

Zen och konsten att studera

Egentligen gillar jag inte titeln: det har blivit ett modeuttryck ”Zen och konsten attallt möjligt”. Det har blivit inne med zen i vissa intellektuella kretsar. Jag har ändå satt rubriken för att hylla den bok som har myntat uttrycket.

I mitten av 70-talet kom en bok i min hand: Zen och konsten att sköta en motorcykel, skriven av amerikanen Pirsig. Den blev då en storsäljare och är nu en klassiker. Boken kom att förändra min syn på min yrkesroll, ja hela mitt liv. Det tog mig två år att läsa boken. Jag läste först ett femtiotal sidor, började tänka och ifrågasätta: både bokens budskap och min egen världsbild. Efter några månaders tankesnurr fortsatte jag med femtiotalet nya sidor. Och så vidare. När jag efter två år var färdig med boken, hade jag en helt annan syn på min roll som fysiker, lärare och människa. Det var naturligtvis även andra händelser som gav intryck.

Kanske hade jag bytt bana ändå. Jag var under hela min gymnasietid inställd på att skaffa mig ett yrke där jag var med människor. Läkare tänkte jag mig egentligen, men jag blev ordentligt osams med en lärare som sänkte mina betyg i studentexamen så att jag inte kom in på läkarutbildningen. Nåja, då blir jag lärare, tänkte jag. Fysiklärare behövs, så då blir jag det. Jag var nöjd med mitt liv då i början av 70-talet. Bra jobb som universitetslektor i fysik vid Högskolan i Luleå. Och då kom boken.

Förändringar sker oftast gradvis. Sammantaget hade jag, 10 år efter att ha läst boken, blivit vegetarian, bytt fack till industriell projektledning, börjat med zenmeditation, slutat röka, skiljt mig i första äktenskapet och blivit betydligt nöjdare med mitt liv.

Vad är zen?

Prova att beskriva smaken av vatten för en kamrat utan att använda ordet vatten. Det är svårt. Ändå vet alla att ”nu dricker jag vatten”, trots att vatten från olika kranar egentligen kan smaka mycket olika. På samma sätt måste zen upplevas.

Zen är en genuin upplevelse av din ursprungliga natur: så som du är innerst inne, utan alla civilisationens regler och konsekvenser som civilisationen skapat i en persons livsföring. När du tagit till dig denna upplevelse ser du in i alla tings grundläggande natur. Detta tillstånd är så speciellt att man valt att kalla den för den Enda Verkligheten.

Inom religionerna har det alltid funnits mystik. Tänk bara på helgonens berättelser av vad de upplevt. De tar termer från det religiösa språket. Många säger sig t ex uppleva Guds närhet. I zen vill man gå bortom även religiösa begrepp.

Då beskriver man zen bl a som:

- att totalt uppleva nuet kring sig själv.
- att uppleva sig själv som biologiskt system och inget mer. När jag är hungrig äter jag, när jag ställer mig upp så bara står jag i balans osv.
- att uppleva gemenskap med sin omgivning, ja med allting.
- att känna medkänsla med sina medmänniskor.
- att agera efter övertygelsen om att det inte finns något rätt och fel i absolut mening utan bara i relation till regler som en människa satt upp.
- att ha kontroll över Egots begär.
- att uppleva att det flöde av händelser som finns omkring oss är konsekvenser av det som skett tidigare.
- att bara sitta stilla och andas och låta tankar komma och gå, utan att haka upp sig vid någon tanke.

Man kan läsa böcker om zen-buddhism, zen-meditation och zenfilosofi och ta till sig begrepp, men det centrala i zenvägen är att uppleva zen. Läs därför böcker om zen skrivna av personer som upplevt zen.

Det som vi kan tala om till en viss grad är zenvägen eller zenövningen, som leder till denna upplevelse av zen. Zenvägen är en lång väg, en livsväg, det handlar inte om att det ska gå bra för mig, utan om att jag ska glömma mitt ego. Det kostar mycket arbete.

Zenträningen består för mig av:

1. att meditera 25 min enligt zenmetoden minst fem dagar i veckan.
2. att låta mina zenupplevelser få konsekvenser i vardagen så att jag ändrar min livsföring.
3. att någon gång per år under några dagar sitta i tystnad.
4. att ha någon erfaren att tala med - en zenmästare eller en zenstudent som kommit långt.
5. att följa en mästares vägledning in i minsta detalj bl a att arbeta med koaner.

Kort historia om hur zenvägen utvecklats i väst.

Sakyamuni Buddha beskrev sina upplevelser och fängslade många människor. En av hans efterföljare ca 1000 år senare, Bodhidharma, kom till Kina där många tog till sig det han "berättade". För att kineserna skulle fatta vad han menade använde han vardagens liv som uttryck för berättelserna på ett annat sätt än hans föregångare hade gjort. Under 600 år i Kina blandades "zen" med taoismen och andra filosofier i Kina. Kring år 1225 lärde sig japanen Dogen denna zenträning i Kina. I Japan startade han en zenskola, vars traditioner lever kvar och har utvecklats. Det finns naturligtvis fler zenmästare som utvecklat zenvägen. Det fullständiga genombrottet för zen i väst kom med Daisetsu Suzuki, med hans många böcker och föreläsningar framför allt i USA från 1930 och framåt. Genombrottet för övandet av zen kom med den lilla boken av Eugen Herrigel "Zen i bågskyttets tjänst" (1948). Autentiteten och äktheten i denna bok begestrar än i dag utövare av zen. Idag finns i väst, framför allt i Europa och USA, många bra zenlärare som har varit många år i Japan (bl a i Dogens tradition) och lärt hur zenvägen gestaltar sig. Sakta och säkert omformas beskrivningen av zenvägen till ett uttryckssätt som västerlänningar kan ta till sig lättare, ja det t o m utvecklas nationella särdrag: det finns tysk zenväg och svensk! Man kan möta zenmästare som är helt borta från alla religiösa tolkningar av upplevelserna. Det finns alltså en övning, en sedan lång tid tillbaka utvecklad systematisk träning - inte bara vaga anvisningar i en bok. Och det finns levande mästare som kan vägen.

De flesta västerlänningar som söker sig till zenmeditation vill få ett sätt att hantera sin stress, några för att utveckla sitt tänkande, framför allt sin intuition.

Koanen

Ett karakteristiskt drag i zenträningen är koanen. Motsvarigheten finns inte i andra andliga traditioner. En koan är ofta en episod ur en mästares liv eller en dialog mellan mästare och elev. Den dialogen visar på något centralt i zenupplevelsen. Andra koaner hjälper att släppa det begreppsmässiga tänkandet. Det väsentliga i en koan är att man går bortom det logiska tänkandet. Koanen är ingen gåta, som man ibland felaktigt läser. Den är snarare en dikt som kan förstås på flera olika plan. För att kunna inse koanens lärdom behöver man ta ett kliv till en annan uppfattningsnivå och där tecknar sig koanen helt klar och enkel. Zenträning med koaner sker alltid tillsammans med en mästare.

Jag tycker att arbetet med en koan är en av de bästa möjligheterna för zenvägen i västerlandet, eftersom det för bortom det rationella dualistiska tänkandet. Det möjliggör ett förstående som går långt utöver det logiskt begreppsmässiga. Detta ger en träning av intuition. Eneroths bok beskriver detta. Den ger en fin introduktion, även om beskrivningen av zen inte stämmer på alla punkter.

Några ofta citerade koaner är:

- Vad är ljudet av en hand som klappar?
- En nyanländ munk frågar Joshu: - "Mästare lär mig zen!"
Joshu frågar: - "Har du fått en skål ris att äta?"
- "Ja". - "Gå då och diska din skål!" Munken fick en zenupplevelse.

Naturligtvis kan man få det vi kallar för zenupplevelse på annat sätt än genom zenmeditation. Annan form av meditation och avspänningsövning kan ge liknande resultat. Ofta ger dock avspänningsövningen endast avspänning, vilket kan vara bra nog i många situationer. Zenträningen ger detta och ändå mer.

Vad har zen med studier att göra?

Formeln för "Effekten av studier" kan skrivas:

$$E = T \times I \times P \times Z$$

T är *Tid* för studier

I är *Intensiteten* i upplevelsen av det nya stoffet

P är mängden *Positiva tankar* om dig själv

Z är förmågan att vara i *Zenupplevelsen*

Faktorerna T, I och P har jag beskrivit i en tidigare artikel. (www.pulsro.se)

Du zenstudent

Zen är personligt. För att tydliggöra detta så vänder jag mig till dig och talar om "du" och "ditt". Låt oss kalla en student som har zenupplevelse för en zenstudent

Som student har du två tidsperspektiv: Det korta perspektivet definieras av tiden fram till nästa tentamen. Denna period ägnar du, som de flesta gör, kanske 98% av omsorgen: "Vad kommer på tentan? Vad är viktigt, frågar du läraren". Det långa perspektivet bestäms av tiden för examen. Bortom detta ett töcken, en stor osäkerhet, "den tiden den sorgen", säger många. Livet efter studietiden är "livet efter detta".

När jag har föreläsningar i studieharmoni brukar jag fråga hur många som har någon aning om vad de ska bli. Hur många som har en någorlunda tydlig bild av vardagen i framtidsjobbet. Vilka krav som kommer att ställas o s v. Det brukar var ca 10% som räcker upp handen. Detta att ha en uppfattning, en vision, en föreställning om hur den kommande vardagen kommer att bli ger dig en stor möjlighet att göra den nya kunskapen till din. Du kan direkt under kursen tydliggöra hur du kommer att använda den nya kunskapen. Motivationen för att lära det nya skapas inom dig och är inte en piska att "nu måste jag klara tentan".

Du zenstudent frågar naturligtvis efter vad som ingår i kursen och därmed kommer på tentan, men du zenstudent lägger större vikt vid egna nyttan och sätter kunskapen i relation till visionen om "livet efter detta". Du zenstudent "glömmer" tentan för du vet att det där med att klara tentan är en biprodukt av att vara i nuet under inlärningsstillfället, för då bli din inläring starkast.

Någon gång har du säkert haft en upplevelse av att inläringen gått lätt: man kallar det att ha "flyt i arbetet". Tiden bara rinner iväg utan trötthet eller okoncentration. Denna känsla kommer oftare efter zenträningen.

Låt det oväsentliga bara strömma förbi (utan att du bli irriterad) t ex grannens musik. Det handlar egentligen om mer än att vara närvarande, du är snarare i-varande i nuet och därmed koncentrerad.

Disciplinen är att göra det som "måste" göras. Och bara gör det utan knot. Bara stig upp på morgonen när väckarklockan ringer, med en känsla av liv. Alla de trossatser om livet som vi fått under vår uppfostran utgör både ett stöd och ett hinder. De trossatser som hindrar kan ställa till med mycket trassel. Under zenmeditationen kommer dessa upp till bearbetbar nivå och kan göras verkningslösa eller få ändrad betydelse.

Låt det du nu läser in, på ett intuitivt sätt blandas med det gamla. Här är olika former av sinnliga upplevelser och metaforer till hjälp t ex fantasier om att du upplever att du är en elektron i en halvledare, en zinkatom i mässing som smälter och stelnar, en chef i en fallbeskrivning,

Lev i samklang och harmoni med din biologiska natur och din biologiska klocka.

Sök avspänning vid en pressad situation t ex tentamen. En metod är att du uppmärksamt följer din djupa, lugna bukandning.

Låt termer och begrepp finna sin struktur i ditt eget sammanhang, i ditt liv, i ditt "liv efter detta".

Zazen

Metoden för zenmeditation kallas zazen. Den är lätt att beskriva i sin yttre form och arbetsordning. Den inre tolkningen och det inre arbetet tar tid att beskriva. För att förstå bör du ha erfarenhet av sittande. Läs gärna Hof's eller Scott och Doubleday's böcker.

Zazen utför du så här:

- Sitt lågt på en kudde så att båda knäna vilar på golvet. Eller på framkanten av en stol, med fotsulorna i golvet och sittytan lutande lite framåt.
- Låt ryggen vara naturligt rak.
- Lägg händerna mot magen under naveln.
- Börja meditera med att ta ett par djupa andetag. Låt andetagerna komma ner i och från en punkt under naveln. När du andas ut låt kroppstyngden flyta ut mot sittytan.
- Följ hela tiden din andning: uppmärksamma rörelsen i buken, räkna andetagerna: 1,2,3 ... till 10 och sedan börja om på 1, 2, 3 10, 1, 2, ...
- Tillåt tankar att komma upp till ytan, men grip inte tag i någon tanke. Bara låt dem flyta genom ditt medvetande som moln på en himmel.
- Bara sitt och andas.
- Sitt så i 15-25 min.
- Sträck ut dig och mjuka upp kroppen innan du stiger upp.

Sitt på morgonen eller kvällen. Gärna både och. Man behöver inte sitta varje dag, men minst fem dagar i veckan.

Litteratur:

Hans Hof, Bli mer människa. Åsak förlag. 1985. 271s

Scott och Doubleday, "Zen". Forum. 1996. 182s.

Toni Packer, "Seende som inte vet". Via förlag. 1989. 63s.

Eugen Herrigel, "Zen i bågskyttets konst". Berghs. 1989. 91s

Deshimaru, "Samtal med zenmästare". 1988. 189s. och "Zen och kampsporterna". Åsak förlag. 1985. 125s.

Aitken, "The practice of perfection". Pantheon books. 1994. 227s. ISBN 0-679-43510-7

Pirsig, "Zen och konsten att sköta en motorecykel"

Bo Eneroth, "Att handla på känn", Om intuition i professionell verksamhet. Natur och Kultur. 1990. 122s.