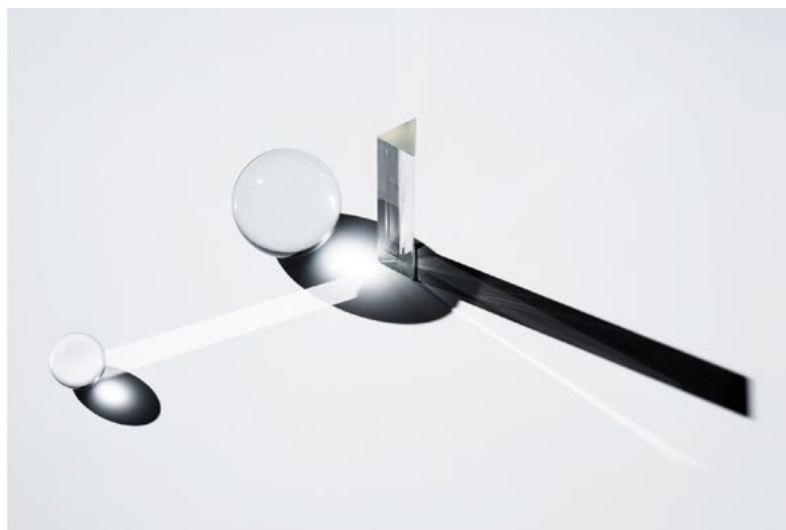
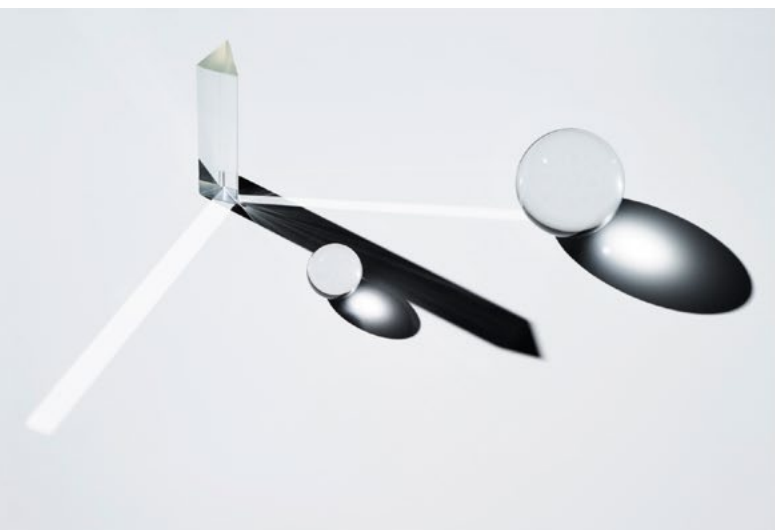


# ZENPUNKT



# Innhold

<b>Fra redaksjonen</b> .....	3
<b>Dikt fra Smått om zen</b> – Anthoni T. Backe .....	4
<b>Zen wisdom</b> – Koshin Cain .....	5
<b>Creativity is the way Zen will move forward</b> – intervju med Dokai Ronald Georgesesen av Kreg Viesselman .....	6
<b>Zen og Theravada</b> – Kåre A. Lie .....	10
<b>Dagbok fra sesshin</b> – Rua Nader al-Modawi .....	14
<b>New Rituals</b> – plateomtale av Jo Michael, de Figueiredo .....	17
<b>Reisebrev fra Vashon Island, Puget Sound Zen Center, Seattle USA</b> – Christian Meaas Svendsen .....	18
<b>Zazen som erfaring</b> – Petter Lohne .....	25
<b>Styret snakker</b> – styret ved RZS .....	28

# Fra redaksjonen

Det du nå holder i hendene eller har foran dine øyne på en skjerm er et tidsskrift utgitt av Rinzai zen-senter Oslo (RZS). Senteret har tidligere gitt ut tidsskrift med navnene Nordlys og Zen-Praksis. En ny redaksjon er nå oppnevnt av styret ved sentret med tilslutning fra allmøte i februar 2019. Den nye redaksjonen følger opp tradisjonen med å endre navn på tidsskriftet. Nå heter det altså Zenpunkt.

Den nye redaksjonen består av Petter Lohne (ansvarlig redaktør) og Aris Kaloudis, samt Jo Michael de Figueiredo som tar ansvar for form og layout. Vi er takknemlige for tilliten og vil gjøre vårt beste.

Utgavene av Nordlys og Zen-Praksis er tilgjengelige via en lenke som du finner på RZS sin nettside. Kristian Gartus-Niegel og Espen Ore har jobbet hardt og godt som redaktører tidligere, og vi vil prøve å følge opp den åpenheten de begge har vist for ulike oppfatninger og strømninger blant zen-interesserte i Norge.

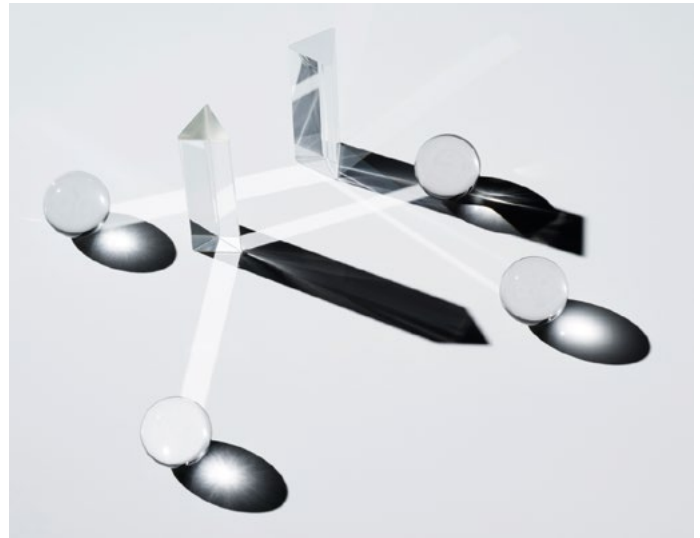
Vi har satt oss følgende ambisiøse mål:

- å bidra til å dyrke frem og synliggjøre viktige aspekter ved praksisen ved Rinzai zen-senter,
- å invitere til samtale og utveksling av erfaringer og synspunkter mellom ulike religiøse, åndelige og filosofiske tradisjoner som har relevans for zenpraksis.

Tidsskriftets form er i støpeskjeen. Vi ønsker å nå bredt ut og arbeider med en papirutgave og en nettutgave. Vi planlegger neste utgave i desember 2019.

Rinzai zen-senter er i rivende utvikling. Nye folk strømmer til, og aktivitetene øker i omfang. Vår lærer Koshin (Christopher Cain) er aktiv ikke bare med å avholde retreter og holde foredrag. Han engasjerer seg også intenst med å bidra med kurs i zen-buddhisme, personlig veiledning til medlemmene og støtte og hjelp til styret, shika (lærers representant i fellesskapet) og folk som påtar seg ulike verv innen religiøs og praktisk-organisatorisk virksomhet.

Shingen, som bor i Berlin der han har sin egen zen-gruppe, og som praktiserte i mange år sammen med Koshin som munk, besøker nå stadig oftere vårt senter og bidrar med innsikt og sin slentrende og likevel stramme stil med å lede zazenkai og sesshin.



©Jo Michael de Figueiredo

Dette er altså det første nummer av zenpunkt. Vi forsøker så godt vi kan å gi leserne mulighet til å danne seg et bilde av livet ved RZS (se ellers sentrets nettsider) og samtidig bidra til drøfting av problemstillinger som kan ha bredere interesse blant folk som er opptatt av zen.

Vi håper du finner noe av interesse, og enda mer håper vi at du setter ned noen ord på papir eller skjerm og sender oss dine erfaringer med zazen, noe du tenker eller måtte ha ønske om å formidle om zen eller zenpraksis.

Oslo, 1. juni 2019

**Redaksjonen**

## Dikt fra «Smått om zen»

27.

Verdens største Buddha  
ble hogd ut i klippen ved strykene  
for å beskytte båtfolket  
som stadig ble tatt av strømmen

Overflødig stein  
ble dumpet i elva  
dermed ble strykene mildere  
og Buddha reddet liv

33.

I går  
viste Bodhidharma  
seg  
i form av  
et stort  
gammelt  
tre

Med lynende  
øyne og

skjegg  
satte han

av sted

**Anthoni T. Backe**

# Zen wisdom

A central teaching about Zen wisdom has been drummed into Zen practitioners ever since Bodhidharma first opened his mouth after sitting for 9 years in a cave in 6th century China: you can't get Zen wisdom by listening to teachers – not even by listening to the great Bodhidharma himself. You can't get it by reading this article. Or any article or any book. Instead, Zen wisdom is based squarely on the bodily experience of no-self, the experience of dropping our words, thoughts, and preferences. There is a place in our practice for study, discussion, and reflection, but the wisdom that Zen offers starts with no-self, through the bodily experience of zazen, and nowhere else.

This teaching is very clear, but we have to be reminded of it over and over again. Why? a) we often think of wisdom as coming only from books or experts and b) reading a book or listening to a talk can sound a whole lot more attractive than sitting silently on a cushion for hours.

For 2500 years Buddhists have been mining the experience of no-self for its wisdom. I'm not going to get to much of that here. But I think there are two fundamental truths that our practice of zazen can teach us, two truths that open up the path of Zen wisdom.

First, the world is not what we think. When we get completely quiet and calm, we realize how much our thoughts and emotions normally color our world. Our usual way of perceiving our world (and the events in it) is literally and figuratively self-centered. Everything happens to my left and my right, in front of and behind me. My story, my preferences, my concerns, my winning or losing are the central point.

The practice of no-self allows us to experience the world without our thinking mind coloring it. It allows us to question the solidity of our world and our story.

Secondly, we ourselves are not what we think. We are in fact more than what we think. We are our everyday thinking self, and we are the quiet self that we call no-self. As we start to identify with both of these selves, the way we move through the world begins to change.

I think of this no-self aspect of ourselves as a subtle yet powerful ally. Knowing it allows us to be less incessantly stuck in our own self-centered perspective. It allows us to open ourselves to a range of creative possibilities. It has a tendency to loosen the knotty problems we find ourselves



*Foto: Karen Olsen*

bound by at work and in family life.

Part of Zen wisdom is also the humility to know that Zen practice does not solve everything. It's my belief that Zen wisdom is also a compound factor, one that helps other wisdoms grow. It opens us to learning from other disciplines, other people, and learning from our own successes and failures.

The Dalai Lama puts it this way in his commentary on the Heart Sutra:

“The way we tend to perceive things to be does not accord with the way they are. ....This does not nihilistically deny the fact of our experience. The existence of things and events is not in dispute; it is the manner in which they exist that must be clarified”.

Clarifying that is the work of Zen wisdom.

**Koshin Cain**

(et utdrag fra hans blogg)

# “Creativity is the way Zen will move forward”

INTERVIEW WITH DOKAI RONALD GEORGESEN, dharma heir of Dainin Katagiri Roshi. Dokai is the guiding teacher of the Hokyōji Zen Practice Community in Eitzen, Minnesota, U.S.A. For more info, visit: [www.hokyoji.org](http://www.hokyoji.org)

KV: I confess again, that Katagiri Roshi is a bit of a “Zen hero” of mine. Even now, in my little meditation corner in the cellar, it is “You Have to Say Something” which is providing the morning readings, for about the 20th time. It is my second-most read Buddhist book, not far behind “Zen Mind...”. There are many reasons I return to this book time after time. There is a certain warmth to Roshi’s way of describing his understanding, and a general warm-hearted approach to Life and Buddhism, which are of course not two different things. It all feels very down-to-Earth, but also provides plenty of space for wonder. Would you mind commenting on your own experience spending time with Roshi? Do you think the books credited to him relay his “spirit”, or the “flavour” of his teaching adequately?

DG: In fact I do think that the books credited to him do a good job of catching his spirit or flavor. When I read and reread them now I see how deeply he has affected my life and practice. I see the ideas that I present in talks or writing, although I believe they are my own, have been imprinted on me from our time together.

KV: Why did Katagiri Roshi come to the Midwest? What or whom did he find when he arrived in Minneapolis?

DG: He was invited to come to Minneapolis by a very small group of people who had been sitting together. Someone knew of him from California and knew of the changes that were happening there after Suzuki Roshi’s death and thought he might be interested. I just heard the story from one of those people last summer (Nancy James) who visited here for a couple of days. She says it all happened really fast. They had to come up with money and organization within a few weeks. They essentially started in a 4-plex in SE Minneapolis. [There

may have been something even less than that for the first few weeks]. The zendo was one of the upstairs apartments, the Katagiri’s lived below it. On the other side (by the time I arrived—one year later) some Zen families had rented them.

KV: How did it feel for those of you who were his students to have the opportunity to practice with a person so close to the original source (Japan, as it were, and Dōgen Zenji) of Sōtō Zen?

DG: This reminds a bit of a zen story. One day a person asked Joshu, it is said you were on intimate terms with Nansen, is that true? [Nansen was long dead and considered a great teacher after his death]. Joshu said, in the province of “Chang” [I am making that up as I don’t remember the actual name] radishes grow very large. That would be like someone asking me the same question about Katagiri and I might say, “Corn grows tall in Iowa”. The point is I am not sure there was anything too special about being around Katagiri when we were around him. Probably that is what drew me to him. When I first arrived at MZMC in 1975 my impression was, “He’s OK, he’ll do for now”. I think there was a certain mystique and charm that he held for most of us because he was Japanese. He pronounced words funny and used them in unusual ways that made us cringe, yet was interesting – and of course, made us laugh. I am not sure the “so close to the original source” entered into it very much in the very early days. In middle and later times it may have started to become an issue for the community in that some, if not many, did not have affections for the “Japanese” style and wanted to move away from it.

KV: Why did Roshi leave Japan at all? Who requested his presence in California, and who “sent” him?



*Foto: Hoko Karnegis*

DG: The way I have heard it is that he asked his ordination teacher at Taizoin, Kaigai Daicho, if he could apply for an administrative position for a Japanese temple in Los Angeles. His teacher said “no”. Sometime later Katagiri asked again. His teacher said “if you really want to go I cannot stop you”. So Katagiri applied for the position and got it. There is a story about how Katagiri got from Los Angeles to San Francisco although I am not sure of it. I think he may have just been transferred to the San Francisco office where he met Suzuki Roshi and the Zen Center.

KV: Did Roshi ever discuss his time with Suzuki Roshi? There is this heart-rending moment in “Crooked Cucumber” where Chadwick describes Katagiri expressing great grief before a then-sick and dying Suzuki. I don’t know quite how to phrase this question, other than to ask if you ever got an impression of how it was for these first Japanese pioneers to be so far away from home, and to what extent they found solace in each other’s company and shared culture.

DG: Surprisingly, Katagiri did not discuss his experiences too much with Suzuki in public or with me.

KV: Did Roshi ever speak about how it was for him when Shunryu Suzuki died?

DG: The only thing that he said consistently was how Suzuki was getting bigger and bigger after he died. He would say it while benevolently laughing. He would mention that when he returned to the SFZC that now there was gigantic picture of Suzuki in the hallway.

KV: Why California? What made that particular state such fertile grounds for the likes of Suzuki, Sasaki, Maezumi Roshis and the then-youngish monk Dainin Katagiri, as well as the others who came both before and around the same time as them?

DG: It was fertile ground and times. Many Japanese teachers and many others from other cultures did very well in a short time. I don’t know all the reasons, but we can guess. There was a strong counter-culture and there was money and curiosity. It seemed to be all new. I think people believed it was truly something different and real. I don’t think it could ever be repeated in the near future.

KV: It would have seemed natural to many that Katagiri Roshi would have taken over the helm of SFZC more permanently after the death of Suzuki Roshi, but he did not. Was this due to a belief that Suzuki Roshi had about the importance of American Zen finding it’s own way in the hands of Americans themselves, or due to Katagiri’s wish to forge his own path, or some combination of the two?

DG: I wasn’t there so I can only speculate. I am pretty certain it is as you say. It wouldn’t have been right for Suzuki to suggest that it be passed to Katagiri. Certainly Katagiri would have been in a difficult position as well to try to assume Suzuki’s position. There would have been some who would have liked it and some who would not at all.

KV: How did Minnesotans in general, as you noticed, respond to Katagiri Roshi, and how did he relate to the “Westerners” he came into contact with?

DG: In the beginning he compared Minnesotans to Californians saying how slow we move in comparison. It was a little annoying for me to hear, but of course, he wanted things to happen as they did in California, which was extremely fast—Suzuki did what he did in 12 years. When I look back at what Katagiri accomplished in 15 years I am totally amazed. I think he had a lot of trouble with Westerners and in particular their sense of individualism, which is at the root of our culture—this is quite opposite from the Japanese culture where the group’s welfare is put most important.

KV: I just read yesterday morning the quote where Katagiri says something to the effect that, “even when I wear Western clothes, you can still smell the “monk” on me”. Did Roshi ever speak much about the difficulties or challenges that being Japanese, and a monk, presented for him in America, or, for that matter, any benefits? From personal experience, being an American living in Norway, it can be quite a mixed bag... must it not have been even more so for a Japanese monk in the Midwest in the 1970’s and 80’s?

DG: At times he would speak of being Japanese. You can see that in what is written. Personally, I found it a bit annoying when he would – setting himself apart from the rest of us. I still find it that way when read – I usually skip over those parts and I usually don’t talk about them in public talks. That isn’t to say I can’t sympathize with the difficulties and challenges that were presented to him. As my life and practice continues on I understand those difficulties more and more – and I am not even Japanese.

KV: How did Katagiri’s family experience life in America?

DG: I am very close to Tomoe Katagiri – probably one of the closest of Katagiri’s disciples. In the early days I think she was very concerned about having boundaries between their private family and the Zen center. I found her to be quite distant while the children were at home. This strikes me as completely understandable. We as young Westerners did not have firmly established boundaries. We would have sucked the life out of

the Katagiri family if left to our own devices. After the kids were out of the house Tomoe became very involved with the zen center – was the cook for a couple of years – in fact, I was her assistant and followed her. The kids have completely adapted to the American way. They wouldn’t feel at home at all in Japan. Tomoe is different. She cannot go back – yet no doubt there must be things she misses. She has many good friends and herself is very friendly. She does like her privacy, however.

KV: My understanding is that Katagiri Roshi sent some of his American students to Japan to study. Did you ever get a sense of why he thought that would be useful, considering that so many claims were made by other Japanese masters at the time that Zen in Japan had grown stagnant?

DG: In the general sense one could say Zen has grown stagnant in Japan. One could compare by saying that to Christianity has grown stagnant in America. There is truth to it, but not all of it. That is to say, that not everywhere, but in some unique places with unique people Zen is very much alive in Japan. One has to find and search for it though. Katagiri knew this. He wanted Westerners to practice at these places with these special people. I believe as I stated earlier he wanted Westerners to relinquish a bit of their “individualism” for at least some period of time in monastic practice.

KV: Do you believe Roshi thought, as Suzuki Roshi ostensibly did, that not only would the American monk benefit from Japan, but Japanese Zen might also benefit from the visiting American? And if so, in what ways might the meeting be mutually beneficial?

DG: Yes this is true. Japanese monks, if they are open-minded and are sincerely practicing can benefit greatly from experiencing American Zen practice. What they can benefit from is seeing that we live and practice in poverty. Westerners can benefit from experiencing the form and again the sense of community coming before the individual.

KV: If so, does that still hold true today?

DG: I think it still holds to some degree or another. As I get older, options for practice in Japan do not seem as attractive as they once were.





©Jo Michael de Figueiredo

KV: How did these first Japanese Zen teachers relate to one another in the different temples, centers, and budding monasteries? Were the feelings generally fraternal and supportive? Competitive and judgemental? Or did it run the gamut?

DG: My sense of it is that these early teachers were in many ways not excessively special—they just wound up at the right time in the right place. They were human beings and with it the range of human experience was present – including competition and judgment – and compassion and civility.

KV: I know you have a lot of responsibilities, so I would like to end for now with a final question: How do you see the future of Zen, in terms of its dissemination in the West? Are you encouraged by interest from younger folks? Or was Zen's spread to the West accounted for better by describing more favourable conditions unique to the 50's, 60's, and 70's? For example, post WWII, counterculture and disillusionment of

many in the 60's, Vietnam, etc.? Any thoughts you may have had around this topic would be great.

DG: The greatest challenge teachers now are facing is how to disseminate Zen to the younger generation. It does not seem to me that people in the 20's and 30's are interested in practicing the way many of us did when we were their age. I am not particularly encouraged, though I am not discouraged. I think we have to find a way to reach them. I think if we are glued to the way we did it our zen practice it will not flourish. Therefore, I think creativity is the way Zen will move forward. It will need to completely adapt to our Western lifestyles.

**Kreg Viesselman**

(Intervjuet ble gjort sommeren 2017 og noe redigert av forfatteren i etterkant. Red.)

# Zen og theravada

Alle som har foretatt streiftog i zen-litteraturen, vet at zen har en sann rikdom på små historier, eller anekdoter, som forteller hvordan en eller annen tilfeldig uttalelse eller hendelse bidro til oppvåkning.

Det finnes en rekke samlinger av slike historier. En av disse er Paul Reps «Zen Flesh, Zen Bones». Der finner vi denne historien (en av mine yndlingshistorier):

Da Banzan vandret gjennom et marked, kom han til å høre en samtale mellom en slakter og kunden hans. «Gi meg et stykke kjøtt av beste kvalitet», sa kunden. «Alt her i butikken er av beste kvalitet», svarte slakteren. «Det finnes ikke et eneste kjøttstykk her som ikke er av beste kvalitet». Da Banzan hørte dette, nådde han oppvåkningen.

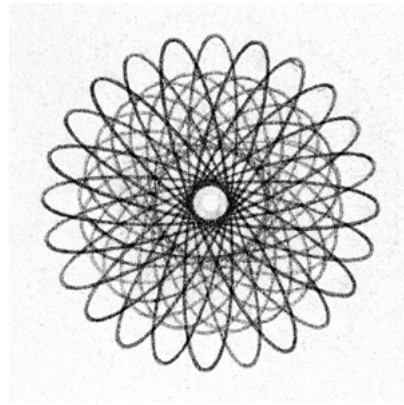
Aha! Var det SÅ enkelt å nå oppvåkningen? Selvsagt ikke. Det historien ikke forteller eksplisitt, er at det nok lå mange år med zen-praksis forut for denne hendelsen. Og disse årene med praksis fikk utløsning i en enkel hendelse, en enkel replikk, som fikk Banzan til å fokusere på selve tilværelsens kjerne, slik at han nådde innsikt og oppvåkning.

Buddhismen kan framstilles og studeres som noen veldig kompleks og vanskelig. Man kan fordype seg i grublinger over Nagarjunas filosofi, prøve å finne ut hva som egentlig menes med «tomhet», eller prøve å få oversikt over abhidhammas mange komplekse klassifikasjoner. Og da har man nok til å holde seg beskjefteget et helt liv – eller flere, om så skal være.

Men zen skjærer gjennom alt dette. Zen går rett på sak, til selve hjertet, til selve tilværelsens kjerne. Det er derfor zen er så herlig forfriskende.

Det som imidlertid ikke er like godt kjent, er at vi finner samme tendens i theravada. Riktignok er det mange varianter av theravada, fra fete tempelmunker som bare mumler sine «velsignelser» mot en klekkelig donasjon, til lærde munker som kjenner skriftene ut og inn. Men det finnes også en skogsmunktradisjon som fokuserer mer på meditasjon enn på boklærdom. En kjent representant for denne tradisjonen er den nå avdøde Ajahn Chah, og om ham blir det fortalt følgende lille anekdote:

En gang fikk han besøk av en abhidhammalærer fra hovedstaden, som ivrig la ut for ham om hvor viktig det var å studere lærebøkene i abhidhamma. Ajahn Chah smilte og nikket og sa seg enig i dette.



Oppmuntret av dette spurte abhidhammalæreren hvilken lærebok Ajahn Chah ville anbefale. «Bare denne», svarte Ajahn Chah og pekte mot hjertet sitt. «Bare denne».

Det finnes også tekster fra den tidlige buddhismen som har en sterk smak av zen. De to samlingene Theragatha (Brødrenes sanger, Oslo 2006) og Therigatha (Søstrenes sanger, Oslo 2000) inneholder noen slike eksempler. Begge disse tilhører den store samlingen av tekster som er kjent under navnet Tipitaka eller De tre kurvene, buddhismens kanoniske tekster, eller buddhismens «Bibel», om man vil. Tipitaka består av en lang rekke forskjellige bøker, og de fleste av dem inneholder nedtegnelser av Buddhas ord og handlinger, slik tradisjonen har overlevert dem. Men to av bøkene skiller seg ut. De inneholder dikt forfattet av mennesker som ved å følge Buddhas lære var kommet frem til erkjennelse av livets dypeste grunn, og som jubler over den indre frihet dette ga dem. Den ene samlingen (Theragatha) inneholder dikt av menn, den andre (Therigatha) er skapt av kvinner.

Hvem var så disse mennene og kvinnene, hva slags virkelighet levde de i, og hvilke følelser var det som drev dem?

Historien om Buddha forteller at fyrstesønnen Gotama gjennom sin oppvåkning selv hadde funnet frem til innsikt og frihet, og derfor ble han kalt «buddha» – «den oppvåkne-de». Gjennom mange år vandret han omkring i det nordlige India og underviste andre i sin frigjøringslære. Hans undervisning var variert og berørte mange forskjellige områder, men gjennomgangstemaet var frigjøring – frihet fra sorg, lidelse og smerte, og frigjøring til innsikt og glede. «På samme måte som alt vann i havet har én og samme smak, nemlig

smaken av salt, slik har også hele min undervisning én og samme smak: smaken av frihet», sa han en gang.

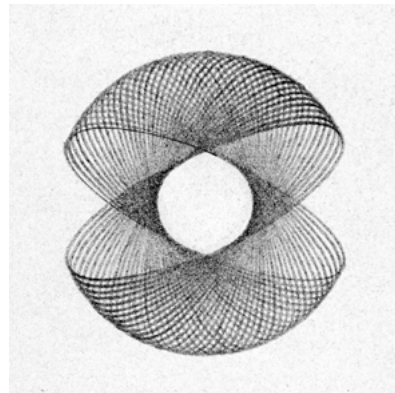
Mange ble grepet av hans lære og ønsket å følge ham, for lettere å kunne praktisere den treningsveien han anbefalte. Dermed ble det innstiftet en orden, først for menn, og senere også for kvinner. Vi kaller disse mennene og kvinnene for munk og nonne, men vi bør ikke umiddelbart assosiere dem for sterkt med det bildet av munk og nonne vi er vant med fra Vesten. Det finnes likheter, men også forskjeller. For eksempel var «klostrene» gjerne ikke annet enn en samling enkle hytter, uten noen mur som stengt omverdenen ute.

Hva var det som drev disse mennene og kvinnene til å la seg ordinere som munk og nonne, eller til å «gå ut i hjemløshet», som det også het? Dette finnes det ikke noe enkelt svar på. Diktene og prosainnledningene gir oss et fascinerende bilde av hvor forskjellig motivasjonen kunne være. Noen flyktet fra et liv i fornedrelse, fra en helt uholdbar livssituasjon. Andre følte seg tiltrukket av høyere idealer, etter å ha hørt en munk eller nonne, eller kanskje Buddha selv, forklare læren. Andre igjen lot seg ordinere uten noen sterk personlig motivasjon, bare fordi de ble bedt om det, eller fordi andre hadde gjort det. Gjennom iherdig trening og meditasjon nådde de fram til et gjennombrudd.

Dette gjennombruddet, oppvåkningen til virkeligheten, føles enormt befriende, og er en kilde til dyp glede, slik mange av diktene forteller oss. Den som oppnådde dette, ble kalt arahant, og en kvinnelig arahant var intellektuelt og moralsk like høyt respektert som en mannlig. Hun kunne gjerne «brøle sitt løvebrøl» for selveste Buddha, om hun ville.

Mange av diktene, særlig de kortere, ser ut til å være spontane uttrykk for gleden over den frihet og erkjennelse som var blitt vunnet, og det er særlig her vi finner paralleller til zen. Noen forteller også om de kvaler som var gjennomlevd før gjennombruddet til frihet fant sted. Andre, og da særlig de lengre, bærer mer preg av å være litterære komposisjoner, til dels i balladeform og til dels som dramatiske dialoger. Samlingene Theragatha og Therigatha består av personlige uttrykk for hvordan enkeltindivider møtte Buddhas lære, og gir naturligvis ikke noen samlet eller systematisk fremstilling av læren.

Versene ble memorert og overlevert i muntlig form, og det er bare selve versene som inngår i den kanoniske tekstsamlingen Tipitaka. Vi vet ikke nøyaktig når de ble samlet



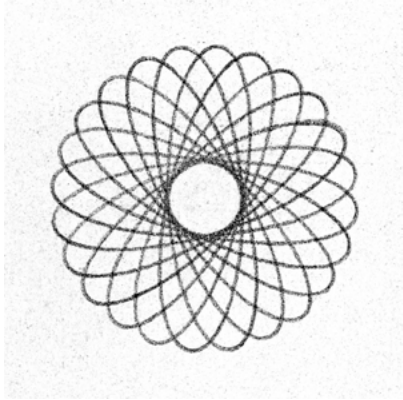
til disse to bøkene, men det har trolig skjedd senest på keiser Asokas tid (ca. 250 f.Kr.). Parallelt med versene ble det fortalt historier om hvem som hadde diktet dem, og hvordan de var blitt til, og disse kommentarene ble først nedtegnet flere hundre år senere. Vi kan derfor ikke være sikre på at alt disse forteller, er historisk riktig. Vi tar et eksempel fra hver av disse to samlingene, og gir først ordet til en av kvinnene, en med det passende navnet Dhamma.

### 17. Dhamma

Dhamma var født i Savatthi, og da hun var gammel nok, ble hun gift med en passende ektemann. Siden ble hun overbevist av Mesterens lære, og ville gjerne la seg ordinere. Men ektemannen ville ikke gi henne lov, så hun ventet helt til han var død. Da lot hun seg ordinere, og tok fatt på innsiktstreningen.

En dag hun hadde gått runden i landsbyen for å ta imot matgaver, og akkurat var på vei inn i klosteret igjen, snublet hun og falt. Hun samlet all oppmerksomhet om denne hendelsen akkurat idet den skjedde, og brukte den som objekt for innsiktstreningen. Der og da ble hun en arahant med full analytisk innsikt. I sin begeistring uttalte hun dette verset:

17. Jeg hadde vandret matrunden.  
Svak og skjelven holdt jeg staven,  
støttet mine trette lemmer –  
nettopp da falt jeg over ende:  
Hvor klart jeg da så kroppens svik!  
Dette klarsyn friga sinnet.



Her ser vi at et dagligdags lite uhell utløser innsikten og oppvåkningen. Takket være den forutgående meditasjonstreningen kunne Dhamma bruke dette uhellet som en nøkkel til dypere forståelse.

### 110. Usabha

Usabha ble født i en velstående familie i landet Kosala. Som voksen var han til stede da Mesteren fikk overrakt parken Jetavana som gave, og det han så der, ga ham en slik tillit til Mesteren at han lot seg ordinere som munk. Han gjennomførte den innledende treningen og dro ut i skogen. Der slo han seg ned ved foten av en ås for å praktisere.

Det ble regntid. Vannet strømmet ned fra skyene og overrislet åser og fjell, slik at trær og busker struttet av grønt og frodig løvverk. En dag da munken kom ut av grotten sin og lot blikket hvile på de vakre åsene og skogene, tenkte han som så:

«Disse trærne og plantene har ingen bevissthet. De vokser og trives som en følge av naturens gang. Hvorfor skal ikke også jeg følge naturens gang og la det gode vokse frem i sinnet?»

Og han uttalte dette verset:

110.

Fjellets høye trær gror frodig,  
overrislet av svale regnskyll.

Jeg, som elsker skogens ensomhet,  
vil la alt godt gro frodig i meg!

Mens han sa dette, vokste hans innsikt slik at han ble en arahant. Og dette verset ble en kunngjøring av hans forståelse. Her er det naturens skjønnhet som utløser innsikten.

I zen-litteraturen ser vi ofte at en som når fram til oppvåkning, uttaler et lite vers for å markere dette. Og i disse to eksemplene fra theravada ser vi at denne skikken går tilbake til buddhismens tidligste tid. Zen og theravada har utviklet seg forskjellig, under forskjellige samfunnsforhold. Men likevel har de mye til felles. Begge gjør det mulig å åpne et vindu direkte inn til virkeligheten, uten å gå milelange omveier først.

**Kåre A. Lie**



# Sesshin (Diary notes)

## – August, 2018

Det var Alan Watts som introduserte meg til zen, gjennom noen filosofiske venner. Før sesshinen begynte hadde jeg mediteret et års tid, med en app. Jeg hadde aldri satt meg ordentlig ned, bare prøvd meg frem på t-banen, på vei til jobb eller liknende. Jeg slet med et enormt forferdelig sinne jeg ikke visste hvor jeg skulle gjøre av og holdt på med det tøffeste året jeg tror jeg har hatt i arbeidet mitt hittil. Jeg så på Facebook at det skulle være en zen-sesshin. En venn som holder på med zen, la det ut. Jeg fikk en følelse av at det var dette jeg trengte. Folk rundt meg syntes det hele var skummelt, og på hver sin måte prøvde de å få meg til å slå fra meg tanken om å dra. Men da ble jeg bare enda mer bestemt på å finne ut om dette, og hvorfor ideen ble skremmende for andre. Jeg var innom sentret to ganger, etter den første tenkte jeg det ikke ville gå, for jeg hadde så vondt i knærne og beina i flere dager, men etter den andre gangen og etter at jeg fant en sittestilling som passet meg, følte jeg meg veldig klar for sesshinen! Her kommer mine notater.

### Day 1 (Friday evening)

I was very consumed by thoughts of work and events that happened there during the day. I was making a note to myself of trying to let go of all that happened that day and trying to bring myself here. I noticed that we were a nice group, there was good energy and a harmonic vibe. I said hello and chitchatted with almost everyone and I got a comfortable impression. People seem really kind and friendly. I look forward to whatever this week will bring.

### Day 2 (Day 1 of practice - Saturday)

The tendency to try to escape the moment because of the pain is huge! The mind wanders off, trying to distract the body from feeling the discomfort, inventing stories, day dreaming etc..

The worst part of it or the brutal truth so to speak is

though the mind wanders off, the body is still grounded, trapped, stuck with its pain. It ain't going anywhere! What a defense mechanism, or what a cheater, what an illusionist the mind is! I could have just as well stayed in my discomfort as long as it lasted, it is not for ever anyways, nothing is... Funny how it is the mind that wants to escape, the body part that is not in pain (or is it?), while the rest of the body which is in actual pain remains.

The mind is indeed a wild, untamable body part, that we spend a lifetime trying to understand, unravel, reveal its tricks, and trick it into taming. What if all of our trials are another trick? Another illusion by the untamable orchestrator?

### Day 3 (Day 2 of practice)

Anger.. and lots of it. Tendency to blame others for my own



Illustrasjon: Kreg Vieselmann

pain and discomfort. It was very hard to discover that pattern, stare it in the eye and admit it. It helped talking to the teacher, I cried. "Angry Rua" is a part of Rua, as well as kind Rua and all the at least 500 sides of us, "accept it" he told me, "embrace it and live it". I guess that is the hardest part of it, accepting ourselves with all our demons. We desperately want the positive parts of everything, we long for being those sunshine, sorrow-free people and we even create the illusion that we are quite often even when we are not. I think it's a disease of our society today. We forget that life is a yin yang, one can't have one thing without the other. In order to feel pleasure we must have felt pain, and in order to see light, darkness must exist. They are simply two sides of the same coin, it is just so much easier said than done.

"Come rain or come shine" I told myself, be with it, be present, be free.

#### Day 4 (Day 3 of practice)

Happy, balanced at ease, felt great comfort, wasn't feeling pain. Did feel a hint of vanity. Self critical or rather well self-observing. Decided to eat less. Felt generous caring about others. Felt like talking, smiling reaching out, especially to my neighbors who sit next to me, we walked kinhin spontaneously on the way to the lake, it just felt like poetry. At the end of the night I felt like I wanted to hug everyone good night before going to bed. I guess love has finally arrived?

#### Day 5 (Day 4 of practice)

The ease and comfort or rather joy continues. Great sense of gratitude, though the muscles are stiff, surprisingly not the legs anymore, but the shoulders and the back, lots of tension. It did help a little with stretching, but it is still quite bad. Should just give in to it I guess and be torn apart as Jiki said.

On the mental part I was realizing or rather seeing clearly the cycle of things. Understanding perhaps the concept of

what Alan Watts meant by saying “there is no other place you can possibly be than here and now”. I looked forward to the meal, the Dharama talk, the walk, every activity that we have already done and surely were going to do next, and still going to continue doing the next day. That made me wonder why was I impatient wanting to forward into future activities that I have just been doing and know that they are coming? Is it a terrible habit? I think so, we have been doing this for so long that we can't even see it, we are always driven by what's going to happen next, regardless of what it is, instead of actually just be. I don't think we've learnt to just be, from early on everything we do is because there is something big coming as a result of what we do now, and that's how we were encouraged to do things for some unknown future reward. I understand that this is an obvious thing intellectually, however I can finally say I know it, I feel it in my bone. The repetition of the activities made me really realize how it was pointless to look forward to things as well as useless to look back at things. It also made me realize how short life is, and how time flies, we do keep saying that all the time, but then I had a very different understanding of it. The kind that hits your core and rocks your boat. It also made me realize how we, with our busy life create the illusion of permanence in jobs, relationships, love, even life itself. And that is the problem with permanence once that illusion is created we expect it everywhere and we strive to peruse it and keep it. As Krishnamurti said that “wishing for permanence is the source of human misery”. We don't really want to grasp the fact that we are dying, we are all soon going to die, we know it as a distant idea. However being in such retreat helps you realize this in your bone, you see then that everything, everyone including you is falling apart to a known destination.

### **Day 6 (Day 5 of practice)**

My ego was so challenged today. I felt the shoji has been testing me. Maybe it's all in my head? Maybe it is my ego again assuming that it is about me. The egocentric self not wanting to accept that random events that happened during the day had nothing to do with me. I was left with the feeling of being taught a lesson for that ego.

My humility is challenged. I guess that is just the other side of the coin. I am afraid I am not as humble as I thought I was. I wanted to show off, show my skills, I felt the urge

to perform, was this perhaps a need for attention and validation? An urge to be seen and acknowledged? Is this a personality trait or simply the result of human contact deprivation?

The teacher asked us to have a clear intention about what we want to work on. I think my intention for this last day will be dedicated to going deeper into this urge of performing, taking space, pride, ego and humility...

### **Day 7 (Day 6 of practice)**

Ahhh... So many feelings, and a rainstorm of tears. Cried a lot during the poem reading and discussion in the morning and later in the evening as well. I wanted to crack up in laughter during the tea ceremony in the evening and barely managed to control myself. That was a very uncomfortable and an alien feeling to me, to have such a compulsion of laughter, I usually have an urge to cry and I do tear a lot.

I felt a rainbow of emotions; love, joy and unity, also sorrow and grief when it hit me that it was the last day and I might never see these beautiful faces that have surrounded me during this past week again. I felt a tremendous gratitude to the chef and her helpers. An immense feeling of togetherness overwhelmed me, it was soon taken over by a feeling of loneliness, and so the rainbow of these intense feelings kept alternating until our plan for the day was over and we could finally talk to each other and gathered over a final not-silent meal. All I wanted to do then is to embrace, hug and thank everyone for this extraordinary journey we have embarked on, and so I did...

**Rua Nader Al-Modawi**



# New Rituals

Rinzai zen-senters styreformann, Christian Meaas Svendsen, ga den 24. mai 2019 ut sitt trippelalbum «New Rituals». Utgivelsen er basert på ti zenbuddhistiske sutraer, og Christian beskriver prosjektet som «å etterprøve den zenbuddhistiske filosofien om at ingenting eksisterer som et separat selv». Plata er delt opp i tre 40-minutter lange deler. Den første er skrevet for Christians ensemble, Nakama, som akkompanjerer et chantekor fra Rinzai zen-senter Oslo. Den andre delen er kun med Nakama, mens den siste bare består av Christians kontrabassspill og stemmebruk. Sutraene blir gjenskapt tre ganger, og som Christian selv beskriver det; fått tre potensielle utfall av uendelig mange muligheter.

Dette omfattende og flertydige prosjektet vil få en grundigere omtale i neste nummer av Zenpunkt.

[www.chrisaanmeaassvendsen.com](http://www.chrisaanmeaassvendsen.com)

[www.nakamarecords.no](http://www.nakamarecords.no)



*Foto: Mikkel Cappelen Smith*



©Jo Michael de Figueiredo

# Reisebrev fra Vashon Island

## Puget Sound Zen Center, Seattle USA

Styreleder ved Rinzai Zen-senter Oslo, Christian Meaas Svendsen, var sommeren 2018 på USA-turné med sine musikervenner og la turen om Rinzai Zen-senter Oslo sin lærers sangha. Brevet inneholder stemnings- og hverdagsbeskrivelser fra senteret og omgivelsene og beskrivelser av noen av senterets religiøse aktiviteter. Særlig er det interessant for Rinzai Zen-senter Oslo hvordan Puget Sound Zen Center har bygget opp sin organisasjon med desentralisering av ansvar og oppgaver. Og det slår oss hvor viktig det er med frivillig innsats fra folk som praktiserer ved senteret. Virksomheten lar seg ikke drive på rent åndelig drivstoff! Senteret legger for øvrig stor vekt på å integrere seg i lokalsamfunnet og utveksle tanker og erfaringer med andre spirituelle tradisjoner i omgivelsene. (red.)

Phew!

Boarding completed. På flyet fra Seattle på vei hjem til Norge. Det vil si: på vei til Chicago, så til Stockholm og så til Oslo. Den obligatoriske skrikende babyen er påpasselig plassert én rad bak meg på høyre side. På min direkte venstre har jeg blitt skjendet en lettere nevrotisk - i det minste rastløs - middelaldrende dame, og begge disse hindrer meg effektivt i ethvert forsøk på å ta meg en liten lur. Med min norske bakende godt plassert i et flysete designet for amerikanske rumper begir jeg meg derfor likeså greit i kast med det jeg allerede så lenge har prokrastinert - nemlig dette reisebrevet.

Jeg har nå oppholdt meg i USA i en knapp måned. Oppholdet startet med et par sightseeing-dager i New York før jeg dro ned til Disneyland-land (Orlando) for å møte mine kumpaner i bandet Large Unit. Foran oss ventet en 13 dager lang turné som begynte i nevnte delstat, og som skulle ta oss gjennom Georgia, South Carolina, Virginia, Washington DC, Pennsylvania, New York, Ohio, Illinois og til slutt Wisconsin. Turneen fortjener en egen reiseskildring, og selv om jeg sikkert kunne klart å zen-ifisere innholdet i god Brad

Warner-ånd (forfatteren av Hardcore Zen), skal denne teksten fortrinnsvis handle om noe litt annet, så jeg skal ikke kjede den dedikerte leser med historier fra endeløse bilturer, sene nattekvelder og om tidvis utagerende og upassende oppførsel fra ymse bandmedlemmer - inkludert meg selv.

Etter endt turné reiste resten av bandmedlemmene til sine respektive hjemland, mens jeg tok første fly til Seattle, Washington. Der skulle jeg tilbringe én uke på Vashon Island sammen med Rinzai zen-senter Oslo sin lærer Koshin Cain Osho og hans familie på sytten: fire tobente, én firbent og tolv fjærkledd. Målet med oppholdet var å møte Koshin sin sangha og etablere en kontakt mellom Rinzai zen-senter Oslo sine søstre og brødre i Puget Sound Zen Center. I tillegg ønsket jeg, som nylig innsatt styreleder i vår egen organisasjon, å tilegne meg kunnskap og erfaring fra senterets nøkkel-medlemmer og deres syn på hvordan PSZC er strukturert. Mer om det snart.

Koshin, i det store og hele en ypperlig vert, møtte meg på flyplassen. En litt sliten musiker og hans fire kolli (!) ble om-

hyggelig tatt hånd om og plassert i en velkjørt Subaru Forester. Ut av flyplassen, mot sentrum, men ikke inn i. Målet vårt var fergen som går fra Fauntleroy på Seattle-siden til nydelige Vashon Island. Vi ankommer fergekaaien og rekker med nød og neppe båten. Turen over sundet er fantastisk. Kanskje er det noe spesielt med været denne dagen, men man kunne blitt religiøs av mindre. Vi støter på en gammel kjenning av Koshin som han ikke har sett på over 10 år. Mike, en snekker. Vashon er stor nok til at man ikke kjenner alle, men liten nok til at man slipper å låse bilen. Småprat. Koshin heter Koshin, ikke Christopher. Mike forteller om hverdagslige ting og kjøper seg litt spirituell kapital ved å legge til noen zen-referanser. Det er tydelig at alle vet hva Koshin driver med, og, som vi alle vet, zen er kult. Det virker i hvert fall som om Mike synes det. Fergeturen tar ikke mer enn et lite kvarter før vi ankommer Vashon.

Vashon er en relativt liten øy med ca. 10 000 innbyggere. Fra fergekaaien i nord slynger øyas hovedvei (med det passende navnet Vashon Highway) seg sørover gjennom øyas bysentrum (med det like passende navnet Vashon Town) helt ned til en annen fergekai i sør. Derfra kan man komme seg videre til Dakoma. Øya huser mange ulike skjebner, skikkelser og livsstiler (for ikke å snakke om livssyn! Det er små kirker, synagoger, ortodokse kapeller - og selvfølgelig zen-sentre - bak hver eneste sving) som i seg selv er en Netflix-serie verdig. Kontrasten fra de få, fattige uteliggerne til en gang i tiden amerikans dyreste eiendom er stor, men mitt helhetlige inntrykk er at livet på Vashon er godt for de aller fleste. De fleste som kommer hit virker å være ressurssterke, liberale, på grensen til sosialistiske mennesker (sosialist er som kjent for de fleste et fy-ord i USA). Til tross for at noen har kilometerlange oppkjørsler er folk vennlige, hjelpsomme og opptatt av sine naboers ve og vel. I en perfekt kombinasjon av varme og fuktighet kan innbyggerne nyte en grønn, frodig og viltvoksende natur med utallige muligheter for rekreasjon både på land og i vann.

Etter 10 minutter er vi hjemme. Familiens medlemmer (alle sytten) kommer for å hilse på. Kone Lidunn, sønn Lars, datter Eva, hund Lily og de stort sett navnløse hønene og hanene. Koshin gir meg en rask omvisning. På eiendommen har de et hus, en grønnsakshage, et hønsehus, et studio, et verksted og tre «telt» som fungerer som lager for ulike materialer.

## ”Still Sitting”

Koshin og Lidunn har i mange år drevet firmaet Still Sitting. Still Sitting tilbyr meditasjonsmateriell man kan sitte i-, på- og med. De har designet det meste selv, og har i mange år stått for store deler av produksjonen. Still Sitting er fremdeles et lite firma, men fra den spede starten i 2003 har de nå blitt nødt til å ansette en ekstern medhjelper for å få bukt med bestillingene og det øvrige arbeidet. 17-år gamle Lars har også sommerjobb i familiebedriften. I tillegg til de ovennevnte bygningene finnes det også et lite gjestehus som skal være hjemmet mitt den neste uka. Her finnes det mest essensielle: en seng, en lampe og et mikro-bibliotek med fantasy-bøker og lærerbind i norsk grammatikk.

Det er allerede sent, og resten av kvelden går med til mat og sosialt samvær. Jeg finner meg raskt til rette i familien. En åpen, varm og morsom gjeng å være sammen med. Uanstrengt og uformelt. Himmelen blir mørk. Det har vært en lang dag. Jeg er trøtt, og er nødt til å forberede morgendagens møter. Jeg trasker bort til den lille hytta mi. Jeg sovner raskt...

## Komiteer

... og våkner - med vondt i halsen. Etter å ha skrytt uhemmet til både Lidunn og Koshin om mitt overnaturlige immunforsvar og hvor sjelden jeg blir syk, har nå skjebnen og/eller de karmiske lover spilt meg et puss og gitt meg influensasymptomer. Sykdommen skal, i lykkelig ekteskap med pollenallergien min, utarte seg i ulike former og gule fargenyanser resten av oppholdet. Men jeg kom ikke til Vashon for å bli sengeliggende, og jeg antar at leseren er mer interessert i hva jeg fikk ut av oppholdet enn hva som kom ut av meg. Jeg hadde avtalt møter med syv personer i tillegg til å være invitert til et styremøte. PSZC er strukturert i komiteer med et styre på toppen. Oppgaven min var å finne ut om noe av denne strukturen kunne overføres til RZS sin struktur. Hver av personene jeg skulle møte hadde ansvar for sin respektive komite. Det vil med andre ord si at hver komité består av 3-6 personer, men med én person med vetorett. Komiteene har en egen autonomi, men må rapportere tilbake til styret om vedtak. Flere av personene i styret, som for øvrig består av seks personer, er også med i disse komiteene. Komiteene skiftes ut annethvert år.

PSZC sin modell er ikke nødvendigvis så unik, men sørger for å distribuere både makt og arbeidsoppgaver på

en effektiv måte, og den bi-annuale roteringen sørger for et friskt pust og nye øyne på gamle arbeidsoppgaver. Hver komité har også (fått) utarbeidet en egen charter med retningslinjer, og hver charter starter med en generell beskrivelse for hvordan vedtak skal fattes. Denne vedtaksprosessen er lik for alle komiteene. Skulle det være stor uenighet mellom evt. vedtak er det til syvende og sist senterets religiøse leder som har det siste ordet i saker som vedrører programmeringen, og styreleder som har det siste ordet i saker vedrørende alle andre saker. Selve chartrene gjennomgås med jevne mellomrom. Disse, samt en del andre dokumenter, er passordbelagte, men er tilgjengelige for alle senterets medlemmer

### **Sanga-samholdet avgjørende, og planer for fremtiden!**

På en av våre mange bilturer forteller Koshin meg at da han forlot Mt. Baldy i 2002, så kunne han ikke praktisere like mye som mange av munkene og nonnene som forlot Mt. Baldy samtidig som ham. Grunnen var at han hadde en familie å ta vare på. For å i det hele tatt kunne etablere et zen-senter var han nødt til å få hjelp. Og hjelp fikk han. Alle bidragsytere - både i fortid, nåtid og fremtid - sørger for en trygg struktur som har gjort at senteret kan vokse over tid. Til sammenlikning har mange av Koshins tidligere kolleger, etter å ha mistet sitt fellesskap på Mount Baldy, sluttet å praktisere. Dette fikk meg til å reflektere over hvor viktig en sterk sangha er. Strukturen som ligger til grunn for PSZC frigjør også tid til Koshin til å være det han egentlig er - nemlig lærer. Dette gagnar igjen hele sanghaen og sørger for en god balanse mellom de Tre Juveler: Buddha, Dharma og Sangha.

Jeg fikk høre – ikke bare av Koshin, men fra samtlige av de jeg møtte ved PSZC – at mye av æren for at senteret deres er så strukturert som det er, er takket være én sentral skikkelse som har hatt tid, krefter, vilje og evne til å gjennomføre dette. Hun heter Elizabeth Fitterer og omtales av Koshin som senterets «crazy auntie». Jeg møtte Elizabeth for første gang da Koshin skulle vise meg senterets nyervervede tomt. PSZC kjøpte i 2018 et område på 28 mål. Tomta ligger et lite steinkast unna hovedveien, og Elizabeth møtte oss sammen med sønnen sin Grant og tok oss med på en liten runde på tomten. Det er mye land. Plass til både parkeringsplass (som visstnok er obligatorisk), et senter

med en stor zendo, en hage, hytter til bruk ved retreats og enda er det et godt stykke med skog til bruk for kinhin eller små spaserturer. Planen er at alt skal være innflyttingsklart i løpet av 4 år. Jeg fikk ikke snakket så mye med Elizabeth denne dagen, men vi hadde avtalt et møte senere.

### **Penger**

Helt siden jeg kom til Orlando har jeg lagt merke til en markant forskjell mellom amerikanere og nordmenn: Amerikanere er ikke redde for å be om penger, og de er heller ikke redde for å gi. Large Unit spilte sin første konsert i en privat «stue» som verten hadde gjort om til et konsertlokale. Han var ikke akkurat noen fattig stakkar, men mye av grunnen til at han kunne holde konserter der, var fordi han mottok donasjoner fra lokalmiljøet. Noen ga \$10 i uka, noen ga \$10 daglig og noen ga faktisk \$10 i timen! Før konserten ble annonsert hadde han et lengre foredrag om mulighetene for å tegne medlemskap og donere penger. Det var ikke siste gang jeg hørte en slik preken.

Norge ligger på bunn når det kommer til kronerulling, populært kalt fundraising eller også crowdfunding. PSZC har nå opprettet en egen komité hvis formål er å samle inn penger for å dekke de enorme økonomiske utfordringene som senteret nå står overfor. Komiteen er splittet ny og ledes av Weston Borden, en eldre herre som jeg også fikk gleden av å møte under oppholdet mitt på Vashon. I Cain-familiens andre bil, en pick-up van fra 1995, rullet jeg sørover på øya før 9900 SW Quartermaster Drive dukket opp bak en sving. Westons Oppkjørsel er ikke akkurat én kilometer lang, men lang nok til at huset ikke kan sees fra veien. Og for et hus. Tydelig inspirert av Japan har Wes og kona Sheila skapt et orientalsk mini-palass midt i Vashons ingenmannsland. Ekteparet bor der alene, og Wes har til og med en egen liten zendo hvor han sitter sammen med en liten gruppe hver tirsdag kveld. Som en del av møtet ble jeg servert matcha og søtsaker fra Daitoku-ji i Kyōto. Wes og jeg hadde en fin samtale om komiteen han nå er leder for. Han forberedte meg på at han ikke kunne si så mye, da komiteen var splittet ny, men vi luftet i det minste et par ideer for hverandre, og han fortalte meg om komiteens fremtidige planer. Wes hadde tatt initiativet til å arrangere en «local arts & crafts»-samling på øya, hvor noen av øyas kunstnere skulle donere en viss sum av kunsten de solgte til senteret. Vi var enige om at alle arrangementer som eksponerte PSZC aktiviteter for allmennheten på en positiv



Over: Utenfor zendo.  
Under: Koshin.

Over: Inne i zendo.  
Under: «Zendo» på det nye landet.

måte, ville øke sjansene for at folk på et eller annet tidspunkt ville donere en liten pengesum til senteret.

Dagene på Vashon gikk. Jeg kjempet tappert mot sykdom og allergi, hjalp familien med små gjøremål og satt zazen med Koshin ute i hagen på ettermiddagene. I tillegg til Wes fikk jeg omsider møtt alle jeg kom for å møte: David Steel - leder for etikk-komiteen, Elizabeth Nelson - leder for medlemskap-komiteen, Lynda Fitzpatrick - leder for kommunikasjon-komiteen, Karen og Susan - lederne for program-komiteen og Elizabeth Fitterer - leder for eiendoms/drifts-komiteen. Jeg skal ikke gå inn på detaljer fra alle møtene, men på spørsmålet «hvor viktig mener du din komite er?», svarte samtlige nærmest unisont at komiteen deres var en helt uunnngåelig brikke i puslespillet. På spørsmålet «hvilken annen komité anser du som viktig» var svarene like synonyme: program-komiteen. Dette er komiteen som har ansvaret for å sette programmet for året, og som dessuten har ansvaret for å fordele arbeidsoppgaver tilknyttet hvert program. Hvem tar

seg av zafuer og zabutons til endags-sittingen? Hvem sørger for å booke lokale? Hvem skal ha hvilke verv? osv. osv.

Programkomiteen er den eneste komiteen med to ledere, og det er rett og slett på grunn av at Karen Hedlund og Susan Traff fungerer så godt sammen. Jeg møtte dem i senterets lokaler, som for tiden er øyas synagoge som de har fått lov til å leie av den jødiske menigheten. Lokalet egner seg godt som zendo - lyst, åpent og luftig. På tomte er det også en stor hage som passer godt til kinhin. Visstnok ble politiet tilkalt den dagen de gikk opp kinhin-stien første gang. Synagogen ligger rett ved veien, og naboene trodde de var en skummel sekt med onde hensikter! Jeg hadde selv gleden av å besøke senteret tre ganger og praktisere med gruppen. Lik RZS er det stor variasjon i hvor mange som møter opp til de ulike sittingene, og lik RZS er det søndag som er den mest populære dagen. PSZC er mye nærmere Mt. Baldy i formen enn RZS. Det var vår tidligere lærer Genro, selv en Mt. Baldy-munk, som har innført de ele-

mentene som gjør oss forskjellig fra PSZC. En onsdagskveld ved PSZC forløper seg slik: teen serveres, men man venter ikke på hverandre etter at teen er drukket opp: Man setter bare koppene ned på gulvet etter første runde og bak seg etter andre. Jiki gjør sine bukk foran Butsudān samtidig som Hanen blir slått. Ingen sitter i gasshō. Chanting: Hjertesutra på sino-japansk, Honzon Eko på engelsk, hjertesutra på engelsk og så De fire store løftene på sino-japansk. Tre dype prostrasjoner følger, og alle har en støttepute under sin respektive zafu som de legger foran seg før de bukker (imiterer sagu-teppene som vi har sett Koshin, Shingen og Koun bruke). Etter som te og chanting tar relativt kort tid er det bare en ørliten hvile-kinhin før zazen. Jeg la merke til at jiki-bjellen ble slått fire ganger før zazen, men første pling viste seg å være avslutning på hvile-kinhin, som egentlig ingen benytter seg av, og som derfor går direkte inn i zazen. 25 minutter - schmækk! Kinhin: Ut på tur i guds frie natur. Tempoet er noe saktere enn vår egen sesshin-mars. Klakk -> Gasshō -> Inn igjen. Etter at alle har kommet seg på plass og jikijitsu har gjort sitt sedvanlige pling, blir putene lagt i en sirkel. Det er tid for lesing og diskusjon. Vi leser alle et utdrag fra et kapittel fra boken «The Hidden Lamp», som tar for seg historier fra kvinner i zen-historien. Historien er et slags kōan og avsluttes med et spørsmål som vi diskuterer. Koshin prøver å si så lite som mulig. Han mislykkes miserabelt. Etter diskusjonen sitter vi i ett minutt. Ferdig.

### **Å delta på sin egen måte, prate eller ikke prate!**

Det er ikke alle som liker denne formen. Noen går faktisk rett fra kinhin og inn i bilen sin. Selv føler jeg at slike diskusjonsgrupper kan være et sunt og nyttig komplement til zazen-praksis, så lenge zazen-praksisen opptar majoriteten av senterets aktiviteter. Det gir et innblikk i hvordan sanghaen forholder seg til dharma og vi lærer hverandre bedre å kjenne. Sammen sitter vi på mange gode synspunkter og kommentarer. Det som overrasket meg var at jeg i løpet av uka møtte på flere dedikerte sanghamedlemmer som til tross sterke aversjoner mot deler av formen – f.eks chanting, diskusjonsgrupper eller bare form generelt – investerte både tid og penger i senteret. Jeg har foreløpig konkludert med at én viktig årsak til at folk kommer er det sterke fellesskapet innad i gruppa. Vashon er et lite samfunn hvor mennesker trenger hverandre, og jeg fikk høre flere historier om hvordan sanghaen stilte opp for hverandre. For eksempel: Da Karen sin

mann døde, for bare noen måneder siden, sørget sanghaen for at noen laget middag til henne og sønnen hver eneste dag. PSZC har klart å skape et rom hvor folk føler det er trygt å be om hjelp, og dette er utvilsomt en viktig faktor til senterets stabile vekst.

På onsdagen var vi ca. 10 stykker. Fredag morgen var vi 4. Søndag var vi i overkant av 30. Én gang i måneden arrangerer senteret familie-zen hvor foreldre kan ta med seg barna. Alle tar med seg noe å spise på. Koshin og datteren Eva velger ut en sang kvelden i forveien. Etter te-servering er det allsang hvor alle, både unge og gamle, synger med. Denne gangen hadde de med seg meg på akkompagnement. Vi sang Bill Withers' klassiker «Lean on me», og Koshin hadde en mini-talk rettet mot barna om innholdet i teksten. Det å la andre lene seg på deg. Det å kunne lene seg på andre. Så dro barna og et par voksne til et eldresenter. De gjenværende gjorde zazen i 25 minutter etterfulgt av en «talk» Koshin og jeg hadde om zen og buddhisme i Norge. Vi rakk så vidt og bli ferdige før barna kom tilbake. Det var duket for et uhyøytidelig måltid hvor sanghamedlemmene hadde tatt med mat hjemmefra. Etter samtalen var det flere som kom bort til meg og viste interesse for å delta på vår sesshin i august 2019, og at mange av dem hadde tenkt på det lenge. De mente det hjalp å få et ansikt på senteret vårt, og for min del har det også hjulpet å se ansiktene deres. Jeg håper og tror at vi får 4 medlemmer fra PSZC til sesshin neste år. RZS har i det siste fått besøk av Shingen fra Berlin, og i år tar Shingen med seg en av sine studenter til vår sesshin. Jeg ser lyst på vårt eget senters fremtid hvis vi klarer å etablere et fruktbart og varig samarbeid med disse to grupperingene.

Oppholdet mitt nærmer seg slutten. På vår siste dag sammen besøkte Koshin og jeg reinkarnasjonen av Gandalf i et russisk-ortodoks kloster. Vi drakk en vodka-basert longdrink og fikk høre om hvordan Gandalf (egentlig Fader Tryphon) bekjempet Starbucks i en feide mellom milliarderselskapet og hans eget lille preste-bryggeri. Men resten av den historien får vi ta muntlig. Faktisk, i det jeg skriver dette hører jeg en velkjent kvinnestemme si «neste stasjon, Lillestrøm». Etter 20 timer befinner jeg meg på toget fra Gardermoen til Oslo.

Det er påfallende forskjeller mellom PSZC og RZS. RZS har ingen residerende lærer, men dette til tross opplever jeg at vi har en mer rigid og solid zazen-praksis. Vi

holder det tett, stramt og tight, og vi tar chanting seriøst nok til at det kan kalles en praksis i seg selv. PSZC er sterkere på dharma og sangha, og de demografiske forskjellene er slående: Flesteparten av PSZC sine medlemmer er kvinner, og de fleste er godt over 50. Jeg sitter med inntrykket av at disse to sentrene har mye å lære av hverandre. Selv kommer jeg til å ta med meg det jeg har lært om PSZC sin struktur inn i videre styrearbeid for å se om deler av denne strukturen kan implementeres inn i vår egen. Kanskje ikke med en gang, men forhåpentligvis over tid. Dette forutsetter at vi klarer å bygge en sterk medlemsbase hvor terskelen for å ta på seg ansvar er lav. Da må senteret også sørge for at folk føler seg velkomne, sett, og at arbeidet er overveiende lystbetont. Arbeidet vi legger ned må peke mot zazen-praksis, men må også forstås som sangha-praksis.

En snart månedslang reise nærmer seg slutten.  
For denne gang.

**Christian Meaas Svendsen**



©Jo Michael de Figueiredo



# Zazen som erfaring

I det følgende argumenterer jeg for at begrepet **erfaring** er egnet for å beskrive prosessen det innebærer å meditere uten fokus på et bestemt objekt. Begrepet **erfare** har i seg uttrykket **fare** eller **reise, vandre**. Det innebærer altså noe bevegelig. Den som erfarer noe, er i bevegelse. Begrepet er vidt, det henviser til noe en opplever og vil naturlig kunne omfatte alt det en måtte oppleve.

## Fenomenologi

*Erfaring* er også et begrep som i europeisk filosofi, særlig i fenomenologien (Edmund Husserl, Henry Bergson osv), er meget brukt og utforsket. I korthet innebærer begrepet her at den verden som mennesket opplever, eller opplevelsesverdenen, best kan utforskes gjennom intuisjon eller introspeksjon. Det innebærer å rette oppmerksomheten innover i menneskesinnet. Denne metoden er subjektiv og personlig, i motsetning til mer objektive eller observerende metoder.

Objektive eller observerende metoder er ofte betegnet naturvitenskapelige. De benytter seg vanligvis av teorier, kategorier og begreper som er laget på forhånd og som vi er oss mer eller mindre bevisste til daglig. Eksempler kan være «målt» tid (klokketid) eller temperatur definert etter en gradestokk. I natur- og samfunnsvitenskapene har oftest disse metodene forrang. De brukes kanskje ensidig som grunnlag for styring av samfunnet og politiske beslutninger.

Fenomenologien har etablert en mer erfarings- eller opplevelsesnær metode som hevder å være vitenskapelig innenfor feltet som utforsker hvordan mennesker (og kanskje dyr etter hvert) opplever verden. I denne tradisjonen søker en å beskrive *fenomenene* (for eksempel en følelse, tanke, sansefølelse osv) uten bruk av abstrakte begreper, objektivt definerte målestokker eller psykologisk eller annen faglig sjargong. I stedet forsøker man å benytte ord som ligger nærmest mulig opp til den helt spesielle erfaringen man gjør.

Hos Henry Bergson og i samtidig og etterfølgende psykologisk teori (for eksempel i psykoanalyse) argumenteres det for at selve erfaringen ikke fullt ut kan beskrives av ord eller begreper. I stedet forsøker man å bruke metaforer eller bilder

som kan gi fornemmelser av den erfaringen man sikter til. Eksempler på slike bilder eller uttrykk som språket vårt er rikt på, kan være «han var tynget av sorg», «hun holdt på å eksplodere av raseri» eller «det virket som tiden stod stille».

## Å se

I zen-buddhistisk sammenheng opplever jeg at uttrykk som *observere*, eller *se* er vanlig. For eksempel kan vi bruke uttrykket *å se en tanke eller følelse dukke opp*, når vi beskriver hva tiden ofte går med til i zazen. I den ofte resiterte Hjertesutraen heter det for eksempel at «Shariputra» ser at de fem skandha (sansene osv) er tomme.

I norsk eller europeisk sammenheng finner vi kanskje noe tilsvarende i uttrykkene *å se innover i seg selv, rette oppmerksomheten innover* eller i det nevnte uttrykket introspeksjon, ofte anvendt i psykologien. I kristen tradisjon kan det være et formål med denne virksomheten å se eller finne Gud i dypet av seg selv, i buddhistisk tradisjon å se alle levende veseners buddhanatur. I filosofisk, psykologisk eller psykoterapeutisk *introspeksjon* kan virksomheten begrense seg til å se eller utforske sine motiver, følelser, tanker osv.

I norsk kultur har vi de folkelige uttrykkene «seende» eller «klarsynt», som henviser til at noen har en evne til å se dypere eller lengre enn andre, eller de kan *se inn i fremtiden* osv. Og i moderne språkbruk finner vi visjon både for å betegne et samlende mål eller en fremtidsdrøm, for eksempel for en bedrift, og for en *åpenbaring* eller en visjonær opplevelse av religiøs art. Visjon henviser til evnen til å se, til synet som sans.

I sammenheng med zazen tror jeg man med fordel kan for-

søke å klargjøre hva man legger i begrepet «å se». Jeg tror også at en forståelse av at sjargongen en bruker, når en beskriver zazen, kan stille seg i veien for dypere erfaring. For eksempel kan man bli sittende *å se* etter noe.

## Å ta sansene på alvor

Vanligvis regner man synet for en av fem sanser; syn, hørsel, lukt, smak og bevegelse/berøring. I buddhismen er det slik at også bevisstheten regnes som en sans. Språket vårt har utallige betegnelser som på forskjellige måter henviser til våre sanser og vår bevissthet, og denne rikdommen bør ikke reduseres til bestemte kategorier. Her er noen eksempler: «tanker», «følelser», «stemninger», «fornemmelser» eller «anelser», «indre ro» eller «uro». Dette er begreper som også prøver å beskrive eller nærme seg det vi opplever, eller vår opplevelsesverden.

I Hjertesutraen nevnes «tanker» sammen med sansene og det sansede som «ikke er annet enn tomhet». Shariputra har «sett» noe. Slik «sett» brukes i denne sammenhengen opplever jeg det som en innsikt, et slags endepunkt der forfatteren har kommet til klarhet for seg selv.

Her er det ikke bare tale om synet som sans, men *et syn* i mer overført betydning. Han prøver å formidle noe som er sant og av mer overordnet betydning enn for eksempel synet av et annet menneske, som jo kan oppleves eller erfares så forskjellig fra menneske til menneske eller situasjon til situasjon.

Om man forsøker å begynne sin zazen med *et syn* i denne forstand, kan det bli lett å hoppe over selve erfaringen *å se*. Det samme gjelder erfaringene vi gjør gjennom de andre sansene våre. I instruksjonen som gis ved zazen bes man om å være til stede, våken, oppmerksom. Øyne, så vel som de andre sansene bes en om å åpne opp, mens en sitter i stillhet med minst mulig unødvendig bevegelse. Det kan ikke innebære noe annet enn at man åpner opp for selve erfaringen med å bruke alle sine sanser. Et mål om *å se* i Hjertesutraens forstand kan rett og slett bli et hinder for å erfare sin egen personlige vei gjennom zazen.

## Tre holdninger

Dainin Katagiri, som jeg refererte til i innlegget «Tanker om tomhet» nr 1 (2016) av Zen-Praksis, vektlegger det å forholde seg til sin egen erfaring gjennom sansene i buddhistisk praksis. Han understreker at zazen innebærer å forholde seg til sitt eget liv, sin egen erfaringsverden. Han er betenkt overfor en religiøsitet som ikke tar alvorlig en fordypelse i det

virkelige livet en lever.

I utforskningen av de erfaringene en gjør under zazen, har jeg selv opplevd at minst 3 holdninger kan være nyttige å inn- ta. De tre holdningene kan jeg betegne som «å nærme seg», «hengi seg til», og «å slippe».

I min tid med zazen har det variert hvordan disse holdningene til erfaringene jeg gjør har gjort seg gjeldende. Jeg må innrømme at det er når jeg ser tilbake på praksisen, at jeg får tak i disse holdningene. Jeg opplever også at det helt uforvarerende skjer vendinger i hvordan holdningene virker eller er der, uten at jeg på noen måte bevisst vil det. Men det er også en viljeshandling å vende oppmerksomheten innover i seg selv. Det er mulig å bestemme seg for en holdning og den «glipper» likevel igjen og igjen. Det skjer ikke av seg selv, selv om det nettopp eller også skjer av seg selv.

*Samtaler med meditasjonslærere (blant annet Koshin Cain og Bernard Durel), Gordon Geist (Koun) og andre i fellesskapet i Rinzaï zen-senter har hjulpet meg med å forstå litt bedre hva jeg holder på med, utfordret min meditasjon, og gjort meg litt mere bevisst mine holdninger.*

## Kroppen

Eksempler på å gå i retning av noe kan være å rette oppmerksomhet og tilstedeværelse mot stillingen en sitter i, hvordan kroppen erfares innenfra eller former for følelser, tanker, bevissthet om kroppen som måtte vise seg. I sinnet kan det på samme tid eller innenfor brøkdeler av et sekund melde seg en hel flom av erfaringer, og jeg kan utfordre meg selv til å velge blant dem. Om jeg ser tilbake eller forsøker å gå tilbake til forrige gang jeg satt i zazen, kan jeg kanskje oppleve at kroppens stilling og fornemmelser preget meg veldig, men at jeg vegret meg for å forholde meg til det, kanskje fortrenget det. Da kan jeg kanskje bevisst og aktivt ta tak i dette området.

Men jeg kan også hengi meg til det, forsøke å åpne meg, gjøre meg mer mottagende overfor erfaringen med kroppen. Det kan kanskje beskrives som å omfavne erfaringen i stedet for å gripe fatt i den. Når jeg bruker «hengi seg til» er det for å betone en mangel på kontroll, en slags passiv underkastelse. Men også hengivelsen har sin begrensning, for plutselig oppdager jeg at jeg har havnet i en drømmeaktig fortapelse i en kroppsopplevelse. Det kan selvfølgelig også i seg selv kan være fruktbart og spennende, men det kan også være en flukt bort fra sansenes åpenhet. Da er kanskje det «å slippe» den viktige utfordringen jeg står overfor. En måte å gjøre det på

kan være å bevisst forestille seg at bildet av erfaringen fjerner seg i rom og tid. Eller kanskje skjer det «helt av seg selv». En annen måte, som jeg tror kanskje er den vanligste for de fleste av oss, er å «flytte seg over» i fornuftsmessige forklaringer eller begreper som beroliger oss («jeg skal gjøre mer yoga», «jeg skal spise mindre» eller «jeg ringer legen i morgen»). Dermed tror jeg at «problemet» er løst!

### **Et annet menneske**

Et annet eksempel kan være at et møte med et annet menneske «vaker» i sinnet uten at det fullt ut tas imot. Kanskje «tar jeg meg selv på fersken» og åpner sinnet for dette møtet. Og kanskje oppdager jeg at jeg unngikk det fordi det var noe ubehagelig, kanskje sinne eller dårlig samvittighet eller begge deler, knyttet til dette møtet og tanken på det mennesket jeg møtte. Og kanskje kan jeg komme enda nærmere erfaringen og utfordringene jeg står overfor i møtet med denne personen om jeg med en viljesanstrengelse forsøker å holde oppmerksomheten der.

Jeg kan hengi meg til bildet, følelsene og fornemmelsene overfor dette mennesket, både hvordan det er å være ham eller henne, hvordan han eller hun ser ut, høres eller fornemmes i sansene mine, hvordan den andre har opplevd meg selv i dette møtet osv. Kanskje merker jeg hvordan noe kommer nærmere meg, eller kanskje blir distansen større. Kanskje havner jeg i avsky eller forakt, frykt eller tiltrekning. Kanskje føler jeg meg mer alene, eller kanskje føler jeg meg mindre alene. Men uten at jeg hengir meg eller forsøker å innta en mottakende holdning, vil jeg ikke komme videre.

Så kan jeg spørre meg om jeg bare skal la denne hengivelsen til de mange aspektene av erfaringer fra dette møtet bli der så lenge de er der, om jeg skal avbryte og «tenke konstruktivt» omkring mitt forhold til den andre, eller om jeg bare skal prøve å «slippe» den erfaringen. Eller så ringer det i bjella, og jeg «er nødt til» å reise meg opp og gå kinhin!

### **Erfaring**

*Begrepet erfaring har tradisjon i vestlig filosofi og psykologi. Det sammenfatter noe bevegelig og opplevelsesnært i menneskelivet. Jeg har argumentert for at det har sin plass i zen. Tradisjonelt har begreper knyttet til det «å se» og «observere», kanskje mest i overført betydning, vært benyttet i beskrivelser av zen eller zazen. Jeg tror en slik begrepsbruk lett kan føre til en slagside ved zenpraksis. Det kan bygge opp om misforståelser som at mennes-*

*kesinnet er noe «objektivt» eller at noe blir betegnet som galt eller riktig i praksis og virkelighetsforståelse.*

*Levende vesener ser og sanser så mangt og så forskjellig. Om vi nærmer oss zazen i åpenhet for å erfare hele vår livsverden, er den så uendelig rik på erfaring. Denne rikdommen kan zazen gi tilgang til.*

*Står jeg fast, henger jeg meg opp i noe eller jeg kjeder jeg meg, så er det også erfaringer jeg kan komme nærmere, hengi meg til eller slippe. Det er opp til meg.*

**Petter Lohne**

# Styret snakker

Alle ting forandres, og RZS er intet unntak. En organisasjon trenger og luftes av og til, og har godt av å se seg selv gjennom nye øyne.

RZS har nå et fullsatt styre med fire styremedlemmer og to varamedlemmer. Et medlem fra praksiskomiteen er tilstede på styremøtene. På samme måte er en representant fra styret tilstede på praksiskomite-møter. En lignelse er det kjente yin-yang-symbolet, der en liten flekk av det hvite er tilstede i det svarte og visa versa, og de to grupperingene representerer henholdsvis organisasjonens sekulære og spirituelle dimensjon. Sammenlikner vi det nåværende styret i RZS med det for to år siden, er det nærmest en totalutskiftning av styremedlemmene. Dette har skjedd brått, og har bydd på utfordringer, men i skrivende stund føler styret seg kompetent nok til å drifte RZS på en bærekraftig måte inn i fremtiden. Hva mener vi med bærekraft?

Bærekraft betyr å fordele makt og ansvar utover i flere ledd. I tillegg til utskiftninger i styret, har også den grunnleggende strukturen ved senteret gjennomgått flere endringer. Etter modell fra vårt søster-senter i Seattle (vår lærer Koshin sin gruppe), har senteret opprettet komiteer som skal jobbe målrettet innenfor begrensede ansvarsområder. En slik struktur bærer i seg et ønske om at flere personer skal engasjere seg i senteret. Menneskelige ressurser og enkeltindividers tid er det viktigste bidraget til senteret stabilitet. Komiteene har på sin side en egen autonomitet og er strukturert slik at oppgaver følger posisjon og ikke person. Som følger av dette er organisasjonen bedre rustet til å takle utskiftninger.

Bærekraft betyr dialog. Senteret ønsker i større grad enn tidligere å forbedre dynamikken mellom senteret og dets medlemmer. Dette har vi gjort ved å oppdatere og forbedre medlemsfordelene, fornye hjemmesidene, skapt en sunn informasjonsflyt på vår Facebook-side, oppdatere både medlemmer og øvrige interesserte gjennom et månedlig nyhets-skriv samt restarte tidsskriftet vårt.

Bærekraft betyr en selvstendig økonomi. RZS er ikke interessert i vekst for veksten sin skyld, men vi ønsker å vokse nok til å bli økonomisk uavhengige. Vi har vært- og er fremdeles avhengige av «kirkeskatten» for å beholde våre nåværende lokaler. Men også denne ordningen er i forandring, og vi kan ikke basere driften vår på dette alene. Vi jobber derfor

med å øke egeninntektene våre, og disse er på en eller annen måte nødt til å komme fra senterets medlemmer. Investering i senteret i form av medlemskap stiller på sin side krav til RZS om å kunne tilby et bredt spekter av aktiviteter og fordeler til senterets medlemmer. Dette er et forhold som begge parter drar nytte av så lenge vi gjør jobben vår skikkelig og så lenge aktivitetene våre er i tråd med praksisen vår.

Bærekraft betyr også langsiktighet. Langsiktighet på sin side inneholder mange momenter, men la oss fokusere på spesielt én sak som har vært aktuell den siste tiden: RZS har i lang tid snakket om å kjøpe sitt eget sted. Denne ideen begynner sakte og sikkert å materialisere seg. Senteret ser nå etter et sted i nærheten av Oslo som vi kan kjøpe og gjøre om til et retreat-sted for oss selv og andre liknende grupper. På lang sikt vil dette stedet bli en inntektskilde for senteret som kan gjøre at vi 15-20 år frem i tid kan investere i et eget senter sentralt i Oslo til våre faste aktiviteter.

Bærekraft betyr mange ting, men momentene over gir en pekepinn på hva RZS ønsker å forandre seg til (og det skal legges til at vi er på god vei): Et demokratisk, autonomt senter som legger til rette for seriøs og autentisk zen-praksis med et bredt spekter av både Buddha-, Dharma- og Sangha-aktiviteter.

Forandring kan være skummelt, men uunngåelig. Det viktigste er hvordan man forholder seg til forandringene, både på et relativt og absolutt plan. Styret i RZS er organisasjonens «relative ansikt». Til tross for at vi fremdeles er sårbar for store forandringer, føler vi likevel bedre skikket enn noensinne til å imøtekomme både forutsette og uforutsette endringer!



©Jo Michael de Figueiredo

## ZENPUNKT

Et tidsskrift utgitt av Rinzai zen-senter Oslo

Henvendelser, tekster, innlegg osv. sendes til: [zenpunkt@rinzai-zen.no](mailto: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: Aris Kaloudis og Jo Michael de Figueiredo

Forsideillustrasjon: Jo Michael de Figueiredo

ISSN 2535-7751 (trykt utg.)

ISSN 2535-776X (online)