønt *Sekida* behersker det engelske sprog både verbalt og skriftligt, påtog *Grimstone* sig arbejdet med at gennemskrive materialet på et klart og præcist engelsk. Resultatet er som sagt en fremragende bog.

### ***Absolut samadhi og positiv samadhi***

Der er i den indiske *yoga*-litteratur og i de mangfoldige meditationsvejledninger omtalt flere forskellige slags *samadhi* eller koncentrationstilstande. Her skal vi kun beskæftige os med de to *samadhi*-tilstande, som *Katsuki Sekida* gør meget ud af, nemlig *absolut samadhi* og *positiv samadhi*. Han baserer sin fremstilling af sine erfaringer med disse *samadhi* på den kinesiske zen-mester *Rinzais* (kin. *Linji*, d. 866) tese om de fire bevidsthedstilstande: "Undertiden fjerner man

personen, men ikke miljøet. Undertiden fjerner man miljøet, men ikke personen. Undertiden fjerner man både personen og miljøet. Undertiden fjerner man hverken personen eller miljøet.”

I den første af *Rinzais* bevidsthedstilstande er man helt absorberet i de omstændigheder, som det praktiske liv i dette øjeblik kræver af en. Her har man glemt sig selv. *Sekida* giver et eksempel på kirurgen, som er så koncentreret i sit arbejde, at han ikke i sin bevidsthed registrerer det jordskælv, som finder sted samtidig med operationen, først bagefter, da man gør ham opmærksom på det. Vi befinder os i denne koncentrationstilstand eller *samadhi*, når vi ser fodbold, læser, skriver, fisker eller elsker, selv når vi bukkes, sætter os ned eller blot tænker. Vi er hvert øjeblik absorberet i nuets aktivitet eller tankens aktivitet. Der er naturligvis forskellige grader af denne absorbering, som har noget at gøre med graden af opmærksomhed bevidst eller ubevidst. Men man har i disse bevidsthedstilstande mere eller mindre glemt sig selv dvs. man er ikke selv-bevidst med hensyn til sin adfærd, følelser eller tanker. Den indre person er fjernet, og miljøet optager ens bevidsthed.

*Sekida* skelner mellem *det rigtige samadhi*, som opnås ved *zazen* træning og *falsk samadhi* uden denne træning. Når man praktiserer *zazen*, bliver man forankret i en indre erfaring. Selv om man midlertidig har glemt sig selv, er ens mentale liv stadig parat til at udtrykke sig selv hvert øjeblik. Den der ikke taber sin optrænede koncentrationstilstand, selv om han er involveret i ydre omstændigheder, er i *positiv samadhi*. Det indre liv er ikke glemt, men blot inaktivt. I *zazen* træningen opnås *positiv samadhi* f.eks. ved at koncentrere opmærksomheden på åndedrættet, ved at tælle åndedrættets indånding eller udånding eller begge dele. Det er altså en udadrettet bevidst mental aktivitet. *Positiv samadhi* er også den aktive form for *samadhi*, som kan opnås på mange forskellige måder ved koncentreret opmærksomhed på det man gør i dagliglivet eller på arbejdspladsen. *Katsuki Sekida* lægger vægt på, at man i zen-træningen udvikler både *positiv* og *absolut samadhi* sideløbende.

*Falsk samadhi* mangler baggrunden i den indre forankring, som kommer med *zazen* erfaringen. Man kan tale om *kamp-samadhi*, *had-samadhi*, *vrede-samadhi*, *smerte-samadhi*, *sorg-samadhi* eller *angst-samadhi*. Det er altså *falsk samadhi*. For at vise bredden af disse falske *samadhi*-tilstande nævner *Sekida* også koens *samadhi*, når den står på marken og tygger drøv. Dyrene er i et vis forstand i *samadhi* hvert øjeblik. Der er græssende *samadhi*, flyvende *samadhi*, svømmende *samadhi*, løbende *samadhi* osv. Men dyrene har ikke samme selv-bevidsthed som mennesket, derfor er deres *samadhi* ikke helt det samme.

Den anden af *Rinzais* bevidsthedstilstande beskriver den indre opmærksomhed i *zazen* praksis. Når man koncentrerer sig indadtil f.eks. om sit åndedræt udvikler der sig et *samadhi*, hvor den



spirituelle energi dominerer sindet. Når den indre opmærksomhed dominerer, er der et fravær af opmærksomhed på ydre omstændigheder. Dette indre samadhi kaldes *absolut samadhi*. *Absolut samadhi* er en koncentrationstilstand, hvor næsten al mental aktivitet er stoppet. *Katsuki Sekida* kalder den ikke "*negativ samadhi*", fordi den er grundlaget for al zen-aktivitet og fører til erfaringen med det han kalder "ren eksistens". Dette *samadhi* svarer til den tilstand *Rinzai* kaldte: "Undertiden fjerner man miljøet, men ikke personen".

*Rinzais* tredje bevidsthedstilstand "undertiden fjerner man både personen og miljøet" er en uddybning af *absolut samadhi*. Her er der et fravær af både indre og ydre omstændigheder, hvor man så at sige transcenderer det mentale bevidsthedsliv. Når man befinder sig i den virkelig dybe fase af *zazen* er bevidsthedens refleksive aktivitet helt forsvundet, og der er derfor heller ikke tale om subjektivitet, på samme måde som man kan sige, at øjet ikke kan se sig selv. I en mere overfladisk fase af dette *samadhi* bryder bevidsthedens refleksive aktivitet undertiden ind og gør os opmærksom på vort *samadhi*. Den dybe *samadhi* bliver på denne måde nu og da afbrudt. Jo dybere *samadhi* bliver, des sjældnere bliver disse afbrydelser af den refleksive bevidsthed. Til sidst forsvinder de helt.

Denne tilstand kaldes "*mu*", som betyder "ingen", men det er ikke et fuldstændig tomt "ingen", da det i virkeligheden er den reneste form for eksistens. Man er ikke bevidst om sit dybe, *absolutte samadhi*, og intet kan vides om den. Det er en tilstand af fuldkommen stilhed, som den japanske Soto zen-mester *Dogen* (1200-1253) kaldte "sjæl og legeme faldet af". I denne tilstand er der ingen tanker og sindet er tomt, men alligevel er man i en tilstand af krystalklar vågenhed. Denne tilstand af stilhed eller tomhed er imidlertid en latent kilde til alle slags mentale aktiviteter. Det er en tilstand af "ren eksistens". Den japanske zen-mester *Hakuin Zenji* (1686-1769) kaldte den for "den store død". Erfaring med den store død er ikke almindelig for folk, der er i zen-træning, men ønsker man det der kaldes *bodhi* eller oplysning og dermed befrielse, må man igennem denne tilstand en gang for alle.

At træde ind i den mentale stilhed, som karakteriserer *absolut samadhi*, vil sige at afklæde sig bevidsthedens vanebundne mentale aktiviteter, som *Sekida* kalder "topsey-turvy delusive thought". Det er en katharsis for sjæl og legeme. Når man atter kommer ud af (eller tilbage fra) dette *samadhi* og ind i det virksomme livs aktuelle verden med bevidsthedslivets almindelige aktiviteter, vil man opdage, at man er fuld af en indre fred og sindsligevægt og samtidig udstyret med en stærk mental energi og ophøjet ro. Intellektuelt er man vågen og klar og emotionelt set føler man sig ren og sensitiv. Denne tilbagevenden eller genvindelse af selv-bevidstheden bliver ofte omtalt som "bunden falder ud". Det sker pludseligt ved, at en af ens sanser med ét vækkes ved f.eks. et

lydindtryk, lysindtryk, duftindtryk og lignende. Det kaldes *kensho jobutsu*, som betyder at se sin egentlige natur og blive en buddha. Man befinder sig nu igen i *positiv samadhi* med en følelse af frihed i sindet. At fungere i denne *samadhi*-tilstand midt i livets komplekse situationer er en virkelig befrielse.

Man befinder sig nu i den fjerde af *Rinzais* bevidsthedstilstande "undertiden fjerner man hverken personen eller miljøet". Dette er målet med zen-træningen, sindets frihed i det almindelige praktiske liv. Det er den spirituelle modenhed, som det er muligt at opnå, når man går ud i tilværelsen med et sind uden hindringer og uden at miste den universelle bevidsthed, som man fandt i *absolut samadhi*. Den, der har opnået fuld modenhed i sin zen-træning, kan virke frit. Både den indre opmærksomhed og opmærksomheden på de ydre omstændigheder foregår i fuld oplagthed, og der er intet, som længere hæmmer ens aktive engagement.

### **Nen-aktiviteten og "det evige nen"**

*Katsuki Sekida* har klarere end nogen anden zen-mester beskæftiget sig med, hvad selv-bevidsthed er. Denne enestående analyse af menneskets selv-bevidsthed har han fremstillet i forbindelse med det, jeg overfor har omtalt som bevidsthedens reflektive aktivitet, som også er en udtryksmåde der er speciel for *Sekida*. Det drejer sig om en redegørelse for det psyko-spirituelle begreb han kalder *nen*-aktiviteten. Det mentale liv er hele tiden meget aktivt. Denne aktivitet udtrykker sig som en strøm af "*nen*". "*Nen*" er et japansk ord, hvis kinesiske tegn er sammensat af to dele. Den øverste del er tegnet for det, der er tilstede lige nu, altså nuets indhold. Den nederste del er tegnet for sindet eller bevidstheden. Derfor kan vi oversætte "*nen*" med den nuværende tanke. *Sekida* skelner mellem 3 forskellige *nen*-aktiviteter.

### **Den første Nen**

Den første *nen* er en mental aktivitet, som kan beskrives som intuition, direkte sansning, direkte erfaring, ren opfattelse, ren erkendelse, ren iagttagelse af det tilstedeværende lige nu eller spædbarnets navnløse bevidsthed. Denne *nen*-aktivitet ser udad på virkeligheden, og er således en udelt sansning, idet det subjekt, som sanser og objektet, som sanses er én udelt virkelighed. Men den kan også være en tanke, f.eks. "Det er dejlig vejr i dag". Mennesket tænker ubevidst. Tanken "Det er dejlig vejr i dag" mærker vejret, men den er ikke bevidst om sig selv. Enhver *nen*-impuls er ubevidst, ser ikke sig selv og ved ikke noget om sig selv. Der skal nemlig et vidne til at reflektere det sansede eller tænkte, for at vi kan blive bevidste om det.

## Den anden *Nen*

Den anden *nen*-aktivitet er det mentale livs refleksive aktivitet, som bliver bevidst om den umiddelbart foregående første *nen*-aktivitet. Den observerer, at der sanses eller tænkes og bevidstgør dermed den foregående mentale oplevelse. Den anden *nen*-aktivitet ser altså indad og er således ensbetydende med selv-bevidsthedens opvågning. Den er imidlertid ligesom den første *nen*-aktivitet en ubevidst mental aktivitet, som ikke er bevidst om sig selv.

## Den tredje *Nen*

Den tredje *nen*-aktivitet er et videre skridt i selv-bevidstheden, og som sådan en mere omfattende refleksiv aktivitet. Den er nemlig en integrerende og sammenfattende *nen*-aktivitet, som ræsonnerer selv-iagttagende og selv-bevidst. Det er altså en vidtgående refleksiv mental aktivitet, som sammenføjer den første og anden *nen*-aktivitet til en meget selv-bevidst evaluering. Det kan f.eks. dreje sig om følgende: "Jeg opdager, at jeg er bevidst om, at jeg tænkte "det er dejlig vejr i dag"", eller "jeg er klar over, at jeg er opmærksom på, at jeg hørte en lærke synge".

Problemet med den tredje *nen*-aktivitet er, at den opfatter alle de foregående første og anden *nen*-aktiviteter som sig selv, og ser fejlagtigt sig selv som permanent og uforanderlig. Den sidste tredje *nen*-aktivitet sammenfatter alle de foregående *nen*-aktiviteter til et "selv", som helt har mistet sin oprindelighed og ægthed. Den er nemlig blot en afspejlet erindring, et konstrueret selv eller andenhånds oplevelse. Denne tredje *nen*-aktivitet er også ubevidst om sig selv, dvs. den kan heller ikke se sig selv. Men den reflekteres af den næste *nen*-aktivitet, som enten kan være en ny tredje *nen*-aktivitet eller en anden *nen*-aktivitet. Den kan selvfølgelig også efterfølges af en ny første *nen*-aktivitet. De *nen*-aktiviteter, som ikke har en efterfølgende refleksiv *nen*-aktivitet, som er bevidst om dem, huskes ikke. Det der ikke reflekteres går i glemmebogen.

Hver *nen*-aktivitet følger lige efter hinanden, alle tre *nen*-aktiviteter kan hver for sig være nuværende og optræde på bevidsthedens scene i dette øjeblik, og alle er de helt unikke. De tre *nen*-aktiviteter er dog ikke helt adskilte, idet de viser sig som forskellige faser af det mentale livs aktivitet, som 1) modtager af indtryk, 2) den refleksive inspektion af disse, og 3) den refleksive sammenfatning af de forrige *nen*-aktiviteter. Ingen *nen*-aktivitet er bevidst om sig selv. Det subjektive kan ikke objektivere sig selv. Når en subjektiv *nen*-aktivitet objektiviseres af den efterfølgende refleksive *nen*-aktivitet bliver den til et objekt. Enhver mental *nen*-aktivitet er derfor ubevidst om sig selv. Dette gælder for alle tre *nen*-aktiviteters vedkommende. De *nen*-aktiviteter, som er bevidstgjorte, efterlader sig spor i hukommelsen, frø i "*alayavijnana*". Herved opstår

"*karma*". Hver *nen*-aktivitet ledsages desuden af et indre pres, en mental energi, som påvirker de efterfølgende *nen*-aktiviteter. Herved skabes en årsagssammenhæng.

Zen-træningens zazen praksis befrier gradvist den første *nen*-aktivitet, først fra den tredje og så den anden *nen*-aktivitet. I den dybe *absolutte samadhi* falder også den første *nen*-aktivitet bort. Dette *samadhi* kan man derfor også kalde for det "evige *nen*". Det er ikke en mental aktivitet, da det er klart adskilt fra de omtalte tre *nen*-aktiviteter. Det "evige *nen*" kan også kaldes "ren eksistens". Det er en klar og vågen bevidsthedstilstand, som dog ikke længere modtager tanker og sanseindtryk. Selv om vi ikke er bevidst om den, er det sådan, at denne ubetingede og uindskrænkede bevidsthedstilstand egentlig talt er vort sande væsen også i det daglige liv. Derfor kan man sige, at det "evige *nen*" i vor daglige bevidsthedstilstand manifesterer sig som første, anden og tredje *nen*-aktivitet.

I den dybe *samadhi*-tilstand stopper altså de tre *nen*-aktiviteter og det "evige *nen*" er alene med sig selv. Da den refleksive bevidsthed ikke er aktiv her, er det ikke muligt at erkende det "evige *nen*" i denne *samadhi* tilstand. Det "evige *nen*" er derfor helt ubevidst. I og med "*kensho*" (at se sin egentlige natur) vågner den første *nen*-aktivitet på ny. Man kan derfor tale om, at bevidstheden genvindes, og at det "evige *nen*" manifesterer sig som den første *nen*-aktivitet. Dernæst vågner den anden *nen*-aktivitet, hvorved bevidsthedens refleksive aktivitet erkender den anden *nen*-aktivitets oplyste tilstand. Den tredje *nen*-aktivitet kommer aldrig rigtig tilbage.

## **SPØRGSMÅL TIL OG SVAR FRA SHODO HARADA FRA SESSHIN I DANMARK 1993**

oversat af Tim Pallis på grundlag af transkription af Graeme Perrin

**SPØRGSMÅL:** Jeg vil gerne have et generelt råd med hensyn til praksis. Jeg forstår på det hele, at man bliver nødt til at være dødsens alvorlig, såfremt man ønsker at blive fuldkommen fri, eller hengive alle sine kræfter til dette ene ønske om at blive fri. Jeg synes, at det er nemt nok at tilvejebringe energien hertil, når man er i nærheden af en mester, men hvad når man lever i en moderne verden langt væk fra mesteren og hele tiden bliver distraheret af de energier, som hindrer ens samlende koncentration?

**SVAR:** Det er et meget vanskeligt problem. Som svar på dit spørgsmål besøger jeg Europa denne gang, og jeg håber, at det blot er en begyndelse. I Sogenji praktiserer vi o-sesshin en hel uge hver måned, hvor vi sidder 12 timer daglig. Ud over dette er der to mindre sesshin hver måned, hvor vi sidder omkring tre eller fire timer om morgenen og om aftenen. Det betyder, at vi næsten konstant er i o-sesshin i Sogenji. Der er altså altid et meget rigt indhold i den daglige træning, rigt på den energi og praksis, som du nævner. Der er derfor et meget stort energioverskud til rådighed, som hjælper med at holde vor egen energi i live hele tiden.

Jeg er meget imponeret over, at deltagerne i denne 3 dages sesshin her i Danmark har lagt så meget energi i det de gør, skønt de jo ikke er vant til denne form for livsrytme, og jeg er derfor sikker på, at de vil være meget trætte, når de er færdige med denne sesshin. I Sogenji er vi derimod ret vant til at leve på denne måde, og når vi derfor kommer til en sesshin, bliver vi ikke så udmattede af den og kan lægge ekstra energi ind i dens praksis. Det er vigtigt i denne rytme altid at vedligeholde træningsenergien og altid at bevare fokus, opmærksomhed og interesse. Der er desværre ikke lejlighed nok til at udvikle disse ting i den moderne verden.

Det, jeg ideelt set håber på, og som tager lang tid, er, at denne form for erfaring kan blive almen tilgængelig for mennesker. Der bør være mange steder og lærere overalt i verden, hvor man kan tage hen og arbejde på denne måde, hvis man har behov for det; centre hvor man kan fokusere sin energi, forny sin energi eller vende tilbage til en ensrettet og energisk fokuseren af opmærksomheden. Det er derfor jeg er kommet her, og jeg føler, at der er brug for mange flere steder som dette, hvor folk kan samles og sidde med denne intensitet, lære at bevare denne rytme i deres liv og fortsætte denne måde at leve på så meget som muligt.

Selvfølgelig er det vanskeligt, når man ikke til daglig befinder sig i et klostermiljø, fordi der er så mange ting som distraherer. Derfor er den næstbedste mulighed at have et sted, man kan tage hen for at lade batteriet op igen. Jeg tror sådanne steder er nødvendige overalt, for at man en vis tid kan vende tilbage til denne stimulerende livsform. I fremtiden håber jeg, at det vil være muligt at have mange af den slags træningsprogrammer, som vi har i Sogenji, forskellige steder i verden, for at man kan lære at videreføre den daglige energiske zen praksis hele livet igennem.

I Sogenji har vi *sanzen* to gange hver dag, om morgenen og om aftenen. Uanset hvordan du har det, bliver du nødt til at gå til *sanzen*. Lige meget, hvad det er, du gennemgår, er du tvunget til at have med mig at gøre. Du har intet valg, og er tvunget til at være ligefrem og ærlig i dine svar. Så jeg får dig at se i alle mulige tilstande, og du kommer til at udtrykke dig under alle mulige forhold. Uanset din sundhedstilstand eller følelsesmæssige tilstand skal du til *sanzen* to gange hver dag. Da dette altid kræves af dig, vil du efterhånden kunne gøre det helt enkelt og ligetil, og du vil blive meget åben og ærlig i dit møde med mig. Dette er en vældig god måde at hjælpe mennesker til at være deres klare, rene bevidsthed i enhver situation. Jeg ville blot ønske, at der ville være mere tid til det, da det er en god måde at undervise på, en god måde at vejlede på og en god måde at hjælpe mennesker til at realisere deres klare bevidsthed.

Det, jeg har talt om i denne sesshin, er den klare og rene bevidsthed, som er vor oprindelige natur. Denne bevidsthed er det essentielle i enhver religion. Hvis der var noget højere eller lavere eller forskelligt fra dette, ville det ikke være sandheden. Der kan kun være én eneste ting, som er det sande ophav, som alle religioner leder os til forståelse af. Uanset hvilken religion, siger de alle det samme og fører os til den samme erfaring. Men det, der er nødvendigt lige nu i disse tider, er en religion, som i sin praksis har mulighed og interesse for at få os til at bruge vor energi til at virkeliggøre denne klare bevidsthed. Det må være en religion, som er levende og anvendelig for mennesker i dag.

**SPØRGSMÅL:** Jeg kan se en splittelse mellem praksis og realisering. Lige nu er vi i live, og lige nu ser, hører og føler vi. Vi er ikke adskilt fra en såkaldt "omverden". Hvorfor skal vi da praktisere så hårdt for at blive nul, for at blive tom som et spejl uden spejlbilleder i? En sådan praksis ser ud til at være en adskillelse fra verden.

**SVAR:** Hvis man virkelig er i stand til at være dette steds livsenergi, lige nu, netop som man er, uden noget selvbedrag, uden nogen dualisme, hvis man virkelig kan opleve dette, hvert øjeblik, - ville der ikke være nogen grund til at træne eller praktisere eller blive nul. Hvis man er i stand til at

være fuldkommen tilfreds med den måde tingene er på, uden at bekymre sig over at man ikke er i stand til at være helt i nuet, uden at føle sig adskilt fra tingene, og uden at fornemme at der er et eller andet, som bringer én i vildrede, og som ikke tillader én at være fuldkommen nærværende lige nu, netop som man er, - er der ingen grund til at praktisere zen. Men grunden til, at man træner i zen, er, at man ønsker at komme på den anden side af sin misfornøjelse med disse situationer. Denne utilfredshed er en følelse af, at der enten er noget man tilføjer dette øjeblik eller mangler i dette øjeblik.

**SPØRGSMÅL:** Er der store og små *satori*, og er det at kalde *satori* for stor eller lille ikke også en form for lidelse for de, som har haft *satori*? Kan man træne *satori* ligesom man træner sit åndedræt?

**SVAR:** Du henviser sikkert til nogle steder i *Hakuin Zenji's* skrifter, hvor han omtaler, at han har haft adskillige store dybe erkendelser og talløse små erkendelser. Der er mange zen-mestre, som har skrevet om disse ting. De små erkendelser finder f.eks. sted, når man f.eks. er helt kørt fast i et eller andet, når man har et problem man ikke kan løse, eller ikke kan finde en vej ud af et dilemma. Pludselig hører eller læser man et eller andet, som kaster lys over problemet, og man er med ét i stand til at tøjle det op. Man ved nu, hvorledes man kan fortsætte. Måske har man været igennem nogle dystre dage på grund af problemet, men i dét øjeblik man læser eller ser eller hører noget bestemt, har man pludselig et svar på problemet. Dette kan især finde sted, når man befinder sig i en stille og rolig sindstilstand.

Men denne oplevelse er ikke det samme, som det i zen, der omtales som "den store død" eller dyb oplysning. At være i stand til én gang for alle i sin træning at komme forbi enhver følelse af, at der er noget, man endnu ikke har gjort, eller at der stadig er noget, man bør gøre i sin meditationspraksis, kaldes undertiden at "bunden falder ud". Det at være i stand til virkelig at komme til det yderste punkt, at sætte alt man har, hele sit liv, på spil for sagen og gå til det alleryderste punkt for den, må gøres mindst én gang i ens træning. Det er ikke nogen overnaturlig sindstilstand, det er heller ikke noget man venter på skal ske med én. Tværtimod man giver sig i kast med at gøre det, ved at sætte alt hvad man har ind på det. Og har man én gang oplevet dét sted, hvori man har lagt alt, og bunden så at sige falder ud, da er man i stand til at se alle ting på en ny måde, og man bliver ikke længere løbet over ende af alle livets små ting. Ens væremåde er nu forandret, man ser tingene klart, og man har ikke længere følelsen af, at der er noget, som endnu må gøres. Man har på afgørende vis gjort ende på denne følelse og ved, at man er ankommet til dette sted med den.

Denne erfaring og de små erkendelser, som omtales af *Hakuin Zenji*, er to forskellige ting. Der eksisterer ingen særlig akkumulationsproces eller opgradering af små erkendelser, som til sidst fører én til den dybe erfaring eller oplysning. Men der er selvfølgelig, når man praktiserer zazen, og man føler sig "tot", selvom man endnu ikke har nået den fornemmelse at være fuldkommen "tot", som kun kommer af at bringe sin praksis til det yderste punkt, - den klarhed, som naturligt kommer med zazen eller af et sind, der er faldet til ro, og som gør én mere modtagelig for de små erkendelser. Små ting på vejen til noget stort.

**SPØRGSMÅL:** Jeg har opdaget, at når jeg føler, at alt går galt, bliver jeg så opfyldt af det, at det næsten er umuligt at fastholde "*Mu*", som er min *koan*. Jeg er blevet belært om ikke at kæmpe med *Mu*, men det er som om, jeg er faldet i en flod og prøver at bruge *Mu* til at komme op, men ikke kan. Jeg tror ikke det er den rigtige måde, så hvordan skal jeg fortsætte?

**SVAR:** Det er vigtigt, at du ikke opfatter *Mu* som et "noget" der er til. Det er *Mu*, noget tomt, det er ikke noget, man kan bruge eller tage fat i, udnytte eller prøve noget med. Når du er fuldstændig optaget af, hvad du gør, så optaget at du ikke har nogen fornemmelse af, at der eksisterer et selv, så er det bevidsthedstilstanden *Mu*. For at kunne realisere denne bevidsthedstilstand må du arbejde kreativt og opfindsomt, ikke prøve at bruge noget kaldet *Mu*, som så begrebsligt bliver noget, du gør noget med. Dette bringer os til spørgsmålet om, hvordan du kommer ind i denne bevidsthedstilstand?

Det er helt almindeligt at være splittet på en sådan måde, at vi betragter os selv og bedømmer os selv, mens vi foretager os et eller andet. Vi bliver således adskilt i to dele. Den ene side af dette er nyttig, den anden ubrugelig. Vi må undersøge vores egen væremåde, for at forbedre den måde vi er på. Hvis der f.eks. ikke var noget utilfredsstillende ved den måde, vi lever på, ville vi ikke komme her, og vi ville ikke praktisere. Vi bliver nødt til at iagttage vores væremåde for at vide, hvordan den er, og hvad vi bør gøre. Men hvis vi altid går rundt og iagttager os selv, så er det en splittelse, en opdeling i to dele. Så vi bruger iagttagelsesevnen til at iagttage vores adfærd for at se, hvad vi ønsker at gøre ved den, men også til at blive ét med det vi gør, således at vi er fuldstændig fri for enhver fornemmelse af at se eller at høre med vores øjne og ører eller at være med vores krop i fysisk forstand. At være fuldstændig ét med, hvad vi foretager os, er at praktisere *Mu* på den rigtige måde.

For at blive til *Mu*'s bevidsthedstilstand, må du slippe enhver tanke om *Mu*, og helt og fuldt blive til det du gør. Når du f.eks. fejer, skal du ene og alene feje med alt hvad du er, være ét med



fejningen. Du må også være ét med madlavningen og det næste og næste du gør. Du må kaste dig selv ind i arbejdet med en sådan intensitet, at der ikke er plads til, at uvæsentlige tanker kan indfinde sig og ikke plads til, at uvæsentlige følelsesmæssige tilknytninger kan vise sig, fordi det, du gør, lægger beslag på al din kraft.

Hvis du synes, at alt for megen uvæsentlig fantasien fylder dit sind, og at det er svært at fastholde en klar bevidsthed, når du foretager dig et eller andet, - brug da *Mu*! skær de flakkende tanker over med *Mu* og bliv fri. Gå derefter tilbage til en fuldstændig optagethed af det, du netop gør. Hvad enten det er rengøring eller spadseren, drejer det sig ikke om at fastholde *Mu*, mens du gør disse ting. Det drejer sig om at være selve handlingen så helt og fuldt, at du er tom for enhver fornemmelse af at gøre det, eller at der er nogen, der gør det. Dette er at være *Mu* i den tomhed kun at være selve udførelsen af arbejdet. At arbejde kreativt og opfindsomt på at blive tom vil sige at blive til dette *Mu* i en bestemt situation, ikke at prøve på at bruge *Mu* til at blive noget.

Et godt eksempel på, hvad jeg taler om, er at køre bil. Hvis du prøver at koncentrere dig om *Mu* hele tiden, når du kører bil, vil der meget hurtigt ske en ulykke. Som du sikkert ved, er der så mange ting du skal gøre, når du begynder at køre bil, at det er svært at koncentrere sig om, hvad der foregår omkring dig. Men når du endelig er blevet vant til at køre bilen, kan du se et barn komme imod dig bagfra eller en bil komme imod dig forfra. Alle disse ting er tilgængelige for din opmærksomhed i alle retninger, fordi du ikke bekymrer dig om, hvad der sker med dig selv i det øjeblik. Du kan se alle disse ting, fordi du er tom for bevidstheden om, hvem det er, der kører. Hvis du prøver at forfølge *Mu* hele tiden, vil du ikke være i stand til at køre.

Dette gælder også for enhver anden situation, som vi bliver helt ét med. På samme måde som vores opmærksomhed bliver ét med kørslen, så er *Mu*'s bevidsthedstilstand allevegne.

Vi kan finde vejen til *Mu* ved at blive fuldstændig ét med enhver situationen lige meget hvornår. Det er fordi, det er så vanskeligt at virkeliggøre dette, at vi bliver nødt til at praktisere. Og det er fordi, denne bevidsthedstilstand altid er tilgængelig for os, og fordi, det er så svært at bevare den og altfor nemt at blive revet væk fra at handle med kun ét for øje, - at vi bliver nødt til at praktisere. At praktisere *Mu* er én af de måder, hvorpå man så ofte som muligt, kan vende tilbage til den klare og tomme bevidsthedstilstand.

**SPØRGSMÅL:** Jeg har et andet spørgsmål i relation til dette. Mit arbejde er meget mentalt, jeg bliver nødt til være analyserende hele tiden og er derfor i vildrede med hensyn til at være i "tomhed", når mit sind er aktivt. Når jeg arbejder, bliver jeg fuldstændig optaget af det jeg gør og

forsvinder ind i det, men det er stadig mentalt. Undertiden får jeg visuelle billeder, som jeg bruger, jeg arbejder som terapeut, andre gange er jeg mere analyserende. Hvad er væren i den forbindelse? Og menneskelig tomhed? Jeg forestiller mig altid bevidstheden som tom, ingen tanker, når jeg praktiserer *Mu*, så jeg er en smule mystificeret.

**SVAR:** Det er glimrende at lægge hele sin tankevirksomhed ind i sit arbejde, når man er optaget af det. Det, jeg prøvede på at sige før, var, at hvad du end gør, selv om det involverer en tænkning, som ligger lige for, er fint nok, så længe du ikke er fuld af uvæsentlige tanker om det der foregår. F.eks. er de nyttige tanker, som vi gør os om ting, og som vi har brug for, for at tænke på de ting vi foretager os lige nu, ikke uvæsentlige tanker. De uvæsentlige tanker, jeg taler om, er ikke tjenlige for det man gør i dette øjeblik. Enhver, som befinder sig i en have og ser en smuk blomst, kan blive slået af dens skønhed, blive betaget, men hvis ens hoved er fuld af uvæsentlige tanker, kan man slet ikke se det - det er det jeg mener!

Hvis vi ene og alene gør, hvad vi gør, med alt hvad vi har i os, behøver vi ikke alle disse uvæsentlige tanker. Al den støj, som foregår i vores hjerne, kommer af, at vi har en slags højrøstet båndoptager indbygget i os, som hele tiden generer os. Selv om vi prøver på at være stille eller koncentreret eller prøver på at indstille alle vores tanker på at være positive og konstruktive, med hensyn til det vi foretager os på en bestemt tid, - får vi hele tiden denne irrelevante støj, som vi ikke har brug for, og som trætter og sluger vores energi. Så at være ét med din tænkning fordi du har et job, der kræver analytisk tankevirksomhed, så længe du gør det, fordi det er lige for og du skal tænke, er stadig *Mu's* bevidsthedstilstand.

Den sindstilstand, som fremkaldes af mange generende irrelevante tanker, er lidt for emotionel. I den tilstand er man ikke hel, energisk og tot, men føler sig adspredt af sine følelser. Man føler, at man bliver mere trist, melankolsk eller emotionelt påvirket af at opfatte ting, som ikke med sikkerhed er rigtige. Man befinder sig med andre ord i en følelsesmæssig bundet, men unødvendig situation. Hvis man derimod bruger sine tanker på en produktiv og konstruktiv måde, vil man opdage, at man bliver mere klar, skarp og bevidst og derfor i stand til at bore ned i dybden af tingene. Der er stor forskel på den følelsesmæssige kvalitet ved disse to sindstilstande, så man bliver hurtigt klar over, om man er optaget af en masse unødvendig tankevirksomhed, eller om man bruger sin tænkning til at foretage sig noget konstruktivt og nødvendigt i øjeblikkets virkelighed.

**SPØRGSMÅL:** Er det i orden ikke at praktisere "*Mu*", hvis man er helt absorberet i sit arbejde?

**SVAR:** Hvis du praktiserer "*Mu*" gør du ikke dit arbejde godt nok. Du skal gøre dit arbejde helt og fuldt. Hvis du gør dit arbejde og *Mu* samtidig, så giver du ikke alt i dig selv til dit arbejde. Det er vigtigt at blive opmærksom på, at man, ind imellem det stykke arbejde man lige er færdig med og det næste stykke arbejde, uvægerligt er optaget af at tænke alt muligt.

I et zenkloster er arbejdsgangen lagt sådan til rette, at der ikke er en sprække åben for unødvendig tankevirksomhed. De erfarne munke er meget bevidste om rækkefølgen af deres arbejde. De starter ikke med at luge haven for så at feje gulvene og vaske dem for dernæst at begynde madlavningen. De begynder først med at vaske risen, hælder dem op i en sigte, for at de kan dryppe af. Dernæst vasker de grøntsagerne for at gøre dem klar til suppen. Til sidst går de i gang med rengøringen. De har en idé om, hvordan de skal tilrettelægge deres arbejde. Da arbejdet er godt planlagt, behøver de ikke at tænke det hele igennem hver gang, men kan blot følge den sædvanlige arbejdsgang og gøre arbejdet så godt som muligt. Når de har gjort deres arbejde vel på en ubesværet måde og har lidt tid tilovers, går de ind og "sidder" med en god og sikker følelse, fordi de har gjort tingene som en slags meditations praksis.

De fleste mennesker, som har gjort deres arbejde færdig, siger, selv om arbejdet er gået gnidningsløst, og de er fulde af energi: "Ah! Nu er vi endelig færdige! Lad os så slappe af!" Og så fylder de deres hoveder med uvæsentlige tanker. Men de, der arbejder med en praksis, vender derimod tilbage til *Mu* og sidder med *Mu*, når de er færdige med deres arbejde og alt det, som optog dem under arbejdet. Det er et spørgsmål om, hvorledes man lægger alt ind i både arbejde og praksis.

Det, der ofte sker med mennesker, kunne kaldes: "hverken det ene eller det andet". Når man tænker på én ting og gør noget andet, giver man hverken sig selv helt til det at tænke eller til det at gøre noget. Der er mennesker, som er gode til at arbejde, men som alligevel altid under arbejdet har noget tilbage i sig, som de tænker på. Og når de tager en pause, en fridag eller hviler sig, er der altid noget inden i dem, som ikke rigtig er i ro. Det er denne måde at leve på, som ikke er god.

Det, der er vigtigt, er at gøre, hvad du gør og kun det, og når du så skifter til det næste, så kun gøre det. Du må leve på en sådan måde, at du er fuld af energi i alt, hvad du gør for øjeblikket, og således at du ikke bliver revet væk af tanker om noget andet. Hvis de er forskellige fra eller ikke har noget at gøre med det, du netop gør lige i det øjeblik, selv om de er positive eller konstruktive, er de ikke til nogen nytte på det tidspunkt. Når du er færdig med at gøre, hvad du gør, må du kunne falde fuldstændig til ro.

Det er væsentligt at arbejde med *Mu* eller din praksis, så du bliver istand til så hurtigt som muligt at "afskære" de ting, som du kører fast i, og som stopper den frie strøm. Jo længere du sidder fast, des tungere bliver du, og des mere føler du dig revet væk fra en opmærksomhed, som fylder dig. Det vigtigste er at lære, hvordan man hurtigt kan skille sig af med eller "afskære" det, der forstyrrer og distraherer én, og så straks vende tilbage til den totale fokusering af, hvad man gør lige for øjeblikket.

**SPØRGSMÅL:** Jeg har i omkring 10 år arbejdet hårdt på at give slip på mine tilknytninger. Roshi sagde to ting, som forekommer mig at være paradoksale. Når jeg skal slippe en tilknytning eller opgive den, bliver jeg fyldt af følelser og tanker og må igennem noget smerteligt for at slippe tilknytningen. Roshi talte om, hvorledes ens sind i dagevis kan være blokeret, således at der må en ydre ting til, for at man pludselig kan se tingene på en ny måde. Jeg tror, at jeg må igennem denne lidelse, og så siger han, at vi, når vi bliver fyldt af disse unødvendige tanker, må skille os af med dem så hurtigt som muligt. Men hvordan skiller jeg mig af med dem og samtidig gennemgår denne proces? Er der en anden måde at gøre det på, eller hvad taler han om?

**SVAR:** Der er noget, som kaldes at "bunden falder ud". Vi må forstå, at dét virkelig at gennemføre dette, at sætte alle ting til side for dette, og gå ind i det med alt hvad vi har, er noget, der kræver en livsopgave. Det er derfor, det forekommer dig at være et paradoks, for sådan som du beskriver det, ser det ud til, at det kun drejer sig om at arbejde på sin følelsesmæssige udvikling og sine emotionelle problemer. Men når man beslutter sig for at give hele sit liv, stræben og energi uden forbehold til virkelig at "bryde igennem", så må man på en vis måde lægge alt det, du taler om, til side. Det drejer sig nemlig om, at man har et problem, som man ikke kan løse, et virkeligt stort dilemma, som man i bred forstand skal finde en løsning på, og som vil være svaret på ens hele livsproblem.

At sætte alt til side, som indtil da har været vigtigt for en, for kun dette ene sigte at "bryde igennem", må derfor gøres til et mål i sig selv én gang for alle. Det, som kaldes "ordination" eller "indvielse" betyder ikke nødvendigvis en formel munke- eller præsteindvielse, hvor man lover materiel og fysisk afholdelse. Det betyder, at man sætter alt i sit liv ind på det ene mål, som man har besluttet sig til. Dette er lettere for mennesker, som er plaget af et særligt problem, fordi de føler sig trængt op i en krog. Det er den slags mennesker, som opgiver alt. Alle de ting, som forekommer at være følelsesmæssige sammenhænge, og som vi sædvanligvis arbejder med til daglig, må lægges til side for en rum tid for at kunne gøre dette ene.

Når man så er "brudt igennem", kommer man til det sted, der bliver beskrevet som "dyb uvidenhed", som er tilstede uden at man er generet af at være uvidende. Det er ikke sådan, at man ikke berøres af tingene i livet, men selv om de berører én, lader man sig ikke påvirke af dem, man lader ikke nogen del af sig reagere på dem. Man er stadig under deres indflydelse, men man er ikke bundet af dem eller tilskyndet af dem. På livets vej er legen stadig i fuld gang, men der er ikke noget man bliver kostet eller trukket rundt af. Dette er den ideelle tilstand efter oplysningen, efter at "bunden er faldet ud", og det sker i større eller mindre udstrækning.

**SPØRGSMÅL:** Når De taler om at "bunden falder ud" og om at lægge alle kræfter i, mener De så den stræbsomhed, man lægger for dagen under zazen eller i en sesshin, eller hvilken situation tænker De på, når man sætter så meget ind på det?

**SVAR:** En sesshin er en sådan desperat situation, det er én måde at gøre det på. En anden måde at opfatte sin situation på er at sammenligne den med dét at befinde sig på randen af døden. Hvis man f.eks. har en meget alvorlig sygdom, som ikke kan kureres uden et mirakel, og der derfor ikke er noget håb tilbage, vil der være en fornemmelse af, at der er noget, man mangler at få gjort. Der er en slags påtrængende nødvendighed, noget man stadig ikke er tilfreds med, som man ved, at man bliver nødt til at få gjort. Det er denne fornemmelse jeg taler om. Derfor findes der ikke nogen bestemt metode, som kan skitseres og planlægges, til at gribe sagen an på.

**SPØRGSMÅL:** I den forbindelse ser det ud til, at mit sociale liv fungerer på en sådan måde, at det ikke er muligt at lægge den form for indsats i hele vejen igennem. Er det en illusion? Skal jeg være i stand til i det daglige liv at praktisere zen på en sådan måde, at mit familieliv og sociale liv også fungerer perfekt? Eller bliver jeg nødt for en tid at isolere mig et eller andet sted for virkelig at bore mig ind i problemet og praktisere indtil "bunden falder ud"? Dette er et dilemma for mig.

**SVAR:** Det spørgsmål er måske et af de mest nærliggende hos mange som træner zen. Her er der er noget, som er meget vigtigt at forstå klart. Selvfølgelig er det hele et spørgsmål, som vedrører sindet og dets dybere aspekter, og det skulle derfor ikke være nødvendigt at medregne afhængigheden af miljøet, da det jo ikke handler om det, men om at "udvikle" det sind, som vi altid er inden i. Når det er sagt, betyder det ikke nødvendigvis, at sådan er det. Vi ved godt, at mennesket er meget svagt, og at det er vanskeligt at fastholde selv de ting, som vi føler, er allervigtigst for os under forskellige omstændigheder.

Jeg er f.eks. ikke gift og kan derfor give mine elever 24 timer af min dag. Det bliver jeg nødt til for at fastholde deres opmærksomhed, tillid og tro på mig. Hvis jeg giftede mig og fik kone og børn, så ville jeg måske ikke bevidst give dem ekstra af min tid, men mine elever ville opfatte det sådan. Hvis jeg gav lige meget tid til min familie og til mine elever, så ville min kone og børn ikke forstå det, for de ville have behov for mere opmærksomhed. Selvom jeg ville ønske, at jeg kunne være alt for mine elever, ville situationen ikke tillade mig at gøre det. Der ville blive stillet andre krav til mig, alt afhængig af de situationer jeg befandt mig i. Det ville være umuligt for mig at yde det nødvendige arbejde, som jeg har forpligtet mig til, i to helt forskellige retninger.

Selv om man har et bestemt ønske og et fast engagement, kræver de menneskelige omstændigheder, man er involveret i, mange ting af én, som tvinger én væk fra den helhjertede indsats og praksis. Men det er absolut heller ikke således, at man med sikkerhed vil kunne virkeliggøre det, hvis man tager et sted hen langt væk, hvor betingelserne for praksis er bedre. Man må være klar over, at blot fordi man målbevidst tager et andet sted hen, hvor man er fri for sine tidligere sociale forbindelser, betyder det ikke, at det vil lykkes en at "bryde igennem" eller at "bunden falder ud". Du må se bort fra disse to sider af dilemmaet, for det er mere vigtigt, at det er absolut nødvendigt for dig at praktisere, som om du ikke har lang tid tilbage at leve i. Du må være så desperat, at du er istand til at gøre det og kun dét lige nu, uanset hvilken situation du befinder dig i. Dette er en forudsætning eller en nødvendig betingelse for at en "gennembrydning af bunden" kan finde sted. Når dette bliver det allervigtigste for dig, så er spørgsmålet om, hvor du skal gå hen for at gøre det, underordnet. Det er det brændende ønske om, at du må gøre det, og at du ikke kan gøre andet, som skal være der.

**SPØRGSMÅL:** To spørgsmål! For at gå tilbage til mester *Joshu* ! Er *Satori*, *Mu* eller *Ku* det samme eller ej ? Hvad er forskellen ? Hvis man bruger sin begynder-*koan* og får sin oplysning fra den, er den så brugt op som en "brug og smid væk kop", eller kan man bruge den igen og igen til at "grave" videre med ? Og vedrørende dette, hvorfor er der da forskellige *koan* ?

**SVAR:** For det første er brugen af ord som *Mu* og *Ku* og *Joshu's koan*, som du meget vel ved, blot ord. Det, der udtrykkes og udpeges af disse forskellige ord, er en erfaring, som på en vis måde ikke kan beskrives i ord. Det er nødvendigt at vide, hvornår de er det samme, og hvorledes man skal bruge dem. Hvis du betragter *Joshu's "Mu"* som en begynder-*koan* og spørger, om den kan bruges til at gå videre i dybden med eller ikke, er det at forholde sig til den, som om den blot er en samling ord om et eller andet. Men det er faktisk ikke det den er, for en *koan* er i sig selv en bevidsthedstilstand.

*Joshu* har givet os denne "*Mu*" *koan* som et udtryk for en bevidsthedstilstand, og den eneste måde, vi kan træde ind i den på, er at blive til denne bevidsthedstilstand. På den måde bliver den til noget, som ikke er begrænset af ordene i *koan*. Den giver os et fingerpeg om at virkeliggøre bevidsthedstilstanden ved netop at arbejde med den. Da *koanen* er et udtryk for *Joshu's* bevidsthedstilstand, kan du ved at arbejde med den finde ud af, hvordan du skal praktisere for at virkeliggøre den samme bevidsthedstilstand, som *Joshu* var i, da han sagde det, der er nedskrevet i *koanen*. For at blive til denne bevidsthedstilstand, må man gå helt ind i den. At forstå den halvt med sit intellekt og halvt med sin erfaring duer ikke. Man lærer den ikke at kende ved at forholde sig til den på den måde. Derfor må *koanen* være ens vejleder i at kaste sig helt ind i praksis og skille sig af med alt andet. Dette giver os adgang til helt og fuldt at blive til denne erfaring.

Det næste spørgsmål er, hvorfor vi behøver flere *koaner* at arbejde med? Sagen er for det første, at det er muligt at "bryde igennem" i større eller mindre grad med den første *koan*. For det andet at der er megen visdom at hente i den videre træning og udvikling. De efterfølgende 1.700 *koan* kan bruges til at udforske og udvide alle de forskellige måder, hvorpå den realiserede bevidsthedstilstand kan udtrykkes. Det gælder om at lære at bruge den klogt til at hjælpe andre med at bryde igennem på samme måde.

Buddha underviste hele sit liv, og der findes mange dialoger med ham. I *Tang* perioden (618-907) i Kina var der allerede 4.000 buddhistiske tekster, og nu er der titusind. Hvis vi tænker på alle de mange ord i disse tekster, kan det undre os, at det siges, at Buddhas *Dharma* er hinsides alle ord. Men grunden er, at talløse mennesker fra forskellige kulturer gennem de sidste 2500 år har haft behov for at høre *Dharmaen* på mange forskellige måder og fra alle mulige synsvinkler for at finde vej til den samme bevidsthedstilstand. Det er derfor, at vi har alle disse mange *koan*, så læreren kan hjælpe enhver, der kommer til ham, individuelt. Mesteren bruger de forskellige *koan* i givne situationer for at vejlede de, der har et specielt spørgsmål, som afspejler deres særlige mentale tilstand. En *koan* er et hjælpemiddel til at uddybe ens erkendelse, når "bunden er gennembrudt", og gøre én bevidst om dette sted.

**SPØRGSMÅL:** Det forekommer mig, at mange mennesker, som bliver oplyst, på et eller andet tidspunkt af deres liv er blevet mishandlet eller har været nær ved at dø. Jeg har patienter, som er blevet fysisk eller seksuelt mishandlet, og de har haft oplevelser, som jeg synes ligner det man i Zen kalder oplysning. Det er for mig et underligt paradoks. Kan mennesker, som ikke er blevet mishandlet, overhovedet blive oplyst?

**SVAR:** Det er netop sådan, at oplysningen lettere kan realiseres fra en ekstrem belastet tilstand. Det, at nogen bliver nødt til at gennemgå meget vanskelige eller frygtelige omstændigheder for at blive oplyst, viser, hvor langt vi er kommet væk fra vores klare bevidsthed. Vi bliver som regel ikke rystet rigtig vågen, med mindre sådan noget sker med os. Men det betyder på ingen måde, at man skal være mishandlet, for at man kan blive oplyst. Selv om vi tror, at vi ikke er kontrolleret af vores ego, er der stadig noget tilbage, og kun når vi gennemgår ekstreme omstændigheder, tvinges vi til at opgive tilknytningen til dette ego. Selv om mennesker udsættes for store lidelser, er det bestemt ikke sikkert, at de får chancen for at slippe egoet. Men det er rigtigt, at vi har meget svært ved selv at virkeliggøre dette, uden at vi befinder os i en ekstrem situation, som giver mulighed for at slippe egoet.

Astronauten Russell Schweichardt's oplysning er et godt eksempel. For ham var det blot nødvendigt at træde udenfor vores sædvanlige jordiske miljø og den måde at opfatte tingene på. Det var ikke for ham noget frygteligt eller pinefuldt han skulle igennem. Men i det "ydre rum" befandt han sig i en situation, hvor han overskred den sædvanlige måde at opfatte tingene på, den ramme som ting i al almindelighed viser sig i. Han befandt sig i det ydre rum, men foretog sig ikke noget særligt. Han var der bare! Og det skete for ham! Fordi den måde han sædvanligvis så tingene på, ikke var tilstede. Han var, så at sige, fjernet fra det i det øjeblik. Det er et eksempel på en, som ikke var i en pinefuld situation, men for hvem det skete, fordi han befandt sig i en usædvanlig situation.

**SPØRGSMÅL:** Jeg er meget forbavset over at Roshi anbefaler os at bruge "Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha" som et mantra. Er det ikke en helt anden praksis end zazen ? Jeg forstår, at zazen drejer sig om at blive ét med det, vi foretager os. Kun at sidde, eller hvis vi foretager os noget andet, så kun at gøre dette. Når man bruger et mantra, putter man så ikke noget ind i sindet, som ikke var der før, og bruger det som et redskab til at komme et eller andet sted hen ? Er det ikke en praksis, som minder om at recitere "Om Mani Padme Hum" ?

**SVAR:** Det drejer sig om den rigtige måde at bruge et mantra. Hvis vi bruger et mantra til at bede Gud om en tjeneste, eller om hjælp, eller for at få kræfter til noget, eller bønfalder en magt udenfor os selv, er det ikke det, jeg taler om ! Det jeg mener er, at vi bør recitere den på en sådan måde, at vi ophæver selve bevidstheden om at bruge mantraet. Jeg taler om virkelig at opleve livsenergiens glæde i og med at gentage dette mantra. At bruge det på denne måde muliggør en fordybelse i samadhi. Vi må ikke bruge det som et budskab til en gud, eller noget vi gør for at betale for et eller andet, som vi ønsker skal hænde os. Dette misforstås ofte. Man skal altså bruge



et mantra for at fortabe sig selv i gentagelsen af det og derved opleve den glæde, det er at være i live. At bruge "gate gate paragata parasamgate bodhi svaha" opfindsomt og kreativt vil sige at afskære vor egoistiske tilknytning til ting. Det er et udtryk for den nuværende livsenergi, netop som den er, og at fylde det hele ind i brugen af dette mantra og være glad. Tænk ikke på i morgen eller på, hvad der mon vil ske os, eller hvad vi eventuelt bliver til, hvis vi bruger det.

**SPØRGSMÅL:** Vi har talt meget om oplevelser. Jeg har et problem med hensyn til denne måde at tænke på. Vi objektiverer disse oplevelser. Vi taler om satori, og vi gør den til en oplevelse, som vi objektiverer. Vi isolerer nogle øjeblikke eller indsigtfulde glimt og har forventninger om fremtidige oplevelser. Det ser for mig ud som om, at denne måde fører os væk fra det essentielle, fordi vi bliver for optagede af den indre båndoptagers zen snak.

**SVAR:** Hvad du siger er helt rigtigt, at objektivere er et stort problem. Det er et lignende problem, at gøre det, man har oplevet til en ting man bærer rundt på. I stedet for at afskære oplevelsen, tror man, at der er sket noget vigtigt, og derfor prøver man at gentage den og holde den ved lige. Dette er en virkelig stor hindring i ens praksis og også i ens liv. Den eneste meningsfulde oplevelse må være den, som lærer én at afskære og give slip på alle egoistiske tanker. Det giver altså slet ingen mening f.eks. at fremhæve en oplevelse, som handler om at blive fri og forstå, at det betyder ikke at have et ego længere og så alligevel trække rundt med denne oplevelse for at pryde egoet. Det, som er vigtigt, er, hvert øjeblik at afskære alle disse ting, forventninger om fremtiden, fortidens hændelser og blot leve i dette øjeblik.

Disse oplevelser dør ikke i dig. Det er som at tage på en lang rejse: Når en oplevelse har haft virkelig stor betydning for dig, falmer den ikke alene fordi du ikke tænker på den og ikke pryder dig selv med den. Den er der, ligesom du ser et landskab og ser ting ske. Man tænker ikke på det hele tiden, men dit liv er på en vis måde forandret fordi disse ting er hændt dig.



## **SUTRAEN I TOOGFYRRE SEKTIONER** oversat fra kinesisk og introduceret af Henrik Hjort Sørensen

### **Introduktion**

Ifølge traditionen er *Sutraen i Toogfyrrer Sektioner* den ældste oversættelse af en indisk buddhistisk tekst til kinesisk. Den siges at være blevet bragt til Kina af munken *Kashyapa Matanga*, som oversatte den engang i den senere halvdel af det 1. årh. efter vor tidsregning. En videnskabelig undersøgelse af teksten har imidlertid vist, at den efter alt at dømme er en kinesisk komposition, eller rettere en form for antologi, sammenstykket af elementer fra flere indiske, kanoniske skrifter, primært af *theravada*-buddhistisk observans. I den form vi kender den i dag, kan den dateres til omkring begyndelsen af det 4. årh. efter vor tidsregning. *Sutraen i Toogfyrrer Sektioner* har nydt stor udbredelse i Kina og de øvrige østasiatiske lande, hvor den primært har været anvendt som en håndbog for nye munke. Den giver en standardbeskrivelse af den rette vej en buddhistisk munk bør følge, og er i form nærmest en slags katekismus. Belæringerne i teksten drejer sig om traditionelle buddhistiske temaer, som bl.a. forgængelighed, god moral, befrielsen fra *samsara*, opnåelsen af *nirvana* etc. D.v.s. dens doktrinære udgangspunkt er i fuld overensstemmelse med *theravada*-buddhismens idealer om munkens befrielse fra genfødsel i *samsara* og opnåelsen af den endelige udsukkelse i *nirvana* i modsætning til *mahayana* idealet om *bodhisattvaens* uselviske virke for alle levende væsener og hans erkendelse af universel tomhed.

Nedenfor følger en oversættelse af uddrag fra sutraen, uddrag der på forskellig vis belyser den vej, som en buddhistisk nybegynder bør følge.

### **Sutraen i Toogfyrrer Sektioner - i Udvalg**

Således har jeg hørt. Efter at have opnået buddhatilstanden, tænkte den Ophøjede således: At være fri for lidenskaber og i ro, det er den bedste vej. Fordybet i den store *samadhi* [dyb koncentration, hvori både den mediterende og meditationsobjektet er forsvundet] overvandt han alt dårligt, drejede *Lærens Hjul*, som er de *Fire Ædle Sandheder* [dvs. sandhederne om 1) lidelse, 2) årsagen til lidelse, 3) vejen ud af lidelse, og 4) lidelsens ophør], i Dyreparken, omvendte han de fem munke, *Kaudinya* m.fl. og inspirerede dem [også] til at nå oplysningen. Der var også andre munke, der bad Buddha om at fjerne deres tvivl vedrørende hans lære, og den Ophøjede oplyste deres sind ved hjælp af sine myndige belæring. Munkene bøjede sig i hengivenhed med hænderne i *anjali* [dvs. den traditionelle buddhistiske hilsen, hvor håndfladerne berører hinanden foran brystet] og fulgte hans gode anvisninger.

1. Buddha sagde: "Den, der forlader sine forældre og sit hjern, forstår sindet, og når [derved] målet og fatter det formløse [d.v.s. han når befrielsen]; han kaldes en munk. Den, der overholder de to-hundrede-og-halvtres moralløfter, og som er ren og dadelfri i sin opførsel, og som lægger energi i opnåelsen af de fire hellige frugter, han kaldes en *arhat*. En *arhat* er istand til at flyve igennem luften og kan antage forskellige skikkelser; hans liv er meget langt og til tider kan han få himmelen

og jorden til at skælve. Dernæst er der *anāgāminen*. Ved afslutningen på hans liv, stiger han op til den nittende himmel, hvor han opnår *arhat*-tilstanden. Dernæst er der *sakridāgāminen*. Efter sin død, stiger *sakridāgāminen* op til himlene, bliver genfødt på jorden én gang til og opnår så *arhat*-tilstanden. Til sidst er der *srotāpannaen*. En *srotāpanna* dør og genfødes syv gange inden han endelig opnår *arhat*-tilstanden. Når lidenskaberne skæres af, er det ligesom afskårne lemmer der ikke kan fungerer igen.”

2. Buddha sagde: “En munk er ham, der har forladt sit hjem og skilt sig af med tilknytning. Han kender sit eget sinds oprindelse og trænger igennem til Buddhas dybe princip. Han erkender læren om ikke-handlen; indeni er der intet at opnå og uden for er der intet at søge. Hans sind er ikke lænket af dogmer, og han er ikke indhyllet i karma. Han tænker ikke og handler ikke, han praktiserer ikke og erkender ikke. Uden at gå igennem alle stadierne når han alligevel det højeste. Skal vi give det et navn, så er det “Vejen” [kin. *Dao*].”

3. Buddha sagde: “Han som er blevet kronraget og blevet munk, er en der fastholder Vejens doktriner. Han har givet afkald på verdslige ting, og er tilfreds med den mad han kan få ved at tigge. Han spiser kun én gang om dagen, sover under et træ om natten og begærer intet derudover. Det, der gør mennesker uvidende og formørkede, er deres tilknytninger og begær.”

11. Buddha sagde: “At give mad til et hundrede dårlige mennesker, er ikke så godt som at give mad til en god mand. At give mad til et tusinde gode mænd, er ikke så godt som at give mad til en, der overholder de fem vigtige løfter. At give mad til titusinde mennesker, der overholder de fem vigtige løfter, er ikke så godt som at give mad til en *srotāpanna*. At give mad til et hundrede tusinde *srotāpannaer* er ikke så godt som at give mad til en *sakridāgāmin*. At give mad til en million *sakridāgāminer* er ikke så godt som at give mad til en *arhat*. At give mad til et hundrede millioner *arhater*, er ikke så godt som at give mad til en *pratyeka*-buddha [en *praetyeka*-buddha er en oplyst person, som udelukkende dvæler i sin egen erkendelse. Han er ikke istand til at belære andre]. At give mad til en milliard *pratyeka*-buddhaer er ikke så godt som at give mad til en af buddhaerne i den trefoldige verden. At give mad til ti milliarder af buddhaer i den trefoldige verden, er ikke så godt som at give mad til en, der ikke tænker, der ikke dvæler på noget og som intet erkender” [det synes som om, det er *chan*-munke, der har tilføjet denne sidste paragraf].

14. En munk spurgte Buddha: “Hvad er det, der kaldes godt, og hvad er det, der kaldes ophøjet?” Buddha svarede: “At praktisere Vejen og holde sig til det, der er sandt, det er godt. Når ens vilje er i overensstemmelse med Vejen, så er det ophøjethed !”

18. Buddha sagde: "Min lære indbefatter at tænke på det, der ikke kan omfattes af tanken, at praktisere det, som ikke kan praktiseres, at sige det, der ikke kan siges, og at kultivere det, som ikke kan kultiveres. De, der forstår dette vil gå frem [mod erkendelsen], mens dem, der er hyldet i formørkelse, vil fjerne sig fra den. Den Vej, der kan udtrykkes i ord er ufuldkommen, for der er ikke en eneste ting, der faktisk kan blive fattet. Hvis man går fejl af dette med blot så meget som et hårsbred, så vil man øjeblikkellg miste den [d.v.s. Vejen]."

20. Buddha sagde: "I bør tænke på, at selvom de fire elementer [vind, ild, vand og jord], der udgør jeres krop, har hvert sit navn, så er der ingen af dem, som er en del af selvet. Selvet som sådan er faktisk ikke-eksisterende, det er som et fatamorgana."

38. Buddha spurgte en munk: "Hvor langt er et menneskets liv?" Munken svarede: "Det er nogle dage langt!" Buddha sagde: "Du har endnu ikke forstået Vejen!" Han spurgte en anden munk: "Hvor langt er et menneskes liv?" Den anden svarede: "Så langt som den tid, det tager at spise et måltid!" Buddha sagde: "Du har endnu ikke forstået Vejen!" Han spurgte [da] endnu en munk: "Hvor langt er et menneskes liv?" Munken svarede: "Det er så langt som et åndedrag!" Buddha sagde: "Godt, godt! Du kender Vejen!"

42. Buddha sagde: "Jeg ser på kongers og prinsers status, som på støvet, der blæser igennem en sprække. Jeg ser på guld og jade, som på grus. Jeg ser på klæder af den fineste slags, som på slidte klude. Jeg ser på universet, som på en lille nød. Jeg ser på *Anavatapa Søen*, som på olie til at smøre fødderne med. Jeg ser på de effektive midler [skr. *Upaya*], som på det at bruge store rigdomme. Jeg ser på det højeste fartøj [skr. *yana*], som værende en drøm, hvori der forekommer guld i store mængder. Jeg ser på buddhas vej, som på blomster foran mine øjne. Jeg ser meditationen, som på den søjle, der bærer hele universet. Jeg ser på *nirvana*, som på det at vågne ved daggry efter en [lang] nattesøvn. Jeg ser på vranglære, som på seks dragers dans. Jeg ser på ligegyldighed [dvs. alting er det samme], som på [den absolute] sandheds grundlag. Jeg ser på [åndelig] transformation, som på træerne i de fire årstider."