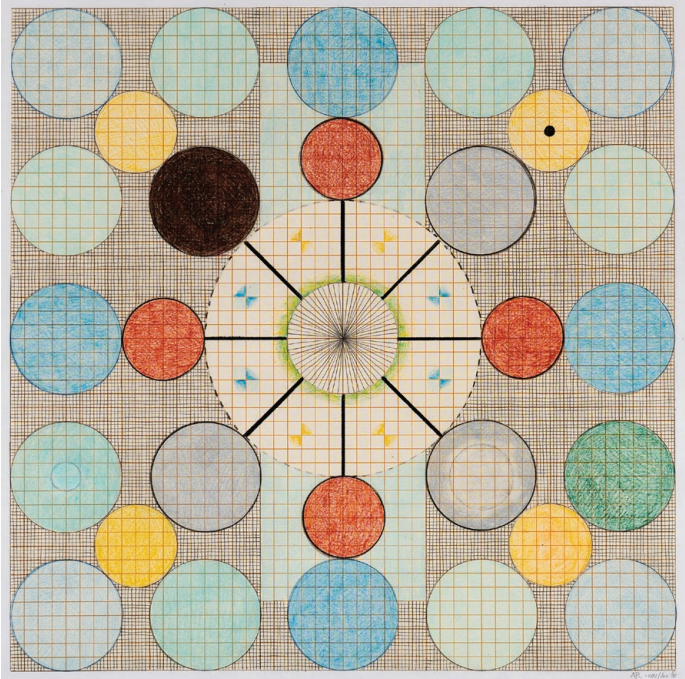


# ZENPUNKT



# Innhold

<b>Fra redaksjonen</b> .....	1
<b>No-self Welcomes Everything In</b> – Koshin Cain .....	3
<b>Myke senger, zen og korona</b> – Leni Torvbråten .....	4
<b>Fukanzazengi</b> – Dōgen, oversatt av Jon Wetlesen .....	6
<b>Hengitt til stillhet</b> – Petter Lohne .....	8
<b>Blå skrivebok Nr 10</b> – Daniil Kharms .....	16
<b>Blomster og ruter</b> – Helene Støversten .....	18
<b>Et av de hellige øyeblikkene der alt faller på plass</b> – Niels Fredrik Dahl .....	21
<b>Hjemmepraksis - et gløtt inn</b> – Helene Støversten .....	22
<b>"Not Choosing" Veganism</b> – Christian Meaas Svendsen .....	26
<b>Ord og bilder</b> – Anne Rolfsen/Daughters of Emptiness .....	29
<b>Styret snakker</b> – styret ved RZS .....	32

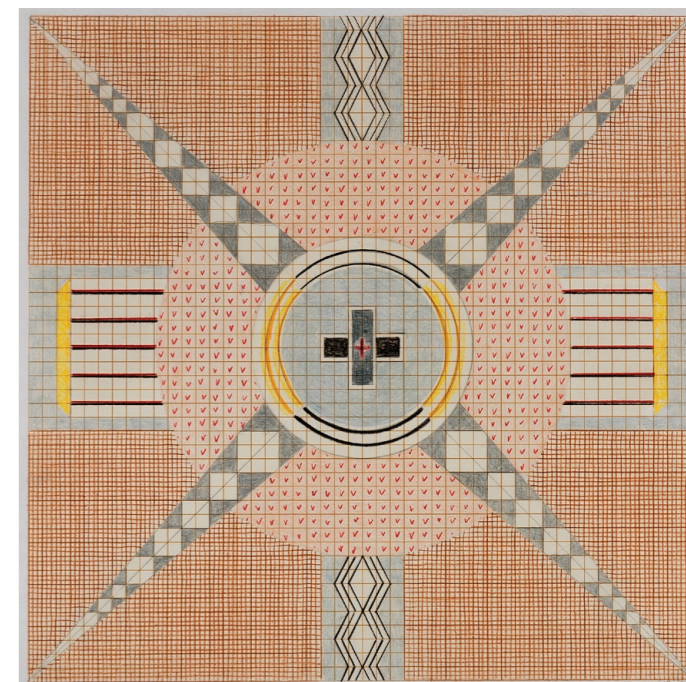
# Fra redaksjonen

Kjære lesere.

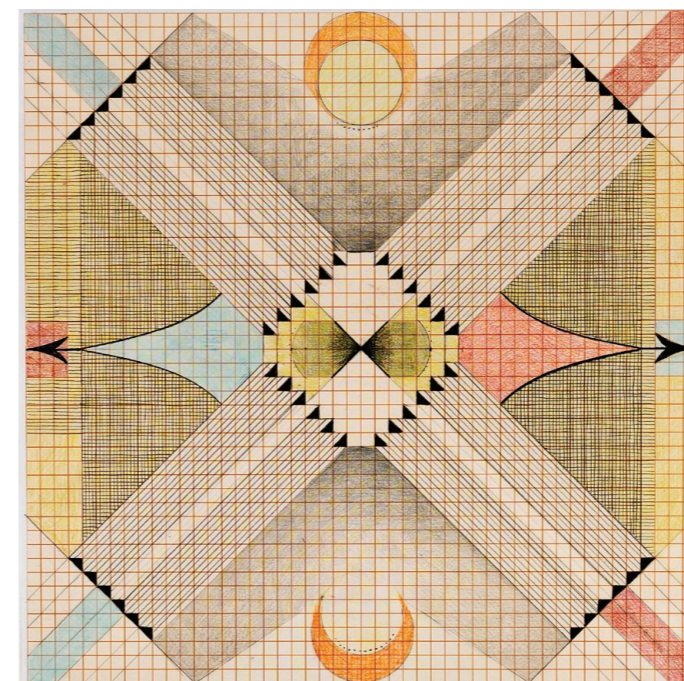
Her er Zenpunkt nr. 3. Som i de to foregående utgavene av bladet, prøver vi å bidra til å inspirere medlemmer og aktivt praktiserende i sanghaen ved Rinzai zen-senter og til dialog blant folk som måtte ha interesse av zen og som er knyttet til andre tradisjoner.

Billedkunstneren Anne Rolfsen, som er aktiv i sanghaen, illustrerer denne utgaven. Hun har valgt ut noen dikt fra samlingen «Daughters of Emptiness» og sammen med Jo Michael de Figueiredo i redaksjonen plassert noen av sine bilder i tilknytning til disse og ellers i bladet. Helene Støversten bidrar med en samtale med Anne. Vår lærer Koshin Cain har redigert et foredrag han holdt for en tid siden om disse «tomhetens døtre».

Shika Leni Torvbråten har et aktuelt bidrag som blant annet vedrører utfordringene senteret har møtt og står i som følge av pandemien. Spalten «Styret snakker», Helene og Jo Michaels bidrag om «hjemme-zendo», basert på bilder og tekster fra zazen under koronaen, og Christian Meaas Svendsens artikkel om veganisme er også aktuelle i denne sammenhengen.



Begge illustrasjoner: © Anne Rolfsen



Filosof og mystiker Jon Wetlesen og Petter Lohne fra redaksjonen samtaler i denne utgaven med utgangspunkt i Jons liv og virke innen stillhetstradisjoner, blant annet ved Rinzai zen-senter Oslo. De har sammen redigert sine møter i en lengre artikkel som vi håper kan vekke interesse på tvers av religiøse og åndelige tradisjoner. To dikt Wetlesen har skrevet følger også med. Han har nå sitt ståsted i russisk-ortodoks kristendom.

Wetlesen har nylig oversatt til norsk en sentral tekst av Dōgen, en kortfattet introduksjon til zazen, som vi trykker her.

Vi har fått tillatelse til å publisere en tekst av forfatteren Nils Fredrik Dahl fra et viktig øyeblikk i hans liv, og en kort tekst av den russiske forfatteren Daniil Kharms med en humoristisk vending, innsendt av Pål Jakob Walstad.

Igjen, vi håper du finner noe av interesse, og send oss gjerne bidrag i form av tema-artikler, bokanmeldelser med en eller annen eller absolutt ingen tilknytning til Zen, til neste nummer, tidsfrist 1/11-20.

15. juli 2020

På vegne av redaksjonen, Petter Lohne



# No-self Welcomes Everything In

– the wisdom of some Chinese female Zen practitioners

*Inscribed on a Mirror*

*We meet and scrutinize each other, I confront my own nature;  
If within there is no self, then each and every thing is intimate.  
I am fond of this mirror, which like autumn water is completely clear,  
Always the same, whether reflecting the face of a foreigner or a Chinese.*

*Zen Master Yukui, 17th century*

It's hard to find stories of exemplary women practitioners in the Zen tradition, though we know they existed. Thanks to the work of Beata Grant we have poems and life stories of a few of them during a flowering of cloisters, nuns, and women Zen Masters in the 1600s in China.

We've been getting to know Masters Xinggang and Yikui – these women had strong determination to practice, and they overcame whatever obstacles they had to in order to do so. Once they became teachers, they shouldered that burden too. And they left us with some inspiring poems that give us a glimpse into their lives and practice. I think they can help us with our practice (adding them to my pantheon).

The period of flowering of Zen women teachers in the 1600s wilted and died by 1700. The instability that had contributed to that opening ended, and as the Qing Dynasty stabilized, the old ways were re-established.

But now these masters live on through their poetry translated for the first time twenty-five years ago. Our last poem is from Yikui. In the poem she is meeting her own Buddha Nature, represented by a mirror, which is a common metaphor for your Buddha Nature, your no-self. A mirror reflects whatever is happening. It doesn't hold on to the past or look to the future, it just reflects without comment or judgement.

Yikui's self is facing her no-self, and they're looking at each other. They are meeting. Meeting one's no-self, one's Buddha Nature, even if it's just a glimpse, even if it's just a sense that it's nearby, is the prime reason for retreat like this.

When there is no self, each and every thing you meet is intimate. When you sit, quiet and open, and listen to the rain, that sound becomes you. No self welcomes everything in. Welcomes with equanimity everyone to the party – Chinese people, Norwegians, Americans, large, small, nice, difficult, those who've wronged us, those who've been nice to you.

We meet the world more intimately. Without one's self in between, without the distance the self – its thoughts and judgements – puts between you and the world.

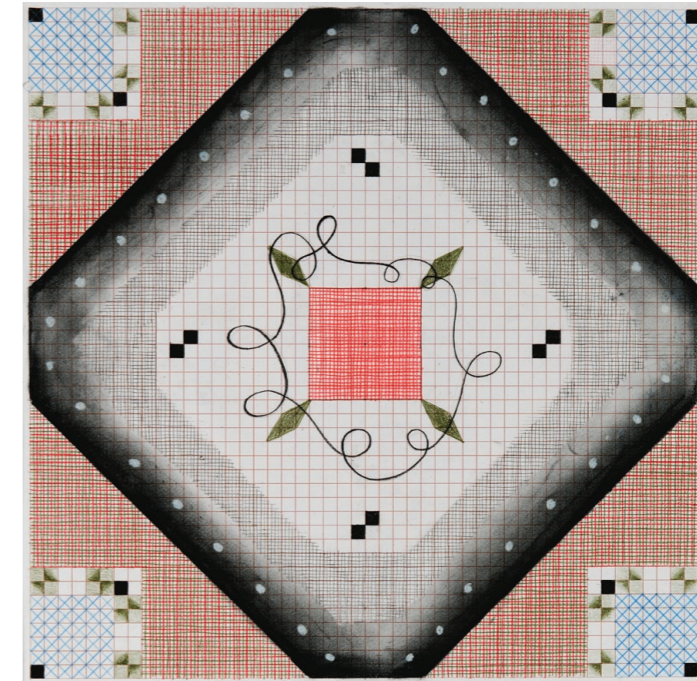
To the extent that we have this feeling, this view, we are able to see things, people, situations from new and unfamiliar angles.

A couple of days ago I suggested you go down as close to zero as you can and see how things look, what angles appear. Back in daily life I think it's good to try with your will, with your self, to see unfamiliar angles. It's good practice. That is easier to do when no-self is close at hand, when you have an easy relationship with that aspect of yourself.

Yikui says sweetly, she's fond of this mirror. She knows that mirror intimately. I imagine her with a mirror in her pocket. But a mirror is kind of a cold object, and I see it as warmer, so I have her mirror as one of those you keep in your pocket or purse, with a soft velvet case.

As you walk around this week, and for the rest of your life, please know you have a mirror in your pocket. You might reach in and feel it when your on the bus or standing in the grocery line. When you're going into a meeting you're not looking forward to, you might touch it as you enter the room.

But whether you remember it or not I think it exerts an influence, this soft mirror. It's a silent ally, helping us meeting the next thing with more presence. The more we develop a relationship with this aspect the more it has a subtle effect I think. When you are sitting at your computer at home and your daughter comes up to your elbow and says, "Daddy, I have a question." What is the percentage chance that you will leave your work and turn and meet her fact to face intimately and say "Yes, honey?" If that chance goes from 40 to



© Anne Rolfsen

60 percent, this practice has done a service to the world.

The same with your partner asking you to help him or her with something, or a friend in need. Not unlike zazen to kinhin – OK, next – go!

In Zen practice we've called to be Bodhisattvas, one who helps others. That work begins in this quiet, serious room. Building quiet and strength. Then that ripples out. You ripple out to the world.

Your next job in this practice is to travel widely. To meet all kinds of others, to enter all kinds of situations in your life. To risk doing that – with your self and no-self. We need our self as well as our no-self. We do get to know our self in this practice, and know it more intimately. Characteristics, patterns of thought, emotions. We get to know ourselves, and

that helps too. Pema Chodron, if you know her, recommend facing the suffering you meet not as helper and victim, but as equals.

As you go travelling I think our practice benefits greatly from structure and from fellow travellers. Time to sit every day and every week, reading and studying, the company of friends, the path.

OK I've probably said enough. Thanks so much.

*(excerpt from a talk by Ōsho Koshin Cain, from a sesshin with Rinzai zen-senter Oslo)*

# Myke senger, zen og korona

I løpet av 2019 sov jeg rundt to måneder mer eller mindre rett på gulvet.

I Myanmar sov jeg på gulvet fordi jeg avla de ti theravada-preceptene midlertidig da jeg ankom Pa Auk meditasjons-senter. Et av disse løftene innebar ikke å sove i høye eller myke senger. I praksis viste det seg at det betydde ingen seng overhode, men en yogamatte rett på betonggulvet. Da jeg senere fikk sett mer av Myanmar forsto jeg at det er sånn folk flest sover der. De ruller ut en plastmatte på gulvet for natta og sover der i en liten familiehaug. Noen måneder senere sov jeg på gulvet i et zenkloster i Sør-Korea, der riktignok på en fem cm tykk madrass som var designet for søvn. Der hadde det ikke noe med buddhisme å gjøre, men skyldtes rett og slett at koreanere i enda større grad enn japanere er «gulv-mennesker». Så der var det ikke noen stoler heller.

I et halvt århundre har jeg tenkt at seng er noe jeg må ha i livet mitt. Jeg må ikke det.

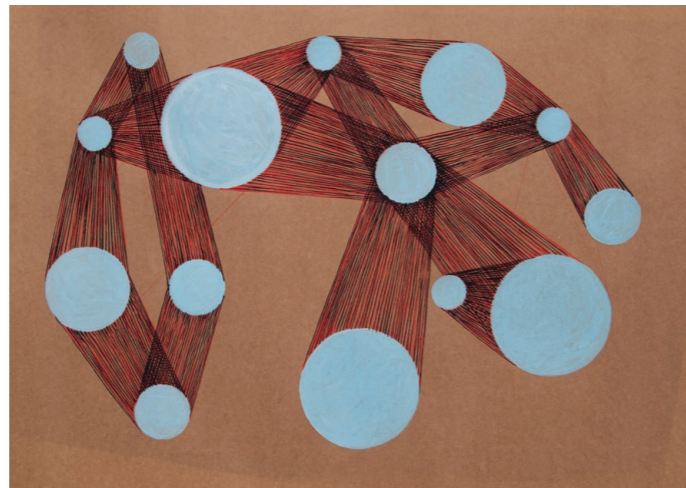
Jeg sov godt på gulvet (imidlertid viste det seg at jeg må ha en vifte hvis det er 45 varmegrader og 98 % luftfuktighet). Visstnok skal Buddha ha sagt at å praktisere hans lære gjør oss i stand til å gjøre en ugunstig situasjon litt mer gunstig. Vi trener oss på å akseptere ting som ikke nødvendigvis er de mest komfortable: enten vi har vondt i korsryggen under zazen eller er så trøtte at vi tror vi skal stupe et par dager ut i en retreat. Zenpraksisen min har gjort meg bedre i stand til å akseptere det jeg ikke kan forandre. Praksisen min beskytter meg mot «den andre pilen», altså den som treffer oss når vi opplever «følelsen dobbelt opp, både i kropp og sin». Det er fysisk vondt å bli truffet av en pil. Buddha viser oss at det ikke er nødvendig å påføre seg mer smerte ved hjelp av en pil nummer to: Den som består av kvernende tanker om at du ikke burde blitt truffet av en pil i første omgang. Tankene om sengen jeg har vært overbevist om at jeg trenger kunne lett ødelagt enhver mulighet for søvn.

Siddharta Gautama var prinsen som levde beskyttet fra alt som er ondt i verden. Innelukket i palasset spiste han den aller beste maten, var omgitt av de vakreste kvinnene, hadde de mest ydmyke tjenerne og den beste underholdningen gull kunne skaffe. Livet i palasset var bekvemmelig og behagelig

fra morgen til kveld. Livene mange av oss lever i Norge er ikke så langt unna livet i palasset til han som en dag skulle forlate alt for å bli opplyst. Nordmenn legger seg ikke sultne, tvert imot kan de fleste av oss spise akkurat det vi har lyst på akkurat når vi vil. Vi sover trygt og varmt i husene våre, vi kan sende barna våre på skole og universitet, vi har all verdens underholdningstilbud, vi kan drikke franske viner, kjøre nye biler, reise ut i verden, har hytter å dra til eller båter å sette på fjorden. Lekeplassene som bygges for barna våre har lov-pålagt polstring så ingen skal falle og slå seg. Nordmenn flest er forskånet for de onde tingene i menneskelivet. De fleste dør mer eller mindre mette av dage. Blir vi syke har vi et av verdens beste helsevesen til å ta vare på oss med det ypperste av moderne medisin. Som enkeltindivider har vi en frihet til å ta valg i livet som store deler av verdens befolkning ikke engang har fantasi til å drømme om. Vi sover i de aller mykeste sengene.

Alle som har deltatt på en sesshin har fått mulighet til å kjenne på hvordan det er å ta en pause fra tilværelsen i Siddhartas palass. For en uke oppgir vi valgmulighetene våre – muligheten til å velge det vi liker fremfor det vi misliker,

© Anne Rolfsen



til å velge det behagelige fremfor det ubehagelige. Vi oppgir individualiteten vår, det å være et «selv» med egendefinerte ønsker og behov. Selv kjenner jeg alltid under lengre retreater en stadig veksling mellom motstand og følelsen av frihet som ligger i å oppgi seg selv for en stund. Å møte denne motstanden i meg selv gir meg alltid en mulighet til å bli bedre kjent med meg selv. Følelsen av frihet lærer meg at det finnes andre måter å bevege seg rundt i menneskelivet på.

Friheten dukker vanligvis opp på det punktet hvor jeg klarer å overgi meg fullstendig til her og nå. Ikke det som kunne, burde, skulle ha vært, men bare det som er. Denne midlertidige opplevelsen av ikke å være bundet til de tingene jeg til vanlig er så overbevist om at jeg må ha for å være fornøyd (eller lykkelig) åpner opp bevisstheten min for andre gleder jeg vanligvis ikke ser. Da kan jeg fryde meg over at det er lettere å stå opp klokka tre på natta når du ikke sover i en altfor behagelig seng eller over øyenstikkerne som danser over hodet mitt mens jeg drikker en kaffe i augustsola etter fire dager med regn.

Mange av oss har opplevd å bli fratatt noen av de tingene vi kanskje setter mest pris på i livene våre denne våren. Koronapandemien har tatt hverdagslivet fra de fleste av oss. Plutselig skulle vi ikke dra på jobb hver dag, men jobbe hjemmefra. Mange har blitt permittert eller blitt arbeidsledige. Kalendere som var fulle av oppdrag i begynnelsen av mars ble for mange fullstendig tomme. Vi har ikke bare blitt frarøvet samvær med kollegaer, men også med familie, venner og bekjente. Mange av oss har kjent på følelsen av ensomhet. Det har vært mange ting å miste nattesøvn over, enten det har handlet om helse, økonomi, verdenssituasjonen, framtidssikter eller folk vi er glad i.

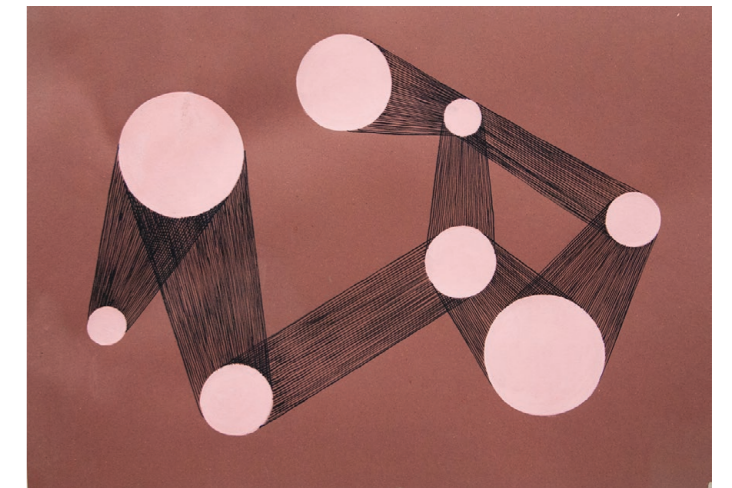
Det trygge, norske palasset har blitt ristet litt i grunnvollene. Selv om vi her i Norge er mye mildere rammet på absolutt alle måter enn de fleste andre land i verden, er en pandemi alltid en påminnelse om at vi ikke befinner oss på utsiden av verden uansett hvor mange oljemilliarder vi har. Vi vet ikke hvor lenge dette vil vare, vi vet ikke hvor rasert verdensøkonomien vil være etterpå, vi vet ikke engang om man blir immun mot dette fordømte viruset. På brutalt vis er vi blitt

litt mindre beskyttet mot det onde i livet (vi får håpe og tro at vi, når dette en dag er over, husker det når vi diskuterer miljøspørsmål eller fordelingen av de materielle godene her i verden).

Under den digitale zazenkaizen med Shingen i mai sa han i et av sine dharmaforedrag at zen har rom for korona. Zen kan ta opp i seg alt og alt kan være et utgangspunkt for zenpraksis. I mitt liv betyr dette at jeg må overgi meg til dette. På samme vis som når du under en sesshin har lyst til å sette deg på første buss hjem til en tilværelse styrt av lystprinsippene, men i stedet velger å bli, må vi bli i dette med alle sanser og følelser åpne. Korona er ikke en forkledt velsignelse som på magisk vis vil gjøre oss alle snillere og klokere. Korona er en drittpakke vi må se rett i øynene for forhåpentligvis å innse at til og med dette kan vi leve med. Vi kan ikke leve beskyttet fra alt det onde i verden. Akkurat som Siddharta Gautama skjønnte da han steg ut av den polstrede tilværelsen sin og oppsøkte en verden av aldring, sykdom og død. Kun da kan vi bli fri fra aldring, sykdom og død.

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

© Anne Rolfsen





# Fukanzazengi

## Allment anbefalt veiledning om sittende meditasjon (zazen)

Siden denne veien opprinnelig er altomfattende og fullendt, hvordan skulle den kunne være avhengig av vår praksis og virkeliggjøring? Siden denne sanne farkost er selvtilstrekkelig, kan det da være behov for spesielle anstrengelser? Riktignok må hele kroppen være fri for støv, men hvem ville tro at det trengs spesielle midler for å børste den ren? Siden den aldri er adskilt fra her og nå, hva skal det da være godt for å farte omkring for å praktisere? Og likevel, hvis praksisen avviker med bare en hårsbredd, så blir avviket som åpningen mellom himmel og jord. Hvis det oppstår det minste tilløp til å like eller mislike noe, går sinnet fortapt i forvirring.

Anta at du stoler på forståelsen din og at du er godt opplyst, slik at du mottar en visdom som vet med første blikk, og at du finner veien og klargjør sinnet, og vekker en lengsel etter å nå himmelen. Men likevel leker du bare ved inngangen, du kjenner ikke ennå frigjørings livgivende vei.

Se på Buddha. Enda han var født vis, kunne man likevel i hans alderdom se sporene etter de seks årene han hadde sittet rett opp og ned i sin ungdom. Eller Bodhidharma. Selv

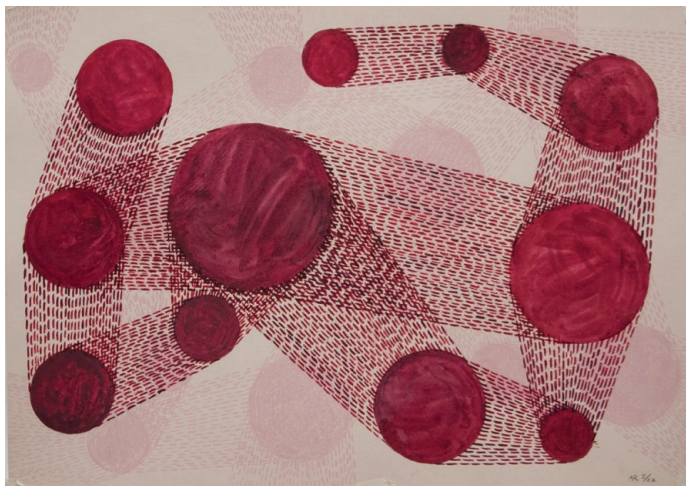
om han allerede hadde mottatt det forvandlede sinns stempel, satt han i ni år med ansiktet vendt mot veggen. Dette er noe som blir feiret ennå i vår tid. Når de vise i gamle dager praktiserte på denne måten, hvordan kan vi i vår tid sluntre unna med halvhjertet praksis?

Slutt derfor med intellektuell praksis som nøyer seg med å granske ord og utsagn. Lær heller å tre tilbake og vend oppmerksomheten mot den indre lysning. Da vil tanker om kropp og sinn falle fra av seg selv, og ditt opprinnelige ansikt vil vise seg.

For å praktisere zen er det gunstig å ha et stille rom. Vær moderat med hvor mye du spiser og drikker. Avlys gamle avtaler og unngå å bli trukket inn i nye gjøremål. La være å vurdere hva som er "godt" eller "dårlig", ikke ta stilling til hva som er sant eller usant, gi slipp på virksomheter i sinnet, intellektet og bevisstheten, ikke legg tanker, idéer eller synspunkter til grunn for å overveie saker og ting. Legg ingen planer om å bli en buddha (en oppvåknet eller opplyst), for hvordan skulle det å være en oppvåknet kunne innskrenkes til det å sitte eller ligge?

Legg en tykk matte på det stedet hvor du sitter, og en meditasjonspute oppå den. Sitt enten i full eller halv lotusstilling. Hvis du sitter i full lotusstilling, plasser først høyre fot på venstre lår, så venstre fot på høyre lår. Men sitter du i halv lotusstilling, plasser bare venstre fot på høyre lår. Fest klærne dine løst og ledig på en velordnet måte. Plasser dernest høyre hånd på høyre ben, og venstre hånd i høyre håndflate slik at tommelfingrene berører hverandre forsiktig. Rett opp kroppen din og sitt rak i ryggen slik at du ikke lener deg hverken til venstre eller høyre, og heller ikke forover eller bakover. La ørene dine være på linje med skuldrene, og nesen på linje med navlen. La tungen din berøre øvre del av munnhulen bak fortennene, og la over- og undertennene berøre hverandre, med munnen lukket. La bestandig øynene dine være åpne, og pust varsomt gjennom nesen.

© Anne Rolfsen



Når du har satt deg til rette på denne måten, pust inn, og så pust fullt ut. La kroppen svaie litt til høyre og til venstre, fall så til ro i en stø og ubevegelig stilling. Tenk på ikke å tenke. Ikke å tenke — hva slags tenkning er det? Ikketenkning. Dette er det vesentlige punkt i kunsten å gjøre zazen.

Den zazen jeg taler om, er ikke en meditasjonspraksis. Den er rett og slett dharmaporten til en gledelig og avspent måte å være på, en praksis som virkeliggjør fullbyrdelsen av full opplysning. Den er virkeliggjøringen av koanet, der det ikke finnes hverken feller eller snarer. Hvis du skjønner dette, er du som en drage når den lander på vannet, eller som en tiger når den drar til fjells. For du skal vite at sann dharma viser seg av seg selv, slik at sløvhets og adspredelse fordufter helt fra begynnelsen av.

Når du reiser deg etter å ha sittet, skal du bevege deg langsomt og stille, med ro og omsyn. Ikke reis deg plutselig eller brått. Når vi ser tilbake på hvordan folk har dødd i fortiden, finner vi at alle de som har dødd på en måte som er hinsides både det hellige og det verdslige, har gjort det i kraft av zazen.

I tillegg til dette må vi nevne noen avgjørende saker: Når opplysning blir utløst av en [pekende] finger, en fane, en nål, en kulle, en sopelime, et fingerknips, en knyttneve, et utrop – dette er ikke noe som kan forstås ved hjelp av skjelnende tenkning, og enda mindre ved hjelp av overnaturlige evner. Men er de ikke likevel en standard forut for viten og synspunkter?

I lys av dette er ikke intelligens eller fravær av intelligens noe avgjørende punkt. Unngå derfor å forskjellsbehandle den sløvsindige og den skarpsindige. Om du bare samler ditt sinn og ikke har mer enn én ting for øyet, så er dette en helhjertet måte å følge veien. Virkeliggjørende praksis er ren av natur. Å holde frem er tross alt en dagligdags sak.

Generelt kan vi si at både i vårt land og andre steder, både i India og Kina, er alle preget av buddha-seglet. Selv om forskjellige overleveringslinjer uttrykker dette på forskjellige måter, har de alle viet seg til det å sitte, fast bestemt på ikke å la seg påvirke av noe annet. Riktignok kan de gi uttrykk for at det finnes ti tusen begrepsforskjeller og tusen variasjoner, men likevel praktiserer de zazen helhjertet. Hvorfor forlate meditasjonsputen i ditt eget hjem og dra ut på støvete veier til andre land? Gjør du dette feiltrinn, tumler du forbi det som er rett foran deg.

Du er født som menneske, og dermed har du fått den mulighet det hele dreier seg om. La ikke denne mulighet bli for-

spilt ved å gi forrang til intetsigende ting dag etter dag og natt etter natt. Din oppgave er å ivareta buddhaveiens vesentlige virksomhet. Hvem blir oppildnet av gnisten fra en flintstein? Dessuten er form og innhold som dugg i gresset, hell i livet er som et lynglimt over himmelen, borte på et øyeblikk.

Ærede medvandrere på zen-veien, dere som lenge har vent dere til å famle etter elefanten, vær så snille ikke å tvile på den virkelige dragen. Bruk energien deres til å gå den veien som peker direkte på det virkelige. Vis ære til den som har gått hinsides lærdom og er fri for besvær. Stem dere inn på opplysningen til alle buddhaer; ta opp den samadhi som tilkom alle de som har gått foran. Fortsett å leve på denne måten, så kommer du også til å bli en slik person. Skattkammeret åpner seg av seg selv, og du kan fritt glede deg over det.

### Dōgen Zenji (1200–1253), oversatt av Jon Wetlesen

Dette er oversatt fra den engelske oversettelsen som står i *Engaging Dōgen's Zen; The Philosophy and Practice of Awakening*, edited by Tetsuzen Jason M Wirth, Shūdō Brian Schroeder, and Kanpū Bret W Davis (2016), s 195-198. De har brukt den oversettelsen som står i *Soto School Scriptures for Daily Services and Practice*, ed and trans Carl Bielefeldt and T Griffith Foulk, with the Rev Taigen Leighton and the Rev Shohaku Okumura (Tokyo: Sotoshu Shumuchō and the Soto Zen Text Project, 2001).

© Anne Rolfsen



# Hengitt til stillhet

## En samtale med filosofen og mystikeren Jon Wetlesen

*Over noen uker i vår snakket Jon Wetlesen og jeg sammen over telefon og gjennom e-post. Etterhvert kunne vi treffes ansikt til ansikt. Bakgrunnen var at vi møttes en kveld der han leste noen av sine dikt på Rinzai zen-senter Oslo. Jeg var kjent med noe av hans rike forfatterskap på forhånd, og har underveis kunnet fordype meg i noen av hans tekster. Min egen vei er kanskje ikke helt ulik Wetlesens. Jeg har selv vært opptatt av forskjellige meditasjonsformer. Jeg har søkt og etter evne og mulighet fordypet meg i spennet mellom østlig og vestlig, særlig kristen mystisk tradisjon. Mine foreldre konverterte som eldre til katolisismen.*

*For min kone Nora og meg ble det også naturlig etterhvert å finne en plass innen katolisismen. Da hadde vi etter mange års søken funnet miljøer i India og i Skandinavia der kristne mystikk-tradisjoner og zen som tenkning og disiplin levde godt sammen.*

*Jon og jeg møttes i slutten av april under grenene fra gammel løvskog som nettopp da sprang ut, og med lyden av Lysakerelven som bakgrunn for en samtale. Jeg møter en vennlig og gjestfri eldre mann, godt forberedt med ryggsekk med sitteunderlag, te og niste til begge. Blikket treffer meg med sin våkne mildhet.*

*Jeg har etter evne nedtegnet utdrag av vår samtale, deretter har Wetlesen lest og foreslått endringer, og sammen har vi redigert den versjonen du nå kan lese i Zenpunkt.*

*Jon beskriver seg selv som «vandrende fugl» i den verden vi kan kalle religiøs, åndelig eller spirituell. Vandringen er på ingen måte slutt, og jeg får en opplevelse som minner meg om å stå overfor et koan som jeg en gang fikk; «en fugl flyr over himmelen, stopp den».*

*I nærmere 60 år har Jon Wetlesen hatt en meditasjonspraksis med to sittinger om dagen. Han er filosof av utdanning og profesjon og er professor emeritus ved Universitetet i Oslo. Hans doktoravhandling handlet om Spinozas filosofi, og hans drøftinger tok blant annet utgangspunkt i buddhistiske tekster.*

PETTER: Du fyller snart 80 år. Kan du se noen samlende tråder i livet ditt?

JON: Jo, det første er min kone – vi i traff hverandre som 16-åring da vi gikk i samme klasse, og vår familie. Så er det i grunnen to tråder som mer enn andre ting har tiltrukket meg. Den ene er spørsmålet om hvordan vårt liv i tiden og verden forholder seg til vårt liv i evigheten? Særlig har det fascinert meg at evighet kan forstås på to måter: enten som

evigvarende, evinnelig tid, eller som tidløshet. Hvilke konsekvenser har denne forskjellen for forståelsen av det evige liv? Det andre er forholdet mellom meditasjon og kontemplasjon. Min interesse for disse to trådene var i ferd med å feste seg da jeg var rundt 20.

Den første interessen førte meg inn på studiet av filosofi ved Universitetet i Oslo i 1959, hvor jeg holdt meg til jeg gikk av med pensjon i 2002. Men du vet, det er fort gjort å bli en yrkesskadet filosof, for man kan lett bli en ensidig

intellektuell, til forsømmelse av andre sider av livet, særlig de mer intuitive sider.

Jeg studerte filosofi med støttefag i religionshistorie (med buddhisme som spesialområde) og idéhistorie. Jeg ble etter hvert trukket med i Spinoza-forskningen til professor Arne Næss (1912-1999), og skrev etter hvert min doktoravhandling om Spinoza. Den har tittelen *The Sage and the Way; Spinoza's Ethics of Freedom*. Min tolkning av Spinozas vei var forresten inspirert av det buddhistiske skillet mellom en gradvis og en plutselig vei til frigjøring, noe som synes å kaste interessant lys over Spinozas tekster.

*Jon ble født inn i en familie der far var shippingmann, og hans far igjen var skipsreder. Faren ønsket å gjøre det stort innen shipping, og dro derfor til Shanghai på slutten av 1930-tallet. Hans mor var interiørarkitekt. Jon ble påbegynt i Shanghai i 1939. I en tørr fotnote til en tekst han har sendt meg, spør han seg om denne historien har relevans for hva han senere har lagt vekt på i livet! Han kom til verden i Los Angeles i California i juni 1940 og bodde der til han var fire år. Han har et minne om at han som tre-åring leide sin far langsmed bryggene og fikk sjøsprøyt over sin fineste nye dress. Faren hadde et alkoholproblem som han etter hvert kom over gjennom deltakelse og engasjement i et kristent miljø som praktiserte «helbredelse ved bønn» (Christian Science). De flyttet til Baltimore, og mor og far ble skilt da han var 8 år. Mor reiste med Jons søster til California hvor hun hadde noen holdepunkter blant venner, mens han ble igjen med far og farmor. Etterhvert tok moren ham med til Oslo og Frogner.*

*17 år gammel fikk han en dag tre ulike oversettelser av Tao-te ching av en familievenn fra Sveits. De berørte ham sterkt og omtrent samtidig kom han over noen kinesiske dikt oversatt av Arne Dørumsgård. Han begynte sine studier på Blindern i Oslo. Han ble pasifist og militærneker.*

PETTER: Om jeg skulle prøve å si noe om hvordan jeg opplever deg, så gir du meg et inntrykk av beskjedenhets og ydmykhet i din holdning til alt levende. Kan dette være en frukt av meditasjonspraksisen din gjennom livet?

JON: Kanskje. Når man går inn i meditasjon og kontemplasjon, kan det være at man blir mer vår overfor både en selv og andre, og kanskje også mer varsom, både mot mennesker og

andre vesener. Men dette utelukker ikke tilbakefall til gammel selvsentretthet. Jeg har hatt nok av dem også.

Jeg har alltid hatt en hang til ensomhet. En tid tenkte jeg mye på å bli munk. Ved nærmere ettertanke gikk det opp for meg at det avgjørende er ikke om man er i verden eller utenfor verden, men om man ikke er av verden (sml Joh 17 i Det Nye Testamentet). Men dette siste forutsetter regelmessig meditasjon, slik at man kan være vedvarende oppmerksom på sine egne reaksjoner for eller imot de situasjoner man står overfor, uten å klynge seg til dem og uten å dømme dem, hverken for eller imot (sml Matt 7: 1-2); men slik at man lar vinden gå ut av seilene på dem. Slik kunne jeg leve sammen med min kjæreste. Hun kom fra en intellektuell og politisk og samfunnsengasjert Oslo-familie, som ikke uten videre godtok en svigersønn som meg. Men vi giftet oss og har holdt sammen siden. Jeg har forresten aldri vært særlig utadvendt og ville nødig vise meg frem offentlig. Andre skrev i avisene og deltok i demonstrasjoner. De ville ha meg med til Mardøla for eksempel (mot utbygging av den kjente Mardøla-fossen).

PETTER: Du har tross ditt ønske om å være for deg selv, forholdt deg til de buddhistiske grupperingene som er tilsluttet Buddhistforbundet. Hvordan har det vært for deg?

JON: Jeg har vandret mellom flere av disse grupperingene. Jeg ble medlem av Buddhistforbundet omkring midten av 1970-tallet, og var medlem til omkring 2008. Til å begynne med sluttet jeg meg til grupper som var orientert mot første dreining av lærens hjul (theravada); senere til grupper som var tilsluttet andre dreining (Drivende skyers sangha, og så Rinzaizen); og så til tredje dreining (Karma Tashi Ling). Kanskje jeg var drevet av nysgjerrighet?

PETTER: Har din interesse for buddhisme fått noe utslag i din undervisning ved universitetet?

JON: Jo, i to perioder. Den første var fra 1975 hvor jeg i 11 semestre holdt et seminar hvor vi gjennomgikk 20 sentrale tekster fra den tidlige buddhisme, som vi oversatte og kommenterte. Dette ble utgitt av Universitetsforlaget i 1983 under tittelen *Selverkjennelse og frigjøring – Et buddhistisk perspektiv*, og senere i revidert utgave av Buddhistforbundets Forlag i



2000. Den andre perioden var fra midten av 1990-tallet til jeg gikk av i 2002. Jeg gjorde dette som svar på en utfordring fra noen av studentene på et fagrådsmøte. De spurte: Hva kommer det av at vi aldri får noe tilbud om ikke-europeisk filosofi? Da begynte jeg å holde et seminar med tekster som særlig var knyttet til zen-tradisjonen. Jeg henviser til noen av arbeidene mine fra denne perioden i sluttnote. De er lagt ut på internett.

Dessverre var det ingen som fortsatte med denne type undervisning etter at jeg sluttet. Og jeg må si at filosofi-miljøet ved Universitetet i Oslo, og mer generelt i Norge, ikke har utvist nevneverdig interesse for østlig filosofi.

PETTER: Du deltok også noen år i praksisen ved Rinzai zen-senter Oslo, hvordan var det?

JON: Ja, jeg var med der noen år på 1990-tallet. Det som først og fremst tiltalte meg var det enkle og praktiske ved det som foregikk der. Zen har dette enkle og nøkterne ved seg. Men i 2010 konverterte jeg til den russisk-ortodokse kirken der jeg nå tilhører en menighet i Oslo.

PETTER: Kan du fortelle om hvordan du kom til beslutningen om å konvertere til denne kirken?

JON: Den viktigste grunnen var vel at jeg over mange år hadde lest Filokalia – en samling i 5 bind med tekster fra den hesykastiske tradisjon.

PETTER: Hva er det?

JON: Hesykasmen er navnet på spiritualiteten i den ortodokse kristne tradisjon. Ordet kan tilbakeføres til det greske ordet hesykaa som betyr «stillhet», «taushet», «fred». Den hesykastiske tradisjon kan derfor regnes som en av stillhetstradisjonene, som det finnes mange av i forskjellige kulturer. Den er først og fremst en meditatív, kontemplatív og asketisk tradisjon som går tilbake til ørkenfedrene og ørkenmødrene på 300-tallet og frem til vår tid. Den blir først og fremst dyrket ved de store klostrene i tradisjonelle kristen-ortodokse land, for eksempel ved de rundt 20 munkeklostrene på halvøya Athos i Nord-Hellas. Filokalia er en samling av sentrale tekster fra denne tradisjonen. Blant de viktigste stikkordene her er nipsis – "nøkternhet" og prosoki – "årvåken oppmerksam-

het." Det er mange interessante paralleller til den buddhistiske- og andre åndelige tradisjoner. Det slo meg at når slike ting finnes i Vesten, hvorfor da gå over bekken etter vann? Og så endte jeg opp med å konvertere.

Men jeg må innrømme at det inntrykk jeg sitter igjen med nå, etter 10 år, er at de kristne ortodokse kirkene i Skandinavia ser ut til å være mer orientert mot det liturgiske enn det hesykastiske, og dessuten er de mer eller mindre ufrivillig blitt trukket inn i kirkepolitikk med bitre stridigheter.

PETTER: Hva med den romersk-katolske kirken? Har du ikke også oversatt 20 tekster av den tyske mystikeren mester Eckhart som levde på 12- og 13-hundretallet?

JON: Jo det stemmer. I 2000 fikk jeg utgitt Mester Eckhart: Å bli den du er. Den er utgitt tre ganger, hvor de to første har en lengre innledning, mens innledningen i den siste er sterkt nedkortet. I den lengre innledningen går jeg blant annet inn på paralleller mellom buddhistisk tradisjon og kristen meditasjon, kontemplasjon og mystikk. I denne innledningen henviser jeg til japanske zen-buddhister som har gjort interessante studier av Eckhart. For øvrig har Eckhart som teolog også mye til felles med ikke-dualistisk advaita-vedanta i den hinduistiske tradisjonen.

En av de aller mest interessante som sogner til denne hinduistiske tradisjon er Ramana (1879-1950), som av sine tilhengere gjerne omtales som Sri Ramana Maharshi Bhagavan. Jeg kom over hans lille skrift *Hvem er jeg?* i 1974, og har brukt mye tid på ham over årene. Det finnes forresten en interessant bok, *Contemplating Who Am I?* (2014), med tekster av to japanske zen-mestere, Bassui Tokusho og Yasutani Roshi, samt Bhagavan Sri Ramana Maharshi, hvor det gis dyptborende råd om meditasjon med oppmerksomhet på ord som springbrett til kontemplasjon uten ord.

PETTER: Du skriver svært engasjerende og levende om hvordan du ser at Mester Eckhart har aktualitet i dag. For eksempel setter du opp et mulig skille mellom «mystisisme» og «mystikk». Du forstår ham som talsmann for «enhetstenkning» eller «enhetsmystikk». Kan du utdype dette?

JON: Man skal være litt forsiktig med ordet «mystikk» i forbindelse med Eckhart. Mange fenomener som ofte forbindes med dette ordet, forekommer ikke hos ham. Det gjelder

for eksempel visjoner, audisjoner, profetiske åpenbaringer, tungetale, stigmatiseringer, mirakler, magi og parapsykiske fenomener. Jeg tror kanskje det ville være bedre å kalle slike fenomener «mystisisme». Så kan man kanskje heller reservere ordet «mystikk» for andre typer av indre enhetsvisjon, for eksempel av den art Eckhart gir uttrykk for?

Riktignok ser det ut til at Eckhart godtar at mystiske «henrykkelser» eller dype meditative «forsenkningstilstander» kan ha en viss funksjon på den indre frigjøringens vei. De kan vekke ens oppmerksomhet på det indre plan, slik at vi ikke bare lever på det ytre plan. Men slike endrede bevissthetstilstander utgjør ikke noe mål i seg selv. Det ville være dualistisk. Det vesentlige er snarere ikke-dualistisk i den forstand at innsikten i den indre enhet tas med ut i verdens og tidens mangfold.

PETTER: Dette får meg til å tenke på bodhisattva-løftet som innebærer å realisere sitt absolutte selv adskilt fra det relative selv og samtidig realisere sitt relative selv i verden, men uten å være adskilt fra det absolutte. Altså en enhet som er bortenfor eller adskilt fra adskilthet, slik du uttrykker det et annet sted i teksten om Eckhart.

JON: Ja, målet er ikke en dualistisk adskillelse av det ytre og det indre menneske, men snarere å integrere disse delene eller dimensjonene i en enhetsvisjon av ikke-dualistisk art.

En av grunnene til at interessen for enhetsmystikken til Eckhart har økt i den senere tid, kan være at den fremstår som et tankevekkende alternativ til den ensidig utadvendte livsformen som er fremherskende i moderne teknologiske samfunn. Vår livsverden knyttes til en stadig hurtigere strøm av informasjon, og det jeg kaller en sensualistisk livsstil med kortsiktig stimulering og tilfredsstillelse av grunnbehov for mat, drikke, seksualitet; og dernest eiendom, rikdom, prestisje, makt, osv.

Stadig nye behov skapes kunstig gjennom intens markedsføring. Vår identitet knyttes til slike forhold, og medgang og motgang i det ytre blir det eneste som betyr noe. Dette blir en krevende og stressende livsform, og vi havner i en evig konkurranse med oss selv og med andre. I noen faser av livet gir vel slike ting interessante og meningsfulle utfordringer. Men hvis de får lov til å oppsluke hele vår oppmerksomhet, vil vi kanskje føle at vi forsømmer andre sider av oss selv. De handler om det indre liv og de mer tidløse sider av vårt for-

hold til oss selv, til andre mennesker og andre levende vesener og naturen, og til tilværelsens dypere grunn.

PETTER: Jeg forstår deg slik at du tenker at Eckhart 700 år før vår tid kunne strekke ut en hånd til åndelig søkende mennesker også i dag, midt i det helt alminnelige livet de befinner seg?

JON: Ja, Eckharts enhetsmystikk er særlig interessant også fordi den ikke faller til den motsatte ytterlighet i forhold til denne utadvendte livsformen. En slik ytterlighet kan man finne i mer dualistiske visdomstradisjoner. Disse vil vanligvis skille skarpt mellom det ytre og det indre menneske. Hvis man vil frigjøres eller frelses fra den lidelse som følger med den utadvendte orientering, må man gi avkall på den. Idealet blir da å leve et kontemplatív liv, avsondret fra verden, både familieliv, næringsliv og politisk liv. Dette blir et tilbaketrukket liv av den typen som har vært vanlig blant mange munk og nonne i forskjellige tradisjoner, enten de har levd som eneboere eller i skjermede samfunn med likesinnede. I den moderne verden ser det ikke ut til at en slik dualistisk og asketisk orientering har noen særlig appell. Eckharts tilnærming søker å forene det kontemplatív og det aktive liv.

PETTER: I innledningen til *Å bli den du er* skriver du også om to former for meditatív praksis, renselsens og lysningens vei. Renselsen innebærer et arbeid med «hvem er jeg», der en koan-praksis kan benyttes, men også det du kaller «stille» selvrefleksjon.

JON: I renselsens vei dreier det seg altså om meditasjon i retning av det avgjørende punkt i en fortelling eller et problem, for eksempel: Hvem er det som resiterer Buddhas navn? Dette innebærer iakttagelse innover. Eller det kan innebære iakttagelsen av noe utenfor en selv, noe annet. Alle ting kan tilbakeføres til én. Men hva kan det ene tilbakeføres til? Både innenfor rinzai- og soto-zen har koan-praksis og stille selvrefleksjon vært anvendt. Dōgen anvendte begge deler. Det er interessant at i vårt århundre har japanske filosofer innenfor Kyoto-skolen ført sammen ulike retninger i zen-buddhismen. De har sin bakgrunn i zen, men kombinert den med utdanning i vestlig filosofi. Flere av dem studerte hos Heidegger, og påvirkningen har antakelig gått begge veier. Disse folkene har også studert Eckharts tenkning, og i lys av sin meditative praksis har de kunnet se aspekter av hans tenkning som van-



ligvis blir oversatt av kommentatorer i Vesten som har lest tekstene ut fra en mer akademisk tilnærming.

Det fører vel for langt å gå mer detaljert inn på det jeg synes er en spennende utvikling i Vesten, der Eckharts tenkning om meditasjon og bønn ved «adskilthet» og det jeg har kalt «avspenhet» (på tysk gelassenhet, eller «å la noe være») står sentralt. Jeg vil bare nevne dominikaneren Bernard Durel, en ordensbror av Eckhart som gjennom mange år har utforsket muligheter for å kombinere studier av Mester Eckhart med zen-buddhistisk meditasjonspraksis. Foruten å følge den vanlige instruksjonen om sittestilling osv, dreier dette seg mer om det man er enn det man gjør. Man legger merke til sine egne kroppslige og mentale prosesser fra øyeblikk til øyeblikk, uten å identifisere seg med dem, og uten og fordømme eller rettferdiggjøre dem. Det er en holdning der man tilstreber å åpne seg innover som kan overføres fra kontemplative sammenhenger til dagliglivets ytre praksis.

PETTER: Hva så med «lysningens vei»?

JON: Helt kort dreier det seg hos Eckhart om Guds fødsel i menneskets sjel. Eckhart sier det slik: «Hva hjelper det om Guds Sønn ble født av Jomfru Maria, om han ikke også blir født i menneskenes sjel?» Men da må menneskets sjel være jomfruelig ren. Dette er en mer interessant forståelse av jomfrufødsel enn den biologiske.

I buddhismen dreier det seg om å bevege seg fra innsikts-til samlingsmeditasjon, som på et dypere nivå kan beskrives med det litt alderdommelige ordet henrykkelse. Buddhismen og kristen mystikk hos Eckhart har det til felles at de skiller mellom forsenkningsmeditasjon og innsiktsmeditasjon. Forsenkningsmeditasjon (dhyana) består av forskjellige grader av indre samling, mens innsiktsmeditasjon (vipashyana) blant annet dreier seg om innsikt i to typer av tomhet (shunyata): tomhet for egenværen (svabhava-shunyata) som tilkommer alle avgrensbare fenomener fordi de har en betinget tilblivelse. På tibetansk kalles dette rangtong-tomhet.

Den andre typen tomhet er den som på tibetansk kalles shentong-tomhet. Denne typen tomhet er nok nærmere beslektet med dype nivåer av forsenkningsmeditasjon, dog slik at denne holdningen kan tas med ut i fenomenverdenen. Dette er en vei til frigjøring som innebærer å se utover eller gå videre enn ritualene, betegnelsene, ordene, i religionene.

Å erfare disse forsenkningsnivåene kan som sagt være av

betydning for den enkelte, slik jeg forstår buddhistene og Eckhart, men er ingen nødvendig betingelse for å gjøre frem-skrutt på den indre frigjøringens vei.

PETTER: Tilbake til diktene dine og hesykasmen. Forordet til din siste diktsamling *Å lytte i stillhet* forteller om bredde og dybde i ditt engasjement i mystikktradisjoner, og ikke minst



Petter Lohne (t.v) og Jon Wtlesen, foto: Nora Kremer

ditt ønske om å bygge bro og overkomme skillelinjer som så lett utvikler seg til konflikter og misforståelser. Hesykasmen inspirerer deg såvidt jeg forstår som en stillhetstradisjon. Jeg vil gjerne at du så godt du kan setter ord på dine tanker om det du kaller «stillhetstradisjoner».

JON: Min siste samling av meditative dikt er en oppfølging

av de to foregående: *Forvandlingens øyeblikk* (2017) og *Nærværets forrang* (2019). Den kretser rundt spørsmålet: Hvorfor må vi lytte i stillhet, taushet og indre fred om vi skal være nærværende i det levende nærvær og bli forvandlet i øyeblikket? Og: Kan vi ta med oss denne holdningen ut i livet og de situasjoner vi står overfor?

Hesykasmen i den ortodokse kirken benevner jeg altså

som en stillhetstradisjon. Det finnes beslektede stillhetstradisjoner i andre deler av kristendommen, såvel som i jødedom og islam, særlig blant sufien. Men det finnes også stillhetstradisjoner i andre kulturområder: i India, Tibet, Kina, Korea, Japan, osv. Noen av diktene i samlingen gir et sideblikk til disse.

Det å lytte til stillheten er noe annet enn å tenke på den,

tale om den eller skrive om den. Derfor er det en lek med ilden å sette ord på stillheten. Ordene kan i høyden peke på noe som er hinsides språket. Da gjelder det ikke å forveksle fingeren som peker, med det den peker på. Ellers er det fare for å bli «forhekset av språket» (et uttrykk hentet fra filosofen Ludvig Wittgenstein). Går man inn i stillheten, kan man åpne sitt sinn og sitt hjerte for det levende nærvær, med sin særegne lysning og uselviske kjærlighet.

I etterkant kan man sette ord på det og forsøke å beskrive det og utlegge hvilken mening det har. Men forskjellige mennesker vil gjøre dette på forskjellige måter. Når det overleveres fra generasjon til generasjon, dannes forskjellige åndelige tradisjoner. En fare her er at hvis ordene blir viktigere enn den konkrete erfaring de peker hen på, kan det oppstå meningsmotsetninger, konflikter og splittelser – ikke bare mellom forskjellige hovedtradisjoner, men også innenfor den enkelte tradisjon. Kristendommen gir mange eksempler på dette.

Et botemiddel i en slik situasjon er kanskje å finne tilbake til erfaringskildene. Men det krever stillhet, taushet og fred, hvilket i sin tur krever at man gir slipp på klyngingen til ord og utsagn, og dermed på de blokkeringer man har hengt seg opp i, slik at man igjen kan åpne seg for nærværet og for hverandre. Så lenge de stridende parter er stille og tause, er de i fred; og da er det ikke stort å være uenige om. Kanskje kan erfaringen av dette felles nærvær bringe dem sammen på nye og livgivende måter?

Forøvrig synes jeg vi bør slutte å krangle om Gud. Det kommer det ikke noe godt ut av. Jeg synes egentlig ikke det er belegg innenfor buddhismen for å si noe i retning av at det ikke finnes noen Gud. Dette faller snarere inn under Buddhas ubesvarte spørsmål.

PETTER: Du kaller deg selv «en yrkesskadet filosof»

JON: I den grad jeg er filosof, så er jeg nok en yrkesskadet filosof.

PETTER: Hvordan er du skadet?

JON: Jeg sikter til at skal man være yrkesfilosof, må man gi forrang til bruken av språk og logisk analyse, spørsmål og svar, innvendinger og begrunnelser; kort sagt, den diskurs-teoretiske runddans. De siste 150 år har det vært vanlig å tillegge disse funksjonene til hjernens venstre halvdel. Høyre



hjernehalvdel blir tillagt slike funksjoner som er mer perseptuelle med bruk av forestillingsbilder, intuitive, syntetiske, holistiske, følelsesorienterte, osv. I vår tid er det en sterk oppseiling av sammenkopling mellom spiritualitet og nye retninger innenfor kvantefysikk, slik som ikke-lokalt rom, holografisk kosmologi og bevissthetsteori i lys av det som i indisk tenkning kalles akasha-rommet.

Fra jeg begynte på universitetet har jeg følt en viss spaltning mellom disse to orienteringene. Jeg har vært tiltrukket av begge, men i yrkessammenheng har det ofte falt ut til fordel for den venstre hjernehalvdel til forsømmelse for den høyre. Etter at jeg ble pensjonist for atten år siden, har jeg forsøkt å ta igjen litt av det forsømte.

PETTER: Jeg opplever diktene dine som forsøk på i kortfattet form å uttrykke noe om veien til en dypere erkjennelse og innsikt. De er på en måte en form for «læredikt» som vil inspirere oss til å komme nærmere tilværelsen vår og til å kunne leve et liv i kjærlighet til alt levende.

JON: Diktene mine handler for en stor del om denne kontrasten mellom å åpne seg for det levende her og nå, som jeg kaller stedløst her og tidløst nå. Det er stedløst i den forstand at når man er fullt til stede her og nå, gir man slipp på tanker og forestillinger om andre steder og tider, både fortid og fremtid.

Jeg har også vært opptatt av hvordan dette kan gi grunnlag for to måter å forstå det evige liv. Forstått med venstre hjernehalvdel, tolkes det som det evigvarende, evinnelige liv, og dette krever tilleggsantagelser om livet etter døden, enten i himmelen eller kanskje i helvete; eller alternativt antagelser om hvordan én og samme person kan bli gjenfødt i nye kroppar i nye liv, som kanskje er bedre enn det nåværende liv, eller kanskje dårligere, avhengig av hvor god karma man har lagt seg til. Men forstått med høyre hjernehalvdel har det evige liv ikke noe med tiden å gjøre i det hele tatt, derimot med det stedløse her og tidløse nå, som er usammenlignbart med livet i verden og tiden.

I diktene mine bruker jeg også betegnelsene potensiell og aktuell uendelighet og evighet. Det aktuelt uendelige og evige kjennetegnes som det som det aldri er noe utenfor eller før eller etter; mens det potensielt uendelige kjennetegnes som det som det alltid er noe utenfor og før og etter (analogt med rekken av naturlige tall – uansett hvor langt man teller, kan

man alltid føye til 1). Men dette siste er en abstrakt tankekonstruksjon.

PETTER: Helt til slutt Jon, du har levd et langt liv med et sterkt engasjement i det du kaller stillhetstradisjoner og med egen zazen-praksis i ulike kontekster. Jeg synes det er slående at du så tydelig gjør deg til talsmann for det mulige og viktige i at folk som praktiserer innen stillhetstradisjoner tar med seg og prøver å leve i stillheten ute i det virkelige livet. Kan du her og nå våge å håpe på noe for disse tradisjonenes fremtid?

JON: Jeg håper at vi gjennom meditasjon kan åpne oss for å leve i stillhet med vennlighet eller kjærlighet, helst før vi blir bragt til taushet av ytre årsaker.

*Vår samtale går mot slutten. Jon foreslår at Døgens tekst «Fukanzazengi» som han nettopp har oversatt til norsk, publiseres i Zenpunkt. Det er vi takknemlige for, og gjør i dette nummeret av bladet. Av Jon sine dikt gir vi plass til teksten «Meditasjon og kontemplasjon» (2020) og «Kunsten bare å sitte – i lys av Dogen» fra «Å lytte i stillhet, Meditative dikt» (2020).*

*Blant folk som på ulike måter holder på med zen i Norge, er det mange som deler den interessen Jon Wetlesen har for det jeg har kalt spennet mellom mystiske tradisjoner i Øst og Vest. For min del håper jeg at zen på Grønland og i Norge kan åpne dørene inn til mysteriene og mystikken i de religiøse tradisjonene som finnes også i den kristne arven vi har.*

**Skrevet ned av Petter Lohne i samarbeid med Jon Wetlesen**



### Meditasjon og kontemplasjon

Hvordan praktiserer vi meditasjon over «Hvem er jeg?»

Vi iakttar tanker og ledsagende følelser når de dukker opp og spør:

Hvem er det som har disse tankene og følelsene?

Hvis det melder seg svar kan vi gjenta spørsmålet: For hvem er dette et svar?

Her er det ikke noe å legge til eller trekke fra bare oppmerksom iakttagelse uten å dømme hverken for eller imot

Etter hvert går kraften ut av tankestrømmen klyngingen opphører nærværet viser seg og meditasjonen glir over i ren kontemplasjon uten ord.

### Kunsten bare å sitte – i lys av Dogen

Jeg sitter ikke her for å bli noe jeg ennå ikke er jeg sitter her for å være oppmerksom på den jeg dypest sett allerede er uten tanke på noe utenfor eller før eller etter

Dukker det opp tanker med ledsagende følelser om andre steder og tider er jeg klar over at disse tankene og følelsene er her og nå men de forhold som de henviser til er ikke lenger eller ikke ennå kort sagt

de er ikke som ting med egenværen uavhengig av mine tanker og det språk jeg tenker og taler i

Når jeg innser dette er det også lettere å gi slipp på det jeg egentlig ikke er men har identifisert meg med og klynger meg til og rydde veien for den jeg egentlig er

Kan denne måten å gi slipp og våkne opp være en måte å følge Jesus i korsfestelsen og oppstandelsen?

## BLÅ SKRIVEBOK NR. 10

**Det var en gang en rødhåret mann som ikke hadde øyne eller ører. Hår hadde han heller ikke, så rødhåret var en sannhet med modifikasjoner.**

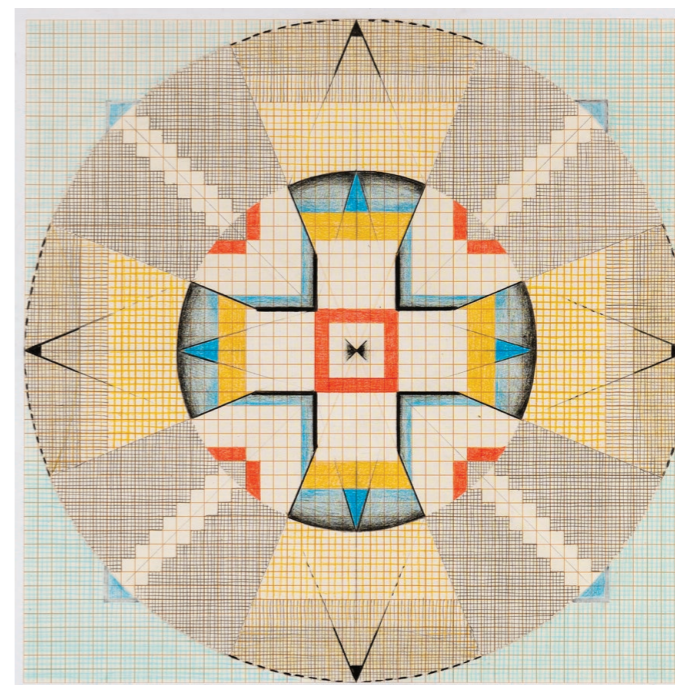
**Snakke kunne han ikke, fordi han ikke hadde noe munn. Nese hadde han heller ikke.**

**Han hadde ikke engang armer eller bein. Noen mage hadde han heller ikke, ingen rygg hadde han, og ingen ryggrad og ikke noe slags innvoller heller. Han hadde ingenting! Så, det er umulig å skjønne hvem det var.**

**Det er vel best at vi ikke snakker mer om ham.**

**(7. januar 1937)**

Daniil Kharms (1905-1942) var en fremstående representant for Lenin-grad-avantgarden, og debuterte i midten av 1920-årene. Han var et av Stalin-tidens ofre, og sultet til døde i fengselet i 1942. I dag regnes han som et av forbildene for den post-sovjetiske avantgarden.



© Anne Rolfsen



# Blomster og ruter

## – en samtale med Anne Rolfsen

Det står et stort 1-tall på den gamle treporten. Kan det være her Anne Rolfsen bor? Jeg dytter opp porten og titter meg rundt. Jeg ser ikke Anne, alt jeg ser er et vårgrønt gårdsrom. Det er syriner, tulipaner, epleblomster, grønne vekster i terrakottapotter og over og rundt meg er det fuglekvitte. Jeg hører et «hei», løfter blikket og i vinduet i annen etasje står Anne og vinker. Huset er gammelt, skakt og vakkert.

Anne forteller at hun har bodd i huset siden hun gikk på Statens Håndverk- og Kunstindustriskole på 1970-tallet. Sammen med andre unge okkuperte hun huset for å forhindre



at gamle trehus ble revet og erstattet av massive OBOS-blokker. Rodeløkkas gamle strøk sto i fare for å forsvinne for godt. Anne bodde flere år på et lite rom, uten vann, hun husker det som en kummerlig tid, men okkupantene vant fram. Tidlig på 1980-tallet oppga kommunen sine riveplaner og Anne fikk kjøpe huset. Sammen med ektemannen Hilmar Fredriksen rehabiliterte de huset fra gulv til tak, mens det opprinnelige særpreget ble bevart.

Anne leder meg opp en trapp, gjennom en stue, over en balkong og til et atelier. Hvert steg kunne vært et stoppested – for historien i huset, kunsten på veggene, litteraturen i bokhyllene, plantene i vinduskarmen, meditasjonskrakken på teppet og for atmosfæren i huset.

I atelieret er det høyt under taket og godt dagslys fra takvinduer. Det er bilder overalt. I mange av bildene strømmer et motiv ut av et ruteark.

HELENE: Hva er det med deg og kvadratiske ruteark, Anne?

ANNE: Det skal jeg fortelle deg. Det begynte allerede på folkeskolen, i 6. klasse. Vi skulle sy gympose av et rødрутet stoff, og med korssting skulle vi lage et ornament. En klassevenninne lagde et mønster som foldet seg så vakkert ut. Det gjorde inntrykk på meg, jeg glemte det aldri. Siden den gang har rutene vært med meg, eller skal jeg si gleden ved å lage mønster. Mens jeg gikk på Kunstakademiet fikk jeg kontakt med en lærer – man kan kalle ham magiker – i Hellas. Jeg gikk en stund i lære hos ham for å lære å helbrede planter ved hjelp av pendel og geometrisk tegning. Jeg ble der ikke så lenge som jeg hadde planlagt, men møtet mellom det geometriske og det organiske interesserte meg. Så gikk det mange år. En dag fant jeg noen kvadratiske ruteark i en hobbybutikk. Jeg kjøpte dem, dro hjem, satte passeren i midten og lagde mitt første mønster. Da var det gjort – jeg ble helt besatt. I et kva-

dratisk format er midtpunktet sentralt. Slik startet jeg med de første sentralkomposisjonene. Første gang jeg stilte dem ut var i Storsalen i Kunstnerforbundet i 2011.

Siden har bildene vært utstilt flere steder og i 2020 kjøpte Nasjonalmuseet inn 15 sentralkomposisjoner av Anne - noen av dem er gjengitt i dette nummeret av Zenpunkt.

HELENE: Kan du forklare hva som fascinerer deg?

ANNE: Det er nok de mulighetene som ligger i rutestrukturen. Og på et kvadratisk ark er det naturlig å søke midten. Så sitter jeg og ser, og veldig ofte kan jeg da «skimte» et mønster. Jeg «ser» en sirkel, eller jeg «ser» diagonale fra hjørne til hjørne, osv. Jeg lar det intuitive strømme fram, prøver å være helt åpen for det som kommer. Jeg er også veldig opptatt av planter. Før var blomstene mest fremtredende i arbeidene mine, siden har rutene blitt viktige. En mandala – som dette også er – kan man nesten si er en blomst sett rett ovenifra. Vil nevne at C.G. Jung i et par år - da han hadde det særlig vanskelig – tegnet en daglig mandala som et ledd i en erkjennelsesprosess.

HELENE: Det er det stramme og det organiske i ett?

ANNE: Det er godt å holde seg fast i en struktur. Å tegne en strek er som å holde seg fast i verden. Da ER jeg. Det er også noe fascinerende med midten, at ting folder seg ut fra et midtpunkt – i en mandala uttrykker det jeget. Jeg setter altså passerspissen i midten av arket og så skjer ting rundt. I midten er det stille – alt skjer i det ytre. Der ligger selve mønsteret – som livet selv, liksom. Jeg er opprinnelig utdannet maler. Det er komplisert å male – man har ikke annet enn et hvitt lerret å forholde seg til. Med et ruteark er det som om alt ligger latent i griden. Noen holistiske fysikere – bl.a. David Bohm – har en teori om at det finnes et felt med kunnskap, at alt allerede ligger i skapelsen, og at denne kunnskapen eller innsikten kan hentes ned hvis man er åpen. Det er i alle fall slik jeg har oppfattet det. Jeg lytter til det som kommer, uten å tenke meg om. Hører jeg ikke ordentlig etter, blir det feil, eller ikke helt sant.

HELENE: Det høres nesten ut som du bruker kunsten som en vei til erkjennelse?



ANNE: Ja, det er noe der. Da jeg var 15-16-år gammel møtte jeg en antroposof som snakket om erkjennelse og visdom, ting som ingen hadde snakket til meg om før. Han sa at jeg burde søke meg inn på en kunstscole som en vei til erkjennelse. Den gangen forsto jeg nok ikke hva han mente, men siden har jeg skjont det. Du må åpne deg og sette deg selv til side når du skal jobbe med et bilde. I et par år tegnet jeg en sentralkomposisjon hver dag etter morgenmeditasjonen. Mønstrene ble som en daglig tilstandsrapport. Man kan ikke styre skapelsen, det må komme til deg. Hvis jeg legger meg selv på bildet, dvs overstyrer, blir det ikke bra. De beste bildene er de som kommer flyvende.

HELENE: Etter morgenmeditasjonen, sier du. Hvordan virker meditasjon på deg?

ANNE: Meditasjon skreller bort mye, forenkler det som legger seg oppå og som er unødvendig. Sammen med mannen



min prøver jeg å meditere to ganger daglig. De dagene jeg ikke mediterer, er jeg mindre samlet, jeg snubler lettere. Meditasjonen retter meg opp, gjør ryggen min rakere, gjør meg kanskje enklere – håper jeg.

HELENE: Men selv om du mediterer mye, deltar på zazen-kai og er jevnlig på Rinzai zen-senter Oslo, er du ikke buddhist, men katolikk?

ANNE: Jeg konverterte til katolisismen i 1989. Jeg er tiltrukket av den mystiske dimensjonen i livet, og synes jeg kan finne dette i katolisismen. Jeg opplever zen som mer rasjonell, kanskje. Men jeg vet mer om katolisisme enn jeg vet om zen. Det som trekker meg mot Rinzai-senteret er også selve sanghaen, som jeg er blitt glad i. Alle disse menneskene som tar livet på alvor, finner noe som er større enn dem selv. Man blir takknemlig for å kjenne slike mennesker. I tillegg liker jeg å sitte der, sammen med andre. Det å meditere betyr mye for meg. Det er ikke bare her jeg mediterer. Annen hver sommer de siste 14-15 årene har Hilmar og jeg også dratt på en uke stille-retrett i Italia i regi av World Community for Christian Meditation (WCCM). Det er en verdensomspennende kristen organisasjon som på mange vis forener vestlig og østlig spiritualitet. Jeg kunne aldri vært katolikk uten den spirituelle dimensjonen fra øst.

HELENE: Det katolske versus zen, opplever du at retningene bygger hverandre opp?

ANNE: Absolutt. At jeg konverterte har utdypet mitt forhold til alt. Zen avskriver på en måte det mystiske, eller Gud, for å si det slik, men jeg finner også inspirasjon i zen. Tomheten, hvis man går dypt nok, er jo dit man må, der hvor alle bilder og forestillinger er borte. Selv om jeg forholder meg til en Gud er det ikke noe problem for meg med buddhisme, tvert imot i grunnen. Det er en vei, det óg – men hvor vi skal, vet jeg ikke, og heller om vi skal samme sted. Vi er en del av alt, det er erkjennelsen. Bort med seg selv – det er dit man lengter. Jeg fant zen gjennom Hilmar. Zen appellerer til noe som også kan prege bildene mine, det enkle, det nedtonede, minimalistiske, uten et klart motiv, mer noe som skjer i øyeblikket.

Anne setter seg på gulvet og samler bilder som kan ha et zen-

preg i seg. Samtidig forteller hun om kunstnere som har betydning for henne, og da særlig Emma Kunz og Hilma af Klint, begge kunstnere som var opptatt av åndelige dimensjoner som ligger bakom den verden som er synlig for oss. En annen kilde til inspirasjon for Anne er den urgamle japanske filosofien wabi sabi, som betyr «ydmyk skjønnhet». Det handler om at gjenstander og opplevelser ikke trenger å være perfekte for å være vakre og meningsfulle. Det handler om å finne skjønnheten i det ufullkomne.

ANNE: Det som appellerer til meg er at ting ikke trenger å være lekre og liksom fullkomne for å være fine arbeider. Tilforlatelighet er et ord. Ting som er gjort med nærvær har alltid noe ved seg; de trenger ikke være sofistikerte. Denne filosofien passer meg, jeg som er en stor rotekopp, se bare på pulten min!

Anne peker på skrivebordet sitt. Hun kan ha rett i at det ikke er helt ryddig. Men vakkert er det. En arbeidsplass med nærvær.

**Tekst og foto: Helene Støversten**



# Et av de hellige øyeblikkene der alt faller på plass

*Det kan ha vart i noen sekunder, det var som det rommet et helt liv.*

Her om dagen skjedde det noe som fikk meg til å tenke på en film av Woody Allen, fra den gangen han laget virkelig gode filmer.

Hva som foranlediget hendelsen, er ikke så viktig, men den munnet ut i et av de, hva skal jeg kalle det, hellige øyeblikkene der alt faller på plass, tid og rom opphører, selv sto jeg i hagen da min elskede kom ut på trappen og sa noe til meg og det var grønt og svarttostens sang og jeg gled sammen, jeg ble en del av det grønne, av fuglesangen, av henne, jeg hørte ikke hva hun sa, men likevel snakket hun i meg, det kan ha vart i noen sekunder, det var som det rommet et helt liv.

Filmen er fra 1980 og heter *Stardust Memories*. Woody Allen spiller filmskaperen Sandy Bates, hvis kriserammede liv går fullstendig av hengslene under en festival holdt til ære for ham og filmene hans. Han klamrer seg til noe som kan gi livet mening (selv om han muligens er død) og husker plutselig en vårdag for lenge, lenge siden da han og kjæresten Dorrie (Charlotte Rampling) kommer tilbake fra en tur i parken, han setter på «Stardust» med Louis Armstrong og sitter ved kjøkkenbordet og ser på Dorrie.

Han begynner å tenke på hvor vakker hun er og hvor høyt han elsker henne, og et kort øyeblikk, husker han, faller alt på plass, våren som snart skal bli sommer, hun som ligger henslengt på gulvet og leser avisen, musikken, den lette brisen som stryker gjennom rommet, og han føler seg lykkelig, uforgjengelig.

Det Allen så får til, ved god hjelp av Charlotte Ramplings blikk, er å fange et sånt hellig eller evig øyeblikk. Fortellerstemmen stilner, Louis Armstrongs trompet og rustne stemme overtar, bildet holdes på Rampling som ser opp fra avisen og smiler, ser ned igjen, ser opp, smiler, slutter å smile. Det er alt, men det er gjort på en sånn måte at vi selv forsvinner inn i bildet, røres av Guds (i dette tilfellet Allens) finger, en kort stund.

Det er kanskje en variant av det zen-buddhistene kaller satori, disse øyeblikkene da skillet mellom den indre og den ytre verden oppheves, og vi blir ett med oss selv og alt rundt oss.

Øyeblikk av evighet, øyeblikk av nåde.

Selv sto jeg i hagen da jeg ble uten alder og uten frykt, jeg ble deg og jeg ble dagen og lyset som sildret grønt gjennom de snøhvite kirsebærblomstene, og i noen sekunder var jeg helt trygg.

**Niels Fredrik Dahl.**

*Sto på trykk i A-magasinet 26. mai 2016*



# Hjemmepraksis – et gløtt inn

*Mens smittetallene var på stigende kurve forsvant mennesker fra bygater og arbeidsplasser, verden stengte ned og hjemmet ble et tilfluktssted. Fra små skjermer tittet vi fram fra «hulene» våre og det vi så var ganske interessant; vi så stuegardinene til sjefen, vi så kjøkkeninnredningen til kollegaen og vi så meditasjonsplassen til venner på Rinzhai zen-senter Oslo.*

Da dørene til lokalene i Grønlandsleiret ble stengt, var sentret raskt ute med et nytt tilbud. Det nye var morgen-, ettermiddags- og kveldsmeditasjon på Zoom, innimellom med en uformell prat i etterkant av sittingene. Den nye plattformen satt døra på gløtt inn i hverandres hverdagsliv. Bokhyller, blomstrete tapeter og planter i vinduskarmen trigget en nysgjerrighet som Zenpunkt har tatt på alvor. Vi zoomet inn på hjemmepraksisen til medlemmer av sanghaen. Hvordan gjør folk det egentlig hjemmefra? Ingen representativ undersøkelse, bare noen spørsmål drevet av nysgjerrighet – og med noen svar som vi her deler.



## Meditasjonssted

Det viser seg at ikke alle finner det bare lett å meditere hjemme. En sier at «det er for mye hverdagsliv i huset, jeg finner ikke roen til å sette meg ned. Der jeg kan sitte mest uforstyrret, i kjellerstuen, henger det ofte tøy til tørk og rommet brukes både som tv-stue og hjemmekontor. Meditasjonsputa - og jeg - savner et eget sted som bare er vårt».

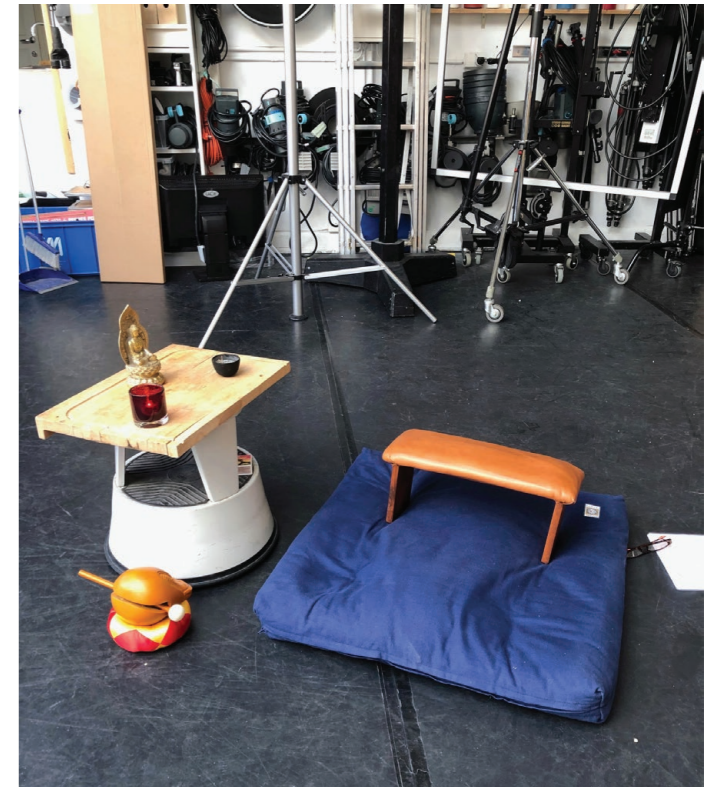
Andre har funnet gode løsninger i huset; «Jeg rigger meg til på «gjesterommet», lukker døra, finner frem matte og krakk, min lille Buddha-statue og telys. Da begynner roen allerede å komme», sier en annen. Flere har etablert et alter i huset: «Akkurat nå sitter jeg på et litt midlertidig sted i leiligheten min hvor jeg har et lite alter med Kwan Yin, Buddha, røkelse og lys». At det er tingene, mer enn stedet som skaper meditasjonsplassen, blir også bekreftet fra en som har et reise-alter: «Det består for det meste av objekter jeg har fått i gave. Jeg har en røkelsesholder fra en venninne, en ganesh-statue fra en annen venn (ikke akkurat zen, men fikk den i gave og synes den er fin), en keramisk kopp/et røkelseskrus laget av en zen-lærer jeg studerte med i USA, en pinne fra den vakreste skogen jeg har gått i, steiner fra et kloster jeg besøkte, som en venninne plukket osv.»

Når det gjelder «sittekomfort» er vi også ulike. For noen kan det være lett, «Ofte ender jeg opp med å brette hodeputen min dobbelt og bare meditere i senga rett før jeg skal sove», svarer en, mens en annen har et mer anstrengt forhold til puter, særlig puter som ikke er meditasjonsputer. «Uansett hvor mange av dem jeg legger oppå hverandre og uansett hvor mange ganger jeg bretter dem så de skal bli faste nok, så får de ikke jobben gjort. Det er helt klart urettferdig av meg, da disse putene hverken er laget for- eller gir seg ut for å brukes til den slags. Jeg er sikker på at de ikke er spesielt glad i meg heller. Det synes jeg er rett og rimelig».

På Rinzhai zen-senter Oslo behandler vi meditasjonsplassen med ærbødighet, men hvordan er det hjemme? Også her spriker praksisen. Som en sier, «Sitter jeg i senga er det ikke mye ærbødighet», mens en annen svarer at «Det er god praksis å få inn litt av det; å bukke til plassen eller alteret når jeg tenner lyset. Akkurat nå er meditasjonsplassen rett ved der jeg sover, så jeg er oppmerksom på å ikke legge ting oppå meditasjonsplassen, som en bok jeg leser i før jeg legger meg eller annet». En annen velger å sitere Dōgen sine instruksjoner til kokken (fritt oversatt): «Du skal behandle alle redskap og alle ingredienser med lik respekt [...] Dersom du endrer ditt sinn avhengig av hvilke ting du bruker, eller din tale avhengig av hvem du prater til, er du ingen følger av Veien». Så der hjemme er trolig bukking og annet på plass.

## Meditasjonspraksis

Hva er egentlig viktig for å «få til» å meditere hjemme? For noen er det ikke en problemstilling, det er ikke noe å «få til», det er en vane. «Tidligere trengte jeg lyst og inspirasjon, men nå går det mer eller mindre av seg selv. Som tannpuss. Må



bare gjøre det». En annen forteller at «Jeg gjør det hver dag helt uten å tenke så mye over det. Noen dager blir det kort, andre dager lenger».

En annen har en annen historie å fortelle: «Jeg sitter så sjeldent hjemme at jeg må tørke støv av puten min mellom hver sitting».

Men om man først sitter synes stoppeklokke å være et nøkkelord, eller som en sier, det gjelder å ha en stoppeklokke «som ikke viser nåde». Et annet tips er bruk av «Insight Timer» med bjeller så man slipper å bli sittende å se på klokka.

Men det holder ikke med stoppeklokke om man ikke kan få sitte uforstyrret. Det synes å være en forutsetning for alt, at det finnes et sted i huset man kan lukke døra og sitte uansett hva andre i huset holder på med. Men det krever noe mer også, det krever kommunikasjon med de andre i huset «slik at de ikke har forventninger til at jeg skal være tilgjengelig den tiden jeg sitter». Og det krever også noe av en selv, rett og slett at man må akseptere mer lyd og forstyrrelser i en hjemme-setting. Det er tydelig at med «uforstyrret» menes ikke et sted som er helt stille, det handler mest om vissheten om at ingen buser inn.





det fysiske fellesskapet, samspillet, interaksjonen. Det handler om energien, de gode samtalene, smilene, latteren, klemmene og chantingen, ritualene, te-serveringen, draktene. En beskriver savnet slik: «Jeg savner energien og dedikasjonen hos menneskene på senteret. Det at vi sitter for oss selv og for hverandre. I zendoen hjelper vi hverandre, uten ord og uten bevegelser. Det savner jeg, de usynlige trådene som holder oss samlet, til et fellesskap. Det gjør meg takknemlig for at senteret finnes».

Et sangha-medlem sier det slik, «Det handler om å investere nok tid til å gjøre det til noe annet enn et hvilket som helst sted. Da vil stedet gro på deg, akkurat som du gror på det».

I slutten av mai åpnet lokalet igjen. Velkommen til alle, i Grønlandsleiret eller på Zoom!

**Helene Støversten – Foto: privat**

### Meditasjon via Zoom

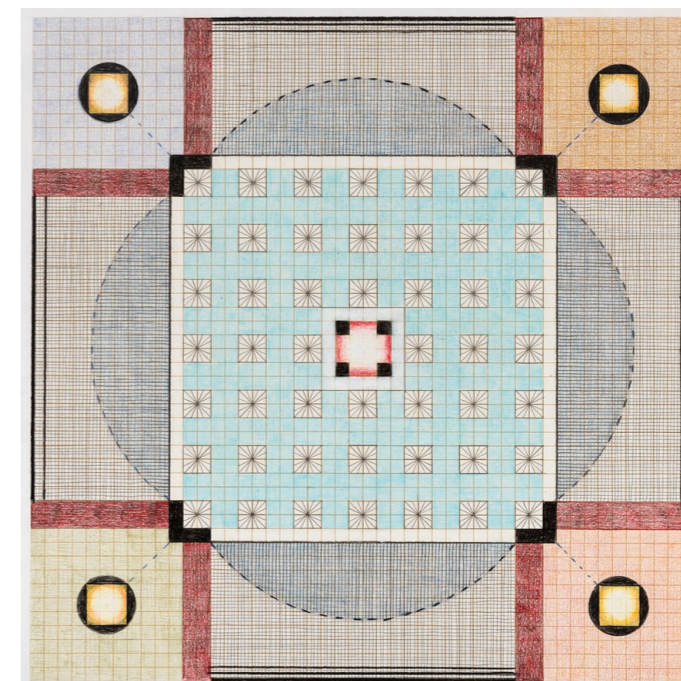
Blant de spurte er det flere som har funnet nytte og glede av meditasjon via Zoom. Erfaringene er bl.a. at det fungerer bra «fordi det får meg til å sitte lenger enn jeg kanskje ellers ville gjort, og dels fordi jeg liker å sitte med venner og kjente fra sanghaen. Selv om det ikke er det samme som å sitte sammen på senteret, gir det en følelse av fellesskap».

Det nevnes av flere at det å sitte over Zoom gir en følelse av å sitte sammen, men også det ikke kan sammenlignes med å sitte på senteret: «Jeg får ikke den samme energien, og kanskje heller ikke den samme konsentrasjonen, her hjemme. Men det er veldig fint å treffe sanghaen på nett så lenge det ikke finnes noe alternativ».

Men opplevelsen av Zoom kan også variere fra gang til gang. Som en forteller, «Den første gangen var fantastisk, jeg kjente et fellesskap gjennom skjermen og satt som en statue, stødig fokusert. Den andre gangen var forferdelig. Jeg var utslitt etter en digital hjemmekontordag og etter første økt la jeg meg ned. Der lå jeg til det plinget ut. Jeg kjente meg som en skulker».

Om det er mange eller få på zoom gjør også en forskjell. Når det er mange pålogget fungerer det bedre enn når det er få. Det handler om energien i «rommet».

Men selv med gode erfaringer med zoom er det savn etter



© Anne Rolfsen



# “Not Choosing” Veganism

## Should Zen and Buddhism adapt to the ethical imperative of veganism?

### Refining the precepts

Vegetarianism points towards the precept of «not taking life» and is widely practiced by both lay practitioners, nuns and monks alike. But how can Buddhism justify vegetarianism when the now widespread knowledge of how dairy products and eggs are directly linked to the production of meat, deforestation, pollution, and – at large – the suffering of billions of sentient beings?

Veganism is vegetarianism frowned upon younger sibling, but is steadily outgrowing its older relative's (un)popularity. Is it time for the Buddhist community to implement vegan ideals to get on par with its own ethical aspirations, its fundamental moral precepts and today's knowledge and awareness?

### The pitfalls of «not choosing»

One of the virtues in the Zen tradition is that you accept whatever is given to you with equal gratitude. There is a saying that a Zen practitioner has to be ready to «eat shit and drink gasoline». We can appreciate the importance of «not choosing» in the Zen tradition; not making distinctions between good and bad. This is Zen pointing towards non-dualism, prompting us to wake up to the conditioned working of our minds. But we would be wise in separating the relative and the absolute in investigating Buddhist ethics. Referring to this «not choosing» as an absolute ideal in our everyday relative world, can be used as an excuse to be indifferent and to disclaim moral responsibility. As part of the Mahayana tradition Zen practitioners commit to the Bodhisattva ideal: to engage in a moral and ethical life in our relative everyday world. We vow to save all sentient beings. Although that might be impossible in an absolute sense, impossibility must not be used as an excuse to be lazy in our relative lives. If we choose to follow the Zen Way in its absolute sense in our relative life, we, by proxy, impose an unwilled reality on the very same beings we so wholeheartedly vow to save.

### Beyond Beliefs

The first book that opened my own eyes to Zen and Buddhism was Steve Hagen's «Buddhism is not what you think – Finding Freedom Beyond Beliefs». Hagen stresses the fact that Zen is not about thinking, It is about seeing; seeing deeply into the nature of things. Absolute reality arises before thought. Practicing this takes time — for most of us a lifetime – since we are conditioned, encouraged and more or less forced to engage in thinking in our everyday lives. Zen asks us to wake up to the reality beyond the beliefs that arise from such thinking. In the same manner, «Veganism» is the consistent catalyst continuously pointing towards a more compassionate world existing beyond our relative conditioned behavior.

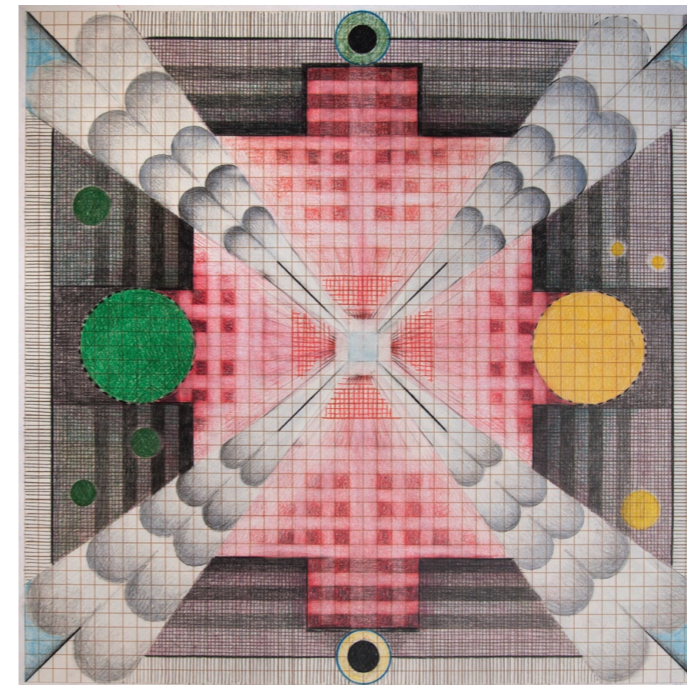
Although most of us are unaware of it, there exists a term for the non-vegan belief system which makes us conditioned to eat the flesh of pigs, love our dogs and wear the skin of cows. The term has been coined by Dr. Melanie Joy, a professor in social psychology and the eighth recipient of the Institute of Jainology's Ahimsa Award (which was previously awarded to Nelson Mandela and the Dalai Lama). She calls this system carnism. Incidentally, the title of her newest book is echoing Steve Hagen's aforementioned volume: It is simply called Beyond Beliefs.

Carnism is the ideology which, in the West, is the most «not chosen» set of beliefs. It is hidden from us, and it wants to stay hidden. It utilizes justification through myths (i.e. milk is healthy, animals don't have feelings etc.), denial by making the system and its victims invisible (have you ever seen a slaughter house?), and cognitive distortions (dogs have names, thus they are individuals; pigs have numbers, thus they are just an objective grey mass). «Carnism is so resilient because it is the dominant ideology, and anything that further the carnist system is seen as either ideologically neutral or at least valuable,» she says in a youtube interview. It normalizes the consumption and exploitation of certain

animals based on norms, traditions and inherited beliefs. To borrow a phrase from animal rights activist Gary Yorofky: “The problem is that humans have victimized animals to such a degree that they are not even considered victims. They are not even considered at all. They are nothing; they don't count; they don't matter. They are commodities like TV sets and cell phones. We have actually turned animals into inanimate objects – sandwiches and shoes.” Most of us have from birth been deeply drenched in this subspeciesist ideology. Carnist conditioning distorts our perception of the horrors and events that are taking place on an everyday basis.

### Making choices, asking questions

As much as terms can be convenient, they can also be misleading. Hidden terms, such as carnism, is depriving us from important knowledge and leads us to a false awareness.

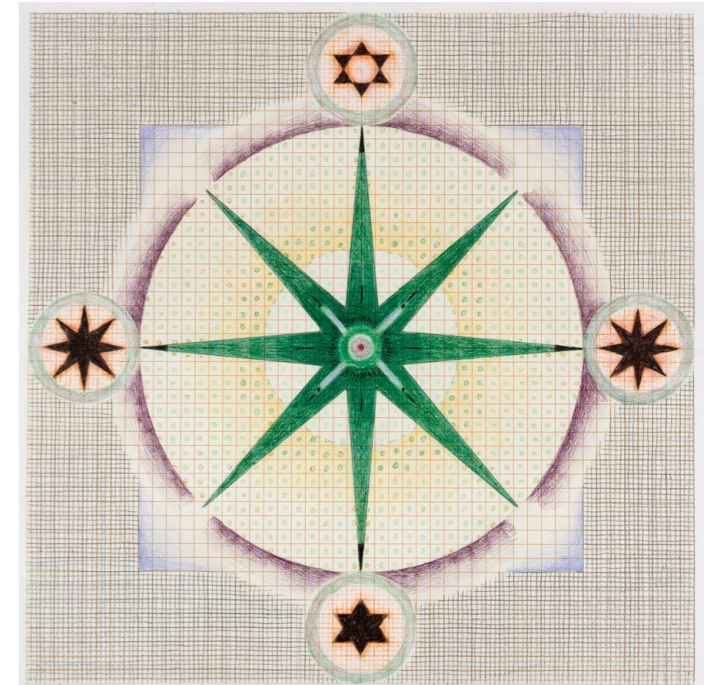


Begge illustrasjoner: © Anne Rolfsen

This chain of causality leads to a perpetual continuation of ignorance – or even worse – indifference. What choices can we make to break this spiral?

The story of Nansen's cat comes to mind. Why couldn't the onlooking monks save the cat, and how could Joshu have saved it by putting the sandal on his head? The answer is so simple: because Joshu did at least do something! We are presented with countless of Nansen's cats: Roughly 150 billion (land) animals are killed every year. That is more individuals than there have ever been people on this planet — twice as many in fact! We have a choice to save some of those creatures through our actions, our speech and our livelihood and Buddhism should act as an incentive in correcting those three.

Another koan: When one of Joshu's students asked if a dog has Buddha nature, Joshu infamously replied «MU!». Take that MU not to mean a literally «no» but rather: No — you are asking the wrong question! We let ourselves be





deluded by either taking the premises of the questions we ask for granted or creating doubt where doubt has since long been discarded. A modern parallel would be to question if animals have feelings. The question is outdated, but still stirs delusion and ignorance in our society. It leads to confusion and suffering for both animals and humans alike. A more refined question would be: What feeling is it that humans alone are able to feel? Fear? Anxiety? Pain? Joy? Not that veganism is equalling animals and humans. It simply recognizes that animals have needs as well, and that we as humans do not have any right (other than we have given ourselves, a «might makes right»-fallacy) to rid animals of those needs. And to be fair, animals do not ask for much. They are OK with the bare necessities, but we make them sacrifice even those for our superficial desires. Where is the justice in that? Where is the logic? Where is the moral, and where is the Buddhism? Although using animals have been an important part of human history, past deeds do not justify a continuation of those deeds. If that were true, then slavery could be justified as well.

With just basic knowledge of the food industry and of animals, it is easy to see how vegetarianism is much closer to a carnist belief than a vegan belief, and how the same arguments that once held true for adapting a vegetarian diet within the Buddhist community, are much more in line with a vegan *life style*, and perhaps a very good reason for Buddhists to adapt to veganism. The way most forms of vegetarianism is practiced today, is simply a different type of exploitation, depriving sentient beings from basic needs such as food, light, social interaction and bonds, sleep, comfort, maternity, longevity, sexuality and freedom.

#### A new ethical standard

In relation to Buddhism and its countless moral interpretation, veganism has a much more hands on application when it comes to ethics. The Western world by large are catching up to these values, partly because it is a trend, but also be-

cause it is hard to refute the logic behind the vegan cause. The question I am asking is if the Buddhist community can afford straying behind on this matter, or if it too should make a serious effort in renewing its view on matters like food. The community should not be intimidated by the term «veganism» itself, and if examined closer we would see that vegan values are in line with common values for all of us, whether Jew, Christian, Atheist or Buddhist. Veganism is defined as «a way of living which seeks to exclude, as far as is possible and practicable, all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose».

Making the change is not difficult because we lack compassion, wisdom or reason, it is difficult because we need to make a shift in consciousness and our behavioral patterns. Change is always hard, but what that shift entails is a consciousness that chooses compassion and justice over comfort and domination. In order for Buddhists to make that shift easier, Buddhism as an institution can be of great help by gravitating its own consciousness towards the vegan ideal.

Making Buddhism adapt to veganism is about reducing suffering. The goal is to create a relative world where one does not need to «not choose» between meat, milk and millets, but rather «not choose» between millets, macadamias and mangoes. Labels such as Buddhism, carnism and veganism exist in order for us to bag together a whole lot of qualities and beliefs so that we can better understand and experience our relative lives. Buddhists understand that these labels are not an absolute truth: «Even the name of Buddhism is a dirty spot on our practice,» as Shunryu Suzuki so amply put it. In Buddhism we use terms as pointers, they are the finger pointing towards the moon, and not the moon itself. If Zen is pointing towards the moon, then Veganism is pointing towards the earth. Both terms incline us to wake up to their respective reality.

**Christian Meaas Svendsen**, *lay practitioner at Rinzaï zensenter Oslo*

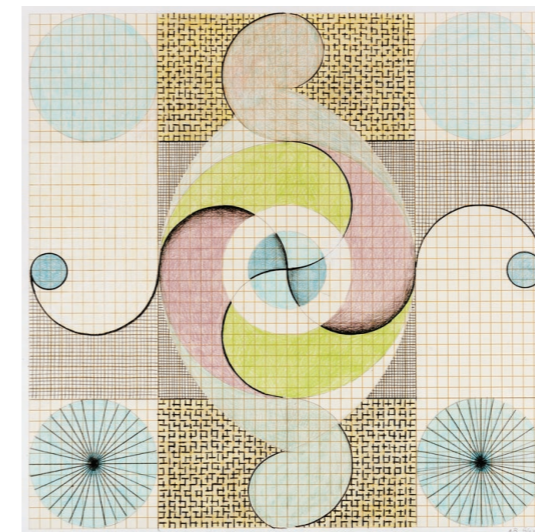
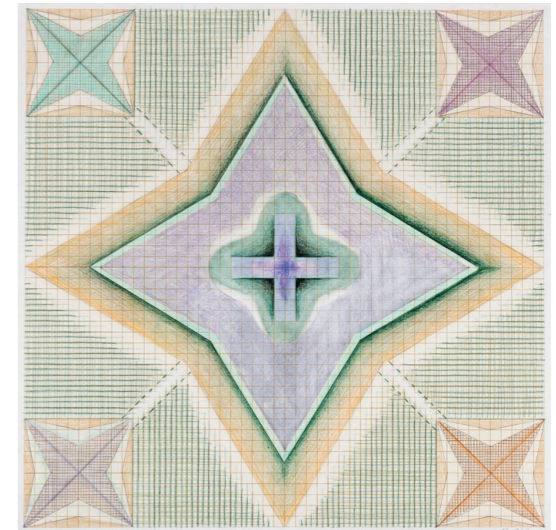
# Ord og bilder

## Anne Rolfsens komposisjoner til utvalgte vers av Tomhetens døtre

XINGGANG (1597-1654)

### The Alms Bowl

How very elegant it is, with not even a single  
leak or hole!  
When thirsty I drink; when hungry I eat,  
leaving not a crumb.  
I understand that once washed, nothing more  
need be done,  
Yet how many lost souls insist on attaching a  
handle to it!



### Behind Closed Doors

After teaching and preaching, running about  
for so many years,  
Now I've shut my door and retired to the  
hidden forest spring.  
Having kicked open heaven and earth, I can  
now rest my feet;  
Alone I sit before the winter window, the  
shimmering moon full.

Spending the day in a foolish way: no need  
for any method,  
Here within there is neither existence nor  
nonexistence.  
Straight and tall, I sit, cutting off the path  
of sage and fool;  
Since time immemorial to the present day  
it has been so.



**YIKUI** (1625-79) *Ordinert av Master Xinggong*

**Summer Retreat**

Ninety days of staying put and yet one can  
find moments of leisure,  
Trying to make out a tattered sutra, I read  
under the light of the moon.  
Although I have ears, I hear nothing of the  
dusty affairs of the world;  
A fragrant breeze slips through the door  
as I think of the lofty sages.

Ashamed of my meager talents, I flee the  
world to ancient streams,  
Nursing my illness, all day long I keep the  
double-shuttered gate closed.  
The vines and creepers grow thick and dense,  
and no ones comes;  
Sometimes the forest birds and I discuss  
methods of self-cultivation.

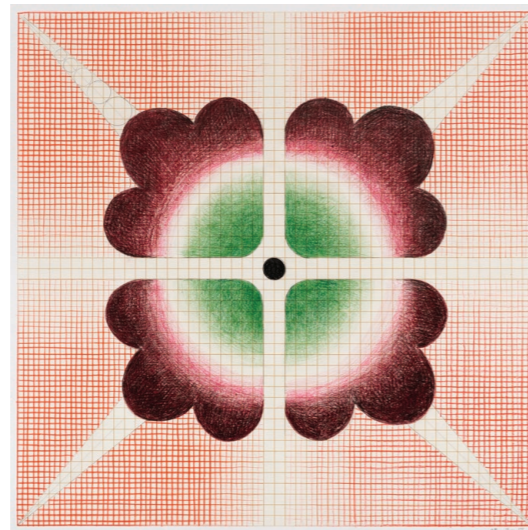
I watch unmoved as waves recede and Dharma  
gates fall into disrepair,  
I draw a circle on the ground within which  
I will hide myself away.  
Suddenly the summer begins to draw to  
a close, and fall comes again;  
It is only recently that I have mastered the art  
of being a complete fool.

**Inscribed on a Mirror**

We meet and scrutinize each other, I confront  
my own nature;  
If within there is no self, then each and every  
thing is intimate.  
I am fond of this mirror, which like autumn  
water is completely clear,  
Always the same, whether reflecting the face of  
a foreigner or a Chinese.

**KEDU** (1600-tallet)

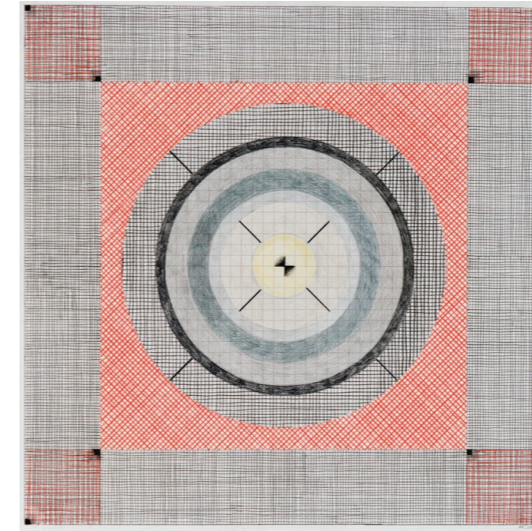
Drop off the body: the river of the world will  
never end,  
Stately and grand: nothing to show but the  
inner master.  
When morning comes, change the water, light  
the incense,  
Everything is in the ordinary affairs of the  
everyday world.



**SHIYAN** (1600-1700-tallet)

**On a Spring Night, Admiring the Moon with  
Master Langyin**

The luminous moon drifts by so lightly,  
The sutra hall lies silent without a sound.  
Bits of moonlight pierce the cracks between the  
bamboo,  
Its round refulgence perches in the intersecting  
pine branches.  
The dew dampens the nests filled with noisy  
swallows,  
The wind combs the grasses filled with croaking  
frogs.



I sit with the master after the ceremony is over  
As, face to face, we straighten out our robes.

**FAYUAN** (601-63)

This body without a self  
Can be compared to floating duckweed.  
This body with its troubles  
Is exactly like a leaf in the wind.  
This cycle of life and death  
Is just like that of night and day.

**FAHAI** *Song Dynasti* (960-1279)

On this frosty day, clouds and mist congeal.  
On the mountain moon, the icy chill glows.  
At night I receive a letter from my home,  
At dawn I leave without anyone knowing.

Haikudikt skrevet av  
**OTAGATI RENGETSU**  
*Japansk buddhistnonne* (1791-1875)

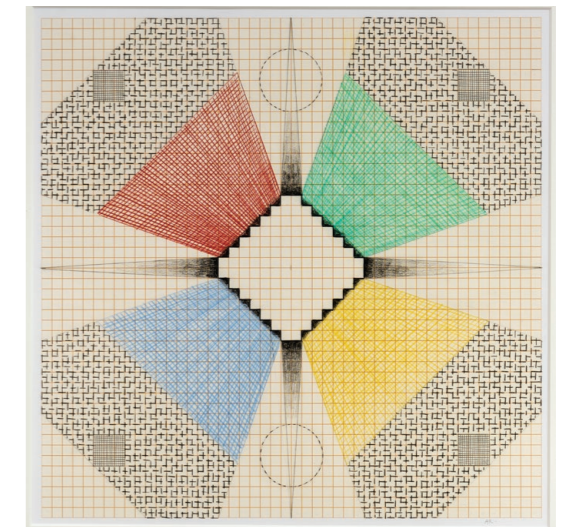
Fearing my past is exposed  
to the moon,  
I keep looking down  
this evening.

**Heart**

Drifting  
like white clouds  
from beginning to end –  
a thing of mystery  
is this heart.

**Death-poem**

My wish is to see  
a cloudless moon  
above the lotus flower  
in my next life.



# Styret snakker

## Om pandemien og sanghaen

Koronaviruset, og samfunnets reaksjon på pandemien, har påvirket oss alle på mer enn én måte. Ja, så å si alle momenter i vårt daglige så vel som ekstraordinære virke har fått speile seg i covid-19 sin upartiske og altoppslukende tilstedeværelse. Selv den urokkelige, taktfaste praksisen ved senteret vårt har fått seg en real støyt, men skulle vi legge inn årene av den grunn? Som så mange andre lag og organisasjoner valgte vi å flytte praksisen vår online.

For noen er RZS et fristed, ikke bare fra tjas og mas, men også fra den digitale støyen vi i økende grad utsettes for. Beslutningen om å sitte over «Zoom» ble derfor ikke møtt med unisone hurraer. Flere var skeptiske og motvillige; alle av ulike og like mange gode grunner. Det hersker villedende oppfatninger om at zen-praksis utelukkende er en individbasert praksis. Joda, det finnes et snev av sannhet i selv den mest feilaktige antagelse, men formen vi praktiserer ved RZS baserer seg i stor grad på fellesskap og gruppedynamikk. Mye av dette forsvinner over eteren, til tross for at vi sitter «sammen». Online-zendoen har likevel gitt oss en ny innfallsvinkel til praksisen vår — både for organisasjonen sin del, men også, skal vi tro tilbakemeldingene vi har fått, for den enkelte. Vi har dessuten fått «besøk» av praktiserende som ikke befinner seg i Oslo-området, til og med utenfor Norge. Ordningen har også gjort avstanden til vår søster-sangha utenfor Seattle forsvinnende liten, og vi har hatt glede av å delta i hverandres aktiviteter, det være seg enkelt-sittinger eller retretter. Det har vært viktig for RZS å være samlingspunkt i en tid hvor mange har vært isolert eller fysisk distansert fra sine sedvanlige møtepunkter, og vi håper at avgjørelsen om online-zendo ikke bare har vært samlende, men også styrkende for senteret. I slutten av mai åpnet vi dørene våre på gløtt. Vi utelukker ikke at online-aktiviteten blir værende en stund til, selv etter at smitteverntiltakene forsvinner.

Covid-19 er, uunngåelig, et betent tema. I takt med at mengden forskning på viruset øker, øker også mengden meningsytringer. Vi vet mer, men på begge sider av skalaen. Viruset er både mer og mindre smittosomt på én og samme tid! Debatten har med andre ord ikke blitt noe mindre polarisert.

Det står om liv og død. Hvordan kan man mene noe generelt om noe så alvorlig? Det er vanskelig!

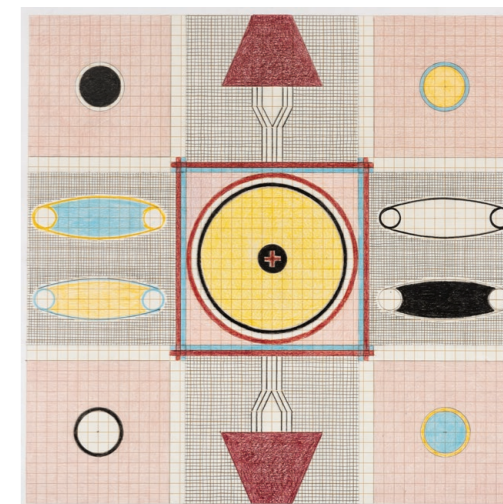
Men hvem har sagt at vi må mene noe som helst? Vi er hverken koronaekspert, forskere, leger, politikere eller profesjonelle synsere. I stedet forbeholder vi oss retten til å omfavne nettopp det å «ikke vite», og forsøker oss heller på noen åpne spørsmål: Har virusets frammarsj forsterket underliggende tendenser i samfunnet? Hva forteller viruset oss om hvordan vi som samfunn forholder oss til sikkerhet, og hva er vi villige til å ofre for å føle oss sikre? Sosial distansering, delvis innskrenket bevegelsesfrihet, ekstraordinære hygiene-tiltak, møte- og besøksforbud, innsamling av persondata og sensur av internett for å hindre desinformasjon, er noen av sikkerhetstiltakene som er blitt innført. Hva vil de langsiktige konsekvensene av tiltakene være? Pandemien, og frykten for pandemi, forsvinner ikke over natten.

Samtidig som en økt grad av sikkerhet i forbindelse med koronaviruset viser oss nettopp hvor hellig vi setter livet hos menneskene, er det et tankekors at vi vier så mye tid, penger og politisk vilje til å komme frem til nye måter å forlenge og forandre det. Hører vi samfunnets kollektive underbevissthet rope «Vi skal alle dø, men vi vil ikke!»? Gjennom samtaler med noen av RZS sine eldre praktiserende, har vi hørt praksisen bli omtalt som en måte å forberede seg på å dø. Selv senterets lærer, Koshin Cain Osho, beskriver ofte zen-praksis som en dødspraksis. Men her er nok «døden» ikke ment fysisk. Det begge peker mot er likevel at så lenge vi unngår døden, innskrenker vi også livet. Dersom vi kjøper oss sikkerhet, får vi en begrensning med på kjøpet. En helgardering mot alt som er ubehagelig kan resultere i en fattig og meningsløs tilværelse.

Det er viktig å ha rene hender, men det er også viktig å ha et rent sinn og et rent hjerte. Har samfunnet midler mot dette? Kanskje en parafrasering av dette kunne fungert som «reklame» for RZS, men vi prøver å være bevisste på å ikke selge noe vi ikke med sikkerhet kan tilby. Om ikke annet lærer zen-praksis oss å se våre aversjoner og begjær, og å nærme oss et sted der disse ikke lenger bestemmer over oss. Vi får

innblikk i våre ubevisste vaner og tankemønstre, og kan dermed ha et mer bevisst forhold til dem når vi vender tilbake fra praksisen vår. Samfunnet er også i en slags «gjenfødselsfase» akkurat nå. Har vi kollektivt eksponert strukturer som vi ikke ønsker å ta med oss videre, og tar vi blindt til takke med et nytt tilbud så lenge vi kan slippe det som var?

Senteret har vært med på dugnaden siden myndighetene offentliggjorde tiltakene sine medio mars. Vi tar sikkerhet på alvor, og lik nordmenn flest kaster vi alt vi har i hendene når ordet «dugnad» blir brakt på banen. Vi har ingen vaksiner mot korona, ingen kur mot døden, og er til og med forsiktige med å love noen som helst lindring fra enhver form for lidelse. Men én ting helt sikkert: Vi har rikelig med antibac. Velkommen tilbake til RZS!



© Anne Rolfsen

## 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, Jo Michael de Figueiredo, Helene Støversten og Anne Rolfsen (spesielt i dette nummeret).  
Layout/design: Jo Michael de Figueiredo  
For- og baksideillustrasjon: Anne Rolfsen  
Zenpunkt nr. 3 er utgitt i august 2020

Zenpunkt nr. 1 og nr. 2 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*.

