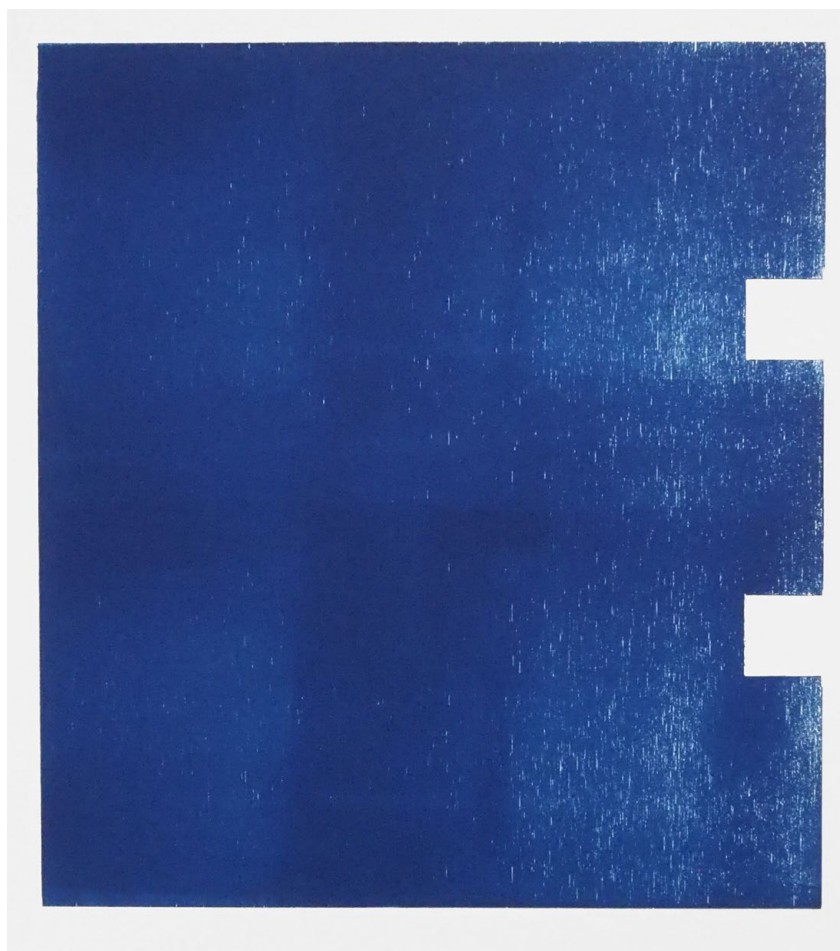


ZENPUNKT



Innhold

Fra redaksjonen	1
The sangha is the silent partner in zen – Koshin Cain	2
We need others to bear witness to our efforts – Kreg Viesselman	4
Et fellesskap uten mål – Petter Lohne	8
Å komme hjem – Birgitte J. Haug	14
Når du er borte – Tor Jonsson	17
I Thich Nhat Hanhs fotspor – Pål Jakob Walstad	18
Visitt Sørlandet – Pål Jakob Walstad	22
Jordstengelens mystiske liv – Anders Vassli	27
Alene eller i fellesskap? – Petter Lohne/Tyra Ekhaugen	28
Stengte dører – M. M. Deshpande.....	32
Nytt alfabet – Gerd Tinglum	33
Ordinary Wonder – Nora Kremer	34
Vi minnes Gordon Koun Geist – Hilmar Fredriksen	36

Fra redaksjonen

«**Sjelens separate rom kan ikke låses av fra innsiden**»
(Emanuel Levinas, filosof)

Å knytte seg til et fellesskap, kanskje særlig et fellesskap av religiøs karakter, innebærer også å være alene. Det er noe jeg ikke kan dele med andre. Et moderne vestlig zen-fellesskap må derfor anerkjenne individets autonomi. Enhver har rett til å gjøre seg gjeldende på sin helt spesielle måte, og det er umulig for den enkelte å unngå å ha innflytelse på andre i fellesskapet. Jeg er «fanget» av den eller de Andre og kan derfor ikke unngå å komme dem i møte. Hjertesutraen sier det på sin måte. Det vi benevner selvet har ingen selvstendig eksistens uten i relasjon til noe annet.

Zenpunkt har satt seg fore å undersøke aspekter ved religiøse fellesskap med eksempler fra zen-miljø i Norge, en sangha i USA og ved et intervju med en norsk prest. Årene med pandemi har satt RZS på prøve. For mange har det vært et tap å være overlatt til alene-sitting og digitale møter. Det gir anledning til refleksjon over hva det betyr å komme sammen slik vi gjør. En annen grunn til å arbeide med dette temaet har vært at Rinzai zen-senter fyller 50 år i år. I 1972 startet «Zen-skolen» i Oslo sin aktivitet, og det var begynnelsen.

Å møtes for religiøs aktivitet er nødvendig og et gode for mange. Samtidig kan forholdet mellom den enkelte og fellesskapet bli vanskelig. Ensretting, hjernevask, krenkelses og brutal undertrykking kan skje i slike miljøer. Zen-fellesskap er ingen unntak. Og ensomhet kan man oppleve som spesielt vondt midt i et fellesskap.

Å knytte seg til et religiøst og ofte nesten ordløst fellesskap kan være en dristig ting. En nærhet oppstår som kan være vanskelig å sette ord på, og følelser av tvil eller ambivalens kan være nagende. Tør jeg dette? Er jeg i stand til å åpne og hengi meg slik det kan virke som de andre gjør? Og hva om jeg ikke blir godtatt?

Vi spør oss selv hvordan et moderne vestlig fellesskap av utøvende zen-interesserte folk kan og bør se ut? Hva kreves det av organisering, transparens, åpenhet og tydelighet? Hvordan kan vi best hjelpe hverandre til å vise respekt og omtanke for hverandre? Vi håper tekstene kan inspirere til samtale.

Forfatteren Gunvor Hofmo setter ord på den stillheten

hun opplever når hun blir alene ved tapet av tilhørighet og tilknytning til et fellesskap;

Denne stillheten

Denne stillheten
foran dører som har
lukket seg
Denne knuten
som tankene
kretser om
lik insekters dans
i en høstkveld
om en tent lampe

Løs den opp!
Du sjel som kjenner
styrtingen
fra fjell av Sorg
og ned gjennom isnende verdensrom

Vinden står kald
over akre med aks
av is
som avstanden skjærer

Hvilken høst
for et hjerte
Din sommers blåsende
trekroner
er langt borte

(Fra **Gunvor Hofmo**, «Nå har hendene rørt meg», 1981)

Gerd Tinglum har generøst bidratt med bilder til Zenpunkt 6. Tusen takk! Vi setter prisen opp til kr 100.- pr blad og trykker opp nye av utsolgte utgaver. Papirutgaven er gratis for medlemmer av RZS. Nettutgaven finner du under RZS' nettside – aktiviteter – tidsskrift.

Oslo, august 2022

The sangha is the silent partner in Zen

For 1500 years Zen was overwhelmingly a monastic tradition. Then 50 years ago it made its way in force to the West, and now in America and Europe it is overwhelmingly a lay tradition. This has been a sea change, one that has allowed people from all walks of life to gain the fruits of this ancient practice.

However, the change comes with its own challenges. The primary one as I see it is the loss of a strong element of collective living and practice – the sangha.

All of our Zen stories, with few exceptions, arise within the context of a sangha. I feel, having lived for years in a monastic training center, that the sangha is the silent partner in Zen, something that is assumed, therefore not talked about much in the tradition. And partly because it's not talked about in the literature, it is undervalued in contemporary practice.

I learned many things from my 12 years of living in a Zen monastic community. One lesson I'd like to bring to the lay world is the practice of treating everyone with equal respect. This practice was emphasized in my training. It is one that is cultivated in a sangha, and has positive effects both for those who practice it and for the sangha itself.

After becoming a monk in 1991, my first job was that of tenzo, the cook. I learned something about equality from that job.

Once a week we did the practice of begging for food, takahatsu. Every Friday, one of us drove our truck to the Los Angeles Central Market, and stood in our monk's robes in front of certain wholesale vendors. If they had a box of something they couldn't sell because it was out of date or old or imperfect, they'd give it to us.

I was taught, take everything without speaking, simply with the same bow. Get beautiful avacados, bow. Get rotten spinach, bow. Did I get a little rush of excitement when receiving perfectly ripe avacados? Yes, I did. But the ethos of takahatsu had an effect on me. Back in the kitchen, I took it as a challenge to pick through the slimy bunches of spinach to see if I could save any of it. And oddly, hidden beneath that dark green slime, there was frequently enough a bright green shoot that worked nicely to dress up an iceberg lettuce salad.



Foto: Jo Michael de Figueiredo

As tenzo, I didn't choose my fruits and vegetables, but accepted what came, and I was taught to treat each with equal respect, to try to find a use for everything. This led me to open my perspective about vegetables I'd never seen – jicama, tomatillos! -- or ones I'm not fond of – bags and bags of radishes. It forced me to be creative and open to possibilities. The great 13th century teacher Dogen Zenji speaks of this equality in his Instructions to the Tenzo. He tells his monks that the tenzo should treat every vegetable with equal respect and sincerity, no matter how fancy or common. "Do not be careless with poor ingredients and do not depend on fine ingredients to do your work for you, but work with everything with the same sincerity." When you do, he says, your perspective, and your work, is transformed. "When you select and

serve up crude greens, if you do so with true mind, a sincere mind, then they will be comparable to superb delicacies."

This is an important part of our practice, and not only in the kitchen. Working together in sangha gives us a chance to practice meeting people and things with equal respect and sincerity.

Just as I didn't choose the vegetables I received, we don't choose the people who come to the Zen Center. When a newcomer walks in the door, whether they appear to be awkward, suave, experienced, clueless, too talkative, or very shy, our practice is to greet them with the same respect and care. And if they join the sangha, we help them find a place there. Just as the tenzo takes every vegetable and looks for its strength -- where it can best help a meal -- so we should do in a sangha. Look for people's strengths, and see where they can best help, even if it is in a small way.

Weaknesses are easier to spot. When we're less grounded our instinct is to dwell on the weaknesses of others and complain about them. When this becomes habit in a community, a culture of blame can take hold. As one book on systems theory puts it, in an unhealthy community, "the sense of wrong is strong."

Greeting people with an equal sincerity doesn't mean we have to give up preferences altogether. In a sangha we have stronger bonds with some than others, and it's natural to form friendships with people we like. At the same time it's important to make time for those we tend to overlook or who are dissimilar to us. When someone we're not fond of comes to the Zen Center, we have a chance to practice treating them with common courtesy as a fellow sangha member.

Nor does equal sincerity mean we do not have standards of respectful behavior. Within Dogen's sangha there were rules and expectations that a monk had to obey – everyone had to maintain the discipline needed in a sangha. Today too, we must have standards for respectful behavior, and those must be communicated and upheld. And yet, if we have to correct someone we can do so in a way that affords them respect.

Dogen instructs his monks to treat people, like ingredients in the kitchen, with equal basic respect. "Although there are differences in the appearance of seniors and juniors, and

some have wisdom and others are foolish or dim, as members of the sangha they are the same."

Dogen's monks, like us, were equipped to do equality training by their core practice of zazen. When in meditation we temporarily accept everything equally. Traffic noise and birdsongs. Our demons and angels. After zazen we must of course discriminate between one thing and another -- but we remember what equality feels like.

In a sangha we can practice using that basic sense of equality, and practice treating people differently than we habitually do. Dogen encourages his monks to be grateful for the sangha: "The monastic community is the most excellent of all things because those who live thus live beyond the narrowness of social fabrications." This is a key point. There we have a rare chance to see things differently, to act from an appreciation of equality, and practice living more broad-mindedly.

This practice within a sangha changes the way we approach the people and situations we encounter in our everyday lives. I believe as a result of the practice I feel more genuinely curious about people different from me. I think I'm better at mixing with a variety of people. I am more interested in the challenge of helping individuals fit into groups appropriately than in finding more perfect members. And I am more interested in working with, and learning from, difficult situations than I used to be.

A strong sangha has a culture different from our everyday culture, broader than "the narrowness of social fabrications." In a community like that we can learn to treat a wide array of people and things with equal sincerity and respect.

Koshin Cain - Lærer ved RZS

Sangha står sentralt i alle former for buddhisme. Sangha er ordensfellesskapet av munkar og nonner. I moderne tid, og særlig i Vesten, kan sangha også bety hele fellesskapet av buddhister i verden, da også inkludert vanlige folk som ikke bor i kloster. Sangha er også den tredje institusjonelle delen av buddhismens tre juveler: Buddha, dharma og sangha. (red)

We need others to bear witness to our efforts

It must be about fifteen years ago now that my own spiritual path led me to beginning an at-home zazen practice. I set up a little corner in the dusty wooden loft of our first apartment building in Gamlebyen, with a makeshift zafu (“cushion”) on top of a folded-up quilt. For about a year or so, I sat up there alone in the evenings, quite content.

But then one day, suddenly and quite unexpectedly, it dawned on me that it was no longer enough to sit alone. So I stood up, and walked those few blocks down to Rinzai zen-senter. In those days, RZS was located a hundred meters or so away from its present location, a few floors above the restaurant Pigalle and the “Fattighuset”. The location was gritty, to put it mildly. The building’s lobby smelled of urine. There were cigarette butts scattered around on the dirty, green tile floor. Much of the time, the elevator only worked up to the 3rd floor, from where one would have to alight and climb the last few flights of stairs to the center. Toward the end of RZS’s tenure at that location, a homeless immigrant from somewhere in western Africa had occupied our entry. If one showed up for early morning sits, one would invariably have to step over him where he slept on a piece of cardboard, right in front of the center’s door.

I remember well my first visit. An older gentleman presenting himself as Koun opened the door, and welcomed me with a broad smile. After a very brief run-down of the form, I was ushered into the zendo, where a couple of others were already sitting.

Frankly, I was not immediately enchanted by the Rinzai form, or group practice. The chanting struck me as goofy and embarrassing. The perceived stringency of the form felt anything but relaxing. My legs fell asleep - from the waist down - about halfway through the first sitting. When the jikijitsu (leader) clacked for kinhin (walking meditation), I didn’t see how I could possibly stand, let alone walk. But being as self-conscious and nervous as I was, I resolved that I would just have to go for it and see what happened. Of course, what happened was that I got about half-way up and then tumbled

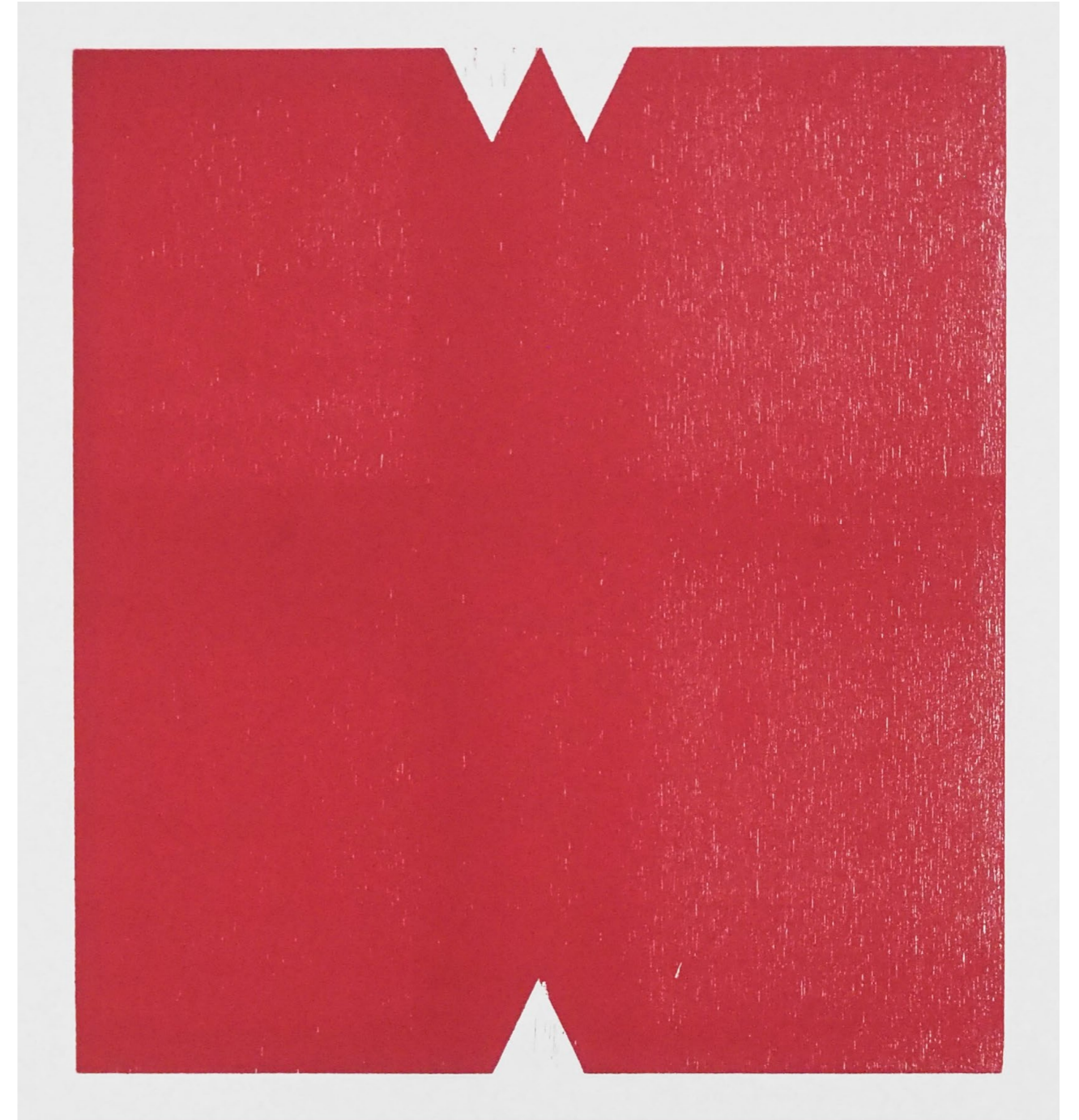
like a burlap sack filled with soup-bones directly on to the neighboring zabuton. But as I lay there like a turtle trying to do ab-crunches, I heard the jikijitsu’s voice say, «don’t worry, just take the time you need». The calmness and ease in the that voice contrasted with whatever sense of strictness I had projected upon or read into the scene I found in the zendo that day. As embarrassed as I was, apparently nobody else in the room was bothered. Nobody was there to further humiliate me. I guessed I was going to be OK.

Eventually, I managed to get up and hobble the remaining round of kinhin with my fellow practitioners. The clackers were struck, a bell was rung, and before I knew it, we had all sat down. It was then I realized: we were going to do this – again!

Like most first-timers, that first introduction to sangha practice was more than a stone’s throw out of my comfort zone. Looking back, it is hard for me to believe I ever returned. But I think I must have tasted something that first time. I can promise that I didn’t understand it intellectually, but on some intuitive level, I must have grasped what I have come to perceive as one of - if not the most central - aspects of Zen practice: making mistakes, and starting again.

Toward the end of his life, Leonard Cohen said, «this life is meant to overthrow you – nobody masters it». I think the same thing can be said about Zen practice, which is to say - group practice. If I have gotten anything out of Zen, it has been learning to relax into the more acceptance that there are always fresh, new ways of demonstrating my ineptitude in front of others, just waiting around the corner for me. But this process of trying-failing-starting would not work in a vacuum. That’s why we need to practice with others. It seems we need others to bear witness to our efforts, if those efforts are to bear fruit.

For me, in order for this «mistaking» dynamic not to feel too threatening, I have to feel trust in those witnessing. Yes, the group may very well offer correction, but they will also forgive my flaws and errors. They will catch me, contain me, and extend a hand down to the floor where I have fallen.



Experiencing over and over again that we can trust our fellow practitioners helps us develop the capacity to have faith. Faith, as I see it, is the most deep and abiding form of trust. And as we learn that we are capable of faith in our fellow sangha members, we can then perhaps allow a more pervading faith to extend from us - a faith in the wider human sangha, in life; in existence, itself. We can also begin to truly see that sangha practice isn't just about getting better at screwing up. It must then also be at least as much about practicing doing right: helping people, forgiving others, and being there to also bear witness to one another's goodness, skillfulness, and beauty. Together, we train while being at our best, as well as being at our not-so-best. We all must take our turns at each. In this way, we help each other up, dust each other off, and move forward.

To my mind, everything we do at RZS can be seen as a sort of rehearsal. It can also be seen as an extremely well-choreographed dance or theatre piece that contains within it every aspect of our everyday lives outside of the zendo. And of course, our practice within the center is not confined to our sitting practice. It also includes the roles we train in, and the various committees for which we volunteer that help keep the center going. In many ways, these can be much trickier, more subtle opportunities for sangha practice: there are group decisions to be made, bills to be paid, toilets to be cleaned, dishes to be washed, and so on. As such, how we operate within these roles might serve as a template for integration. These roles at RZS can provide a natural bridge over which we might learn how to carry the peace of mind we find on the meditation cushion into the wild and uncertain arena of daily life, outside our center.

So, how do we continue our practice here, where Reality hits religion? I wonder if it isn't here that the perception of reality's non-dualistic nature can lend a hand; the understanding that process and goal are one and the same; that disparate viewpoints are absolutely a necessity and strength, especially when we manage to express ourselves with a modest and patient voice, and listen with charitable and patient ears.

When I reflect back over those groups I have experienced that seemed to function well, I have noticed that their harmony wasn't based on their agreeing about everything. Rather, it was due to a tendency of the individuals within the group

to try to bring out the best in one another - and refrain from acting or expressing themselves in ways that would bring out the worst. Of course, this starts with really trying to see (and focus on) what actually is wonderful and unique in others; what makes them interesting, what makes them special; not denying faults, but not dwelling on them, either. I suspect that the degree to which we can cultivate that tendency in ourselves as individuals is the degree to which any group will tend to thrive as a whole.

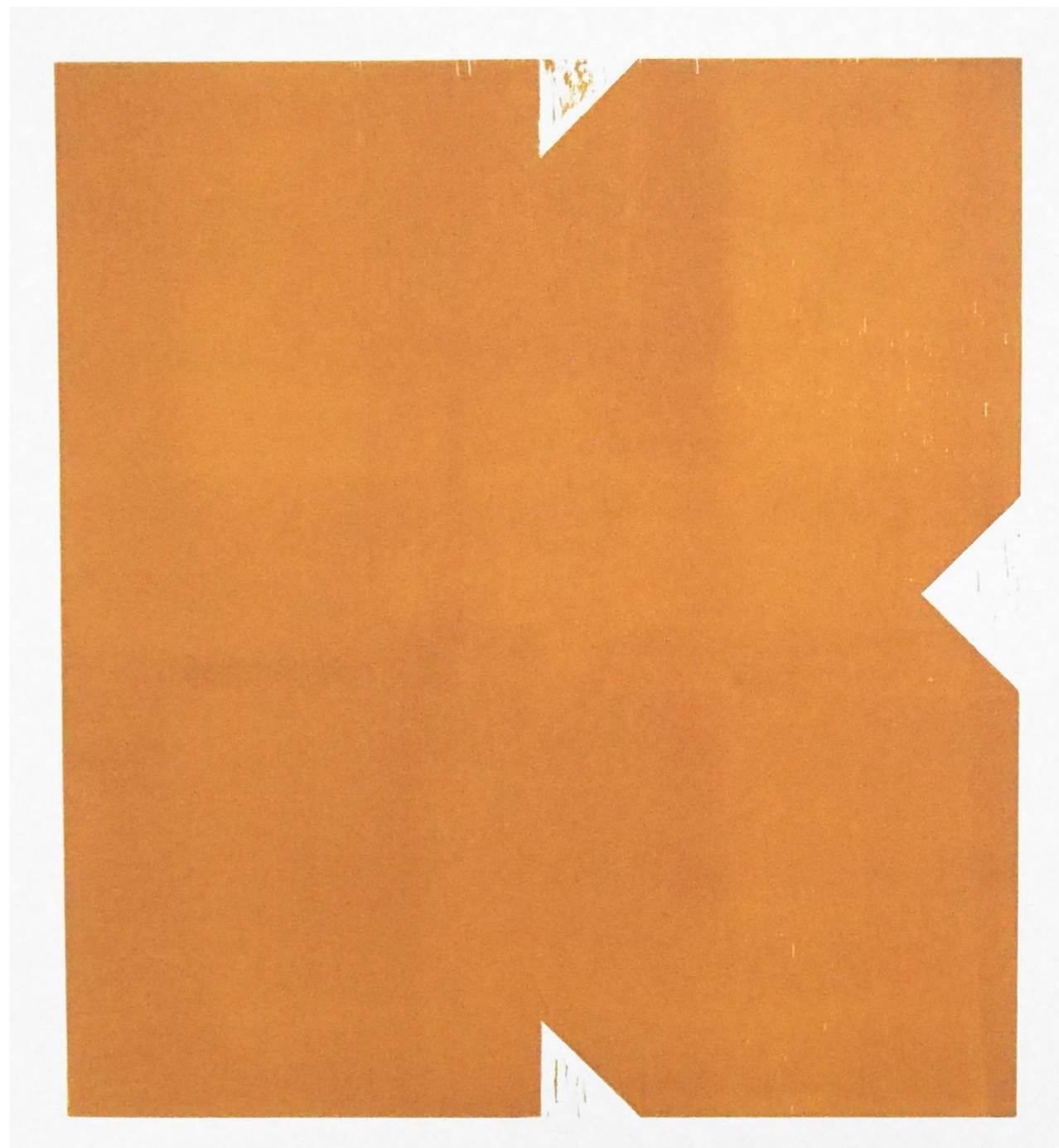
I must freely admit that I find group practice to be pretty hard a lot of the time. So, I'd like to close with a poem from the great Zen-poet Taigu Ryokan that seems to point directly to where I might start. Like Ryokan (and at the risk of sounding something like a prayer), I hope we can easily take refuge in each other in our sangha. I hope we might continue to learn to mix in more elegant ways; to become Never-despising buddhas. May we always strive to bring out the best in each other.

In The Morning

In the morning, bowing to all;
In the evening, bowing to all.
Respecting others is my only duty-
Hail to the Never-despising Bodhisattva.
In heaven and earth he stands alone.
A real monk
Needs
Only one thing-
a heart like
Never-despising Buddha.

(Ryokan, T. (1758-1831). In *The Morning*, translated by John Stevens, source <https://allpoetry.com/poem/8602765-In-The-Morning-by-Taigu-Ryokan>)

Kreg Viesselman, shika at the RZS



Et fellesskap uten mål

Om tiltro og trygghet i et zen-buddhistisk fellesskap

Jeg merket en lengsel til et sted der jeg kunne sette meg ned i ro og stillhet sammen med andre. Et slikt sted måtte være enkelt og greit og til å stole på.

Dette er nesten 20 år siden nå. Deltakelse i zen-sentrets aktiviteter er en del av min hverdag. Det faller meg naturlig å prøve å uttrykke noen tanker og ideer om hva dette er for et slags fellesskap. Jeg har dvelt ved dette en stund, gjort mine erfaringer og samtalt med mange med tilknytning til sentret, og ikke minst prøvd å sette meg inn noe av det som har blitt skrevet og skrives om religiøse eller åndelige fellesskap.

I forkant av mitt møte med Rinzai zen-senter hadde jeg hatt enn kort telefonsamtale med Gordon Geist. Jeg husker jeg fortalte ham at vi hadde mediterert i mange år i forskjellige sammenhenger. Det var en stille søndag formiddag i byen. Vi ankom en halvtime før meditasjonen skulle starte. Lokalene var lyse og smakfullt innredet med dypt oransje gardiner mot øst, som solen skinte gjennom. Det var i øverste etasje i et funkis-kvartal som nå var i bruk av politiet og som tidligere hadde huset byens største mannsherberge. Vi ble vennlig tatt imot og anvist plass i meditasjonsrommet. Gordon forklarte oss kort om hvordan sittingen skulle foregå, rett rygg, hendene sammen formet som en tekopp i stilling litt under navlen og oppmerksomhet på pust. På et enkelt alter (butsudan) var det tent et stearinlys ved siden av en liten buddhabyste i tre.

Etter hvert kom 4-5 andre mørkt kledde personer stille inn i rommet og satte seg ned på ledige plasser. Meditasjonen startet presis, med kort resitasjon av hjertesutraen, mye bukking, en runde eller to kinhin og til slutt en enkel teseremoni.

Kanskje et kvarter i etterkant satt vi sammen omkring et bord og småsnakket. Jeg opplevde en gjestfri stemning uten noen forventning om at vi skulle snakke om noe spesielt. Folk hilste høflig farvel, og Gordon Geist ønsket oss velkommen tilbake. Når jeg nå tenker meg om, var det vel først og fremst den fredelige og avspente stemningen som preget stedet og situasjonen. Det virket lite pretensiøst eller stivt, heller ledig

og konsentrert. Det kjentes enkelt og greit og helt naturlig å stemme seg inn på ritualene disse folkene hadde sammen, og som de bød oss på.

Stillheten mellom ordene, og mellom klangen fra bjella som «åpnet» og «lukket» det stille rommet, står igjen i minnet om møtet med «zen-sentret».

Litt fredeligere etterpå

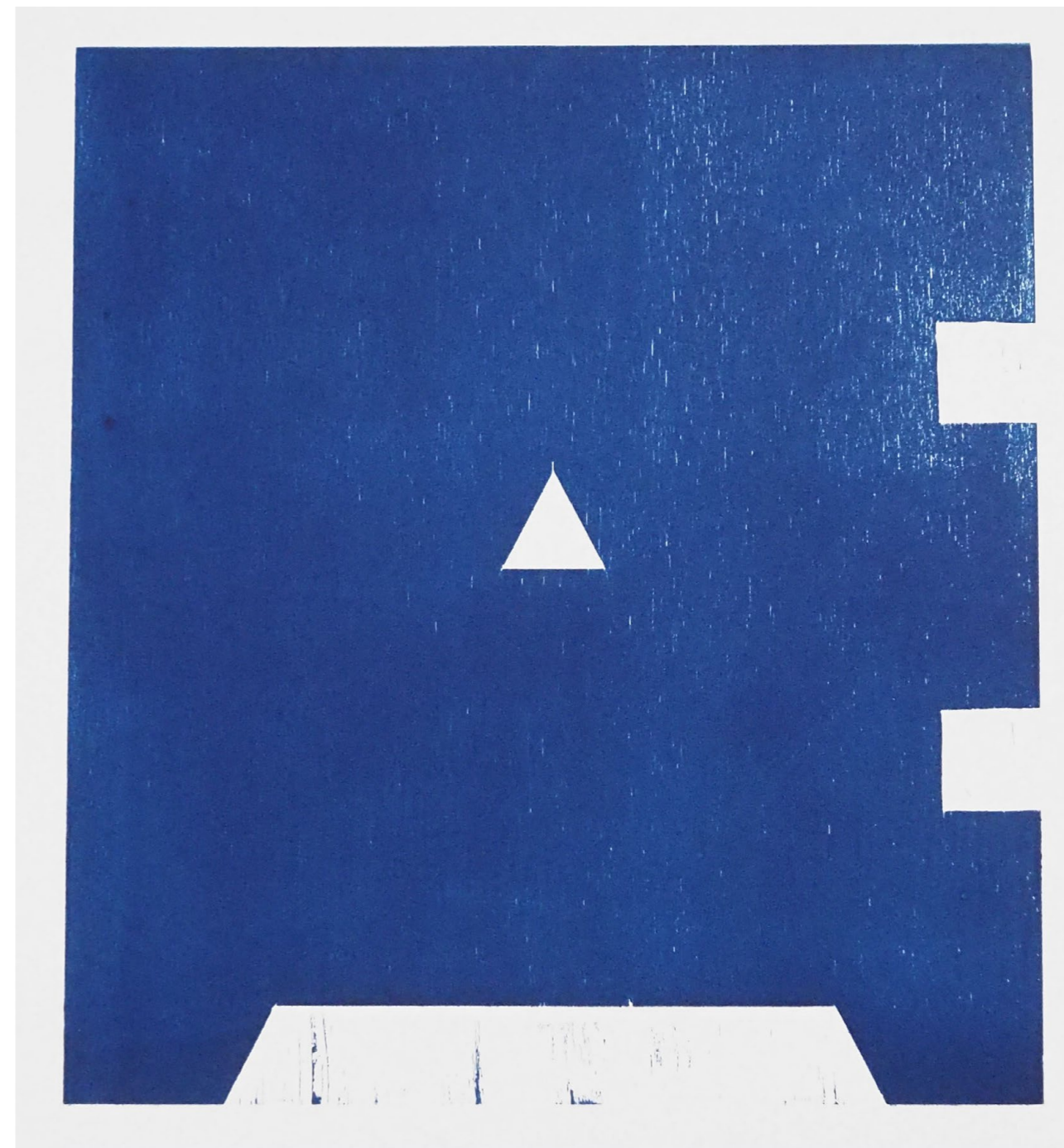
Jeg husker fra den søndagen at jeg kjente meg litt fredeligere etterpå. Det var en følelse jeg kjente igjen fra kirkerom og andre «hellige» steder, fra deltakelse i religiøse eller spirituelle ritualer, fra intense naturopplevelser og fra ulike meditasjonsformer. Denne litt fredeligere tilstanden er kanskje for mange en forutsetning for å oppnå noe som overskrider og når utenfor vår daglige, mer praktisk orienterte hverdag.

Det handler om et sted å oppsøke og være i stillhet. Det handler også om å trekke seg tilbake fra hverdagslig bevissthet og forsøk på å nå en annen og dypere oppmerksomhet eller tilstand. Paradoksalt er det at dette oppnår en ikke ved å sette seg et mål. Tvert om er ikke-mål en forutsetning. Navnet eller ordet for dette ikke-målet er forskjellig i ulike religiøse tradisjoner. I kristendommen kan det være Gud eller Jesus (-bevissthet) eller frelse, i zen tomhet eller innsikt og kunnskap. Noen tradisjoner har betegnelsen «høyere» bevissthet.

I daglig virksomhet i livet er mål nødvendig, for eksempel å gjennomføre en arbeidsdag eller som jeg nå prøver, å skrive ned noe lesbart for andre. I en forstand er det også et mål for oss i et religiøst fellesskap å greie å gjennomføre noen ritualer som legger til rette for religiøs erfaring eller ikke-mål.

Formen definerer fellesskapet

I zen vektlegges form. De enkelte elementene denne formen innebærer er så konkrete og entydige som mulig. Man bukker og hilser i zendoen slik som de andre mer eller mindre erfarne deltakerne gjør, og man kan få detaljert opplæring i skikkene om man ønsker det, for eksempel på et introduksjonskurs eller på oppfordring fra lærer og andre med religiøs autoritet i fellesskapet (det kan være shika, lærerens representant, eller



deltakere som har avlagt bodhisatva-løftene).

For eksempel er hver minste detalj for rituelle måltider definert. Man plasserer ris- og grønnsaksbollene henholdsvis til venstre og høyre foran seg, løfter bollen og spiser på et gitt signal samtidig osv. Det er tusen skikker eller regler som deltakerne følger under seremoniene. Man kan havne i en vane og gjøre ting automatisk. Men plutselig blir man vekket opp av et blikk eller en kommentar. Oj, jeg glemte noe, oj, jeg trodde det var sånn, oj, noen har sagt det motsatte, osv. osv. i 17 år...

Under en 8-dagers meditasjon utspant det seg en time-lang drøfting av om miso-suppens betydning under måltidet midt på dagen. I denne linjen av rinzai zen er dette, såvidt jeg vet, gammel skikk. Under denne retretten var deltakerantallet så stort og spisesalen så liten, at servering og fortæring av miso-suppe tok uforholdsmessig mye tid, slik at det gikk utover andre rituelle aktiviteter som turgåing og zazen. Her kunne man få inntrykk av at det foregikk en kamp mellom ortodokse miso-suppe-tilhengere og blasfemiske motstandere. Øverst i hierarkiet under denne retretten var læreren, som tok den endelige avgjørelsen, dog ikke uten intens og opprørt motstand fra personer lengre nede i hierarkiet. Miso-suppen ble midlertidig suspendert fra måltidsritualet.

Jeg vil anta at en god del tid gikk med til tankevirksomhet og assosiasjoner under meditasjon ved denne retretten. Det har en komisk side, men også en alvorlig. Blant de alvorlige temaene er disse; Miso-suppe er ikke bare miso-suppe. Den er et rituel symbol. Å spise denne suppen sammen i fellesskap midt på dagen, med den helt spesielle smaken, den gode næringen man vet suppen gir, assosiasjonene til Japan, er blant de positive tanker man kan ha om suppen. Tidligere og nåværende disputerer om hvorvidt man skal koste på seg en såpass kostbar rett når nøkternhet og gavmildhet er høye verdier for fellesskapet, forteller om dilemma knyttet til hva det vil si å være etisk bevisst zen-praktiserende. Det kan også være mer prinsipielle eller overordnede grunner til de ulike meningene. De ortodokse mener kanskje at nettopp i vår tid, der snart intet er sikkert, må vi i alle fall holde på nettopp denne tradisjonen. Alt mens blasfemikerne eller reformistene kan mene at det får vær grenser til fundamentalisme og konservativisme, vi må endre oss for å holde tritt med tiden, og miso-suppe har ikke stort å gjøre i Norge!

Et poeng med alt dette tror jeg er at vi gjennom å forholde oss til rituelle symboler nesten tvinges til å «leke» i fellesskap og la våre tanker og meninger løpe fritt uten at det knyttes til en virksomhet vi skal ha egosentrisk, økonomisk eller prestisjemessig utbytte av. Skjønt, slike «forbudte» motiver sniker seg inn, for fri for slikt blir man vel aldri. Vi håper bare å minimere det i et fellesskap omkring religiøsitet.

Ritualer

Jeg opplever at zen har til felles med andre religiøse fellesskap at formen har noe sakte og verdig over seg. De som har autoritet i fellesskapet har særlig skikk på dette. Det har de til felles med for eksempel presten som ved den katolske messen sakte løfter og kneler foran begeret med vin og nattverdsoblattene. Ved zen-sentret blir man bedt om å «følge» stillingene, de sakte bevegelsene, lesingen av sutraene osv. slik «de andre» gjør det. Noen av oss ser umiddelbart etter hvem som later til å lede «flokk» og følger dem, mens andre tar tilfeldig etter dem som er nærmest. Men man oppfordres til å ha oppmerksomhet og konsentrasjon rettet utover også under selve meditasjonen, samtidig med at man vender seg innover mot sin egen pust og livsverden.

Psykologisk er det noe svakt hypnotiserende ved dette, man kommer inn i en felles bevissthetsmessig strøm eller rytme. Det samme skjer kroppslig, og vi vet jo fra forskning at imitasjon oppstår ubønnhørlig mellom mennesker som er sammen over tid.

Det er også noe «flatt» over formen slik den fremstår i zen. Spør man om «meningen» og dypere forklaringer hvorfor man gjør slik eller slik, i den bestemte rekkefølgen osv., kan man ofte få høre at «det er ikke viktig». Som nevnt i eksemplet om suppen foran, ender vi ofte opp med å prøve å finne ut av rasjonelle forklaringer. Noen ganger finner vi dem, andre ganger ikke, men vi gir oss ikke, enten det skjer i fellesskap eller på puta, og ofte henviser autoritetene til at dette er den skikken som man følger her, og det har man «alltid» gjort. Så gir man seg kanskje da, eller prøver igjen seinere!

Den koreansk-fødte filosofen Byung-Chul Han skriver i boka «The disappearance of rituals» fascinerende om rituales betydning i våre samfunn og hvordan individualisme og «selvrealisering» både økonomisk og psykologisk stadig mer

preger vestlig kultur. Han har en beskrivelse av det japanske samfunnet som «gjennomritualisert». Vi forenes ved å likne på hverandre og ved dyrkelsen av det skjønne. (Se side 62 og side 63 i boka, eksemplene med Haiku og «overflod av tegn» versus «mangel på innhold eller det som betegnes», Roland Barthes). Det er de utvendige skikkene som er sentrale, ikke det som skjer «inne i» den enkelte. Det siste har ikke «gyl-dighet», og er helt motsatt den vestlige livsstilen i dag, der vi leter etter sannheten i oss selv, i det vi kan betegne som «det autentiske selvet». Han bruker eksempler fra religiøse ritualer og festivaler som svinner hen, men også fra helt andre områder; det intime samværet mellom mennesker fokuserer ikke fellesskap, men individuell seksuell nytelse, «pornografisk» etter Han`s mening. Vi lager kommunikasjon uten fellesskap i informasjonssamfunnet. Vi «informerer» hverandre uten at samvær og samhandling blir en skapende «lek», hverken for den enkelte eller fellesskapet.

Han viser hvordan psykologisk depresjon er et symptom på denne mangelen på virkelige fellesskap. Gjentakende ritualer, som er de samme felles aktivitetene, som følger årstider og som feirer hendelser i historien mettet med felles symbolikk, gir mulighet for menneskene til å oppleve det nye. Når tiden står stille kan jeg ha blitt en annen, ettersom jeg blir en annen når minnet jeg har (for eksempel fra tidligere feiringer) konfronteres med det som skjer akkurat her og nå. Kanskje julaften og 17. mai er nærliggende eksempler i norsk kultur, «kom ikke her å tull med det som skal og må skje!»

Minnet om julesang og julepregang kan være blandet, både vondt og godt, som minner om andre hendelser som gjentar seg. Minner og fantasier blir blandet med noe helt virkelig. Lysene, glitteret, englene og hjertene, nissen som kommer på besøk, menneskene som holder hverandre i hendene og synger, fanger og betar sinnet hos voksne og barn. Mon tro om følelsen av høytid hos voksne barnesinn er knyttet sammen med slike «meningsløse» tradisjoner og er noe mer enn sentimentalitet eller et signal om at nå får jeg snart en presang?

Et trygt fellesskap

Kanskje hverken må eller skal slike ritualer og tradisjoner snakkes om eller forklares for mye. De bare er der som noe vi deler i et fellesskap. Noen ganger er ordene som peker på innhold viktig. Men formen eller handlingen kan så lett bli

«snakket i hjel». Erfaringen av høytid og kanskje en ro eller fred som åpner for noe utover daglig tanke- og følelsesliv står mellom ordene og utenfor rasjonell forklaring.

Det hører med i denne sammenheng, at man må «lære» eller venne seg til hvordan et rituale foregår. Av mange grunner kan et religiøst rituale oppleves som noe uhyggelig, skummelt. Menneskene får noe annerledes over seg. Noe kan virke fremmed og rart. Noe kan oppleves som dunkelt og uklart, noe jeg blir dratt inn i uten å kunne avbryte. Jeg fanges og kommer ikke ut. Ved Rinzai zen-senter sitter folk i mørke drakter, de ser ofte dypt alvorlige og andektige ut, de synger og trommer uforståelige tekster. Det kan være nesten mørkt. Man får høre at i denne formen er det meningen å åpne sine sanser.

Rinzai zen-senter «inviterer» til å la følelser, tanker, bilder, fantasier og drømmer løpe, også det som er ubehagelig, uhyggelig eller forvirrende. Men spørsmål om «hvorfor», «hvor-dan» osv kan ikke bare avvises. Samtale er derfor nødvendig. Deltakere i fellesskapet som utover religiøse verv, læreren og folk som har vært med en stund, må tilstrebe åpenhet, raus-het og vennlighet når nye eller gamle trenger å snakke, spørre eller protestere. En slik kultur gir seg ikke selv.

Kanskje handler dette også om en balanse mellom nærhet og avstand. Ritualene «plasserer seg» mellom folk. De er «upersonlige», de er noe vi er opptatt av som ligger utenfor vanlig fornuft. De kan ikke diskuteres eller forandres på. Det nære, slik vi kan oppleve det med venner og familie for eksempel, settes til side eller i parentes. På den ene side er det noe trygt i dette. Jeg forventes ikke å dele mine følelser eller personlige erfaringer. Men på den annen side må fellesskapet ta ansvar for å gjøre det mulig. Det fortelles i en biografi om trappistmunken Thomas Merton at etter uker og måneder med taushet i klosteret hendte det at munkene ble ordentlig forvirret. Da måtte de ivaretas for eksempel ved å finne tilbake til ordene gjennom samtale med en medbror. Personlige samtaler med en lærer under retretter eller egentlig når som helst, gir slike åpninger.

Jeg er ganske sikker på at fellesskap og trygghet ved RZS har lidd under pandemien, som følge av at de personlige møtene har måttet utebli i veldig stor grad. Ritualene ble plutselig helt annerledes, med skjermer og bilder, høytalere, og mangel på møter kropp-til-kropp.

Sekulær organisering som fundament

Et religiøst fellesskap i vår tid må støttes opp av en ikke-religiøs organisering av medlemmene. Denne må være demokratisk og basere seg på verdiene og formene som gjelder i et moderne samfunn. Økonomien må forvaltes på en ansvarlig og gjennomsiiktig måte. Det må være fora der medlemmene kan diskutere og påvirke driften av sentret. Det må være mulig å ta til orde for endringer av praksis, og de religiøse autoritetene må tilstrebe åpenhet og lytte til medlemmene.

Dette gjelder også når medlemmer måtte ha oppfatninger som andre mener strider mot den praksisen som gjelder og er tilrettelagt av lærer, eller som dreier seg om etiske normbrudd. Religiøse samfunn kan dreie i autoritær og undertrykkende retning, slik vi så altfor ofte ser, og som dessverre har forekommet i zen-miljø, også innenfor den tradisjonen RZS er tilknyttet.

Dessverre forekom det en slik svært alvorlig situasjon, da Sasaki Roshi, abbeden ved Mt Baldy, RZS' sitt moderkloster, for noen år siden viste seg å ha utnyttet sin posisjon til intim kontakt med søkende mennesker, også fra Norge. Dette er utførlig beskrevet i Nordlys og Zenpraksis, tidligere tidsskrift ved RZS. I en grundig tekst beskriver forskeren Stuart Lachs Sasaki Roshi' liv og virksomhet i USA og utdyper nødvendigheten av demokratisering som en begynnelse på en fornyelse av zen i vest.

For RZS sitt vedkommende avstedkom dette mye samtale og organisatoriske endringer, som vår lærer Koshin Cain også deltok i. Blant annet ble det opprettet et etisk utvalg og grundig diskuterte etiske retningslinjer ved sentret. Utvalget har arbeidet godt med vanskelige konflikter ved sentret. Generelt ble den administrative og sekulære organisasjonen styrket, og dette vedvarer så vidt jeg kan se. En konkret endring er at flere medlemmer har forpliktet seg til aktiv deltakelse ved sentret gjennom å avgi «løfter», vi har hatt en kvinnelig shika som har løftet kvinneperspektiver mer frem, og flere kvinner deltar i praksisen.

Min erfaring er at mange som kommer til RZS er dypt interessert i å sette seg inn i Zen også som historisk og teoretisk tradisjon. Sentrets lærer, shika og andre medlemmer tar initiativ til studier og samtaler om viktige tekster formelt og uformelt. Denne virksomheten er også helt avgjørende for at den enkelte skal finne sin vei i møte med zen.

Framtida

For tiden pågår et intenst arbeid med å styrke fellesskapet etter pandemien. Den fysiske tilstedeværelsen og nærværet mellom folk har lidd. Mange av oss har følt på betydningen av et fellesskap for fordypning, for å kjenne «på kroppen» at vi får drahjelp av hverandre.

Jeg tror et religiøst fellesskap som RZS er svært sårbart for autoritær utvikling i samfunnet. Dessverre angripes sannferdighet av mange strømninger i kulturen vår, i media og i større politiske bevegelser, nasjonalt og internasjonalt. Fordypning i sinnet og i min egen helt personlige erfaringsverden gjennom åpen meditasjon, som vi kan finne i Zen, kan være en viktig motstrøm for mange.

Jeg har lurt på om et religiøst fellesskap som det er godt å være i bør være av begrenset størrelse. Kanskje er dette nødvendig for tryggheten og gjennomsiiktigheten og for at sannferdigheten vinner frem. Den enkelte må kunne ha følelsen av «å bety noe», av at hans mening og deltakelse betyr en forskjell innenfor fellesskapet.

Større religiøse fellesskap er nok også nødvendig. Men små åpne og gjestfrie felleskap er kanskje byggesteinen.

En enda droppe i livets älv
Har ingen kraft at flyta själv
Det ställs et krav til varenda droppe
Hjälp at holda dom andra oppe

(Tage Danielsson)

Petter Lohne

Referanser

Han, Byung-Chul, The disappearance of rituals, Polity Press, Cambridge 2020

Lachs, Stuart, Modernizing American Zen through Scandal, Is "The Way" Really the Way?, Buddhist Modernities Re-Inventing Tradition in the Globalizing Modern World, Routledge NY 2017

Nordlys og Zenpraksis, diverse artikler, tidsskrift utgitt av RZS



Å komme hjem

Dharma encounter med Hogen Sensei ved Zen Mountain Monastery

Etter hver sesshin under *ango* er det *dharma encounter* ved Zen Mountain Monastery (ZMM). Dharma encounter ligner på dokusan, i og med at det kan være veldig direkte, men det foregår åpent og offentlig foran hele sanghaen. Både *ango*¹ og dharma encounter er en form for trening som trekker linjer tilbake til Shakyamuni Buddhas tid, da sanghaen av nonner og munkesamlet seg under regntiden og mottok intensiv undervisning fra Buddha og andre seniorutøvere. De hadde mulighet til å stille spørsmål, noen ganger utfordre og demonstrere sin forståelse.

Ved ZMM foregår dharma encounter slik at læreren først presenterer et tema, deretter kan de som ønsker å svare, kjen-

ner seg kallet, eller som var mitt tilfelle - jeg ønsket å delta i treningen på en måte som jeg ikke hadde gjort før, tørre å stille meg i kø, og vente for å presentere foran 70-80 personer, i tillegg til hundretalls som overværet via livestream. Temaet for vår-angoen her i år er «Faith in Buddha Nature» og Ron Hogen Green Sensei ledet mars-sesshinene og dharma encounteren².

HOKEN: De tre juvelene peker på vår intime natur som er realisert gjennom praksis, og hvordan intimitet med Buddha, Dharma og Sangha kan bli praktisert i våre liv. Disse juvelene er en vei til oppvåkning, og de er oppvåkning i seg selv. I å ta tilflukt kan vi bli virkelig levende, virkelig menneske. Så hva er denne praksisen? Det er en praksis i intimitet med



deg selv. Men det fins en retning på denne praksisen; å søke tilflukt. Det handler om en dyp tillit til virkelighetens natur, som ikke er annerledes enn din egen natur. Vi starter vanligvis ikke fra et sted av dyp tillit, dyp innsikt, så vi praktiserer. På nytt og på nytt. Hva betyr det å ta tilflukt i de tre juvelene? Hva betyr det for *deg* å ta tilflukt til Buddha? Hva er Buddha? Bodhidharma sa at det er mirakuløs bevissthet. Dogan sa: «Buddha er ubetinget selv-natur». For å avrunde, mester Ummon sa: «Buddha er en skitpinne, en brukt skitpinne, altså brukt dopapir». Så hvordan forstår du og relaterer du til å ta tilflukt i Buddha? Se dypt inn i spørsmålet og tre fram.

BIRGITTE: Shosanshi. Hva er Buddha? Jeg tror Buddha er å komme hjem. Man sier at «hjem er der hjertet er». Hjertet er i *kroppen*. Jeg har bodd mange steder, mange land. Jeg har vært medlem av ulike sanghaer på ulike tidspunkt. Så hvor er hjemme da? Verdien av sangha...og jeg hørte noen si i morges under *open sosan*³ at når de kom hit første gang; det var som å komme hjem, og det var 26 år siden. Jeg virkelig beundrer det...og jeg har ikke dette selv, føler jeg. Så på en måte må man bare komme hjem i seg selv. Og det er de som lever som eremitter, som ikke lever blant sangha på denne måten, selv om hele verden og alt kan ses som sangha.

HOKEN: Så, du vet, det jeg tenkte å løfte frem, ved å åpne dette, jeg valgte Buddha som utforskningen, for jeg tenkte det kunne bli for forvirrende og for stort. Men siden du brakte det fram... Hva er forskjellen mellom å ta tilflukt i

Buddha og å ta tilflukt i Sangha? Jeg mener, hvorfor foreslo ikke Buddha at vi bare tar tilflukt i Buddha eller at vi bare tar tilflukt i Sangha? Hva er forskjellen?

BIRGITTE: Det var det jeg ville spørre deg om! (Etterfulgt av latter i forsamlingen).



HOKEN: Ser du denne hånden? Ingen forskjell. Ingen forskjell i det hele tatt. Ett helt sinn. Ser du denne [andre] hånden. Buddha, Dharma og Sangha. Hvor møtes de? Jeg kan gi deg et hint. Trenger du et hint?

BIRGITTE: Ja.

HOKEN: Det er ikke langt borte, det er ikke langt borte. De møtes i ditt liv, som deg. Og praksisen er å sjeldne det. Å sjeldne det så tydelig du kan. Fordi alle vi trenger at du gjør det. Og du avhenger av det selv. Måtte livet ditt gå vel.

BIRGITTE: Takk for hva du lærer meg.

Å studere dharmaen er en utelukkende personlig øvelse der det å sjeldne er ytterst framtreddende av betydning. Jeg er avhengig av det, og alle andre avhenger av at jeg gjør det. Siden dharma encounteren har jeg jobbet videre med dette. Jeg har kjent på måter jeg separerer meg selv på, mens dharmaen stadfester alle tings sammenkobling og avhengighet. Hva betyr dette? Jeg tenker ganske ofte på likheten mellom zen og dypøkologi. Arne Næss sa: «Alle ting henger sammen», eller som på engelsk; som alltid får meg til å humre: «Everything hangs together». Vi vet nå at det ikke er snakk om et slags

abstrakt spirituelt plan; hele skoger og økosystemer utveksler energi og mineraler og er helt avhengige av andre levende og ikke-levende vesener for å eksistere. Mennesker kan ikke fordøye uten hjelp av bakterier.

Hvorfor sa ikke Buddha at vi bare tar tilflukt til Buddha eller bare tar tilflukt til Sangha? Hva er forskjellen? En går innover, den andre går utover. Begge er perfektjon, eller må være det. Hvordan er de uttrykk for det samme? Det er et dypt spørsmål for meg, som handler mye om å komme hjem. Komme hjem til meg selv, komme hjem sammen med andre. Hvordan er det hele knyttet sammen, for meg?

Avhengigheten til sangha synes mer prekær jo lengre jeg praktiserer, på en sær konkret måte. Selv om ens praksis blir dypere med tiden, blir den også mer utfordrende, blant annet oppdager jeg at svarene jeg søker er vanskeligere å finne enn jeg hadde forventet. Jeg er avhengig av sanghaen for ikke miste motivasjonen, for å bli inspirert igjen og igjen. Jeg kan gjøre sesshin fordi sanghaen forventer meg i zendoen hver morgen. Jeg er avhengig av sanghaen for å trene denne tilliten Hogen snakker om, i en verden der det er mange grunner til å ikke ha tillit. Å lene seg inn i sanghaen er en øvelse i tillit, til meg selv og andre. På hvilke måter er det at jeg holder igjen og ikke har tillit? At mistillit har oppstått gir mening, de fleste av oss har opplevd at vår tillit har blitt misbrukt. Hvordan påvirker det hele min praksis, hele min virkelighetsforståelse? Dypt.

Hojin Sensei bruker alltid metaforen at sangha er som å være småsteiner i en taske som slipes mot hverandre over tid og blir avrundet, myke, polerte. Vi dulter borti hverandre i tasken, trigger hverandre, forhåpentligvis reparerer i gjensidig forståelse og respekt, polerer bort våre skarpe kanter; måtene vi har blitt betinget på; dette er vår opplevelse av *selv*, *klesha-ene*⁴. Det er det samme jeg blir instruert å gjøre innvendig, under zazen, å møte meg selv, alle mine kanter, ta imot alle deler av meg selv, tillate dem og holde dem i forståelse⁵ og et ikke-dømmende sinn. Veien jeg søker tilflukt i fremhever utviklingen av dyp medfølelse og vennlighet. Dette øver vi oss først på i sanghaen, her er det lettest. Så utvider vi det til å gjelde verden utenfor samfunnet av zenutøvere.

Jeg fikk anledning til å svare på Hogens spørsmål igjen under en retreat om forskriftene⁶ nå i mai som han ledet.

HOGEN: Er det noen som kan snu på det? Hvordan er sanghaen viktig?

BIRGITTE: Det er en praksis i å gi slipp på min opplevelse av selv gjennom å være til tjeneste for andre.

HOGEN: Nettopp!

Det er ikke konseptuelt, det er ikke dødt, det er ikke ferdig besvart, det er en praksis, som skal jeg tro lærere jeg har trent med, og jeg har tillit til dem; denne praksisen er bunnløs, tar aldri slutt - og for å sitere Shugen Roshi: Og godt er det!

Birgitte J. Haug

1. Ved ZMM er det ango tre måneder på våren og høsten, akkurat som monsunen i India. Ango oversettes som peaceful dwelling på engelsk. Jeg foreslår “fredfull tilflukt” på norsk.
2. Alt foregikk på engelsk, all oversettelse er min egen, og i Hogens introduksjon har jeg forkortet noe.
3. Sosan er tradisjonelt siste dokusan under sesshin, der studenten oppsummerer for læreren hva den har lært. Open sosan er en praksis ved Zen Mountain Monastery på slutten av sesshin der de som kjenner at de har noe nært hjertet de vil dele, kan gjøre dette fra der de sitter i zendoen, foran hele sanghaen.
4. Kleshaer: sinnstilstandene som fører til lidelse: grådighet, sinne og uvitenhet osv.
5. Forståelse, her: Rett forståelse (De fire edle sannheter: Lidelse, årsak til lidelse, oppvåkning og veien til oppvåkning (8-delt vei)).
6. De buddhistiske forskriftene, eller precepts.

NÅR DU ER BORTE

Nærast er du når du er borte.
Noko blir borte når du er nær.
Dette kallar eg kjærleik –
Eg veit ikkje kva det er.
Før var kveldane fylte
av susing frå vind og foss.
No ligg ein bortgøymd tone
og dirrar imellom oss.

Tor Jonsson

Fra *Ei dagbok for mitt hjarte*, 1951

I Thich Nhat Hanhs fotspor

Intervju med Drivende skyers sangha

Dharmagrappa er et felleskap med meditasjonsgrupper som praktiserer i tråd med Thich Nhat Hanhs lære. Hans vietnamesiske tradisjon kalles ofte smilende zen, da det vektlegges vennlig oppmerksomhet på vårt eget og andre sinn. Samtidig følger den en zen-linje tilbake til Lin Chi (Rinzai på japansk). Drivende skyers sangha i Oslo er en aktiv gruppe i denne tradisjonen. Zenpunkt satte seg ned med Daniel, Margrethe og Vegard som har lang erfaring i gruppen og med å lede den ukentlige praksisen.

Isn't it obvious that we interare,
you cultivate the flower in yourself,
so that I will be beautiful.
I transform the garbage in myself,
so that you will not have to suffer.

I support you, you
support me.
And I am in this world to offer you peace,
you are in this world to bring me joy.

Fra «Call me by my true names: the collected poems of **Thich Nhat Hahn**» (2001)

PÅL JAKOB: Supert at vi kunne møtes til lunsj. Bakgrunnen til at jeg tok kontakt er at vi lager et temanummer om begrepet eller fenomenet sangha, og da tenkte vi at det var naturlig å invitere andre zenbuddhistiske retninger til samtale. Vi er jo i en spesiell situasjon etter koronapandemien som har påvirket oss alle. Hvordan påvirket den dere?

DANIEL: Vår vanlige ukentlige praksis på tirsdag kveld og torsdag formiddag har lenge foregått i Rinzai zen-senters lokaler på Grønland. Nytt nå er at vi i koronatiden har hatt ukentlig Zoom-møter. Det siste halvåret har vi hatt samlinger på Grønland og på Zoom annenhver uke. Online har vi i hovedsak gjort vår vanlige praksis foruten gående meditasjon.

MARGRETHE: Pandemien har åpnet for mer internasjonal kontakt, og samtidig åpnet opp for kontakt med flere som bor andre steder her i landet, uten å ha tilgang til noen sangha. Som leder av kveldene var jeg litt betenkt i starten, men så har det utviklet seg og jeg tror mange nå faktisk syns det også er en fin måte å møtes på. Det har åpnet noen dører. Utover det har Plum Village virkelig gjort mye ut av denne covid-tiden og blitt veldig gode på å bruke zoom og har holdt flere online retreats og grupper med delinger. Jeg har vært med på flere av dem og opplevd at det kan føles veldig nært og inspirerende. Spesielt fint å kjenne på at vi er en stor internasjonal «Sangha Body» som puster oppmerksomt sammen. Med fokuset i vår tradisjon på å dele fra hjertet, der vi øver oss på å lytte dypt til oss selv og hverandre, så har vi fått høre fra andre omkring på hele kloden. Det har vært veldig inspirerende for egen praksis og styrket følelsen av å være forbundet med hverandre. Jeg lurer på om vi skiller oss ut i buddhistisk sammenheng, med at vi legger stor vekt på personlig deling.

Personlig deling, og å virkelig lytte

PÅL JAKOB: Jeg sitter igjen med det inntrykket etter å ha lest litt om Thich Nath Hanh. Hos oss på Rinzai zen-senter Oslo snakker vi jo sammen etter meditasjonen, men dette høres mer formalisert ut.

MARGRETHE: Ja, jeg lærer masse av delinger. Det er en nydelig øvelse og praksismulighet for å samtale på en annen måte enn vi vanligvis gjør. Å virkelig lytte til hverandre, og snakke ut fra oss selv kan berøre dypt. Selvfølgelig med fortrolighet med det vi deler fra livene våre.

DANIEL: Det kan være utfordrende. Vi sitter med oppmerksomt nærvær både i stillhet og når sitter vi og snakker. Vi forsøker å være oppmerksomme på kroppen og samtidig det vi sier og det vi hører. Da kan det dukke opp mye motstand og sterke følelser, og så sier man noe om det, og tar opp hva man føler akkurat der og da i møte med det som ble sagt. Det kan bli en utfordrende læringsprosess. Jeg har hatt en fantasi om Rinzai Zen, som noe trygt og godt, der man ikke trenger

å dele utfordringer i livet eller kjenne på disse følelsene. Men det er bare mine antagelser eller fordommer.

VEGARD: Et fascinerende begrep jeg har hentet fra Thich Nath Hanh er den kollektive bevisstheten. Det er et flytende skille mellom det som tilfeldigvis er i min private bevissthet og i vår kollektive bevissthet. Det kan være mellom oss fire rundt bordet. Det oppstår en kommunikasjon der vi får en stemning som vi kanskje deler eller der vi plukker opp ting fra hverandre. Eller på samfunnsnivå med regler eller normer. Dette porøse skillet mellom meg og de andre, omfattes av intervære begrepet. På en god dag kan en deling, men også definitivt det å sitte sammen, skape en kollektiv energi. Dette kan høres litt esoterisk ut, men jeg opplever tydelig at det å

sitte sammen er annerledes enn å sitte alene. Og det å snakke sammen åpner noen sluser ut og inn av seg selv.

PÅL JAKOB: Deling vekker tanker i retning av noe terapeutisk. Thich Nath Hanh har jo opplevd mye vondt fra krigen i sitt eget hjemland. Mitt inntrykk av at han har hatt et fokus på det kollektive og å finne gode smidige mekanismer i et kollektiv. Deling fremstår som gode verktøy for å gjøre det.

MARGRETHE: Han sammenligner faktisk sanghalivet og disse dele-stundene med psykoterapi. Det er en øvelse å ikke gå rett i reaksjon, men heller romme det som kommer, «mind the gap», lytte til pusten og se på det med medfølelse. Det hender at ingen har noe å si akkurat der og da. Å være i denne



«Drivende skyer», mandag 02.05.22, rundt lunsjtid. Fra venstre, Margrete Mørland, Vegard Hole Hirsch og Daniel Mørk. Lærer Evvi Beck kunne ikke stille, fordi hun var en periode ved Plum Village i Frankrike, som er hovedsete for Thich Nhat Hanhs lære.

stillheten sammen, kan kjennes fredfullt. Thich Nath Hanh snakker om sanghaen som vakre trær som andre kan komme og ha lyst å sette seg innunder. Sånn sett kan vi samlet representere noe solid, når noen av oss er mer skjøre.

DANIEL: Vår lærer Evvi sa en gang til meg, det var noe jeg strevde med. Jeg nevnte det en tirsdag før vi begynte og hun svarte med å si gi det til sanghaen. Det er visstnok en instruks hun har lært. Det kan være noe som dukker opp, eller noe du får lyst til å dele, så gir du det til sanghaen, så blir det en kollektiv greie, kanskje, eller kanskje ikke. Det er i hvert fall en slags metode.

VEGARD: Da jeg begynte å gå i gruppen for noen år siden, så fikk jeg ofte lyst til å snakke om spissfindige ting jeg hadde lest i en bok og litt mer filosofiske greier. Da var det en klar instruks for deling at det finnes tider og steder for å snakke om filosofiske grublerier, men her så snakker vi ut fra egen praksis og egne opplevelser, hva som vekkes direkte i deg her og nå. Og som en slags metode vil jeg si at jeg tar det med meg i livet for øvrig. Fra vår praksis får jeg øvd meg mye på å holde tilbake og observere hvordan ting forandrer seg. Det gjør at mine impulser modnes litt eller dabber litt av eller noe sånt. Jeg opplever ofte at jeg tar det med meg når jeg sitter i et møte på jobben. Jeg observerer at skjer det. Jeg har blitt kjent med meg selv, og det er mange ganger jeg ikke er så flink på det. Men erfaringene fra praksis smitter på en måte gradvis over til livet utenfor.

Organisering og praksis i Norge

PÅL JAKOB: Hvor stor er sanghaen i Norge?

MARGRETHE: Utover gruppen vår og læreren vi har her i Oslo, så er det en lærer og sangha i Kristiansand. I Hemsedal er det en fjellsangha som inviterer til årlige retreats der oppe. Så finnes det egne Wake Up grupper, ungdomsgrupper. De har mer fokus på engasjert buddhisme, som også er en del av vår tradisjon. De har hatt vandring, gå-meditasjon på Karl Johan og er mer aktive i forhold til eksempelvis miljøvern.

DANIEL: På Nesodden er det en sangha, men hvor aktive de ulike er kan variere litt. I Drammen er det en stor sangha, og

den er også hovedsakelig vietnamesisk og har nok litt annerledes praksis enn vår.

PÅL JAKOB: Hvordan er en vanlig praksis for dere på en tirsdag?

MARGRETHE: Vi begynner alltid med en liggende avspenning hvor en leder oss gjennom øvelsen. Vi har ulike varianter av kroppsskanning, der fokus er å bare være med det som er, ikke presterer eller forandre på noe, og hjelpe til med bevissthet om pust. Nok en mulighet til å øve seg på å ikke bedømme. Thich Nath Hanh snakket om kroppen som en viktig lærer. Ved å lytte dypt inn i kropp og sinn kan det komme opp fornemmelser, tanker og følelser som vi kan romme.

DANIEL: Etter avspenning så er det sitting. Som regel har vi 20 minutter dyp ledet avspenning, 20 minutter ledet sittende meditasjon og deretter gående meditasjon. Vi går to runder sakte rundt i lokalene, hvor fokuset er på føttene eller på pusten eller på begge deler. Etter den gående meditasjonen er det deling. Da henter vi oss te og lager en sirkel med mattene og så sitter vi der i 20-30 minutter og deler og så avslutter vi med en kort stille ikke-ledet meditasjon. Det er standardformen vår.

En gang i måneden leser vi 5 oppmerksomhetsøvelsene. Buddha presenterte dette som leveregler for legfolk når han levde. Så har Thich Nath Hanh utbrodert og modernisert det. Svein Myreng, som startet dharmagrappa her i Oslo, har så oversatt det til norsk og så har det vært noen justeringer etter hvert.

PÅL JAKOB: Vi har en annen innfallsvinkel i Rinzai Zen. Vi forholder oss til pusten og å komme tilbake til pusten. Det er i hovedsak det vi jobber med.

MARGRETHE: Pusten er jo også ankeret vårt. Kjernen i vår praksis handler slik jeg forstår det, om å vende tilbake til oppmerksomhet på pusten og vår væren. Vår tradisjon minner oss om at hvert åndedrag vi tar, hvert skritt, kan fylles med fred, glede og sinnsro. I sanghaen hjelper vår praksis meg å finne næring og inspirasjon til å holde fokus og praktisere det enkle livet med vennlighet og aksept.

«Du trenger ikke å vente»

VEGARD: Jeg tenkte litt når jeg fikk høre at jeg skulle hit og snakke om sangha. Egentlig er det ordet et ord som jeg ikke bruker noe særlig og er ikke framme i mitt aktive ordforråd. Jeg kaller det for gruppa og jeg blir litt sånn, hva er en sangha? Det er litt sånn eksotisk, så jeg kjente litt på det uten at det skal bety så mye. Det er bare en refleksjon. Men så tenkte jeg på det som jeg har erfart gang på gang, når vi treffes i gruppa. Og det er hvor utrolig fint, nesten alltid hvor fin opplevelse det er, og nesten alltid hvor mye bedre min egen praksis er i dagene etter et sånt treff. At det er en inspirasjon og en korreksjon, at jeg noen ganger kan jeg lese en bok og surre meg inn i et hjørne, og så blir jeg tatt tilbake på en god måte til det som betyr noe i praksis. Så for meg har det vært veldig enkelt å velge å bruke tid på dette på tirsdager i mange år. For det gir meg ett eller annet, og det er jo sangha. Jeg skjønner jo det, og har jo lært meg hva ordet betyr. Men det gir noe for meg, og det er veldig fint. Også det å komme til

Hemsedal, det er et annet sted og med litt andre impulser og andre mennesker og at vi er flere. Noen har bakgrunn fra denne tradisjonen og andre kommer dit uten å ha det, så det å være en del av et slikt felleskap er veldig bra for egen praksis.

Jeg vil nevne noe annet Thich Nath Hanh har skrevet. Jeg vet ikke om han selv har formulert det eller om han gjentar tradisjonelle buddhistiske innsikter. Men det var at du trenger ikke å vente til lidelsen er borte før du kan tillate deg selv å være lykkelig. Åh, takk for den påminnelsen. Jeg har tenkt at når jeg har blitt flink nok til å meditere, da vil jeg ikke ha så mange bekymringer og da blir jeg glad. Det å bli påminnet om at lykke ikke finnes eller at du vil aldri finne denne lykketilstanden uten at lidelsen også er der, er nyttig. Det er et fånyttets prosjekt å skulle kvitte seg med all lidelsen før man kan bli lykkelig. Det har festet seg hos meg og vært veldig fint for meg.

Pål Jakob Walstad



Thich Nhat Hanh i samtale med studenter i 2013. Foto: Plum Village Community of Engaged Buddhism

Visitt Sørlandet

Intervju med Eldstebroder Såzen Larsen

Munken Såzen Larsen fra Kristiansand er direkte etterkommer av Kosshu Itabashi Zenji, en av ordenens tre erkebiskoper og abbed ved Gotanjoji kloster i Japan. Han tilbrakte 13 år i Japan og etter noen år som legmann mottok han ordinasjon av Itabashi Zenji, i juni 1998 ved Sojiji kloster. Han er profesjonsutdannet og har vært residerende prest i Kristiansand siden 2002. De feirer 20 års jubileum i år (fra nettsiden www.sotozen.no).

En tidlig vårdag besøkte jeg Den norske sotozen buddhistorden i Kristiansand. Over en kopp te hadde vi en hyggelig samtale om utviklingen av denne grenen av zenbuddhisme på Sørlandet.

Praksis og utdanning i Japan

PÅL JAKOB: Kan du fortelle litt fra din tid i Japan?

SÅZEN: Opprinnelig kom jeg fra kampsportmiljøet og valgte å dra til Japan for å trene. Tidlig på 90-tallet traff jeg en zenmester som var mester også i kampkunst. Under hans mange samtaler, sa jeg at jeg var interessert i zen. Det viste seg at jeg bodde bare en 10 minutters togreise fra Sojiji-klosteret i Yokohama. Han skrev et brev som introduserte meg til dette klosteret. De hadde det jeg kaller for en søndagsskole, da det var på søndager. Det var en lekmannsgruppe som praktiserte zen under ledelse av en zenmester med navnet Azuma Yukio. Jeg ble innvidd og fikk dharmanavn under denne gamle læreren, og ble gående i flere år på denne søndagsskolen og deltok på sesshin, før jeg bestemte meg for å bli munk. Så jeg var aktiv de 13 årene jeg bodde i Japan, mens jeg praktiserte zen-meditasjon.

PÅL JAKOB: Du valgte etter hvert å ta en utdanning?

SÅZEN: Det kom et tidspunkt hvor jeg gikk i kloster for å ta en formell utdanning. Zen-buddhistiske klostre hvor det også praktiseres kampkunst fins det få av, det er en

myte at zen-buddhistiske munk er kampkunsteksperter. Vi er mer akademikere enn idrettsutøvere. I løpet av årene hadde jeg lært meg japansk, og var litt heldig. I vår tradisjon er det sånn at du har i prinsippet tre lærere. Det er en som ordinerer deg, han er hovedlæreren. Han har gjerne kontakt med en annen lærer, som blir spurt om å være det vi kaller for dharmafagg-lærer. Saikawa Roshi som var mester ved dette klosteret, snakket engelsk. Jippi! Når du tar dharmastriden, en av de første eksamenene, en muntlig filosofisk eksamen, gjøres det i et lokalt tempel, og denne abbeden blir den tredje læreren. De fordeler på en måte ansvaret. Hvis en lærer dør, så har du to lærere å støtte deg på. Man må ha en direkte tilknytning til en mester fordi det er jo ikke selve Sotozen-ordenen i seg selv som ordinerer. En ordinasjon er en relasjon mellom en mester og en elev. Så det er relasjonsapparatet der.

PÅL JAKOB: Er kloster og universitet nærmere knyttet sammen i Japan?

SÅZEN: Ikke generelt sett, men vår orden har et universitet som heter Komazawa Buddhist University, som er det eldste universitetet i Japan. Så det kan kombineres. Er du akademisk orientert, blir du akademiker og så blir du gjerne på universitetet. Men hvis du er litt akademisk orientert, men du er buddhistisk praktisk anlagt, eller heller mer mot det religiøse, spirituelle, det åndelige, praksisen, zazen – følger Dogens åndelighet, så kan du gjøre begge deler. Så du kan bli lærer ved et kloster i stedet for å bli lærer på et universitet, men det går litt hånd i hånd. Alle våre klostre trenger gode lærere i alle fag. Så hvis du skal til Norge og etablere et tempel, da må du bli prest og ta profesjonsutdanning - ferdig med det. Det er først som prest at du kan ordinere munk i din tur og føre linjen videre.

PÅL JAKOB: Finnes det separate universitet for soto- og rin-zai-tradisjonen?

SÅZEN: Ethvert stort universitet i Japan har buddhologiske

studier, og om du er fra den ene ordenen eller den andre ordenen, så blir man buddhistisk akademiker. Det flyter over i hverandre, selv om klostrene naturligvis er separate innenfor de respektive ordenene. Går tilbake til Dogen som etablerte Soto-zen, så kom han fra to andre ordener. Han studerte både Rinzaï og Shingon, en mer esoterisk buddhisme. Sånn at selv i dag, jeg nevnte min lærer Itabashi Zenji. Hans nestkommanderende, på japansk Tanto Roshi, har undervisningsansvaret ved Sojiji klosteret, som en slags rektor. Han var samtidig rektor ved Hoshinji-klosteret, altså hovedklosteret til Rinzaï-ordenen. De har vært gode venner i lang tid. Så det har alltid vært kontakt mellom Rinzaï og Soto-ordenene.

Etableringen av et tempel i Norge

PÅL JAKOB: Hvordan har det vært å etablere et tempel her i Norge?

SÅZEN: Etter å ha blitt ordinært i 1988, kom jeg hit i 2002 i april. Da sendte de meg hjem som kaikyoshi, misjonær. De mente jeg kunne gjøre nytte for meg i Norge. Men det var også sånn at vi hadde en ti år gammel gutt, som vi ønsket at skulle være tokulturell. Det var jo her jeg hadde min far som levde, og jeg vokste opp her og kjente byen. Ikke hadde vi mye penger, så å etablere seg i Oslo var ikke aktuelt. Jeg hadde ikke jobb, men det fikk jeg heldigvis i skolen. Men jeg tenkte at hvis det er noen steder i dette landet der de trenger et zen-buddhistisk tempel med en nyutdannet zen-buddhistprest, så er det i Kristiansand. Som amerikanerne sier «If you can make it here, you can make it anywhere». Men det er en seig materie. Det som på en måte har reddet skuta fra ikke å synke, er at tiden forandrer seg. Folk er bereist og belest, men jeg tviler på at dette hadde vært liv laga for 40 år siden.

Min vei inn i dette begynte allerede på ungdomsskolen, hvor jeg fant en bok på biblioteket om buddhismen med flotte bilder. Jeg tipper det var en billedbok fra Thailand. Det var gull og glitter og munk i safran. Jeg var vel 15 år, og tok den med på skolen. En lærer kikket på boken og hev den rett i søppla og sa at sånt svineri skal vi ikke ha på denne skolen.

Den læreren hadde fått sparken i dag. Men jeg tenkte jo, som den stille og snille gutten jeg var, at nå skal jeg hevne meg og lese alt jeg kommer over om buddhisme, og resultatet sitter her. Det sier jo litt om at tidene forandrer seg og kanskje må vi begynne å revurdere begrepet bibelbelte. Vi jobber med saken. Men bibelen tilhører også dette stedet og dette beltet, naturlig nok og det er ingen som vil den til livs. Når det er sagt, så har Facebook vært et paradigmeskifte for oss. Før Facebook var det å snekre noen gamle hjemmesider og få ut noen postere. Vi fikk kanskje 5-6 medlemmer i året før Facebook, men etter Facebook 25-30 medlemmer i året. Vi merker en enorm forskjell. Vi opplever at flere er interessert i buddhisme. Vi får henvendelser fra lærere i skolen og barnehagepedagoger som vil vite mer om buddhistisk tenkning og praksis, og hvordan det kan formidles til små og store. Så da veileder vi.

Vi er nå 350 medlemmer og har et lite tempel her. I dag har vi bedre økonomi og har et godt forhold til banken, og vi er på leting etter å kjøpe en større eiendom. Vi har i tillegg etablert en gruppe i Sandefjord, og et zen-senter i Haugesund og et i Stavanger/Sandnes. Vi har mye kontakt med Japan, men mottar ingen økonomisk støtte derifra. Vi har ikke plass til sesshin her vi er nå, men det foregår ved zen-sentrene i Haugesund og Sandnes.

Med eget forlag har vi publisert flere bøker og har jobbet mye med tjenesteliturgien og presterollen. Vi har utdannet to buddhistprester og en nonne som er utdannet i Japan, som har vigselmyndighet i forhold til norsk lov. Eksempler på publiserte bøker er bl.a.: «50 historier om Buddha», som er helt sentral for vår buddhistiske historie, «Form og formløshet» som er 6 valgte zen-orienterte tekster, en bok om den legendariske zen-mesteren Bodhidharma. Min hovedoppgave i studietiden i Japan var oversettelser av vår ordens liturgi til norsk. Det er både tjenesteliturgien og den monastiske liturgien. Det vil si en del av den fordi den er veldig stor.

PÅL JAKOB: Jeg er ikke så vant til ordet liturgi i vår tradisjon.

SÅZEN: Liturgi er fra gresk leitourgia og betyr offentlig arbeid. Det er klart det i europeisk historie er knyttet til kirken. Liturg heter Ino på japansk, Ino Roshi, liturgi-mesteren. Den som leder tekstlesingen. Ino oversatt til norsk er liturgi. Så kan man selvfølgelig si synge, eller resitere eller oppleve. Men voksne nordmenn forstår hva liturgi innebærer og da bruker vi det. Folk forstår at buddhistisk liturgi ikke har noe med kristendom å gjøre.

Organiseringen

PÅL JAKOB: Hvordan er dere organisert som organisasjon?

SÅZEN: Da tenker du her i Norge, fordi vi er jo naturligvis tilknyttet Japan. Det er ingen i Japan som sier at vi må gjøre det ene og det andre, men de vil ha årlig rapport med bilder, så de ser at vi gjør det ordentlig. De vil se at vi bærer det riktige tøyet i de riktige seremoniene, og at vi forvalter og representerer tradisjonen. Det er de nøye på. Jeg har brukt feil kappe en gang og da fikk jeg veldig kjeft med beskjeden: «It is above your rank, mister», så ja, vi rapporterer til Japan hvert eneste år, i tekst og i bilder. Når det er sagt, så er jo den norske sotozen buddhistordenen et registrert og selvstendig trossamfunn i Norge. Vi har passet på at styret er minst halvparten kvinner. Nå snakker vi om dette på kvinnetiden, ikke sant. Det er 8. mars i dag. Soto som organisasjon er veldig opptatt av likeverd og likestilling. La det være klart. Det finnes ingen forskjell på oss, verken mellom munk og nonne eller lek-menn og munk og nonne. Vi er alle like.

Den norske sotozen buddhistorden etablerte en stiftelse i 2005. Fordi vi fikk en god del penger fra privat hold, og da mente jeg at vi burde legge det i en stiftelse. Stiftelsen som heter Sotozen stiftelsen har som sitt primære mål å drive et kloster og å sørge for klosterets munk og nonners utdanning og videre utdanning. Stiftelsen har sine oppgaver og ordenen, altså trossamfunnet har andre oppgaver.

Vi munk og nonne, vi sitter i et kollegium og vi forvalter ingen kapital. Vi kan ikke forvalte til oss selv. Verken det vi får inn i stiftelsen eller det trossamfunnet får inn. Vi er representert i styret, men vi forvalter ingenting. Hvis en munk trenger en kappe eller en kappe, må de søke stiftelsen. Så det er et trekløver av Den hellige freds kollegium, ordenen og stiftelsen. Det er organisasjonen her i Norge.

Alle munk og nonne har stemme i kollegiet. Dekanus har en dobbeltstemme hvis det skulle være nødvendig. Men

alle er likeverdige. Styret i ordenen består av en 5-6 personer og det samme gjør stiftelsen. Stiftelsen svarer til stiftelsestilsynet og ordenen svarer til statsforvalteren. Alt dette går gjennom regnskaper og statsautorisert revisor, med årsmøter og samarbeidsmøter som i alle andre virksomheter.

Sygruppe og lovsang

PÅL JAKOB: Jeg har også hørt at dere har litt andre aktiviteter?

SÅZEN: Ja, for et års tid siden startet vi en sygruppe. Det kan høres rart ut, men jeg skal love deg at vi har sydd mye i Japan også. En av disse medlemmene våre som har vært med i 20 år, var tidligere profesjonell syerske. Hun kan sy alt det vi trenger. Den har blitt formalisert og har fått navnet «Sømmelig». Det er flere som er med og på sikt skal vi sy våre egne tekstiler.

Ikke nok med det. Vi har også etablert et lovsangkor, nå høres det ut som vi er en frikirkelig menighet. Er ikke det veldig ubuddhistisk? Nei, de hadde lovsang allerede på Buddhas tid. I Japan har de over 1000 år med lovsangtradisjon. Dette er sang, og ikke resitasjon. Så vi har et lovsangkor med 10-15 medlemmer. I år feirer vi 70 års jubileum for vår ordens lovsangtradisjon. Det er mange lovsanger på japansk og det er et eget fag i klosteret. For å få det oversatt til på norsk, satte jeg meg ned med en flott musiker, en pianist som lyttet til den japanske lovsangtradisjonen. Han sa at de notene her er typisk for den japanske tradisjonen. I Norge er disse tonene typiske for vår norske folkemusikk. Spørsmålet var hvordan kunne vi forene dem. Eksempelvis fant vi ut at det som kalles for ko-bushi på japansk, kalles for krulling på norsk. Så vi har altså laget 10 sanger til 10 ulike anledninger. Sist vi brukte det var ved en begravelse. Sangene passer godt inn i liturgien vår.

PÅL JAKOB: Hvilke sutraer resiterer dere ellers?

SÅZEN: Hjertesutraen, Lotussutraen, Diamantsutraen, eller medlidenssutraen Daihishin Dharani. Vi kaller våre sammenkomster for morgenmesse eller kveldsmesse med tilhørende liturgi. De klassiske sutraene i vår tradisjon er på sino-japansk. Det er skrevet med kinesiske tegn, men har ikke kinesisk uttalelse og heller ikke japansk uttalelse. Det er en blanding av disse og det opprinnelige språket sanskrit. Sino-japansk er et eget religiøst språk som ikke brukes i andre



På besøk ved Bugakuji zen-tempel i Kristiansand. Fra venstre: Eldstebroder Såzen, Pål Jakob, Shinei og broder Kandå.

sammenhenger. Utover de klassiske sutraene, finnes en god del tekster. Tekstene sammen med dedikasjonene resiterer vi på norsk. Dedikasjonene er det i liturgien som binder sutraene og tekstene, slik at folk forstår hva som er hensikten med fremførelsen av sutraene og tekstene. Vår liturgi består derfor av både norsk og sino-japansk.

Utfordringen med oversettelser

PÅL JAKOB: Har du noen tanker rundt dette med å etablere en buddhistisk liturgi i forhold til den kristne begrepsverden vi er en del av?

SÅZEN: Veldig godt spørsmål. Jeg har jo rådført meg. Jeg er ikke den som sitter alene på toppen og tar alle avgjørelser. Blant våre medlemmer har vi bl.a professorer og fagpersoner med svært god kompetanse. Vi har laget oss en tommelfingerregel, som er følgende. Utgangspunktet for våre oversettelser til norsk handler om at ingen har monopol på norsk. Men så er det et men. Nemlig at vi ser at mange ord og begreper er brukt i kirken og dens lange historie. Som et eksempel bruker ikke vi ordet sakrament eller sakristi. Det finnes noen sanne ord som vi tenker at kirken få lov til å ha i fred. Men ellers så vet vi jo av direkte oversettelser fra tidligere buddhistiske

tekster, at Buddha snakket om frelsen, Buddha snakket om nåde og Buddha snakket om velsignelse. Eksempelvis sa han at en av de største velsignelse som finnes er å ha en god venn. Det viktigste er at folk forstår hva vi sier på norsk.

Forresten kom jeg i snakk med en humanetiker for noen år siden. Det er masse humanisme i Buddhismen, og verdenserklæringen om menneskerettigheter er interessant. Det førte til at jeg tok frem alle de 30 artiklene og satte dem inn i et buddhistisk perspektiv med referanser. Så det er ingen tvil om at buddhister også er humanetikere, men humanetikere er ikke nødvendigvis buddhister.

PÅL JAKOB: ...og så er det en del begrep som er vanskelig å oversette, som tomhet, formløshet og hvordan får vi det inn i en norsk tradisjon?

SÅZEN: Det er jo klart, og de samme spørsmålene har japanerne stilt når de oversatt fra kinesisk, kineserne har stilt de samme spørsmålene når de oversatte fra indisk osv. I tillegg så skal det ha en viss poesi og klang. Vi har jo valgt noen litt gammeldagse ord noen steder, ikke med vilje, ikke bare fordi det er gammeldags, men fordi det passer liturgisk. Jeg har en kamerat som har vært prest i den norske kirke i mange år, og han sa til meg. Nå har vi fått en ny oversettelse, nå har liturgien endret seg igjen – vi skal ikke lenger si Jesu legeme. Nå skal vi si kropp – kropp. Man kan forstå nyansene i språket, og synonymer og alt dette. Men det er klart, hvis en jobber mye med liturgi, og ordene er kronglete, så er det så slitsomt. En standard morgenmesse tar over en time, og har du ikke da en flyt, en poesi, ord som på en måte glir over i hverandre, så er du altså helt utslitt. Det er heller ikke vakkert. Men det gjør jo ikke noe at det er vakkert og hvis det er noen som ikke forstår hva legeme betyr, så kan vi forklare at det er det samme som kropp.

PÅL JAKOB: Er det noe vi ikke har vært innom som bør nevnes?

SÅZEN: En bok vi ikke snakket om enda heter Observansen. Den reviderer vi hvert femte år. Observans kommer fra latin, og betyr å overholde og refererer til ordensregler i et kloster. Med andre ord dokumenterer den vår praksis. Den kom i gang etter 10 år. Da var jeg så lei av å svare på de samme spørsmålene om og om igjen. Jeg brukte ett år med drøftin-

ger om hva vi mente var viktig i en presentasjon av vårt buddhistiske fellesskap. Vil du vite hvordan det ser ut i et japansk tempel? Vil du vite hvordan alteret er? Hva som står der? Den inneholder hundrevis av illustrasjoner. Så nå har vi nesten ingen spørsmål lenger, og den kan lastes ned gratis. Ellers har vi nå fått designet nye emblemer siden vi feirer 20 år i år, både for stiftelsen, ordenen og kollegiet. Min sønn er grafisk designer, så jeg har tegnet dem og han har gjort en god jobb.

Så det vi gjør handler om å videreføre tradisjon og vi er tradisjonsbærere. Mange ting er åpent for lekfolk. Vi kaller oss for en åpen kontemplativ orden, og vi praktiserer ro og stille dager. Vi er ikke lukket bak murer, men åpne for å ta imot besøk.

Pål Jakob Walstad



Jordstengelens mystiske liv

Jordstengelen finnes under bakken på 0-15 cm dybde. Den forbinder planter horisontalt i nettverk under jorden og bidrar til vegetativ formering, blant annet hos ulike ugressarter som vår kjente og kjære hestehov. Dette er liv usett av sol og himmel.

Jordstengelen som fenomen og metafor har interessert blant andre Carl Gustav Jung. I hans verk «Memories, Dreams, Reflections», skriver han følgende om 'rhizome' som oversatt til norsk betyr jordstengel: «Life has always seemed to me like a plant that lives on its rhizome...The part that appears above ground lasts only a single summer...The rhizome remains.» Han sier altså at det er et noe, et tillegg til livets utfoldelse i vanlige forståelsen, noe jordstengelen representerer. Noe dypere, kanskje.

Når vi handler er det ofte basert på innlærte idéer og verner og ikke alltid ut ifra situasjonens betingelser. Det krever kanskje mer av oss å handle situasjonsbestemt. Det krever at vi glemmer idéene, går ned i situasjonens dypere fenomener og betingelser, for så å vurdere hvilke muligheter vi har. Det krever en tilstedeværelse og observasjonsevne til å direkte og umiddelbart føle, observere og høre. Med disse evnene i hende vil situasjonen utfolde seg, hver prosess bli tydeligere og en slagplan for behandlingen av fenomener vil kanskje stå klarere for oss. Og da kan valg tas med større tillit og som potente midler til det vi ønsker å oppnå.

En slik væremåte forutsetter åpenhet for ikke tidligere anerkjente muligheter, som kan være dører til kreativ tankegang som beriker hverdagskulturen vår. Et godt bilde på dette er Kjell Aukrust sitt motiv av en intrikat maskin full av duppeditter, ledninger, spiralrør, trykkmalere - en gedigen innretning som produserer små spikre med en tilfreds oppfinner Reodor Felgen, som tilskuer. Herr Felgen brukte det han hadde til rådighet, tenkte kreativt og utradisjonelt, gikk kanskje ned på jordstengelnivå, hvor en er nødt til å se anliggenhetene helhetlig, og tok tak steg for steg i oppfinnelsens formgivelse.

Som Jung skriver, er det noe ved livet som er mer bestandig enn det en finner over overflaten. Hvis en får tak på hva det er, hva som gir liv til jordstengelen, kan kanskje hverda-

gen bli et eventyr av nytenkning og kreativ utfoldelse. Vi har en viss tid til rådighet, forskjellige ingredienser og verktøy å utrette våre beskjeftigelser med, og med en dyp langsiktig tankegang kan vi ved å tenke kreativt oppnå sterke bånd til våre medmennesker og samtidig utvikle oss selv.

Anders Vassli

Kilder: Wikipedia, Goodreads.com.



Anders Vassli, privat bilde.

Alene eller i fellesskap?

En samtale med prest Tyra Ekhaugen

Gjennom noen vintermåned utvekslet Tyra og jeg tanker om fellesskapets betydning for religiøs fordypning. Tyra er ordinert prest i Den Norske Kirke og praktiserer meditasjon ved Rinzai zen-senter. Jeg spurte henne om religiøse fellesskap har vært av betydning for hennes utvikling som religiøst menneske.

TYRA: Ja, så absolutt. Men akkurat som det må være en veksling mellom å snakke og være stille, å sette ord på ting og la det være ordløst, må det være en veksling mellom fellesskap og alene. Jeg trenger å være alene for å summe meg, for at innsikter jeg har fått i et fellesskap skal bli til varig fordypning. Noen sider ved fordypning synes jeg best skjer alene.

Å komme inn i fellesskapet på Grønland var noe helt nytt og utrolig viktig for meg. De få kristne fellesskapene jeg hadde vært borti til da var fulle av ord og koselighet (kirkekaffe og andre sosiale treff), eller ord og kompliserte ritualer (gudstjenester). Og så var det denne nagende følelsen av at fellesskapene bygde på en innfløkt troslære jeg burde sette meg inn i. Zen-fellesskapet var i stedet preget av stillhet, av et overværende fravær av ord. Og de få ordene som ble sagt var gjerne ubegripelige med vilje (chantingen). Vekten på å sitte fremfor å sette seg inn i en troslære var ekstremt frigjørende. Det å sitte og vente på at noe kanskje skal skje.....jeg liker så godt sammenlikningen med fuglekikking, de mange timene med venting og de få glimtene av innsikt, og etterpå er verden en annen.

Blikket

Selve fellesskapet i zen var viktig for at jeg skulle komme inn i en slik praksis. Jeg ville aldri gjort dette på egenhånd. Men det var også viktig i seg selv, fordi det åpner for en annen type fellesskap. Det å sitte sammen i et rom og ane at han der borte strever litt nå, at hun der har falt til ro, å kjenne sidemannens kne nesten inntil sitt, det er nydelig fellesskap i det. For meg selv, en trygghet som gjør det lettere for meg å la meg falle. En glede i å få være sammen med andre som kanskje strever

mer akkurat da, bare ved å sitte i samme rom. Samtidig, når vi da endelig får møte blikkene til hverandre, kjennes det helt avgjørende. Det å snakke sammen etterpå, men jeg tror at for meg er blikkene aller viktigst. Å hvile i hverandres blikk, jeg tror jeg trenger det iblant for å oppleve at det er et fellesskap her, at vi ikke sitter hver for oss i samme rom, adskilt på hver vår pute, med en evighet imellom.

Fellesmeditasjon på zoom, der de fleste sitter samlet og de som deltar digitalt ser bort fra kamera, er dermed et mareritt for meg – et vrengebilde av den virkeligheten jeg ønsker meg.

Zen-fellesskapet har dermed utfordret meg i mitt syn på hva som utgjør et fellesskap. Jeg tror jeg trenger et og annet blikk. Gjerne også en samtale, om hva vi har opplevd eller til og med hvem vi er, vi som sitter sammen. Men gitt blikket kan jeg være sammen i stillhet så lenge som helst og få enormt mye ut av det.

PETTER: Men er det ikke egentlig «sporet av blikket» til den andre du forholder deg til når du sitter lenge i fellesskapet? Vi blir jo oppfordret til ikke å ha blikk-kontakt, akkurat som vi ikke skal snakke sammen? Jeg tenker at våre kroppslige gester eller bevegelser avslører hvem vi er akkurat da, og vi forestiller oss for eksempel at vi ser eller har sett «det samme», og dermed blir litt mindre alene?

TYRA: Et eksempel: På en helgeretrett ble jeg sittende ved siden av en ung mann jeg aldri hadde møtt før. Han kom sent, slik at vi heller ikke hadde hilst før vi satte oss ned. Gjennom de dagene gikk jeg gjennom noe som tidvis var vanskelig, og det merket han. På et tidspunkt ga han uttrykk for det ved å legge hånden sin på armen min. Ellers ingenting. Da retretten var ferdig, måtte han dra før vi alle skulle spise sammen. Det ble et underlig farvel. Fellesskapet med ham kjentes så utrolig viktig for meg, og han ga uttrykk for det samme. I ettertid har jeg hatt flere slike opplevelser – intense fellesskap med mennesker jeg overhodet ikke «kjenner». Men likevel, her og nå er det oss.

Slike små fellesskap er hellige for meg

Jeg tror virkelig ikke det har noe å si hvilken religion den andre tilhører eller hvilket religiøst univers vi opplever å være sammen innenfor. Fellesskapene er i seg selv religiøse opplevelser, enten jeg tenker på det som gudsnærvær eller noe mer ubestemt hellig.

Jeg tror at fellesskap med andre åpner opp andre innganger til religiøsitet. En som fortalte om sin praksis med «hjer-temeditasjon» åpnet for eksempel for en fundamentalt annen tenkning om meditasjon enn min egen. En som bekjente at han «elsker Jesus» åpnet for en langt mer emosjonell inngang til Jesus-etterfølgelse enn min kjølige etiske.

Det er også så enkelt som at religiøse fellesskap gjør det «greit» å være religiøs. Jeg kommer fra en verden av ikke-religiøse, med store innslag av akademikere som forakter religion og kan gjøre narr av både kristendom og buddhisme, om enn med ulike begrunnelser. Det å få lov til å være religiøs og prøve meg frem med språk og praksis uten hele tiden å bli stilt til ansvar for enkeltformuleringer i Det gamle testamentet, har vært avgjørende for meg. Det å få møte svært forskjellige mennesker med helt ulike innganger til tro, praksis, etikk og det meste annet, er viktig. Det har gitt meg lave skuldre på at det finnes et mangfold å vandre i. Det vil alltid finnes noen som har vandret der før meg, selv om jeg sjelden vet hvem det var. Og det finnes sikkert nok noen som vil vandre sammen med meg, hvis jeg skulle ønske det.

Eksistensiell fordypning i et fellesskap

PETTER: Det kan jo virke som mennesker som søker religiøs fordypning søker sammen i fellesskap. Selv lette jeg lenge. Det var først i godt voksen alder at jeg fant et godt og åpent religiøst fellesskap i India der kristendom, zen og andre tradisjoner gikk hånd i hånd. Kan du fortelle mer om hvordan fellesskap har bidratt til din religiøse fordypning?

TYRA: For meg dreier fordypning seg om å gå dypere inn i noe ukjent. Å merke at noe står på spill. Utgangspunktet

er en erkjennelse av at jeg ikke er fremme ennå – innerst, nederst, dypest. Siden det dreier seg om religiøs tro, vet jeg ikke hva som venter meg. Dermed blir fordypning både noe frydefullt og skummelt. Det hellige trekker meg inn, men samtidig kan jeg bli så distraheret av hverdagen at det overskygger tiltrekningen og ingen fordypning skjer.

Premisset om at jeg ikke er dypest ennå, er ikke opplagt. Jeg spurte en medstudent på siste års prestestudium om hennes fordypning. Hun sa at hun kunne dele alt ved det med alle, det var helt greit. Siden hun ellers er svært privat, ble jeg nysgjerrig på hva hun la i dette. Hennes begrunnelse var at hun «er så trygg i troen». Det viste seg at hun opplevde å være fremme allerede. Hun har vært kristen hele livet. Og når medstudentene legger for dagen andre innganger enn hennes, har hun som utgangspunkt at de tar feil. Fordypning er for henne noe nærmest rent intellektuelt.

Fordypning er noe langt mer enn lek med tro eller ritualer, men det er også en lek! Kanskje kan jeg oppsummere det sånn: Fordypning har flere sider. Én er den intellektuelle, dvs. troslære, kirkesyn, religionsteologi og -filosofi. Dette kan være ren lek for meg, noe som ikke er avgjørende men interessant, og noe som det kan være viktig og kanskje ufarlig å snakke om. Det intellektuelle kan være viktig for å komme videre, for å bygge fellesskap. Men samtidig kan dette være fellesskap som egentlig aldri blir personlige. De blir aldri religiøse fellesskap, men mer akademiske og til og med konkurransepregede.

Fordypning kan også være noe helt eksistensielt – hva troen gjør med meg som menneske, hvordan jeg ikke kjenner meg selv igjen, hvordan jeg finner hvile eller tvert imot kanskje rakner i møte med det hellige. Det kan føre til både angst og glede. Det eksistensielle kan være svært vanskelig å formidle, og når jeg prøver kan det gi en ensomhet som ikke ville vært der uten forsøket på fellesskap. Men det kan også være vidunderlig.

Et eksempel. Jeg forsøkte å formidle til en medstudent jeg så vidt kjente hvordan en fremmed jeg hadde hatt en kort samtale med, ga meg følelsen av å eksistere mer så og si, bare

ved å være nær. - Og hvordan denne følelsen forsvant da jeg måtte gå. Medstudenten nikket og sa «ja, det er noen som har et helt spesielt gudsnærvær ved seg». Det ga dypere mening til min erfaring. Men det har også i ettertid vært med meg som en tolkningsnøkkel når nye mennesker berører meg. Og medstudenten ble plutselig en jeg kan snakke med om nesten alt.

PETTER: Jeg opplever ofte at folk som har religiøse eller åndelige behov strever veldig med å finne fellesskap der de kan føle seg trygge. Møter du også dette?

TYRA: Jeg opplever nok at gode fellesskap, der åpne møter kan finne sted, krever så mye tillit og nåde at de må være små. Det vi vanligvis tenker på som kirkelige fellesskap, der vi samles om tros lære og ritualer (musikk og sang, tekster, mer abstrakte samtaler om etikk osv.) kan godt være betydelig større. Men jeg tror det er de mindre fellesskapene, der vi er nærværende for hverandre, som mange savner i dag.

Som religiøst søkende mennesker er vi nok forskjellige når det kommer til hva som oppleves som trygge fellesskap. Selv er jeg lite privat. Jeg har alltid delt mye, og lysten til å dele forsterkes av de mange gode erfaringene jeg har med det. Jeg tror det har sammenheng med at jeg er relativt åpen for at jeg kan ta feil. Jeg prøver å være nysgjerrig på hva andre kan tilføre, og så har jeg nok lite skam.

En vanskelig side ved så løssluppen deling, er at jeg ikke alltid egentlig vet hvor på spektret fra «artig» til «veldig personlig» jeg befinner meg. For eksempel kan kirkesyn være rent akademisk interessant. Men det kan også fort berøre hva

jeg legger i å være kristen. Ofte opplever jeg at det først er når jeg har delt noe, og jeg ikke blir møtt slik jeg trodde, at jeg forstår at jeg burde holdt det for meg selv – til tanken min ble mer moden og hardhudet, eller til jeg fant noen å dele med som har liknende tanker. Altså, være mer privat. Men fellesskapet er en glede jeg trenger så sterkt, så det er ikke neverdig læring her. Lysten til å dele vinner nesten hver gang.

Seksualitet

PETTER: Vi må innom seksualitet som tema i denne samtalen, Tyra. Vi er jo begge klar over at i religiøse så vel som andre fellesskap oppstår det seksuelle spenninger. Oppmerksomheten på dette og vekten på etikk ved Rinzai zen-senter henger nok sammen med hvordan mennesker i religiøse maktposisjoner har benyttet sin stilling for tilfredsstillende av eget seksuelt begjær. Vi vet jo godt hvordan dette skandaliserer og marginaliserer kristne så vel som zen-folk. Hvordan kan dette forebygges?

TYRA: For litt siden hadde jeg en samtale med to andre prestestudenter om hvordan mennesker kan ha dype vennskap uten at det utvikler seg til en seksuell relasjon. Eller kanskje mer presist, uten at de involverte blir forstyrret av det som minner om seksualitet? Samtalen viste raskt at her fungerer vi mennesker veldig ulikt. For meg er dette

en høyst reell utfordring. Jeg er enslig og har mange mannlige venner, menn som typisk er gift og som jeg ikke er interessert i å inngå noe forhold med. Men så oppstår forvirring.

Dette gjelder naturligvis også ikke-religiøse fellesskap. Men i et religiøst fellesskap kan det oppstå en intensitet på en

annen måte. Det er noe som står på spill. Det dreier seg om innsikter som ikke kan formidles med ord, men kanskje ved blikk og samhörig stillhet. Jeg tror det åpner for en skjørhet som ofte gjør at vi klammer oss til hverandre, - i forventning.

Det at religiøse opplevelser kan sammenliknes med seksualitet er knapt noe nytt. En fersk utforskning av denne sammenhengen er gjort av den lutherske teologen Nadia Bolz-Weber i boka «Shameless». Ofte peker man på det ordløse, overskridende og risikable som fellestrekk. Men du har jo også samhörigheten og kjærligheten som viser seg på nye vis. Teologisk kan sammenhengen forstås med utgangspunkt i skapelsesmyten, der vi mennesker skapes med kropp og er utstyrt med en evne og vilje til *med hele oss* å forsøke å forstå Gud og hans vilje med oss. Kroppen er dermed en del av religiøs søken. Det kan være vanskelig å skjelve mellom kjærligheten til Gud og til et medmenneske, og kan vi egentlig lage et slikt skille?...den religiøse erfaringen kan oppleves som forløsende, energigivende og avspennende på liknende måte som den seksuelle.

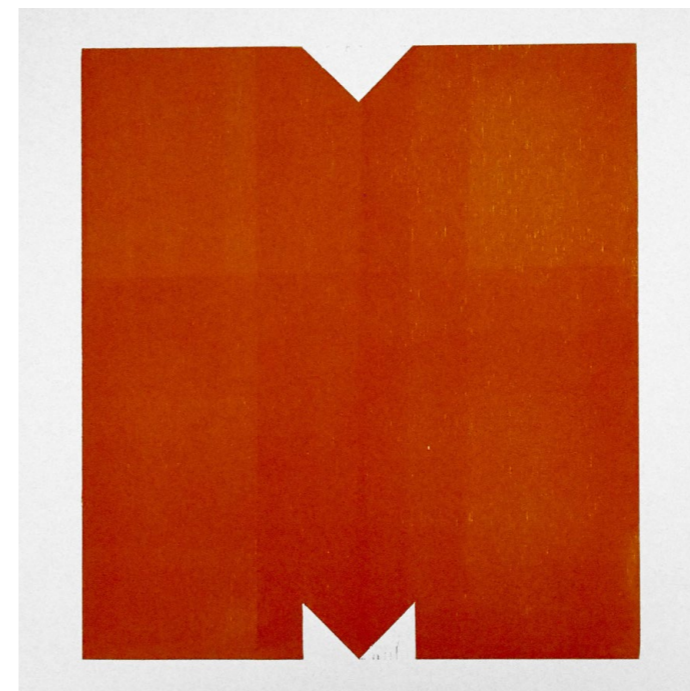
Når jeg opplever et intenst religiøst fellesskap og plutselig innser at den andre ser på det mest som seksuelt, kan det være skuffende – fellesskapet var ikke det jeg trodde det var. Under noen omstendigheter kan det jo også være opptakt til overgrep. Det interessante synes jeg er at når sånt skjer, så kan begge parter være i god tro. Vi fungerer simpelthen ulikt. Dermed kan det bli vanskelig å vri fellesskapet over i noe som begge forstår rimelig likt, og som kan skape nødvendig tillit for religiøs fordykning sammen...og det kan være vanskelig å forholde seg til ens egen og den andres skyld eller skyldfølelse knyttet til den seksuelle spenningen. Hvem var det som «la opp til noe», forsøkte å forføre osv?...kanskje må vi avstå fra en relasjon som viser seg å være for vanskelig?

Jeg tror vi må søke enighet om at vi ikke må miste muligheten til intense fellesskap fordi vi har en kropp og er menn og kvinner sammen og fordi det kan fortolkes som noe seksuelt. Det er en sjanse vi må ta, igjen og igjen. Kanskje kan det til og med tilføre noe fint.

Skrevet ned av Petter Lohne i samarbeid med Tyra



Tyra Ekhaugen fotografert av Jo Michael de Figueiredo

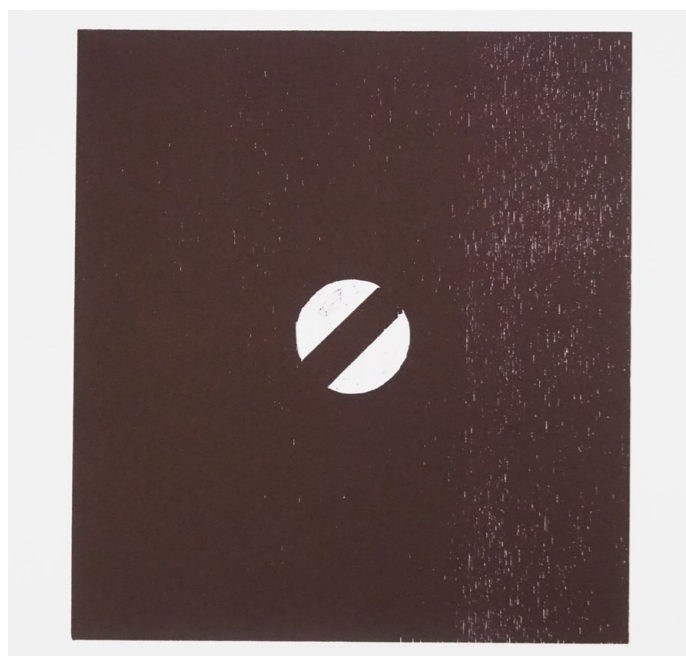


STENGTE DØRER

Ved den såkalte sjelens dør
står vi begge på en
trappeavsats, eller sitter
vendt mot den stengte døren
Som tilfeldige storby-naboer
prater vi. Later som, og vet
at vi later som

En eller annen inne i deg
stirrer ansent fra et vindu
tvers over gaten. En eller annen
inne i meg står og lytter bak
en uvedkommende dør
Og det er her vi holder oss
og småprater hele livet.

M. M. Deshpande (oversatt av Paal
Brekke i Indisk Lyrisk (1979) Den
norske bokklubben)



Gerd Tinglum - Nytt alfabet

Gerd Tinglum viser i dette nummeret av Zenpunkt serien «Nytt alfabet». Serien består av de 29 bokstavene i det norske alfabetet og er trykket med den grafiske teknikken tresnitt. Én betydning av ordet bokstav er bøkstav som Tinglum har brukt som grunn til å velge tre som materialet for trykkene.

For at et alfabet skal være gjenkjennelig som en helhet og hver bokstav skal gjenkjennes konstrueres alle bokstavene etter et felles prinsipp. I «Nytt alfabet» undersøker kunstneren hvor lite som kan fjernes fra et rektangel til at det indikerer en bokstav.

Bokstavene må konstrueres og skjæres ut speilvendt på treplatene. Tresnittets særegne karakter understrekes ved at sporene av treet og trykk-teknikken er synlig i trykkene.

De 11 fargene som anvendes er paletten som anvendes i alle arbeider kunstneren har realisert siden tidlig på 90-tallet. Fargesystemet er konstruert for å unngå smak, vane og gjentakelse. Hvilke farger det er, blir synlig i «Nytt alfabet».

Gerd Tinglum har de senere årene stilt ut i Kunstnerforbundet, Hå gamle prestegård, Galleri Dropsfabrikken, Stavanger Kunstmuseum, Randers Kunstmuseum, Kunstneres Hus, Nord-Trøndelag Kunstmuseum, Trondheim Kunst-

museum, Sølvberget galleri, Nasjonalmuseet for arkitektur kunst og design, Gallery QB, Brands Klædefabrik i Odense blant andre.

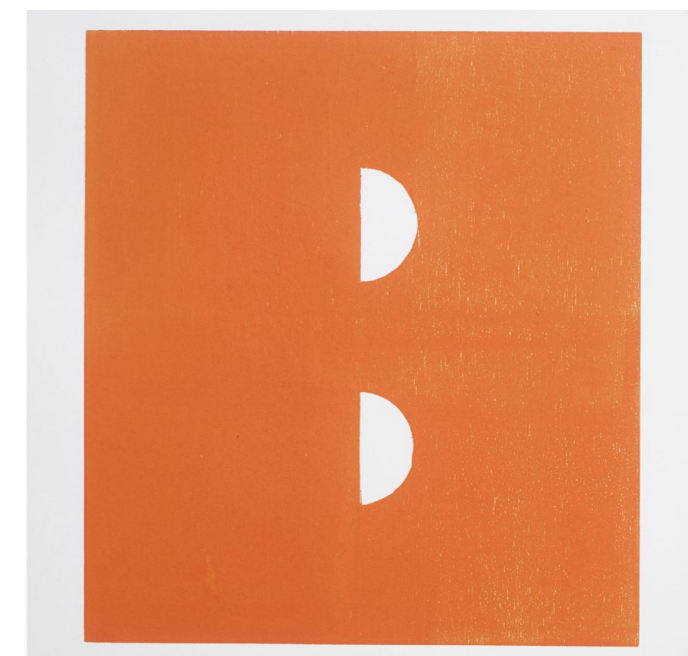
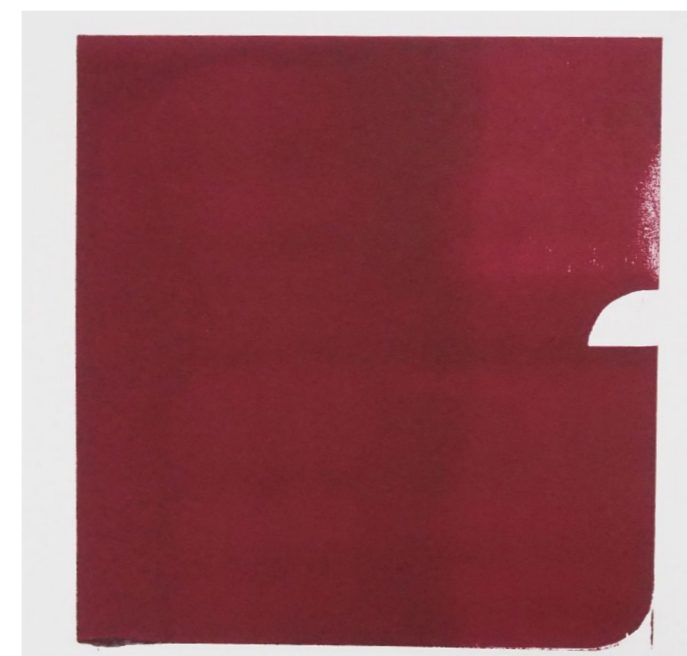
Hun har realisert permanente arbeider blant annet i den Norske ambassaden i New Dehli, OUS Mortensrud, Asker og Bærum politistasjon, Halden fengsel, Bærum sykehus og OUS Ullevål sykehus.

Hennes arbeider er representert blant annet i Nasjonalmuseet for arkitektur kunst og design, Trondheim Kunstmuseum, KODE, Telenor kunstsamling, Oslo Kommune og Trondheim Kommune.

Gerd Tinglum var professor ved Institutt for farge ved Kunsthøgskolen i Oslo, og professor i maleri ved Fakultet for kunst, musikk og design ved UiB hvor hun også arbeidet som rektor og senere dekan.

Hun er selv utdannet ved Tokyo University of Fine Arts i Japan, Statens Kunstakademi i Oslo og Hochschule für Bildende Künste i Hamburg i Tyskland.

Kunstnerskapet hennes er preget av holdninger og tanker fra konseptualisme og japansk tradisjonelt maleri. Kunstneren bor og arbeider i Oslo.



Ordinary Wonder

Charlotte Joko Beck
"ORDINARY WONDER"
Shambhala Publications
Colorado 2021

Dette skal handle om Charlotte Joko Beck's bok, om hennes liv, hennes møte med Zen og hvordan hun tok til seg læring og praksis. Hun levde i årene fra 1917 til 2011 i San Diego, California. Den første zen-boken jeg leste var hennes «Everyday Zen», og slik jeg husker lesningen gjorde den ikke noe spesielt inntrykk. Senere har hun skrevet «Living Zen», og hadde den tredje på trappene, som hun ikke fikk fullført før hun døde. Datteren Brenda Beck Hess har samlet stoff fra morens arbeid fra 1997, og gitt ut bok nummer tre, slik morens plan var.

Sent i 40-årene, arbeidet Joko Beck på universitetet i San Diego. Hun var enslig mor til 4 barn, skilt fra en voldelig og utilregnelig professor. Det var en tilfeldighet at en nabo reddet henne fra å bli drept. Disse erfaringene lærte henne hva livsproblemer egentlig dreier seg om. Dette gav henne en slags oppvåkning om hvordan leve sitt liv.

Etter å ha hørt en debatt mellom en zen-mester og en kristen prest fant hun en vei fremover. Hun ble svært imponert over zen-mester Maezumi Roshi, over hans klarhet og håndgripelige måte å snakke på. Hun begynte straks å studere med ham. Hun sluttet seg til en meditasjonsgruppe i San Diego. Denne gruppen vokste med kolleger og andre mennesker fra hennes liv. Hun kom nærmere menneskene og ble inspirert av andres utholdenhet og hengivenhet. Etter hvert ble hun en ettertraktet veileder og særlig var oppgaven å lede årlige sesshiner en favoritt. I en periode flyttet hun til senteret for å praktisere på full tid. Tilbake i San Diego bygget hun opp Ordinary Mind Zen School.

I bokas forord skriver Jan Chosen Bais at hun var den første han hørte undervise om «Mindfulness», i et forsøk på å overføre zen-ritualer til hverdagspraksis. Hun er ofte omtalt som en psykologisk orientert lærer. Selv hadde hun erfart at terapi ikke ga den samme lettelse fra lidelse, og uttalte: «terapi gir lettelse, sitting gir frihet» - eller «i stedet for å bli selvcentrert, bli livssentrert». Hun hadde en høy standard på

sin måte å være i verden på. Litt streng, men tydelig. Alltid til stede for sine studenter, hennes undervisning var alltid innsiktsfull og direkte.

Ordinary wonder

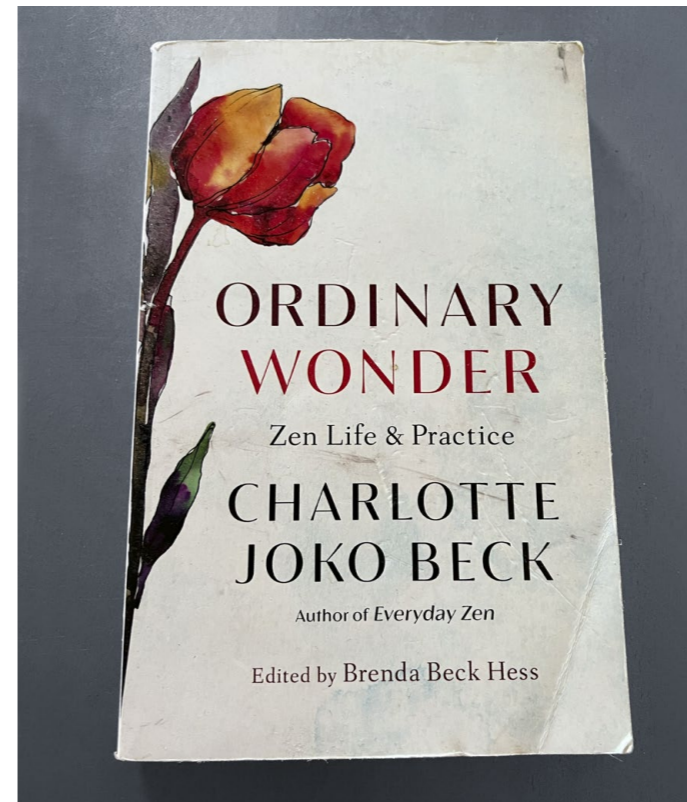
Disse to ordene i tittelen, et «vanlig vidunder» virket på meg som et paradoks og pirret nysgjerrigheten. Og hva betyr blomsten på omslaget; en halvvisse tulipan med delvis brune blad, som er både visse og frisk? Språket virker ryddig og klart i fremstillingen, det oppleves transparent. Samtidig er det noe slentrende i stilen hennes. Boken er bygget opp og ordnet i 7 deler. Her skal jeg konsentrere meg om de mest sentrale; del 1 og 2.

Del 1 - erfaring

Det eneste vi trenger å vite er at vi har fått en plass i livet. Vår jobb som mennesker er å få full glede av livet vårt gjennom en oppmerksomhet til det vi erfarer. Vi skal være det vi er, ikke det vi ikke er. Det er en prøve vi må gjennom. Det innebærer å legge bort våre ønsker og ideer. Samtidig låser strenge følelser seg i kroppen og strammer seg til en knute. Bare ett sekund klarer vi å være borte fra en tanke – så hvem er du i det lille sekundet? (eller kanskje to sekunder?) Du føler det du føler, sånn er det.

Altså, vi skal begynne med hvem vi egentlig er. Vi kommer ikke lengre uten å gi slipp på forventninger og tanker om livet. Mens vi sitter i meditasjon eller i andre sammenhenger, spinner tankene rundt vansker, anger og bitterhet som vi kan - eller ikke kan - gjøre noe med. Vi kan prøve å finne ut hvordan det er uten tankene om lidelse, hva skjer når du ikke tenker på deg selv som du virkelig er og lar sinnet hvile?

Vi vil leve et godt liv som går vår vei og helst uten hindringer eller vansker. Vi kan late som om vi hadde det bedre og var mer fornøyde. Joko Beck stanser opp her med en beskjed om at vi i så fall har mistet retningen. Hun mener at gjennom meditasjon får vi en fullstendig tilgjengelighet til livet,



som ikke ligner noe annet. Byrdene vil fortsatt være der, men ettersom vi holder fast ved praksis kjennes det etter en stund annerledes ut. Motstanden kan være en hard kamp. Det er ikke bare en «ting» når det er kjedelig, det er vondt og rastløsheten herjer. Vi har mulighet til å holde fast, og da sakte, sakte blir det liv slik livet faktisk er. Praksis stopper ikke, men fortsetter å utvikle seg.

Her vender Beck seg til kristendommen. Det gjelder å bære byrdene. I Paulus' brev til Filippinerne 4:7 om fred som kommer hinsides all forståelse: «Du må gjøre det nå, ikke neste år. Livet er alltid kort, det forsvinner i et øyeblikk». I denne sammenheng er hun streng og noe moralsk i sin formidling.

Det kan forstås på bakgrunn av hvor hun var i livet på denne tiden. På samme tid hadde hun store omsorgsoppgaver i sin egen familie og store anstrengelser i oppbygging av sitt nye zen-senter.

Del 2 - The core belief

Begrepet kjernetro henter hun fra Hubert Benoit som skrev boka The Supreme Doctrine på 1960-tallet. Han skriver; «I det minste la meg hvile på denne seng av is». (min overs.)

Kjernetro ble Beck's «brønn» der hun hentet kunnskap og viten i forståelse av det å være et menneske og hvordan vi lever våre liv. Oppdagelsen av hvordan det åpner seg i sinnet, i kontakt med dypere stoff fra et sted vi ikke visste om.

Mange bruker kjernetroen til å dvele ved negative sider av seg selv; «jeg er håpløs, stygg, kan ingen ting osv». Her kommer Beck med en rekke små kapitler med strategier. Den viktigste er å være oppmerksom på negative tanker og oppfatninger om seg selv, for så å komme videre. Den siste delen av boken inneholder flere mindre kapitler om hvordan man kan få bedre nytte av kjernetroen. Hun beskriver praktiske øvelser i å gå opp nye veier med tankene. Over det hele hviler en realitet om praksis, om hva din praksis handler om, at sinnet er et hjelpsomt verktøy. Sinnet er ikke foreldreløst, men en særdeles trofast tjener.

Joko Beck's gave til studentene var å snakke om praksis. Hennes erfaringer ble i undervisningen strippet for religiøse anfølelser. Hun snakket presist og aktuelt om det daglige liv. Hun viser at hver av oss har en mulighet til frihet og fred i våre liv.

Ordinary Wonder er annerledes enn «vanlige» zen-bøker, og kritisert for å være for mye preget av en vestlig stil. For meg har lesingen gitt en del påminnelser vedrørende praksis, ellers opplever jeg den litt lang og gjentakende. Jeg vil likevel anbefale den som en frisk og åpen tekst, som er lett å forstå.

Nora Kremer

Vi minnes Gordon Koun Geist

Gordon Geist, født i Salt Lake City i 1941, døde uventet i sin leilighet på Briskeby i Oslo, lørdag 9. oktober 2021.

Vi savner deg, Gordon.

I mange år - i mitt tilfelle 20 år - var du der, på Oslo Rinzai zen-senter. Du åpnet dørene i flere betydninger. Det var en ubetalelig kvalitet å kunne komme dit og delta i fellesskapet sammen med deg. Zen er mer en form enn en lære. Denne formen har vært praktisert i hundrevis av år, den er et redskap, men den må formidles. På en stille, til tider taus måte, veiledet du oss - i ritualene med chanting og meditasjon. Jeg og en mindre gruppe meditererte fast på torsdager. Du var der bestandig og gjorde tingene på en verdig og selvfølgelig måte.

Vi er Gordon takknemlig for den dedikasjonen og disiplin han viste. Han sa ja til å la seg ordinere i 1989, og fikk navnet Koun. Han tok ansvar også i perioder hvor det var lite folk. Det er først nå, når han ikke har vært der på en stund, at jeg forstår hvor mye han har betydd for min praksis.

Livet - Døden. Med disse to ordene ble det store mysteriet formulert av en zen-lærer. Meditasjonspraksisen skal hjelpe

den praktiserende å bygge ned motsetningsparene. Begrepene legger seg i veien for forståelsen, eller som Gordon sa: «du skal være der før du vet ordet av det». Dette sa han med en amerikansk aksent, humor og et varmt smil, vel vitende om at dette var et norsk ordtak, brukt i andre sammenhenger.

Meditasjonen kan godt sees som en forberedelse til døden. «Om man dør i levende live, vil man aldri dø». Hans mangeårige og utrettelige innsats er en av, eller hovedgrunnen, til at det er et zen-senter i Oslo. Jeg oppsøkte stedet på grunn av boken «Zen mind, beginner's mind» av Shunryu Suzuki. Mentaliteten jeg møtte på senteret, og det jeg hadde lest, stemte overens. Jeg visste ikke da at Gordon hadde oversatt boken til norsk og at hans møte med zen startet med Suzuki i San Fransisco tidlig på 60-tallet.

Gordon kom til Oslo på grunn av kjærligheten. Han giftet seg med Else og fikk barna Vibeke og Aleksander.

Selv om han nå er borte, vil han for alltid leve videre for oss i Oslo Rinzai zen-senter.

I respekt og kjærlighet, **Hilmar Fredriksen**

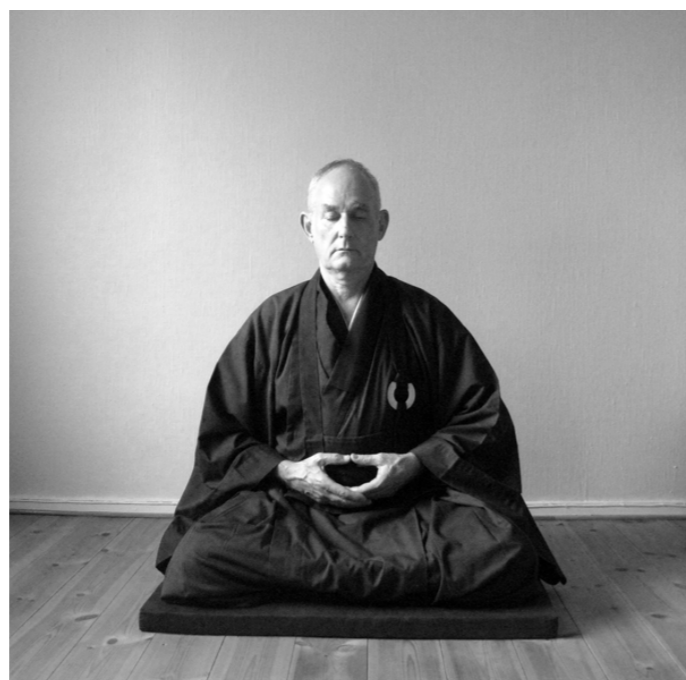
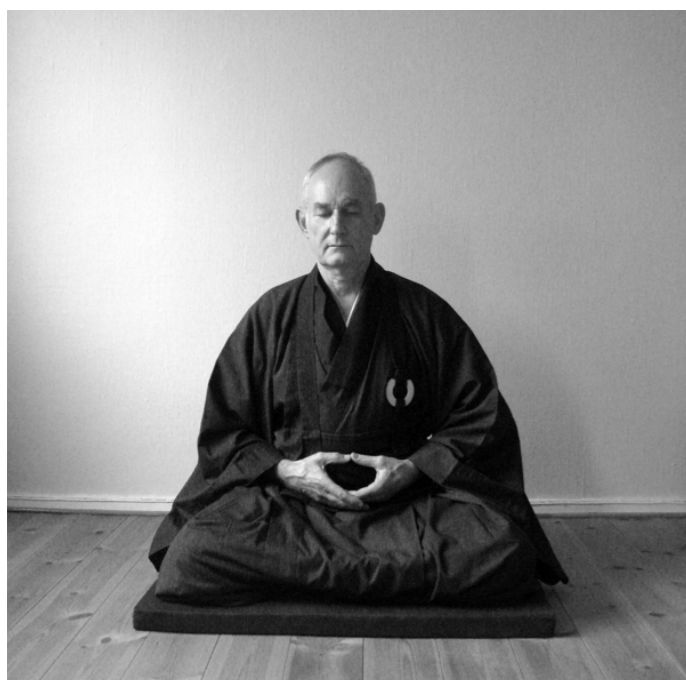
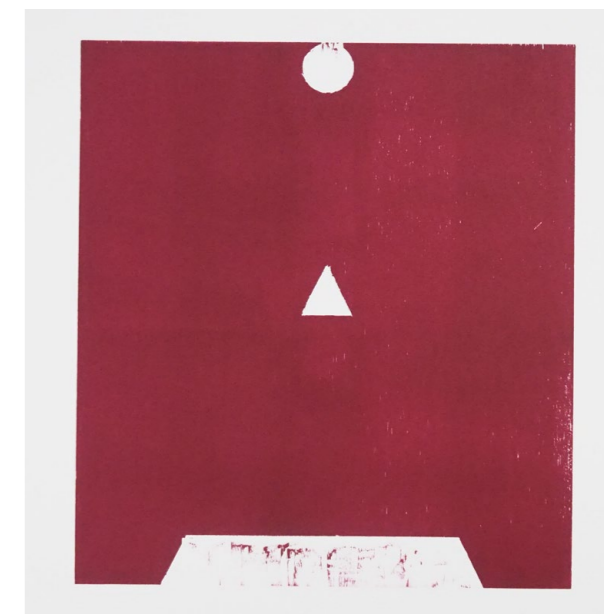
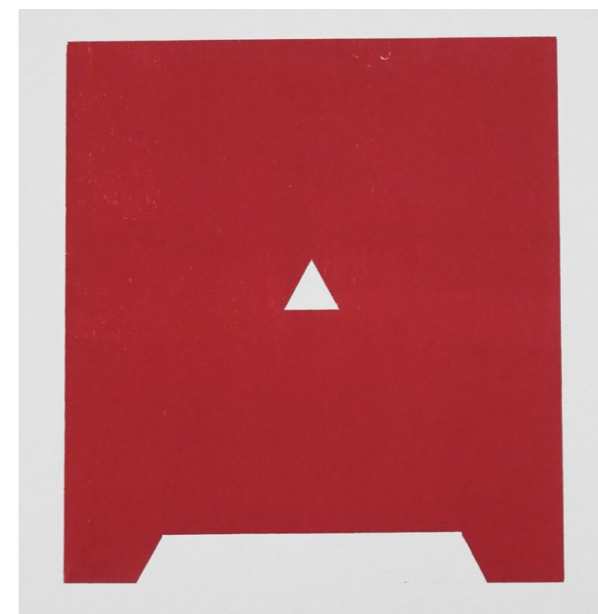


Foto: Hilmar Fredriksen



ZENPUNKT

Et tidsskrift utgitt av Rinzai zen-senter Oslo

Henvendelser, tekster, innlegg osv. sendes til: zenpunkt@rinzai-zen.no
Postadresse: c/o Petter Lohne, postboks 6868 St Olavs Plass, 0130 Oslo
Ansvarlig utgiver er: Rinzai zen-senter Oslo, Grønlandsleiret 31, 0190 Oslo
Nettsted: <https://www.rinzai-zen.no>
Ansvarlig redaktør: Petter Lohne
Redaksjonsmedarbeidere: Pål Jakob Walstad, Jo Michael de Figueiredo og Helene Støversten.
Layout/design: Jo Michael de Figueiredo
For- og baksidebilder: Gerd Tinglum
Zenpunkt nr. 6 er utgitt i august 2022

Zenpunkt nr. 1, 2, 3, 4 og 5, 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 100 kroner til Vipps-nr. 24493, og merk med *Zenpunkt*.

