

Svein Myreng 1959-2007



Mange av leserne vet at Svein Myrengs hjerte sluttet å slå 16.4.2007. Dette preger Drivende

skyers sangha og de andre sanghaene i Norge. Når Svein ikke lenger opptrer i den formen vi er vant til omstiller vi oss så godt vi kan, tar mer ansvar, ser på vår praksis med nye øyne. Midt i sorgen og savnet opplever vi at Svein er her – det han har lært oss lever videre og finner nye uttrykk.

Mange praktiske oppgaver er nå fordelt på flere. Å lede meditasjonskveldene og -formiddagene går på omgang blant medlemmer i gruppa. De som gjør dette støtter hverandre gjennom jevnlig møter. Retreater blir holdt av erfarne lærere. I år blir det to, se nederst.

Ny redaktør for Dharmaregn fram til årsmøtet i januar er Karin Bjørndal-Riis. Fortsett å sende inn bidrag, f.eks. dikt, bokanmeldelser, små og store historier om praksis og annet du har lyst til å dele!

Brev fra Svein til Thây

Svein og jeg skrev ofte til Thây (Thich Nhat Hanh), men vi sendte sjelden brevene. Følgende brev og dikt skrev Svein 27.8.2006 (hans dharmanavn er Châm Môn, som betyr True Door/Sanne dør). Det kan kanskje hjelpe noen til å ane ikke bare hvor han var på vei, men reise noen spørsmål for oss andre. (Svein skrev for hånd på et vakkert kort; her har jeg skrevet det av før jeg sendte det til Thây i mai 2007.)

”Dear Thây,

I hope you are in good health, not too tired after your full summer’s teaching.

Deep thanks for your talks on emptiness & death at the Summer Opening – both this & former years! I continue to find new angles & depths there all the time. Making Nagarjuna & Prajnaparamita

accessible to children (& perhaps even grown-ups) – wonderful! I hope these talks will some day be made into a book that can do justice to the breadth & depth of your teaching on this subject.

For me, trying to understand death – & the ultimate dimension – is ever more important. In the past year, I have allowed more room in my mind to earlier glimpses of no-self, trusting & integrating them more.

At the same time, trying to transform my internal knots, & being reminded of illness & death through my recurrent episodes of heart arrhythmia. Not really that dangerous in itself, but pretty unsettling.

This summer, my 2nd stay in hospital in France shook me deeply, partly because the old sorrow & fear it brought to the surface; partly

because I realised I haven't followed the passage in the 14th Mindfulness Training: "not to treat my body as an instrument." I saw that I have always pushed against the limits of my strength in order to do the things I felt to be my duty or just what I wanted to do (I'm not speaking of sexuality here). I don't yet know the implications, but I do in many ways, feel a lot more peaceful now.

Kyrre started 2nd grade at our local Steiner (Waldorf) school a week ago. He has – & radiates – a lot of joy & calm, carrying so much of Plum Village deep in his heart.

I am deeply grateful for that – and for all the other gifts we've got.

A deep bow with love,
Svein Châm Môn"

Senere på høsten (kanskje i November), etter flere nye slags rytmeproblemer og sykehusopphold, som han nå klarte å betrakte litt som soloretreater, fortalte Svein meg at han hadde kommet fram til at han hadde gjort nok. Dette var helt nytt. Tidligere når tanken slo ham har han pleid å si at han synes det er for tidlig å dø, at han syntes han hadde mye å gi ennå. Nå sa han at selv om han ønsker å fortsette, ser han at han har gjort nok. Han hadde spurt seg selv om dette betød at han var klar for å dø? Svaret var at han var klar for å gi slipp på meditasjon og

buddhisme, "og til og med deg", men ikke Kyrre. Han ønsket veldig å få leve til Kyrre ble 20. Det var i håpet om å få 10 gode år til at han reiste til Boston. Men han hadde siden sommeren vært redd for at dette ble et år for sent. Og han hadde ikke en god følelse for denne reisen. Derfor avsluttet han en del ting før han reiste "i tilfelle jeg ikke kommer tilbake".

Noen har regnet med at Sveins hjertefeil gjorde at han levde med døden som en realitet. Det er ikke helt riktig, og forskjellen kan være verdt å undersøke. Rytmeproblemene minnet ham om at han en dag skal dø, og vekket ofte frykten for å dø – uten at det forsåvidt var medisinsk grunnlag for det (noen lever kronisk med slike forkammerflimmer som Svein stadig fikk). At noe vekker frykten for å dø kan hvem som helst oppleve. Det viktige er hva han gjorde ut av det: Praksisen gjorde at heller enn å lukke det vekk så snart påminnelsen er over (for Svein handlet det om noen timer om gangen), valgte han å gjøre sitt aller beste for å **leve** i bevisstheten om at han og de han er glad i skal dø. Han valgte å bruke tid på det som var viktig for ham, som var sin egen og andres praksis, og å ha det fint med slekt, venner og oss i familien. Slike valg kan kanskje flere av oss ta, også uten rytmeproblemer og sykehusopphold?

Av Eevi Beck 9.5.2007

The Shining Garden

Like a child catching soap bubbles
the illusive self

now there

now not there

suddenly

the garden is shining

the apple tree right here

mind pervades the wide sky,

soaring in wonder

with the wind

then from clear vastness

a little cloud forms

I am back

with knots from many generations

to untie.

Very well.

I will polish the mirror again,

walk with friends,

let life burn my hut.

I will also receive the rosehip blossoms,

and be there with you

when the evening clouds

are mirrored in the fjord water.

Av True Door

Hva skjer når vi dør?

Hvis vi skal svare på hva som skjer med oss når vi dør, må vi først svare på et annet spørsmål – hva skjer når vi er i live?

Hva skjer med oss nå? På engelsk (og norsk) sier vi «vi er», men det er riktigere å si «vi blir» fordi ting

blir. Vi er ikke den samme personen i to minutter på rad.

Et bilde av deg som barn ser annerledes ut enn du gjør nå. I virkeligheten er du ikke akkurat den samme som det barnet, og ikke en helt annen

person heller. Hvis du ser et bilde av deg som femåring, er du ikke akkurat den samme som det barnet, og ikke en helt annen person heller – form, følelser og sinnsreaksjoner er forskjellige.

I middelveien er ingenting likt og heller ingenting helt forskjellig. Du tror kanskje at du fortsatt lever, men faktisk dør du hver dag, hvert minutt. Celler dør og blir født, men vi har ikke gebursdager og begravelser for dem. Døden er en helt nødvendig forutsetning for fødsel. Uten død, er det ingen fødsel. De inter-er og skjer i hvert eneste øyeblikk for den erfarne meditanten. For eksempel kan en sky ha dødd mange ganger og blitt til regn, bekker, vann. Skyen får kanskje lyst til å vinke til seg selv nede på jorda. Regnet er en fortsettelse av skyen. For en praktiserende meditant er ingenting skjult. Når jeg drikker te, er det veldig godt å være oppmerksom på at jeg drikker skyen.

Når dere blir foreldre, dør dere og blir gjenfødt som deres barn. «Du er min fortsettelse, jeg elsker deg». Buddha fortalte oss hvordan vi skal være sikker på å få en vakker fortsettelse – gjennom en medfølelse tanke, en vakker tanke. Tilgivelse er vår fortsettelse. Hvis sinne, splittelse og hat dukker opp, sikrer vi oss ikke en vakker fortsettelse. Når vi ytrer et ord som er medfølelse, godt og vakkert, er det dette som er vår fortsettelse.



Når en sky er forurenset, er også regnet forurenset. Så rensende tanker, ord og handlinger skaper en vakker fortsettelse. Vi kan se hvordan våre ord påvirker våre barn. Mine elever er min fortsettelse, både ordinerte og lekfolk. Jeg har et ønske om å overføre kjærlig tale, handling og tanke til dem. Dette kalles karma i buddhismen.

Denne kroppen min kommer til å gå i oppløsning, men min karma vil fortsette – karma betyr handling. Min karma finnes allerede i verden. Min fortsettelse er overalt i verden. Når jeg ser at en av mine elever går medfølelse, vet jeg at han er min fortsettelse. Jeg vil ikke overføre mine negative følelser. Jeg vil forvandle dem før jeg overfører dem. Oppløsningen av denne kroppen er ikke

slutten på meg. Jeg vil fortsette etter at denne kroppen er borte. Så ikke vær bekymret for at jeg skal dø. Jeg kommer ikke til å dø.

La oss meditere over fødselen til en sky. Har den en fødselsattest? Undersøk begrepet fødsel – ideen om at noe kan bli til av ingenting, at man kan gå fra ingen til noen. Er det mulig at noe kan komme fra ingenting? Vitenskapelig sett er det umulig. Skyen var vann i et hav, en innsjø, en elv, og varmen fra sola fødte den – fortsettelsens øyeblikk. Dette gjelder også når man blir født. Før du ble født, lå du i din mors mage. Fødselsøyeblikket er et fortsettelsesøyeblikk. Er befruktningsøyeblikket begynnelsen? Før befruktningen er du allerede halvt din mor og halvt din far, så dette er også et fortsettelsesøyeblikk. Når du praktiserer meditasjon, kan du se tingene på den måten.

Det er umulig for en sky å dø. Den kan bli vann eller snø – den kan ikke bli ingenting. Det er også umulig for oss å dø. Tale, handling og tanke fortsetter i fremtiden. Personen som dør, fortsetter å leve fordi vi er i stand til å bruke meditantens øyne. De fortsetter i oss og omkring oss. Alle våre forfedre lever i oss. Våre forfedre er i våre kromosomer.

Jeg har skrevet en bok, «No Death, No Fear». Når de rette betingelsene er til stede, viser jeg meg, og når de ikke er til stede, gjør jeg det ikke. Ingen kommer, ingen går. Før en person blir født og viser seg, bør vi ikke kalle henne ikke-eksisterende.

Det å meditere over hva det vil si å bli til og å være kan være den beste måten å forstå Gud på. Teologen Paul Koenig beskriver Gud som The Ground of Being – grunnlaget for å være. Hva er da grunnlaget for å ikke være? Dette reduserer Gud. I buddhismen kan både ideen om *væren* og *ikke-væren* beskrive virkeligheten. På samme måte er det med over – under, Europa – her (Hong Kong).

Nirvana er fraværet av alle ideer – fødsel og død, komme og gå, likhet og forskjellighet. I følge buddhismen, er «å være eller ikke være» ikke et reelt spørsmål. Meditasjonen tar oss med til et sted uten frykt. Vi har det altfor travelt, så vi blir ofre for sinne og frykt. Hvis vi virkelig har berørt vår natur av ikke-fødsel og ikke-død, vet vi at det å dø er en av hovedforutsetningene for å realisere seg selv. Vi må lære å dø i hvert eneste øyeblikk for å være fullt ut helt i live. Denne læren om middelveien er kremen av Buddhas lære. Mange av våre forfedre forstod dette og var ikke redde for døden.

Vi burde bli i stand til å Vi trenger å kunne gi slipp på våre spenninger. Vi er den karmaen vi skaper hver dag i vårt daglige liv, hvis vi vet hvordan vi

skal sikre vår egen fortsettelse. Jeg har en elev i Vietnam som ønsker å bygge en stupa for å romme asken min. Han vil sette opp en plakett med ordene «Her ligger min elskede lærer». Men jeg vil heller at det skal stå «Det er ingenting her». For hvis du ser dypt, finnes det fortsettelse.

Jeg setter pris på den tiden jeg har igjen, jeg vil bruke den til å praktisere. Jeg vil skape en energi av kjærlighet, medfølelse og forståelse slik at min fortsettelse vil være god. Jeg vil gjerne at du skal gjøre det samme. Bruk tiden din på en klok måte. I hvert øyeblikk kan du skape vakre tanker, vennlighet, tilgivelse. Si vakre ting, inspirer, tilgi, og forsøk å hjelpe og beskytte. Vi vet vi kan skape en god karma for en god fortsettelse og lykke for andre mennesker.

Når tiden kommer at kroppen skal gå i oppløsning, vil du gjerne gi slipp uten problemer. Ikke hold fast, men gi slipp på kroppen og oppfatningene dine. Husk bildet av en sky som ser sin egen fortsettelse i ris og iskrem og vinker ned til seg selv. Du kan allerede nå se din fortsettelse. Kunsten å leve er fortsettelse, både for meg og andre vesener.

Sariputra – en av Buddhas eldste disipler – Ananda og noen andre, gikk for å besøke Anathapindika, en lekdisippel, da han lå på dødsleiet. Han var en forretningsmann som hadde tatt seg tid til å komme til dharmaforedrag og ukentlig praksis. Da munkene kom, spurte de om smertene hans var redusert. Han svarte at de var blitt sterkere. Munkene ledet ham i en meditasjon over Buddha, dharma og sangha. Etter noen minutter led han ikke mer, og han smilte. Når du sitter hos døende mennesker, snakk med dem om de lykkelig

stundene i livet deres. Berør de lykkelige frøene i dem.

Munkene ba Anathapindika om å se på følelsene og oppfatningene sine. «Jeg er grenseløst liv. Denne kroppen er bare avfall». Hjelp den døende til ikke å holde fast ved kroppen sin. Hvis hun har sorg og anger, hjelp henne til å se at hun ikke er sine følelser. Når betingelsene er til stede, manifesterer kroppen seg, og når de ikke er det, blir kroppen borte. Denne kroppens natur er ikke fødsel, død, ikke å komme eller å gå, den skades ikke av ideen om væren eller ikke-væren. Jeg er fri fra fødsel og død. Denne praksisen hjelper meg.

Anathapindika gråt. Ananda spurte, «Hvorfor gråter du?» Anathapindika svarte, «Nei, jeg angrer ingenting. Jeg gråter fordi jeg er så rørt over den vidunderlige praksisen jeg lærte i dag.» «Vi munker øver på denne måten daglig», svarte Ananda. «Det er mange lekfolk som også trenger denne praksisen. Vil du fortelle Buddha det.» Ananda lovet å gjøre det, og Anathapindika døde mens han smilte fredfullt.

En fyrstikk har en flamme, men før jeg tenner den, er ikke betingelsene til stede for at den skal vise seg. Når betingelsene er til stede, det vil si at hånden min stryker fyrstikken mot fyrstikkesken, blir flammen manifestert. Når betingelsene ikke lenger er til stede fordi pusten min blåser ut flammen, blir den borte.

Foredrag av Thich Nhat Hanh 15.5.2007
i Hong Kong
Transkribert av *Holistic Hong Kong*
Oversatt av Karin Bjørndal-Riis

Dikt

Roen

En dag var du der
En annen dag ikke

Du var der men jeg så deg ikke
Du var borte og jeg lengtet etter deg

Jeg ville du skulle være en annen
Men du kom og gikk som du ville
Mens jeg satt der
Stille.

Et dikt om ...

I denne lidelsens sjø
Er det noe jeg kjenner
Varmen fra de utstrakte hender

Det varme gode som bruser i mot meg
Det klare bakenfor ord
Det lille mirakel som åpner verden
Gjør det verdt å ta denne ferden

Det klinger musikk til universets ende
Det frigjør
Det heler
Vi deler

Et øyeblikk av dyp kontakt
Når det brer seg i all sin prakt
Det er smilet lille
Kanskje det ikke er så ille.

Begge diktene av Erik Søyland



Det smilende sinn

Det er sagt at sangen og det lille smilet er det som skiller Drivende skyers sangha fra andre buddhistgruppers praksis. Thich Nhat Hanh kaller smilet en meditasjonsøvelse. Sett utenfra kunne sikkert noen av oss med dette smilet i sittende og gående meditasjon ha sett ut som vi gjorde merkelig sorgbearbeiding på den samme dagen som vi fikk høre om Sveins død - dette sitter jeg her ved tastaturet og tenker - men først da ble det også tydelig merkbart for meg at det hjalp å smile.

Når en kommer til Plum village, er kanskje noe av det første som slår en at disse munkene og nonnene går og smiler. Mange med meg er vel ikke vant til tanken om at klosterliv synes muntert og lett!

I den utvidete utgaven av Chan Khongs bok *Learning True Love*, finner vi en historie om Thay Giac Than. Før Thich Nahn Hanh møtte han hadde han ført en svært streng praksis i seksten år; i Vietnam blant annet i eneboertilværelse i tre år, og i USA med the Providence Zen Center under den koreanske zenmester Seung Sahn Sunim, som er kjent nettopp for sin harde praksis. Frustrert over ikke å ha oppnådd det han ønsket i løpet av alle disse årene blir han invitert med på en spasertur av Thich Nhan Hanh som sier: «Du behøver ikke å øve så hardt, ikke engang for å oppnå opplysning. Gå en tur sammen med meg og bare gled deg over å øve på å være lykkelig uansett hvor du er. Se på disse

bladene som forandrer form og farge fra gult til rødt til brunt, og som så faller mens de danser, fordi de vet at de aldri har vært født og de vil aldri dø. Det er det hele. Det er livet. Aksepter tingene som de er. Ingenting er viktigere enn å være her i glede og fred. Det er nok.» Dette gjorde at Giac Than slapp taket i oppvåkningsprosjektet sitt og fulgte Thay, og skulle seinere bli hans første abbed for Deer Park Monastery [i California i USA].

Visst kan det være irriterende at det er det lette som er det vanskeligste noen ganger! Det å ønske velkommen det som faktisk eksisterer, koster oss noe; ikke minst de av oss som er oppdratt til protestantisk arbeidsmoral og kritisk tenkning. Likevel er ikke smilesinnet oss fremmed. Ordet bruker Kåre Lie i sin ferske bok *Buddhistisk psykologi – innføring i abhidamma*. For på en måte er det selvsagt at dette buddhasmilet ikke er noe som særpreget for kun vår zenretning, eller bare for mahayana. Snarere tvert imot er smilet uttrykk for eksistensiell glede en kan se forsøkt gjenskapt på buddhastatuer innenfor alle buddhistiske retninger og i alle verdenshjørner. Jeg oppfatter det som et smil vi alle har på lur inne i oss, liksom buddhanaturen, en indre lotus for å holde meg i symbolspråket.

I tibetansk tradisjon har en uttrykket *Om mani padme hum!* som er en slags hyllest, en slags

påkalling av ens lotussinn. I kristen tradisjon vil en muligens kalle det en takksigelse – altså her en takksigelse for alt, for i kristen tradisjon, liksom i vajrayana, kan en ha en praksis der en ustoppelig mumler takksigelser i løpet av dagen, som om en ikke får takket nok.

Reb Anderson, linjeholder etter Shunryu Suzuki, har fortalt meg at meditasjon i sin kjerne er å motta og gi uten å forvente å få noe igjen. Jeg kan vel tenke at denne ydmyke innstillingen har noe til felles med takknemligheten nevnt ovenfor, og at dualiteten i relasjonen mellom (i kristen terminologi: gud og menneske) den instansen som gir og den som mottar oppheves i et åpent strømmende ja.

Å si ja, å løsne på lenkene skriver Shunryu Suzuki om i "Not Always So": «Tatsugami Roshi viste en interessant måte å praktisere rett sittestilling på ved å si 'Ja.' Det var veldig bra! Hva med mudraen min? 'Ja.' Hva med øynene mine? 'Ja.' Kort sagt er zazen 'Ja.' Ryggraden min – 'Ja.' Haken min – 'Ja.' Du undersøker ikke egentlig stillingen din. Du bare aksepterer den – 'Ja.' Det er zazen. Det er ikke noen ekstra aktivitet i praksisen din; det er den holdningen du bør ha. Det er ingen annen hemmelighet i praksisen vår. Hvis du har noe mer enn det, er det ikke rett lære. Når du har en ekstra fantasifull praksis, vil du ikke nå dette punktet.»

Av Svein Hansen

Å puste bevisst

Dette er fra Thich Nhat Hanhs kommentarer til sutraen om de fire oppmerksomhetsområdene. Sutraen tar for seg hvordan vi kan være oppmerksomme på kroppen, følelsene, sinnet og sinnobjektene (fenomener og vår oppfattelse av dem). Thich Nhat Hanh gir en rekke øvelser til sutraen. Denne er den første og grunnleggende.

Oppmerksomhetsøvelse for å observere kroppen

Det første oppmerksomhetsgrunnlaget er kroppen, som omfatter pusten, kroppens stillinger, kroppens handlinger, de forskjellige kroppsdelene – de fire områdene som kroppen er sammensatt av, og oppløsningen av kroppen.

Øvelse 1 Bevisst pust

Han går til skogen, til foten av et tre, eller til et tomt rom, setter seg ned med korslagte ben i lotusstillingen, holder kroppen rett og samler oppmerksomheten foran seg. Han puster inn, klar over at han puster inn. Han puster ut, klar over at han puster ut.

Den første øvelsen er full oppmerksomhet på pusten. Når vi puster inn, vet vi at vi puster inn. Når vi puster ut, vet vi at vi puster ut. Når vi øver på denne måten, blir pusten vår bevisst. Denne øvelsen er enkel, men virkningen av den er dyp. For å lykkes må vi ha hele vår oppmerksomhet rettet mot pusten og ikke noe annet. Når vi for eksempel følger innpusten, må vi være på vakt overfor distraherende tanker. Så snart en tanke som «Jeg glemte å slå av lyset på kjøkkenet» dukker opp, er pusten vår ikke lenger bevisst pust fordi vi tenker

på noe annet. For å lykkes må hele vårt sinn være fokusert på pusten gjennom hvert eneste åndedrett. Når vi puster er sinnet vårt ett med pusten, og vi blir ett med pusten vår. Det er det som menes med «oppmerksomhet på kroppen i kroppen.»

Alle kan lykkes i å praktisere ett eneste bevisst pust. Hvis vi fortsetter å puste ti åndedrett bevisst, uten at tankene kommer på vidvanke, har vi tatt et verdifullt skritt på praksisveien. Hvis vi kan praktisere bevisst pust i ti minutter, vil det skje en viktig forandring i oss. Hvordan kan en så enkel praksis gi så viktige resultater, og hvilke resultater er det snakk om?

Det første resultatet av bevisst pust er at vi vender tilbake til oss selv. I dagliglivet fortaper vi oss ofte i glemsel. Sinnet jager etter tusen ting, og vi tar oss sjelden tid til å komme tilbake til oss selv. Når vi på den måten har vært tapt i glemsel i lang tid, mister vi kontakten med oss selv, vi føler oss fremmedgjort fra oss selv. Dette fenomenet er svært vanlig i vår tid. Bevisst pust er en flott måte for oss å vende tilbake til oss selv. Når vi er oppmerksom på pusten, kommer vi lynraskt tilbake til oss selv. Som et barn som kommer hjem etter en lang reise, føler vi vår hjertevarme, og vi finner oss selv igjen. Bare det å komme tilbake til oss selv er et stort fremskritt på praksisveien.

Det andre resultatet av å puste bevisst er at vi kommer i kontakt med livet i dette øyeblikket, det eneste øyeblikket vi kan være i kontakt med livet. Livet i oss og rundt oss er vidunderlig og rikt. Hvis vi ikke er frie, kan vi ikke være i kontakt med det, og vi lever ikke egentlig livene våre. Vi burde ikke la oss selv fange av sorg og anger over fortiden,

bekymringer for fremtiden, eller begjær og motvilje i øyeblikket.

Å puste med full oppmerksomhet er en mirakuløs måte å løse knuter av sorg og bekymringer og å være i kontakt med livet i dette øyeblikket. Når vi følger pusten, føler vi oss allerede vel, og er ikke lenger dominert av våre bekymringer og lengsler. Når vi puster bevisst, blir pusten vår mer

regelmessig, og fred og glede kommer til syne og blir mer stabile for hvert øyeblikk. Når vi støtter oss til pusten, kommer vi tilbake til oss selv og klarer å gjenopprette enheten i kropp og sinn. Dette gir oss anledning til å være i virkelig kontakt med hva som skjer i dette øyeblikket, som er essensen av livet.

Fra Thich Nhat Hanh *Transformation and Healing*, 2.utgave 2006, overs. av Karin Bjørndal-Riis.

Gåmeditasjon

Jeg møtte de andre, og vi gikk i retning av et lite skogholt. Her skulle vi ha gåmeditasjon. Til å begynne med var det ikke enkelt å tilpasse seg rett fart, for selvfølgelig gikk anføreren altfor sakte for meg som fortsatt var i en verden av jobb og støy og travelhet. Men ganske fort falt stillheten inn over meg. Jeg begynte å lukte trærne og bakken. Begynte å høre fuglene. Så den første humlen. Bekken bruste, men stadig svakere. Vinden i trærne. Jeg merket at jeg gikk saktere og saktere, anføreren var nå et stykke foran. På toppen av bakken en helt annen lyd, traktor? og så – et lite vann med trær langs kanten som så ut til å falle ned i vannet hvert øyeblikk. Lyder kom og gikk. Stien var full av gjørme, hestepærer, røtter. Det gjelder å

være oppmerksom. Har vi kommet frem til målet? Nei, veien er målet.

Idet jeg tror vi skal stanse og nyte synet av fossen, går vi tilbake. Den samme veien er nå en helt annen vei. Snu deg rundt og den er ikke til å kjenne igjen. Igjen hører jeg lyden av bekken nærme seg, og før det: Stien deler seg, og i et eneste øyeblikk ser jeg en katedral åpne seg for meg. Trærne lukker seg over stien, og sollyset trenger såvidt gjennom. På kloppen over bekken hører jeg den synge på begge sider. To forskjellige stemmer har den, en lys og lett før den går under meg, og mørkere når den kommer ut på den andre siden. Igjen ut av skogholtet går vi langsomt tilbake.

Av Karin Bjørndal-Riis våren 2006

Einar Øverenget: Lykkens filosofi

Øverenget, Einar, n., 1964-

Lykkens filosofi / Einar Øverenget. - Oslo : Aschehoug, 2006. - 194 s.

«Hvis du ikke er fornøyd med det du har, ville ikke hele verden om du eide den, kunne gjøre deg lykkelig»

Lucius Annæus Seneca

Einar Øverenget er filosof, og *Lykkens filosofi* er hans første bok. Han tar for seg mange sider ved lykkebegrepet og går tilbake til Sokrates, for å belyse spørsmålet «hva skal til for å bli lykkelig?» Han kommer raskt inn på teorien om at lykken ikke er noe som kommer utenfra, men som skapes innenfra hos hver enkelt av oss og at dette i stor grad har med innstillingen å gjøre. For mange blir spørsmålet om å være lykkelig et truende spørsmål.

Mange søker i fortiden etter lykken og prøver på ulike vis å gjenskape noe som allerede er forbi. Øverenget trekker fram flere historier og episoder

som viser dette. Det gir meg som leser en litt trist opplevelse å lese om disse menneskene som anstrender seg for å gjenskape fortid til øyeblikket, fordi de tror dette kan gi dem lykken tilbake på en måte som ikke er mulig. Lykken blir på denne måten noe utenfor dem selv, som de ikke har kontroll over. Et umulig prosjekt.

Skjebnetro er et annet tema som dukker opp. Overdreven tro på skjebnen fratar den enkelte det ansvaret forfatteren mener vi har for å ta egne valg og konsekvensene av dem. Vi kan ikke kontrollere hva som skjer med oss, men vi har mulighet til å gjøre noe med vår egen innstilling til det som skjer. Øverenget sier at han tror «lykken knytter seg til vår evne til å frigjøre oss fra vår egen fortid» (s.39). Her trekker han også inn den greske mytologien og troen på skjebnen.

I boka blir både Pascals forhold til gud som en garanti for lykke og Machiavellis tanker som guds forsyn, berørt i teksten. Øverenget kommer også

innpå begrepene flaks og uflaks. Konklusjonen blir etterhvert den at dette ikke er objektive størrelser i seg selv, men er knyttet til hver enkelts innstilling til det som skjer. Det som en person opplever som flaks kan en annen se som uflaks i sin situasjon.

Å jakte på lykken blir for mange en jakt på mål du ikke har oppnådd. Dobbelts tilfredsstillende blir dette av to grunner. For det første forsvinner lykken like fort; i det du har oppnådd målet og sitter igjen med et «hva nå?»- spørsmål. I motsatt fall, om målene ikke skulle bli oppnådd, blir dette til noe uoppnåelig, når de målene lykken er koblet opp mot ikke blir innfridd. Sett i dette perspektivet blir jakten på lykken en kilde til ulykke eller i beste fall lite tilfredsstillende.

I siste del av boka kommer forfatteren inn på emnene selvrespekt og evnen til å være autoritet i

eget liv. I dette ligger det at vi større grad må tørre å være oss selv og i mindre grad til enhver tid sammenligne oss selv og livet vårt med andre. Vi må skape en trygghet rundt våre egne liv. Han sier videre at «det er din innstilling til deg selv som er grunnlaget for din opplevelse av å være deg – det er ikke hva andre sier og gjør» (s. 189) På samme måte er det viktig å se forskjellen på å la seg styre av alt som vekker den enkeltes lyster og behov og det å ha et bevisst forhold til hvordan man ønsker å leve sitt liv. På denne måten blir lykken en måte å møte seg selv på.

Lykkens filosofi inneholder mange blikk og perspektiver på lykke og lykkebegrepet og er absolutt en bok man kan unne seg!

Av Astrid Werner

Praktisk informasjon

Program for høstsemesteret

Tirsdager kl. 18.30–21.00 i 6. etasje, Christian Kroghs gate 32, hos Rinzaï Zen senter:

Meditasjonsgruppe.

Nye deltakere er velkommen første tirsdag i måneden. Da gir vi en kort instruksjon for begynnere.

Torsdager kl. 9.30–11.30, samme sted som over: Formiddagsgruppe. *Nye deltakere er velkommen første torsdag i måneden. Da gir vi en kort instruksjon for begynnere.*

Retreater

Vinterretreat: *Along the Path of Peace*, fre-søn 16.-18. november 2007, ved Sumana Ratnayaka, tidligere munk og lærer for Svein Myreng. Barn er velkomne. Påmelding: Erik Søyland, tlf. 9059 7803, epost eriksheart <at> gmail.com (bytt ut <at> med @).

Vårretreat: fre-man 14.-17.mars 2008 (rundt palmesøndag).

Begge retreatene blir holdt på Aarholt-tunet i Vestfold. Mer informasjon på nettstedet vårt.

Avspennings- og meditasjons-CD

CD-en av Svein Myreng og Preben Orlam, nevnt i forrige Dharmaregn, er nå kommet i 2.opplag.

Den koster kr. 150,- inkludert porto og kan bestilles hos Drivende skyers sangha, for øyeblikket ved Karin Bjørndal-Riis, kabjornd <at> start.no

Nettstedet

www.buddhistforbundet.no/dharma er Dharmagruppas nettsted. Her finner du kontaktpersoner for lokalgrupper rundt om i landet, program for Drivende skyer (Oslogruppa) og andre grupper, informasjon om retreatter og dessuten mange artikler om meditasjon og buddhisme, og lenker til andre interessante nettsteder.

Beskjeder om nettstedet sendes for øyeblikket til Eevi Beck, sveevi <at> start.no

Redaksjon

Karin Bjørndal-Riis, Michelets vei 18, 1366 Lysaker, tlf. 6712 5024. Artikler, dikt o.a. til neste nummer mottas med takknemlighet – helst på e-post: kabjornd <at> start.no

Takk til Eevi og til artikkelforfatterne!
Takk også til fotografene: Andy Dickenson (Svein på tur i Hadfield, UK, juni 2006), Kyrre Beck Myreng (buddhastatue i Plum Village juli 2007), Anne-Cecilie Bjørndal-Riis (lotus i Plum Village juli 2007).

Som annonsert i forrige nummer legger vi nå ut bladet på nettet som PDF-fil. De som ønsker å få den på papir kan sende sin adresse til redaktøren.