

OLE KALYANA KJÆR & LAILA JOHANSEN

UDDRAG

Zen, mindfulness og japansk røgelse



fønix musik

I N D H O L D :

Kapitel 1:

Røgelsens historie

- en rejse over tusinder af år side 6

Kapitel 2:

Zen - og kunsten at lytte til røgelse side 18

Kapitel 3:

Koh-doh - japanske røgelsesceremonier side 32

Kapitel 4:

I sansernes verden - mindfulness og

kunsten at opleve verden som den er side 40

Kapitel 5:

Den japanske røgelse i hverdagen side 52

Kapitel 6:

Røgelsesmaterialer -

fra naturens skatkammer side 64

Kapitel 7:

Kendte japanske røgelses side 78



Røgelsens historie

*- en rejse over
tusinder af år*



Røgelsens historie - en rejse over tusinder af år

Røgelsen kom før de første civilisationer

Røgelsens historie går tilbage til tidernes morgen, hvor vores forfædre tæmmede ilden.

Arkæologiske fund fra Sydafrika indikerer, at *Homo erectus* allerede for 1,5 millioner år siden gjorde brug af ild. Sandsynligvis kunne man dengang ikke selv skabe eller kontrollere ilden. Det skete først for ca. 400.000 år siden, hvor vores forfædre fandt ud at skabe gnister ved at slå to sten mod hinanden eller gløder ved at gnide to stykker træ hurtigt mod hinanden. I al sin enkelthed er det måske den første og største opdagelse, som mennesket har gjort. Denne opdagelse startede rejsen mod civilisationen, og den er tæt knyttet til vores kollektive fascination af røgelse.

Når først ilden var tændt eller tæmmet, var det vigtigt for vores tidlige forfædre at holde bålet brændende dag og nat, og af og til kunne det hænde, at bålpasseren kom til at kaste et velduftende stykke træ eller en håndfuld aromatiske urter på ilden. Man kan let forestille sig, at den fine - måske også overraskende - duft, flammernes beroligende dans og den opadstigende røg, har haft en forjættende effekt. Det må have pirret fantasien og have dannet grobund for forestillinger



om det oversanselige og ikke-håndgribelige i tilværelsen. Det var sikkert også en social oplevelse. Folk samlede sig om bålpladsen om aftenen - hvad enten det var i åbent

I forhistorisk tid blev røgelse brugt til at formilde guderne og sende velduft til himmels. Hvad mon vores tidlige forfædre - og guderne - siger til den forurening, vi nu om dage sender til vejrs?



land, i en hule, et telt eller en hytte. Der blev givetvis fortalt historier og sunget sange. Ilden bragte folk sammen og gav sikkerhed, varme og afslapning efter en hård og sikkert også farefuld dag. Lugtesansen var bedre trænet dengang end hos det moderne menneske, fordi den var vigtig for overlevelsen. Folk kendte den fine forandring i luften, som antydede et skift i vejret, de kendte lugten fra farlige dyr, og de kendte forskel på duften af spiselige og giftige urter.

Det er sandsynligt, at folk tidligt er begyndt at indsamle velduftende urter, ved og harpiksholdigt bark til bålet for mere systematisk at opnå en bestemt duft omkring bålet. Et af de tidligste arkæologiske fund af "røgelses-kager" fra Skandinavien er ca. 9.200 år gammelt.

Som kulturer opstod rundt omkring på jorden, blev brugen af velduftende brændbare materialer mere og mere sofistikeret, og fælles for de fleste kulturer rundt omkring i verden er, at brugen af røgelse har været udbredt. Ikke i første omgang som røgelsespinde, som vi kender det i dag. Men ofte som velduftende urter eller andre brændbare materialer i et røgelseskar. Det blev brugt til at påkalde guderne, så de lettere kunne høre ens bønner, som steg til vejrs med den opadstigende røg. Røgelse kunne rense og kunne forvandle negative og uønskede energier, og efter døden kunne røgelsen hjælpe den afdødes sjæl med at finde den rette vej til det hinsides.

Zen – og kunsten at lytte til røgelse

Om at lytte til røgelse

Japanerne ”lytter” til røgelse. Det er et begreb, som vi må dykke ned i for at forstå. Der er flere aspekter omkring dette.

Japanerne taler om, at man lytter til musik med de fysiske ører, og man lytter til røgelse med sjælens ører.

Et andet aspekt minder om de berømte Zen Koans, som er umulige spørgsmål i stil med ”To hænder klapper og der er en lyd. Hvad er lyden af én hånd, der

klapper?” eller ”Vis mig dit oprindelige ansigt før din mor og far var født.” Spørgsmål som disse har ingen logiske svar, og er naturligvis ikke beregnet til at blive besvaret direkte, men til at meditere over. Den dybe zen-indsigt er, at i den kontemplative bestræbelse på at finde et svar på et umuligt spørgsmål, transformeres sindet. At stille et umu-

ligt spørgsmål: ”Hvordan lyder denne røgelse?” - ”Jamen, det ved jeg jo ikke..” - ”Lyt igen, og kom tilbage når du har svaret!”, ville zen-mesteren måske sige.

Prøv selv! Tænd en røgelsespind, pust flammen ud, sæt dig på afstand, læg hovedet på skrå, og mediter over spørgsmålet: ”Hvordan lyder denne røgelse?” - Hvis det var et stykke musik, hvilken musik ville det så være? Gå endnu dybere ind i spørgsmålet. Kan det være, at den fine røg fra pinden tegner en symfoni i luften? En evigt skiftende musik, som aldrig kan gentages? Hvis musik var synlig, ville den så se ud som røgen fra en røgelsespind? Hvad får den fine røg til at forandre kurs i luften? Gå dybere endnu i spørgsmålet. Hvordan lyder denne røgelse? Hvis du er heldig, kortslutter sindet, og du sidder tanketom tilbage - fuld af opmærk-

*To hænder klapper
og der er en lyd.
Hvad er lyden af
én hånd, der klapper?*

somhed og væren til stede her-og-nu. Og hvis der kommer tanker som bringer dig væk fra her-og-nu, så vend blidt tilbage til spørgsmålet. Hvordan lyder denne røgelse? Og så kunne man gå til zen-mesteren, og sige ”Ah ha! Nu forstår jeg!” Og han ville sikkert finde sin zen-stok frem og give dig et lille rap på hovedet og sige ”Det var jo øjnene! Luk øjnene og find ud af hvordan røgelsen LYDER!” Og så er det bare tilbage og meditere over spørgsmålet...

Zen

På pali, som var det sprog, som Buddha talte, hedder den meditative tilstand Jhana. Det blev til Dhyana på sanskrit, Chán på kinesisk, og til Zen i Japan.

Den japanske zenbuddhisme er en unik perle blandt alle spirituelle retninger i verden. Zen lægger vægt på, at udøveren direkte oplever sandheden/visdommen - og ikke bare læser om den i hellige skrifter. Der er en direkte og overraskende praktisk oplevelse af spirituel opvågning. Og når zen-munken søger teoretisk viden, gør zen-mesteren sit bedste for at kortslutte den trang.

En munk spurgte mester Feng-hsüeh: ”Hvordan kan du udtrykke sandheden uden tale og uden stilhed?” Mesteren svarede: ”Jeg husker altid foråret i Sydchina. Fuglene synger imellem utallige forskelligartede duftende blomster”.

Vi tænder oftest en røgelsespind for stemningens skyld, men når en japansk zen-munk anvender røgelse i sin meditative praksis, har det et praktisk, veldokumenteret formål, nemlig at opnå en dybere, meditativ tilstand.



Zen har langt mere til fælles med videnskab, end hvad vi normalt forstår ved religion. Man er ikke i høj grad interesseret i "at tro på noget" men i høj grad interesseret i, hvordan bevidstheden og sindet fungerer, og ultimativt i at opnå spirituel oplysning.

Kejseren spurgte mester Gudo "Hvad sker der med en oplyst mand efter døden?". "Hvordan skulle jeg vide det?" spurgte Gudo. "Fordi du er zen-mester!" svarede kejseren. "Ja" sagde Gudo "men jeg er ikke død".

En blomst uden ord

Det fortælles at Gautama Buddha en dag samlede sine disciple for at holde en tale for dem. Da de ankom, sad Buddha i fuldstændig stilhed, og disciplene tænkte, at han måske var træt eller syg. Buddha holdt en blomst op i stilhed og blinkede. Flere af disciplene forsøgte at fortolke, hvad det skulle betyde, men ingen af deres ideer var korrekte. En af disciplene, Mahakasyapa, var tavs. Han sad i meditativ stilhed og kiggede på blomsten, og spontant bredte et bredt smil sig på hans ansigt. En ordløs forståelse havde fundet sted mellem Buddha og Mahakasyapa uden om intellektets tankeverden.



Og blomsterne dalede som regn...

Subhuti var en af Buddhas disciple. Han havde gennem meditativ praksis erfare den ultimative indre stilhed.

En dag sad Subhuti - i en tilstand af sublim tomhed - under et træ, da blomster begyndte at falde omkring ham.

"Vi hylder dig for dit foredrag om tomhed," hviskede guderne til ham.

"Men jeg har ikke talt om tomhed," sagde Subhuti.

"Du har ikke talt om tomhed, vi har ikke hørt om tomhed," svarede guderne.

"Det er sand tomhed."

Og blomsterne dalede over Subhuti som regn.

Koh-doh

*- japanske
røgelsesceremonier*



Dagligdags anvendelser for den japanske røgelse

At byde gæster velkommen

At brænde lidt røgelse i entreen, inden de første gæster ankommer, er i Japan et tegn på gæstfrihed og et middel til at skabe en afslappet atmosfære - og en sund appetit.

At skabe et rum for meditation

Når vi mediterer, er øjnene lukkede og kun hørelsen og lugtesansen er aktive. Og via netop de to sanser kan vi stimulere opnåelsen af en dyb meditativ tilstand ved f.eks. at brænde røgelse og spille meditativ musik i baggrunden. Tid til fordybelse og indadvendthed.



Parfumering af tøj

I Japan var det før i tiden almindeligt at have et stativ i huset, hvorover man kunne hænge sin kimono, og så anbringe en røgelsesholder derunder. Den fine duft fra røgelsen frigøres ved senere brug af tøjet som en fin og diskret parfume.

At gøre en bolig beboelig

Man kommer til sit sommerhus, som har stået tomt hele vinteren. Eller man kommer hjem til sit hus eller lejlighed efter en lang ferie. Huset virker dødt og ubeboet. Luften er indelukket. Der går tit en dag eller to før man ligesom er på plads og huset igen ånder af liv. Der er intet som røgelse, der kan belive et hus, som har stået tomt i lang tid.

At fortrænge en uønsket duft

Første skridt: Rengøring. Men når det ikke er nok, og der i et rum i boligen stadig er en uønsket eller mærkelig lugt/duft, så er røgelse det perfekte middel.

Nogen gange kan røgelsen endda permanent fjerne den uønskede lugt, fordi ilden i røgelsen og de fine røgelsesmaterialer også har en rensende effekt.

At rense dårlige energier - space clearing

Røgelse kan med stor effektivitet og på en meget enkelt måde anvendes til at rense energierne i et rum. Det kan være:

- Et hus eller en lejlighed før man flytter ind.
- Et læge- eller hospitals-venteværelse (hvor patienterne bringer deres bekymringer hen og - heldigvis - ofte efterlader dem der).
- Et eksamenslokale.
- Et sygeværelse eller et rum hvor folk er døde.
- Et mødelokale for mange forskellige mennesker.
- Et rum hvor megen sorg eller mange skænderier har fundet sted.

Der findes mange teknikker til "space clearing", men en af de mest enkle er brugen af røgelse. Luk vinduerne og stil brændende røgelse op i alle hjørner og midt i lokalet - eller gå rundt i lokalet med den brændende røgelse. Det gøres bedst "efter lukketid" i fred og ro. Næste morgen lufter man ud - og energien er igen frisk og ren. Fine røgelsestil til space clearing er frankincense, lavendel og sandeltræ.

Et ekstra afslappende bad

Et varmt bad med velduftende olier og en tændt yndlings-røgelse. Ren nydelse!



Røgelsesmaterialer - fra naturens skatkammer

Aloeswood

Også kendt som Agar (i Indien) eller Oud (i arabisktalende lande) eller Jinkoh (i Japan).

Oprindelseslande: Vietnam, Cambodia, Indonesien, Myanmar, Laos, m.fl.

Aloeswood er et af naturens helt store mysterier. Det stammer fra en familie af nåletræer, som i sig selv ikke har nogen duft. Træet kan blive op til 40 meter højt og op til 60 cm i diameter. Hen mod slutningen af dets liv kan det hænde,

at det bliver angrebet af en bestemt bakterie, og så danner træets naturlige immunsystem en aromatisk harpiks som beskyttelse mod denne bakterie. Harpiksen gennemsyrrer den angrebne del af træets ved - og det gør, at veddet får en helt unik og kostbar duft. Harpiksen har samtidig den effekt at træet bliver meget tungt og olieholdigt. Det japanske ord, Jinkoh, betyder "velduftende træ der synker i vand".

Harpiksen konserverer også træet, så længe efter at et træ er faldet om, og den ikke-harpiksholdige del af træet er

De fineste og dyreste japanske røgelsesmaterialer er fremstillet af Kyara Jinkoh (aloeswood).

forvitret væk, kan man være heldig at finde stykker af harpiksholdigt aloeswood, som har modstået tidens tand i naturen i hundredvis af år. Duften af aloeswood afhænger af mange ting og kan variere alt efter, hvor træet har vokset, hvornår i dets levetid det blev angrebet, hvor meget harpiks der blev dannet, osv. Det er i det hele taget et af naturens helt store vidundere, og i Japan er det den højeste kunst at afgøre de forskellige duftvariationer. Aloeswood inddeles traditionelt i seks forskellige duftkvaliteter, hvoraf Kyara er den fineste. De fineste Kyara-varianter af den rå aloeswood er - også nu i moderne tid - mere kostbart end guld.

Nu om stunder er det sjældent at man finder klumper af aloeswood i naturen. Træet bliver som oftest høstet, når det vildtvoksende træ i naturen er forvitret, men stadig opretstående. Man dyrker også træet i plantager, men det siger sig selv, at det er en meget vanskelig kunst at dyrke disse træer med det formål at frembringe røgelsesmateriale.

Sjældne og ekstra fine stykker af aloeswood opbevares som kostbare skatte i templer rundt omkring i Japan og i kejserpaladset i Tokyo.

Jinkoh/aloeswood er den røgelse, der traditionelt anvendes i de japanske røgelsesceremonier. Det er en meget kompleks og rig duftoplevelse at dufte til aloeswood. Den er ikke lig nogen anden duft i verden, og alligevel er det pudsig, at mange mennesker oplever - første gang de dufter til aloeswood-røgelse - at der er en genkendelse. "Ja, det er jo sådan, at røgelse dufter".

Bemærk, at der godt kan være lidt sprogforvirring omkring navnet på dette kostbare røgelsesmateriale. Aloeswood har ikke noget med Aloe vera at gøre, og det japanske ord Jinkoh har ikke noget med tempeltræet *Ginkgo biloba* at gøre.





Fint selskab i Rokumeikan-bygningen. Japansk maleri fra 1888. Man kan næsten dufte Hana-no-Hana røgelsen i dette billede.

Kendte japanske røgelse

Hana-no-Hana

Hana-no-Hana er en populær japansk røgelse med en interessant historie. Meiji æraen (1868-1912) var en tid med store forandringer i Japan. Efter i over to århundreder at have levet i nogen grad isoleret fra omverdenen - åbnede Japan sig i Meiji æraen for alvor igen over for omverdenen. I 1883 opførte man nær kejserpaladset i Tokyo et stort toetagers palæ designet af den engelske arkitekt Josiah Conder i fransk renæssance-stil. Bygningen blev kendt under navnet Rokumeikan, og selve bygningen blev bygget efter strikt europæisk forbillede, medens haven udenfor var anlagt i japansk stil med formklippede nåletræer, stenlygter, japanske kirsebærtræer og landskaber med vand. Europæisk kultur mødte traditionelle japanske værdier på frugtbar vis.

Her blev der ofte afholdt receptioner og fester for udenlandske diplomater og gæster. Der blev danset vals, polka og mazurka med festklædte udlændinge i selskab med japanske kvinder i fine europæiske selskabskjoler og japanske mænd i kjole og hvidt importeret fra de bedste skræddere i London. I luften var der en blanding af franske parfumer og japanske røgelse. Et historisk

møde af dufte. Efter 4.000 år mødtes øst og vest i den duftimpuls, der for så lang tid siden startede i Indien, og som i Frankrig i sin ædleste form blev til de fineste parfumedufte og i Japan de ædleste røgelse, som verden endnu har set. Den talentfulde japanske røgelsesmester Yujiroh Kitoh fra Nippon Kodo skabte med inspiration herfra i 1905 den berømte røgelse Hana-no-Hana ("blomsternes blomst") - en kombination af traditionel japansk røgelseskunst og de vestlige blomsterdufte lilje, rose og viol.

Denne klassiske røgelse har lige siden fastholdt sin høje popularitet i Japan. Den er i over hundrede år blevet solgt i en fin lille træeske med de tre forskellige fine blomsterrøgelse i adskilte rum og en smuk passende røgelsesholder. Rokumeikan-bygningen findes ikke mere. Den blev revet ned igen i 1941. Men duften fra de fine balsale kan stadig opleves via den japanske duft-klassiker Hana-no-Hana.

花
の
花



Hana-no-Hana i træeske med røgelsesholder:
De grønne pinde: Lilje
De gule pinde: Rose
De violette pinde: Viol