

ZENPUNKT



Innhold

Fra redaksjonen	1
The Meaning of the Precepts – Koshin Cain	3
Mahayanaløftene – Leni Torvbråten	4
Dikt – Sigmund Mjelve	6
Ingenting å forstå – Lars Lantto	8
Mange års røynsle med pil og boge – Olav H. Hauge	11
Tilflukt – Birgitte Haug	12
Du leikar med piler – Olav H. Hauge	13
Om å reise vestover – Espen Stokkereiit	15
Praktisere Prajñāpāramitā på jobb? – Aleksandra M. Søderlind	16
Buddhistisk omsorgsarbeid – Helene Støversten	19
Bjelleskam – Helene Støversten	22
Nevromeditasjon – Pål Jakob Walstad	26
Hardcore Zen – Anders Vassli	30
En elendighetsteologi for de få – Tyra Margrethe Ekhaugen	32
Styret snakker – styret ved RZS	34

Fra redaksjonen

Foran utgivelsen av dette nummeret av Zenpunkt har redaksjonen etter evne fordypet seg i hvordan zazen henger sammen med hverdagsliv ellers. Vi har invitert folk til å skrive omkring dette og fått mange bidrag. Noen av dem kan du lese her. Lærer og shika (religiøs leder i lærers fravær), skriver om løftene som kan avlegges ved Rinzaï zen-senter Oslo. Disse løftene kan kanskje sees som bindeledd mellom zazen-praksis og hverdagslivet. De er verdt å se nærmere på.

Vi baler med «selvet», i likhet med svært mange i vår kultur og i vår tid. Mahayanaløftet, om å «manifestere samspeillet mellom vårt personlige selv og absolutte selv» er sterke og krevende ord. Men vi tror disse ordene åpner opp for et syn på selvet som ikke låser det. Kort sagt er det personlige den vi fremtrer som i våre liv sammen med andre levende vesener og i tingenes verden. Det absolutte er det verre med. Det kan du oppdage om du stanser opp. Det er overskridende, det kan ikke beskrives eller konkretiseres med psykologiske begreper. Vi har jo ikke ord for det som kommer, det som er nytt, som peker utover det vi allerede har erfart og tenkt. Det er denne åpningen mot det nye, mot det andre mennesket, mot det som kan føles fremmed, som kan «omkalfatre» den vi trodde vi var.

«Når du endelig ser bakom slørene, tingene slik de virkelig er, oppdager du, igjen og igjen, at de ikke er slik du trodde de var», skrev Ja'lal al Rumi».

Kanskje det ikke er noe i veien med «å tenke positivt», «realisere seg selv og sine ressurser» osv, men det er ikke nok, og vi kan ikke gjøre det alene. Det blir en blindvei. Det er så altfor vanlig i vår samtid å kaste seg på en bølge av noe som vi tror vil gi belønning, enten det er fred eller sinnsro eller annen velstand. Vi havner som fisk på land, i åndenød.

Det legges et enormt trykk på oss for å «selv-hjelpe» oss selv. Det er ditt eget ansvar og din egen skyld om du ikke lykkes, eller blir skikkelig redd. Den skylda og angsten kan du jo tenke (eller meditere?) bort. Vær positiv! Allerede skrønemakeren Baron von Münchhausen fortalte oss på 1700-tallet hvordan vi kan dra oss selv opp av hengemyra etter hårpisken! Motstand mot økonomisk og sosial fattigdom, mot klimaødeleggelser eller solidaritet med flyktninger gjøres til en individuell sak. Fellesskapsløsninger blir forlatt. Positivt ladede ord som «midlertidighet» eller «fleksibilitet» tåkelegger virkeligheten. Det dreier seg nå om underdanighet og alles kamp mot alle. Offentlige og selvoppnevnte eksperter

på «livsmestring», som psykologer, coacher, konsulenter og influensere tilbyr sine tjenester i et marked av fortvilte mennesker som står så altfor alene.

Zen har en annen tilnærming. Det dreier seg ikke om å finne zen i din nye stæsjy leilighet, som en eiendomsmekler nylig reklamerte for på T-banen i Oslo. Vi håper tidsskriftet denne gangen løfter frem noen erfaringer som noen ganger kan være mer smertefulle og vonde enn gode og positive, men som peker mot alternativer til de enkle løsningene som ustanselig dyttes på oss. På Rinzaï zen-senter Oslo er du velkommen om du ikke passer inn eller merker at du står med hele kroppen langt nede i dritten.

Å våge å stanse opp, sette seg ned i stillhet, få kontakt med pusten og oppdage det som ikke allerede er. Eller det som er der allerede og som venter på å bli oppdaget. Om du opplever et øyeblikk å være fornøyd eller glad, er det greit nok, men ikke et mål.

I mellomtida håper vi du finner noe av interesse i Zenpunkt 4. Takk til alle som har bidratt og støtter opp om tidsskriftet. Takk til Aris Kaloudis for hans tid og bidrag i redaksjonen og velkommen til Pål Jakob Walstad. Takk til Simen Øvergaard for bruk av hans fotografier i dette nummeret. Vær gjerne med på å spre bladet utover kretsen som praktiserer på Grønland!

Januar, 2021

Redaksjonen i Zenpunkt



The Meaning of the Precepts

At Rinzaï Zen Senter we will be holding a precepts class in 2021, preparing for a precept ceremony in 2022.

I find it moving when someone decides to take this step. After practicing for a while, they are formally committing to following the path of Buddhism, which is a big deal in one's life. And it is a big deal for the life of our community too. It means more people are committed to our practice and to helping the community grow and mature.

Here is something I have asked myself over the years – Why are the precepts at the heart of committing to the Buddhist path? After all, it could be the Bodhisattva Vows, or a vow to practice the dharma with all one's heart. Why these rules instead?

Part of it is historical. The five precepts we take at Rinzaï zen-center Oslo (RZS) are an abbreviated version of the ethical code of the vinaya*, which Buddhist monks and nuns have followed for 2500 years. To enter the life of the sangha, they had to promise to follow this code, which protected the harmony of the sangha and taught monks and nuns to respect others. Echoing this promise, lay people committed to a much-reduced set – the five precepts – and in China these five became the heart of the rite initiation into the lay Buddhist life.

These are the precepts, as we take them at RZS:

Jeg er klar over lidelsen som blir forårsaket av å drepe og lover å respektere verdigheten til andre levende vesener og gjøre mitt beste for ikke å skade andre.

Jeg er klar over lidelsen som blir forårsaket av tyveri og lover å være generøs og pålitelig.

Jeg er klar over lidelsen som blir forårsaket av misbruk av seksualitet og lover å ære mine romantiske forpliktelser og å arbeide for varige kjærlighetsfylte forhold.

Jeg er klar over lidelsen som blir forårsaket av løgner og lover å være sannferdig og hensynsfull i min tale.

Jeg er klar over lidelsen som forårsakes av misbruk av rusmidler og lover å holde mitt sinn klart og å studere røttene til mitt begjær.

The precepts remind us of our obligations to others. Our Zen practice involves a lot of meditation and working with our own mind. By having these precepts at the heart of our initiation ceremony we affirm the importance of others – those in the sangha, and beyond that; all people and sentient beings.

We start each of our precepts with **“Jeg er klar over lidelsen som forårsakes av...”**. The precepts point toward becoming aware of the effect our actions have on other people. Over time I think this emphasis helps us notice our footprint in the world, and how our actions impact those around us.

Finally, the precepts are the root of our ethical life as a sangha. When taking the precepts, we commit to clarifying our ethical life, which in turn helps the life of the sangha.

In order to do the work that Zen demands, I believe we practitioners need a good ethical framework; a feeling for what's healthy and unhealthy, what's helpful and harmful. A good psychological and ethical framework allows us more ably to do the work of losing ourselves and finding our True Nature, that aspect of ourselves that is silent and at peace. If we attempt to lose ourselves without this framework, we can get thoroughly lost.

Just as a healthy personal framework is important to the work of losing one's self, a healthy and ethical framework in a sangha makes it possible for many people to do the work together. I believe a good Zen structure including rituals, customs, stories, a way of considering our life, and a community of practitioners, can shepherd us down to that place of no-self, and help us integrate that experience into daily life.

Part of my job as teacher is to ensure that the structure of the sangha is healthy. For me that means proper checks on power, and a transparent decision-making structure. It means creating a culture where respect for others is prized, a system that values both meditative insight and care for each other, both non-attachment and healthy attachment, both the cool

of zazen and the warmth of friendship. This must be not only talked about but be a felt sense in the sangha. It is the container that allows us to do deep work.

Building a healthy and ethical sangha is a work in progress, at our Zen center and in Zen in the West. I had a teacher who despite his talents had troubling ethical problems, and who encouraged a structure that did not hold him accountable. That experience has made me aware of the power of the Zen system both to help and to harm. At RZS the preceptors and I are working to shape a healthy Zen center that values spiritual truths and ethics, and the interplay between them. It is worthwhile work, and very much part of our Zen path.

I appreciate and admire those who feel they are ready to take the precepts. They are committing to the path of practice, to becoming more aware of their actions, and to ensuring that the sangha is a good place to practice. It is commitments like this that allow the center to mature. And for that I am deeply grateful.

Oshō Koshin Cain

Teacher at Rinzaï zen-senter Oslo

**vinaya kan oversettes som “utledning”, “utdannelse” eller “disiplin” (red.)*

Mahayanaløftene

Samspillet mellom det absolutte og det personlige

He who wants to have right without wrong,
Order without disorder,
Does not understand the principles
Of heaven and earth.
He does not know how
Things hang together.
Can a man cling only to heaven
And know nothing of earth?
They are correlative: to know one
Is to know the other.

(Fra *The Way of Chuang Tzu* av Thomas Merton)

For meg kan disse ordene til den taoistiske dikteren og filosofen Chuang Tzu brukes som nøkkel til å forstå Mahayana-løftene vi som har avlagt "precepts" ved Rinzaï zen-senter Oslo har lovet å følge (i tillegg til de fem ordinære løftene):

1. Jeg lover å manifestere mitt absolutte selv uten å holde fast ved mitt personlige selv.

2. Jeg lover å manifestere mitt personlige selv uten å holde fast ved mitt absolutte selv.

3. Jeg lover å manifestere samspillet mellom det absolutte selv og mitt personlige selv som Dharmaveien.

For meg representerer Mahayanaløftene, i langt større grad enn de andre fem løftene i vår Rinzaï-tradisjon, den filosofiske og spirituelle dybden som finnes i zenbuddhismen. De avspeiler hvordan zen er et livssyn som klarer å romme alle motsetningene vi møter både i oss selv og i den verden vi lever i. For meg er «både og» en fundamentalt sannere virke-

lighetsforståelse enn det reduserende «enten eller». Det komplekse lar seg ikke redusere.

Noe av det som var mest forvirrende for meg ved første møte med Mahayanaløftene var den fremtredende bruken av «selv». Som vi jo tidlig lærer er ikke-eksisterende. Men så er det selvsagt aldri så enkelt likevel. Fordi selvet også er et korrelativ – det eksisterer i sin ikke-eksistens og omvendt. Noen som er mer lærd enn meg kunne skrevet en lang avhandling om dette, men jeg holder meg til det faktum at buddhismen aldri benekter at vi må ha en forestilling om et selv, vi må bare ikke la oss forlede til å tro at dette er noen fast eller konstant entitet.

Det absolutte selvet manifesterer jeg når jeg praktiserer. Det absolutte selvet er buddhanaturen vår: Det universelle, det uforgjengelige, det absolutt sanne. Det er stillhet og tomhet, og alt som er fullkomment og komplett i seg selv. Jeg tror dette selvet både kan være veldig lite og veldig stort til en og samme tid og det gir oss et rom for å utforske hva som finnes i det.

Det personlige selvet manifesteres i det mennesket jeg lever i verden som. Mennesket som føler, tenker, puster, handler. Det personlige selvet vet at det engang ikke fantes og at det høyst sannsynlig skal komme en tid hvor det heller ikke eksisterer i fremtiden. Dette selvet er ikke mindre viktig enn det absolutte selvet, vi trenger dette selvet for å klare å ta vare på oss selv. Det er heller ikke mindre mystisk enn det absolutte. Det personlige selvet er en mester i å forlede oss og det krever mye av oss å bli virkelig kjent med det.

Mahayanaløftene lærer oss at vi må gi slipp på både det absolutte og det personlige selvet når det er behov for det. For å få kontakt med buddhanaturen din må du være modig nok til å slippe det personlige selvets trygge favn. Men på den andre siden skal du heller ikke tviholde på det absolutte når barnet ditt trenger en klem eller Huike står med avhøgd arm utenfor hulen du sitter i. Dharmaveien manifesterer vi når vi klarer å forene disse to, når vi klarer å forene det absolutte med det personlige og det personlige med det absolutte: «to know one is to know the other.»

Samtidig som jeg skriver dette feirer vi rohatsu til minne om Buddhas opplysningsdag. Ingen skikkelse - virkelig eller oppdiktet - manifesterer samspillet mellom det absolutte selvet og det personlige selvet som Buddha. For å kunne bli Buddha måtte Siddharta holde liv i det personlige selvet sitt. For å bli opplyst under Bodhitreet måtte han ta imot og spise risvelingen Sujata ga ham og som avsluttet den ekstreme askesen han hadde bedrevet frem til da. Men han måtte også møte og nedkjempe Mara, som personifiserer alt det personlige selvet

har å by på (fristelser, frykt, sinne, begjær osv, osv) som står i veien for å nå opplysningen som Buddha gjorde ved synet av morgenstjernen. Kun ved å være menneske kunne han nå det absolutte. Kun ved hjelp av det absolutte kunne han lære oss hva det er å være menneske. For å forstå det absolutte må vi forstå det personlige, for å forstå det personlige må vi forstå det absolutte.

Leni Torvbråten, *shika ved Rinzaï zen-senter Oslo*



Foto: Simen Øvergaard

Himmelen er
ikke hva
himmelen er,

der midt
i himmelen
reiser

jorden seg.
Og hver som
trer frem

trer frem,
viser
sine hender,

sitt ene
ansikt,
sitt andre

ansikt,
sin død
levende.

Sigmund Mjelve

I jordens hus - Gyldendal norsk forlag 1986



Ingenting å forstå

Jeg begynte å praktisere Zen i tenårene. Alle ytre omstendigheter og forhold i livet mitt skulle tilsi at jeg burde være tilfreds. Likevel var det en opplevelse av meningsløshet og tomhet som plaget meg, en fornemmelse av uvisshet og mangel på holdepunkter i tilværelsen. Jeg tenkte at det måtte være noe mer, noe som satte livet i et større perspektiv, noe som ga mening. En hendelse fra barndommen, et dødsfall i familien da jeg var åtte år ville ikke slippe taket. Dette var erfaringen av at livet er forgjengelig og tanken på døden.

Nå, mer enn 40 år senere, har jeg en helt annen livserfaring og føler meg mer på plass enn jeg gjorde som tenåring. Zen-praksisen har fulgt meg mesteparten av tiden og har gitt et annet perspektiv på tilværelsen. Men det vil være uriktig å si at jeg har funnet svar på spørsmålene som plaget meg i tenårene.

De siste årene har jeg levd og praktisert innenfor rammen av et vanlig hverdagsliv med fulltids jobb i Oslo. Jeg pleide å sitte tre timer zazen daglig og har deltatt på sesshiner, så ofte jeg har kunnet, i Sverige og Tyskland. Forrige vinter valgte jeg å flytte til en gammel gård på landsbygda i Värmland. Jeg ønsket å leve et enklere liv nærmere naturen med større mulighet til å fordype meg i praksisen. Med en mer nøysom livsførsel, klarer jeg meg med lavere inntekt og kan avsette mer tid til å praktisere.

Slår om deg i det endeløse ville gresset, du leter og søker.

Elvene blir bredere, fjellene strekker seg i det uendelige, stiene går alltid dypere.

Kuoan Shiyuan

Da jeg var 16 år leste jeg en bok om buddhismen, og det traff meg med stor kraft. Jeg hadde en slags erkjennelse av sannheten i denne læren; «det er jo slik det er». Jeg begynte å meditere daglig, uten tilgang til kurs eller instruksjoner, men så på bildene av Buddha-statuer og begynte å sitte slik hver morgen. Hva man skulle gjøre eller ikke gjøre, når man satt i denne meditasjonsstillingen, hadde jeg ikke peiling på. Tiden gikk ekstra sakte, der jeg satt og ble konfrontert med mitt eget indre kaos, kjente på rastløshet, utålmodighet, irritasjon,



misnøye, smerter i ryggen og i bena. Noen måneder senere kom jeg over en zen-bok med instruksjoner i zazen illustrert med tegninger. Snart ble jeg med i en zen-gruppe, deltok ofte på helgeretreats, og året etter reiste jeg på min første sesshin utenlands. I starten var det mye motstand, men også erfaringer som inspirerte til å fortsette. I løpet av noen få år ble zazen et fundament og et tyngdepunkt i tilværelsen.

Etter mer enn 20 år kom jeg til et punkt i livet hvor jeg valgte å legge praksisen fullstendig til side. Hele mitt voksne liv hadde jeg praktisert zazen. Fram til dette hadde den daglige sittingen nesten vært en forutsetning for å mestre tilværelsen. Nå kjente jeg en slags frihet og glede i å oppdage at jeg kunne leve et alminnelig hverdagsliv uten å praktisere sittende meditasjon. Det føltes som om jeg endelig kunne gå oppreist uten noe å støtte meg på. I disse årene hadde jeg hovedfokus på jobb, familieliv og det å være pappa til en liten gutt.

Erfaringene fra zen-praksisen forsvant aldri helt, men lå i bakgrunnen og slumret et sted. Da sønnen min kom i tenårene, dukket det stadig oftere opp minner fra min tidligere

praksis. Det kunne være opplevelser av å sitte i zendoen eller i sanzen-køen og vente på signalet for å komme inn til Roshi. Gradvis kjente jeg et stadig større savn. Etter hvert ble trangten til å sitte så sterk at jeg tenkte; «I morgen tidlig skal jeg prøve å sitte litt. Om ikke annet, så i alle fall i fem minutter». Morgenen etter ble jeg sittende en time, og om kvelden satt jeg en time til.

Det var som om sirkelen var sluttet på et underlig vis. Plutselig var jeg tilbake i en hverdag med to-tre timer zazen daglig, og prøvde å sette av tid til flest mulig sesshiner. Men noe var også annerledes. Praksisen som hadde kommet tilbake, hadde gjenoppstått innenfra. Den hadde en større kraft enn tidligere og tok på en måte styringen over meg. I mitt tidligere liv hadde zazen vært et redskap for å takle livets utfordringer. Nå var det mer som om jeg stilte meg til disposisjon for zazen.

Som tenåring hadde jeg en grunnopplevelse av livet jeg ikke kunne slå meg til ro med. Det var opplevelsen av tomhet, mangel på mening og sammenheng, at livet var flyktig og at det skulle ta slutt. Var det ikke noe som kunne gi svar på denne uvissheten? Da jeg begynte å praktisere zen, føltes det som om jeg gjorde det av ren nødvendighet, som om jeg ikke hadde noe valg. Har man gått seg vill i skogen, er det et naturlig instinkt å prøve å finne veien hjem. Er man fullstendig i villrede, er det likevel ikke så mye annet å gjøre enn å ta neste skritt. Mine viktigste erfaringer fra zen-praksisen handler om nettopp dette. Å finne veien hjem er å gå stadig videre i det man ikke-vet.

Du rider av sted på din okse, i rolig tempo hjemover.

Du spiller på en nomades fløyte, der du drar avsted i kveldståken.

Kuoan Shiyuan

De ti oksehyrde-bildene av Kuoan Shiyuan som levde i Kina på 1200-tallet beskriver zen-utøverens vei til oppvåkning. Oksen er et symbol for vår sanne natur. Dikt og bilder uttrykker det å søke, finne spor, fange og temme oksen. Deretter er det å ri hjem på oksen, glemme oksen, glemme seg selv, vende tilbake til kilden og til sist vende tilbake til samfunnet

med visdom og medfølelse. Eihei Dōgen (1200-1253) sier at å studere buddhismen er å studere seg selv, å studere seg selv er å glemme seg selv, å glemme seg selv er å bli opplyst av alle ting. Videre sier han at å bli opplyst av alle ting, er å bli fri fra kropp og sinn, bli fri fra andre og seg selv, og at dette er noe som fortsetter uendelig til alle spor av opplysning er forsvunnet.

Disse to framstillingene uttrykker det samme på forskjellige måter. De ti oksebildene er ikke ulike trinn eller nivåer man må følge, men en beskrivelse av hvordan den opprinnelige innsikten gradvis utdypes, integreres og fullbyrdes ved å bli helt fri fra vrangforestillinger. Dogen sier at det handler om å glemme seg selv ved å åpne seg og deretter glemme dette også.

Det første oksebildet innledes med ordene; «Oksen har aldri vært borte, så hvorfor må du lete etter den? Vender du deg bort fra din egen oppvåkning, blir du fremmed for den». Hakuin Ekaku (1686-1769) innleder sin *Lovsang til Zazen* slik: «Fra begynnelsen av er alle vesener Buddha, som vann og is, uten vann ingen is, utenfor oss ingen Buddha. Så nær er sannheten, men likevel søker vi i det fjerne, som den som står i vannet og roper; Jeg tørster, som et rikmannsbarn som vandrer fattig på jorden, kretser vi endeløst rundt i de seks verdener.» Dōgen sier også: «Hvis du ikke kan finne sannheten der du er, hvor forventer du da å finne den?» Og en tibetansk Lama sa at den viktigste lærdommen han hadde fått med seg fra sin lærer var at «Dharma er virkeligheten».

«Buddha-naturen har aldri vært borte», «sannheten finnes der du er», og «Buddhas lære er virkeligheten». Virkeligheten, slik den er her-og-nå, hva er det? Dette, nøyaktig slik det er, hva er det? Den som sitter her, den som hører lyden av fuglesang, vind og regndråper, hvem er det?

I zazen trener vi sinnet. Vi legger forholdene til rette for at sinnet spontant kan åpne seg, etter hvert som praksisen modnes og får større intensitet. Bodhidharma (440-528) sier; «Slipp tak i alle ytre forbindelser og indre forhold, sitt med hele kroppen!». Min erfaring er at zazen stadig blir mer konkret; bare dette, slik det er, uten å legge til eller trekke fra noe, uten å sette ord på det.

Vi roer sinnet i handlingen av å sitte. Når vi sitter med

hele kroppen og vår fulle oppmerksomhet, forenes kropp og sinn. Når kropp og sinn forenes, kan vi bryte barrieren mellom den indre og den ytre verden og overgi oss til dette her-og-nå. Fullt og helt til stede her-og-nå, kan vi slippe tak i alle forestillinger og alt det vi vet. I det å-ikke-vite kan vi få tilgang til vår grunnleggende, intuitive viten.

Oksen har en kraft som overgår vår egen. Ved å ha fullstendig tillit til det vi ikke-vet, stoler vi på vår sanne natur. Oksen vet å finne veien hjem, når vi glemmer oss selv.

*Ved vannet og under trærne, sporene er store og tydelige. Gjen-
nom det tettvokste, søte gresset, så du den eller gjorde du ikke?*

Kuoan Shiyuan

Etter mange års opphold, var det som om det stadig oftere dukket opp «spor av oksen», nesten som om praksisen kom tilbake til meg. Det var en voksende erkjennelse av at jeg ikke var ordentlig til stede i mitt eget liv, som om jeg alltid var på vei et annet sted. Og det var erkjennelsen av at, dypsett skal jeg ingen steder. I dag kjenner jeg, mest av alt, glede over å sitte zazen og er takknemlig for denne muligheten til å kunne praktisere.

Hver morgen starter jeg med yoga- og qigong-øvelser, og hver dag sitter jeg fem timer zazen, fordelt på morgen og kveld. Yoga og qigong er, på hver sin måte, noe jeg opplever som verdifulle supplement til zazen. Rammene rundt zazen er noen enkle ritualer og former jeg følger, omtrent slik man praktiserer i en zendo. Etter morgensitting og frokost går jeg en liten tur, og så arbeider jeg i timene fram til middag.

Arbeidsoppgavene er det jeg må gjøre for å holde meg i live og ivareta forpliktelsene jeg har. Tiden jeg bruker på hjemmekontor som arkitekt, må jeg avpasse mot det som skal gjøres av praktisk arbeid. Jeg dyrker grønnsaker, prøver å ta vare på mest mulig av frukt fra hagen, plukker bær i skogen og ordner med ved. Jeg må holde orden, gjøre husarbeid, hagearbeid og nødvendig vedlikehold. For å avpasse ulike gjøremål best mulig innenfor tiden jeg har til rådighet, må jeg ta hensyn til årstider og andre omstendigheter.

I det daglige har jeg selskap av en oppmerksom, liten hund med mye personlighet. Og det er mennesker jeg er

glad i, som er viktige i livet mitt. Av og til har jeg besøk og må tilpasse de daglige rutinene etter forholdene. Som regel blir det kortere arbeidsdag og mindre kveldssitting. Praksisen om morgen beholder jeg helst uforandret. Daglig zazen gir et tyngdepunkt og fokus som også er verdifullt i samværet med andre.

Det å sitte zazen flere timer om dagen er ikke så veldig krevende, når man blir vant til det, men å bevare fokus i dagliglivets ulike situasjoner er mye vanskeligere. Shodo Harada Roshi har sagt at å virkeliggjøre zazen i handling er hundre ganger mer verdifullt enn å sitte. Hakuin sier i sin *Lovsang om Zazen* at om vi «innser at vårt sanne selv er ikke-selv» og at «vår tanke er ikke-tanke, vår sang og dans Dharmas røst».

En dør kan åpnes og stenges på mange måter. Er man for mye «i sitt eget hode», ikke helt til stede i verden, bruker man kanskje for stor eller for liten kraft, og man åpner døren brått, lukker den med et smell eller den blir kanskje ikke ordentlig lukket. Er man fullt tilstedeværende, kan det nesten være som om døren åpnes og lukkes helt av seg selv. Med litt hjelp av hånden på dørvrideren, skjer det naturlig og presist med den bevegelse og kraft som er nødvendig. Klarer vi å glemme oss selv fullstendig i aktiviteten av løvet som rakes eller potetene som skrelles, er det Dharmas aktivitet. Og hvis «Dharma er virkeligheten», kan praksisen alltid utvides til å omfatte flere av livets ulike situasjoner. Jeg kjenner en stor ydmykhet overfor denne utfordringen, spesielt overfor det å kunne omfavne de vanskelige situasjonene som livet også byr på.

Det var spørsmål og tvil i tenårene som fikk meg til å søke svar i buddhismen og begynne å praktisere. Spørsmålene og tvilen forsvant ikke, men endret gradvis karakter og ble transformert til noe annet. Innsikter underveis i praksisen, er ofte noe man prøver å fastholde forestillinger om, men i forsøkene på å fastholde det, mister man det. Den uuttømmelige kilden i praksisen er å vende tilbake til det opprinnelige å-ikke-vite.

De avsluttende ordene fra zen-læreren min på siste sesshin var disse; «Zen handler egentlig bare om denne erfaringen. Det er virkelig ingenting å forstå».

Tekst og foto: **Lars Lantto**

Mange års røynsle med pil og boge

Det er den svarte prikken
midt i skiva du skal treffa,
nett den, der
skal pili stå og dirra!
Men nett der treffer du ikkje.
Du er nær, nærare,
nei, ikkje nær nok.
So lyt du gå og plukka opp pilene,
gå tilbake, prøva på nytt.
Den svarte prikken tergar deg.
Til du forstår pili
som stend der og dirrar:
Her er óg eit midtpunkt.

Olav H. Hauge

Tilflukt

I det siste har jeg tenkt på hva som menes med at zazen er et tilfluktssted. Det demrer for meg at jeg jobber med det som et kōan. Hvorfor trenger jeg et tilfluktssted? Hvis ingenting er separat hvorfor søke tilflukt fra noe til noe annet?

Det er mindre bestemt, mer usikkert hva verden er, enn hva den kan synes å utgi seg for. «Ting er ikke som de fremstår, og heller er de ikke på andre måter» sa Shakyamuni Buddha. Verden, med alt språket og konstruksjonene vi har laget - danner en virkelighet, for en tid. Tingene i verden fins, men ikke slik som vi trodde. De har ikke konseptuell virkelighet. Zazen er et sted å lande tilbake i erkjennelsen av «å ikke vite».

Det er temmelig tilfeldig at det fins et samfunn som Norge på en planet som jorden. Jeg kan ikke vite med sikkerhet at det ikke er fullstendig tilfeldig at det fins et univers i det hele tatt. Tingene i «verden» er mer nakne, enkelt(opp)stående, enn det vi gjør dem til. Vi fyller i mellomrommet og skaper sannsynlige sammenhenger. Først er sammenhengene skjøre, mens repetisjon gjør dem sterkere, etterhvert blir de urokkelige. I hjerneforskningen ser vi at det er dette som skjer når nye nervebaner skapes i hjernen.

Hele tiden er en prosess der jeg er i resonans med omverden. Jeg påvirkes av alt rundt meg, om jeg legger merke til det eller ikke. Jeg tror at praksisen gjør oss pinlig klar over hvor ustabile selv de delene av oss som oppleves som uforanderlige er. Kulturelt konstruerte konsepter, som kommer gjennom språket, når dypt: – Før jeg er oppmerksom på det har jeg tingliggjort et konsept. Tingliggjøring, på engelsk *reify*, fra *reality*, altså å gjøre om til virkelighet noe som ikke har selvstendig eksistens.

I zazen blir det etterhvert mer luft mellom tankene og følelsene. Som snøfnugg får de falle til jorden. Det japanske ordet «mu» referer til potensialet i denne stillheten. Det klassiske diktet Faith Mind starter slik: «Veien er ikke vanskelig, for den som ikke har preferanser». Det handler ikke om å ikke ha preferanser eller grenser i den relative verden, men jeg tenker det handler om dette stille stedet hvor dualistiske tankevaner mister kraften sin og vi kan se de for hva de er. Gjennom dagen foregår en kumulering i sinnet og under zazen slipper det kumulerte materialet og styrker de musklene som

er antikoagulerende på mentale og emosjonelle prosesser.

Zazen er nok for mange en tilflukt i form av at det er et sted å oppleve sterkt etterlengtet ro og å gi slipp på fysiske og mentalt-emosjonelle spenninger. Men zazen kan være et tilfluktssted også på en dypere måte. Når jeg ser igjennom mine konstruerte ideer om virkeligheten kan det føles som å stå på en klippe i en storm med skarpe, kalde vinder blåsende rundt meg. Når verden ikke lenger oppleves som den en gang gjorde, blir jeg på et vis flyktning. Mine identiteter avsløres som konstruksjoner, og jeg starter å se gjennom mine gruppetilhørigheter. Faste holdepunkter jeg engang hadde, viser seg å være skjøre ideer. Da blir zazen som å komme tilbake og drikke medisin - å finne en trygg havn hvor jeg kan studere kartet i ly av vinden og å stemme retningen mot løftet jeg igjen fornyer - å være til tjeneste for alle tings liv og frihet.

Birgitte Haug



Foto: Simen Øvergaard

Du leikar med piler

Lover er sette
for alt i verdi.
Og du skal sukka
og luta med herdi.

Du smiler. Du kan
dette no:
Gripa pili i floget
og leike med ho.

Du veg din lagnad.
Vel har du tap.
Og sælebot slær
si dør på gap.

Du leikar med piler
og lov i ei verd –
Svik du deg sjølv,
er det her.

Olav H. Hauge

Om å reise vestover

I likhet med den kinesiske buddhistmunken Xuanzang (602 - 664) har jeg lagt ut på en reise vestover. For ikke å bygge opp falske forventninger skal jeg med en gang avsløre at min ferd verken er episk eller av historiske dimensjoner som den til Xuanzang. For mens denne kinesiske munken krysset både ørken og fjell for å komme seg til den buddhistiske sivilisasjonens vugge India, er min reise derimot ikke lenger enn fra Oslo til Stavanger. Likevel finnes det en parallell mellom disse to reisene, hvor stikkordet er søken.

For Xuanzang var det en søken etter en mer sannferdig forståelse av dharma. For meg dreier det seg om en søken etter ny utvikling i livet. Ved å flytte vestover har jeg gitt avkall på de trygge rammene i livet mitt. Her er jeg langt fra både venner og familie, og det føles som om livet er snudd på hodet. For meg bringer disse endringene utfordringer som jeg håper bidrar til at jeg vokser som menneske.

Utvikling

Jeg tror ikke det finnes noe fasitsvar på hvordan vi skal utvikle oss som mennesker. Alle går sin vei, og den vil ikke være lik for noen. Noen opplever dyp innsikt selv uten å forlate husets fire vegger, mens andre oppnår dette ved å reise verden rundt. Noen mennesker oppnår innsikt ved å søke, mens andre opplever innsikt her og nå. Hjertesutraen nevner at «det er ingen oppnåelse», og impliserer at en ultimat sannhet er hinsides



Stavanger

alminnelig mental forståelse. Dette åpner for at det ikke er én unik vei. Xuanzang valgte å dra mot vest, mens Bodhidharma dro mot øst.

For min del ble det å flytte til en helt annen kant av landet et naturlig valg for å utvikle meg videre i livet. Det følte som riktig tidspunkt å bryte med etablerte hverdagsmønstre gjennom å begynne i ny jobb, møte nye mennesker og få nye impulser. Fordi jeg ikke kjenner så mange mennesker her, blir jeg også tvunget til å tilbringe mer tid med meg selv, og det gir en glimrende anledning til å etablere nye vanemønstre.

Struktur og ensomhet

I mitt travle Oslo-liv kunne hverdagen bli ganske ustrukturert. For eksempel synes jeg det ble utfordrende å opprettholde en fast meditasjonspraksis innimellom jobb, sosialt og alt annet. Det å flytte til et nytt sted gir en følelse av å starte med blanke ark. Nå har jeg gode muligheter til å forme en helt ny hverdagsstruktur. Det gjenstår selvsagt å se i hvilken grad man hjemsøkes av gamle vanemønstre, men jeg tror på at forandring er mulig.

Mer ensomhet er derimot en pris jeg må betale for den økte strukturen i hverdagen. Fordi jeg ikke har noe særlig nettverk her på Vestlandet, har det vært mange dager hvor jeg har følt et savn etter sosiale interaksjoner. Spesielt har dette blitt forsterket av en jobbsituasjon hvor mange sitter på hjemmekontor og kantina praktiserer to meters avstand grunnet covid-19.

I stunder med ensomhet og hjemlengsel har det vært fint å ha teknologi slik som telefon for å holde kontakt med familie og venner. Men også langt eldre verktøy har kommet til nytte: Jeg har funnet styrke i gamle buddhistiske tekster og læremestere. Her vil jeg trekke fram et par eksempler.

Inspirasjon fra buddhismen

Det er lett å henfalle til selvmedlidenhet i tunge stunder, og en god medisin mot dette har jeg funnet i en liste med bud skrevet av en japansk zen-praktiserende sverdmann med navn Miyamoto Musashi (1584 – 1645). Å lese disse budene har samme oppkvikkende effekt som å bli slått av en keisaku-stav når man dør av under meditasjon. Budene teller 21 stykk

og utgjør verket «Dokkodo» («The Way of Walking Alone»). Spesielt er det deres direktet som tiltaler meg, selv om mitt levesett er et godt stykke unna de asketiske prinsippene det legges opp til. Noen eksempler på bud som passer ekstra godt i min nåværende livssituasjon er:

- Aksepter alt slik som det er
- Ikke søk nytelse for sin egen del
- Ikke angre det du har gjort
- Ikke ha preferanser
- Vær indifferent til hvor du bor

En annen tekst som gir inspirasjon i tunge stunder er en liknelse om vonde følelser opp mot to piler, hentet fra tripitaka-tekstene. Der står det at «*de fleste som opplever vonde følelser sørger, klager og blir fortvilet over dette*». Dette sammenliknes med at man blir truffet av en pil, og deretter enda en pil. Man er dermed truffet av to piler, og opplever den vonde følelsen dobbelt opp. Derimot «vil den som kjenner læren ikke sørge, klage eller bli fortvilet over en vond følelse, fordi vedkommende ikke binder seg til denne. Følelsen oppleves i kroppen, men ikke i sinnet». Dette sammenliknes med å bli truffet av en pil, men ikke av enda en pil.

Denne analogien er nyttig når jeg kjenner på ensomhet. Å være alene kan i seg selv være en fin ting, men når man får en negativ følelse tilknyttet dette er det lett å havne i en negativ tankespiral. Da treffer den andre pilen som skader enda mer enn den første. Ved å lese utdrag fra enkelte tripitaka-tekster blir jeg motivert til å trene oppmerksomheten mot sinnet og dets reaksjonsmønstre. Gjennom dette kan jeg få styrket motstandsdyktighet mot negative tankespiraler, og på sikt dempe skaden fra pil nummer to.

Tiden går

Dagene blir til uker, og i skrivende stund har jeg allerede tilbragt to måneder i mitt nye hjem. Jeg føler meg sakte, men sikkert mer hjemme her i vest, og savner livet i hovedstaden bittelitt mindre nå. Likevel har jeg bestemt meg for at jeg mot slutten av høsten skal unne meg en tur til Østlandet. Det er fint å sette seg små delmål så man har noe å glede seg til. Da

skal jeg selvfølgelig passe på å besøke den beste sanghaen på Rinzaï Zen-senter Oslo, og gleder meg allerede til å drikke en varm kopp grønn te og diskutere stort og smått med de som måtte være der.

Enn så lenge får jeg nøye meg med litt personlig vekst. Stor gasshō her fra vest!

Espen Stokkereit

Kilder:

Wikipedia (søkt «Xuanzang» og «Miyamoto Musashi»)

Buddhas Budskap, oversatte tekster av Kåle A. Lie



Xuanzang

Praktisere Prajñâpâramitâ på jobb?

Jeg er statsautorisert tolk og jobber i offentlig sektor, herunder spesialisthelsetjeneste. Et problem for meg er at temaene «tro og livssyn» og «verdigrunnlag» synes å være helt fraværende i litteraturen for tolkefaget.

Noe kan riktignok utledes av diskusjonen av de yrkesetiske retningslinjene. Det aktuelle avsnittet har følgende ordlyd: «Tolken skal være upartisk og ikke tillate at egne holdninger eller meninger påvirker arbeidet». Dette tolker jeg dithen at en slik påvirkning fra tro og/eller livssyn er uønsket, fordi det formodentlig forringer kvaliteten på tolkingen. Men hva om det forholder seg omvendt? Hva om tro og livssyn styrker kvaliteten?

Denne teksten er basert på en oppgave levert høsten 2019 i emnet *Kulturell og individuell variasjon i tolking* ved Oslo-Met.

Tro og livssyn i profesjonsutøvelse

I den grad jeg har sett religion bli tematisert på tolkefaglige diskusjonsfora, er det som regel med negativt fortegn. Fokus ligger gjerne på hvordan religion kan svekke tolkens prestasjon, eller få tolken til å velge bort visse typer oppdrag. Et hett tema er tolkens reservasjonsrett, som når en kristen tolk ikke ønsker å påta seg oppdrag knyttet til abort eller en muslimsk tolk ikke ønsker å håndhilse på mennesker av motsatt kjønn.

Det kan hende at religion er fraværende fra min profesjonsfaglitteratur fordi løsrivelse fra religiøse forklaringsmodeller var et nødvendig steg på vei mot profesjonaliseringen. I litteraturen oppfordres tolker til å ha et reflektert forhold til egne meninger, noe som jeg tror også omfatter religiøst forankrede vurderinger. Dette er også en underkommunisert problemstilling i andre profesjoner, for eksempel blant psykologer. Dette representerer etter min mening en veldig norsk, sekulær tenkning rundt religion. Religionen er noe man har for seg selv. Den skal helst ikke vises fram for mye, bortsett fra til jul og påske.

Bodhisattvaidealet i praksis

Et sted å begynne om man vil utforske mulige positive implikasjoner av å være buddhist og tolk kan være bodhisattvaidealet. I Mahayana-buddhismen er en *bodhisattva* (litt forenklet)

en skikkelse som prioriterer andres ve og vel, på bekostning av sitt eget. Den mest kjente *bodhisattvaen* er Avalokitesvara (kalt Guanyin i Kina og Kannon i Japan).

En *bodhisattva* ønsker å frigjøre alle sansende vesener. For å oppnå dette brukes et sett med praksiser (såkalte «perfeksjoner»). For enkelhetens skyld vil jeg forholde meg til en liste over seks ulike sammensatte praksiser, som er følgende:

- Generøsitet, det å gi av seg selv
- Moral, riktig opptreden, disiplin
- Tålmodighet og aksept
- Energi og innsats
- Konsentrasjon
- Visdom og innsikt

Undertegnede er ingen *bodhisattva*, men under hver resitasjon fra et sutrahefte Rinzai Zen-senter OSlo bruker, avgir jeg et (umulig) løfte om å redde alle sansende vesener. Jeg lar meg inspirere av de nevnte praksisene og har mang en gang tenkt over hvor godt de belyser mitt virke som tolk. Dette er kort og godt verdier som er til nytte både i mitt private og profesjonelle liv.

Det å gi av seg selv, å være generøs, henger for meg sammen med mobilisering av alle tolkens ressurser under et oppdrag. Det er ingen grenser for hva som kan dukke opp av temaer og problemstillinger, selv på et oppdrag som i utgangspunktet skal dreie seg om en brukket ankel. Det å plutselig måtte hente fram kunnskap om bilmekanikk, botanikk eller Pokémon-kort kan være anstrengende, men om det gjør samtalen mer levende er det verdt det.

Når det gjelder riktig opptreden, har de yrkesetiske retningslinjene størst betydning. Disse retningslinjene har man med seg inn på et oppdrag, de skal kommuniseres i kortversjon før oppdragets start (i form av tolkens rolle) og de er mitt anker underveis. Men det kan til tider være fristende å bryte dem når hensikten er god, for å «hjelp til» eller involvere seg på måter som ikke egentlig passer til tolkerollen. Som når pasienten stiller spørsmål om samtalen innhold rett etter en avsluttet samtale (av typen «hva var det legen sa?») og jeg tror jeg husker innholdet, men likevel svarer at «jeg kan godt bli

med deg tilbake til legen nå slik at du kan spørre hen».

Det hender likevel at jeg må gjøre det som er «rett», ikke det som formelt «riktig». Som når man skal si «ha det» til en pasient som nettopp mottok en diagnose som er tung å bære, og jeg trykker hans eller hennes hånd et hakk hardere for å vise støtte, eller ønsker vedkommende lykke til med behandlingen. En gang ga jeg en klem til en pasient som ble fortvilet fordi helsepersonellet ikke tok hensyn til hennes veldig private behov. Dette kan være riktig og moralsk opptreden i øyeblikket, om enn ikke fullt ut i tråd med mitt yrkes retningslinjer.

Tålmodighet og aksept stammer fra buddhismens store fokus på medfølelse. Dette aktiveres særlig i krevende oppdrag der pasienten er veldig syk. Det er aksept som må på banen når pasientens forestillingsunivers omfatter overraskende eller truende elementer, satt sammen på måter som jeg ikke kan forstå. En tolk må akseptere at pasientens fortelling tilsynelatende kan mangle sammenheng, og på lik linje med en behandler ikke dømme eller nedvurdere. Tålmodighet er også den «perfeksjonen» jeg henter fram når jeg møter til et oppdrag hvor pasienten for eksempel ikke lenger makter å vaske seg selv.

Jeg vil at mine holdninger skal skinne gjennom, og håper de gjør det i form av vennlighet og tilstedeværelse. Altså ikke helt på den måten de som mener at religion bør bli liggende hjemme forestiller seg at de gjør.

En tolks arbeidshverdag er krevende, og spesialisthelsetjenesten kan fort by på ekstra utfordringer. Vi møter opp på bestemte tidspunkter, på angitte steder, og skal tolke for ofte ukjente mennesker – hver med sine historier og plager. Hvis jeg jobber en uke med heldagsoppdrag, møter jeg rundt regnet 15 pasienter, og kanskje dobbelt eller tre ganger så mange fagpersoner. Et enkelt oppdrag kan fort involvere fem-seks personer man må forholde seg til; min rekord er 11 i rommet i løpet av en times oppdrag. Dette krever mye innsats og energi, for jeg ønsker å løse hvert oppdrag som om det var dagens eneste og viktigste.

Det kreves også en konsentrasjon som prioriterer andres behov, på bekostning av mine egne. Jeg kan ikke dra mine egne bekymringer og plager inn i et oppdrag, til det har jeg

ikke nok arbeidsminne. Jeg setter også til side de helt grunnleggende behovene man kan ha, som hvile, mat o.l., med mindre det går ut over tolkingens kvalitet og jeg må be om en kort pause.

Konsentrasjon er også nødvendig for å sperre ute lyder i rommet (durende utstyr, samtaler ved nabosengen, kroppsllyder, trafikkus gjennom et åpent vindu) og for ikke å la meg skremme av utagerende pasienter.

Jeg husker godt oppdraget med en pasient så utagerende at tolkingen måtte foregå på et umøblert rom, (kun plastkrakker tillatt) og jeg ble bedt om å legge igjen brillen, pennen og ID-kortet (fordi det henger i en snor). Likevel måtte jeg sitte nært nok til å høre pasienten. Det var en smule skummelt, men også verdt det. For dette var den eneste måten å få hjulpet en sterkt plaget person.

Den siste bodhisattva-praksisen er forvaltningen av visdom og innsikt. For en ting er å ha kunnskap om begreper, om fenomener, om kultur. Noe helt annet å anvende denne kunnskapen. En tolk jobber alltid med å finne de beste løsningene i øyeblikket, og dette krever skjønn.

Buddhistisk livssyn og diakoni

Universitetssykehusene tar i liten grad hensyn til religiøse spørsmål, men pasientene får tilbud om samtale med en representant for en religion eller et livssyn (det siste betyr i praksis Human-Etisk Forbund) etter eget ønske. En polsk katolsk prest kan tilkalles for polsktalende pasienter eller pårørende. På sykehusområder er det alltid et kapell og ikke sjeldent også et stillerom og/eller bønnerom.

En liten andel av mine oppdrag kommer dog fra tolketjenesten ved et av de diakonale sykehusene. Før man signerer en avtale om oppdrag for dem, får man utdelt et «verdibrev» som forklarer hva diakoni er. Dette skal man gjøre seg kjent med, for i avtalen står det eksplisitt at oppdragstaker skal være lojal mot oppdragsgivers oppdragsgrunnlag.

Hva er så dette oppdragsgrunnlaget? Det er «nestekjærlighet, slik det gjenspeiles i Jesus sitt liv og eksempel». Nestekjærligheten «skal styre sykehusets virksomhet og den enkeltes handlinger som yrkesutøver, kollega og medmenneske, i erkjennelse av hvert enkelt menneskes ulike behov og unike

egenart» (siteret fra verdibrevet jeg fikk utdelt). Men verdibrevet sier også at «Den enkelte medarbeider kan ha andre begrunnelser for verdiene enn den kristne tradisjon», etterfulgt av lignelsen om Den barmhjertige samaritan.

Jeg husker godt den dagen jeg fikk utlevert dette «verdibrevet» fordi det var den første oppdragsgiveren jeg signerte en rammeavtale med. Men den gang var jeg noe overrasket over dette og brukte litt tid på å lese meg opp og forstå diakoniens betydning. Jeg kom fram til at innholdet i dette kunne begrunnes buddhistisk og at jeg kunne skrive under på dette, men dette er det eneste tilfellet jeg har sett i løpet av seks år som tolk på heltid der tolkeoppdraget diskuteres i lys av religion og/eller livssyn.

Det er ikke helt enkelt å stå fram som religiøs i en profesjonell sammenheng, spesielt ikke i et land der religion stort sett tematiseres i offentligheten som et problem. Likevel håper jeg at min religiøse forankring vises gjennom handlinger og refleksjoner rundt mine valg.

For det er slik jeg kan praktisere Prajñāpāramitā på jobb.

Aleksandra M. Søderlind



Foto: Simen Øvergaard

Buddhistisk omsorgsarbeid

Buddhistforbundet og Det teologiske fakultet engasjerer seg

I Norge er de fleste kjent med at det finnes fengselsprester, sykehusprester, studentprester og prester i Forsvaret. Men hva er egentlig tilbudet for de med andre tros- og livssyn? I mars/april 2020 snakket Zenpunkt med professor ved Det teologiske fakultetet, Anne Hege Grung, og generalsekretær i Buddhistforbundet, Egil Lothe, om dette temaet.

På pensum

På det teologiske fakultet i Oslo var det i 2020 15 studenter som tok emnet «Buddhist care practices», eller buddhistisk omsorgsarbeid som det heter på norsk. Fakultetet, som i flere hundre år har utdannet kristne teologer, går nye veier med masterstudiet «Lederskap, etikk og samtalepraksis».

Masterstudiet har fokus på sammenhengen mellom teori og praksis innen religiøst og livssynsmessig lederskap og samtalepraksis/chaplaincy. I studiet er det valgemner med fordypning i buddhistisk omsorgspraksis, islamsk omsorgsarbeid og filosofiske, etiske og eksistensielle dialoger.

Buddhistisk omsorgsarbeid er det første emnet av dette slaget i Norge og i Skandinavia. Studentene er først og fremst norske buddhister fra forskjellige buddhistiske fellesskap, men også noen andre interesserte har meldt seg på. Anne Hege Grung, professor ved fakultetet, er ansvarlig for masterstudiet. Vi har spurt henne om bakgrunnen for tilbudet som gis.

HELENE: Hvordan henger det sammen at det teologiske fakultetet utdanner studenter i buddhistisk omsorgsarbeid?

ANNE HEGE GRUNG: Det teologiske fakultetet har i flere hundre år utdannet kristne teologer som jobber som prester i den norske kirke og i prestejobber i institusjoner som sykehus og fengsler. Før ga fakultetet profesjonsutdanning i kristen teologi - og det gjør vi fortsatt - men nå har konteksten endret seg. Vi har ikke lenger en stat med bare ett kirke- eller ett tros-samfunn. Befolkningen er pluralisert, vi har et mangfold av tro- og livssynsorganisasjoner. Dette gjør at vi må tenke nytt.

HELENE: Hva ønsker fakultet å oppnå ved å gå nye veier?

ANNE HEGE GRUNG: Da vi etablerte den nye masteren i fjor var ønsket å tilby folk fra andre tros- og livssynsorganisasjoner kvalifikasjoner slik at de også kan gå inn i jobber som samtalepartner, eller det vi på engelsk kaller chaplains, og få opplæring i ulike typer lederskap og omsorgsarbeid. Dette har dukket opp som et behov i samfunnet, både som følge av mangfoldet, og fordi det er viktig og riktig å legge til rette for et likeverdig tilbud i norske institusjoner. Flere enn kristne skal få kompetanse på universitetsnivå til å utføre omsorgsarbeid. Vi identifiserte tre store grupper ved siden av kristne trosfellesskap; og det er islam, buddhisme og Human Etisk Forbund.

HELENE: At studiet finner sted på Det teologiske fakultetet, betyr det at «teologi» er et begrep som omfatter andre tradisjoner enn den kristne?



Anne Hege Grung - Foto: Jo Michael de Figueiredo

ANNE HEGE GRUNG: Å bruke ordet teologi om andre trosretninger er ikke bare enkelt, det kan lett oppleves som om kristendommen «spiser seg inn» i annen religiøs lære. Vi bruker for eksempel ikke begrepet «buddhistisk teologi» eller «buddhistisk sjelesorg», men falt ned på «buddhist care practices» eller buddhistisk omsorgsarbeid på norsk. Det er nøye diskutert, deriblant med Buddhistforbundet, og det er godt gjennomtenkt. Vi tilstreber en åpen tilnærming og det språklige arbeidet er en viktig og stor del av det vi gjør.

HELENE: På universitetets nettside står det at studentene vil “learn about the practices of Buddhist chaplaincy”. Hva betyr egentlig chaplaincy?

ANNE HEGE GRUNG: Chaplain er et av de begrepene som det er vanskelig å oversette. Begrepet «chaplaincy» brukes i engelskspråklige land om ansatte som yter religions- og livssynstjenester ved offentlige institusjoner. Denne type tjenester innebærer blant annet eksistensielle samtaler, åndelig støtte og utøvelse av religiøse ritualer, undervisning og veiledning av personale i etiske-, livssynsmessige- og eksistensielle spørsmål. Chaplaincy-tittelen brukes på tvers av livssyn, og de ansatte kan f.eks. være buddhistisk chaplain, jødisk chaplain, muslimsk chaplain, protestantisk chaplain, katolsk chaplain eller humanistisk chaplain. Det norske språket har ikke per i dag et tilsvarende begrep og fellesord for denne type stillinger. Ordet benyttes mer og mer som en stillingsbetegnelse for ansatte som er tilgjengelig for samtaler, eksempelvis for omsorgssamtaler med pasienter eller innsatte.

HELENE: Hva er praksis ved norske institusjoner i dag?

ANNE HEGE GRUNG: I Norge erfarer vi at det er en åpenhet når det gjelder dette mange steder, men det tar tid å få en mer plural chaplaincy-tjeneste på plass. Det er dessuten ordnet forskjellig ved ulike institusjoner. Sykehusprestene er ansatt av sykehusene, mens fengselsprestene er ansatte av den lokale menigheten. Men mindre trossamfunn, som har mindre penger, kan vanskelig finansiere en stilling. Dette er et stort problem og vi blir stående i en litt ulykksalig situasjon.

Det handler om å tilby likeverdige tjenester til folk uavhengig av tros- og livssyn, men på dette feltet ser vi dessverre at ting beveger seg uhyre langsomt.

HELENE: Vil emnet «Buddhist care practices» settes opp igjen, og kan man ta bare dette enkeltemnet?

ANNE HEGE GRUNG: Ja, man kan ta emnet uten å ta en hel master. Det er et ønske om å tilby emnet igjen, om ikke hvert år, så annethvert år. Vi håper det vil bli slik.

HELENE: Er det sannsynlig at studentene vil få relevante jobber?

ANNE HEGE GRUNG: Det vil ta tid, men jeg har veldig tro på at det kommer. Åndelig og eksistensiell omsorg er en oppgave for mange institusjoner. Især stort er behovet når det oppstår kriser eller eksepsjonelle situasjoner. Folk trenger å møtes av kompetente fagpersoner. Hvis kriminalomsorgen, Forsvaret, sykehusene og andre statlige institusjoner evaluerer sine innsatser, eksempelvis etter koronapandemien, vil det være fint om de greier å integrere eksistensiell omsorg som et perspektiv - og at perspektivet inngår i planene for å styrke tjenestene de tilbyr. For å ta vare på sine brukere kreves det kompetanse fra ulike tradisjoner, rett og slett for å kunne gi

Beskrivelse av emnet *Buddhist care practices* på universitetets nettside: “Students of Buddhist and other beliefs or life philosophies will learn about the practices of Buddhist chaplaincy, spiritual care, and counseling that exist within the mainstream Buddhist traditions in contemporary societies across the globe. The course will focus in particular on the importance of attitude and self reflection as well as on concepts and practices of mindfulness and compassion. Depending on the individual backgrounds of the participants, by means of input, self thinking, work in small groups, and exchange in the plenum, we will discuss and reflect, how to apply Buddhist care practices in Norwegian institutions such as hospitals, hospices, prisons and other counseling contexts such as public counseling centres and Buddhist communities”.

folk det de har behov for i vanskelige situasjoner. Prester gjør en fantastisk jobb, men vi er helt nødt til å utvide teamene og inkludere flere trosretninger. Det må også komme mer ressurser til denne type arbeid. Det trengs en felles kamp for å sette eksistensiell omsorg på dagsorden.

Ressurser og kompetanse

– Buddhister havner på sykehus og i fengsel, og de tjener i forsvaret. Selv om buddhistene i Norge er få i antall, omlag 40 000 totalt, er det bra at universitetet nå tilbyr kompetanse i buddhistisk omsorgsarbeid. Det handler om å lære hvordan man kan gagne andre på en virksom måte.

Ordene kommer fra Egil Lothe, generalsekretær i Buddhistforbundet, som forteller at forbundet har hatt dialog og samarbeid med Det teologiske fakultet gjennom mange år, et samarbeid som bl.a. har munnet ut i emnet *Buddhist Care Practices* ved universitetet i Oslo.

Lothe har deltatt på den første av samlingene i studiet og forteller at studentene inviteres til etiske refleksjoner om temaer som sykdom og død, aktiv dødshjelp, abort, overgrep mv. Buddhistiske perspektiver bringes inn i refleksjonene.

– Ifølge buddhismen har alle en iboende buddha-natur, det ligger noe godt i oss som vi ønsker å uttrykke. Studiet bygger på dette, om å kunne møte mennesker i krise som et godt medmenneske. Det handler om å utvikle empati, innlevelse og tilstedeværelse, sier Egil Lothe som også kan fortelle om et omfangsrikt pensum. Pensumet er utviklet av Carola Roloff, nonne og professor i inter-religiøse studier ved Universitetet i Hamburg. Det er også Carola Roloff som står for undervisningen.

Buddhistene i Norge tilhører buddhistiske trosretninger som kan være ganske ulike. Det er flest med thaibuddhistisk bakgrunn og mange med vietnamesisk bakgrunn, og omlag 2-3000 buddhister med etnisk norsk bakgrunn. - Det er få «generelle buddhister», de fleste tilhører en retning, sier Lothe. - I praksis finner trosretningene måter å ivareta sine syke og døende på. Religiøse ledere melder seg til tjeneste eller tilkalles for å gi åndelig støtte og hjelp. Det hender også at noen ber Buddhistforbundet om hjelp, bl.a. i forbindelse med begravelser.

Lothe mener likevel at det er viktig med ressurser og kompetanse til omsorgsarbeid tilpasset buddhistiske tradisjoner. Han viser bl.a. til at Buddhistforbundet har hatt et møte med Forsvarets Tros- og livssynskorps. Det er til enhver tid rundt 60 buddhister i forsvaret, i alle fall dersom prosentdelen buddhister er den samme blant de vernepliktige i det norske forsvaret som i befolkningen ellers. Buddhistforbundet ønsker at disse skal ivaretas på best mulig måte når det gjelder sitt livssyn.

Buddhistforbundet håper at emnet videreføres ved universitetet. - Studiet gir kunnskap om buddhismen og kunnskap er viktig for å kunne bistå mennesker i vanskelige livssituasjoner, sier Lothe.

Helene Støversten



Egil Lothe - Foto: Helene Støversten

Medlemmer i tros- og livssynssamfunn utenfor Den norske kirke øker. I 2019 var det registrert 175 000 muslimer, 96 000 humanetikere og 21 000 buddhister. Ifølge SSB har antallet buddhister økt med 17 % fra 2015 til 2019.

Bjelleskam

– Plinget må treffe riktig stavelse i sutraen, ikke før, ikke etter. Det er lett å feile, og alle hører det. I begynnelsen er det kjempeskummelt å være ino eller mokugyo, men det er samtidig en utrolig treningsarena.

Uttalelsen kommer fra en av de tre personene som Zendoen har samlet for å dele erfaringer med det å ha verv i zendoen. Nina Braathen, Thor Arne Sæterholen og Jo Michael de Figueiredo møtes på Rinzaï Zen-senter dagen etter den andre nedstengningen av senteret. Avstandene er store rundt bordet, og der det ellers ville stått en tekopp står det en antibac til hver. Ingen sier noe på det. I november har den nye normalen blitt normal.

Nina, Thor Arne og Jo Michael har vært mokugyo (setter tempo med trommen), ino (leder resitasjonen), shōji (serverer te og passer på alle) eller jikijitsu (passer tiden og holder orden og disiplin). Og alle tre har opplevd inngangen til vervene på samme vis; de har mer eller mindre blitt kastet inn i dem.

Jo Michael spurte i sin tid om det ikke fantes en manual, det ville gjort opplæringen så mye enklere. Men noe slik fin-

nes ikke, og ideen om å utvikle en, ga heller ikke noe særlig gehør.

– I begynnelsen hadde jeg vanskelig for å skjønne denne vage måten å komme inn i vervet på. Ingen manual, ingen oppskrift, det var en slags halv-bevisst holdning om at det skal man ikke ha.

Thor Arne og Nina nikker, dette forundret også dem i begynnelsen. Men i etterkant skjønner de holdningen bedre. I hvert verv er det masse regler. Å gå på «scenen» uten å være helt trygg på rollen, bevegelsene, rekkefølgen, plingene, aktiverer masse tanker og følelser; du møter din egen forfølgelse, og mye annet, i døra.

Nina, Thor Arne og Jo Michael deler erfaringer.

– Noe av det første jeg merket var lysten til å gjøre det helt perfekt. Og tankene som kom: Synes folk at jeg er flink, at jeg får det til?

– Jeg ble kastet ut i te-serveringen uten opplæring. Det var ekstra tøft fordi jeg hadde en sperre på det å skulle gå rundt i zendoen å servere folk. Jeg startet med å glemme å gå rundt matten foran butsudan da jeg skulle servere Buddha. I stedet gikk jeg rett over, noe jeg straks forsto var helt feil, og respektløst. Jikijitsu satt med stålro og gjorde mine til slett spill, mens jeg ble temmelig varm i toppen. Sittingen etterpå var god trening. Skulle jeg sitte i 25 minutter å gnage på feilen, eller skulle jeg gi slipp?

– Akkurat, vi har så lyst til å gjøre det helt perfekt, men så blir det feil. Men hvordan reagerer jeg på at jeg gjør feil? Hvordan reagerer andre? Det handler om å akseptere det som er, også feilene. Det er zen.

De tre er enige om at stillheten, det sortkleddede og formalistiske gjør at feilene trer så tydelig frem, de settes i relieff. Og dette er med på å gjøre vervet til en spisset treningsarena.

– I vervet blir det relative selvet, det lille selvet, personligheten vår satt på prøve. Vervet er veldig menneskelig. Du skal gjøre ditt og datt; du slår på bjella og viser hele verden at dette kan du, eller dette kan du ikke. På et vis er det en tilspisset måte å la det personlige selvet bøye seg for det store, det som det dype bukket representerer, der vi bøyer oss helt ned med ansiktet i gulvet og løfter hendene over hodet. De to selvene møtes, og i dette ligger en personlig utvikling.



Nina Braathen

– Det er også en personlig utvikling i å observere hvordan man selv møter de som gjør feil i vervene. Jeg har tatt meg selv i å tenke: «Nå burde du vel snart ha lært». Zendoen er et rom hvor man ser hvor dømmende man er, hvor selvgod man kan være.

– Jeg tror *learning by doing* er noe av poenget. Å gjøre, uten å tenke så mye. Jeg har opplevd at det er et rom for å prøve og feile. Når jeg har gjort feil har jeg bare blitt møtt med omtanke og kjærlighet. Det hjelper veldig.

I samtalen kommer det fram ulike oppfatninger av hvilket verv som utfordrer mest.

– I rollen som ino treffer jeg alle mine demoner. I begynnelsen var det kjempeskummelt å skulle synge eller resitere høyt for andre, for meg var det nærmest som å jobbe med et traume. Men jeg skal jo ikke ha noen applaus, ingen skal si noe, det jeg møter er ikke andres forventninger, men mine. Det er veldig interessant, det gir meg noe å jobbe med.

– Jeg synger litt fra før, så ino-rollen er ikke så skummel, men kjøkkentjeneste under zazenkaï (red.: helgemeditasjoner) takket jeg først nei til, siden jeg har dårlig selvtillit når det gjelder å lage mat. Da jeg siden takket ja, viste det seg å være en ekstra givende praksis for meg.

– Jeg var også kjøkkenassistent under zazenkaï en gang. Det var en fantastisk opplevelse. Kjøkkenrollen skapte en bro mellom det er jeg erfarer i zendoen og livet utenfor. Det var et slags aha. Under selve meditasjonen kunne jeg erfare en distanse til tanker, følelser og lidelse, men erfaringen forsvant ganske raskt etterpå. I kjøkkenrollen skjønnte jeg at jeg kan ta denne «erfaringsverden» med meg. Det er ikke lett å gi ord til denne erfaringen, men det handler om noe som er større enn oss selv, om Bodhisattva-veien, om å gi til seg selv og til andre; «Vi sitter for dem på kjøkkenet, vi lager mat til dem som sitter». Erfaringen, eller livsinnstillingen, kan bringes fra zendoen til kjøkkenet og ut i livet.

– Dette bringer samtalen over til hvor finurlig eller velkomponert ting er innenfor zen; ritualene, vervene, estetikken og hvordan det spiller sammen. – I begynnelsen var jeg mest opptatt av om folk syntes jeg var flink eller ikke. Men jeg kom raskt inn i et annet modus. Jeg ble glad i formen, i ritualen, jeg fikk lyst til at det skulle fungere. Under en zazenkaï tenkte



Thor Arne Sæterholen

jeg at vi egentlig spiller et teater sammen. Vi er «consenting adults»; vi er voksne som samtykker til å være stille sammen, til å hvile i ritualene, i formen. Formen er en mulighet til forsvinne, miste seg selv, bare gå inn i det og legge jeg-et fra seg.

– Når man har et verv, er det akkurat som vi er med på å hedre noe, holde noe opp, skape bevegelse. Det du gjør, gjør du for alle sammen. – Ingenting er hellig i zen, ikke noe er guddommelig, men man forholder seg til formen og til ritualene som noe hellig, fordi alt har en verdi. Ritualene er markører som minner oss på at livet selv er hellig.

Men her dukker et spørsmål opp. Har denne formalistiske, ritualbaserte formen en uheldig slagside? Mange søker seg til zen fordi de trenger forandring i livet. Men det de møter er en rituell form som har satt seg for flere hundre år siden. Kan formen forhindre endring? Dette er spørsmål som bringer samtalen over på nye områder.

– Jeg vil si at det hele er satt sammen på et ganske genialt vis. Ritualene er strikte, det er som en fin gjenge som blir

skrudd sammen og som, kanskje merkelig nok, bidrar til forandring.

– Enig, det er noe med formen som skaper forandring. Det er veldig tydelig i mitt liv. De tre årene her har endret meg mer enn jeg har endret meg i hele mitt voksenliv, jeg har fått noe på plass.

– Men det er ikke praksis på senteret å høylytt dele erfaringene sine om zen. I mange andre verdener handler det mye om å dele mest mulig av det fantastiske som skjer med deg. Slike tradisjoner preges gjerne av de som snakker høyest, de kommer lett i en posisjon hvor de definerer «hva det handler om». Her er vi mer overlatt til oss selv, og jeg tror det er bra.

– Ja, her får du vite litt om hva du skal gjøre, men så må du finne ut resten selv. Du må lete, oppleve å være i villrede og finne veien på egen hånd. Ingen forteller deg hva som er rett eller galt. Det er både givende og sprøtt, men i zendoen får vi støtte av hverandre, vi holder hverandre oppe.

– Jeg har prøvd mye annet enn zen og innimellom savner jeg litt den uttalte positiviteten som er å finne andre steder. Samtidig som det også er deilig at ingen her prøver å overbevise meg om noe som helst.



Jo Michael de Figueiredo

– Jeg har også vært innom mye forskjellig før jeg kom til zen-senteret. Jeg vil si at det her er et usentimentalt sted, det er i alle fall det mest autentiske stedet jeg har funnet. Her er det som om det å være virkelig er viktigere enn å være lykkelig. Og det er en trøst i at man kan være kompleks og bli tatt imot som det. Å sitte i zendoen med fremmede, sortkledde mennesker er noe av det mest radikale jeg har opplevd i livet.

Vi snakker oss litt bort fra vervene og deler noen erfaringer med det å sitte i stillhet på en meditasjonspute i økter av 25 minutter, en kveld, en helg eller en hel uke.

– Det er ikke noe for pyser. Vi har så mye smerte og lidelse innabords, det er så mye kompleksitet som romsterer og herjer inni oss. Det er tøft å sitte stille og ta imot det forvirrede tankekjøret. Fluktrutene blir borte, men sakte men sikkert tar du det imot, og du aner en avstand mellom tankene, følelsene, virvaret og deg.

– Jeg ser støyen lettere enn før. Det er så intenst, kraften er så sterk. Jo mer jeg sitter, desto mer bagasje kommer over meg, ting jeg må gjennom. Det er sant at praksisen krever mot. Noen ganger har jeg mest lyst til å knipse det vanskelige bort, men *what you resist, persists*. I stedet prøver jeg å romme alt i meg. Fortsatt er jeg ofte smeltet i smerten, i krise, men på ett plan er jeg også fri fra det.

Ordene løper fritt over bordet. Innimellom tar vi en dæsj antibac og gnir hendene mot hverandre, disse håndbevegelsene som etter hvert har blitt rituelle. Så finner vi sammen tilbake til temaet for samtalen, vervene i zendoen. Kan man egentlig bli utlært og ekspert? Og er det noe ved vervene som har overføringsverdi til livet for øvrig?

– Det går lettere etter hvert som man lærer rollene å kjenne. Men det kan likevel være mye å huske på, og det å bli korrigeret i etterkant hører med: Et bukk for mye, et stearinlys som ikke ble tent, en tekopp som ble for full. Slike ting. Så det er også en trening på å ta imot korreksjoner. Kanskje har man fått en introduksjon av én person, så er det en annen som gjør det på en litt annen måte og korrigerer deg. Hvordan tar man det? Jeg merker at dette er god trening for meg, jeg er mindre bundet enn før.

– Jeg har forandret meg og tar med meg det jeg har lært til andre arenaer i livet. I vervene får jeg god trening på gjøre ting alene foran andre. Dette har gitt meg bedre selvfølelse

og mer ro som også hjelper meg i andre situasjoner. Før likte jeg for eksempel ikke å snakke foran andre. Nå går det mye bedre.

– Tidligere var jeg en besserwiser, særlig på kjøkkenet: «Hvorfor skjærer du løken slik? Hvorfor så store gulrotbiter?» Nå er jeg ikke så opptatt av om folk rundt meg hakker stort eller smått, det er ikke så viktig lenger. Jeg har fått høre fra andre at de merker en forskjell. Før var jeg mer opptatt av å kontrollere situasjoner. Nå har jeg større aksept for det som er. Jeg har lavere skuldre og mer ro.

Tekst: Helene Støversten – Foto: Jo Michael de Figueiredo



Foto: Simen Øvergaard

Verv i zendo – Kilde: <https://www.rinzai-zen.no/form>

Jiikijitsu, eller bare Jiki, har ansvaret for orden og disiplin i zendo. Jiki passer tiden under zazen, leder kinhin (gående meditasjon) og er den eneste som kan komme med rettelser utenom lærer eller shika (lærers representant når lærer selv ikke er tilstede).

Shōji skal sørge for at besøkende blir tatt godt imot og ivaretatt både i og utenfor zendo. Shōji har også en rekke andre oppgaver som å servere te og gjøre i stand zendo før og etter zazen.

Ino leder resitasjonen og bruker to gonger for å gi signaler underveis. Ino er forsanger til 7 resitasjoner (sutraer), og resiterer 3 resitasjoner (eko) alene.

Mokugyo er navnet på den lille tretromma som dikterer tempo under resitasjon, men også navnet på vervet til personen som betjener den.

Nevromeditasjon

et skråblikk fra Pål Jakob Walstad

Å skulle skrive denne teksten føltes litt kronglete av flere grunner. Først fordi jeg ikke var helt enig med meg selv om jeg burde skrive om og fremheve temaet, og for det andre da jeg ikke helt følte at temaet passer inn i en zen-kontekst. Samtidig er jeg interessert i tematikken siden jeg er utdannet klinisk nevropsykolog og kan endel om formen og koblingene på det som befinner seg bak og under pannebrasken. Temaet er altså meditasjon og hjernen, og inspirasjonen til temaet kom etter en online-workshop jeg deltok på i sommer, som het «Neuromeditation».

Det er flere grunner til at dette føles kronglete. Å forstå hjernen er ikke enkelt og det er fortsatt mye vi ikke vet. Heldigvis er de fleste enige om det, selv om det heller ikke mangler skråsikkerhet innen dette feltet! Samtidig er det blitt mer autoritet i å kunne bruke ordet «nevro» på ulike områder. Det finnes nå etablerte begreper om nevrofilosofi, nevroøkonomi, nevroetikk, etc¹. Ordet «nevro» har sitt opphav fra nevronet som den viktigste funksjonelle enheten i hjernen, men slik jeg leser nyere forskning så er gliaceller, som lenge har vært oversett, vel så viktig når det gjelder helsemessige forhold i hjernen². Som nevropsykolog syns jeg den økende bruken av ordet «nevro» i samtiden tidvis er unødvendig og kan misbrukes i markeds- og kommunikasjonsstrategier, både i helsevesenet, forskning og faglige sammenhenger. Så det var altså flere filosofisk-politiske grunner til at jeg ikke ønsket å skrive om temaet. En annen grunn til min motstand mot å skrive om det, er at jeg følte jeg plasserer meg i grenseland av å reklamere for en tjeneste som «Institute of Neuromeditation» tilbyr, og som jeg tenker er langt fra det zen-praksis er. Nå er det jo en viss reisevei for å kunne benytte seg av dette tilbudet, så det kan vel til en viss grad unnskyldes.

Jeg har over endel år nå vært interessert i hjernebølger i jobbsammenheng. Det finnes studier av hjernebølger og meditasjon, og det er derfor jeg føler at jeg kan skrive om dette temaet. Det er flere studier og bøker som beskriver hjernebølge-aktivitet i forhold til zen-praksis uten at jeg er oppdatert på det³. Innholdet i min tekst er basert på workshopen fra sommeren 2020.

Men hva handlet altså denne workshopen om?

Forskjellige former for nevromeditasjon

Jo, det handlet om at ikke alle typer av meditasjon er like. Ved å ta for seg ulike typer meditasjon som qigong/taichi, yogisk-, buddhistisk- og vestlig meditasjon beskriver psykolog Jeff Tarrant at det finnes fire typer nevromeditasjon som kan identifiseres utfra intensjon, oppmerksomhet, hjernebølge-mønster og lokalisering av aktivitet i hjernen. Disse nevromeditasjonsformene er: 1. Fokus, 2. Mindfulness, 3. Åpent hjerte og 4. Stille sinn⁴.

I **fokusmeditasjon** jobber man bevisst med å opprettholde fokus på et objekt, og samtidig bli bevisst på når sinnet vandrer av sted, for så å forsøke å vende bevisstheten tilbake til objektet i fokus. Forskning på denne formen for meditasjon har vist at den reduserer vansker med distraksjoner og bedrer bevissthet rundt egen atferd og gir en mental stabilitet. Denne typen meditasjon har vist seg å gi bedre oppmerksomhet enn eksempelvis åpent-hjerte meditasjon.

I hjernen er aktivitet under fokusmeditasjon lokalisert i et fremre subkortikalt område kalt *anterior cingulate* som knyttes til oppmerksomhetsnettverket og i dets forbindelser til hvilenettverket. Hvilenettverket kalles default *mode network* på engelsk, og er et nettverk som omfatter bakre deler som posterior cingulate og inferior parietale områder og forbindelser til fremre mediale prefrontale områder. Hvilenettverket aktiveres fysiologisk under mental og kroppslig inaktivitet/hvile, men har i tillegg vist seg å aktiveres under dagdrømming og vandrende tanker. Dette er noe jeg kjenner igjen fra egen meditasjon. Det omfatter tanker om ting som har hendt og gjentagende tanker som dukker opp, når man ikke står overfor en spesifikk problemstilling. Disse vandrende tankene refererer oftest til selvopplevde erfaringer. Hensikten med fokusmeditasjon er derfor å trene opp aktiviteten i fremre anterior cingulate uten at hvilenettverket med vandrende tanker kobles på, eller hvis de gjør det, bli bevisst tankene og derfor søke tilbake til et rent fokus på objektet.

I **mindfulnessmeditasjon** jobber man med en ikke-dømmende tilstedeværelse i øyeblikket, det å akseptere og bli bevisst egne tanke- og reaksjonsmønster. Det handler mye om å kjenne etter i sin egen tilværelse i verden og derfor bli bevisst

egne kroppslige reaksjoner. Forskning har vist at denne formen for meditasjon reduserer bedømmelse og fostrer en mer fordomsfri tilstedeværelse. Denne typen meditasjon har vist seg å ha god effekt på grubling, depresjon, angst og unngåelsesatferd i forskningen det ble referert til.

I hjernen vil aktiviteten foregå i insulære områder og med forbindelser til hvilenettverk med tidligere nevnte vandrende tanker. I insulære områder i hjernen behandles våre emosjonelle kroppslige reaksjoner og oppfattelser, samt hvordan de tolkes og integreres med selvet. Dette omfatter hjernens registrering av kroppens pusterytme og hjerteslag som endres etter følelsesmessige stemninger og reaksjoner. Kroppens stilling eller posisjonen vi inntar og eventuelle smerter vil også registreres i insula. De insulære områdene i korteks ligger nært de subkortikale limbiske systemer i hjernen som behandler følelsesmessige opplevelser.

I **åpent-hjerte-meditasjon** jobber man med å generere medfølelse og kjærlighet for et objekt og å overføre gode følelser til dette, som regel da til seg selv eller en person, et tema eller verden eller hele universet. Det er fokus på følelser av takknemlighet, tilfredshet, fred og kjærlighet. Her har forskning vist at stemningsleiet stiger, samt at man opplever økt medfølelse og takknemlighet. Forskningen var rettet mot mennesker med kronisk smerte, depresjon og traumeerfaringer.

Studier av tibetanske munkere som er trent i åpent-hjerte-meditasjon har vist at de aktiverer tidligere nevnt anterior cingulate området og insulære områder, men med mest aktivitet i høyre hjernehalvdel som er mer knyttet til følelser. Man fant også synkronisering av hjernebølge-aktivitet i frontale områder av korteks, spesielt gammabølger som er en bølgeaktivitet av høy frekvens >25Hz⁵.

Under **stille-sinn-meditasjon** er målet å stilne tankeprosessen for å øke en ren og utvidet bevissthetstilstand. Forskning omfattet i hovedsak forskning på zen- og transcendent meditasjon. Man har funnet ut at hjernebølge-aktivitet da ofte sentreres rundt de lavere alfabølge-frekvensene, rundt 8-10 Hz. Dette skjer både i hvilenettverket og i frontale områder av korteks, og det spekuleres i om dette er knyttet

til reduksjon av vandrende tanker. Vanligvis har alfabølger vært beskrevet mellom 8 -12 Hz, men det spekuleres videre i om de lavere alfa-frekvensene (8-10Hz) viser til en dypere bevissthetstilstand enn de høyere alfa-frekvensene (10-12Hz) som forekommer mer når man er våken men avslappet. I forhold til gamma-frekvenser som var beskrevet tidligere, så har forskning også funnet ut at det trenger ikke kun være en dominerende frekvens under en gitt tilstand, så i prinsippet kan både økt gamma-frekvens være tilstede sammen med de lavere alfa-frekvensene⁶.

Er «Nevromeditasjon» et godt begrep?

Jeff Tarrant og Institute of Neuromeditation har samlet forskningen på feltet på en oversiktlig måte og laget kartleggingsverktøy over hvilken type meditasjon som kan være hensiktsmessig for ulike psykiske lidelser. De tilbyr i tillegg nevrofeedback-trening⁷ som gjør det mulig å trene hjernen til å nærme seg disse tilstandene og derfor dempe psykiske symptomer. En slik form for trening bryter for de fleste med en zen-praksis. Dette er ikke tenkt som noen form for reklame, men bare for å vise til at det finnes der ute, uansett hvordan vi måtte ønske å forholde oss til det.

I meditasjon på senteret vårt og i vår egen praksis vil vi nok fluktuere mellom disse ulike formene for nevromeditasjon og derfor også samtidig lokalisert hjerneaktivering. De fleste som praktiserer meditasjon vil nok ikke ha noen særlig formening om aktivering i ulike områder eller frekvenser i hjernen, og det er like greit. Nevro-benevnelsen kan lett sees som overflødig, selv om den muligens kan ha en forklaringsverdi som del av en vitenskapelig forståelse av meditasjon kanskje, kanskje ikke? For meg som nevropsykolog er dette interessant som utgangspunkt for modeller på hvordan hjernen fungerer, men om det har eller burde ha noen større betydning i zen-sammenheng tror jeg ikke. Vi fokuserer vanligvis ikke på nevronene våre i zazen. Og meditasjon dreier seg om vår direkte opplevelse og erfaring. Så begrepet «nevro-meditasjon» henger vel egentlig ikke sammen. Men det kan kanskje være av interesse for flere enn meg å følge litt med på det som foregår innen naturvitenskapen i feltet.

Så neste gang noen skriftlig eller muntlig med triumferende mine hevder å ha funnet «det endelige bevis» for at zazen har mening og «virker» innenfor nevroforskningen på hjernen, kan vi kanskje sette oss godt til rette og rolig arbeide videre med å ønske «beviset» velkomment og samtidig gi slipp på det.

1. Felles for disse er litt enkelt sagt at de ser på hvordan nyere hjerneforskning på menneskelig tenkning setter rammebetingelser for hva som er mulig å tenke eksempelvis om filosofi, økonomi og etikk.
2. Det vil nok fortsatt være en stund til kliniske gliapsykologer kommer på banen.
3. Eksempelvis har James Austin har skrevet flere bøker om zen og hjernen. Daniel Coleman og Richard Davidson har skrevet mye om meditasjon og hjernen.
4. Focus, Mindfulness, Open heart and Quiet Mind.
5. Gamma-frekvens aktivitet har vært knyttet til bevissthet generelt sett, men det er en annen diskusjon som jeg ikke har tenkt å ta her.
6. Dette omtales som cross-frequency coupling.
7. Nevrofeedback trener på å belønne visse hjernebølgefrekvenser via elektroder og dataspill.



Foto: Simen Øvergaard

Hardcore Zen

Brad Warner

“Hardcore Zen – Punk rock, monster movies,
and the truth about reality”

Published: 2003

Wisdom Publications

Hardcore Zen presents Zen without any formalities. This book is highly informal. It is Zen without any expectations, only coming to terms with the present moment regardless of clinging to stereotypical views. It tells the journey of how the author, Mr Warner was influenced by black Zen robes and incense from early on in his teens and throughout his life. Needless to say, the book is highly autobiographical, which I’m left feeling is a good thing.

So why should you read an autobiographical book by a man you may not know? Don’t think twice, Brad is a modern man, bringing Zen westernized and wrapped to fit the taste of the most hard judged patriot of Zen-nobility. Just cut the crap! Get to the core of Zen, it’s about daily life, about working in a Japanese monster movie producing company and walking over satori-infusing bridges in the middle of rainy Tokyo skyscraper inferno. Well, maybe not everyone’s typical daily life routine.

Stillness of life. A toilet seat in the middle of the garden of Eden. That is Zen with a capital Z, a kind of way of going about ones life. With an upright posture among the noblest of hobos, relationships that fail and moving on into the night of December feeling lost and found among the wrecks, supposedly the worst, relieved of their greatness in thought and action –they are the worst I tell you!

Getting down to business, the tidings of Brad is not colossal, meaning no story of meaningful life as remembered by the author, no content of revolutionary potential in a world of money grabbing delight. It is real, honest, no bull, just pure nights, free thinking, nothing more added. It is like a samurai’s movement, still, quiet, yet strong and fertile. It is


like the turtle and the hare, but the turtle is always in the lead by reason of being slower.

Momentum increases in equanimity, the sense of being a work of meaning and worth is definitely there. It is refreshing to read a book by a man with guts and skills to write with such graceful individuality. The book strikes me as pure in the sense of not aspiring to be a means of achieving a goal of deeper agenda. It is no promo book, no Guru aspiring intentions detected. It is honest. About daily life. About a guy named Brad who did some stuff a while back. A childhood in Africa, punkrock bandmember, worked a job that was his dream gig in Japan, he has a deep love of Godzilla. The guy is intriguing.

Mr. Warner brings a unique view into the world of Zen, a view from doing actual thinking and being a student of Nishijima Roshi, esteemed Japanese Zen master and translator of Dōgen’s Shōbōgenzō —the best translation according to Brad who is a «Dōgen aficiando». Brad is sōtō, but you wouldn’t expect that of him from his writing. Pun intended.

I believe that the «hardcore» of Brad’s Zen is in the degree to which superfluous content is in the humblest manner looked at as not important. Zero percent! The writer’s punk-band background may have been a catalyst to the hardcorest of attitudes. Zen fits the bill of being punk-rock enough, what could possibly be more hardcore than just to sit down and (try to) shut up?

Anders Vassli



Tusenvis av ringer på vannet, akk så forgjengelig
Gatelys med karma, par arm i arm.
Og kattene synger sanger for Gud

Dette er alvor, blodig blodig alvor

Kjartan Kristiansen

En elendighetsteologi for de få

Åste Dokka

«Leve vanskeligere. En elendighetsteologi.»

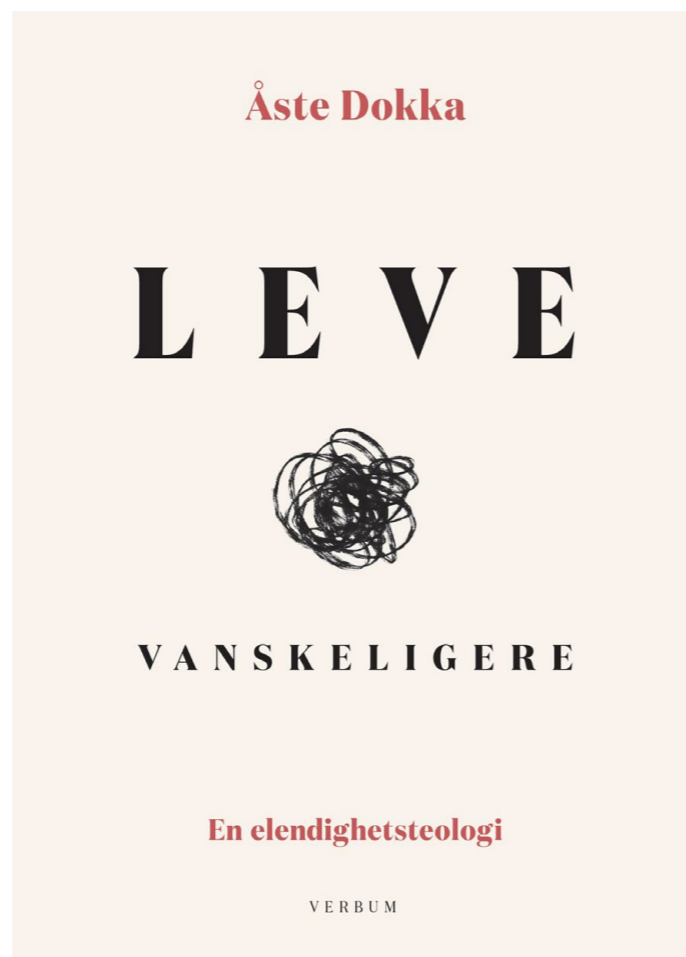
Verbum forlag, 2020.

Åste Dokka er en skarp, nysgjerrig og iblant litt breial journalist i Vårt land, med doktorgrad i teologi og interessante ting å melde. I denne boka kommer hun med en ny vinkling på kristendommen. Dokka vil etablere en «elendighetsteologi» som anerkjenner at livet er rotete og at vår evinnelige streben legger byrder til lasset. Hennes løsning er at dette er noe vi må forsones oss med, og at det er i denne forsoningen at kristendommen har sin styrke. Dette er jo interessant, her er det altså ingen «herlighetsteologi» og ikke en gang en «hverdagsteologi», men noe dystre enn som så. Jeg skulle raskt bli provosert. Som en som regner seg som kristen og samtidig mediterer med zen-folkene på Grønland, prøvde jeg å ta provokasjonen på alvor. Det er noe her som møtes; realisme fremfor drømmerier, og «her og nå» fremfor «himmeriket» eller «det forjettede buddha-landet» der vi håper å våkne opp i det neste livet.

Åste Dokkas elendighet

Boka sentrerer om et tydelig selv, og det selvet er Åste Dokka. I stor detalj får vi lese om hennes familiesituasjon, hennes trosreise, hennes tilkortkommenhet og hennes skuffelser. Vi forstår raskt at det er hennes elendighet som skal berede grunnen for selve elendighetsteologien. Men er Åste Dokkas elendighet relevant for andre? Hvem er denne boka egentlig for?

Åste Dokka har alt. Hun lever i en kjernefamilie, hun har den jobben hun drømte om, en leilighet i Oslo sentrum og altså en doktorgrad. Hennes frustrasjon er utvilsomt reell, den kretser rundt hvordan hun ikke klarer å oppfylle alle målene sine samtidig (løpe halvmaraton, ta lappen, kjøpe sveitervilla, lese akademiske artikler om kvelden), og hvordan hun iblant ikke er helt optimal som mor. Det er en elendighet gjenkjennbar for godt situerte medlemmer av øvre middelklasse som er på vei mot bunnpunktet ved ca. 47 år, når de



fleste innser at de ikke kan få til alt og blir desto gladere for en kaffe på trammen. To steder i boka sier Dokka at det kan finnes verre elendighet enn hennes egen, og begge steder er eksemplene hentet fra land langt borte.

Men hva med oss andre? Alle de som ikke kan krysse av for barn, jobb og egnet bolig? Alle oss som har alt det der,

men som rent faktisk kommer til kort: Vi som skriker til barna våre og heller opp det første vinglasset lenge før barne-TV? Vi som er utro, skiller oss og flytter igjen?

Det er vel dette forlaget mener med «selvironi» på baksiden av boka, men det oppleves ikke sånn, det oppleves som en hån.

Kristendommen som livstolkning og så mye mer

Heldigvis mediterer denne leser, og møter dermed Dokkas teologi med et mildt nysgjerrig blikk. Og dette er ironi: Det er når hun er fagperson uten et tydelig selv, at Åste Dokka er mest spennende. Hun utvider forståelsen av synd fra det vante moralske konseptet, over i et mer eksistensielt konsept som omfatter menneskenes atskillelse fra hverandre og fra Gud. Her er det også noe som klinger godt sammen med en zen-buddhistisk tenkning. I tillegg presenterer hun en frisk forståelse av Jesu og Bibelens rolle i åpenbaringen, og en interessant inngang til lyset som symbol. Slik gjør hun kristendommen mer relevant som livstolkning, altså som fortolkningsramme for livene våre, og det er jammen ikke lite.

Likevel oppstår etter hvert et savn når kristendommen bare anerkjennes som livstolkning. Selv opplever jeg at kristendommen gir gode svar på de store spørsmålene som alltid ligger der: Hvordan skal jeg leve livet mitt, og hvordan skal det gå med meg? Kristendommen gir livet mitt retning, og jeg forstår simpelthen ikke hvordan Dokka kan avvise at kristen etikk har annet å tilføre enn annen etikk. Kristendommen gir meg også en å takke, gjennom læren om Guds fortsatte skapelse. For meg er dette eksistensielt viktig, og jeg er ikke alene. I miljøer jeg vanker, der grensen mellom frivillig og bruker er uklart, er det slående hvordan kristentroen gir helt reell trøst til mennesker i helt reell elendighet. For noen er tusenårsriket et sted i nydelig detalj.

En av dem som er mer optimistiske om hva kristendommen kan tilføre våre liv, er Nadia Bolz-Weber, en populær amerikansk teolog som fornyer luthersk kristendom i dette nu. Som Dokka, er hun opptatt av det meningsløse i vår stadige streben etter å bli bedre mennesker. Men Bolz-Weber beholder en tillit til at kristen tro likevel kan bety noe for

hvordan vi lever, og ikke bare for hvordan vi forstår våre liv: Riktignok er det ikke det at vi prøver å bli bedre som gjør oss bedre, for slike forsøk kan enten lede til skam (over at vi ikke fikk det til) eller hovmod (over at vi fikk det til), og dermed faktisk gjøre oss til verre mennesker enn vi var. Nei, troen får oss på mystisk vis til å ønske å gjøre godt. Her står hun støtt i tradisjonen etter Luther selv, men også i en moderne kristen sinnelagsetikk som utforsker spennende mekanismer mellom kristen praksis, kristen tro, og gode handlinger. Til dette kan vi legge etikken der man lar handlingene sine ledes av spørsmålet «Hva ville Jesus gjort?». Det godt levde livet kan altså bli til gjennom Kristus, uten tro i det hele tatt, så hva kan vi ikke da få til gjennom troen.

Her er det igjen paralleller til buddhismen. Zazen gir mulighet for tilgang til det absolutte selvet, og når innsikt og erfaring nærmer seg dette, endrer også kontakten med andre levende vesener seg, uten at jeg må henge meg fast i forbud eller påbud.

Hva hvis svaret på det komplekse er enkelt?

Kanskje kan det også finnes mindre komplekse svar enn kristendommen. En teolog kan ikke forventes å drøfte alle religioner opp mot hverandre som om tro var et valg vi stadig tar på ny. Men! Problemstillingsbeskrivelsen til Åste Dokka er som hentet fra Buddhismen. Den buddhistiske læren innebærer erkjennelse av at det alltid vil være noe lidelse i våre liv, at lidelse er et vidt begrep som rommer frustrasjon, og at begjæret identifiseres som den viktigste årsaken til lidelsen. Det er så opplagt! Og jeg tar meg selv i å bla framover for å se når buddhismen kommer, men den kommer aldri! Selv ikke når Dokka sier at kristendommen knapt har noe annet å tilby enn livstolkningen, hun er ikke så opptatt av Gud, følger hun tanken ut og spør: Men kan det da finnes andre løsninger? Til den elendigheten hun beskriver er det fristende å si: Hjertelig velkommen til Rinzaï zen-senter Oslo, Åste Dokka. Vi kan få til noe her.

Tyra Margrethe Ekhaugen

Styret snakker

– i verseform, nedtegnet av medlemmer av styret ved Rinzai zen-senter Oslo.

Tilbake til innpust, utpust
jeg teller igjen.
Tidlig morgen,
måkeskrik utenfor
sammen med venner på Grønland.
Ikke nå - sitter alene,
det er korona.
En kråke hilser,
tilbake til pusten og retter ryggen.
Min sanne natur og jeg
beslektet som is og vann
var det en som sa.
Stunden er over og pliktene kaller.

Kasserer

Åpen zendo

Det knaker i et ledd

Alt du kan romme

Sekretær

Sus. Antagelig fra bakgården,
en hvit drone, selvfølgelig også pust,
ornamenter spredt utover.
Knitring. Bøyer og snor, intrikat, virtuost,
av og til også tikking, flere jevne slag, et plutselig kontrapunkt.
Toner. Først som et skall foran ørene,
så, gradvis, trer de inn i rommet, stiller seg opp
langs veggene, blir til omgivelsene.
En liten stein har satt seg fast under foten.

Driftsansvarlig

Etter en lang dag i rakrygget tjeneste, stenger jeg meg inne bak lukkede dører, henger fra meg
yttertøy og dharmamasker, trekker ned persiennene, og synker uforbeholdent ned i en
asymmetrisk diagonal sammen med mine beste venner og verste fiender: begjær og aversjoner.
Illusjon eller ei; Ingen omfavnelser er så velkomne, så varmende — ja, så fullstendig fullkomne
– som den fra mine hverdagslige demoner.

Styreleder

den kjente frakken
sevjen som binder generasjoner
pianoet har hvite og sorte tangenter
lyset skinner gjennom hver
en sprekk
elske fiendene
fjellet brøler over vannet i årtusener.

Vara I

Universet er uten forventninger til meg
Verden er uten forventninger til meg
Jeg er uten forventninger til meg
Jeg sitter
Uten meg

Vara II



Foto: Simen Øvergaard

ZENPUNKT

Et tidsskrift utgitt av Rinzai zen-senter Oslo

Henvendelser, tekster, innlegg osv. sendes til: zenpunkt@rinzai-zen.no

Postadresse: c/o Petter Lohne, postboks 6868 St Olavs Plass, 0130 Oslo

Ansvarlig utgiver er: Rinzai zen-senter Oslo, Grønlandsleiret 31, 0190 Oslo

Nettsted: <https://www.rinzai-zen.no>

Ansvarlig redaktør: Petter Lohne

Redaksjonsmedarbeidere: Pål Jakob Walstad, Jo Michael de Figueiredo og Helene Støversten.

Layout/design: Jo Michael de Figueiredo

For- og baksidefoto: Simen Øvergaard

Zenpunkt nr. 4 er utgitt i februar 2021

Zenpunkt nr. 1, 2 og 3, og tidligere utgaver av tidsskrift utgitt av RZS; Nordlys og Zenpraksis, finner du via lenke på RZS sin hjemmeside.

ISSN 2535-7751 (trykt utg.)

ISSN 2535-776X (online)

Hvis du kommer over Zenpunkt i papirutgave og vil ha det med deg, send oss 50 kroner til Vipps-nr. 24493, og merk med *Zenpunkt*.

