

BUDDHISME ER AT GLEMME SIG SELV

Man kan sige, at den buddhistiske praksis handler om lidt efter lidt at befri sig for de psykologiske hindringer for at erkende sin virkelige identitet eller sin nuværende situationstotalitet. Psykoterapien handler derimod om at hjælpe mennesker med at foretage visse psykologiske justeringer og tilpasninger både i forhold til sig selv og i forhold til andre mennesker.

Psykologien forklarer ikke buddha-naturen

Den japanske Soto zen mester Dogen Kigen (1200-1253) sagde: "At udforske Buddhas vej er at udforske sig selv. At udforske sig selv er at glemme sig selv. At glemme sig selv er at blive oplyst af alle ting. Når du er oplyst af alle ting, er din krop og dit sind såvel som andres kroppe og sind faldet væk. Ingen spor af oplysningen bliver tilbage, og denne spørøshed fortsætter uden ophør". Buddhismen drejer sig således ikke om at søge en ny psykologisk identitet, men at søge og finde ens virkelige identitet ved at blive oplyst af alle ting. Det vil sige at blive virkeliggjort eller aktualiseret af denne verden. At realisere buddha-naturen er at realisere vor identitet med universet.

Alle mennesker er til tider mere eller mindre neurotiske, egoistiske, selvoptagne, frygtsomme, indbildske, jaloux, begærlige og uvidende osv. Men de er også kærlige, betænksomme, hjælpsomme, venlige, uselviske, menneskelige osv. Det er blandt andet psykoterapiens opgave at lære os vore følelser at kende, så vi kan leve ad en gylden midtervej mellem livets følelsesmæssige ekstremer. Dette minder for så vidt meget om buddhismens midtervej. Men der er alligevel det ganske særlige ved buddhismen, som bestemt ikke er velset i en rationel og analytisk verden, at alle mennesker har en oprindelig, sand, evig og essentiel natur, som kaldes buddha-naturen, og som oven i købet er vort fælles væsen. Dette er ganske uvidenskabeligt og uhørt for det moderne intellektuelle parnas. Buddha-naturen er menneskets helt naturlige tilstand og dets egentlige væsen, som psykologiske ord og begreber ikke kan beskrive eller forklare. Hvis man ikke kender denne natur, er man ikke oplyst. Ken-

der man derimod dette krystalklare bevidsthedsrum, er man en buddha. Så hvad er det?

Dette spørgsmål er buddhisme, og nu er det sådan, at alt, hvad man gør eller ikke gør for at erkende denne natur, ikke hjælper en til at opdage den. Derfor spørger man sig selv: Hvad gør jeg så? Målet med ens søgen er som en horisont, der flytter sig væk, når man bevæger sig mod den. Men søger man den slet ikke, finder man den heller ikke. Derfor står den, der praktiserer Buddhas vej, i et eksistentielt dilemma, som er hans vej.

Et snit eller et hug

I dette dilemma er det nu vigtigt at lægge et snit eller et hug, og det er det, *zazen* praksis drejer sig om. Den, som har været i en meditationshal, kan se, hvordan de praktiserendes snit eller hug er. Kvaliteten af dette snit er umådelig vigtig i praksis. Det bedste snit er knyttet til en lang tilbageholdt udånding, som vertikalt afskærer bevidsthedslivets horisontale tankestrøm og derved nedsænker én i den "rene" bevidsthed "bagved" eller "under" nuværenheden. Dette hug er en nedsænkning i bevidsthedens evige tomrum, hvor man glemmer sig selv. Men det er samtidig også en opstigning herfra igen, en slags negation af negationen, hvor man bliver oplyst af alle ting. I "*Hjerte-sutraen*" siges det: "Form er tomhed og tomhed er form".

At acceptere sit eget og andre menneskers mentale liv er terapeutisk og vejen til at sige ja til livet og til at leve sammen med andre mennesker. Men i det at acceptere livsprocessernes hændelser i alt sit væsen med alle sine udtryk må man skelne mellem en "psykologisk accepteren" og en "buddhistisk accepteren".

...

Den buddhistiske accepteren er altså en umiddelbar rummelighed, som peger på sig selv, ligesom åbenhed henviser til åbenhed og opmærksomhed er opmærksom på opmærksomheden. Dette er vort totale væsen og tomhedsnatur. Når man iagttager verden fra denne helhed, ser man mange enkeltheder ved virkeligheden, som man ikke så før. Man ser ting i sit liv, som var skjult af ens fraktioniserende bevidsthed. Det er at leve fra øjeblik til øjeblik, hvor øjeblikket nu og da beder om en handling, som umiddelbart kan opfyldes uden henvisning til en, der handler. I hvert øjeblik er det første og sidste øjeblik i ens liv: Frisk og i live, klar og vågen, intet andet betyder noget, og hvert øjeblik er alt, hvad der er. Zen-mester Dogen sagde: "Bjergene, floderne, jorden, solen, månen og stjernerne er bevidstheden. Lige i dette øjeblik, hvad viser sig for dig?"

(Pallis, Tim: "Buddhisme er at glemme sig selv", 1996, 2: 9-10).