

Intet Selv i Zen Buddhismen

Jeff Shore

Findes der en evig sjæl eller et uforanderligt, substantielt selv? Er der sådan noget i mennesker eller i noget andet nogensteder? Buddhismen beskæftiger sig med at afdække sandheden bag erfaringen med et selv. Pali ordet for dette er *anatta*, sanskrit ordet er *anatman*, og på japansk kaldes det *muga*: helt bogstavelig Intet-selv eller uden selv.

Set indefra er Intet-selv ikke til at tage fejl af

At spekulere over Intet-selv fra et standpunkt om et selv, som er hævet over enhver tvivl, kan synes underligt og selvmodsigende. Set udefra er det måske naturligt. Det er interessant, hvorledes man på forskellig vis opfatter, hvad dette Intet-selv egentlig er.

Nogle af os finder det temmelig skræmmende eller truende. Vi føler, at det fornægter det, der er mest dyrebart i os. Denne holdning afslører sikkert mere noget om selvets projektioner og usikkerhed, end det siger noget om Intet-selv. Andre synes, det er ret koldt og sterilt. Hvis der ikke findes et selv, er det intet liv eller i det mindste ingen mening med livet. Sådanne synspunkter er resultatet af en misforståelse af, hvad selv og Intet-selv egentlig er.

Der er skrevet mange bøger om Intet-selv fra filosofiske, psykologiske, lingvistiske og andre vinkler. Men lige nu lad os gå direkte ind i Intet-selv. Så kan vi se det klart. Når vi direkte går ind i det, er det ikke til at tage fejl af. Det er slet ikke mærkeligt eller mystisk overhovedet; det ser blot sådan ud, når vi adskiller os fra det.

Vi kan spille et helt liv med at prøve at betragte det udefra. Set fra selvet sidder vi øjeblikkeligt fast: Hvis der ikke er et selv, hvem er det så, der taler nu? Hvem lytter? Hvem erkender Intet-selv? Disse spørgsmål lyder meget meningsfulde. Men vi kan kun komme til afgørende svar ved realiseringen af Intet-selv. Først da bliver det selvindlysende; der er intet mere åbenbart i verden. Så lad os holde op med gå rundt om den varme grød og istedet gå direkte ind i denne sandhed.

Samsaras Vippe

Husker du, hvordan det var at vippe, da du var barn? Den herlige følelse af at komme højt op og komme tilbage med et bump! Dette er en enkel måde at danne sig et billede af, hvad oplevelsen af selv er: Hele tiden at vippe på *samsaras* vippe, op og ned mellem yderpunkterne.

Kedsomhed og ensformighed er en yderlighed; ophidselse og stress er en anden yderlighed. I vort almindelige liv skifter vi hele tiden mellem disse to yderpunkter. Vor vippe indeholder alle yderpunkter: Lykke-tristhed, kærlighed-had, fødsel-død, selv-anden osv. Op og ned på *samsaras* vippe med dens endeløse ustabilitet og uro. Hvornår vil vi indse, at selvet ikke kan falde til ro på noget punkt på vippen? Vi har så travlt med at vippe op og ned, at vi ikke kan erkende den iboende ustabilitet af hele dette selv-kompleks.

Men hvad med at finde en balance? Kan du huske, hvordan det var at stå på midten af vippen og sætte den ene fod på den ene side og den anden fod på den anden side og finde balancen? Det er denne "betryggende zone" selvet søger at finde, ikke for meget stress og ængstelse. Men vi ønsker heller ikke, at det skal blive for kedsommeligt. Vi søger altså at finde en tilfredsstillende livsstil, måske et rart job med en forstående chef, som kan lide os, og medarbejdere som respekterer os og kan samarbejde. Og vi skal altid have et interessant arbejde og blive værdsat af alle. Måske skaber dette en stressende situation for andre, men....

I alle tilfælde, så længe der er et selv, behøver det en balance. Dette kan ikke ignoreres eller benægtes. Pointen er imidlertid, at selvet aldrig kan finde virkelig balance, fordi vippen, som man balancerer på, i virkeligheden er ustabil. Hvis vi ser på dét, der er under vore fødder, tager det ikke lang tid at opdage, at trangen til at forblive i midten, i sig selv, er en del af ustabiliteten. Det er i sig selv et symptom på en dybere uro. Den såkaldte "midte" er i sig selv ustabil. Hvor længe kan vi vedligeholde balancen, uden at nogen eller noget kommer og puffer os ud af balance – eller hvornår bliver vi selv skuffede med hensyn til tingenes tilstand? Selvet er meget uberegneligt, svingende, ustadigt og lunefuldt ikke?

At realisere Udspringet

En egentlig spirituel søgen kan begynde, når vi indser vippe-selvets underliggende uro og ustabilitet og hvileløshed, som findes i hele selv-komplekset. Jeg tror ikke, det er begrænset til buddhismen: Denne erkendelse kan findes i alle religioner, og i alle de, der seriøst vandrer ad en spirituel vej. Ellers ville der ikke være behov for en spirituel eller religiøs vej overhovedet.

En religiøs vej kan åbne sig, når vi virkelig indefra fra os selv kender eksistensens kval. Så længe vi kan lokkes af vippens charme og adspredelse, er vi på en måde endnu ikke klar til at bevæge os ud på den spirituelle eller religiøse vej. Det er ikke nok, at andre fortæller om den eksistentielle kval, man må selv erfare den. Eksistensens matrix er ifølge sagens natur ustabil. Selvet kan ikke hvile i den eller i noget som helst andet.

Hvis vi i dybeste forstand er ærlig overfor os selv, ved vi det godt. Men vi ved ikke, hvad vi kan gøre ved det. Så vi tager os selv og andre med på en vippetur, som undertiden skaber endnu mere uro. Det er forbavsende, hvorledes selvet narrer sig selv. Rationelt set giver det ikke mening: Vi kan ganske sikkert narre et andet menneske – men hvorledes er det muligt at narre os selv? Hvorledes kan selv både narre og blive narret på samme tid? Vi gør det hver eneste dag, og det siger en del om hvad "selv" egentlig er.

Er der en anden måde at være på? Til daglig er vi så indpakket i bumpene og vippeturens op og ned, at vi overhovedet ikke ser en sådan mulighed. Som for Gotama Buddha, sådan er det også med os: Når man klart erkender roden til sin kval, kan en egentlig religiøs eller spirituel vej åbne sig. Da kan vi ikke længere forledes af vejens op og ned ture.

Det er en hjælp, hvis selvet i begyndelsen lærer at være relativt afbalanceret. Man kan opfatte den indledende, andaktsfulde og meditative praksis på denne måde. Faren er tendensen til at blive for knyttet til denne balance-praksis og hænge fast i dens relative sindsligevægt; dette er ikke Intet-selv.

Det gælder om at bryde igennem grænserne for det, der ligner, for selvet: Endelig, i ét spring opløses hele den rundtossede kval, og vippe-komplekset forsvinder for altid. Der er ikke nogen anden vej. Som vi skal se, er dette præcist hvad buddhismen og Intet-selv handler om.

Kvalens Dynamik

Det ser ud til, at Gotama Buddha også vidste en del om vipper. Den første ædle sandhed i buddhismen siger, at alle ting, alle eksisterende betingelser, er *dukkha*, en tilstand af kval. Når vi lider eller er i en tilstand, som vi ikke ønsker at være i, eller når vi ikke har dét, vi ønsker, er denne sandhed temmelig indlysende. Den føles umiddelbart. Men den første ædle sandhed siger ikke kun noget om dét. Det er heller ikke at postulere, at "alt er lidelse", som det så ofte dårligt oversættes. Nej! På vippen er der megen lykke; ingen tvivl om dét.

Men se ned i bunden af denne lykke og man vil se, at den indeholder kimen til sin egen ødelæggelse. Når vi heftigt ønsker og fastholder vor lykke, planter vi utilfredshedens frø både for os selv og andre. Vippe-lykken er ikke problemet – eller løsningen. Det virkelige problem er hele komplekset at klamre sig til sig selv, som uvægreligt kommer deraf.

Enten klamrer vi os til lykken og derved knuser den i processen, eller også bliver vi bange for at miste den – og derfor mister den. Lykken begynder at glide ud af hænderne på os, i det øjeblik vi forsøger at gribe den. Selv kan ikke falde til ro på vippen: Ikke her eller der eller i midten. Denne sandhed er springbrættet to Intet-selv.

Om at kede sig

Lad os konkretisere dette ved at betragte oplevelsen af kedsomhed. Kedsomhed er kun mulig, hvis der er et selv. Hvis ikke selvet forventer, at tingene er på en bestemt måde, er kedsomhed ikke mulig. Kedsomhed er en måde, hvorpå selvets ustabilitet bryder igennem på bevidsthedens overflade. Kedsomhed er kun mulig, når vi har projiseret, at noget skal være på en bestemt måde og ikke er det. Måske er vi ikke helt bevidst om det, men vi har projiseret en forventning, en forestilling om, hvad det skal være. Jeg forventer, at filmen skal være sådan eller sådan, men det er den ikke, derfor keder den mig.

Kedsomhed findes ikke. Er I klar over, hvor radikalt dette er? Uden selvets vildfarelse er kedsomhed umulig. Der findes ikke sådan noget som kedsomhed, der er intet, som er kedeligt, og der er heller ikke noget selv, som keder sig. Oplevelsen af kedsomhed er et selv-bedrag baseret på selv-forblindelse. En illusion er blevet skabt, og idet den leves skabes lidelse.

Hvad med zazen? At sidde dér uden at gøre noget – hvad kan være mere kedeligt? Igen, når vi ser det udefra, forekommer zazen at være et selv, der gør noget – eller ingenting. En sådan misforståelse er uundgåelig. Autentisk zazen har dog ikke noget med dette at gøre. Zazen kan kun være kedeligt, hvis der optræder et selv deri. Intet kan nogensinde være kedeligt – zazen er måske det mest ekstreme bevis på dette. I virkelig zazen skabes hele universet hvert øjeblik, fuldkomment friskt. I hvert øjeblik bliver hele verden skabt påny. Hvordan kan det nogensinde være kedeligt?

På vippen er kedsomhed umuligt at afbøde. Fri af vippen er kedsomhed umulig, og dette er ikke kun sandt for kedsomhed. Det samme er sandt for angst og for alle de andre lidelsesfulde, ego-forurenede følelser, som selvet er filtret ind i.

Ego-forurenede Følelser

Dette betyder ikke at Intet-selv ikke føler noget. Tværtimod er følelsen ren og ikke forurenede af selv. Derfor er der ingen kedsomhed; kedsomhed er en ego-forurenede følelse. Der er heller ingen angst; det er også en ego-forurenede følelse. Uden selv-illusion kan der ikke være selv-forurening, som *Hjerte-Sutraen*, *Diamant-Sutraen* og mange andre buddhistiske tekster udtrykker.

Det forbavsende er, at vi i en eller anden udstrækning allerede ved det. Skønt vi måske ikke har gennemtænkt det, ved vi intuitivt forskellen mellem en ren følelse og en ego-forurenede følelse. Langt de fleste har været forelskede. Kærlighed er nok den mest vidunderlige erfaring mennesker imellem. Den er så vidunderlig, at vi ikke behøver at sige noget. Se ind i øjnene på din elskede, og du ser ikke ind i en andens øjne. Problemet er, at det godt kan svinge rigtig godt mellem os, men det virker ikke på samme

måde med alt og alle. Ganske enkelt: Intet-self er at have det sådan med alle, da selvets rod-illusion er væk.

Vi kender den vidunderlige oplevelse af kærlighed. Vi kender også præcist hvad der sker, når selvet stikker sit grimme hoved op. Kærlighed bliver til jalousiens helvede, besiddertrang, kamp osv. I værste fald ender det med, at vi udsletter den person eller ting vi elsker. Vi behøver ikke at være hobbitter - eller stakkels Gollum - for at kende faren. Kærlighed er en vidunderlig ting; men så længe selv-illusionen findes, tilvejebringer kærlighed for det meste en midlertidig indre ro, en delvis transcendens af selv-komplekset. Det forbavsende er, at kærlighed kan opstå når som helst, fordi der ikke er et selv involveret; selvet er ikke virkeligt.

Selvbedragets matrix kan imidlertid være meget stædig! Blot at forstå det gør ingen ende på det. Enhver, som bogstavelig talt har kæmpet med dette, ved, at der ikke findes nogen større "modstander" end selvet. Derfor er det væsentligt at hengive sig helt og fuldt til en religiøs vej og virkelig følge den til dens lyksalige afslutning. Ellers pifter vi bare i vinden - drømmer på vippen og fortsætter med at forvolde lidelse for os selv og andre.

Når De opstår

Den eneste måde at opfatte ego-forurenede følelser er, at iagttage dem i det øjeblik de opstår. Hvad gør vi normalt? Normalt oplever vi dem, efter at de er opstået i en selv-indfiltrering, når de allerede har taget form af en følelse eller tanke, som selvet har. Og hvad gør vi så? Begrunder dem, gør dem rationelle for at give dem mening, ikke? Vi finder en fornuftig forklaring, f.eks. at der er nogen eller noget, som er årsag til vor kedsomhed, angst, frustration osv.

Iagttag det øjeblik de opstår, og der vil ikke være nogen slave af dem. Vi tror vi skaber vore tanker, men man behøver ikke at være psykoanalytiker for at se, at der er gang i langt mere. Det er helt essentielt, klart at se tanken eller følelsen når den opstår. Det kræver lidt tålmodighed og praksis, men det er fuldtud muligt. Ellers hænger vi fast i en endeløs cyklus, i og med at vi prøver at se ind i kilden til noget, der allerede har fundet sin egen form. Fra den ene ende af vippen bliver vi blot ved med at se andre og anderledes ting løfte sig og falde ned igen i den modsatte ende af vippen; vi kan ikke se hele den virksomme dynamik - vi overser at selvet også hæver og sænker sig.

De facto at se kilden til tanken eller følelsen, når den opstår! Derpå kan den godt forsvinde igen. Eller arbejd med den, reager på den, hvis det er nødvendigt. En tanke eller følelse, som gentager sig, kan vise, at der er noget, som må gøres. Måske bør vi tale med vores chef, sige til ham, at der er noget galt. Måske bør vi arbejde mere. Måske opsige stillingen. Når vi ser tanken, netop som den opstår, betyder det ikke, at vi ikke kan gøre noget ved den. Et reaktion er måske nødvendig - men fra selve udspringet. Ikke

fra vort eget selv-centrede standpunkt, som blot forårsager flere problemer og forviklinger.

Intet-selvs Sygdom

Selvom vi er fri af selv, føler vi stadig. Vi føler os dog ikke i splid med os selv. Hele dybden af menneskelig følelse er der, men uden selv-indfiltrering. Det har intet at gøre med at være kold eller ufølsom, ingen er mere hensynstagende end en Buddha! Der er ingen større varme end at være uden selv. Er det ikke snarere sådan, at det er selvet, som skaber den kolde og fjendtlige indstilling i verden? At være uden selv er kilden til ægte menneskelig varme, hvad enten det er mod et barn, en forælder, en ven, en elsket, en fremmed eller en fjende. Men buddhaer klamrer sig ikke til noget; der er en forskel, de kvæler ikke det de elsker – eller "hader."

Vimalakirti Sutra fortæller os hvorledes forældre føler, når deres barn bliver sygt. De er selv syge på grund af deres barns sygdom, og de føler det bedre, når deres barn føler sig bedre. Forældrene er ikke raske, før deres kære barn er raskt igen. Det er kærlighed. Sutraen forklarer da, at en Bodhisattva eller en Buddha elsker alle levende væsner, som var de hans egne børn; når de er syge, er han det også. Når de bliver raske, bliver han det også. Og hvad er årsagen til denne forunderlige "sygdom"? Den store medfølelse. Med andre ord, kærlighed. Dette er helt forskelligt fra den sygdom, som er selvets sygdom, den eksistentielle kval.

En Buddha deler andres lidelse. Han springer på vor vippe og vipper med os gennem tykt og tyndt. Ikke blot for at lide med os, men for at vise os, at på bunden er vi fri af lidelse, fordi vi på bunden er fri af selvet. Sommetider er det nødvendigt med penge eller noget terapi. Men det allermest hjælpsomme, vi kan gøre, er at være med andre uden selvet. Dette er at være hjælpsom i buddhistisk forstand. Måske er det slet ikke nødvendigt at sige noget.

Sommetider er det nok blot at være med et andet menneske, f.eks. når han er døende og tillade ham at mærke, at det er ok, at give slip. Tit når mennesker dør, kommer sandheden om Intet-selv helt naturligt. Skønt det jo er en skam at vente på det indtil livets afslutning, ikke? Og nogle mennesker har svært ved at slippe, selv når de skal herfra.

Ren praksis

At slippe hele den forgøglende matrix er en delikat sag. Man kan falde over sine egne fødder i farten. Praksis må være ren og tilbunds gående. En vidunderlig historie om den kinesiske mester Lin-chi, kendt som Rinzai og grundlægger af Rinzai zen skolen illustrerer dette. Da provinsguvernør Wang mødte mester Lin-chi foran munkenes hal, spurgte han om munkene i hans kloster læste sutra. Selvfølgelig gør de det, men mesteren sagde: "Nej, det gør de ikke!" "Lærer de da, hvorledes de skal praktisere zazen?" "Nej, det

gør de heller ikke!" "Hvis de hverken læser sutra eller lærer zazen, hvad i al verden gør de så?"

De bliver alle gjort til buddhaer og patriarker!

Der er intet mere værdifuldt end at udkære virkelige buddhaer og skabe autentiske patriarker – at virkeliggøre vor uselviske naturs rene guld. I den forstand er sutra studier og zazen sagen uvedkommende. Dette var den væsentlige pointe, som Rinzaï forsøgte at meddele guvernøren. Guvernør Wang svarede straks:

Guldstøv er kostbart, men det kan blinde øjnene.

Et pragtfuldt kinesisk udtryk. Guldstøv er værdifuldt. Men vi må passe på, at ikke et eneste støvkorn kommer i øjet. Vi skal passe på, at Intet-selv ikke bliver til noget som helst, som guvernør Wang påpeger. De fleste dialoger med Lin-chi ender med, at mesteren enten slår eller råber af munken eller nonnen. Denne dialog er en af de få, hvor Lin-chi på en vis måde indrømmer sit nederlag. Hans sidste svar til guvernør Wang lyder:

Og jeg som troede at du blot var en ret almindelig person.

Praksis og erfaringer må ikke forvandles til noget. Praksis behøver ikke at være smertefuld. Lad være med at gøre det til et martyrium. Praksis behøver heller ikke at være behagelig eller lykkelig. Sådanne oplevelser har ikke noget med buddhisme at gøre. Buddhisme har på en radikal måde ikke noget at gøre med oplevelser overhovedet. Dette må ikke misforstås: Buddhismen lægger vægt på aktuel erfaring i modsætning til at læse om den eller spekulere på, hvad den er eller endda forstå den.

Buddhismen er ikke interesseret i at have erfaringer. Hvorfor? Fordi erfaringer er noget, som selvet har. Selv om de er forunderlige eller befriende, kan alle sådanne erfaringer stadig korrumpes af vippe-selvet. Buddhismen er ikke engang interesseret i at forvandle selvet til en Buddha.

Bare spring af

Virkelig praksis er den aktuelle ophævelse af hele matrixen, blot det at springe af vippen. Praksis begynder og ender i al væsentlighed her. Vi kan derfor bruge resten af livet til at arbejde på det i detaljen – hvilket indbefatter frit at springe på andres vippe, når der er behov for det. Men hvorledes springer vi egentlig af vippen? Kun Intet-selv kan springe af. Man kan vel ligeså godt spørge om, hvorledes vi falder i søvn hver nat eller vågner hver morgen. Vi gør det alle hver eneste nat. Hvordan? Selvet kan ikke falde i søvn. Prøv det: Fald i søvn lige nu! Hvorfor kan du ikke? Derfor taler vi om at "falde" i søvn. Søvn kommer til os ved at slippe selvet. Er der noget mystisk ved det? Både ja og nej!

Det helt essentielle ved zazen praksis er følgende: Hengiv dig tålmodigt øjeblik for øjeblik til praksis. Ingen forventninger, ingen håb eller ønsker, ingen frygt. Disse kan inspirere og vise os den retning vi skal, men de kan også mislede og forvirre. Og lev et ordentligt og sundt liv. Når frugten er moden, falder den naturligt af træet. Dette øjeblik er ikke forudbestemt og kan ikke forceres. Når frugten falder, hvad sker der? Den bliver ganske enkelt føde for andre.

Du kan ikke komme dertil herfra

Jeg vil slutte med en 180 år gammel anekdote kaldet "Den rejsende til Arkansas."

En bybo i sin flotte hestevogn var faret vild. Da han så en dreng spille fiol på en faldefærdig husveranda, sagde han:

Hej dreng kom lige her! Hør, Jeg skal skynde mig, jeg er på vej til Little Rock. Kan du fortælle mig hvordan jeg så hurtig som muligt kommer dertil?

Drengen tog sig til sin benede hage med sin lille hånd, så langsomt op ad vejen og derpå ned ad vejen, så så han manden ind i øjnene og sagde:

Sir, De kan ikke komme dertil herfra.

Nå tænkte manden, der må da være en måde at komme dertil herfra. Måske må jeg køre lidt tilbage, men der må være en vej. Drengen siger jeg ikke kan. Ok, han er idiot, tænkte han, så lad mig gøre det lidt lettere for ham, og han pegede derpå ud ad vejen foran dem og spurgte:

Du må i det mindste kunne fortælle mig, hvor den vej går hen?

Drengen tog vejen godt i åsyn og svarede:

Den går ikke nogen steder. Hver morgen når jeg står op, er den der bare

Til sidst havde manden fået nok:

Du må være den dumme dreng jeg nogensinde har mødt!

Drengen svarede:

Det er nok muligt Sir, Men jeg er ikke faret vild.

Vi er alle som manden, der prøver at komme "dertil" så hurtigt, så billigt og så nemt som muligt. Alt imens vi har bagdelen fast plantet på vor vippe, der gør det helt umuligt. Og på bunden er vi alle drengen: Ved ingenting, har ingenting, ér ingenting. Den direkte og rene vej:

Du kan ikke komme dertil herfra.

Selvet kan ikke erkende Intet-selv. Lad blot det hele være, i vedvarende, bæredygtig praksis. Det hele: Det gode, det dårlige og det grimme; illusion og oplysning. Så vil det blive bekræftet, ligesom det blev for Lin-chi, da han endelig stod fast og udbrød: "Der er ikke noget i det!"