

UKRUDT

Zen-buddhistisk Tidsskrift

No. 1 (1991)



© Københavns Zen-buddhistiske Forening og
forfatterne. Ansvarshavende redaktør: Tommy
Rasmussen
Lay-out & kunstnerisk tilrettelæggelse: Henrik Hjort
Sørensen. Nummer I er udgivet i efteråret 1991.

Forside-illustrationen, der stammer fra Ming dynastiet (1368-1644),
viser zen-buddhismens grundlægger, den indiske munk Bodhidharma
(6. årh.)

Ukrudt er et usekterisk buddhistisk tidsskrift, hvis formål
er at udbrede praksis af og kendskab til den zen-
buddhistiske tradition i Danmark. *Ukrudt* udgives periodisk
af Københavns Zen-buddhistiske Forening, og løsnumre
kan bestilles på foreningens adresse:
Zen-buddhistisk Forening c/o Lars Læssøe Larsen, Valbygårdsvej 46,
2 t.v., Valby 2500. DK. Giro 7777140. Breve samt anden
korrespondance stiles til redaktøren på samme adresse.

ISSN 0906-5709

Indholdsfortegnelse

<i>Forord</i>	1
<i>Om "Selvet" Hos Jung og Hisamatsu</i> Introduktion af Tim Pallis	2
<i>Dialog Imellem Jung og Hisamatsu</i> Oversat af Dorrit Wagner	5
<i>Den Mystiske Oplevelse i Kinesisk Chan-buddhisme</i> af Henrik H. Sørensen	13
<i>Uddrag fra Linji lu (Rinzai roku)</i> Oversat fra engelsk af Tim Pallis	17
<i>Breve fra Sogen ji</i> Redigeret af Tommy Rasmussen	20
<i>Nye Bøger</i>	26

心
是
佛

"Sindet er Buddha". Kalligrafi af Kusan (1909-1983).

Ukrudt er et zen-buddhistisk tidsskrift. Siden det buddhistiske tidsskrift *Stupa* gik ind for nogle år siden, har der været behov for at lave et nyt blad. *Stupa* var et dyrt udstyret og bredt anlagt tidsskrift for alle med interesse for buddhismen. Det spredte sig over mange kulturer og delte sol og vind lige imellem den tibetanske buddhisme, theravada-buddhismen, samt de forskellige former for kinesisk, koreansk og japansk buddhisme. Det 3. nummer af *Stupa* var et Zen tema-nummer, der vakte stor interesse, og derfor hurtigt blev udsolgt. Det vil vi følge op med et nyt zen-buddhistisk tidsskrift, som vi har valgt at kalde *Ukrudt*.

Navnet ukrudt er et ord med flere bibetydninger. For det er betegnelsen for de planter, som de fleste helst så luget ud af deres pæne haver. De er dog alle levende udtryk for livets mangfoldighed og upåagtethed. Det er vilde vækster, som ikke er lette at udrydde, og som trodser menneskets trang til kun at ville pleje det, der kan bruges, spises og som umiddelbart gør sig bemærket ved sin iøjnefaldende skønhed. Ukrudt hører til de mere beskedne udtryk for livets fryd. Ukrudt kommer altid igen, skønt det luges bort. Selv i japanske zen-haver luges det væk. Det skyldes, at man her sætter så stor pris på mosvæksterne, at en stor del af zen-munkenes arbejdsdag går med at luge ukrudt bort. Men ukrudt forgår ikke så let, fordi det fugtige og varme vejr i Japan er godt for ukrudt. Zenmunke har pillet ukrudt i århundreder. Ned med fingrene i den bløde muld, helt ned til rødderne, længere ned end roden og så et let træk op. Der forsvandt endnu et livsudtryk! Er det det vi vil? Er det meningen med ukrudt? Hvis du siger ja! Så er du et uvidende fjols. Siger du Nej! Benægter du det faktiske. Hvad vil du så svare?

Der er så meget ukrudt i vores sind. Der er så meget ukrudt i vores haver, og der er så mange ord om livet og zen, der er ukrudt, og som derfor skal luges bort. Zen sigter på at oversvømme verden med paradoksale og vise ord om tilværelsen og bevidstheden, så vi kan blive opmærksomme på vores egentlige natur, og glemme de mange ord og forklaringer. Dette zen-buddhistiske tidsskrift er fuldt af ord og kloge tekster, men vi må aldrig glemme, at det er ukrudt, som til syvende og sidst må luges væk, for at vi kan se virkeligheden, sådan som den er netop nu. Hvert ord er blot den finger, der peger mod det, der er ophav til alle ting og vores oprindelige natur. I zen lyder fordringen: Vis mig hvordan du piller ukrudt uden at bruge fingrene!

Ukrudt er i det store og hele tænkt som et moderne tidsskrift om zen-buddhismen i bred forstand, men bladet vil også være åbent for de mange veje og udtryk, som den vesterlandske kultur og den moderne verden bør inddrage for at pege på den erkendelsesproblematik, der ikke kun tilhører Østen, men som er relevant for os i Vesten. *Ukrudt* vil så vidt muligt søge at være usekterisk og være imødekomende overfor de forskellige indgange til emnet. Men vi vil ikke love at være ukritiske overfor de "spirituelle" drivhusplanter, der sælges i det okkulte supermarked. *Ukrudt* skal nok blive et kontroversielt blad, med sprængstof til kulturdebatten.

Om "Selvet" Hos Jung og Hisamatsu

Introduktion til Dialogen

Hisamatsu Shinichi (1889-1980) var professor i filosofi og religion ved Kyoto Universitetet. Han var oprindelig elev af filosofen Nishida Kitaro, som grundlagde Kyoto-skolens filosofi. I 1915, da Hisamatsu var færdig med sin universitetsuddannelse og enogtredive år gammel, sendte Nishida ham til Myoshin Klosteret for at træne i zen. Hisamatsu blev senere kendt for sin usædvanligt dybe forståelse af zen. Han startede FAS Society (Formless, All, Self), som stadig er en meget eksistentielt orienteret zenforening for lægfolk, der i mere end tredive år har været inspirationskilde og dialog-center for mange zen interesserede i Japan og Vesten.

Dialogen imellem C. G. Jung og Hisamatsu Shinichi fandt sted i 1960, og blev trykt i det engelsksprogede japanske tidsskrift *Psychologia Vol. 11* (1968), altså otte år efter. Men allerede i 1960 cirkulerede en japansk oversættelse med nogle tilføjelser af Hisamatsu i tidsskriftet *Fushin*, der udgives af dennes zengruppe. Redaktøren af *Psychologia*, Sato Koji fandt dialogen så interessant, at han fik den oversat til engelsk med henblik på udgivelse i sit tidsskrift. Manuskriptet blev derpå sendt til Jung til gennemsyn. Efter at have læst det, sendte Jung et brev til Sato, hvori han udtrykte ønsket om, at dialogen ikke blev udgivet. Dette brev findes udgivet i *Psychologia Vol. 3:2* (1960). Da Jungs sekretær fru Jaffe havde sendt den tyske tekst (med dialogen) tilbage til Sato, blev der atter foretaget en korrektur af den engelske version, og Hisamatsus tilføjelser blev skåret væk. Derpå sendte man atter manuskriptet retur til Jung til gennemsyn. Imidlertid var Jung på dette tidspunkt blevet alvorlig syg, så han var ude af stand til at revidere dialogen.

Den 6. juni 1961 døde Jung. Fru Jaffe skrev til Sato og sagde: "Lad os bibeholde mindet om den smukke oplevelse, som samtalen mellem Jung og Hisamatsu var og respektere Jungs ønske om ikke at lade den udgive." Til trods for at den gensidige forståelse samtaleparterne imellem helt klart ikke var tilfredsstillende, er dialogen umådelig interessant, fordi forskellen mellem Jungs analytiske psykologi og zen-buddhismen er blevet tydeliggjort i forløbet. Jeg tror ikke, at der længere kan herske tvivl om, at vesterlandsk psykologi og zen-buddhismen er to umage verdener, der ikke så let kommer på talefod med hinanden, de er ikke "lige børn". Der er gjort mange forsøg på at finde paralleller imellem zen og psykoanalyse, Jungs psykologi, humanistisk psykologi og trans-personlig psykologi, men det er svært. Jeg mener ikke, at man kan psykologisere zen, for det første fordi zen-træningen har et langt videre sigte end en terapeutisk bevidstgørelse af ubevidste oplevelser. For det andet fordi zen-buddhismen ønsker at gøre mennesket opmærksom på virkelighedens aktuelle nærværelse før bevidsthedslivet trækker sit slør ned mellem en oplever og det oplevede. Kan man på den anden side zennificere psykologien? Se det vil fremtiden vise! Der er nemlig gjort forsøg på at "spiritualisere" psykologien, og dette forsøg har været umådeligt frugtbart. Jeg tænker på Gerald G. May, *Will and*

Spirit: A Contemplative Psychology. San Francisco (1982). Der er også andre interessante forfatterskaber som f. eks. Ken Wilber, men det spændende ved *Will and Spirit* er, at Gerald G. May er en kristen psykiater, som både kender til buddhisme, vedanta, daoisme og græsk-katolsk mystik.

Lad os vende tilbage til Jung og Hisamatsu. Det er ikke ukendt, at Jung foruden en banebrydende forståelse af vesterlandsk mytologi, symbolisme, alkymi, hermetisme, okkultisme og mystik også beskæftigede sig med orientalsk religionspsykologi. Han skrev forord til *Den Tibetanske Dødebog*, *I Ching: Forvandlingernes Bog*, *The Secret of the Golden Flower* og til D.T. Suzukis *An Introduction to Zen Buddhism*, der udkom på dansk i 1962. Den senere udgave fra 1985 har en indledning af Henrik H. Sørensen, men Jungs forord er skåret væk, vel sagtens fordi man nu var betænkelig ved at lade Jung introducere zen til læseren. Zen bliver faktisk ikke nemmere at forstå, når man ser den igennem psykologiens briller.

Jung var uhyre interesseret i Orientens mystik og forsøgte at sætte sig ind i den verden, der trods alt var ham så overordentlig fremmed som vesterlandsk videnskabsmand. Ikke desto mindre står Jung idag, som en af de få, der åbnede op for forståelsen af den religiøse mystik og det fællesmenneskelige indhold i dybden af alle menneskers mentale liv, uanset hvilken kultur de er født i. Men fordi Jung som videnskabsmand turde tage Østens mystik alvorligt, behøver vi idag ikke at regne ham for en autoritet på det område også. Jung forstod ikke buddhismen bedre end nogen Jung ikke er en zen-mester med dyb erfaring i meditation. Det bliver hans indsats som banebrydende psykolog ikke mindre af. Det er derfor vigtigt at påpege det betænkelige i at bruge ham som garant for nogle dristige fortolkninger af yoga, meditation, buddhisme, hinduisme og yin-yang filosofi, således som mange har gjort det indenfor de sidste tyve år. Hvis man vil beskæftige sig med zen, så må man studere zen-mestrene og praktisere zen-meditation. Hvis man interesserer sig for psykens skjulte områder, må man studere psykologi og gå i terapi. Det er meget få, der kender til begge dele, og som samtidig kan få noget positivt ud af en sammenligning. Falske analogier er der nok af.

I dialogen siger Hisamatsu, at det først er efter frigørelsen af det, vi almindeligvis kalder "selv", at zens "essentielle selv" viser sig. Derpå kommer Jung med det mærkværdige og uforståelige synspunkt, at Hisamatsus "selv" skal forstås ligesom *klesha* (d.v.s. urenhed) i yoga, mens hans eget "selv" svarer til *atman* eller *purusa*. Jung siger: "Det De kalder for "selv" er for mig "jeg'et", og det jeg kalder "selv" er det hele og lig *atman*". Det er svært for mig at se, hvordan man på nogen måde kan redde denne misforståelse. For det første kan man ikke bare identificere *atman* og *purusa*, som Jung gør det, men det kan vi desværre ikke komme ind på her. Men ideen om, at zens "sande selv" skulle svare til *klesha* er næsten ikke til at bære, for *klesha* betyder (mental) urenhed eller forstyrrelse, og står for årsagerne til vores lidelser, der er uvidenhed, selvoptagethed, begær, had og dumhed osv. Så tidligt som i det indiske epos *Mahabharata* siges det: "Ligesom frø, der har været ristet over ilden, ikke længere kan spire, således er "selvet" (*atman*) ikke længere bundet af *klesha*, når disse er blevet brændt af erkendelsen". Zen-træningen går ligesom *vedanta* ud på at vække erkendelsen eller *prajna*, hvilket vil medføre, at det "sande selv", der før var skjult af *klesha*, tydeligt viser sig.

Som det fremgår af den videre dialog svarer zen-buddhismens "essentielle selv" netop til den indiske filosofis *atman*, som er uden form eller substans. På denne baggrund er det yderst tvivlsomt om Jungs "selv" er ensbetydende med det *atman*, som han postulerer. Jeg tror ikke, at Jung nogensinde forstod hvad Østens "selv" er. Men det er sikkert, at han opfattede "selvet" i sin analytiske psykologi, som det samme som *atman* i yoga-læren, og det er nok at tage munden for fuld.

Tim Pallis



Dialogen imellem Jung og Hisamatsu

Hisamatsu: Jeg har besøgt De Forenede Stater, hvor psykoanalyse er blevet meget populær, og jeg talte med en del psykoanalytikere. Jeg er uendelig glad for at få lejlighed til at møde og tale med Dem, som er grundlæggeren af denne videnskab. Jeg kunne tænke mig at høre Deres synspunkter angående psykoanalysens nuværende status.

Jung: Allererst må De venligst give mig Deres eget syn på denne. Grunden er, at jeg må vide, hvad jeg skal tale om, som svar på Deres spørgsmål. Den orientalske tankegang er overordentlig forskellig fra vores occidentalske. I Indien talte jeg med mange indiske filosoffer. Jeg indså, at man først måtte finde ud af, hvad der skulle svares på for at forstå, hvad den anden part (orientaleren) havde i tankerne. Hvis jeg undlod at gøre dette og blot gisnede om deres spørgsmål og fortsatte i overensstemmelse med min formodning, så kom jeg altid på vildspor og fangede ikke pointen i deres tankegang.

Hisamatsu: Jeg er ikke specialist i psykoanalyse. Så jeg ønsker først og fremmest at få kendskab til psykoanalysens ultimative mening og at sammenligne den med zen.

Jung: Det er udmærket. Men De skal tage i betragtning, at zen er en filosofi, og at jeg er psykolog.

Hisamatsu: På sin vis kan man kalde zen en filosofi. Men den er meget anderledes end den almindelige filosofi, som er afhængig af menneskets intellektuelle aktivitet. Derfor kan man også sige, at zen ikke er en filosofi. Zen er filosofi og religion på samme tid. Det er dog ingen almindelig religion, det er "en religion og filosofi".

Jung: Jeg må stille Dem følgende spørgsmål, således at jeg kan blive istand til tydeligt at forstå og tilpasse mit svar til Deres spørgsmål. Er dette ikke, hvad de ønsker at vide? Hvad forestiller jeg mig psykologisk det er for en opgave zen sætter os på? I begge tilfælde, zen og psykologi, er problemet det samme. Hvad zen angår, er spørgsmålet så ikke, hvorledes mennesket relaterer til "uden sind" (*mushin*)?

Hisamatsu: Der har været mange forskellige tolkningsbud på "uden sind". (Tilføjelse af fru Jaffe: ... det ser ud som om prof. Jung forstår "uden sind" som "ubevidsthed".) Derfor er det nødvendigt at få en virkelig og nøjagtig zen definition på "uden sind". Dette er meget vigtigt. Hvad mener de om "uden sind"?

Jung: Det er det "ukendte". Men det er det "ukendte", som påvirker og hindrer mig psykisk, det er det "ukendte", som øver indflydelse på mig, positivt og negativt. Jeg er opmærksom på, at det er der, men jeg ved ikke hvad det er.

Hisamatsu: Er dette "ukendte" det samme som "det ubevidste"? Jeg mener "det kollektive ubevidste", eller er det forskelligt fra "det ubevidste"?

Jung: Det "ukendte" forstyrrer eller påvirker mig på en bestemt måde, ellers ville jeg slet ikke være istand til at tale om det. Jeg har ofte oplevet, at en personlig erindring forstyrrer eller øver indflydelse på mig, eller at jeg har drømme, forestillinger eller fantasier, som ikke stammer fra egne personlige erfaringer; som ikke er frembragt af det subjektive, men har en universel karakter. En forestilling om min far er f. eks. min egen personlige forestilling. Men hvis forestillingen har karakter af det religiøse, så er det ikke længere forbundet med det personlige.

Hisamatsu: Er den upersonlige ubevidsthed en fundamental ubevidsthed? Sagt på en anden måde; denne upersonlige ubevidsthed, er det den de karakteriserer med ordene "det kollektive ubevidste"? Er den det mest fundamentale eller er der noget andet, som er mere fundamentalt?

Jung: "Det personlige ubevidste" skabes i løbet af vores liv, f. eks. gennem oplevelser som vi undertrykker. En anden ubevidsthed, nemlig "det kollektive ubevidste" formes instinktivt og er universelt humanistisk. Mit "kollektive ubevidste" er det samme som deres, skønt De er født i Japan og jeg her i Europa.

Hisamatsu: Skal "det kollektive ubevidste" forstås i betydningen af noget universelt eller super-individuelt?

Jung: Man kan sige, at "det kollektive ubevidste" er det fællestreik, der er for alle instintive, psykiske reaktioner og som man finder alle vegne. Den omstændighed, at jeg kan tale med Dem intellektuelt, bundet i dette fælles grundtræk. Hvis det ikke var sådan, ville De være så meget mere forskellig fra mig og vi ville ikke kunne forstå hinanden.

Hisamatsu: I eventyr findes der variationer over glæder og sorger. Tror De, at alle disse dukker op af "det kollektive ubevidste"?

Jung: Hvis man studerer f. eks. et barn eller et meget primitivt menneske, som har en bestemt form for bevidsthed; eller et barn som endnu ikke kan sige "jeg": Dette barn hviler endnu i en universel, psykisk tilstand, som er fælles for alle børn, eller fælles for alle mennesker før de tilegnede sig bevidsthed. Bevidsthed dukker frem i vores historieproces, den er en oplevelse. Den individuelle udviklingshistorie gentager artens udviklingshistorie. I tilfældet med barnet, så udvikles bevidstheden fra en kollektiv ubevidst tilstand. Det følelsesmæssige liv: sorger, glæder, smerte, had og kærlighed eksisterer alle før bevidsthed i sin rette betydning udvikles. Disse er genkendelige allerede hos dyr og er forbundet med essensen i det "ubevidste". De er instinktive aktiviteter, som vi kan observerer hos dyr. Man kunne måske sige, at det havde relation til *kleshas*, som er kvaliteter ved eller symptomer på det "ubevidste".



Hisamatsu: Set fra vores synspunkt tilhører *kleshaerne* snarere bevidsthedssfæren.

Jung: Det er klart, at bevidsthed er nødvendig, ellers kunne vi ikke gøre os kloge på, at der overhovedet er sådanne ting. Men vores problem er: Er det bevidstheden, der frembringer *kleshaer*. Nej, det er snarere bevidstheden, der er offer for *kleshaerne*. Lidenskaberne er allerede tilstede før bevidstheden er der. Man kan ikke spørge et vreft dyr, om det er vredt. Dyret er blot offer for sin egen vrede. Dets vrede har bemægtiget det, men det er ikke dyret, som har grebet fat i vreden.

Hisamatsu: Set med almindelige øjne, så tænkes *kleashaer* at høre til bevidsthed, men på hvilken måde forholder dette område af bevidstheden sig til "det ubevidste"?

Jung: Hvorledes "det ubevidste" forholder sig til "bevidsthed"? Er det det, De ønsker at vide? Det kan jeg ikke give Dem et definitivt svar på. Sagen ser for os ud på følgende måde: Fra erfaring ved vi, at bevidsthed dukker frem af "det ubevidste". Dette kan observeres hos børn, primitive folk og andre. Som læge opdager jeg dette, når jeg skal behandle et "ubevidst" jeg. "Det ubevidste" er at sammenligne med et område med bjerge, søer og skove, det er nat og du kan intet se. Forudsæt at en brand bryder ud på et givent sted, da vil man pludselig kunne se, hvad der er: Bjerge, søer, skove osv. Det er bevidstheden.

Hisamatsu: Netop nu! Hvad er så deres sande selv, "det ubevidste" eller "bevidstheden", det som kaldes deres "sande selv" eller "jeg"?

Jung: Bevidstheden kalder sig selv "jeg", hvorimod "selvet" slet ikke er "jeg". Selvet er det hele, fordi personligheden, i sin helhed, består af det bevidste og "det ubevidste". Dette er det hele eller "selvet". Men jeg har kun kendskab til bevidstheden. "Det ubevidste" forbliver ukendt for mig.

Hisamatsu: I henhold til deres synspunkt er "selvet" det hele. Nu kommer følgende spørgsmål: Er "jeg-bevidstheden" forskellig fra "selv-bevidstheden" eller ej?

Jung: I almindelig sprogbrug siger folk "selv-bevidsthed", men psykologisk er det kun "jeg-bevidstheden". "Selvet" er ukendt for det indbefatter det hele, som er det bevidste og det ubevidste. Det bevidste menneske De er, kender De; det ubevidste menneske De er, kender De ikke. Menneskets "selv" er ubeskriveligt, fordi det kun er en trediedel eller måske to trediedele som vi oplever, og det tilhører "jeg". Det kendte kan aldrig inkludere "selv". "Selv-bevidstheden" betyder psykologisk i almindeligt sprogbrug "jeg-bevidstheden". "Selvet" er mere end "jeg'et". Hisamatsu: Undskyld! Er "selvet" ikke bekendt?

Jung: Måske er kun halvdelen bekendt, og det er "jeg'et". Det er halvdelen af "selvet".

Hisamatsu: Måden at det ukendte (f.eks. "selvet") er ubekendt på, er det den samme måde at være ubekendt med "det ubevidste" på?

Jung: I praksis er det det samme. Jeg ved ikke, hvad der ligger i det. Jeg er helt ubevidst om det.

Hisamatsu: Det, vi i dagligdagen kalder "jeg", er det virkelig "jeg'et" med følelsesvariationerne? Det almindelige "jeg" hører til bevidsthedssfæren. Hvorledes forholder dette almindelige "jeg" sig til det fundamentale og ukendte "selv"? Hvilken plads har "jeg" i personligheden i sin helhed?

Jung: "Jeg'et" er som et lys i natten.

Hisamatsu: I forbindelse med mentale sygdomme lider patienterne for det meste meget, og det må antages at være terapiens mål at befri patienterne for lidelsen. Hvis kernen i terapien er denne befrielse, hvorledes forholder selve terapien sig så til det fundamentale "ubevidste"?

Jung: Hvis sygdommen er forårsaget af ting, vi er ubevidste om, er der mulighed for helbredelse ved en bevidstgørelse. Men årsagen findes ikke altid i "det ubevidste". Der findes tilfælde, hvor symptomerne viser, at der har været psykiske årsager. Jeg vil fremlægge et tilfælde for dem: Det drejer sig om en mand, der så at sige havde mistet sin bevidsthed, og han blev uklar eller man kan sige halv-bevidst. Det var, som havde han mistet evnen til at orientere sig. Sagen var følgende: Det barn, som hans kone havde født, var ikke hans, men han havde ikke været klar over dette. Det forstyrrede hans bevidsthed og, han blev patient. Han forfulgte en ældre kvinde og det er indlysende udfra omstændighederne, at han havde mistet sin orienteringssans. Men dette var ikke den egentlige årsag til hans lidelse, som han var ubevidst om ... I dette tilfælde var den eneste behandling at afsløre for ham, at hans hustru havde været ham utro.

Hisamatsu: Hvad sker der med ham, når det går rigtigt op for ham, at hans barn ikke er hans eget? Efter at have fået forelagt kendsgerningerne er det muligt, at han vil lide på en anden måde. Er kuren i det foreliggende tilfælde at vise ham, hvad der var årsag til hans lidelse?

Jung: Ja, her var det, men det er ikke altid sådan. I det følgende tilfælde f. eks. var patienten klar over årsagen, så som forholdet mellem hans forældre eller mellem ham selv og hans forældre. Ikke blot ham selv, men også folk i hans omgangskreds var opmærksomme på årsagerne. Dog vidste de ikke, hvilken virkning denne disharmoni øvede på patientens personlighed. Spørgsmålet var således, hvilken holdning patienten skulle vælge til disse ting og hvorledes han kunne slippe af med dem. De fleste patienter klager: "Mine forældre er ansvarlig for min sygdom". Men så er problemet: Hvordan kan jeg som læge behandle patienten, således at han bliver istand til at vælge sin egen holdning. Patientens ansvar for sin sygdom er en sag, der drejer sig om årsagen. Det aller vigtigste i behandlingen ligger i problemet angående målet, der lader sig beskrive i følgende spørgsmål: Hvad er meningen med livet?

Hisamatsu: I vores dagligliv er der så mange bekymringer. Målet med en kur må være at blive fri for bekymringer. Hvilke forandringer sker der i "det ubevidste"s sfære, og svarer disse til denne frihed overhovedet?

Jung: Dette har at gøre med hvilken indstilling bevidstheden antager (måden man føler på). Det hele drejer sig om, hvorledes jeg konfronterer denne tilstand af psykiske bekymringer, og hvilke midler jeg vil anvende mod disse. Hvis jeg nu gør mig bekymringer om dette eller hint, og er nedslået og ked af det, så føler jeg i et sådant tilfælde: "Det er ikke til at holde ud, det er virkelig for meget!" Så øges bekymringerne endnu mere. Men hvis man kan sige således: "Nå ja, i denne verden findes der gode og dårlige ting. Hver dag har sine uheld. Solen kan ikke altid skinne. Sne og regn hører også til", så mindskes ens bekymringer. Hvis man objektivt kan se sine bekymringer i øjnene, da er de ikke helt så smertefulde mere.

Hisamatsu: Frygt for døden eksisterer som en universel lidelse, som ingen kan undsige sig. Hvorledes kan De i Deres psykoterapi behandle denne frygt?

Jung: Der findes ingen universelle regler eller metoder for helbredelse. Der findes kun individuelle sager. Folk frygter døden af forskellige grunde. Behandlingen vil helt være afhængig af, hvorfor den pågældende er bange for døden. Det er af vidt forskellige grunde for en ung mand, måske en sund og rask ung mand; hvorfor er han bange for døden? Der er ingen grund til det. Ikke destomindre er han bange for døden. På den måde varierer situationen for hvert tilfælde, og den eneste vej er at behandle patienten i overensstemmelse med den individuelle sag, som følgende: Hvorfor frygter den gamle mand døden og hvorfor er den unge mand bange for døden. I disse to tilfælde skal der behandles på helt forskellige måder.

Hisamatsu: Eksemplet med frygten for døden brugte jeg, fordi døden er noget uundgåeligt for alle. Under alle omstændigheder gør vi os mange bekymringer og er dermed dømt til at leve med disse. Jeg ønsker nu at stille Dem et andet spørgsmål. Er det muligt for os igennem psykoterapien en gang for alle, at ryste de tusinde og een bekymringer af, der findes i menneskets liv?

Jung: Skulle der virkelig være noget sådant, ved hvilket vi kan helbrede for selve lidelsen?

Hisamatsu: Findes der ikke nogen universel og fyldestgørende kur for lidelse?

Jung: Skulle det være muligt, at der er en sådan metode? En metode som gør os istand at befri os selv for selve lidelsen?

Hisamatsu: Befrier psykoterapien mennesket fra selve lidelsen en gang for alle eller ej?

Jung: At befri mennesket fra dets lidelse, var det det De sagde? Det vi forsøger at gøre, er at formindske lidelsen for mennesket, men der er stadig noget lidelse tilbage. Hvis smukke ting og vidunderlige ting ikke kan skelnes fra grimme ting og bekymringer, så eksisterer hverken disse smukke eller vidunderlige ting. Den tyske filosof Schopenhauer sagde engang: "Lykken er slutningen på lidelse". Vi mennesker har brug for lidelse. Uden lidelse ville livet ikke længere være interessant at leve. Derfor er selv psykoterapien ikke autoriseret til at forhindre menneskelig lidelse (filosofiske problemer med meningen) og til at blande sig i dette forhold. Hvis jeg på urimelige vis blandede mig, ville folk være utilfredse med mig.

Hisamatsu: På sin vis er lidelse nødvendig i vort menneskeliv. Det er sandt nok. Ikke desto mindre har mennesket et alvorligt ønske i sig, om at blive befriet for lidelsen.

Jung: Når der er overvægt af lidelse, er det selvfølgelig lægens pligt at formindske den. Men det er ikke lægens pligt fjerne lidelse fuldstændigt.

Hisamatsu: Men når der er tale om fysisk lidelse, så gør lægen en indsats for at befri patienten fra sygdommen og for at tilintegøre sygdommen helt fra menneskeverdenen. Forholder det sig faktisk ikke ligeså med sindets sygdomme?

Jung: Selvfølgelig er det det samme.

Jung: Hvis man er fanget ind af uendelig mange ting og er begrænset af dem, er det fordi man samtidig er fanget i "det kollektive ubevidste". Man kan kun blive fri ved at frigøre sig fra begge dele. Nogle er mere draget mod "det ubevidste" og andre er tiltrukket af ting. I sidste instans må vi nå dertil, hvor vi enten er fri for "han skal", idet vi er tvunget til at jage efter ting, eller ubelejligt tvunget til at blive styret af "det ubevidste". Begge dele er radikalt det samme og lig *nirvana*.

Hisamatsu: Hvad De har fortalt os om "det ubevidste", er det "det kollektive ubevidste" som i sin natur er istand til, at vi befrier os fra det?

Jung: Ja, det er.

Hisamatsu: Det vi almindeligvis kalder selv er det samme selv, som kan karakteriseres ved "professor". Men det er først, når dette selv er frigjort, at zens "essentielle selv" dukker frem. Det er det sande selv, eller *dokudatsu mue* (absolut frihed, uafhængig af alle ting).

Jung: Deres "selv" skal forstås ligesom *klesha i Yoga Sutraen* (af Patanjali). Modsat svarer mit "selv" til *atman* eller *purusa*. *Atman* som personlighed svarer til "selvet", *atman*, som personlighed er samtidig et overmenneskeligt *atman*. Med andre ord er "jeg selv" "partneren" som modarbejder "jeg". Det De kalder "selv" er for mig "jeg", og det jeg kalder "selv" er det hele og "Atman".

Hisamatsu: Set ud fra meningen, svarer "det essentielle selv" til *atman*. Men det, man i daglig tale kalder *atman*, har substans og det er derfor ikke mit sande selv. Det sande selv har ingen substans. Det sande selv har hverken form eller substans.

Jung: Det er selvfølgelig en noget usikker sammenligning, hvis jeg identificerer "selvet" med *atman*. De er ikke sammenfaldne, fordi den orientalske måde at tænke på er forskellig fra min måde at tænke på. Jeg siger, at "selvet" eksisterer og ikke eksisterer. Fordi jeg ikke kan ytre mig helt afgjort om det. Det eneste jeg kan sige er, at "selv" synes større for mig end "jeg". Hvis en eller anden fortalte mig, at *atman* har substans eller at det ikke har substans, hvad jeg så kunne svare er følgende: "De siger det er således, men jeg ved virkelig ikke hvad det sande *atman* er. Alt hvad jeg ved om det er, hvad folk siger om *atman*. Det eneste jeg kan sige er, at det er sådan og sådan, og at det ikke er sådan og sådan.

Hisamatsu: I zens "sande selv" er der ingen form, ej heller substans, det er meget forskellig fra det almindelige *atman*. Der er hverken spirituel form, ej heller fysisk form.

Jung: På trods af, at De fortæller mig dette, er jeg virkelig ikke istand til at have kendskab til det, jeg ikke kender til. Jeg er ude af stand til at vide om "selvet" har forskellige niveauer eller ej, fordi jeg er helt ubevidst på dette punkt. Mennesket som helhed består af bevidsthed og det ubevidste. Det eneste jeg ved, er at det er muligt for denne helhed at antage visse tilstande. Det er muligt, at den har sådanne, men jeg har intet kendskab til det. Naturligvis kan jeg insistere på visse sager og diskutere forskellige metafysiske problemer så lidenskabeligt, at jeg mister min bevidsthed. Men at gøre dette, vil faktisk betyde, at jeg intet kendskab har til sagens essens.

Hisamatsu: "Det sande selv" har ingen form og ingen substans. Derfor kan "det sande selv" heller ikke blive viklet ind i de uendelige mange ting. Friheden, kernen i den religiøse frihed ligger i denne pointe. Zens religiøse karakter ligger i dette. Sagt kort, at være formløs er kernen i zen. Som jeg nævnedes i starten, er zen filosofi og religion på samme tid, hvilket skyldes samme årsag.

Til slut takkede prof. Hisamatsu prof. Jung, fordi han i samtalen havde belyst

forholdet mellem "det ubevidste" og "det sande selv". Han forklarede yderligere om "det sande selv" og dets funktion med sammenligningen "vand og bølger".

Oversat fra engelsk af Dorrit Wagner



Hisamatsu: De religiøse sandheders store mænd, så som Kristus og Buddha etc., siger alle, at vi mennesker har del i universelle lidelser, så som dødsangst, eller andre lidelser på grund af synder. Disse religiøse grundlæggeres intentioner var, at befri os fra vores fundamentale lidelse. Er det muligt, at en så stor frihed kan opnås ved psykoterapi?



Jung: Det er ikke umuligt. Hvis man behandler sin lidelse, ikke som en personlig sygdom, men som en upersonlig hændelse, en ulykke eller et onde. Når det drejer sig om psykoterapi, er det i vores interesse at få patienterne til at forstå at deres lidelser ikke er andet end upersonlige hændelser, at få gjort dem opmærksomme på rækkefølgen af årsag og virkning ved hjælp af indsigt, og frigøre dem fra deres unødvendige lidelser, som er forårsaget af deres følelser (*klesha*). De er fanget af *klesha* og vil være istand til at befri sig ved hjælp af indsigt. Det psykoterapien sigter mod, er det samme som buddhismen.

Hisamatsu: Det, der er kernen i denne frihed, er, hvorledes vi kan vækkes til erkendelse af vores fundamentale selv. Det fundamentale selv er det, der ikke længere begrænses af uendelige mange ting. At erkende dette selv, er det essentielle i problemet. Det er derfor nødvendigt at befri sig både fra "det kollektive ubevidste" og fra de bindinger, der er forårsaget af "det kollektive ubevidste".

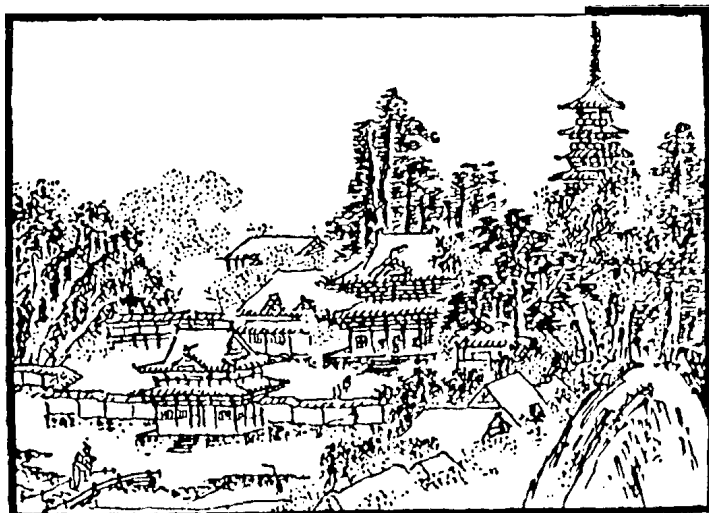
Den Mystiske Oplevelse i den Kinesiske Chan-buddhisme

Henrik H. Sørensen

Blandt de kinesiske religioner er chan-buddhismen (jap. zen) utvivlsomt den tradition i hvilken den såkaldte "mystiske oplevelse" har den største betydning. Målet med den chanbuddhistiske praksis er opnåelsen af fuld oplysning (*dawu*), eller det, der med traditionens egen ord kaldes den i levende væsner iboende buddha-natur (*foxing*). Denne buddha-natur defineres i forskellige sammenhænge som Den Store Tomhed (*dakong*), Buddhas absolute form (skr. *dharmakaya*), den niende bevidsthed (skr. *amalavijnana*), eller som det menneskelige sinds sande natur (*zhenxing*).

Ifølge chan-buddhismens hermeneutik er den store oplysning en absolut betingelse for, at den praktiserende skal kunne sprænge de selvskabte lænker, som binder ham eller hende til den betingede verden og dens uvidenhed. Imidlertid opfattes sand transcendent ikke som en afstandtagen og fjernen sig fra den pulveriserende dagligdag, men som den totale og fulde deltagelse i dagligdagen. For med oplysningen siges alle dualiteter at forsvinde i den praktiserendes sind og en total vision opnås, i hvilken *samsara*, den betingede verden, og *nirvana*, den store fred, smelter sammen i en højere enhed. Dette er grunden til, at man i chan litteraturen finder sådanne udsagn som; "alle dage er gode dage", "dette sind er Buddhas sind", og "det dagligdags sind er Vejen (dao)".

I teorien kan den mystiske oplevelse finde sted hvor som helst, og uden nogen egentlig forberedelse, fordi oplysningen er en erkendelse af noget allerede iboende snare end noget der kommer udefra. Men i praksis har chan-munkene som regel gennemgået en ret hård og intensiv meditationstræning før oplysningen finder sted. I denne forbindelse er det særligt den siddende meditation (*zuochan*), der lægges vægt på. Man kan endda sige, at i chan-buddhismen er den mystiske oplevelse blevet institutionaliseret igennem den siddende meditation, og den er derfor en naturlig betingelse for traditionens videreførelse. Dette kommer klart til udtryk i den særlige "sindets transmission", også kaldet "lampens videreførelse", som er en ceremoniel handling, ofte uformel, hvor chan-mesteren godkender elevens oplysning og derved autoriserer ham til at belære i chan. Uden en sådan overførelse, der består i at mesteren tester elevens indsigt ved at måle den mod sin egen, vil en chan-munk ikke kunne fungere som leder af et kloster endsige føre traditionen videre



Netop fordi den mystiske oplevelse er så central i chanbuddhismen, er chan med urette blevet beskyldt for at være anti-intellektuel, anti-autoritær og ikonoklastisk. Disse udbredte misforståelser bygger til dels på isolerede hændelser i chanbuddhismens historie, som af de uindviede er blevet tillagt en betydning de ikke har haft. Et kendt eksempel er Liang Kais berømte maleri af Huineng (638-713), der river de hellige bøger itu, eller beretningen om mesteren Danxia (738-823), der en vinter brændte en buddhastatue af fordi han frøs, og ikke mindst populære og poppede amerikanske og japanske fortolkninger af zen, der i særlig høj grad er præget af idiosynkrasi og misforståede ideer. Faktisk forholder det sig sådan, at selv om chan-buddhismen er en mystiker-tradition *par excellence*, så er det samtidig et uomtvisteligt faktum, at den er en af de buddhistiske retninger, der har produceret den største samling religiøs litteratur. Jeg vil derfor foreslå, at chan/zen bliver opfattet som trans-intellektuel snare end anti-intellektuel, fordi studiet af de kanoniske skrifter samt chans egen litteratur, altid har været en væsentlig del af munkenes træning. Dog forholder det sig således, at skrifterne kun fungerer som "vejvisere", eller som det hedder, "Fingeren, der peger på månen". Teksterne er effektive midler (skr. *upaya*), der indikerer vejen til den mystiske oplevelse, men de har i sidste ende intet med selve oplevelsen at gøre.

I de tidligste overleverede chan-tekster findes få og sparsomme beretninger om de såkaldte mystiske oplevelser, ofte i form af korte hymner eller dunkle digte. Selvbiografiske beskrivelser kendes fra slutningen af Song dynastiet (960-1279), men vi skal helt frem til 1600 tallets Ming Kina, før vi støder på egentlige religiøse selvbiografier skrevet af chan-mestre. Fremkomsten af disse vigtige værker var et direkte resultat af populariseringen af selvbiografien som litterær form. Disse chan-buddhistiske selvbiografier går som regel under betegnelsen *nianpu* (årlige optegnelser), i hvilke forfatterne beskriver deres liv og gerninger år for år.

En af de mest populære af disse selvbiografier er *Hanshan Dashi nianpu* (Den Store Mester Hanshans Årlige Optegnelser) udgivet i 1650. Hanshan Deqing (1546-1623), som hans fulde navn lyder, havde en række mystiske oplevelser i løbet af sit begivenhedsrige liv, og de fleste af disse er gengivet med stor nøjagtighed og sans for detaljer i selvbiografien.

I vinteren 1575 opholdt Hanshan sig på Wutai Bjerget i Shanxi provinsen, hvor han boede i en faldefærdig hytte på et isoleret sted. Han mediterede dagligt i adskillige timer på "det", der hører lyden af rindende vand. En metode han havde fra *Surangama Sutra'en*. Det følgende er kulminationen af hans praksis, der resulterede i mystisk oplevelse:

...Jeg gik til en træbro, hvor jeg sad i meditation hver dag. Til at begynde med var lyden af det strømmende vand så tydelig som normalt, men efter lang tid [i meditation] kunne den kun høres, når tanken vældede op i sindet. Den kunne ikke høres når de ophørte med at opstå. Pludselig en dag medens jeg som sædvanligt sad på broen, følte jeg det, som om min krop ikke [mere] var der, og lyden af det strømmende vand hørtes ikke længere. Derefter forsvandt alle lyde og støj fuldstændigt, og generede mig ikke længere.

Mine daglige måltider bestod af rug med vilde grøntsager samt risvælling. I begyndelsen af mit ophold havde folk givet mig fireogtyve kilo ris, og efter et halvt år, var der stadig noget tilbage.

En dag efter at have spist risvælling gik jeg som sædvanligt en tur. Pludselig stod jeg stille og indgik i *samadhi* (kin. *ding*). Jeg følte hverken eksistensen af min krop eller mi sind. Der var blot en mægtig klarhed, rund og fuldkommen, klar og ubevægelig, som et gigantisk spejl, i hvilket alle bjerge, floder og hele jorden blev genspejlet. Da jeg genvandt min normale bevidsthed kunne jeg ikke finde krop og sind i klarheden. Jeg skrev derpå følgende vers:

I et glimt stopper det rastløse sind,
og de indre og ydre sansobjekter bliver helt igennem klare. Kroppen slår
en kolbøtte og gennembryder tomheden. De titusinder fænomeners
opståen og forsvinden i verden, anfægter mig ikke mere.

Bagefter var der stille og ro i og udenfor min krop. Der var ingen forhindringer fra hverken lyd eller former. På det tidspunkt forsvandt al min tidligere tvivl. Da jeg [bagefter] så på risgryden var den helt dækket af støv, og eftersom jeg havde været alene, havde jeg ingen anelse om, hvorlænge jeg havde været i *samadhi*.

En lignende beskrivelse fra slutningen af sidste århundrede findes i chan-mesteren Xuyuns dagbog, *Xuyun Heshang nianpu* (Mester Xuyuns Årlige Optegnelser) fra 1954. I en alder af seksoghalvtres år deltog Xuyun i en tolv ugers intensiv meditationsperiode i Gaoming Klosteret i Yangzhou. Han kom direkte dertil fra sin eremit hytte i bjergene og var på det tidspunkt en erfaren chan-munk. Xuyun beretter:

... idet alle mine tanker var fuldstændigt blæst væk, blev min praksis bedre dag for dag. Mine skridt var så hurtige, som fløj jeg gennem luften. En aften efter meditationen oplevede jeg pludselig, at jeg befandt mig i en klarhed ligesom fuldt dagslys, hvori jeg kunne se alt indeni og udenfor klosteret. Gennem væggen så jeg den munk, som sørgede for røgelsen og lamperne, stå og tisse udenfor. Jeg så også gæstemunken på lokummet. Alle bådene på floden og træerne på begge flodbredder langt borte sås helt tydeligt. Dette fandt sted i nattens tredje vagt.

Den følgende morgen spurgte jeg både røgelsesmunken og gæstemunken, og begge bekræftede det jeg havde set natten før. Jeg var klar over, at dette kun var et stadium jeg havde nået, og fandt det ikke noget særligt.

I november måned på den ottende uges tredje nat da meditationen sluttede efter at seks på hinanden følgende røgelsespinde var brændt ned (forf.: det svarer til seks timers uafbrudt meditation), kom den assisterende munk og fyldte the i vores kopper. Da det kogende vand sprøjtede på min hånd, tabte jeg koppen, der ramte gulvet og gik itu med et knald. I det øjeblik skar jeg min sidste tvivl bort (forf.: dvs han blev oplyst), og jublede over opnåelsen af mit længe ønskede mål. Jeg var som en, der var vågnet af en drøm.

Disse eksempler på den mystiske oplevelse i chan-buddhistisk regie har flere væsentlige træk til fælles: a) Begge munke nåede frem til deres respektive erkendelser efter hård og intensiv meditationspraksis, b) den totale vision hos begge er beskrevet på en nærmest identisk måde, c) *samadhi* eller tabet af selv-opmærksomhed optræder i begge tilfælde, og d) dette karakteriseres ved fraværet af sanseindtryk eller det, at "kroppen og sindet falder bort". Disse fælles træk taget i betragtning, i tilgift til det, at andre kendte tilfælde af oplysning fra chan-buddhismens historie på det nærmeste danner præcedens for sådanne oplevelser, gør at vi med nogenlunde stor sikkerhed kan regne med eksistensen af en orthodox og alment afstukket vej til den mystiske oplevelse indenfor denne tradition. Dermed ikke sagt, at alle mystiske oplevelser i chan nødvendigvis følger samme mønster, men at de samme oplevelses-elementer stort set optræder i dem alle.





"Buddha". Kalligrafi af Kusan.

Uddrag fra Linji lu (Rinzai roku)

Linji (jap.,Rinzai) var en kinesisk chen-mester, som levede i Tang dynastiet. Man ved ikke, hvornår han er født, men man ved, at han døde år 866. Linji er grundlægger af den ene af de tre nuværende zen sekter i Japan, Rinzai Zen skolen. Denne store zen-mester's fyndige ord er nedskrevet i *Linji lu*, som betyder Linji's optegnelser. Vi bringer her nogle korte stykker af de ord, som også idag er så levende og rammende.

Hvis du vil lære Buddha's sandhed at kende, skal du søge den rigtige erkendelse. Når denne erkendelse er opnået, kan fødsel og død ikke røre dig, og du kan frit komme og gå. Du behøver ikke længere søge noget, for det vil komme helt af sig selv.

I der følger vejen, i gamle dage havde mine forgængere hver især deres egen måde at træne eleverne. Jeg derimod vil blot pointere, at du ikke skal lade dig føre bag lyset af andre. Hvis du vil noget, så gør det! Tøv ikke!

Idag kan de studerende ikke komme nogen vejne. Hvad fejler I? Det, der er i vejen er, at I ikke har tillid til jer selv. Hvis du ikke har tillid til dig selv, vil du blive ved med at kveje dig, og forvirret som du er, vil du blive manipuleret af alle mulige forhold og ikke nogen sinde være dig selv.

Alt, hvad der skal til er, at du stopper tankernes jagen efter ydre ting. Du vil da leve ligesom Buddha og patriarkerne Vil du vide hvem Buddha er? Han er ingen anden end dig selv, som står foran mig og lytter til min tale. Fordi du ikke har tillid til dig selv, går du rundt og søger efter nogen eller noget udenfor dig selv. Selvom du skulle finde noget der, er det dog kun ord og bogstaver. Nok så udmærkede de kan være, så vil de ikke kunne give dig patriarkernes levende erkendelse. Lad dig ikke narre!

Ærede munke! Der er ingen fred i denne verden. Det er ligesom et hus i brand. Det er ikke et sted, hvor du kan blive ret længe. Den morderiske dæmon "forfængeligheden" slår pludselig til uden at tage hensyn til høj eller lav, gammel eller ung.

Hvis du ønsker at være ligesom Buddha og patriarkerne, så søg ikke i det ydre. Din bevidstheds "rene" lys i dette øjeblik er *dharmakaya* Buddha i dit eget hus. Din bevidstheds ikkeskelnende lys i dette øjeblik er *sambhokaya* i dit eget hus. Din bevidstheds ikke-dømmende lys i dette øjeblik er *nirmanakaya* i dit eget hus. Dette treenige legeme er ingen anden end dig, som lytter til min tale lige nu for øjnene af mig.

Dit fysiske legeme sammensat af naturens elementer kan hverken tale om Buddha's sandhed eller lytte til den. Det kan din milt eller mave eller lever eller galle heller ikke; og ej heller det tomme rum. Så, hvad er det, der kan tale om Buddha's sandhed og lytte til den? Det er netop dig, som umiskendelig står foran mig uden nogen form og klart og tydeligt kan tale om Buddha's sandhed og lytte til den.

I der følger vejen, bevidstheden er uden form og vidstrakt i alle retninger:

I øjet kaldes den at se.
I øret kaldes den at høre.
I næsen kaldes den at lugte. I munden
kaldes den at tale.
I hænderne kaldes den at tage. I fødderne
kaldes den at gå.

Egentlig er det et lys. Opdelt skelner man mellem de fem sanser og tanken. Når bevidstheden ikke er til, er du fri, hvor som helst du er.

Hvad er sandheden? Sandheden er bevidsthedens væsen. Bevidsthedens væsen er uden form. Den spreder sig i alle retninger og viser sin aktivitet lige for øjenene af dig. Da mennesker ikke har den nødvendige tro på den, tager de til takke med navne og ord, og prøver at forstå Buddha's sandhed gennem de skrevne ord. Himlen og jorden er langt fra hinanden.

I der følger vejen, når en gammel bjergmunk som jeg taler om sandheden, hvilken sandhed taler jeg da om? Jeg taler om den grundlæggende bevidsthed. Den gennemtrænger alt. Den er i det verdslige og i det hellige, i det rene og forurenede, i det fine og grove. Men det vigtige er, at du ikke sætter etiketter på, som for eksempel fin og grov eller verdslig og hellig. Tro ikke at du ved at benævne også kender. Det fine og grove, det verdslige og hellige kan ikke erkendes af mennesket kun gennem navne. I der følger vejen, erkend det og brug det, men sæt ikke etiketter på det - dette kaldes det "mystiske princip".

I der følger vejen, hvad angår Buddha's sandhed er det ikke nødvendigt at gøre en indsats. Du skal blot være et ganske almindeligt menneske uden at gøre noget særligt - gå på WC, tage tøj på, spise og sove når du er træt. "De dumme ler af mig, men den vise mand forstår". En gammel mester sagde: "At arbejde for ydre ting er idiotisk". Vær blot din egen herre i enhver situation, og der, hvor du er, er sandheden.

Oversat fra engelsk af Tim Pallis

* *Dharmakaya, sambhogakaya og nirmanakaya* er buddhismens treenighed eller en Buddha's tre legemer. En Buddha er et ganske almindeligt menneske, der har erkendt sin egen og alle tings egentlige natur, dvs. Buddha-naturen. I og med sin erkendelse har han forstået, at Buddha-naturen kan inddeles i tre forskellige aspekter, som i virkeligheden udgør en uadskillelig helhed. Populært kan man sammenligne denne treenighed med en læges medicinske viden, hans uddannelse til læge og hans viden i behandlingen af de syge.

Dharmakaya eller sandhedens legeme er den egentlige virkeligheds væsen, som ikke kan udtrykkes i ord eller begreber, der altid opdeler virkeligheden dualistisk i subjekt/objekt, indre/ydre, person/omverden, ånd/materie, osv. *Dharmakaya* er det absolutte og kan erkendes gennem en særlig bevidsthedsmæssig opvågen af en dyb meditativ absorption.

Sambhogakaya eller lyksalighedens legeme er selve Buddha'ens oplysning eller den oplyste bevidsthed, som er et "resultat" af ens meditationspraksis. Derfor kaldes det også "belønningslegemet". Det er ethvert menneskes oprindelige bevidsthedstilstand af åbenhed uden grænser for noget eller mellem noget. Derfor er det livets absolutte frihed og lyksalighed, som i buddhismen kaldes Amitayus eller det evige liv.

Nirmanakaya eller omskabelsens legeme er den aktive levendegørelse af *dharmakaya* i en person, altså en levende Buddha, som hjælper andre til at opnå erkendelsen. Derfor kaldes det også besvarelseslegemet, fordi en Buddha besvarer menneskers religiøse søgen.



Breve fra Sogen-ji

Indledning

Sogen-ji er et Rinzai Zen-kloster beliggende i nærheden af Okayama i den sydlige del af Honshu i Japan. Klosteret stammer fra 1700-tallet og ligger ved foden af et bjerg. Sogen-ji er internationalt og huser for tiden ca 25 personer.

Claus, hvis to breve vi bringer her, er en af de danskere, der har været i Sogen-ji. Hans primære grund til at tage afsted var, at han ønskede at forbedre sin zenpraksis.

Livet i Sogen-ji er centreret omkring *zendoen*, hvor de praktiserende mediterer og sover om natten. Dagen i klosteret starter med vækning kl. 3.40, dernæst følger sutra-recitation i *Hondo'en* (hovedhallen) fra kl. 4 til 5, og meditation (*zazen*) fra 5 til 7. Under morgenmeditationen er der *sanzen*, det vil sige individuel vejledning ved stedets mester Shodo Harada Roshi. Efter morgenmaden arbejder man fra kl. 8 til 12, hvor der er frokost. Fra kl. 13 til 16 kan man studere egne bøger eller benytte klosterets samling. Desuden kan eftermiddagen bruges til mindre indkøb, brevskrivning eller hvile. Efter aftensmaden er der atter meditation, der varer fra 17.30 til 21. Dagen slutter med "frivillig" meditation(*yasa*) udendørs på klosterets grund. Denne meditation kan vare helt frem til midnat, alt efter vilje og energi.

Skønt de mange timer på "den flade" kan forekomme den udeforstående urimelige, er udbyttet så stort, at det overgår vanskelighederne med kroppen og de myldrende tanker. Det vigtigste er at lære at bruge åndedrættet rigtigt under meditationen, og når man først har fået rimeligt styr på dette, glider træningen meget bedre.

Tommy Rasmussen



September 90

Kære allesammen,

Tiden går hurtigt her i Sogen-ji, allerede fire måneder er gået nu. Den japanske sommer er ved at gå på hæld, men her er til tider meget varmt og fugtigt. Det har været lidt af en prøvelse at meditere, arbejde og sove i et klima, hvor sveden bogstaveligt driver ned af en, og tøjet konstant er gennemvædet af sved. Jeg har oplevet varme dage før, men disse 3 måneders dage og nætter overgår dog alt.

I løbet af denne tid har der været 3 *sesshins*. For mig var det en tung omgang at komme igennem, med mange smerter og opog nedture; og jeg har dog siddet en del før jeg kom hertil. Den hårdeste var min anden *sesshin*, der fandt sted kun fjorten dage efter den første. Alle her begynder deres meditationspraksis med at tælle åndedrættet med fokus i bugen:

Een - tooo - treee - og tilbage til "en" igen, for at undgå at tankerne kører under meditationen. Denne måde, bevidst at arbejde med åndedrættet, var helt ny for mig. Så i begyndelsen brugte jeg al min energi på at forcere et dybt åndedræt igennem. Det er den største fejltagelse man kan gøre! For mig resulterede det i svimmelhed, kvalme samt smerter i hele kroppen. Når jeg trak vejret, var det som om indvoldene hoppede op og ned, og når jeg lukkede øjnene, så jeg farvede mønstre. Først i begyndelsen af august fik jeg mere styr over det, og kunne begynde at bruge åndedrætsteknikken mere konstruktivt. Et dybt åndedræt er selvfølgelig ikke et mål i sig selv, men et middel til at stille sindet i ro og dermed opnå dyb koncentration. At blive et med sit åndedræt er et hårdt og tidskrævende arbejde, der kompliceres ved at meditationsstillingen skal være helt korrekt, således at ind- og udåndingen kan blive dyb, flydende og harmonisk. En korrekt meditationsstilling vil sige, at man sidder afspændt, men med strakt ryg. Det volder problemer for mange i Sogen-ji, jeg selv inklusive. At afpasse alle de tekniske detaljer kan let gå hen og blive en hovedbeskæftigelse, og det skulle jo nødvendigvis ske. Tanker som f.eks. "Ånder jeg nu dybt nok" - "Bevæger bugen sig rigtigt" . Alt det kan tage for meget af ens tid i *zazen* . For det bedste er bare at meditere, men det er det der er så svært, bare at gøre det.

Sogen-ji er på mange måder et godt sted for vesterlændinge at praktisere. Til daglig er disciplinen kun hård omkring livet i meditationshallen. Under meditation-en bliver den mindste kløen på næsen eller bevægelse mødt med en irettesættelse, hvis det bliver set af en af de 2 øverste munke.

Klosteret har en god lærer, som vi konsulterer hver dag, og som taler lidt engelsk. Nogle bestemte dage er der en oversætter tilstede ved samtalerne, og hvis det er vigtigt, kan vi når som helst få oversætteren med til samtalen.

Maden her er et kapitel for sig. Jeg har aldrig før spist så godt, som vi gør her i Sogen-ji. Klosteret har et stort antal velyndere, som giver ris, brød, grøntsager, frugt samt kager og andre søde sager i så store mængder, at vi nogle gange ikke ved, hvad vi skal stille op med det. Det er næsten for meget af det gode, og det kan, hvis man ikke passer på, let forstyrre ens meditationspraksis.

Under måltiderne har jeg svært ved at vænne mig til, at man spiser så hurtigt. Nogle gange får jeg maden galt i halsen, bare for at være færdig, før næste ret begynder at gå rundt. September-sesshin er lige overstået. For mit vedkommende forløb uden de store vanskeligheder, da jeg langt om længe har fået åndedrættet bedre på plads.

Alt i alt føler jeg, at jeg har fået en god og nem start her i Sogen-ji. Det jeg har lært om moderne japansk zen, inden jeg kom herover, bevirkede, at jeg var godt forberedt. Jo mere man beskæftiger sig med buddismen, des dybere bliver den, og jo mere opdager man, hvor lidt man ved.

Kærlig Hilsen Claus

April 91

Kære allesammen

Her er endnu et lille brev fra Sogen-ji. Med Mia's ankomst d. 1. marts så det ud til, at hun bragte foråret med sig. Ti dages bidende kulde blev afløst af et mildt og forårsagtigt vejr. Normalt begynder blomme- og æbletræernes blomstring i midten af februar, men de måtte holde lidt igen, da iskoldt vejr trak ned over det sydlige Honshu. Temperaturen kom ned på 6 minusgrader om natten og nulpunktet i dagtimerne. Kulden var særlig hård, da det også blæste meget i de dage, hvilket ifølge japanerne er usædvanligt om vinteren her. Mod sædvane blev der sat varme apparater op i *zendo'en*, og den normale *kinhin* (gående meditation) blev holdt indendøre. Det med varmeapparaterne var efter min mening ikke nogen god ide, for temperaturforskellene imellem *zendo'en*, udendørs og i de øvrige tempelbygninger blev altfor stor. Når man gik ud af *zendo'en*, f.eks. for at gå til *sutra-recitation* eller *sanzen*, var kulden særligt bidende på grund af temperaturkontrasten. Og omvendt blev der et problem, når man kom ude fra den frostklare friske luft ind i en næsten lummer, tung atmosfære i *zendo'en*. Dette medførte, at man blev tung og døsig under meditationen. Med kuldens ophør blev varmeapparaterne fjernet, og så, blev alt atter godt i *zendo'en*.

Alt i alt må vinteren siges at have været den hidtid bedste tid for *zazen*. Når man efter nogen tid har vænnet sig til kulden, er det ligesom om det kolde vejr hjælper med til at gøre meditationen mere frisk og klar. Selv *yasa*, der er mere eller mindre tvungen indtil kl. 22, men som for nogens vedkommende fortsætter indtil midnat, er i disse dage en virkelig god siddeperiode. For mit eget vedkommende var *yasa'en* i



starten nærmest en parodi, men efterhånden er det blevet muligt - med hjælp af tæpper og et par kopper sort te - at sidde effektivt et par timer efter den formelle *Zazen* ophører kl. 21. Mesteren siger, at hvis man ikke kan sidde med fuld energi i *yasa*, og kun kan sidde og halvdøse, så skal man hellere gå ind og sove rigtigt. Ellers vil man spille sin tid. M

33

en sjovt er det ikke at gå til *sanzen* om morgenen, hvis man ikke har siddet bare lidt *i yasa* natten i forvejen. Mesteren kan på en eller anden måde mærke på en, hvis man ikke har siddet ordentligt *i yasa*.

Yasa, som vi hver især praktiserer på et sted på klostergrunden, burde selvfølgelig ikke være forskellig fra den officielle meditation *i zendo'en*. Men alligevel er det lidt anderledes at komme ud og sidde for sig selv og selv kunne bestemme

*zazen'*ens længde uden alle de ting, der forgår *i zendo'en*, som f.eks. *keisaku-bærerens* vandren rundt, lyden af *keisaku'en**,

hovedmunkenes råben samt alle signaler fra klokker og klaptræ, som uundgåeligt påvirker en. Nu vel, selv det bliver man med tiden vant til. Det er egentligt en god kombination

med den formelle *zazen i zendo'en* og den individuelle *zazen*, hvor man er alene og lidt i fred.

Jeg har nu åndet mig gennem 10 måneder. Indenfor de sidste 6 måneder har jeg fået overdraget forskellige job som f.eks.

kok(tenzo), at bære *keisaku'en*, og at passe de forskellige slaginstrumenter (klokker, klaptræer etc.). Alle disse job er med til at gøre livet her lidt mere krævende, men det er jo også god praksis. I disse 10 måneder har jeg oplevet "gode dage", hvor alting bare er gået flydende, meditationen, *sanzen*, arbejdet osv. Men der har også været dage, hvor alt er gået galt med den ene fejltagelse og bummert efter den anden, og jeg har følt mig dum, blevet skældt ud og råbt af.

Sådanne dage kunne man godt ønske, at man istedet for dette var gået ind i Danske Folkekirke med dens ene times gudstjeneste hver søndag kl.10 (hvis vejret ellers er godt), frem for at blive vækket hver morgen kl.3.40 med råb fra en morgensur munk, og samtidig vide, at der står en times *sutra* - recitation og to timers *zazen/sanzen* på programmet inden morgenmaden kl. 7. Men heldigvis er det kun de allerfærreste dage, der har været slemme. Det har været meget godt at være her, og jeg føler, at jeg har fået meget ud af det. En af de positive ting ved Sogen-ji er den levende og helt ned-på-jordenstemning her er. Dette skyldes ikke mindst mesteren, der er en levende og energifyldt mand med en god sans for humor.

Nu har jeg flere gange skrevet "kloster", men Sogen-ji er ikke officielt et kloster. Mesteren vil ikke drive Sogen-ji som et regulært zen-kloster for at undgå mange af de problemer, der følger med et sådant kloster. Af denne grund giver han ikke tempel-certifikat, som normalt gives til zen-munke efter 3 års ophold i et træningskloster. Derved undgår han de munke, der kommer uden motivation, men kun kommer fordi de er in

teresseret i et certifikat, så de kan overtage et eller andet lille tempel - ofte deres fars - og begynde at drive det som en forretning. Mesteren siger, at der ikke er nogen mening i at tage folk i *sanzen*, der blot ønsker at få et certifikat. Op til begyndelsen af Anden Verdenskrig fungerede Sogen-ji som et traditionelt kloster, og indtil for ca. ethundrede år siden var klosteret et af de berømteste klostre vest for Kyoto, med over hundrede munke i træning. Begge D.T.



Suzukis mestre har praktiseret her i klosteret. Imagita Kosen fik sit *inka* (formelt bevis på oplysning) her efter mange års zen-praksis, efter først at have trænet i syv år i Shokoku-ji i Kyoto. Shaku Soen tog her sine første skridt ad zen-vejen, inden han kom til Engaku-ji i Kamakura, hvor han fik *inka* under Imagita Kosen. Således er det nogle meget inspirerende omgivelser at meditere i; for eksempel er det en fin følelse at arbejde i det samme køkken, hvor Imagita har arbejdet som *tenzo*. Det fortælles at han var så absorberet i sin *koan*, at han brændte risen på til hele klosteret. Men som en sagde, da jeg fortalte ham historien, så kan det jo bare have været en undskyldning han gav, fordi han klumrede i det. Hvem ved?

Kærlig Hilsen

Claus

* En flad stok, ca 1 m lang, som bruges under meditationsperioderne til at opdne de praktiserende og fjerne spændinger fra skuldre og ryg.

Boganmeldelser

Zen . Træning og Tradition af Tim Pallis. Borgen 1990

Hvad er dit Oprindelige Ansigt før dine forældre blev født? I en tid hvor det er overladt til os selv at skabe vores referencer, alene som vi er i universet, er det at cementere sin individuelle eksistens så tydeligt som muligt, en konsekvens og selvfølgelighed for vores psykologiske forsvar og overlevelse. Men denne individuelle eksistens som vi tager for givet, hvor har den sin rod og er den i det hele taget virkelig? Når den zenpraktiserende stiller skarpt på dette spørgsmål, må han kassere det af "ham" som ikke er virkeligt, for at erkende "det" som er. Det bliver en spørger som undergraver hans normale identifikationsopfattelse, fordi alt det som hidtil har været brugt som legitimering for hans eksistens må kastes væk. Målet for den zenpraktiserende bliver derfor at genvinde sin egentlige natur - med andre ord at blive en Buddha.

Den foreliggende bog er en dybtgående introduktion til dette emne. Forfatteren er dansk og rejste i 1969 til Japan for at praktisere hos en mester der. Siden har han beskæftiget sig med zen-buddisme, og blandt andet skrevet om zen i forskellige sammenhænge.

Det er først og fremmest en bog med praktiske anvisninger. Den udmærker sig ved de meget detaljerede anvisninger på den siddende meditation (*zazen*) og på det specielle bugåndedræt, den praktiserende må lære for at fastholde opmærksomheden. Forfatteren spinder en tråd der væver indførelse i zen sammen med de essentielle problemer i en religiøs søgen på en måde som også vedkommer en dansk "virkelighedshunger", idet de mange buddhistiske begreber bliver oversat og forklaret til vores forståelsesramme.

Lige her og nu
når alt hvad du gør
eller ikke gør
ikke hjælper
hvad gør du så ?

(Hisamatsu)

Et fokuspunkt i bogen er forfatterens tilbagevendende beskrivelse af den praktiserendes eksistentielle dilemma i og med,

hans fremtidige erkendelse. Hans egentlige natur er nemlig hinsides enhver form for objektivering, og derfor er den ikke et mål, man kan "opnå" eller stræbe efter som man normalt stræber efter forskellige ting. Den praktiserende må indse, at han intet som helst kan gøre for at komme til denne erkendelse. Hvad gør han så ? Denne krisefyldte, men alligevel så helt nødvendige situation i zen-træningen kiler den praktiserende fast: Ingen vej fører frem - ingen vej fører tilbage. Det er nemlig også forkert at tro at erkendelsen kommer af sig selv, uden at man gør noget for at "opnå" den.

Overraskende er det at høre at det egentlige mål for zentræningen er opnåelse af *samadhi*. *Samadhi* beskrives som en tilstand, hvor sindet er fuldstændigt stille - fri for følelser og tanker, dvs. en tilstand, hvor bevidsthedens reflektive evne er ophørt med at fungere. Dette er ikke en bevidstløs eller regressiv tilstand, men beskrives som den "reneste form for eksistens". Det er først det øjeblik man "kommer ud af *samadhi* igen, at oplysningen indtræder, og man ser sin egentlige natur og bliver en Buddha". Selve erkendelsen er der ingen garanti for at få, og selve ønsket om den er den sidste umulige forhindring. Forfatteren skriver: "...hvad værre er, det selvbevidste "jeg" som ønsker at opnå *satori* (oplysning) må tilintetgøres, eller dø "den store død" førend der overhovedet er tale om *satori*. Den som ønsker at opnå *satori*, kan derfor aldrig opnå dette. For det andet er den *satori*, som virkelig er opnået ikke *satori*. Når *satori* er opnået er der nemlig ikke længere nogen *satori*."

Bogen er fint krydret med zen-historier, digte og mange beskrivelser af de forskellige mestres veje til erkendelsen. Når man hører om det diciplinerede liv, eleven fører i zen-klostret, og hvilken indsats der skal til for at gøre sig bare et lille "håb" om oplysning, kan det få benene til at vakle noget hos en gennemsnitsdansker, hvis livssyn er uvant med en sådan målrettethed og hengivelse til en vej, der ser det som sit mål at udslette en selv som individualitet. Hele vores gen-system er jo trods alt kodet med en helt anden kultur. Men det pointeres at det at praktisere zen faktisk har mange gavnlige "bivirkninger", som måske umiddelbart er nemmere forståelige, for eksempel en dyb ro og afspænding i sindet, og dermed en større koncentrationsevne. En god og relevant introduktion til zen på dansk.

Carsten von Wurden

Janwillem van der Wetering. Det Tomme Spejl. Oplevelser i et japansk Zenkloster. Kbh. 1990 .

Hollænderen Janwillem, en autoritetssky beatnik i midten af tyverne med hang til jazz, smøger og motorcykler, har et problem: Hvad er lidelse, kan den forklares, skal den accepteres, eller kan man fjerne den ? Da han arver nogle penge drager han til Japan, for at finde svaret i et japansk zenkloster.

Handlingen i *Det Tomme Spejl* , der oprindeligt er skrevet i 1972,* og nu er kommet på dansk, er en underholdende og morsom beretning fra slutningen af 1950'erne om forfatterens anstrengelser og genvordigheder i et zen-kloster i Kyoto; et møde med autoritet, strenghed og intens meditation. "Meditation gør ondt" er et af kapitlernes overskrift. Janwillem har nemlig aldrig før praktiseret *zazen*, siddende meditation, før han kommer til Japan, så et af hans største problemer er smerterne ved at sidde i lotus-stilling på puden. Han lader sig imidlertid ikke slå ud, og *Det Tomme spejl* beskriver på en usentimental måde situationen inden- og udenfor klosterets mure.

En af bogens morsomme passager fortæller om, hvordan han en nat efter at have fået for meget *sake* fumler ind over klostermuren og direkte ned i en dam.

Forfatteren viser igennem sine egne oplevelser og historier, at det egentligt ikke gør nogen forskel, hvor man er - om det f. eks er i *zendo'en* eller på bordel, men lægger vægt på, at klostertræningens strenge diciplin og hårde program er en hjælp imod hans tankeflugt og almindelige sløseri. Bogen kan varmt anbefales.

Bob Zahner

* En fortsættelse til *Det Tomme Spejl* , *A Glimpse of Nothingness* , udkom på engelsk i midten af 1970'erne. Her er handlingen henlagt til et amerikansk zen-kloster i Maine.

