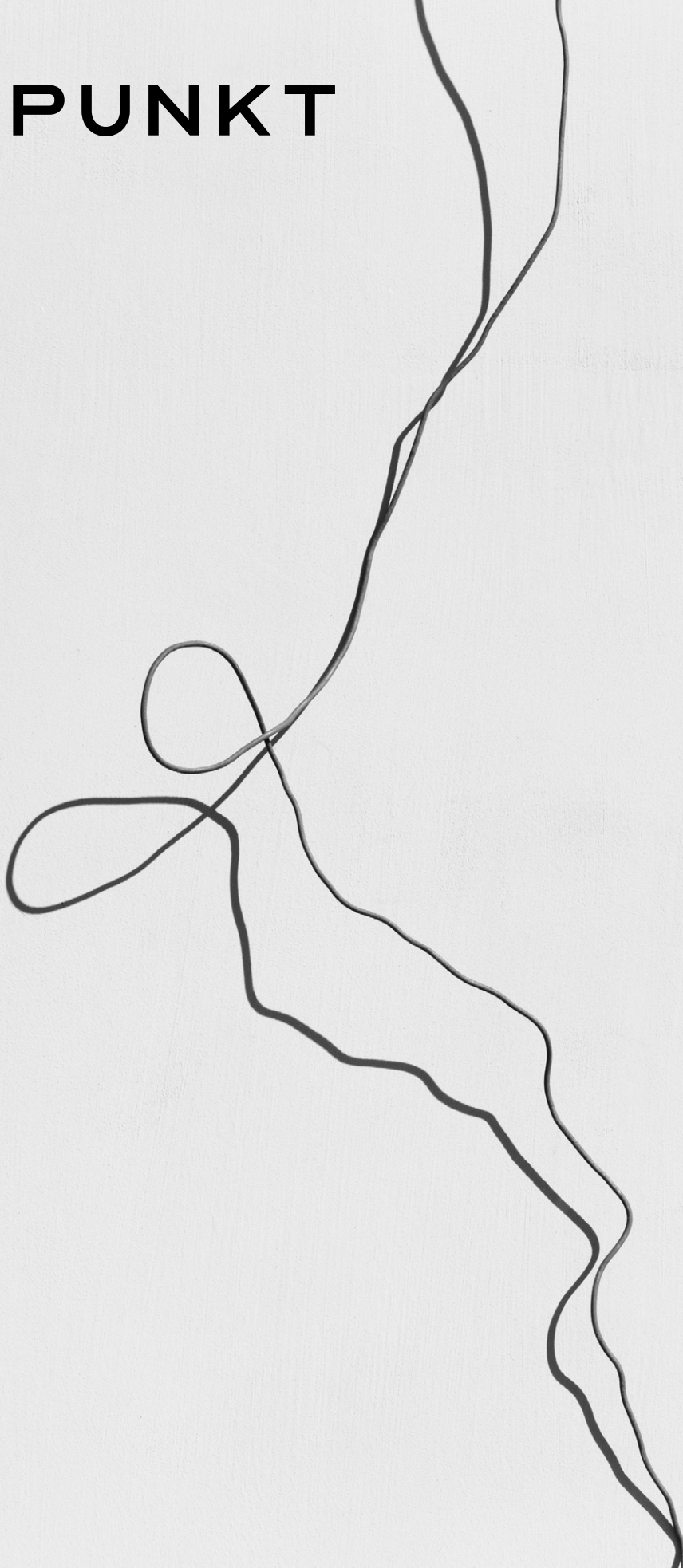


ZENPUNKT



Innhold

Fra redaksjonen	1
Emptiness – Koshin Cain ..	2
Zero is king – Bård Torgersen	4
Tomhet som middelvei – Jon Wetlesen	7
EMPTY – Dagny Viesselman	9
Det evige liv og frigjøring fra lidelse – Jon Wetlesen	11
Shunyata and other blindspots – Shingen	12
Smaken av tomhet – Lars Lantto	16
Tomheit – Helge Torvund	20
Dikt – Sigmund Mjelve	23
Skålblick og intuisjon – Petter Lohne	26
Wu Wei – Pål Jakob Walstad	28
Dobbelt sant - en samtale med Jo Michael – Helene Støversten	30
Fra Ars Moriendi eller de syv dødsåter, venteuke, lørdag og søndag – Georg Johannesen	32
A woman comes out of meditation – Jon Wetlesen/Katsuki Sekida	35
Styret snakker	36

Fra redaksjonen

Idealismens himmel kan ha så mange himlar i seg. Så kvifor skulle ikkje Fråværet, Tomleiken, Ingenting også kunne gå inn i den sammenhengen?

Eldrid Lunden, Dikt i samling 1968-2000

Zenpunkt 7 har tomhet som hovedtema. Eldrid Lunden henger opp et «fareskilt» i dette verset. Himmelen er vel nok et sted der vi kan fortape oss i meningsløse grublerier. Den buddhistiske filosofen Nagarjuna (mellom 150 og 250 år fvt) formulerte i sin tid skarpt at de vanskeligste å hjelpe i retning opplysning var de som er opphengt i «tomhet». Andre har uttrykt at hverken tomhet uten medlidenhet (compassion) eller medlidenhet uten tomhet fører til opplysning.

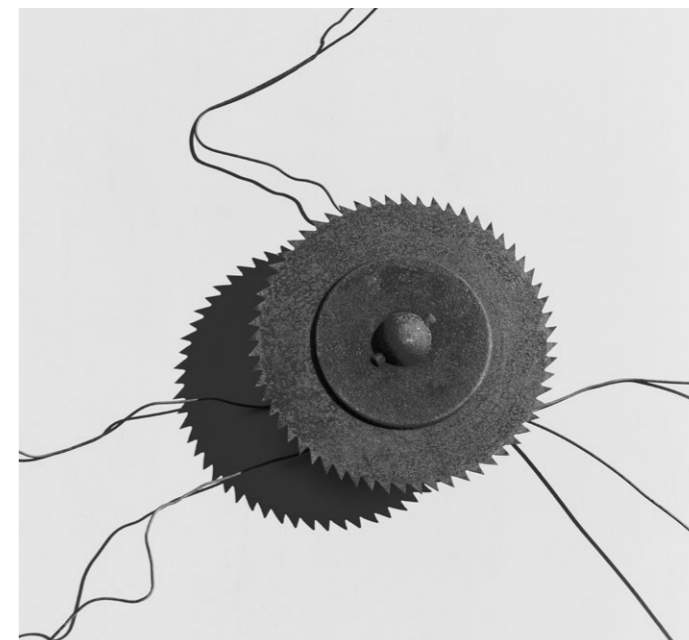
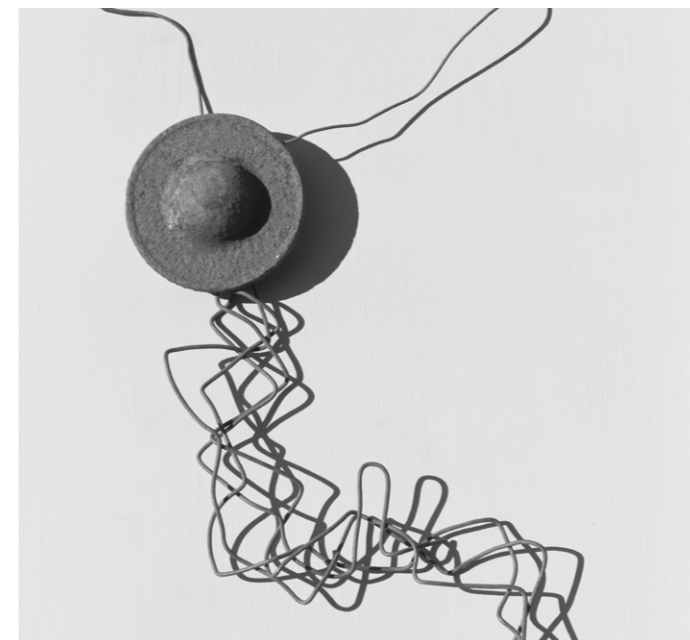
Vi har en hang til dogmer, og fort kan noe vi opphøyer til særlig verdifullt forkomme til floskler eller stereotypier. Det er en dobbeltbunn i Eldrid Lundens vers. Idealisme settes ofte i motsetning til realisme. Men tomheten opphever vel dette skillet?

En koan som vi publiserer i dette nummeret («A woman comes out of meditation») illustrerer kanskje dette. Det er til

sist en boddhisatva som lever i den sekulære verden som er i stand til å vekke den dypt mediterende kvinnen tilbake til ordinær bevissthet.

Vi håper i denne utgaven å ha samlet et knippe artikler som kan inspirere til samtaler om dette viktige begrepet i Zen-buddhismen. Perspektivene varierer fra mer teori-tyngde og historisk forståelse til beskrivelser av personlige erfaringer. Vi er takknemlige for den glede og kreativitet bidragsyterne har vist. På veien har vi snublet over vers og utsagn som vi håper kan åpne opp tomhetens mysterier.

For folk som praktiserer ved Rinzai zen-senter idag og for dem som har vært knyttet til vår tradisjon siden 1980-90-tallet er kanskje særlig Shingen og Lars Lantto sine bidrag spesielt interessante. Deres personlige vei og møtene med lærere og tradisjon tror vi kan motivere for ytterligere fordypelse.



Emptiness

Buddhist emptiness is both a practice and a principle. When we are able to both do emptiness and understand emptiness, we can see the world more clearly and live our lives more freely.

The practice, or doing, of emptiness is the emptying of our heart and mind that we do in our form of meditation, zazen. In zazen we do our best to approach a state of zero, where we have emptied ourselves of thought, desire, and concepts. It is a state empty of self.

My first taste of this was on the last day of my first sesshin retreat, when the pain and confusion of the past six days lifted. For a time, the weight of all my thoughts and concerns lifted too. I had my first glimpse of a world without my self in the way -- and I felt lighter, more open, and joyful. For the past 33 years I've been returning, as best I can, to that self-less world.

The practice of emptying ourselves is the foundation of our practice, and it helps in many ways. Among other things, it gets us in touch with what we call our True Nature, it gives us a break from our regrets about the past and worries about the future, it gives us helpful perspective on our life, and it tilts us toward a more compassionate life.

The practice of emptying ourselves also allows us to experiment with the concept of sunyata, Buddhist emptiness. Put very simply, that concept is that our self, and every other thing or idea we can name, is empty of the intrinsic, fixed nature we tend to ascribe to it.

It is important to stress that Buddhist emptiness is not voidness. Sunyata means empty of something in particular, and that something is a fixed self. The translator and scholar Red Pine told me "Don't ever say just 'emptiness.' Always call it 'emptiness of self'"

The zazen practice we do helps us see this form of emptiness. We empty ourselves of language and concepts, and when we do, we see a teapot or a tree differently. Zazen loosens the grip our mind has on names and categories that we tend to solidify.

In Zen we say, before practice, mountains are mountains; during practice mountains are not mountains; after practice, mountains are mountains again. In the middle stage, mountains are empty of the idea of mountain. In the last stage,



Foto: Jo Michael de Figueiredo

we can feel that the mountain is again a mountain, and at the same time, the mountain is not a mountain. With practice we can come to feel that a teapot is a teapot, but it is also not a teapot. It is not intrinsically a teapot.

Realizing this with a teapot may not matter much. But learning to empty ourselves enough that we see a teapot as not a teapot works a muscle that has bigger uses.

Our fixed view of our parents, our kids, the troublesome person at work matter more. Our tendency to assign a fixed self to the people in our life narrows our view of them. It doesn't allow us to see them in their entirety. And it freezes our relationship with them, allowing for less movement.

The same is true for situations we meet. We tend to feel, often unconsciously, that a situation has a fixed shape, a "self" if you will. This obscures the true, more fluid reality of any given situation.

Perhaps most important, Buddhist emptiness teaches us that our own self is not as fixed as we tend to assume. When I neglect to write an email, miss an appointment, or say the wrong thing, I sometimes get to feeling like a rather bad person. As someone with a historical investment in being good, that is a shape that hurts. Practice helps me see that shape as temporary, not intrinsic; as fluid, not fixed.

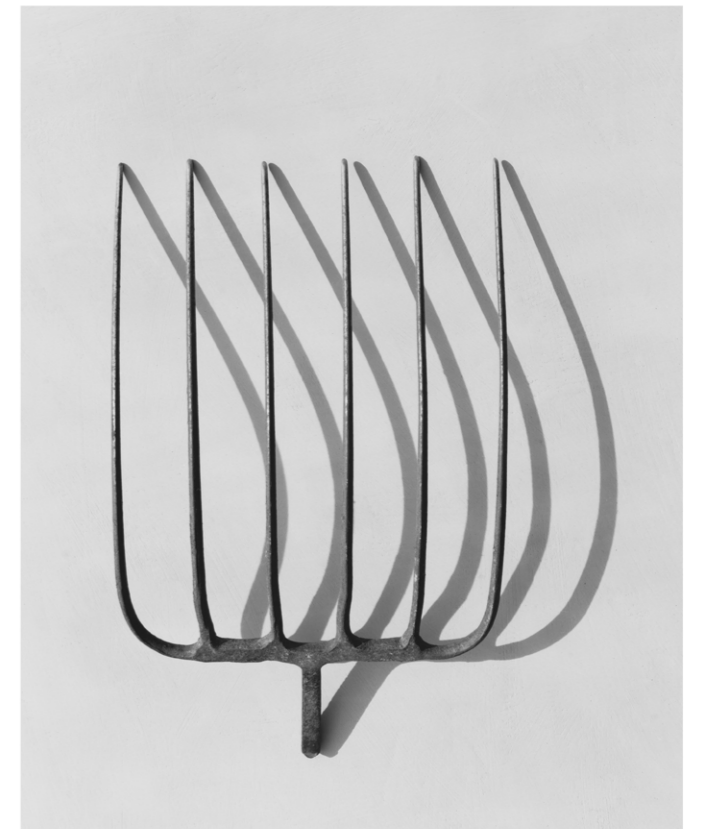
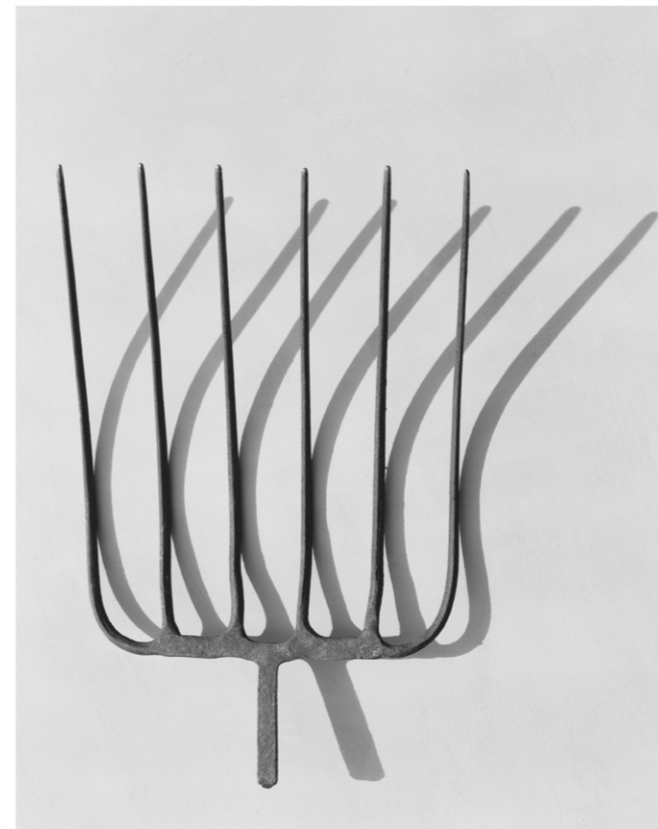
Any name I give myself is only one part of a much larger whole. I am so many things, including a hurtful person, a wise person, a happy person, a sad person. I sometimes add

"comma, too" to my own self-talk. I'm a jerk....,too. I'm a good person, too. I'm a sad person, too. For me this reminds me that I am empty of any one intrinsic quality, but rather made up of an always moving matrix of qualities.

The principle of emptiness tells us that the selves we create are empty of the intrinsic-ness we tend to give them. Our

practice teaches us to empty ourselves, so we can see that. Over time we learn that the labels we give things are names that are fluid, and never express the whole picture. As we see that, others become less frozen, and we become less rigid. This allows us to see the world more clearly, move more freely through our lives, and help others more skillfully.

Koshin Cain



0 IS KING

poet: poetry is made up by numbers: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

regular person: is that true?

poet: yes

regular person: i didn't know

poet: its because you are a regular person

regular person: true. i'm a mathematician. i don't work with poetry

poet: chose a number

regular person: oh, it's difficult, i really like them all, and they all mean different things to me. 7

poet: 7. good choice. you won the poetry. let's celebrate. what are you going to do with the poetry?

regular person: save it for a day i need it

poet: oh, you don't have to. you can use it now.

regular person: this is so new to me. poetry / lottery / pottery

poet: see. now you are using the poetry. we must celebrate. death is all around us

regular person: i feel poetry is the opposite of death

poet: no, it contains death, because it contains everything.

regular person: sorry. it's so hard to fathom.

poet: no worries. do you ever dream of killing, or dying, or giving birth

regular person: sometimes i dream about giving birth

poet: that's great. but you never dream about killing or dying?

regular person: not that i know.

poet: if you start dreaming about one of those things too, you can become a poet.

regular person: i don't want to be a poet. i'm a mathematician. i like being a mathematician.

and my great grandfather was a mathematician, and he was working with the scientists that made the atomic bomb.

poet: but jesus was a sailor when he walked upon the water. only poetry can make that possible. don't forget, you won the poetry

regular person: it was just pure luck

poet: don't degrade yourself. you said poetry / pottery / lottery

regular person: it's almost too much to swallow

poet: isn't that beautiful?

regular person: its scary

poet: choose a number

regular person: 3

poet: are you sure?

regular person: no

poet: do you want to change number?

regular person: 5

poet: are you sure?

regular person: 1

poet: are you sure?

regular person: 9

poet: 3 5 1 9. its nice, it contains a lot, but no fishes or buildings or stones

regular person: what about my great grandfather?

poet: he is there

regular person: can i say hello?

poet: your voice will annihilate him

regular person: is this before the beginning and after the end?

poet: yes, this is 0. look inside the 0. you will see a square, rectangle, circle, dot, line, open spaces. the open space is foggy.

and there is an old lady in the open space

regular person: the old lady is foggy too. oh, no! the open space is closing in on itself

poet: the open space is no longer open. the open space is closed

regular person: the open closed space is opening again

poet: the open closed open space is closing

regular person: the open closed open closed space is opening

poet: the open closed open closed open space is closing

regular person: the open closed open closed open closed space is opening

poet: the open closed open closed open closed open space is outside everything

regular person: the open closed open closed open closed open space is inside everything

poet: i can't hear you. you are outside the inside

regular person: say what! i can't hear you. you are inside the outside

poet (writing a message on a piece of paper): bye, bye! i'm going to the inside of the inside

regular person (responding on a piece of paper): bye, bye, you too! i'm going to the outside of the outside

poet: oh, there you are

regular person: oh, and there you are

poet: i thought you were going to the outside of the outside

regular person: and i thought you were going to the inside of the inside

poet: but i am inside of the inside

regular person: and i am outside of the outside

poet: hahaha

regular person: hehehe

poet: you won the poetry

Bård Torgersen

Tomhet som middelvei

Kan vi si at et oppvåknet eller opplyst menneske (en buddha) eksisterer etter kroppens død? Eller ikke eksisterer? Eller både eksisterer og ikke eksisterer? Eller hverken eksisterer eller ikke eksisterer?

Buddha ble ofte spurt om dette. Han svarte med å si at ingen av disse fire alternativene (sanskrit: chatushkoti) er treffende (nopeti). Hva kunne han da si? Ingenting! Han var en taus eller vis (muni) med hensyn til disse spørsmålene. Han lot dem inngå blant de ubesvarte spørsmål (avyakrta-vastu).

Dette er bakgrunnen for Buddhas (rundt 500 før vår tid) egennavn: Siddhartha (fornavn), Gautama (familie-navn), Shakyamuni (tilnavn) — «Den tause eller vise fra Shakya-folket». Dette er beslektet med uttalelsen til Laozi (som på kinesisk betyr «den gamle vise») i vers 56 i Daode Jing «Den som taler, vet ikke; den som vet, taler ikke». Sml også Ludwig Wittgenstein (1889-1951): «Det vi ikke kan tale om, må vi tie om».

Tradisjonelt omfatter Buddhas ubesvarte spørsmål tre andre spørsmål i tillegg til det nevnte: om universet er evig (i tiden), eller ikke, eller begge deler, eller ingen av delene; om universet er uendelig (i rommet), eller ikke, eller begge deler, eller ingen av delene; og om selvet (atman) /eller sjelen/ er identisk med kroppen, eller forskjellig fra kroppen, eller begge deler eller ingen av delene. De kalles gjerne metafysiske spørsmål i den forstand at de ikke kan avgjøres i lys av erfaring.

Hvordan skal vi forstå at ingen av disse fire alternativer er treffende? Hvilken blink er det de bommer på? Jeg tror ikke det ville være riktig å svare at dette dreier seg om semantisk sannhet; men snarere om pragmatisk nytte, forutsatt at dette vurderes i forhold til det grunnleggende formål i buddhismen: frigjøring fra lidelse (duhkha) og fra gjenedelse i tilværelsens hjul (samsara). Det å ta stilling til de ubesvarte spørsmål er ikke et nyttig hjelpemiddel (upaya) på frigjøringens vei; det kan snarere hindre eller skade dette formål. Hvis man tar stilling, risikerer man å bli trukket inn

i evinnelige diskusjoner, kontroverser, konflikter og det som verre er, og dette vil styrke ens egosentriske identifiseringer og bindinger, snarere enn å svekke dem; og på denne måten øke lidelse og elendighet for en selv og andre, snarere enn å bli frigjort en fra dem.

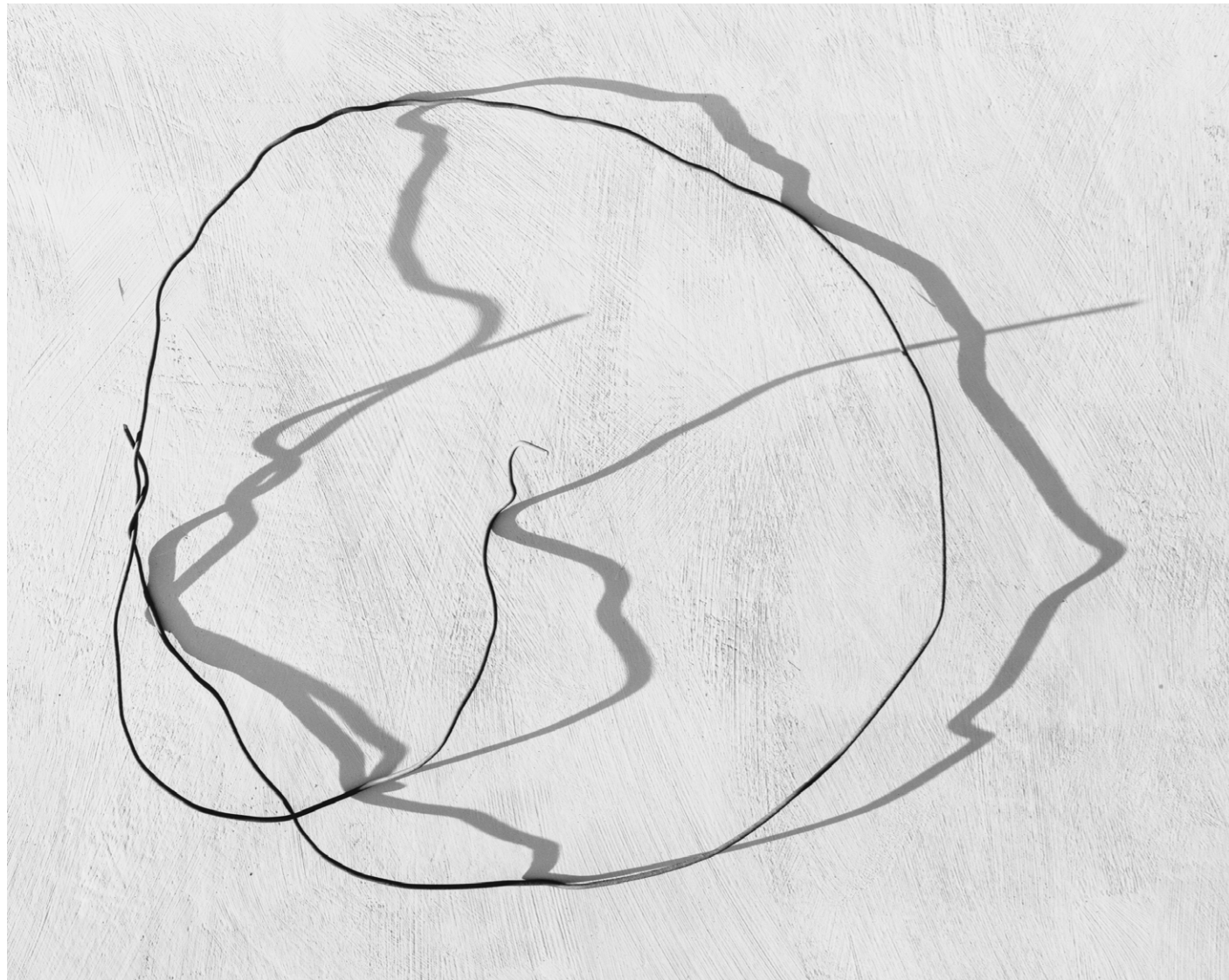
Hvis man ikke tar stilling, setter man disse spørsmålene i parentes. Det greske ordet for dette er epokhe, som var det ordet den greske udogmatiske skeptikeren Pyrrho fra Elis (ca 360-270) brukte da han oversatte dette til sitt språk. Han anså denne holdningen for å være et nyttig hjelpemiddel til å oppnå og bevare sinnslikevekt (ataraxia). Hans lære på dette punkt kan ha blitt påvirket av buddhister han traff da han deltok i Alexander den stores felttog til India mellom 327 og 325 fvt. Pyrrhonsk skeptisisme kan derfor i noen grad betraktes som en vestlig form for buddhisme. Som motytelse kan buddhistene ha blitt påvirket av Pyrrho til å utvikle den typen argumentasjon som i buddhismen fikk navnet prasangika-dialektikk. Det var fremfor alt Nagarjuna (mellom 150 og 250 fvt) som videreutviklet denne diskusjonsmåten. Han regnes som grunnleggeren av middelvei-skolen (madhyamika) i mahayana-buddhismen — en middelvei mellom (1) eternalisme (shashvatavada) som hevder at det finnes et egentlige selv (atman) som har egenværen (svabhava) uavhengig av betinget tilblivelse (pratityasamutpada), og derfor er uskapt, uforanderlig og uforgjengelig; og (2) nihilisme (uccheda-vada) som benekter at det finnes noe slikt selv (anatman), og derfor blir en person etter kroppens død til intet (latin: nihil, hvilket er grunnen til at dette kalles nihilisme). Middelveien består hverken i å hevde eller benekte noe av dette. Den nøyer seg med å gjendrive disse to ytterliggående standpunktene ved hjelp av prasangika-dialektikk. Poenget med denne er å vise at den som hevder eller benekter at selvet har egenværen (svabhava), blir ført inn i selvmotsigelser. Hvis motparten erkjenner dette, blir vedkommende bragt til taushet. Da innser motparten at selvet i høyden er en tilsynelatende sannhet (samvrti-satya), mens den høyeste sannhet (paramartha-satya) er at selvet kjennetegnes ved tomhet for

egenværen (svabhava-shunyata); det er tomt for egenværen (svabhava-shunya) eller uten egenværen (nih-svabhava). Dette gjelder ikke bare for personer, men for alle fenomener i hele universet.

Kanskje gongan i kinesisk chan-buddhisme, og koan i japansk zen-buddhisme kan forstås som videreføring av denne prasangika-dialektikk? Poenget med denne innsikten i tomhet er ikke å vinne i en diskusjonstevling, men å falle til ro i taushet. Og dette siste er vel felles for både caodong-chan/soto-zen og linji-chan/rinzai-zen? Det svarer til det som den japanske soto-zen mesteren Dogen (1200-1253)

kalte «bare å sitte» (shikantaza). Dette er ikke å bli noe man ikke ennå er, men å fjerne hindringer for å være oppmerksom på den man allerede er — tom for egenværen, og derfor uten noen substansiell forskjell mellom en selv eller noe annet i hele universet. Man åpner sitt sinn og hjerte for det levende nærvær fra øyeblikk til øyeblikk i det stedløse her og tidløse nå, og er nærværende i nærværet. Denne holdning kan overføres fra det å sitte i zazen til daglige og faglige virksomheter hvor man i kraft av bodhisattva-løftene er tilgjengelig for å hjelpe andre til frigjøring fra lidelse på denne middelveien.

Jon Wetlesen



Det evige liv og frigjøring fra lidelse

Noen
antar at det evige liv varer
evinnelig, at det er potensielt evig kanskje
både i fortid og fremtid fordi det alltid kan legges noe
tilsluk som rekken av naturlige tall hvor det alltid kan plusses på 1

Andre antar at det evige liv leves i det tidløse nå, uten tanke på noe før eller
etter og likeledes i det stedløse her uten tanke på noe utenfor at det er aktuelt evig
og uendelig

Disse antagelsene er erkjennelsesmessige jo sterkere vi binder oss følelsesmessig til dem desto
mer blir vi tilbøyelige til å tro at oppfatningene svarer til virkeligheten som om de var ting i seg selv
med egenværen uavhengig av hvordan vi oppfatter dem

Men dette beror på en form for uvitenhet forstått som manglende selvinnsikt for vi overser deres bet-
ingede tilblivelse og derfor også deres tomhet for egenværen så lenge vi holder fast på oppfatningene lever
vi i en illusjon

Dessuten er dette en kilde til lidelse og elendighet både for oss selv og andre mennesker som vi påfører uun-
ngåelige skader gjennom konsekvensene av våre handlinger såvel som for andre levende vesener og den øvrige
natur

Men jo mer vi gir slipp på slike bindinger til våre oppfatninger jo mer frigjøres vi fra lidelse

Om vi bare gir delvis slipp på bindingene kan vi beholde våre oppfatninger både om tid og rom og om
det tidløse og stedløse som to usammenlignbare dimensjoner og likevel komme i et mer avspent for-
hold til dem

Men dette innebærer ingen fullstendig frigjøring fra lidelse så lenge vi ennå har en rest av
binding til oppfatningene i høyden er det en finger som peker veien men da må vi ikke
forveksle fingeren med veien den peker på eller forveksle kartet med terrenget for da
fortsetter vi å blokkere vår mottagelighet for det levende nærvær og tilsløre det

Til tross for dette er det ikke så vanskelig å gi fullstendig slipp på
både oppfatninger og bindinger og åpne våre hjerter for det
levende nærvær for der er vi allerede om vi bare er
oppmerksomme på det i taus stillhet i
hvert nye øyeblikk.

Jon Wetlesen

Shunyata and other blindspots

If there is a language that can express zen, it is poetry. The English word “emptiness”, to my ears, has a dialectic connotation, while the original sanskrit term “shunyata” sounds poetic. Reciting it loud, it could be the opening for a beautiful piece of music.

West-Berlin, spring 1989. “Zen priest Genro Seiun Koudela, introduction to Zen Buddhism“. I had only vaguely heard about zen and Buddhism when I read this announcement at Evangelischer Kirchentag, half a year before the wall would fall. I imagined a guru with some kind of special, unique aura, a meditator floating into the room, talking with a distinguished calming voice. There was no special aura. No guru entering the room. What ended up fascinated me so much was the striking absence of anything special. No sense of this priest needing to represent anything, or to prove himself in any way to us. He came in, talked about zen, gave some basic zazen instructions and answered questions. Back in school in Munich, I tried to convey to my friends, how I was impressed with this person, because he was so normal. My fellow students did not understand. “What in the world is special about being normal?” they would ask. I could not answer. However, they noticed a change in me. Genro had left an impression that straightened up my back, transformed my teenage feeling of being incomplete into a peculiar sense of completeness. Since it was the lack of something that astonished me, for the sake of this article, let’s say I had stumbled upon shunyata.

There were two other moments during my teenage years, that pointed in a similar direction: at age sixteen, after an unforeseen romantic encounter, I felt as though the space around me had been “freed from its dimensions”. In this clumsy way I tried to express the strange experience of a vigorous, warm emptiness in a poem. A couple years later, during a singer-songwriter workshop, I was criticized for being too introverted on stage, not connecting to the audience. I felt as though my eyes had been opened to something, inner barricades been broken down, ancient ballast washed away. What I was left with was nothing in particular, but a light joyful presence. I think that most of us have had experiences like this during our childhood and teens, not understanding their relevancy towards life.

After finishing school and civil service, I visited Genro at his Viennese zen center, where he handed me a list of addresses to start zazen practice in Germany. My first encounters with long, still sittings at a Berlin dojo were horrifying. My legs were killing me, I was getting nauseous and dizzy to the point of almost fainting. “You can dissolve the pain just by breathing” I was told. “Sitting still in and off itself is already enlightenment.” I was somewhat impressed, but also irritated about how extraordinary and unique this practice that was presented to me was. I traveled back to Austria to catch up with Genro’s style of teaching. His sesshins (weeklong silent retreats) seemed stricter and more ritualized. Nevertheless, the hardship and the foreignness of the form were not conveyed as something special, but as necessary evils, as the best options we have at the moment. “If you find a better way, let me know. But don’t trust those who promise short cuts. Short cuts don’t exist.”

“It is so important that we realize the emptiness of all things.” I heard him say later during another retreat. While most of Genro’s instructions were graspable and helpful in a simple every day sense, this one left me at a loss, but also raised my curiosity. The koans I was given (questions to meditate on) circled around making complete relationship: with the sound of the rain, with the song of a bird, with the flower blooming on the butsudan, with the weeds holding on to the ground, while I tried to pull them out. My answers to the koans were “too philosophical, too idealistic” Genro responded. Using my whole body became the path towards true relationship, oneness, emptiness. After retreat everybody was hugging each other, far from Japanese etiquette. Genro did not accept my gentle and careful hug. A full strong embrace was the only passable way to manifest shunyata after one week of stillness.

“One hundred percent materiality is one hundred percent spirituality.” Japanese zen master Kyozan Joshu Roshi’s paradoxical statements seemed less paradoxical after having studied with Genro. Experience with every cell, dissolve, become zero. The roadway to shunyata was laid out. In 1993 I became a staff member at Mt. Baldy Zen Center in the San Gabriel mountains, California. Here Genro had done his



training twenty years earlier. Roshi usually did not talk about emptiness, but rather about the “activity of zero”. The starting point of spiritual practice was to form a seamless connection between yourself and the world around you in a dynamic, yet settled and still way. Once you had gotten at least a little taste of what this activity of zero may be about, you were asked to practice towards the other direction as well: “How do you awaken from zero, how do you become free from zero?” Most

students including myself resented this phase of practicing at the beginning: the ongoing emphasis on showing yourself, of acting, of becoming something, of bringing that experience of zero back into the world. Whether or not you had experienced zero fully did not matter. Indulging in being one with shunyata was prohibited. The tenth stage of the oxherding pictures - Returning to the market place with bliss bestowing hands after a long and strenuous journey to realize shunyata

- we were asked to practice it almost from the start. Cooking up a storm for 40 people, carrying heavy boulders for a zen garden, picking up guests from the airport, helping zen students to make it through sesshin... While Genro, in private, sometimes lamented about this breathless and exhausting emphasis on “manifesting” (bringing shunyata into action, expression), Roshi remained an inspiring example for it in many ways, even at age 90 and 100.

In our tradition an enlightened person is said to be someone who has experienced the complete dissolution of the I-am-Self perspective, falling into the great mystery, becoming it, embodying it. But this also means, and this is mind baffling, that you are gone when you are there. “No-one can see God” Roshi would say, equating god with shunyata. “If someone claims to have seen god, this person should go to the eye doctor.” He would continue that enlightenment is not the moment of being one with the source, but the point of waking up from it. An individual self appears again, one who now sees the world with brand new eyes, having woken up from an all uniting and pervading shunyata.

Luckily, both of my teachers never claimed to be perfect. Genro robbed us of this notion immediately whenever we put it forth. “Even masters still have to walk the path of sange (repentance) every day.” Roshi admitted once. Getting to know Roshi during his everyday life, there was a sense of acute normality, infused with moments of magical presence. His dealings with the opposite sex, however, was often a daunting and confusing matter. He acted as if his mastery of shunyata brought with it a free ride ticket to any and all of his inclinations. Discussions in his vicinity usually dead ended with: “We don’t understand where he is coming from. We are only seeing things from an incomplete, human perspective, from a fixated standpoint. He is free from that. He has a totally different perspective.”

Damn it! Let’s once and for all throw out this truly immature way of relating to our masters and to ourselves. What a poor service to our spiritual path and to our teacher.

I was fortunate to practice at Mt. Baldy at a time, when our community tried its best to address this issue in a mature way. During one fall, while Roshi was not on site, we did extensive research and discussions on the pitfalls of the teacher-student relationship. We also reached out to other communities. Most of them, we found out, were suffering from similar problems. What I learned back then is that however

unique the teacher’s spiritual presence, however obvious his or her penetration of shunyata, in every day life the teacher remains a human being.

In the old days, I just read in a book about early Japanese Zen, the enlightenment experience did not yet qualify for teachership. Post-enlightenment training was mandatory. Often for decades, before one was allowed to teach. Shunyata opens our eyes to the underlying reality of all things. But it does not seem to bother to erase all of our blind spots or transform all of our immature patterns into mature ones. The work stays with us. By proposing the infallibility of those who we believe to have mastered shunyata, we open doors for abuse.

When I felt I had to leave Mt. Baldy, I called my mother who is a psychologist. I expected her to reassure my decision. Instead she related the following from her professional background: “Exceptionally high evolved human beings often remain underdeveloped in parts of their personality. Because they had to put so much effort into getting as far as they did, they neglected other parts within themselves. Those not matured parts then become hard or impossible to reconcile with their highly developed parts, because the gap is too vast, and because it does not fit to the expectations and beliefs of society. The underdeveloped parts then usually become blind spots.”

With Roshi I was confronted with the troubling aspects of his personality almost from the start. Dealing with them became one of the greater life lessons along my journey. As for Genro, all I could ever see is how immaculately inaccurate, how extraordinarily ordinary, how unfixed even in his fixations he was. I did not see his blind spots. I know Genro would warn me here and unmask my blind spot towards him with some fitting black humor. You see: it’s hopeless. I can’t stop thinking of Genro as infallible. Love makes blind. Be careful!

In great gratitude towards my teachers,

Kyuhai,
Shingen

PS: book recommendation on the subject: “Zen World” by friend and fellow practitioner Kaisa Puhakka from Finland.



Smaken av tomhet

En fredagskveld høsten 1980 tok jeg Holmenkollbanen til Lillervann stasjon. I ryggsekken hadde jeg noen rotfrukter, ris, rosiner, et brød og peanøttsmør. Soveposen, toalettsaker og en joggebukse var også med. Jeg var 18 år, hadde nettopp flyttet hjemmefra og skulle på min første zen-retreat, hyttetur med Zen-skolen.

På parkeringsplassen ved Rødkleiva traff jeg på noen av de andre deltakerne og hjalp til med å bære matter, puter og meditasjonskrakker. Stien snodde seg gjennom skogen, etter en stund ned en bratt skråning, over en liten bekk og så opp igjen en bratt skråning til Bondeungdomslaget sin hytte. Inne i hytta satt kulda i de gamle tømmerveggene. Noen tente opp i vedovnen. Stuemøblene ble båret ut og stablet under taket på verandaen. De medbrakte mattene av gamle overmadrasser ble lagt utover gulvet og plassert langs ytterveggene slik at det ble en stor åpning i midten av rommet. Man fant det man trengte av puter eller krakk og valgte seg en sitteplass for helgen. Så var det tidlig til sengs, morgenen etter var det vekking 03.30.

Det var fortsatt kaldt i stua. Panelovnene luktet brent støv, og det ble tent i vedovnen på nytt. Folk rigget seg til på plassene funnet kvelden før, de fleste med raggsocker på føttene og varme ullgensere. Et pling på en bjelle signaliserte at dagens første sitting var i gang, 60 minutter zazen. Lysstoffrørene i taket ga fra seg en jevn, durenende lyd. Sittende med senket blikk mot plankegulvet kunne man skimte de andre ubevegelige skikkelsene i det tomme rommet. Etter en uutholdelig lang time kom et etterlengt pling og tid for te og morgenmedisin-mat. Deretter var det enda mer sitting, etterfulgt av resitasjon. Akkompagnert av en salat-bolle fra kjøkkenskapet, brukt som gong, messet vi taktfast fram den uforståelige teksten i Hjertesutra; «Sannelig, O Shariputra, formene er innholds-tomme; tomme lyser alle former; ingen forskjell finnes mellom form og tomhet, tomt og formet. Noe formet, det er tomhet. Innholds-tomhet, det er formen.» Langsamt lysnet det ute, og lysrørene i taket ble slått av. Utover dagen ble det varmere i stua, og noen fluer hadde våknet fra dvalen i vinduskarmen. Lyden av fluer som surret mot rutene fylte rommet.

Det var jo nettopp en slags opplevelse av tomhet i tilværelsen, som hadde brakt meg til zen. Det var en opplevelse av at noe manglet, en uvisshet, en slags mangel på mening og holdepunkter i livet. Jeg var overbevist om at det måtte være «noe mer». Var den tomheten Hjertesutraen handlet om en annen slags tomhet?

Som regel var hytteturene lagt til nærmeste helg rundt fullmåne. Det var ganske enkelt organisert. Måltidene var spleise-lag. Den ene dagen var det risengrynsgrot hvor alle slang i det de hadde med av ris, mandler, nøtter og rosiner. Den andre dagen var det grønnsakssuppe. Kålrot, selleri, gulrot, potet og purre ble i fellesskap kuttet opp og hatt i en stor gryte. Det var 60 minutter sitting om morgenen, deretter bolker á 4 x 30 minutter. Man valgte fritt sitt eget emne å jobbe med. For noen kunne det være pusten eller oppmerksomheten, andre jobbet med et viktig spørsmål eller hadde funnet seg et tema fra zen-litteraturen. Etter hver bolk med sitting var det «meddelelser». Hver enkelt fikk fortelle i plenum hva de ønsket å formidle fra sine opplevelser og hva de jobbet med. Og Hjertesutra ble framført tre ganger om dagen. Teksten forble ubegripelig, nærmest gåtefull.

På en hyttetur i Nordmarka på forsommeren, i en av pausene, satt jeg på en stein litt bortenfor hytta, så nedover den bratte enga mot skogbrynet og hørte trærne suse. Jeg hadde jobbet en stund med spørsmålet; «Hvem er jeg?». En mygg kom flygende og satte seg på underarmen min. «Hvem er jeg?», spurte jeg meg selv, mens myggen lette seg fram til et blodkar og stakk nålen sin inn under huden. Mens jeg satt der og betraktet myggen som sugde av blodet, fortsatte jeg å stille meg samme spørsmål. Bakparten av myggen fyltes opp, ble stor og rød. «Hvem er jeg? Hvordan er myggen avgrenset fra meg, nå som den fylles av mitt blod?» Nå begynte myggen å gjøre seg ferdig, trekke ut snabelen og bevege på vingene. Den hadde blitt så tung at den måtte anstrenge seg for å lette. I det myggen fløy av sted over enga og forsvant, var det som om «jeg» fulgte med ut. Og det var som om gresset, vinden og trærne hadde blitt «meg».

Lett i kroppen og våken i sinnet, var smerte og motstand jeg hadde kjempet med i zazen, forsvunnet. Det var langhelg

og fortsatt to dager igjen av hytteturen. I pausene stakk jeg til skogs og streifet rundt på måfå. Klatret i ulendte skråninger, gikk på myk skogbunn dekket av mose, fant små dalsøkk med frodige bregner, kom over lysninger i skogen med krokete småtrær og stillestående myrvann. Takket være en sulten mygg, hadde jeg oppdaget verden. Full av undring, var alt levende, nærværende og sanselig. Det var som om jeg gjenkjente dette, en slags opplevelse av at slik hadde det alltid vært, en følelse av samhörighet i alt jeg så og alt jeg hørte. Det var en opplevelse av å ha kommet hjem og av å huske hvordan det var å være barn.

I buddhismen forklares tomhet ofte med ikke-selv, som betyr at ingen ting har en iboende egen-natur. Alt forandrer seg, og ingen ting eksisterer uavhengig av noe annet. Tomhet, sunyata på sanskrit, kan bety tomrom, uten kjerne, noe som er hult eller åpent. Jeg tenkte aldri på opplevelsen jeg hadde hatt som en erfaring av tomhet. Jeg hadde snarere opplevd det som å bli «fylt av verden, av nærvær», men i tomheten finnes potensialet til å bli fylt. I zen brukes ordet slik-het ofte i sammenheng med tomhet. Tomheten er uten konvensjonelle betegnelser, uten kategorier og kan ikke beskrives med ord. Derfor kan det ikke sies noe annet enn «slik det er», tathata på sanskrit. Når vi ser verden som tom, oppfatter vi den som slik-het. Zen-kunst er uttrykk for tomheten. En zen-kalligrafi er en spontan handling fra ikke-selv. Når vi ser utførelsen, opplever vi umiddelbarheten i uttrykket, vi ser slik-het.

Etter hytteturen i Nordmarka denne forsommeren, vendte jeg tilbake til min vanlige hverdag. Det hadde vært sterke opplevelser, men intensiteten avtok etter hvert, og gradvis var jeg tilbake i mitt gamle jeg. Jeg strevde med de samme tingene som før, og ytre sett var ingen ting forandret. Likevel var det en slags visshet om noe dypere som ikke forsvant, noe jeg kunne finne tilbake til.

I buddhismen beskrives selvet som en konvensjon som definerer oss. Vi identifiserer oss med kropp, følelser, oppfatninger, reaksjoner og tankemønstre. Kombinasjonen av disse elementene gjør at vi konstruerer «jeg». Vi oppfatter ting som varige og fenomener som adskilte fra hverandre, og vi er bundet av nesten automatiske reaksjoner på det vi liker og misli-

ker. Derfor kjemper vi ofte imot virkelighetens natur. Selvet er et rammeverk som er nødvendig i livene våre, men holder vi for hardt fast i «jeg, meg og mitt», skaper vi vanskeligheter for oss selv og andre.

Buddha har sagt; «På samme måte som havet har en og samme smak, smaken av salt, slik har også min lære og praksis en og samme smak, smaken av frihet.»

I zazen kan vi gå bakenfor våre tillærte måter å oppfatte virkeligheten på. Hvis vi tenker oss «selvet» som et byggverk som avgrensner oss, kan vi med tiden gjøre oppdagelser som begynner å åpne opp for noe større. Små åpninger hvor det siver inn litt lys eller et lite utsnitt av landskapet utenfor kommer til syne. Gradvis begynner vi å legge merke til ting som tidligere var skjult. Rommet blir lysere, og utsynet, mer vidstrakt. Vi blir tryggere på hvordan byggverket er konstruert og hvordan det står i sammenheng med omgivelsene. Disse erfaringene gjør oss mer bevisste og gir større spillerom. Måten vi handler på behøver ikke lenger å være automatiske reaksjoner på impulser som oppstår. Når Buddha sier «en og samme smak», tenker jeg at praksisen er frigjørende uansett hvor vi befinner oss på veien. Vi kan ikke begynne å gå fra noe annet sted enn der vi er, for veien er aldri noe annet sted enn her-og-nå. Selv et lite øyeblikk av tomhet, gir en smak av frihet. I zen er virkelig frihet å bli fri fra seg selv, og tomhet er porten til frigjøring.

Hvis vi ustanselig forfølger tanker og impulser som oppstår, er vi fanget av våre egne oppfatninger, dagdrømmer og sinnstilstander. Det er som om vi rører i vann så det blir grumsete, og vi kan ikke se klart. Ved å være oppmerksomt til stede her-og-nå, kan vi trene sinnet i å falle til ro, ikke gripe etter noe og ikke holde fast i noe. Nesten som en klar himmel er mottagelig for, men likevel upåvirket av skyene som kommer til syne og driver forbi, blir sinnet roligere, klarere og åpnere. Når vi ser at skyene ikke har noen virkelig substans, at de egentlig er tomme, mister de sin påvirkningskraft, og det hender at de løser seg opp og forsvinner helt. I erfaringen av tomhet kan vi erkjenne at det ikke er noe å miste og ingen ting å oppnå. Ved å overgi oss til det-som-er, kan vi oppleve en dyp takknemlighet.

Det er ingen bestemte prinsipper som må følges, når man studerer Veien. Det er kun nødvendig å se direkte og å høre direkte. Å se direkte, er å ikke-se. Å høre direkte, er å ikke-høre. For å kunne gjøre dette, må det indre og det ytre smelte fullstendig sammen i en fredfull enhet.

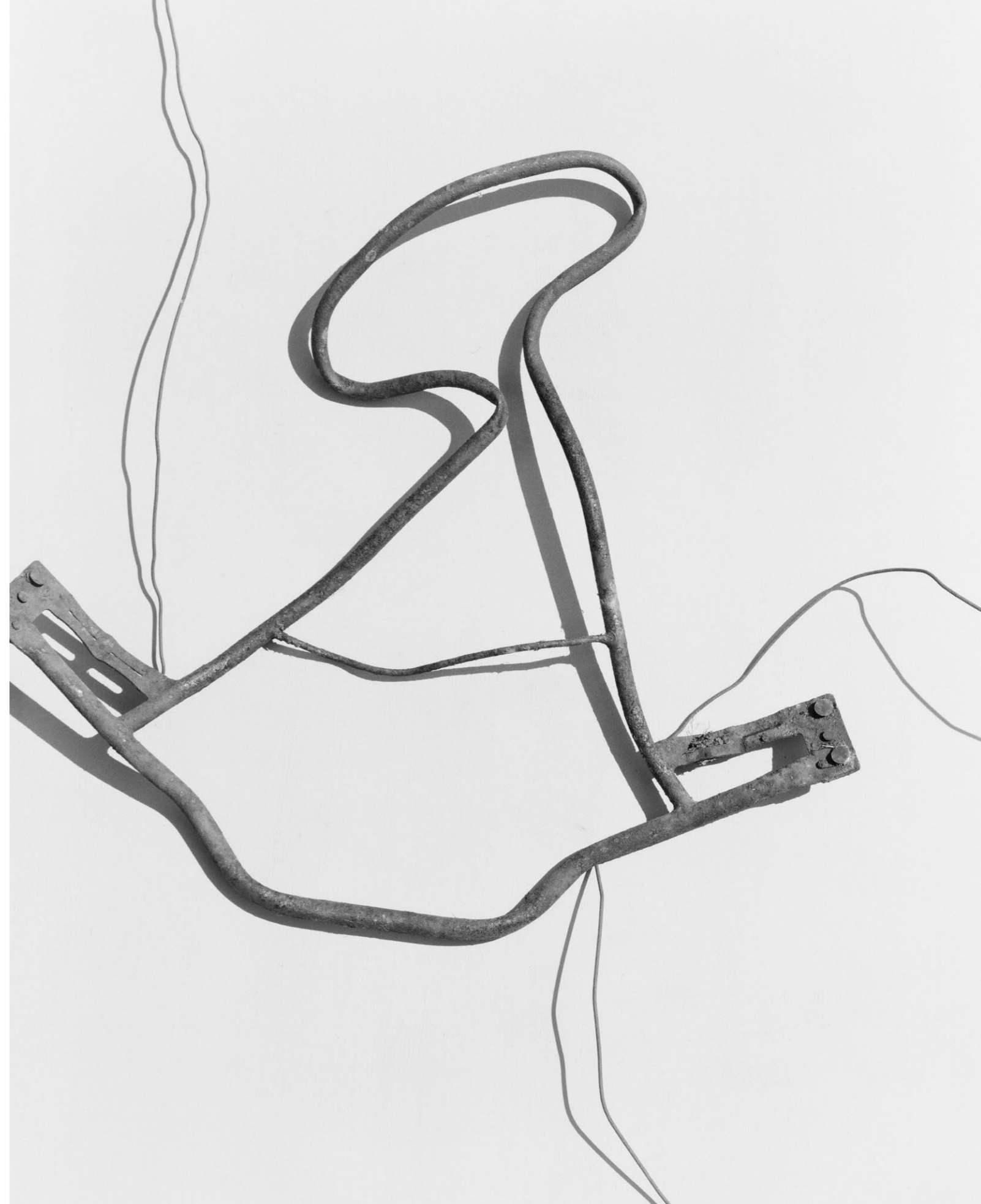
Shido Bunan (1603-1676)

Vi sier min kropp, mine tanker og mine følelser. Men når man leter etter selvet, kan man ikke finne det. Når man ikke leter, er det der. Det kalles de to sannhetene. Mange lærere innen både vajrayana og zen snakker om en konvensjonell og en absolutt sannhet. Dalai Lama forklarer Hjertesutra slik;

«Form er tomhet, tomhet er form. Det betyr at når vi ser form, finner vi tomhet. Når vi ser tomhet, finner vi form».

Zazen er en veldig direkte og konkret øvelse, hvor vi kan forene kropp og sinn, den ytre og den indre verden. Når vi sitter i zazen kan vi høre lyder. Er disse lydene utenfor oss eller er de inne i oss? Kanskje vi hører lyden av fugler, et fly i det fjerne eller noe annet. Hvis vi lar oss bli fylt av denne lyden, blir fullstendig ett, da er det ingen fugl, ikke noe fly og ikke noe jeg. Det er bare lyden «slik den er». Oppfatter vi virkeligheten direkte, er det erfaringen av «bare dette», bare «slik det er». Der finner vi tomheten, som er kilden til denne erfaringen.

Lars Lantto



Tomheit

Korleis har me kome i den situasjonen at me strevar etter å oppnå det me ikkje kan oppnå ved å streva?

Eg var i mange år venn med ein norsk forfattar som skreiv ei bok med sin så unorske tittel som «Intet er her». Han lærte meg mykje av det vesle eg kan om fenomenet tomheit i ei ikkje-vestleg ramme. Han heitte Sigmund Mjelve og var statistikar i Norges bank og poet. Ein mildt sagt noko uvanleg kombinasjon. Eg vitja han i Son og han vitja meg der eg budde, anten det var i Schweigaards gate, på Nærbo eller på Oгна. På Oгна gjekk me turar med barna mine, og me snakka saman om alt mogleg og me lo mykje saman. Mest snakka me kan hende om poesi, om språk, om legender, om Tao og taoisme, om tomheit og fylde, om det å vera og om det å framstå som noko anna enn det ein strengt tatt er. Me las kvarandre sine dikt, før dei vart publiserte i bokform, og ein gong stoppa Sigmund opp ved eit ord i eit av mine dikt og sa: «Dette ordet er det jeg vil kalle et tomt begrep.» Eg såg på ordet og diktet det stod i. Så såg eg på Sigmund og spurte om han kunne forklare dette nærare. Forklaringa har eg aldri gløymt. Han sa, at visse ord er så altomfattande, dei famnar om så enormt mykje, at dei blir for tunge å bera for eit lite dikt. Men samtidig er desse omgrepa omtrent utan reelt innhald, fordi dei inneheld nesten alt. Dei vert rett og slett tømte for innhald på grunn av sin uoversiktlege mengde av meiningar. Dei beste døma på slike tome omgrep, sa han, er 'livet', 'tida', 'verda' og 'menneskeheten'. Det er umogeleg for lesaren å sjå for seg eit bilde i diktet ut frå slike ord, og visualisera eller på annan måte sansa for sitt indre, kva desse orda skal representera. På denne måten blir dei tømte for innhald, sjølv om dei på ein måte inneheld så og seia alt. Slik kan desse tome omgrepa likna på visse skildringar av Tao:

«Tao», sa Ch'an meisteren Nan-ch'üan, «høyrer verken til det me veit eller til det me ikkje veit. Å vite er falsk forståing; å ikkje vite er blind ignoranse. Dersom du verkeleg forstår Tao utover all tvil, er Tao som den tome himmelen. Kvifor dra inn i dette rett og galt?»

Eit ope omgrep

Tomheit er òg eit ope omgrep som kan gi mange assosiasjonar. Eg kan til dømes koma til å tenkja på noko som eg nærast opplever som ei flukt frå det som har personlegdom og innhald.

Ein tendens til å oppsøkja det minst mogleg talande og forteljande, som når ein les at ein trend i interiørdesign strevar etter å få våre heimslege rom til å sjå mest mogleg ut som om dei høyrer til på eit hotell. At dei er rom utan ein personleg eigar. Rom der folk kjem og går og der ein helst skal setja minst mogleg merke etter seg. Ein annan assosiasjon eg får om jakta på det totalt innhaldslause, er når ein bestemmer seg for bruka pengar og ressursar på å laga ein serie TV-program som går ut på at ein filmar folk som sit og ser på TV. Og faktisk får folk til å sitja å sjå på folk som sit og ser på TV på TV-skjermen. Eit konsept som bit seg sjølv i halen og er fullstendig tømte for meining i mine augo.

I buddhistisk filosofi, skriv Dainin Katagari i boka *Each Moment Is the Universe*, er det slik at det som vegen (Tao) og alle rørsler og endringar stig fram av, er *tid og høve*, og dette igjen er *tomheit*, eller som Dogen omtalar det: *rein oppstiging*. *Tomheit* eller *rein oppstiging* tyder at verkeleg tid er utanfor alle omgrep og idear om tid. Tid er identisk med handling, rørsle eller energi. Det er ingenting å gripa, for alt bare stig fram. Nå byrjar sjølv sagt dette å høyrast svært abstrakt ut. Og ein kan ikkje forenkla det og gjera det konkret, utan at innhaldet løyser seg opp. Men nett dette inneheld likevel ei forklaring: Det du kan gripa, er ikkje det du prøver å fatta. Det du prøvar å fatta er ubegripeleg.

Den språkrike livsfylde og den ordlause tomheit

Då eg ein dag under himmelen i Lillesand tok boka til Mjelve opp av postkassen, pakka ho ut og for første gong las tittelen «Intet er her», skjedde det noko underleg. Eg kjente det i heile nervesystemet, meir enn eg forstod det med hjernen, eg opplevde med kroppen og huda, oppfatta med heile meg, utan at eg kunne setja ord på det eller seia at det var logisk og forstått, at det som stod der, desse tre orda, var slåande korrekt. Dette inkje, som til nå hadde vore ein slags abstrakt

storleik i Austleg filosofi for meg, *er her*, tett innpå oss, over alt kring meg, og det dirra i boksidene og lyste frå husveggen og eksisterte som det useielege og ubegripelege like frå leppene mine og ut, ut, over skogane og knausane og stranda og opp gjennom lufta og forbi måkene og havørna og ut i galaksane og universet. Eg maktar ikkje å «vite» det med min forstand, men eg kjente det gjennom bora mitt væren og mitt vesen på ein måte som gjorde at det vart heilt konkret, levande og pulserande sant. Heile min språkrike livsfylde var nabo med ein ordlaus tomheit.

Å leva er å famna om begge desse, den språkrike livsfylde og den ordlause tomheit, og innsjå at det ikkje ein gong finst noko skilje mellom dei. Livet er eit tomt omgrep, fylt med useielege rikdommar.

Og eg burde sjølv sagt teia, slik det er formulert i Daodejing:

*«Vegar kan ferdast – er ikkje den faste vegen.
Namn kan nemnast – er ikkje det faste namnet.»*

Her i omsetjinga til ein annan venn av meg, den stillferdige sinologen Ole Bjørn Rognen (1946 – 2017). Ei vanlegare omsetjing vil nok vera: «Den vegen som kan omtalast, er ikkje den uforanderlege vegen.» Rognen laga nynorske versjonar av både Yijing og Daodejing. Eit enormt arbeid som dessverre kunne gå heller upåakta hen i vår verd.

Men nå har eg blitt spurt om å skriva ein artikkel til Zenpunkt om tomheit, og eg sender ikkje inn eit blankt dokument denne gongen. I likskap med Alan Watts og andre som har skriva bøker om zen og taoisme, sirklar eg inn opplevinga på den einaste måten ein i artikkel eller bokform kan gjera det, med ord. Vel vitande om at alle ord, alle adjektiv eg måtte nytta i skildringa av tomheit, er nyttelause og prellar av mot dette som er utan for språklege omgrep, som omgir oss ordlaust og pustande. Som, for å bruka eit treffande uttrykk av Mjelve igjen, er dette som «er til». Mjelve nyttar dette verbuttrykket som eit slags substantiv for å nærma seg realiteten i det, og skriv «er til er til». Det er nesten umogeleg for oss i ein kristen kultur å lesa desse orda, utan å tenkja på

den staden i Bibelen der Moses spør Gud kven han skal seia til israelittane, at det er som har send han. Og Gud svara: «Eg er den eg er.»

Og han sa: «Slik skal du svara israelittane: *Eg er* har sendt meg til dykk.» Mjelve vaks opp i Kina der foreldra hans var misjonærar, og han var vel kjent med desse orda. I ei kinesisk utgåve av Bibelen byrjar Johannes, 1,1 med orda: «I opphavet var Tao» i staden for vår variant «I opphavet var Ordet». Men Alan Watts átvarar oss likevel mot å trekkja for tette band mellom desse omgrepa Guds ord og Tao. Ein streng og straffande Gud som mennesket kan tilfredstillast med offergåver og gode handlingar, høver ikkje inn i oppfatninga av den taoistiske tomheita.

Men eg tenkjer likevel at ei udogmatisk Gudsforståing, nettopp av at omgrepet Gud er så altomfattande og famnar så mykje at det går utover all forstand, har klare parallellar. Eg prøvde ein gong å nærma meg dette, ved å seia at den vakre, strålende regnbogen ein kan sjå visse dagar med både sol og regn, er toppen av den store G-en i Gud.

Muji – inkje og jord

Lat oss sjå litt på det fascinerande omgrepet *muji*. Dette omgrepet har sine røter nettopp i den buddhistiske forståinga av tomheit. Soetsu Yanagi seier at me i Vesten ikkje har noko omgrep eller tradisjon for å verdsetja eller namnsetja dette. Muji er sett saman av teiknet for inkje og teiknet for jord. Men desse teikna kan tyda fleire ting kvar for seg: ingenting, ikkje/bakke, grunn. I keramikken tyder muji gjerne 'enkel, einsfarga, utan mønster eller dekorasjon'. Einsfarga glasur med spor av penselstrok, penselstrok som spontant skapar eit mønsterlaust mønster. I Zenbuddhismen finst det eit uttrykk som seier: "Det uelegante er òg elegant."

Tomheit er òg noko ein kan forbinda med mellomrom. Det tome rommet som finst mellom noko som står fram, som musikk, som plante, som gjenstand, og alt det andre som står slik fram. I taoistiske tusjmaleri nyttar ein ofte skodde og dis som element som representerer tomheita. Og eg har òg nærma meg pusten i leit etter den levande tomheita. Det som er særskilt med pusten, som jo ofte har ein svært sentral

plass i meditasjon, er at pusten vanlegvis ikkje er viljestyrt. Me pustar, ja, men me blir på eit vis også pusta med av noko. Av kva då? Når me søv pustar me utan å tenkja på å trekkja pusten eller å pusta ut. Og det gjer me for det meste om dagen også. Men gjennom såkalla *diafragmisk pusting* og i visse meditasjonsmetodar, vender me merksemda mot pusten, og viljen byrjar ta over pustinga og styra rytmen i inn- og utandinga. Så kan me merka at viljen mistar grepet og styringa og pusten er på veg attende til den umedvitne aktiviteten den brukar å vera. Kanskje finst det der, i denne overglidinga, eit mellomrom, ein fase der pusten verken er viljestyrt eller ikkje viljestyrt, og dermed gir oss eit glimt av tomheita? Den sjølvlause pustinga utan ein pustar.

Legg merke til kva det enn er som er

Den universelle rytmen av ut- og innanding som er altet sin rytme? Kanskje ikkje. Larry Rosenberg skriv i si bok *Breath by Breath* at 'tomheit' er nytta i visse kulturar for det same fenomenet som han kallar 'stillheit'. I denne boka skildrar han korleis ein når ein vender merksemda mot pusten under meditasjonen, tillét alt å koma og gå, tankar, kjensler, lyder, sansingar, mentale og fysiske opplevingar. I byrjinga er ikkje merksemda utan styring og val. Ein vender merksemda mot dette eller hint. Men så kan ein etterkvart oppleve at denne styringa fell bort. Ein retter ikkje lenger merksemda mot noko bestemt, ikkje ein gong mot pusten. Ein bare legg merke til kva det enn er som er, på ein måte som ikkje er viljestyrt i det heile. Ein sit i «ein heilskapleg tilstadeværen i ein tilstand av fullstendig mottakelegheit».

I ein slik tilstand er ein verken for eller mot noko som dukkar opp, men har ein venleg, interessert og akseptierende haldning til det. Etter ei stund vil sinnet roa seg ned og verta stille og tomt. «Når det gjer det», skriv Rosenberg, «står du på terskelen til den uendeleg utstrekke verda av stillheit». Og i og med det Rosenberg har skrivne om likskapen mellom stilla og tomheit, trur eg ein trygt kan bytta det eine ordet med det andre her, og seia at gjennom ein slik bruk av merksemda og pusten, kan ein nærma seg dette mellomrommet der aktiviteten i sinnet stilnar og verken er viljestyrt eller ikkje-viljestyrt, men open og klar for å oppfatta den tomheita som eg prøver å sirkla inn i denne artikkelen.

Vassvegen

Ein ettermiddag gjekk Sigmund Mjelve og nokre av jentene mine og eg, hand i hand bortover den lange strake vegen nede på sletta her på Ogna, og brått sette Mjelve i å syngja ein barnesong på kinesisk. Og eg såg oss på eit underleg vis utanfrå, ovanfrå, så små jenter og så små vaksne, i ein uendeleg natur, i eit levande univers, gåande bortover denne strake vegen mot steinbrua og elva. Og der og då slo det meg med veldig kraft at hallo, Tao tyder jo nettopp dette: Vegen. Eg sa ingenting. Snart hørde me alle at i det songen til Sigmund stilna, byrja elva si låge nynning. Alan Watts si bok har tittelen *Tao, vatnet sitt vis*, eller, om me vil *Tao, vassvegen*.

Helge Torvund

Kjelder:

- Bibelen*, Bibelselskapet, nynorsk, 2011
- Mjelve, Sigmund: *Intet er her*, Gyldendal, 1984
- Katagiri, Dainin: *Each Moment Is the Universe*, Shambhala., 2011
- Rongen, Ole Bjørn: *Boka om Vegen og Dygda, Laozis Daodejing*, Solum, 2006
- Rosenberg, Larry: *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation* Shambhala, 2004
- Yanagi, Sôetsu: *The Beauty of Everyday Things* Penguin Classics, 2019.
- Sitatet av Nan-ch'üan er henta frå
- Watts, Alan.: *Tao: The Watercourse Way* . Pantheon Books, 1975

Etter den storkjeftede sommerskuren, som ingenting. Blått.

De plutselige glassbåtene i grønt gress.

Er ingen der? spurte den som ventet, banket på sin egen dør.

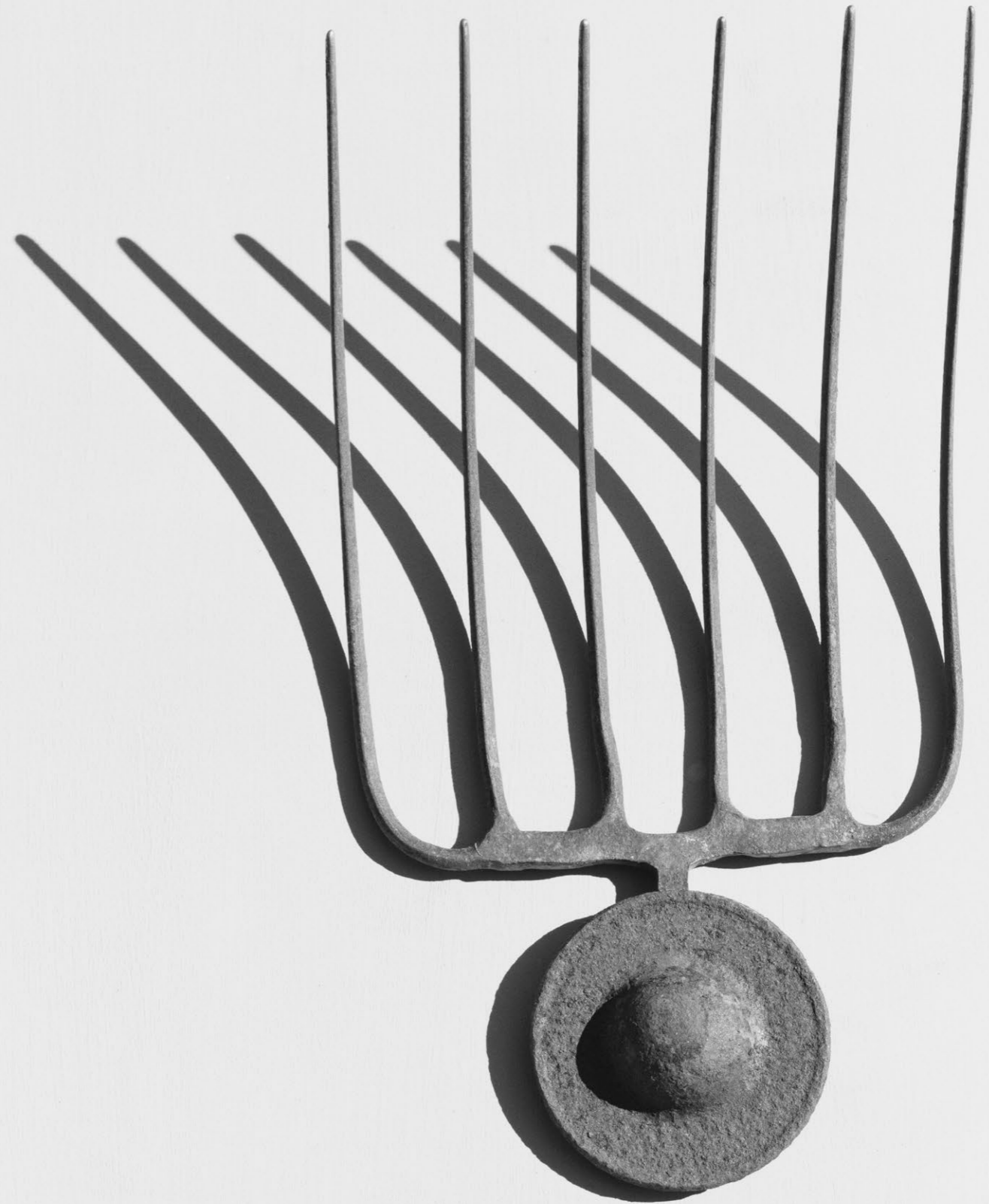
Ingen er her, alle. Hallo og hei! svarte den som lyttet.

Sigmund Mjelve

I jordens hus, Gyldendal, 1986

Det er ikke nødvendig å gå ut av huset.
Bli ved bordet ditt og lytt. Ikke lytt
engang, bare vent. Ikke vent engang,
vær helt stille og alene. Verden vil
åpenbare seg for deg og la seg avsløre,
den kan ikke annet, henrykt vil den vri
seg foran deg.

Franz Kafka



Skålblick og intuisjon

Zen og Bergson

Dominikanerpresten og zen-læreren Bernard Durel brukte «skålblicket» som betegnelse på en konkret anstrengelse eller aktivitet og samtidig som en metafor for en måte å forholde seg til verden eller virkeligheten. «Pilblikket» innebar for ham å fokusere på noe bestemt og «sjalte ut» det omkringliggende. I motsetning til dette står «skålblicket» som det å åpne blikket for det som måtte komme innenfor synsvidde. Begge formene har sine spesielle kvaliteter og begge innebærer en aktiv handling.

Før jeg traff på Durel hadde jeg beskjeftiget meg en del med blikket som kontaktfunksjon mellom mennesker. Jeg hadde oppdaget at jeg «flyttet» andre mennesker lengre bort fra meg eller gjorde dem mindre ved å fjerne meg ved blikket. Konkret kunne jeg gjøre det ved å la blikket hvile bak den andre eller foran, uten et bestemt fokus. Jeg skjønnte at jeg egentlig holdt på med denne vekslingen spontant.

På et vis var denne erfaringen skremmende. Jeg spurte meg om hva som «egentlig» var det virkelige, og jeg kunne havne i grublerier om hva kontakt med andre mennesker og virkeligheten egentlig handlet om. Hvor aleine var jeg egentlig? Måtte jeg gjøre andre små for selv å være stor? Hvor engstelig var jeg egentlig for kontakt med andre?

Veien videre viste seg å være å utforske denne vekslingen mellom avstand og nærhet, fokusering og defokusering. Kanskje på et overdrevent selvopptatt vis kunne jeg i sosiale sammenhenger nærmest se meg selv som en forsker inne i et laboratorium som var bygd opp av mitt eget sanseapparat. Men det hjalp jo at jeg kunne registrere at andre mennesker holdt på med det samme. Og av en eller annen grunn festet jeg meg ved at katten i huset kunne sitte i timesvis med åpne øyne ved et kumlukk, kanskje med et skålblick, for i det øyeblikket musa eller insektet kom innenfor synsvidde, fokusert og lynraskt å ta sitt bytte. Jeg tenkte: dette må jeg lære meg!

Jeg hadde tidligere øvet meg i «indre stillhet» hos min yogalærer Peo. Der var det nettopp en sentral ting å arbeide med å ta imot synsinntrykk eller andre sanseinntrykk uten å

granske dem, bry seg med kilden til dem, eller sette ord eller begrep på erfaringen. Kanskje hadde dette gjort meg klar til å hengi meg til denne utforskningen.

I de senere år har jeg erfart at zazen er et sted jeg stadig kommer tilbake til der jeg kan arbeide med sansene mine på denne måten. Etter hvert synes jeg også at jeg i dagliglivet, i naturen eller i et støyende bymiljø, kan høste frukter av dette arbeidet. Jeg opplever å sanse spontant på en rikere måte. Jeg ser rett og slett bedre. Parallelt har jeg fordypet meg noe i Henry Bergsons tenkning omkring intuisjon. Jeg synes han setter ord på noe av det jeg erfarer ved zazen. Intuisjon kan man øve seg i. Det kan åpne for en rikere tilværelse («Dharmaportene er talløse, jeg lover å gå gjennom alle»). Her følger et lite sammendrag av hvordan Bergson ser intuisjon. Han begynner med to forskjellige måter å «se». Det er altså synssansen han bruker som eksempel. Men våre andre sanser har de samme kvalitetene og mulighetene.

«Øyet er et organ som lever, som lager seg selv mens det folder seg ut.»

Bergson, oversatt og sitert fra Alia-Al Saji: Life as Vision, Bergson and the future of seeing differently.

Det er et cinematografisk organ som er i stand til gjennom synet å objektivisere og holde noe stille i den hensikt å oppnå et formål. Jeg har på forhånd eller i selve handlingen en bestemt interesse av objektet. Jeg vil se nøyere på det, kanskje oppdage om jeg kan ha nytte av det på en eller annen måte. Med det cinematografiske blikket ser vi tingen eller tingene som noe utenfor oss som er de samme og ikke endrer seg. Vi låser dem.

Skålblicket gjør fantasien tilgjengelig. Dette blikket kan kjennes som mer utydelig eller tåkete. Bakgrunn og forgrunn går i ett og vi kan bytte om på dem. Det som var bakgrunn kan gjøres til forgrunn og omvendt, og en figur kan endre utseende. Blikket eller synet vårt har potensialet til kreativitet

og skaperevne og kan fravike fra det rent objektiviserende. Et kjent eksempel fra gestaltpsykologien er figurer av typen ansikt i profil som også kan ses som en lysestake ved at man «bytter på» forgrunn og bakgrunn.

Intuisjon innebærer en tilbaketrekning og utvidelse av synet. Bergson bruker eksemplet om billedkunstneren. Det kan forstås som en slags adskillelse eller avgrensning fra livet i den snevre betydningen at livet dreier seg om å tilfredsstille våre behov eller at noe skal være nyttig. Men en utvidelse av synet er ikke en tilbaketrekning fra livet. Tvert om er det en revitalisering av det å se eller sanse, men det krever en anstrengelse. Denne anstrengelsen kan bare skje periodevis eller fragmentert, og den begynner å avta så fort den fremtrer. Derfor er denne tilbaketrekingen alltid nølende. Den kan ikke være permanent. I denne betydningen må intuisjon ses som noe som er det samme som det den prøver å gjøre synlig.

Intuisjon er nettopp den virkeligheten den forsøker å få tak i. Den er det levende vesens essens. Man kan si den er det levende. Videre kan dette betegnes som på den ene siden anstrengelse og på den andre siden nøling. Bergson bruker også betegnelsen «gjenstridighet» om det vi møter når vi gjør denne intuitive anstrengelsen. Gjenstridigheten i aktiviteten dette innebærer er det som gjør at vi må anstrenge oss. Jeg spekulerer på om ikke denne følelsen av gjenstridighet henger sammen med at når jeg ser noe på nytt, så må øyet eller synet ta imot dette nye og kanskje forandre hele «puslespillet» av forgrunner og bakgrunner som allerede er der!

Intuisjon kan ses som en midlertidig utvidelse av blikket. Det innebærer en tilbaketrekning fra umiddelbar fremtid eller umiddelbar fortid. Og dette igjen gir en åpning for minner eller mer generelt det som er ubevisst for oss, som kan ligge lengre tilbake i tid eller som er forestillinger om fremtiden. Kraften i fortiden og minnene blir tydelig for oss, og derfor endrer livet seg.

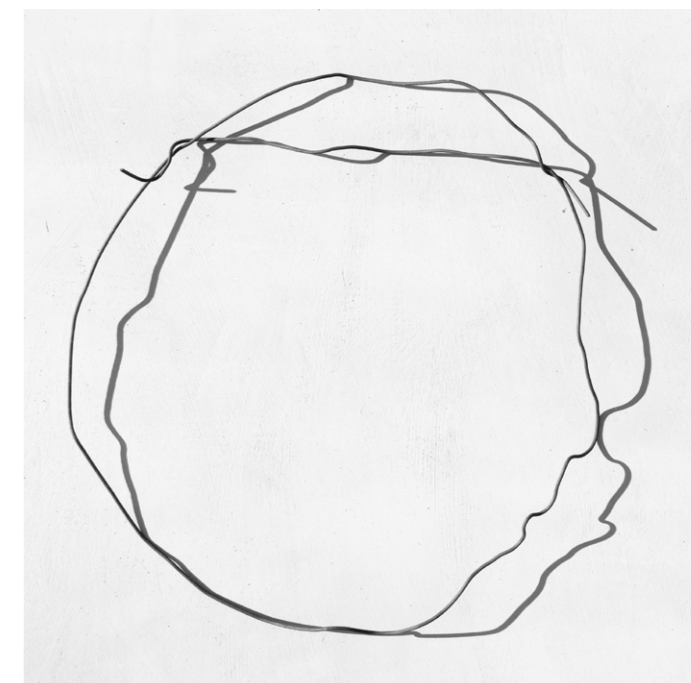
«Epochè», det å stanse opp, som Jon Wetlesen omtaler i sitt bidrag om tomhet i dette nummeret av Zenpunkt, opplever jeg som en forutsetning for å slippe intuisjonen til. Det

innebærer å endre måten å forholde seg til verden, å tilstrebe løsrivelse fra de forutsetninger, de interesser, de tankene og følelsene vi måtte ha overfor det vi møter.

Jal'al Al Rumi skrev en gang:

*Når du endelig ser bakom slørene
Tingene slik de virkelig er
Oppdager du igjen og igjen
At de er ikke slik du trodde de var*

Petter Lohne



Wu wei - that disturbing non in doing

Edward Slingerland

"TRYING NOT TO TRY - THE ART OF EFFORTLESSNESS AND THE POWER OF SPONTANEITY"

Canongate, Edinburgh 2014

Edward Slingerland er filosof og sinolog som har spesialisert seg på klassiske kinesiske tekster, men er samtidig inspirert av nyere ideer om kognisjon, tenkning og væren. Han har også skrevet om big-data analyseverktøy for digitaliserte historiske tekster, som moderniserer historiefaget på spennende måter. I boken «Trying not to try» tar han for seg hva kjente kinesiske tenkere skrev om paradokset wu wei, i perioden som kalles de stridende staters tid som er fra ca. år 400 og til 221 før vår tidsregning (The Warring States Period).

*"Carrying on your back your encumbered earth soul,
Can you embrace the One and not let it go?
Concentrating your breath until it is supple,
Can you be like an infant?
Polishing and cleaning your mysterious mirror,
Can you leave it without blemish?"*

Laotzi

Think ancient

Selv om sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi har blitt kjent for en moderne utgave av begrepet flow eller flyt, så er det bare å konstatere at kineserne har vært her før oss. Begrepet wu wei som nyanseres i boken, har vært en essensiell del av kinesisk dypkultur flere tusen år bakover i tid. Mens flyt-begrepet i vesten knyttes til individet, er det i kinesisk tenkning flettet sammen med en større helhetlig religiøs tenkning om veien eller samfunnet. Slingerland tar for seg de mest kjente tenkerne i brytningen mellom konfusianisme og daoisme, og et lite innslag fra mohister (som var tidlige rasjonalister/utilitarister i kinesisk historie) i denne klassiske perioden før vår tidsregning. Samtidig sporer han tegn til

samme tenkning fra de tidligst kjente bambusskriftene i Kina som er 2300 år gamle, der det står skrevet; «You cannot try, but you also cannot not try, trying is wrong, but not trying is also wrong».

Wu wei-paradokset går på tvers av konfusiansme og daoisme og det finnes ulike tolkninger i begge leirer. Slingerland går gjennom tenkningen til klassiske konfusianske tenkere som Konfusius, Xunzi og Mencius, og tidlige daoister som Laotzi og Zhuangzi, selv om daoisme ikke har vært en like tydelig skoleretning som konfusianismen. Som en avsporing her nevnes det at vestlige konfusianske tenkere som Roger Ames og Henry Rosemont Jr beskriver at en fellesskapsmodell basert på konfusianisme kan dempe opp for den ekstreme individualismen vi ser uttrykk for her i vestlige land.

Å leve med paradokser

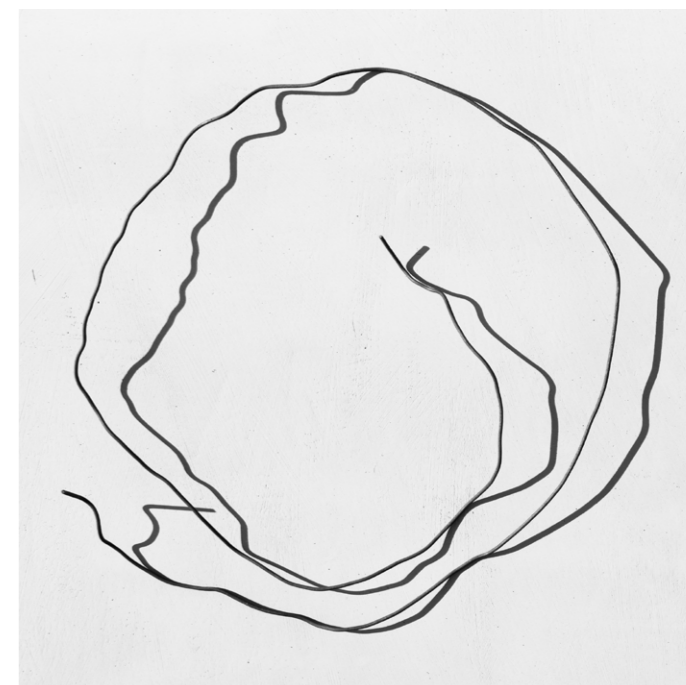
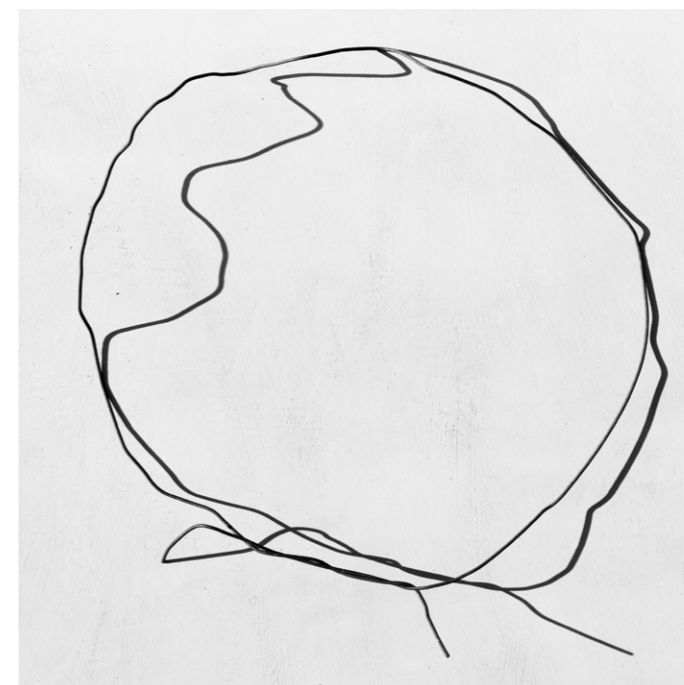
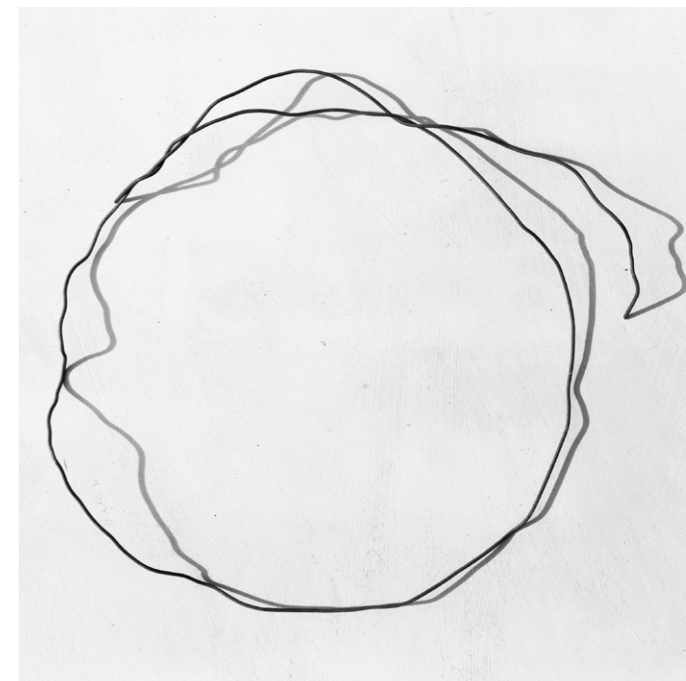
Boken trekker inn nyere vestlig forskning, som hjerneaktivitet i wu wei-tilstander¹, og mer generelt de senere års endringer mot mer kroppsliggjort kunnskap som en motsats til språkligbasert kunnskap, og at partiell paralysing av våre kognitive kontrollbehov fører til en mer naturlig væremåte. I vesten streber vi altfor mye og det gir diverse usunne utslag. Wu wei-paradokset beskrives som viktig for å balansere dette og Slingerland knytter det litt ambisiøst til den historiske utviklingen av mellommenneskelig tillit og samarbeid på samfunnsnivå. Etter å ha lest boken lurer jeg på om det også kan trekkes over i det evige paradokset om vi skal akseptere tingenes tilstand, eller streve mot endring/bedring. Er vi allerede opplyst eller skal vi strebe mot å bli opplyst? Er vi allerede frelst, eller skal vi søke frelsen?

Ingen har klart å løse wu wei-paradokset enda, og zenbuddhismen integrerer strategien med å bruke språket mot seg selv for å bryte ut av fangenskapet i en språklig basert forståelse/metafysikk/verdensanskuelse, og som altså kommer til uttrykk i koan-praksis. Hvis du ønsker å finne mer om wu wei, så anbefales boken, men ...

*"Do not serve as an embodiment of fame
or a storehouse for schemes;
do not be an initiator of projects
or a proprietor of knowledge.
Fully embody that which cannot be exhausted
and wander where there are no signs.
Use to the fullest what you have received from Heaven
but do not think that you have gotten anything special.
Just be empty, that is all"*

Pål Jakob Walstad

1. For de med interesse for hjerneanatomi antydes det at hjerneaktivitet i flyt-tilstander konsentreres i anterior cingulate cortex, med en reduksjon av aktivitet i lateral prefrontal cortex. Sistnevnte område dominerer ved aktiv kognitiv kontroll, men er altså mer dempet i flyt-tilstander.



Dobbelt sant

I Soria Moria-bygget på øvre Torshov har Jo Michael de Figueiredo atelieret sitt. Det er her, i det tidligere billedhugger-atelieet fra 1928, at Zenpunkt-redaksjonen har sine møter. Det er her jeg skal intervju Jo Michael om bildene som illustrerer dette nummeret av bladet.

Jeg banker på døra inn til det store, åpne atelieret. Jeg synes jeg hører et «kom-inn», men det er ingen Jo Michael å se. Men fra plattingen i lokalet, bak to store skjermer, kommer det et «hei». Det er bak disse skjermene Jo Michael utformer Zenpunkt.

Mens Jo Michael setter på kaffen ser jeg meg rundt i lokalet, det er alltid noe nytt å oppdage. Nå ser jeg en vev jeg ikke har sett før. Vever han en liten, hvit fillerye?

- Jeg holder på å veve Bibelen, det du ser der er et teppe av to mosebøker. Jeg river ut en og en side, dypper dem i vann og ruller den sammen. Da blir papiret en lang tynn tråd som jeg vever til et teppe. Bibelveving, det er er litt som svaret på en koan: Her er bokenes bok, hva gjør du? Ordene omsettes til en slags handling, jeg gjør Bibelen anvendelig, til noe nyttig. Veve er også en meditativ ting. Vevingen eliminerer ordene, vevingen gjør Bibelen ordløs.

Ved siden av veven står et staffeli med noe som minner om et gammeldags, brodert pyntehåndkle til kjøkkenet. Hva er det her, spør jeg.

- Jeg lager et pyntehåndkle i bly. Jeg er veldig fascinert av bly, det er tungt, det er isolerer og er ugjennomtrengelig. Bly er dødens materiale og ble bla. brukt i likkister. Pyntehåndkler har noe hjemmelig over seg, noe man har i familien og som skal skjule de møkkete kjøkkenhåndklærne som er i daglig bruk. Jeg setter dette sammen, jeg jobber intuitivt, prosessen er åpen, kunstspråket er grenseløst. Som en tanke og en følelse ikke har moral, sånn er det også i kunsten. Jeg liker å jobbe i serier, under en overskrift, som overskriften Ararat. Jo Michel peker på et stort, brungult lerret som ligger på gulvet. På nedre delen av lerretet, som er en gammel blandinggardin, står det en logo med bokstavene ARARAT. Bokstavene danner et fjellandskap med to topper. - Skriften er laget av blod, blekk og aske, sier Jo Michael og forteller at Ararat er fjellkjeden i Tyrkia hvor Noas ark ble stående når

syndefloden var over og vannet trakk seg tilbake. Referansen er igjen til Bibelen. Selv om Jo Michael aldri har vært særlig troende, unntatt en periode som frelst 17-årig kristenaktivist, var han katolsk altergutt som barn.

På bordet midt i atelieret ligger det utskrifter av fotografiene som er gjengitt i dette Zenpunkt. De er bilder av enkle stålelementer som ligger på en mur i sterk sollys. Bildene tilhører serien Beyond Recognition. Forbi gjenkjennelsen.

- Hva handler bildene om for deg, Jo Michael?

- Bildene viser tingenes iboende dobbelthet, de to virkelighetene. Tingen og skyggen av tingen. Lyset skaper skygger som gir tingen en annen form. Jeg prøver å gjenkjenne ting som har en dobbelthet i seg. Det er som om jeg vil frariste objektene denne dobbeltheten, undersøke om det finnes en annen skjult natur bakenfor gjenstandene, bakenfor fenomenene - og også bakenfor relasjonene mellom mennesker. Denne tilnærmingen preger mye av arbeidet mitt. Denne følelsen av at det er noe som er skjult mellom oss mennesker. Det normale, det er så begrenset. At ting finnes og ikke finnes er en mysterium som jeg bryner meg på sånn jevnlig.

- Det høres veldig buddhistisk ut?

- Ja, serien gir en viss resonans i buddhismen; tingenes absolute og relative natur. Buddhistiske begreper betyr noe for meg; ikke-selv, buddhanatur, tomhet. Jeg fant buddhismen mens jeg gikk i psykodynamisk terapi. Mens mange retninger snakker om få det bedre i livet, optimalisere seg, opplever jeg at zen og det psykodynamiske perspektivet sier noe annet: Ta imot smerte, gå det i møte, ta i mot og akseptér det som er. Mennesker har en naturlig refleks til å trekke seg bort fra mørket og smerten, som fingeren over et stearinlys, men da går vi glipp av en del ting, i oss selv og i relasjoner mellom mennesker og mellom generasjoner. Nærheten er vanskelig.

- Hjelper zen i dette terrenget?

- Det å meditere handler om å sitte og ta imot. Ikke stritte imot, ikke definere eller evaluere. Det er å ta seg selv på alvor. Det å sitte er en «act of love». Det er en uproduktiv handling og en ydmyk ting å gjøre. Jeg opplever at meditasjon, i likhet med kunst, er en vei til et sannere seg.

Helene Støversten



Fra Ars Moriendi eller de syv dødsåter, venteuke, lørdag og søndag

Lørdag

Kan du forskjellen på mann og kvinne?
Kan du forskjellen på svart og hvitt
fullt og tomt, dødt og levende?

Å leve er nødvendig, men neppe nok
Å handle er et vanskelig språk
Å være død er for lettvint

Kan du navnet på elven du drukner i?
Kan du telle tennene som faller i hånden
og vite at tallet stemmer?

Søndag

Huset er tomt: det tømmer seg gjennom døren
Hagen er tom: blomstene gikk ut gjennom røttene
Jeg har lært at det er unyttig å leve

Hva er geografi uten grenser?
Tallene går sin vei nedover tallrekken
Historie er et fag for urmakere: klokken gir lekser

Verden er tom: den tømmer seg gjennom verden
Jeg har lært å være unyttig en uke
Ordene gikk ut av munnen: det har jeg sagt

Georg Johannesen, Dikt i samling, Cappelen 1995





Case 42. A woman comes out of meditation

A Woman Comes Out of Samadhi (from Mumonkan, case 42), fra samlingen "Gateless Gate" med kommentarer fra Katsuki Sekida og Jon Wetlesen

When the wisest Bodhisattva Manjushri, who is supposed to be next in order to Shakyamuni Buddha, found that the Buddha' gathering was adjourned and each was going back to his/her land. Observing one woman still deep in meditation near Shakyamuni, Manjushri properly bowed and asked Shakyamuni Buddha, "That woman has been able to reach that state of Enlightenment and why have I not?"

Shakyamuni replied, "Bring her from the Samadhi and ask her yourself!"

Manjushri went round the woman three times and snapped his fingers and yet she was undisturbed in meditation. So Manjushri held her high up in his hand and brought her to the first of three meditative heavens (totally detached from any lust) and exhausted all his mystical powers in vain (to awaken her). Observing this, Shakyamuni said, "Even a hundred thousand Manjushris could not awaken her from Samadhi. There resides Mo-myo (Avidya) Bodhisattva, the lowest of all, below this place past twelve hundred million lands. He alone can raise her from her deep meditation." No sooner had the Shakyamuni spoken than that Bodhisattva sprang up out of the earth, bowed and paid his homage to Shakyamuni. By Shakyamuni order, Mo-myo Bodhisattva snapped his fingers. Instantly the woman came out of meditation and stood up.

Kommentar fra Katsugi Sekida

The Buddhas assembled and consulted about unenlightened beings enter the Supreme Way and achieve Holy Buddhahood. The woman represents your mind, and now she is sitting in samadhi. The girl's samadhi is hers alone. Even Manjushri cannot see into it, much less than near it. Shakyamuni asks the impossible, to prove it is impossible. Manjushri exercised miraculous powers and performed superhuman feats, but in vain. No one can arouse the woman from absolute samadhi except the girl herself. One's absolute samadhi goes deep down below the twelve hundred million lands of the

mind's realm. When Momyo, a Bodhisattva at the beginner's stage, wants to return to the level of ordinary activity of consciousness, he can do so in an instant. The girl is the counterpart of Momyo.

Kommentar fra Jon Wetlesen

Tidlige buddhistiske tekster skiller mellom to hovedtyper meditasjon, én som angår konsentrasjon og indre ro (samatha), og én som angår innsikt (vipashyana). Alle skoler skiller mellom dagliglivets adspredte bevissthet, som gir grunnlag for lidelse, og tre forskjellige nivåer av konsentrert bevissthet: foreløpig, tilgrensende og full konsentrasjon. Noen skoler antar at full konsentrasjon er nødvendig for frigjøring fra lidelse. Kvinnen i fortellingen symboliserer full konsentrasjon.

Manjushri antar at hun er frigjort fra lidelse fordi hun har nådd høyeste grad av konsentrert forsøknings. Men dette er en feiltagelse, og derfor kan han ikke vekke henne. Bodhisattvaen Mo-myo antar at den graderte frigjøringsvei er unødvendig, og at tilgrensende konsentrasjon er tilstrekkelig. Vi ER allerede i det stedløse her og tidløse nå, om vi bare var oppmerksomme på det, og ikke tilslører det med selv-forskyldte blokkeringer av vår mottagelighet for det levende nærvær. Frigjøring kan skje ved plutselig oppdagelse av dette. Det er vel dette som er poenget med fortellingen og med meditasjon i chan (kinesisk) eller zen (japansk). En slik innsikt innebærer i at det vi forestiller oss, er tomt for egenværen.

Innsikten kan leve i oss midt i våre forestillinger om verden og tiden. Den er ikke identisk med disse forestillingene, men heller ikke forskjellig fra dem, eller begge deler eller ingen av delene — siden alt som kan tenkes om dette, er tomt for egenværen. I lys av dette ser ikke bodhisattvaen noen reell forskjell mellom å hjelpe seg selv eller hjelpe andre til frigjøring fra lidelse. Slik forenes innsikt med barmhjertighet.

Styret snakker

I 2022 har det vært økt aktivitet ved Rinzaï zen-senter (RZS) i Oslo, spesielt etter pandemien. Rzs har holdt ukentlige meditasjonssamlinger mandager, torsdager, lørdager og søndager med noen få unntak i løpet av året. Dette har ført til en økning i antallet deltakere, spesielt blant de unge som deltar på daglige og lengre meditasjonsøkter.

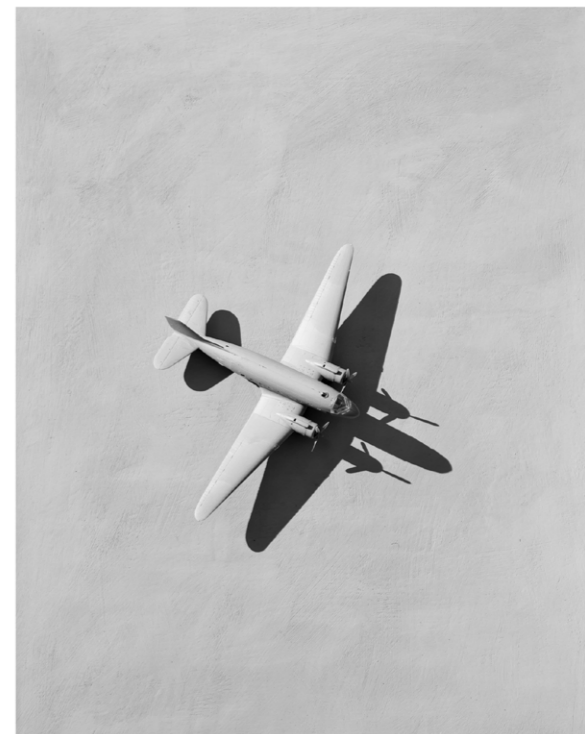
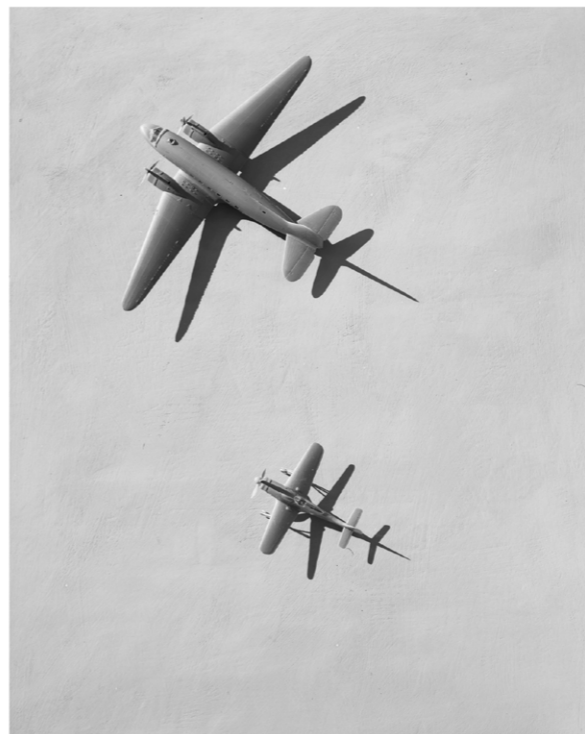
Koshin Christopher Cain, RZS hovedlærer siden 2009, har holdt Dharmaforedrag digitalt hver 1. torsdag i måneden for deltakere på den ukentlige torsdagssittingen og andre som ønsket å koble seg på digitalt. RZS har også hatt flere lengre opphold og større involvering fra Koshin, inkludert løftekurs, kurs om tomhet og Leonard Cohen workshop. Det har også vært en økt fleksibilitet i lengden på zazenkai (kortere retrett over 2-4 dager). Koshin holdt sist år det godt besøkte foredraget «Zen and working with loss» ved Litteraturhuset.

RZS har jobbet med å ivareta arven ved å arkivere og transkribere foredrag holdt av Genro, en tidligere lærer ved senteret. Senteret har også gjennomført rydding og forskjønning av lokalene som har gjort dem mer innbydende, med nye møbler og sydugnader. Det har også vært arbeidet med spredning og delegering av ansvar generelt, inkludert rengjøring av lokalene og ivaretagelse av blomster. Økonomisk bærekraft har også vært et fokus. Et nytt nummer av Zenpunkt kom i august, om betydningen av et godt og trygt fellesskap for zen-praktiserende.

Det har vært flere arrangementer ved RZS i 2022. Shika, Leni Torvbråten, og preceptor, Aleksandra Søderlind, arrangerte heldagssitting i februar. Leni holdt også et introkurs i samarbeid med Rua Nader Al-Modawi for 12 deltakere i februar. Leni gikk av som shika på årsmøtet i mars etter to års stødig innsats i dette viktige vervet. Kreg Viesselman tok over som shika for ett år med Christian M. Svendsen som vise-shika. Et nytt kurs som forberedelse til å avholde de 5 lekløftene (precepts) startet i mars med etter hvert 4 deltakere. Børge Holen og Jan Martin Gismervik gjennomførte hele kurset og "jukai", seremonien med avgivelse av de 5 lekløftene, under zazenkai i februar 2023.

Den første zazenkai med lærer fysisk til stede etter pandemien ble organisert 6.-8. mai med nesten 30 deltakere. Koshin ledet praksisen og underviste. Shingen Jan Gaensslen, Koshins Dharmabror, var også til stede og hadde følge av et sangha-medlem fra Berlin.

Alt i alt har 2022 vært et aktivt år for RZS. Styret anbefaler fortsatt arbeid med delegering av arbeidsoppgaver og ansvar og ønsker å inspirere til kulturelle aktiviteter i fellesskapet. Det kan konkluderes med at Koshin og Shingens økte nærvær er til viktig inspirasjon for vårt fellesskap, og vi er glade for at dette også økonomisk ser ut til å kunne videreføres i 2023.



ZENPUNKT

Et tidsskrift utgitt av Rinzaï 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: Rinzaï 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
Alle fotografier: Jo Michael de Figueiredo
Zenpunkt nr. 7 er utgitt i mars 2023

Zenpunkt nr. 1, 2, 3, 4, 5 og 6, 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)

Om du vil kjøpe Zenpunkt, benytt vippsnr. 24493, merk med *Zenpunkt*.

- Vipps 100 kroner om du kommer over papirutgaven av *Zenpunkt* og vil ha det med deg.

- Vipps 150 kroner om du vil ha *Zenpunkt* tilsendt. Send navn og postadresse til *m@jomichael.no*. Noen tidligere nummer er også tilgjengelige.

