

# Zen. Vejen til opmærksomt fravær

Først når du ikke er der, *er* du der.  
Og så kan lyset fra en større virkelighed strømme igennem

Tekst: Klaus Aarsleff. Foto: Klaus Aarsleff m.fl.

Engang i det sjette århundrede fik den kinesiske kejser Wu Ti besøg af en buddhistisk missionær fra Indien. Wu Ti var selv buddhist, og han glædede sig til mødet med den lærde mand fra selve Buddhas hjemland.

Samtalen med missionæren, der hed Bodhidharma, forløb dog noget anderledes end Wu Ti havde forestillet sig. I begyndelsen gjorde kejseren rede for de store ting, han havde gjort for buddhismens udbredelse i Kina. Han fortalte om de mange templer, han havde ladet bygge, om de mange skrifter, han havde fået kopieret og om de særlige fordele og gunstbevisninger buddhistiske munke nød godt af i hans rige.

”Hvilken hæder er jeg da berettiget til efter at have gjort så meget for troen?” spurgte kejseren.

”Absolut ingen,” svarede Bodhidharma.

Svaret gjorde kejseren lettere fortørnet, men da han var en vennsæl og tilgivende person, undlod han at påtale fornærmelsen, som ellers let kunne have kostet

Bodhidharma dyrt. I stedet udfrittede han den besynderlige missionær yderligere og spurgte:

”Hvilket af buddhismens hellige principper bør vi hylde som det vigtigste?”

”Det store intet,” svarede den hellige mand.

Kejseren var chokeret. Han rejste sig, pegede på Bodhidharma og spurgte med rystende stemme:

”Hvem er du, at du svarer mig således igen?”

”Jeg aner det ikke.”

Med denne slutreplik forlod Bodhidharma den måbende kejser, og traditionen vil vide, at han drog til en klippehule, hvor han sad og mediterede i ni år med ansigtet mod klippevæggen. Så dyb var meditationen og så ubevægelig var han, at han ben faldt af...

## Forening med virkeligheden

Umiddelbart skulle man vel ikke tro, at kejser Wu Ti havde høstet megen nytte af samtalen med Bodhidharma, og historien siger da heller ikke noget om kejserens videre overvejelser. Men man må

formode, at han efter nogen tids grublen kom til det resultat, at den gale missionær måske slet ikke var så gal endda. Mødet førte i hvert fald til, at en ny form for buddhisme fik en voldsom opblomstring i Kina: Zenbuddhismen.

Ordet ”zen” kommer egentlig af det indiske ord ”dhyana,” der betyder ”meditation som fører til et højere bevidsthedsniveau” eller ”forening med virkeligheden.” På kinesisk blev ordet ”dhyana” til ”cha’an,” og på lidt længere sigt blev det kinesiske ”cha’an” til ”zen” på japansk.

I Japan har zenbuddhismen fået meget stor historisk og kulturel betydning. Man kan med god ret sige, at zen er en del af den japanske sjæl. Det er da også fra Japan, at den vestlige verden har erfaret om zenbuddhismens tanker og principper, og følgelig er det den japanske form og det japanske ord – zen – der kendes og bruges i dag i Vesten.

Zenbuddhisme er en religion, men ligesom buddhismen er den ikke en teistisk eller







gudetroende religion. Den er en religion, hvor individet tilstræber at finde evig lykke i en guddommelig tilstand, hvorfra det ikke er nødvendigt at reinkarnere. Buddhisten mener, at når vi reinkarnerer (egentlig: vender tilbage i kødet) skyldes det vores ulyksalige behov for kødets glæder. Først når sindet er rensset for behov, er vi fri sjæle.

Buddhismen blev udtænkt af Gautama Buddha omkring år 500 fvt. Buddhas lære blev senere gradbøjet på mange måder. Den tibetanske buddhisme er fx fyldt med guder og domæner, idet den er blevet stærkt påvirket af gammel tro fra Himalayas tidlige

folkeslag. I modsætning hertil er zenbuddhismen asketisk og u hørt minimalistisk. Men zenbuddhisterne hævder, at netop deres variant af religionen er den, der kommer Buddhas oprindelige lære nærmest.

Tilhængere af zen kan fx pege på en tankevækkende lektion, som Buddha engang gav. Det fortælles, at den store Gautama trådte ind foran sine disciple med en blomst i hånden. Han satte sig roligt og begyndte nu at betragte blomsten i tavshed. I lang tid vendte og drejede han blomsten foran sig, mens han smilede, ja, undertiden lo han ligefrem. Mens dette stod på, betragtede han samtidig

*Stort foto side 47: Zenhave i Kyoto, Japan. Vedligeholdelsen af en zenhave er i sig selv en meditativ oplevelse. Enkelhed og minimalisme skal føre sindet mod tomhed. Foto: Adrian Mulero Molina / Dreamstime.com.*

*Indsat tegning side 47: Tegning af Bodhidharma. Tegnet af kunstneren Tsukioka Yoshitoshi i 1887.*

*Foto her på siden: Ryoanji zenhaven i Kyoto.*

sine elever for at se, om forståelsen kom til dem. Pludselig begyndte en af hans disciple, Kasyapa, at smile. Det var et dybt, indadvendt smil, som fortalte Buddha, at han virkelig havde set blomsten. Han havde opfattet det, der eksisterer hinsides ord. Kasyapa blev siden valgt af Buddha til at efterfølge ham som læremester.

### **Vejen indad**

For zens dyrkere kan der ikke være tvivl om, at Buddha med denne lektion ønskede at give udtryk for en dyb sandhed. En sandhed som skal søges i det smukke, det umiddelbare og guddommelige. Jo enklere fokuspunktet er, jo bedre. Disciplene skulle ikke blot se blomsten. De skulle også se blomstens dybere natur og de skulle – om muligt – nå til det punkt, hvor det iagttagende og sansende selv gled over i et fravær af selv. Først ved dette ubesmittede nulpunkt kan det evige og guddommelige trænge igennem. Sindets tavle er gjort ren og en større sandhed får mulighed for at indtage og fylde opmærksomheden.

Meditationen skal føre dig til det punkt, hvor du er der, netop fordi du ikke er der.

Kejser Wu Ti udbredte sig om overfladisk tingeltangel, da han fortalte Bodhidharma om sine templer og om de kostbare kopier af skrifterne. Og da Bodhidharma hævdede, at den største visdom ligger i det store intet, pegede han i virkeligheden på det yderste mysterium – det, der ligger bag alt, og som vi ikke kan opfatte eller forstå. Da endelig kejseren spurgte ham om, hvem han var, svarede han – som sandt var – at det vidste han ikke. Kun en overfladisk spradebasse tør hævde, at han kender sig selv.

Zens mål er at forene sin udøver med virkeligheden. Zen

kender ikke til guder og har ingen hellige skrifter, men zen accepterer det guddommelige, ja, det guddommelige er faktisk selve virkeligheden. Alt er – hævdes det – i besiddelse af Buddha natur, alt er guddommeligt i sit inderste væsen og alt er facetter af en fælles helhed.

Enhver har mulighed for at opfatte det guddommelige, og vejen dertil går indad. Kun ved meditation og årvågen eftertanke har den enkelte en chance for at skrælle det ydre blændværk af og se det ufattelige. Herved kan han blive ét med Buddha naturen. Det eneste det gælder om, er at tænke den tanke, der ikke kan tænkes, tale de ord, der ikke kan siges og føle de følelser, der ikke kan føles.

Det ligger i sagens natur, at alt dette ikke er så enkelt, som man kunne ønske. Men zen giver anvisning på praktiske øvelser og hjernegymnastik, der gør det umulige muligt.

### **Anti-logik**

For at ruske op i disciplens tankevirksomhed og for at få ham til at ændre sin virkelighedsopfattelse, betjener mesteren sig af lignelser og paradokser, såkaldte koaner. For at tænke det, der ligger hinsides tanken, må man nødvendigvis gøre vold på den sædvanlige logik, og det er det, en koan gør.

I en velkendt koan beder mesteren sine disciple tænke på lyden af to klappende hænder. Dette er ikke så svært. Men da han derefter beder dem om at tænke på lyden af én hånd, der klapper, bryder logikken sammen.

Et berømt zen-vers lyder:

”Jeg går med tomme hænder, men se, jeg holder en spade. Jeg går på mine fødder, og dog rider jeg på ryggen af en okse. Når jeg krydser over broen





ser jeg, at broen og ikke vandet flyder forbi.”

Og en anden zen-nøddeknækker:

”Mester, hvor er Tao?” spørger disciplen.

”Lige foran os” svarer mesteren.

”Hvorfor kan jeg ikke se det?”

”Fordi du er så optaget af dit ”jeg,” kan du ikke se Tao.

”Mester. Hvis jeg ikke ser Tao, kan du da set det?”

”Så længe der er et ”du” og et ”jeg” er det ikke muligt at se Tao.”

”Jamen, hvis nu ”du” og ”jeg” forsvinder, kan man så se Tao?”

”Hvis ”du” og ”jeg” forsvinder, hvem skal så se det?”

Zen berører i væsentlig grad nogle af de velkendte filosofiske problemer, som nogle af vore egne, vesterlandske tænkere har beskæftiget sig med. Hvad er den fysiske ting i sig selv? Og hvad ligger bag den? Hvad er bevidsthed?

Hvorfra udspringer tanken? Etc.

Men zen er samtidig nået til en forbløffende grad af klarhed. Buddhas blomst er den mystiske erkendelse, den intuitive opfattelse af det guddommelige, uden om sanserne og den logiske tænkning.

At leve som et barn er zen.

### Lad buen skyde selv

En tysk filosof, Eugen Herrigel, ønskede at fordybe sig i zens mysterium. Men i stedet for at beskæftige sig med den tankemæssige analyse, valgte han at arbejde med en af de sportsgrene, der i Japan er tilknyttet zen. Han valgte at lade sig skole hos en zenmester i bueskydning. Lektionerne varede seks år, og der gik fire år, før han fik lov til at stå foran en skydeskive.

Japaneren holdt buen over hovedet, og mens han strammede den, førte han langsomt buen ned, indtil den venstre hånd var i øjenhøjde, og højre hånd – med pilen – var i en position over højre skulder. Efter en kort pause blev pilen affyret.

Herrigel opdagede, at alene denne metode til at spænde buen, var så anstrengende, at han efter blot ét skud var svag og rystende. Han var ved at give op, og undskyldte sig med, at det var umuligt for ham.

Mesteren fortalte ham imidlertid, at problemet lå i hans åndedræt. Hvis han lærte at ånde rigtigt, ville han sagtens kunne klare øvelsen. Så Herrigel gik i gang med åndedrætsøvelser, og efterhånden blev det en leg for ham at spænde buen på zenmåden. Det blev så at sige en del af hans væsen.

Herrigel koncentrerede sig nu om selve skydningen. Men han lod enten strengen gå for tidligt eller for sent, og hver gang ramte han forbi skiven.

”Det er fordi du anstrænger dig, i stedet for at bruge instinkt, forklarede mesteren. ”Hvis du lader buen styre dig, vil strengen gå på det rigtige tidspunkt, akkurat som når sneen glider af et blad.”

Efter nogle skud råbte

mesteren: ”Nu skete det! Det var buen, der skød. Ikke dig.”

Den næste lektion handlede om selve skiven, og til Herrigels forbløffelse forbød mesteren ham nu at sigte under skydningen. Dette forekom filosofen så vanvittigt, at han opfordrede mesteren til at skyde uden at sigte.

”Og,” beretter Herrigel, ”samme nat fyrede han to pile af mod skiven, som næppe kunne ses. Den første pil ramte lige i centrum og den næste flækkede den første pil på langs.”

Efter endnu lang tids øvelse blev Herrigel også en mester-skytte. Han forstod nu mesterens budskab: Zen skal ikke analyseres. Zen skal leves.

Det betyder dog langt fra, at zenmesteren giver sig livet i vold og blot lader sig lede af sine naturlige og instinktive tilbøjeligheder. Han betragter årvågent selv de mest trivielle gøremål og livsytringer, og bruger dem som værktøj til at finde dyb harmoni og til at finde Buddha-naturen i sig selv.

En berømt zenmester blev spurgt:

”Gør du nogensinde en indsats for at lære sandheden at kende?”

”Ja jeg gør,” svarede mesteren.

”Hvordan?”

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

”Det gør jo alle og enhver.

Kan man så sige, at de gør en indsats for at finde sandheden?”

”Nej,” sagde mesteren.

”Hvorfor ikke?”

”Når andre spiser, spiser de ikke, men tænker på alt muligt andet og lader sig derved distrahere. Når andre sover, sover de ikke, men drømmer om tusinde forskellige ting. Derfor gør de ikke en indsats for at lære sandheden.”

### Illuminationen

Når zen-disciplen har oplevet det eftertragtede glimt af absolut indsigt, som vi kan kalde kosmisk bevidsthed (satori), kan han gøre sig håb om at nå til en varig ny bevidsthed, kensho, der betragtes som det sidste trin før den Store Oplysning, Illuminationen.

Illuminationen kommer lydløst, og dog som et tusindfoldigt tordenbrag, den er uendelig og dog kan den skjules i en dugdråbe. Herom siger mesteren Hashida:

”Den åbenbaring vi søger, kan lignede ved månens afspejling i vandet. Månen bliver ikke våd og vandet kløves ikke. Selvom månens lys er stort og uudgrundeligt, kan det dog finde hvile i en pynt, der blot er på størrelse med et fodaftryk.

Hele månen og hele himmelhvælvet kan være i en dugdråbe. Ligesom månens lys ikke kløver vandet, bliver heller ikke mennesket sønderrevet af åbenbaringen. Og ligesom dugdråben ikke yder månens lys modstand, møder heller ikke den fulde åbenbaring nogen som helst modstand i mennesket...”

### Litteratur:

**Columbus.** Nr. 1/1989. Aarsleff & Friis.

Herrigel, Eugen: **Zen og bueskydning.** Sphinx 1995.

Ferguson, John: **Encyclopaedia of Mysticism.** Thams and Hudson, London 1976.

Suzuki, D. T.: **An Introduction to Zen-buddhism.** Rider, London 1969.

Suzuki, D. T.: **Living by Zen.** Rider, London 1972.

Watts, Alan W.: **Zen-buddhisme.** Borgens Forlag 1972.

Zen. **Belæringer, historier, digte.** Forlaget Sphinx 1982.

## Peter Bastian og zen-øjeblikket

Undertiden sker det, at dygtige musikere kan fortælle, at de pludselig ikke længere spiller musikken. Det er musikken, der spiller sig selv. Og netop i det øjeblik bliver musikken smukkere end nogensinde.

Den danske musiker og forfatter Peter Bastian har fortalt om denne oplevelse:

”Når jeg står over for et publikum som musiker eller foredragsholder, har jeg opdaget, at jeg kan bringe salens hulter-til-bulter energi i fase. Vi svinger på samme frekvens så at sige.

Det sker ret pludseligt, og virkningen er ikke til at tage fejl af: energien skifter radikalt karakter og får substans. Hele molevitten strømmer gennem mig, i cirkulation med tilhørerne. Og jeg oplever et pludseligt løft i bevidstheds-niveau. Jeg bliver ”medie” for begivenheden, der ikke længere er ”mig” som spiller – det sker af sig selv, og samtidig oplever jeg en ikke indgribende ubrudt opmærksomhed.”

En større og magisk virkelighed kan vise sig, hvis du evner at flytte dit ”jeg,” så det ikke blokerer for indsigten.



### Zen sentenser:

*”Min lade er brændt ned. Nu kan jeg se månen!”*

*”Mester, hvor begynder vejen, der fører til zen?” spurgte eleven.*

*”Kan du høre kilden bag træerne?”*

*”Ja.”*

*”Lad da det være dit udgangspunkt.”*

*”Hvad ville du have svaret, mester, hvis jeg havde sagt, at jeg ikke kunne høre kilden?”*

*”Så ville jeg have sagt, at netop det skulle være dit udgangspunkt.”*

*”Vi former leret til en krukke. Men det er tomheden i krukken, der rummer det, vi har brug for.”*