

Hva er zen praksis

Det er vanskelig å snakke om zen, fordi du kan snakke og snakke uten noensinne virkelig å erfare zen kvaliteten. Det er som å snakke om matoppskrifter; -du må spise retten for å forstå hva det egentlig er. Slik er det også med zen praksis.

I en viss grad er det nødvendig å snakke, men å erfare er noe helt annet. I zen sitter du timesvis på gulvet. Å sitte slik er meditasjon, men det er enda ikke zen. Å sitte slik er å praktisere zazen, den type meditasjon som er utviklet i zen. For å nå til zen-erfaring, må du arbeide mye og sitte i mange år. Men tiden du bruker for å nå til virkelig å erfare zen er ikke bortkastet, for på veien vil du gjennomgå mange forvandlinger og forandringer, - mange frigjørende erfaringer.

Hva zen-erfaringen egentlig er kan ikke uttrykkes i ord; men den har med sinnet å gjøre. I det store og det hele er zen ikke noe annet enn mental disiplin. For å nå det bevissthetsnivået hvor du kan snakke om zen erfaring, må du virkelig arbeide hardt med sinnet; gjøre det åpent for zen erfaringen. Det er som å lage en vakker hage. Du må gjøre grunnarbeidet først: fjerne stein og gamle røtter, luke ugress og forbedre jorda. Frøene må såes og passes, vannes og beskyttes mot frost. Til slutt spirer det, og en liten plante vokser fram.

Slik er det også med zen-arbeid. Vi må bruke lang tid bare på å forberede grunnen, men dette er i seg selv svært gunstig for vårt daglige liv. Og zen er ikke noe spesielt, noe vi gjør for å opphøye vårt liv. Zen er vårt daglige liv. Zen skal være våre hverdagslige aktiviteter. Det er ikke noe vi reserverer for spesielle anledninger. Zen er de daglige, ordinære aktivitetene som vi alle er fortrolige med. Du vil kanskje spørre: Men hva er da zen? Jeg vil svare: Zen er å gjøre det helt ordinære på en helt spesiell måte. Gjøre det helt ordinære du alltid har gjort, men gjøre det på en annerledes måte. Det er den eneste forskjellen. Ved å gjøre de ordinære, daglige gjøremål annerledes vil du få en totalt annerledes erfaring. Denne annerledes måte å leve dagliglivet på er mer eller mindre hva zen dreier seg om. Men det er noe mer i det. På overflaten synes det som om intet er forandret. Du gjør de samme ting som alltid, - om enn forskjellig. Du har imidlertid et helt annet bilde av deg selv i denne verden. Først og fremst vil du erfare en ny måte å se på, å se verden i seg selv på. Og selvfølgelig, når verden ses på en annen måte, vil forståelsen av deg selv i denne verden bli en annen. Her er vi allerede i gang med å endre bevisstheten. Dette gjøres ikke med kunstige midler. Det gjøres rett og slett ved å sitte stille, - noen ganger i timesvis, puste riktig og samle oppmerksomheten om intet annet enn pusten. Derved får sinnet en sjanse til å roe seg ned. Du slipper bort fra den vanemessige måten å tenke på, som skiller mellom tingene, som skjelner mellom godt og vondt, behagelig og ubehagelig. Alt dette faller vekk litt etter litt, og det du sitter igjen med er erfaringen av tingenes essens. Du tror kanskje at du erfarer essensen hele tiden, men i virkeligheten erfarer du ikke tingenes essens. Det du erfarer er refleksjonen av ditt sinns tilstand. Gjennom zen-praksis vil du nå til det punkt hvor du erfarer essensen av det som er tilstede, og ikke bare hva du selv projiserer på det. Du kan sannsynligvis slutte fra dette, at livet vil synes å endre seg; at kvaliteten på livet vil forandres bare av den grunn at du nærmer deg det på en annen måte. Med tiden når du et høyere nivå av bevissthet og forståelse, og hele verden, hele universet framstår på en fullstendig annerledes måte, en måte du aldri hadde ventet deg. Det er umulig å tenke nå, med bevisstheten på dette nivået, hva bevisstheten på nivået der oppe vil vise. Det må du gradvis arbeide deg opp til. Det er en helt naturlig prosess. Det vi må lære er å fjerne det som hindrer sinnet i å nå høyere nivå av bevissthet. Det trengs ikke noen kraftanstrengelse for å skyte seg opp til et høyere bevissthetsnivå, bare å fjerne hindringene som står i veien. Det som står i veien for høyere nivå av bevissthet er at vi henger fast, klynger oss til forestillingen om et Selv, et personlig selv, et "jeg er". Grunnpremisen i buddhismen, ikke bare i zen, er at denne forestillingen om "jeg" er en illusjon. Dette er vanskelig for begynnere å akseptere, men når du har praktisert en stund vil det synes helt selvsagt. Ingen behøver da fortelle deg at denne forestillingen om "jeg" er en illusjon. I zen-praksisen ledes du til selv å gjøre slike erfaringer. I zen læres det bort lite teori. Alt som foregår er veiledning for at sinnet skal finne den naturlige vei til høyere nivå av bevissthet. Dette er karakteristisk for zen - at enhver som praktiserer gjør sine egne erfaringer, ikke at du lærer masse teorier eller dogmer, men bare hva du skal se opp for og unngå at sinnet ikke bare kretser i et horisontalt plan, men gradvis stiger høyere og høyere som i en spiral. Det er alt. Prinsippet er svært enkelt. Vanskeligheten er å gjøre det i praksis. Til det trenger du veiledning; veiledning fra noen som har erfaringen, som du har tillit til og som vil lede deg til høyere nivå av bevissthet. Det er ingen magi forbundet med dette, ingen hokus-pokus. Det er meget jordnært, uten store seremonier og ritualer. Men det kreves hardt arbeid og iherdig praksis underveis.

Når du kommer til zen er det nyttig å ha et visst grunnlag av kunnskap om zen. Men for å praktisere må du glemme alt sammen. Alt du noensinne har lest eller visst om zen, må du glemme. Dette er karakteristisk for zen praksis uansett hvor lenge du praktiserer. Uansett hva du vet om zen så må du glemme det. Du må alltid starte

fra bunnen av, fra hvor du intet vet. Så snart du når et visst nivå av forståelse må du legge dette bak deg og gå videre; alltid inn i det ukjente, alltid til det sted du ikke kjenner.

Det er det viktigste aspektet ved zen og det som også gjør det så vanskelig. I vår måte å tenke på og i vår kultur er vi oppdratt til å tro at jo mer vi vet dess mer lærde er vi, og jo mer lærde vi er dess mer framgang vil vi få i livet. I zen er det tvert om. All lærdom må glemmes. Ikke det at den er uten betydning, men i zen-praksis må du på nytt og på nytt kvitte deg med alt du vet. Du må alltid være i den tilstand at du ikke vet. Det er selvfølgelig vanskelig. Men når du praktiserer med en lærer vil han eller hun alltid bringe deg til det punkt hvor du ikke vet. Det er karakteristisk for zen praksis at du alltid på ny må ta ett skritt videre fra hvor du er og ut i ikke-viten. Zen-innsikt er en form for opplysning. Selvsagt er det forskjellige grader av opplysning, men zen-innsikt er opplysning. Den inntreffer i det mest uventede øyeblikk, men alltid etter intensiv praksis. Noen må praktisere i ti år, andre i tyve år eller enda lenger. Historiske nedtegnelser forteller om svært mange som nådde dette høye nivået av bevissthet. For dem alle var det en plutselig endring i bevisstheten, et vendepunkt i forståelsen. Det som skjer i det øyeblikket er som om et slør faller vekk fra øynene. Plutselig ser du med en fullstendig annerledes innsikt. Selv det visuelle kan endres fordi noe har skjedd i sinnet. Alt er et spørsmål om bevissthet. Alt skjer oppe i hjernen. Det er et spørsmål om gamle vanemessige mønstre for hvordan du framtrer i verden og hvordan du forholder deg til verden. Disse mønstrene går i oppløsning, og det som er igjen er din naturlige måte å se og oppfatte på. Vi er alle resultater av århundres oppdragelse i en spesiell måte å tenke på, og i tillegg til å være dressert som hunder og hester, er vi også trenet i denne formen for liv ved skolegang og av miljø og foreldre. Alt dette gjorde på kunstig måte noe med sinnet vårt, og hensikten var at vi skulle oppføre oss og oppfatte verden på en viss måte. Dette er ikke den naturlige måten. Dette er en kunstig utvikling. Det zen gjør er å løse opp denne kunstige betingingen i oppfattelse og atferd. Resultatet når alt dette er oppløst; - Du står der, i øyeblikket, liksom et nyfødt barn som ser det for første gang, i et fullstendig annerledes lys og med en annen forståelse.