

# JAPAN I LOTUSSTILLING

**Det er kommet på mode at gå i kloster. I Japan findes et godt udvalg af buddhistiske zen-klostre, og vesterlændinge er meget velkomne.** TEKST OG FOTO: JØRN BORUP

Knæene knager, og ryggen rumsterer. Tankerne galopperer fra fikspunktet på væggen over Buddhas vise ord til den rungende selvmedlidenhed ved den selvbestaltede smerte i krop og sind. Måske er jeg bare ikke født til lotusstilling? Måske skulle jeg hellere foretage mig noget fornuftigt, rejse videre, spise og drikke mig en pukkel til, fornøje mine sanser i det uendelige? Klokkerne ringer. Mesteren gestikulerer med klokken, at meditationsperioden er ovre. Det var det. Det var da ikke så slemt. Jeg strækker mine ben. Livet er herligt.

## Sumo, geisha og zen

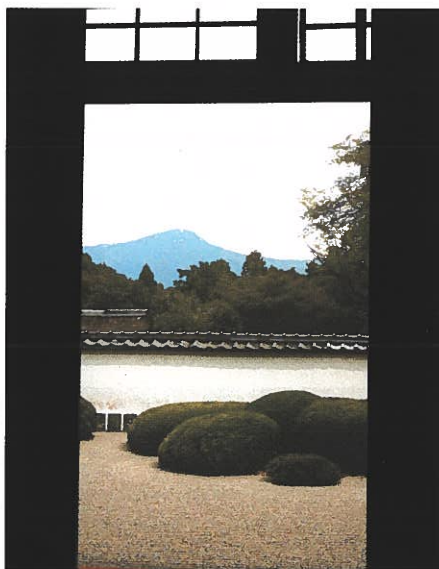
Japan er sumo-brydernes fede kroppe i intens kamp foran et ivrigt råbende, nærmest hysterisk publikum. Det er smukke, yndefuldt vimsende geishaer med træsandaler, hvidt ansigtspudder, knaldrøde læber og anstændige smil. Det er rå fisk og tang på tallerkenen, bugnende af sundhed og gastronomiske udfordringer. Det er sake i stride strømme, til de årlige festivaler på shintohelligdommene, og på karaokebarerne med de halvfulde habitklædte arbejdsmænd i nostalgisk klagesang. Det er samuraier med dræbersværd og lyntog, der nærmest flyver af sted over det land, der engang skulle trækkes ud af fortiden.

Japan har masser at byde på. Der er nok at svælge i for alle sanser, rigeligt med attraktioner og aktiviteter. Så hvorfor i alverden skulle man gå i kloster i dette materialistiske overflodssamfund med alt ud i konsum til både gane, mave og sind? Hvorfor sidde i besværlig stilling i timevis? Hvorfor kede sig gevaldigt ved at glo ind i en tom væg? Hvorfor stå om tidligt om morgenen, ja nærmest midt om natten, hvorfor lade sig ydmyge af mesterens nakkedrag? Livet i et zen-buddhistisk kloster er hårdt, ensformigt og til tider gevaldigt kedsommeligt. Men det er også kilden til at se en anden side af Japan. Og åbner man først for sluserne, kan man

risikere at få sig en ordentlig en på opleveren. Zen hænger ved!

## I zen-klostret

Der er et godt udvalg af buddhistiske klostre, templer og centre i Japan. Flere er åbne for nysgerrige vesterlændinge. Man kan vælge den "bløde" løsning ved bare at betale sig for en overnatning på et tempel, et såkaldt shukubo. For nogle hundrede kroner bliver man så opvartet i et traditionelt tempel-værelse med lækre retter og varme bade, og gerne tv og askebægre på værelserne, som var det et hotel. Der vil ofte være mulighed for at deltage i f.eks.



morgenmeditation og få sig en snak med præsten, der ejer templet.

Andre steder lægger mere op til praksis. Mange zen-templer har daglige eller ugentlige meditationsperioder (zazenkai) for interesserede. Man kommer en time eller to, og går igen efter meditation, messe og lidt snak med zen-mesteren. Vil man bare prøve et par timers morgenmeditation, kan man f.eks. prøve det på det charmerende Rysen-an på Daitokuji-templet i Kyoto. På International Zen Centre Kyoto i Kameoka ved Kyoto kan man komme ind

fra gaden for at praktisere zen i længere tid. Her står den på meditation, havearbejde, studier, "tiggergang" og afslappet atmosfære. Det er helt legalt at hygge med social snak om aftenen, og har man fået nok efter en dag, tager man bare videre, men man kan også blive der i længere tid.

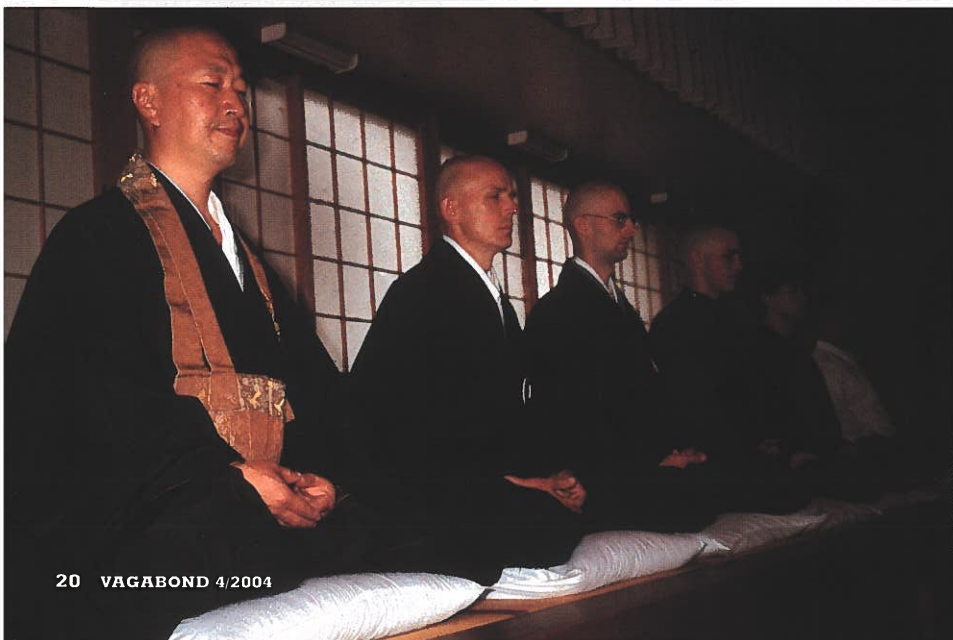
Mesteren er fra den store rinzai-zen skole Myoshinji, der har hovedcenter i Kyoto. De besøgende er japanere, seriøse vesterlændinge eller bare rejsende, der vil opleve zen-livet helt uforpligtende som en anden kulturoplevelse på turen med rygsæk i Solopgangens Land.

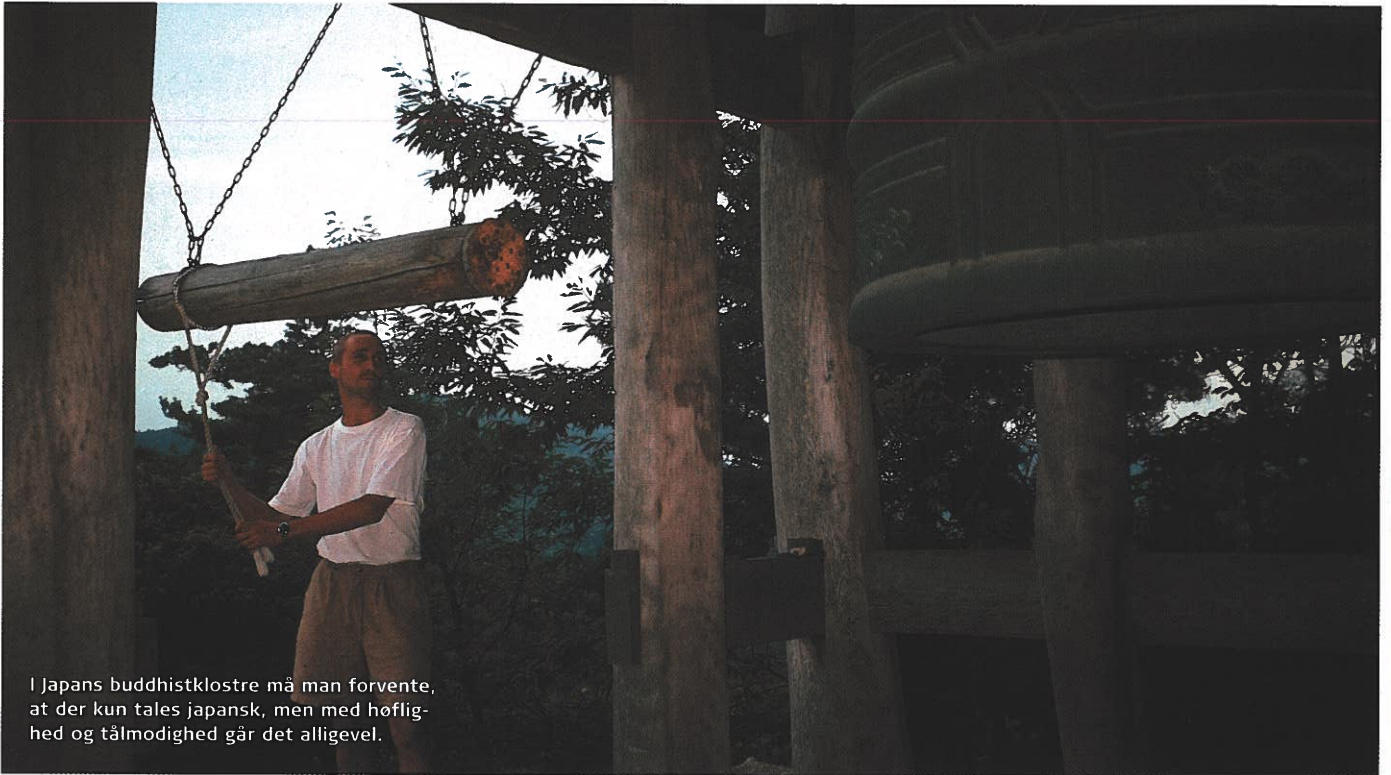
Er man til mere striks disciplin, bør man opleve landets største zen-kompleks indenfor rinzai-skolen, Myoshinji i Kyoto eller indenfor soto-skolen Eiheiji ved Kanazawa. Både Myoshinji og Eiheiji er udflugtsmål for tusinder af japanske turister, der stiger ud af busserne, tager fotos, spiser vegetar-middag og køber souvenirs. Men begge er også de måske mest kendte zen-templer med det største antal munke i klostrenes "træningshaller". Som lægmand kan man deltage i et to eller tre dages kursus. Her lærer man stærkt disciplineret opførsel. Dagen starter klokken fire om morgenen og fortsætter med mange timers meditation, måltider indtaget i absolut stilhed, og ydmygende skældud og slag over skulderen med en trækæp hører til programmet. Man skal helst kunne noget japansk, eller have en ven med, der kan - ellers må man forsøge sig frem med gestikulation eller intuition.

## Zen-praksis

Zen-meditation drejer sig om at få tanker væk, at få knolden fyldt op med tomhed. Det er uendeligt svært, men momentvist kan selv en uerfaren vesterlænding lære at nyde stilheden og undersøgelsen af sindets underlige afkroge. Man gør meget ud af at understrege, at rigtig zen-meditation foregår i fuld lotusstilling, dvs. med begge ben krydset over hinanden. En halv lotus går dog også an,

I Japan kan man som turist opleve zen-meditation enten som et klosterophold eller blot et par timer en enkelt dag.





I Japans buddhistklostre må man forvente, at der kun tales japansk, men med høflighed og tålmodighed går det alligevel.

## ✚ REJSEN DERTIL

Japan nås med fly fra Kastrup med afgang til Tokyo eller Osaka med f.eks. SAS, British Airways, KLM eller JAL. Flyturen varer ca. ti timer. Billetter fås fra ca. 6.000 kr. Net Travel Service hedder også Japan-specialisten ([www.japanspecialisten.dk](http://www.japanspecialisten.dk)), og er det bedste bud på information og salg af flybilletter med eneret til salg i DK af tog-passet JR Rail Pass, der koster 1680 kroner for en uge.

## 🏠 PRISER

Japan er dyrere end de fleste asiatiske lande, men det kan sagtens gøres uden at vælte økonomien. Største udgifter er transport (hvor JR Rail Pass er uundværligt til længere rejser) og overnatning. Måltider kan fås billigt, og mange oplevelser er gratis (parker, templer, gadeliv) eller overkommelige (museer, udstillinger). Regn med 4-500 kr. om dagen. På klostre/centre har man ingen mulighed for rigtigt at bruge penge.

## 🏠 OVERNATNING

Billige guest-houses i de større byer, og vandrehjem eller camping (om sommeren) ude på landet, gør overnatning økonomisk overkommeligt. Men man bør dog også prøve de traditionelle japanske ryokans med tatamimåtter, rispapirskydedøre, lækker mad og venlig service. På zen-klostre/centre koster det cirka 2-300 kroner om dagen, alt inklusiv, billigere

for længere ophold. På munkeklostre er der som regel ingen betaling, men husk alligevel at give en donation.

## ✚ MAD

Guderne skabte Japan, og ikke mindst det japanske køkken. Det er et overflødighedshorn af lækkerier, også selvom man ikke er til rå blæksprutte eller tang. Sushi, sukiyaki, soba, okonomiyaki er bare nogle af de retter, som de fleste med bare lidt gastronomisk sans vil nyde. På klostrene serveres vegetarisk mad, simpelt men velsmagende.

## ★ SPROG

Japanerne lærer engelsk i mange år i

skolen, men kun de færreste taler det. I storbyerne og ved attraktioner bør man dog kunne gøre sig forståelige. På buddhistklostre skal man ikke forvente andet end japansk, men med høflighed og velvilje går det som regel. På mere internationalt orienterede zen-steder er engelsk helt ok.

## 🌸 OPFØRSEL

Klostre er ikke del af underholdningsindustrien, og man bør betragte sig som gæst. Dvs. anstændig opførsel, venlighed, en vis portion seriositet og velvilje – så får man også tilbage fra samme skuffe. På de traditionelle munkeklostre gælder det bare om at makke ret.

## 📖 LITTERATUR

Martin Roth og John Stevens: "Zen Guide". Udkommet på Weatherhill.  
Jørn Borup: "Zen. Levende japansk buddhisme". Udkommet på Gyldendal.

## @ INTERNET

Japanske soto-zen templer (inkl. Eiheiji) med adresser og anvisninger:  
@ [www.sotozen-net.or.jp/kokusai/list.htm](http://www.sotozen-net.or.jp/kokusai/list.htm)  
International Zen Centre Kyoto:  
@ [www.kaiser-bischof.de/kokusaizendo/english/home.htm](http://www.kaiser-bischof.de/kokusaizendo/english/home.htm)

