Megin­at­riði í zen búddisma

Erich Fromm

 Áður en ég ræði tengsl sál­greiningar og zen virðist ljóst að ég þurfi að draga upp mynd af zen á ker­fis­bundinn hátt. Þess gerist þó ekki þörf, sem betur fer, því að í bók sinni Studies in zen (Unwin Paperbacks, 1986) hefur höfundurinn, Dr. Suzuki, það að mark­miði að út­skýra eðli zen, svo langt sem slík út­skýring getur náð í orðum. Ég ætla þó að hug­leiða þau megin­at­riði zen er beinlínis snerta sál­greiningu.

 Kjarninn í zen er að öðlast hug­ljómun (satori). Sá sem ekki hefur reynslu af henni getur aldrei skilið zen til fulls. Ég hef aldrei upp­lifað satori, og get því að­eins fjallað um zen áó­beinan hátt, en ekki eins og ætti að fjalla um það - sem er af reynslu. Ástæðan er þó ekki sú, eins og C.G. Jung hefur gefið í skyn, að satori sé „list og að­ferð til hug­ljómunar sem Evrópu­manninum er nánast óger­legt að skilja.“ Ég tel að Evrópu­mönnum sé ekki tor­veldara að skilja zen en þá Herakleitos, Meister Eckhart eða Heidegger. Hins vegar þarf gífur­lega áreynslu til að öðlast satori; og mun fæstu fólki um þá áreynslu gefið, og er satori því sjald­gæfur við­burður, meira að segja í Japan. En jafnvel þó að ég geti ekki rætt um zen af eigin reynslu, þá er ég svo lán­samur að hafa lesið bækur Dr. Suzukis, hlýtt á all­marga fyrir­lestra hans og lesið hvaðeina sem mér hefur áskotnast um zen búddisma. Þannig hlýt ég að vera nokkuð ná­l­ægt því að vita í hverju zen felst.

 Hvert er grund­vallar­mark­mið zen? Suzuki kemur orðum að því á þennan hátt: „Í kjarna sínum er zen iðkun þeirrar listar að sjá eðli sinnar eigin til­veru og sýnir hvernig losna skal úr fjötrum og öðlast frelsi.... Segja má að zen leysi úr læðingi alla þá orku sem við búum yfir, en undir venju­legum kring­um­stæðum er hún fjötruð og brengluð og getur því ekki starfað rétt.... Mark­mið zen er því að forða okkur frá geð­veiki eða fötlun. Þetta er það sem ég á við með frelsi, að gefa lausan tauminn öllum hinum skap­andi og góðu hvötum, sem búa í hjörtum ok­kar. Að öllu jöfnu erum við blind gagn­vart þeirri stað­reynd að okkur eru gefnir allir þeir hæfi­leikar sem þarf til að elska og um­bera hvort annað.“ Í þessari skil­greiningu er að finna nokkrar mikil­vægar hliðar á zen sem ég vil leyfa mér að undir­strika: zen er iðkun þeirrar listar að sjá eðli sinnar eigin til­veru og sýnir hvernig losna skal úr fjötrum og öðlast frelsi; það leysir úr læðingi alla þáorku sem við búum yfir; forðar okkur frá geð­veiki eða fötlun; og hvetur þá hæfi­leika sem við höfum til að elska og um­bera.

 Loka­tak­mark zen er sú reynsla sem kölluð er hug­ljómun eða satori. Dr. Suzuki hefur í fyrir­lestrum sínum og öðrum bókum gefið þá ítar­legustu lýsingu sem mögu­leg er. Ég vil nefna nokkur at­riði sem hafa sér­staka þýðingu fyrir hinn vest­ræna mann og þá ekki síst sál­fræðinga. Satori er ekki óeðli­legt huga­r­á­stand; það er ekki trans sem lætur veru­leikann hverfa. Það er ekki sjálfs­dýrkun, eins og oft má finna í trúar­brögðum. „Ef eitthvað er þá er það fullkom­lega eðli­legt huga­r­á­stand....“ Eins og Joshu hefur lýst yfir: „zen er hvers­dags­hugsun þín, en allt veltur á því hvernig lömin snýr, hvort dyrnar opnast inn eða út.“ Satori hefur sér­stök áhrif á þann sem upp­lifir það. „Öll hugar­starf­semi þín mun lyftast upp í tón­tegund sem er ánægju­legri, frið­sælli, gædd meiri fögnuði en nokkuð það sem þú hefur kynnst áður. Hljómur lífsins mun breytast. zen hefur einhvern endur­nær­andi eigin­leika. Vor­blómið verður fegurra, straumur fjallalækjarins verður svalari og gegnsærri.“

 Það er deginum ljósara að satori er hinn hæsti áfangi þeirrar vel­líðunar sem Dr. Suzuki lýsir hér að framan. Ef við reynum að lýsa hug­ljómun með orðum sál­fræðinnar mundi ég segja að það sé ástand þar sem man­n­eskjan er í full­komnu jafn­vægi við þann veru­leika sem bæði er utan hennar og innan, hefur fyllstu með­vit­und um hann og getur skynjað hann. Hún er sér með­vituð um hann - þ.e. ekki heili hennar, né annað til­te­kið líf­færi, heldur hún, man­n­eskjan í heild sinni. Hún er opin því hún hefur hætt að líta á sig sem hlut, hún er tóm og getur byrjað að taka við. Að öðlast hug­ljómun þýðir að „persónu­leikinn íheild sinni hefur vaknað gagn­vart veru­leikanum.“

 Það er mjög mikil­vægt að skilja að hug­ljómunar­á­stand er ekki það sama og að missa tengslin við veru­leikann eða það að falla í trans þar sem man­n­eskjan heldur að hún sé vöknuð þegar hún er í rauninni í fasta svefni. Það væri eðli­legt sjónar­mið hjá vest­rænum sál­fræðingi að líta á satori sem trans er öðlist með sjálf­sefjun, og meira að segja Dr. Jung, sem var mjög hrifinn af zen, fellur í sömu gryfjuna. Jung ritar: „Sjálft ímyndunar­af­lið er sál­fræði­legt fyrir­bæri og þess vegna skiptir engu máli hvort hug­ljómun er út­skýrð sem raun­veru­leiki eða ímyndun. Sá sem öðlast hug­ljómun eða telur sig hafa öðlast hana gerir engan greinar­mun á því tvennu.... Þó að hann væri að ljúga, væri sú lygi and­legur sann­leikur.“ Jung lítur að sjálf­sögðu á „sann­gildi“ trúar­reynslu með af­stæðu hugar­fari, svo sem honum var tamt. En gagn­s­tætt honum tel ég ekki að lygi geti nokkurn tíma verið „and­legur sann­leikur“ né nokkur annar sann­leikur, ef því er að skipta, nema sá að hann er lygi. En hvað sem því líður þá eru zen búddistar ekki á sama máli og Jung. Þvert á móti álíta þeir mikil­vægt að greina á milli raun­veru­legrar satori-reynslu, þar sem raun­veru­lega má sjá nýtt sjónar­horn, og gervi­reynslu, sem getur verið sprottin af sál­sýki. Í síð­ar­n­efnda til­vikinu er zen-neminn sann­færður um að hafa öðlast satori, og zen-meistarinn á fullt í fangi með að full­vissa hann um hið gagn­stæða. Það er nákvæm­lega eitt af hlut­verkum zen-meistarans að vera á verði gagn­vart því að neminn ruglist á raun­veru­legri og ímyndaðri hug­ljómun.

 Að vakna gagn­vart veru­leikanum táknar, enn með orðum sál­fræðinnar, að hafa náð fullkom­lega „skap­andi stefnu­mörkun.“ Það táknar ekki að líta á sjálfan sig gagn­vart heiminum sem þiggjanda, notanda, safnara eða verslunar­mann, heldur sem skap­andi og starf­andi veru. Það eru engin skil­rúm lengur sem skilja á milli mín og „ekki mín.“ Hlutir eru ekki lengur hlutir; þeir standa ekki andspænis mér heldur með mér. Hlutlægni er einnig ein­kenni þessa ástands: ég lít á hlutina án þeirrar græðgi og ótta sem venju­lega brenglar sýn mína. Ég sé hlutinn eða man­n­eskjuna eins og hann eða hún er, ekki eins og ég óska að þau séu. Ég skynja af mikilli ákefð en þó leyfi ég hlutnum að vera það sem hann er. Ég gæði hann lífi og hann gæðir mig lífi. Satori virðist dular­fullt þeim sem ekki veit að hve miklu leyti skynjun hans á heiminum er hrein hugar­starf­semi. Viti fólk þetta þá veit það einnig að til er annað vit­unda­r­á­stand, það sem með réttu mætti kal­last raun­hæft. Vera má að við höfum að­eins orðið fyrir stökum glömpum með þessari vit­und en þó má gera sér í hugar­lund hver hún sé. Drengur sem er að læra á píanó getur ekki leikið eins og hinir miklu meistarar. Samt er leikur meistarans ekki dular­fullur í augum hans; heldur að­eins fullkomnun allrar þeirra leikni sem drengurinn býr yfir.

 Um mikil­vægi óvits­muna­legrar og óbrenglaðrar skynjunar veru­leikans í zen vitna eftir­far­andi tvær zen-sögur. Önnur er sagan um sam­tal meistarans og munksins:

 „Reynir þú einhvern tíma að þjálfa þig í trúar­brögðum þínum?“

 „Já, ég geri það.“

 „Hvað æfir þú?“

 „Ég borða þegar ég er svangur og sofna þegar ég er þreyttur.“

 „En þetta gera allir, má þá segja að þeir séu að þjálfa sig ás­ama hátt og þú?“

 „Nei.“

 „Af hverju ekki?“

 „Vegna þess að þegar þeir borða þá eru þeir ekki að borða heldur hugsa um hina og þessa hluti, og láta því trufla sig við matinn; þegar þeir sofa þá sofa þeir ekki heldur dreyma ígríð og erg. Að þessu leyti er þeim öðruvísi farið en mér.“

 Þessa sögu þarf vart að út­lista. Hinn al­menni maður, sem lætur stjórnast af óöryggi, græðgi, ótta, er sí­fellt í heimi ímyndana (án þess endi­lega að vita af því) þar sem hann klæðir alla hluti með upp­hug­suðum eigin­leikum, eigin­leikum sem í raun eru ekki fyrir hendi. Þessi sann­leikur var í fullu gildi þegar ofan­greint sam­tal átti sér stað en hversu gildur er hann ekki nú til dags þegar næstum allir horfa, finna og bragða með hugsunum sínum í stað þeirra krafta sem eru innra með þeim.

 Hin sagan er álíka opin­ber­andi en það er setning zen-meistara nokkurs: „Áður en ég öðlaðist hug­ljómun voru fljótin fljót og fjöl­lin voru fjöll. Þegar ég var að byrja að öðlast hug­ljómun voru fljótin ekki lengur fljót og fjöl­lin ekki lengur fjöll. En eftir að ég öðlaðist hug­ljómun hafa fljótin aftur orðið fljót og fjöl­lin aftur fjöll.“ Hér sjáum við enn hið nýja sjónar­horn á raun­veru­leikann. Hinn al­menni maður er eins og staddur í helli Platóns þar sem hann sér að­eins skuggana og telur þá vera efnis­veru­leika. En þegar hann hefur át­tað sig á mis­skilningi sínum kemst hann að því að skuggarnir eru ekki það sama og efnið. Og þegar hann hefur hlotið hug­ljómun hefur hann komist úr hel­linum út í ljósið: þar sér hann efnið en ekki skuggana. Hann er vaknaður. Þegar hann er kominn út úr myrkrinu skilur hann muninn á því hvernig hann sá heiminn áður og hvernig hann sér hann nú, raun­veru­leikann sjálfan.

 Það er mark­mið zen að maðurinn þekki eigið eðli. Hann skal leitast við að „þekkja sjálfan sig.“ En þessi þekking er ekki hin "vísinda­lega" þekking nú­tíma sál­fræðings, þekking gáfu­mannsins sem þekkir sjálfan sig fyrst og fremst sem hlut; sjálfs­þekking í zen er ekki vits­muna­leg, hún er ekki sundur­grein­andi heldur reynsla þar sem þekkjandinn og hið þekkta verða eitt. Suzuki segir í þessu sam­bandi: „Grund­vallar­hug­mynd zen er að komast í snertingu við hin innri öfl sem stjórna veru manns, og að gera þetta á hinn beinasta hátt sem mögu­legur er, án þess að grípa til ein­hvers sem ekki kemur má­linu við eða er of­aukið.“

 Þessi munur á vits­muna­legri þekkingu og reynslu­þekkingu er sér­stak­lega mikil­vægur í zen og um leið er þetta ein að­al hindrunin fyrir hinn vest­ræna nema sem reynir að skilja zen. Í tvö þúsund ár hefur hinn vest­ræna menning (að undan­skildum ör­fáum dul­vitringum) talið að spurningunni um til­veruna geti að­eins verið svarað með hugsun; hið „rétta svar“ er bæði í trúarbrögðum og heim­speki efst á baugi. Þessi ár­átta hefur varðað leiðina að blómstrun raun­vísindanna. Hins vegar er zen byggt á þeirri hug­mynd að hugsunin geti ekki gefið svar við lífs­spursmálinu. „Hinar vits­muna­legu brautir fyrir „já“ og „nei“ eru mjög hentugar þegar hlutirnir ganga sinn vana­gang en um leið og hin helsta spurning um lífið kemur upp verða vits­munirnir að játa sig sig­raða.“ Af þessari ástæðu er heldur ekki hægt að út­skýra satori-reynslu á vit­rænan hátt. Það er „reynsla sem er þess eðlis að það er ekki hægt að fá lýsingu á henni, sama hve mörg orð eru notuð, nema með því að upp­lifa hana sjálfur. Sé hægt að lýsa satori á þann hátt að það verði ljóst þeim sem ekki hefur reynsluna sjálfur, þá er það satori ekki satori. Þegar satori hefur orðið að hug­mynd hættir það að vera það sjálft; og öll zen-reynsla er úr sögunni.“

 Það er ekki nóg með að spurningunni um eðli lífsins verði aldrei svarað með vits­mununum; til þess að öðlast hug­ljómun verður maður að losa sig við mörg þau ein­kenni hugar­starfsins sem standa í veginum fyrir sannri inn­sýn. „zen vill að hugur þinn sé frjáls og óhindraður; jafnvel hug­myndin um ein­semd og alltsemd er sem grjót í veginum og ógnar hinu upp­runa­lega frelsi andans.“

 Ekki að­eins vits­munir heldur einnig ráð­andi hug­myndir eða ímyndir koma í veg fyrir hina sjálf­sprottnu reynslu; því er það að zen „álítur hinar helgu sútrur ekki mikil­vægar í sjálfu sér enda þótt þær séu iðkaðar af vitrum mönnum. Persónu­leg reynsla skiptir mestu máli.“ Guði er hvorki af­nei­tað í zen né er hans krafist. „zen vill al­gert frelsi, jafnvel frá guði.“ Meira að segja er sama frelsis krafist gagn­vart Búdda, af því er komið zen-mál­tækið, „Hreinsaðu munn þinn þegar þú mælir orðið Búdda.“

 Við­horf zen til kennslu er í sam­ræmi við af­stöðu þess gagn­vart vits­mununum, sem áður var nefnd. Þar ekki um að ræða sí­aukna hæfni til rök­rænnar hugsunar heldur er notuð að­ferð sem „felst í því að setja mann á milli steins og sleggju og þaðan verður hann að komast, ekki með rök­hugsun, heldur með æðri hugsun.“ Kennarinn er heldur ekki kennari í ok­kar merkingu þess orðs. Hann er meistari, að því leyti sem hann hefur náð valdi áeigin huga, og getur því fært nemanum það eina sem hann getur fært honum: til­veru hans. „Þrátt fyrir allt það sem meistara er kleift er honum ómögu­legt að láta nemann grípa hlutina, nema hinn síð­ar­n­efndi sé þess full­búinn... Að grípa hinn endan­lega veru­leika gerir maður sjálfur.“

 Af­staða zen-meistarans gagn­vart nemanum kemur vest­rænum mönnum á óvart. Hann krefst einskis af honum, ekki einu sinni þess að hann láti hug­ljómast; neminn kemur og fer af eigin vilja. En vilji hann læra af meistaranum má það ekki fara á milli mála að meistarinn er meistari, þ.e. að meistarinn veit það sem neminn vill vita, en hefur ekki enn vit­neskju um. Frá sjónar­hóli meistarans „er ekki þörf á neinum út­skýringum og ekki skal litið á neitt sem helga kenningu. Þrjátíu högg hvort þú sam­þykkir eða sért á öðru máli. Vertu hvorki þögull né reikull.“

 Það er ekki hægt að skilja zen án þess að gefa því gaum að mark­mið sannrar inn­sýnar er órjúfan­lega tengt persónu­breytingu. Að þessu leyti á zen rætur sínar í búddískri hugsun þar sem um­myndun persónu­leikans er skil­yrði fyrir frelsun. Græðgi í eigur, hverju nafni sem þær nefnast, á ekki að vera með í farangrinum, né heldur hégóma­girni og sjálfs­dýrkun. Af­staðan gagn­vart for­tíðinni ein­kennist af þakklæti, gagn­vart nú­tíðinni af þjónustu og gagn­vart fram­tíðinni af ábyrgð. Að lifa í zen „þýðir að um­gangast heiminn og sjálfan sig með virðingu og þakklæti,“ en sú af­staða er grund­völlurinn að „hinni leyndu dyggð, sem er mjög ein­kennandi í zen-iðkun. Hún táknar að þú eyðir ekki náttúru­legri orku í óþarfa; hún táknar að þú gerir þér mat úr öllu sem verður á vegi þínum, með til­liti til nýtni og sið­ferðis.“

 Hið jákvæða sið­ræna mark­mið zen er að leita „full­komins öryggis og ótta­leysis,“ að færast úr fjötrum til frelsis. „zen er spurning um persónu, ekki vits­muni, en það þýðir einnig að zen vex upp úr viljanum og verður fyrsta lífs­reglan.“

 Kafli úr bókinni Psychoanalysis and Zen Buddhism