



Zenbuddhism i västvärlden

En kvalitativ innehållsanalys av Alan Watts verk inom Zenbuddhismen

Zen Buddhism in the Western World

A Qualitative Content Analysis of Alan Watts Work on Zen Buddhism

Motaleb Ajobkhan

Fakulteten för Humaniora & samhällsvetenskap

Ämneslärarprogrammet, Religion

15 HP

Handledare: Paweł Odyniec

Examinator: Kristian Niemi

11-01-2024

Abstract

This study focuses on the portrayal of Zen buddhism according to the counterculture icon Alan Watts; to see how he distinguishes the relationship between east and west, what differences Zen has in its character compared to other schools of buddhism, and how Zen could be of use for the western world. To acquire relevant and important information the chosen method is therefore a qualitative content analysis to decode the content of two books. Mentioned books are: *The way of Zen* and *Talking Zen Reflection on Mind, Myth, and the Magic of life*.

The relationship between east and west has been, and still is, a complex phenomenon. Therefore, to ensure a clear picture the study has chosen to proceed with orientalism as its theoretical standpoint. More specifically; Richard King's use of the term orientalism and the mystic east. With orientalism as a 'tool' the inquiry could more easily proceed to show the importance of why religion should be seen in light of the cultural context. This due to the common occurrence of how westerners put the label religion on eastern peoples way of living without regards to their culture.

The results show that even though Alan Watts had immense knowledge of Zen and the orient, he still saw it through the lens of orientalism. Watts paints a picture of eastern cultures such as Zen, as peaceful and living in harmony with nature, whilst the west is plagued by problems. One solution according to Watts, is to embrace the way of Zen, and experience true freedom.

Keywords: *Zen buddhism, East and West, Content analysis, Orientalism, Westernization, Mysticism*

Innehållsförteckning

1. Inledningskapitel.....	1
1.1 Inledning.....	1
1.2 Tidigare forskning.....	3
1.2.1 Västvärlden introduceras till zen buddhismen.....	3
1.2.2 Zenbuddhismen i den globaliserade världen.....	4
1.2.3 Problematik med tillämpningen av zen i västvärlden.....	5
1.2.4 Alan Watts biografi och syn på Zenbuddhismen.....	6
1.2.5 Kritik mot Alan Watts.....	7
1.2.6 Forskningslucka.....	8
1.3 Syfte och frågeställningar.....	9
1.4 Teori.....	10
1.4.1 Edward W. Said och orientalism.....	10
1.4.2 Richard King och orientalism.....	10
1.4.3 King och orientalism inom buddhismen.....	11
1.5 Metod.....	13
1.5.1 Kvalitativ forskning.....	13
1.5.2 Innehållsanalys och kodning.....	14
1.5.2 Genomförande.....	16
1.5.3 Trovärdighet.....	17
1.5.4 Etiska krav vid fältforskning och GDPR.....	19
1.6 Källmaterial.....	19
2. Empirisk undersökning.....	21
2.1 Utifrån ett orientalistiskt perspektiv, vilka förhållanden mellan öst och väst presenteras när Alan Watts diskuterar Zen buddhismen?.....	21
2.1.1 Brister i västvärlden.....	21
2.1.2 Kultur och språkskillnader.....	22
2.1.3 Attityder.....	23
2.2. Vilka skillnader enligt Alan Watts finns det mellan Zen buddhism och andra former av buddhism?.....	24
2.2.1 Karakterisering av Zen.....	25
2.2.2 Externa inflytanden.....	26
2.2.3 Meditation.....	27
2.3. Enligt Watts, på vilket sätt kan Zen buddhism vara till hjälp för väst?.....	29
2.3.1 Applicerbarhet.....	29
2.3.2 Tankesätt.....	30
2.3.3 Symboler och normer.....	32
2.3.4 Agerande.....	33
3. Diskussion & förslag på vidare forskning.....	35
3.1 Forskningsfrågor besvarade.....	35
3.2 Diskussion av resultat relaterat till tidigare forskning.....	36
3.3 Teorin i arbetet.....	37
3.4 Innehållsanalys i arbetet.....	38
3.5 Förslag på vidare forskning.....	39

Litteraturlista.....

- Bilaga A- Lista över Alan Watts litteratur.....
Bilaga B- Frågeställning 1 koder.....
Bilaga C- Frågeställning 2 koder.....
Bilaga D- Frågeställning 3 koder.....

1. Inledningskapitel

1.1 Inledning

Meditation har börjat att öka i popularitet i dagsläget och fler människor har börjat att utöva det. Smith (2023) skriver att mellan 200 och 500 miljoner människor praktiseras någon form av meditation. Ursprungligen en hinduisk praktik som över åren har spridit sig till buddhismen och resten av världen. Buddhismens historia sträcker sig 2500 år tillbaka i tiden och över åren har olika inriktnings uppkommit. De största inriktningarna är Theravada, Mahayana och Vajrayana. Utöver dessa har varje skola också egna inriktnings, vilket visar den mångfald som präglar buddhismen (Jacobsen, 2002).

Över åren har olika guruer fått stort inflytande bland folket i väst, exempelvis Muktananda, Osho och Yogananda för att nämna några få. Begreppet gu'ru är ursprungligen från hinduismen där den direkta översättningen blir lärare, mer specifikt en religiös lärare. I dagsläget är det vanligt att guru kopplas samman med andlig lärare (NE, 2023). Det gemensamma hos dessa guruer är betoningen de lägger på andlighet, något som de menar att väst har tappat över åren med det materialistiska tänkandet. I modern tid har ytterligare namn som Thich, Nhat Hanh, Chogyam Trungpa, Stephen Batchelor och Alan Wallace blivit kända, där de alla populariserat buddhismen i västvärlden. I dagsläget har Dr. Alok Kanojia blivit populär i den digitaliserade världen. Kanojia använder sig av Ayurveda, det vill säga indisk läkekonst, som marknadsförs till hans publik där majoriteten består av unga människor som spelar tv-spel (Healthygamer, 2023).

Att buddhismen har spridit sig till västvärlden är inte något märkvärdigt med tanke på den globaliserade världen vi lever i idag. Aktörerna nämnda ovan och Tenzin Gyatso (nuvarande Dalai Laman) har varit väsentlig för buddhismens spridning. Dalai Lamas budskap om ett lugnt sinne och att leva livet med kärlek har attraherat många människor. Vare sig personer är religiösa eller icke-religiösa påstår han att dessa praktiker hjälper alla människor (Dalailama, 2023). Dock började idéer mellan öst och väst födas redan under koloniseringen, när väst började porträttera öst som orienten och det mystiska. När det gäller kunskap från öst till väst, speciellt inom zenbuddhismen, är D. T. Suzuki (1870-1966) framträdande. Känd inom religiösa och kulturella sammanhang presenterade Suzuki, Zen för västvärlden. Genom att

upplysa om historien försökte han hjälpa ett modernt globalt samhälle att tänka om deras antagande och levnadssätt (Cunningham, 2015).

I sin artikel “Eastspirit: Transnational Spirituality and Religious Circulation in East and West”, skriver Borup (2017) om hur globalisering i denna mening kan vara ett annat ord för västernisering. Det vill säga hur Europa adopterar praxis och kulturer från andra delar av världen, särskilt från öst. Exempelvis på praktiker där västernisering har skett är bland annat hos yoga och mindfulness för att nämna några få. Dessa praktiker har ändrats från sina rötter för att bättre passa in i det västerländska levnadssättet.

I samband med detta har begreppet religious coping börjat växa, människor använder olika religiösa metoder för att hantera kognitiva samt emotionella problem relaterade till stress (Pargament, 1997). Människor i väst är ivriga på att hitta svaret till sina problem och vender sig bland annat till österländska religioner, där bland annat zenbuddhismen är attraktiv. Arbetet kommer att undersöka närmare hur ikonen inom *counterculture*, Alan Watts, såg på zen och menade hur det kunde vara till hjälp för västvärlden.

1.2 Tidigare forskning

1.2.1 Västvärlden introduceras till zen buddhismen

Heine (2005) skriver i sin artikel “Zen” om hur Zen buddhismen spreds från öst till västvärlden. Mot slutet av 1800-talet började Zen expandera bortom de asiatiska kulturerna och spridas över världen. Heine nämner att under denna tidsperiod fanns det ett antal olika orsaker för Zens spridning. Missionärer inom Zen började leta sig ut till områden som Hawaii, Amerikas västkust och Brasilien där de främst var aktiva inom begravningar och minnesmärken. Den största anledningen till att Zen började upptäckas av väst var år 1893, Heine (2005, ss.9950) skriver “A key turning point was the 1893 World Parliament of Religions in Chicago.” Under detta möte befann sig stora profiler inom Zen på plats, Shaku Söen, Imakita Kōsen och D. T. Suzuki. Suzuki som nämnts i undersökningens inledning har varit väsentlig till Zens spridning och förståelse i västvärlden. Han tillbringade många år i USA och producerade böcker på engelska för att bättre sprida kunskap om Zen i relation till den japanska kulturen. Efter andra världskrigets slut jobbade akademiker som Yanagida Seizan, professor vid Kyoto universitet, på att förbättra förståelsen av Zen i väst. Yanagida fortsatte även med att grunda institut för internationella studier av Zen.

I sin artikel “Some observations on Zen Buddhism for the west” skriver Humphreys (1966) om hur engagemanget för zen buddhismen har börjat att öka i väst. Dock har det funnits barriärer som har försvårat processen, den primära anledningen enligt Humphreys var språket. Han påstod att engelskan är fast vid rationalitet och logik, den spirituella sfären är inte framträdande inom engelskan. Han fortsätter att beskriva ytterligare problematik som hur öst och väst ser på livet, en stor fråga att hantera, men viktig i kontexten. Humphreys nämner jämförelsen gjord av D. T. Suzuki när det gäller öst och väst olika synar. Suzuki menar att i sin helhet väljer människor i öst, även fast de är präglade av västerländska värderingar, att leva livet som livet väljer själv. De försöker inte ändra livet för att uppnå exempelvis materiell välstånd, ett tankesätt som kan vara främmande för människor i västvärlden. Detta enligt Humphreys blir problematiskt eftersom zen inte följer logikens lagar, vi kan inte greppa kärnan i Zen, med språken eller tankesätten vi har i väst. När Zen presenteras som ett medel för uppväckning, kommer vi att försöka ”hitta” Zen, precis som vi hittar lösningar till matematik problem. Att ta lärdom av lärda munkar kan också vara ett hinder, då det är tidskrävande och tid är en resurs få västerländare har att ge bort (Humphreys, 1966).

1.2.2 Zenbuddhismen i den globaliserade världen

Forskning inom Zenbuddhismen har börjat att växa i dagsläget, i artikeln “Between east and west: religion and morality in the thought of Nietzsche, zen buddhism and Jordan Peterson” Maboloc (2018), analyseras kopplingen mellan religion och moral. Maboloc beskriver hur detta är komplexa fenomen samt hur zen buddhismen ser på detta, med inslag av moderna psykologer. I sin artikel “Spiritual practices of zen buddhism in the conditions of globalization challenges of modern times” skriver Donets (2022) om Zens karaktär och hur det har spridit sig i en globaliserad värld. Donets påpekar att en anledning till varför Zes popularitet ökar i väst har att göra med orientalism och exotisering. Istället för att lägga fokus på den externa världen eller på något övernaturligt, skiftar Zen uppmärksamheten till människan och hens liv.

Donets fortsätter med förklaringen att den västerländska människan, plågad av tristess och kriser, ser Zen som ett alternativt medel för frihet. Anledningen till detta, enligt Donets, har att göra med Zens fokus på inre spirituella upplevelser. Ett koncept människor i väst finner attraktivt och som ett medel för att hitta sig själva. Sådana trosuppfattningar och koncept existerar i väst och har gjort det i århundraden. Jung (2017) skriver i sin artikel “Core Christianity: Finding yourself in God’s story”, om hur människor kan hitta sig själva och gemenskap genom den kristna tron. Argumenten som framförs i texten är att det finns en gemensam tro som förenar människor. Den intressanta frågan blir, hur kommer det sig att människor i väst söker sig bort från de västerländska religionerna och istället letar i öst. Donets svarar på detta genom att nämna ett exempel som särskiljer Zen jämfört med de abrahamitiska religionerna. Eftersom Zens fokus ligger på den inre och inte yttre upplevelsen, det vill säga det övernaturliga, blir Zen en direkt motsättning till auktoriteter och gudalika varelser. Vidare skriver Donets att dogmer, ritualer och heliga skrifter inte har en plats inom Zen, eftersom Zen framförallt är en upplevelse, icke-verbal i sin natur. Upplevelserna den tillför kan inte uttryckas i ord eller skrift, varje enskild människa måste hitta sin upplevelse. I och med detta menar Donets, att Zen betraktas som ett nytt underhållande landskap, för västerländare att utforska.

1.2.3 Problematik med tillämpningen av zen i västvärlden

I och med det komplexa förhållandet mellan öst och väst, finns det komplikationer som påverkar Zens tillämpning i västvärlden. I sin antologi skriver Borup (2017, ss.16) "From a European perspective, the encounter with the East is rooted in a long historical process of discovery, mystification, transmission, transformation, adaptation and domestication." Från och med koloniseringen och orientalismens uppkomst har väst målat upp ett narrativ kring östvärldens levnadssätt, hur de är mystiska och spirituella. Borup fortsätter med att beskriva hur narrativet lever kvar än idag inom den akademiska världen, i studier om österländska religioner och dess förståelse. Västs mystifiering och adoptering av österländska praktiker innebär att de ändras från sina rötter. Borup påstår att västerniseringens funktion är att anpassa diverse praktiker från öst i de individualistiska samhällen som präglar väst. Där efterfrågan på spiritualitet ökar.

Borup (2017) nämner olika praktiker som har varit offer för västernisering, exempelvis *, *, *, yoga och Zen. I Zens fall har det gått över från en buddhistisk monastisk ide och praktik, till praktik inom psykologi, terapi, vetenskap och marknadsföring. Exempelvis finns det böcker som *zen and the art of motorcycle maintenance*, *zen and the art of happiness* och så vidare. Västs adoption av Zen beskriver Borup som *smoothification*, en process där väst exotiseras, domesticeras och omvandlas, slutprodukten blir istället en överlappning mellan religion och psykologi.***

Humphreys (1966) fortsätter vidare på samma spår, han menar att väst behöver tid för att ta in och smälta vad zen egentligen innebär. Han påstår att precis som Japan adopterade *buddhismen från Kina och gjorde om den, behöver väst göra samma sak. Vi kan inte leta efter Zen, letandet leder till att Zen försvinner, vetenskapliga metoder går inte att applicera. Argumentet Humphreys använder sig av är att männskor i väst försöker förstå zen som en ny uppsättning av idéer. Västvärlden, menar Humphreys, är präglad av lusten för makt, pengar och *. Med detta kommer männskorna ta till sig alla medel tillgängliga för att nå högre upp, exempelvis yoga, meditation och zen. Humphreys (1966, ss.82) skriver "You say you want zen. Why?". Om motivet är att blåsa upp sitt ego, kommer Zen aldrig att komma. För att gå rätt väg måste kunskapen männskan tar till sig, nyttja alla männskor. Alla gamla tankar, idéer och värderingar måste rensas och nya tas till. Männskor i väst är för upptagna med att tänka på framtiden och glömmer nuet.**

1.2.4 Alan Watts biografi och syn på Zenbuddhismen

I sin antologi redogör Jackson (2023) för Watts biografi. Alan Watts (1915-1973) föddes i Chislehurst, England, med sin far och mor. Jackson nämner att den religiösa bakgrunden i familjen var primärt kristen. Dock hade modern en stor kollektion av orientaliska böcker som fångade Watts intresse i tidig ålder. Passionen för de orientaliska religionerna fick Watts att ta avstånd från kristendomen, Jackson påpekar här att Watts attraktion till österländsk mysticism var även en anti-kristen reaktion. Intresset för Zen, *Taoism* och *Vedanta* ledde till att Watts konverterade till buddhismen när han var 15 år gammal. Därefter fortsatte Watts att öka sin kunskap genom att läsa igenom en mängd böcker samt producera egna kring de diverse religionerna i Asien (Jackson, 2023).

Fortsättningsvis redogör Jackson för nästa steg i Watts resa genom att skriva om Christmas Humphreys, grundare av *the buddhist society of London*, samt Alan Watts första mentor inom orientaliska religioner. När det gäller buddhism i Europa skriver Jackson att Humphreys anses vara en av de viktigaste aktörerna för dess spridning och förståelse. Watts hade stor respekt till sin första mentor, Jackson (2023, ss.214) skriver "He would later testify that Humphreys and his wife gave me an education which no money could possibly buy." Humphreys öppnade vägen och tillförde Watts med mer kunskap inom orientala religioner, dock var det inte specifikt om Zen buddhismen. Jackson skriver vidare och tar upp D.T Suzuki, Watts andra mentor och grundpelare för Zen buddhismens spridning och förståelse i västvärlden. Med Suzuki som mentor blev Watts en följare av Zen och producerade sin första bok, *The Spirit of Zen*, som inte hade varit möjlig utan Suzukis mentorskap. Därefter var Zen den självklara vinnaren för Watts, allt som hade med Zen att göra tog Watts med sig till USA där han började stiga till kändedom (Jackson, 2023).

År 1938 flyttade Watts till USA där han återigen vände sig till kristendomen. Jackson påpekar att i den västerländska världen behövde Watts ett yrke för att försörja sin familj och prästadömet var passande. Dock varade inte det kristna livet, tio år senare var Watts tillbaka på det orientaliska tåget. Med mer kunskap om Zen publicerade Watts sin klassiska bok *The way of Zen*, som introducerade miljontals västerländare till Zen. Dess simplistiska natur attraherade många västerländare. Som nämnt ovan går Zen från dogmer och heliga skrifter,

människan själv var kärnan. Watts menade att sättet Zen utövas på var väldigt applicerbar till det västerländska levnadssättet. Jackson (2023, ss.216) skriver “For it is a constant attitude of mind just as applicable to washing clothes as to performing religious offices.”

Jackson fortsätter sin redogörelse för Watts kännedom i USA på 1950-1960-talet. Inom denna tidsperiod var Watts en viktig aktör i USA kulturella och religiösa scener. Jackson påpekar att det var även under detta skede vars intresset för asiatiska religioner expanderade i USA. Publiken uppskattade sättet Watts skrev sina böcker på, tydligt, intressant och enkelt att förstå. Människor som intresserade sig för österländska religioner fann att Watts var en utmärkt introduktion till den världen. Slutligen redogör Jackson för hur Watts blev känd inom *counterculturen* som pågick i USA med hippierörelsen. Jackson påstår att folket såg Watts som en religiös profet samtidigt som han var en befriad hippie som tog LSD. Stereotyperna kring religion, om vad som får och inte får göras, gällde inte Watts. Jackson skriver även om hur folket uppskattade hans budskap om att hitta spirituell mening och att varje människa skulle vara fri från alla typer av auktoriteter.

1.2.5 Kritik mot Alan Watts

Vidare för O’Hyun Park (2023) kritik mot Watts i antologin *Alan Watts in Late-Twentieth-Century Discourse Commentary and Criticism from 1974 to 1994*. Kritiken riktar sig främst mot Watts syn på de orientala religionerna samt människorna. O’Hyun påstår att Watts i sina verk lägger för mycket fokus om det universella självet. I detta fall handlar det universella självet om uppfattningen att allt är en enda verklighet, inom hinduismen är detta Brahman. I och med detta finns det en grundläggande skillnad mellan öst och väst. Watts påstår att öst i detta fall ser allt som en enda verklighet, medan västs syn är dualistiskt. Det vill säga att verkligheten splittras i två olika delar. Watts påstår att svaren ligger i det universella självet och människor måste börja se inåt, och inte upp till någon Gud. Problematiken med detta utifrån O’Hyun är att Watts drar slutsatser som generaliseras både öst och väst. O’Hyun påstår att utmåla öst och väst utifrån dessa antaganden missar Watts att se individer. Alla individer inom öst betraktas då som naturliga, mediterande och fredliga, medan människor i väst porträtteras som dualistiska och vilsna. O’Hyun menar att utifrån detta synsätt, blir de orientala religionerna inget annat än paketerade metaphysiska mystiker.

1.2.6 Forskningslucka

Tidigare forskning kring zenbuddhismen i västvärlden är omfattande. Heine (2005) beskriver hur Zen började spridas till väst mot slutet av 1800-talet. Humphreys (1966) går närmare in på hur Zen började växa i väst men att det krävs mer tid för att det ska bli etablerat i samhället. Donets (2022) beskriver Zens karaktär och dess plats i den globaliserade världen, vilket även Maboloc (2018) gör med inriktning på psykologi. Slutligen presenterar tidigare forskning Jackson (2023) redogörelse om Alan Watts självbiografi och O’Hyun Parks (2023) kritik mot Watts. Det finns alltså forskning men inte någon vidare forskning som är tillräckligt detaljerad för hur Alan Watts framställer zenbuddhismen, dess egenskaper och plats i västvärlden. Studiens forskningslucka är att med hjälp av innehållsanalys granska Watts litteratur för att se hur han framställer zenbuddhismen i en västerländsk kontext.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att bidra med detaljerad kunskap till det religionsvetenskapliga fältet om västerländska framställningar av religion i öst. Mer specifikt Alan Watts framställning om zenbuddhismen. Undersökningen är en kvalitativ studie vars metod utgår från en innehållsanalys på Alan Watts litteratur. De källmaterial som har granskats är *Talking Zen Reflection on Mind, Myth, and the magic of life* Watts (2022) och *The Way of Zen* Watts (2019). Den teoretiska utgångspunkten i studien följer Edward W.Saids teori om orientalism med inriktning på Richard Kings användning av begreppen, orientalism och *the mystic east*, på österländska religioner. Kings argument för att religion ska förstås i samband med kultur kommer att genomsyra arbetet. Genom appliceringen av orientalism och *the mystic east* kommer studien granska vilka förhållanden mellan öst och väst som presenteras när Alan Watts diskuterar zenbuddhism, vilka skillnader det finns mellan zenbuddhism och andra inriktningar inom buddhismen och på vilket sätt zen kan vara till hjälp för väst. Studiens syfte kommer att uppnås genom att besvara följande forskningsfrågor.

Frågeställningar

- Utifrån ett orientalistiskt perspektiv, vilka förhållanden mellan öst och väst presenteras när Alan Watts diskuterar zenbuddhism?
- Vilka skillnader enligt Alan Watts finns det mellan zenbuddhism och andra inriktningar inom buddhismen?
- På vilket sätt kan zenbuddhismen vara till hjälp för väst enligt Alan Watts?

1.4 Teori

1.4.1 Edward W. Said och orientalism

Den teori studien utgår ifrån är Edward W. Saids teori om orientalism med fokus på Richard Kings användning av begreppet. I sin bok skriver Said (2003, ss.36) "There are Westerners and there are Orientals. The former Dominate; the latter must be dominated". Sedan koloniseringen började, och väst fick makt i öst, har det målats upp en narrativ bild av östvärlden. Orienten betraktas i termer som mystika, exotiska med fokus på erfarenheter. I sin beskrivning fortsätter Said med att beskriva hur England, dåvarande kolonialmakt, såg på orienten. Logik var ett koncept som orienten hade *volt* att ignorera, de visste inte själva vad som var bäst för dem. Lyckligtvis kunde väst med sitt rationella tankesätt *hjälpa* orienten.

Vidare beskriver Said hur den geografiska platsen har en koppling till hur människor tolkar information. Det vill säga att vi som bor i väst kommer att tolka (i detta fall religioner från öst) utifrån den kunskap vi har omkring oss. I och med det har västvärlden under åren, målat upp en bild av öst som inte nödvändigtvis stämmer. Modern orientalism handlar idag om kunskap om orienten, deras ras, kultur, historia och samhällen. Said påstår att orientalismen är i grund och botten ett politiskt medel som användes av väst mot öst för att visa makt och bibehålla kontroll (Said, 2003).

För att kunna granska zenbuddhismen utifrån Alan Watts måste detta fenomen först undersökas. Studien kommer att lägga fokus på Richard Kings användning av orientalism eftersom Kings fält berör *the mystic east*, hur västerländare har exotisierat öst och österländska religioner, medans Said lägger fokus på islam och mellanöstern.

1.4.2 Richard King och orientalism

King (1999) argumenterar att det inte räcker att titta på den geografiska platsen. Religion måste sättas in i kontexten av kultur, att se dessa två som separata block är felaktigt. Under studier av orientalism är det viktigt med olika förhållningssätt, King lyfter upp tre aspekter där religion, kultur och makt ingår. Tanken är inte att reducera religion och kultur till en uppsättning av makt, kärnan i det hela är att religion och kultur är en arena där maktrelationer utspelas. I och med detta är makt inget som är abstrakt, det utgörs av särskilda kulturella

former, på samma sätt är kulturella former inbäddade i ett fält av maktrelationer. Vidare lägger King vikt vid att undvika materialistisk reduktionism då detta nekar kultur, kulturreduktionism i sin tur nekar makt. Istället menar King att en ömsesidig överlappning krävs mellan parterna. King fortsätter att redogöra för hur den kulturella skiftningen kan vara problematiskt för religion. Han påstår att fokuset som väst har på litterära studier påverkar förståelsen av de asiatiska religionerna. Eftersom de flesta har orala traditioner, kan deras förståelse ändras när de omvandlas till skrift. King (1999, ss.65) skriver

“The written text lacks the contextual richness or the oral composition for it cannot convey intonation, bodily gesticulation, emphasis or dialect to the same degree. Certain features of speech can be represented in script, such as italics or an exclamation mark for emphasis, but the effect is minimal in comparison to that of the oral.”

När religion övergår från det orala till det skriftliga finns det utrymme för tolkningar, vilket kan ändra budskapet. Fördelen med detta menar King är att genom det litterära kan religion sprida sig, och bli så kallad världsreligion. Konsekvenserna av detta blir att religioner kan ändras när de sprids till andra geografiska platser, för att bättre passa de kulturella sammanhangen.

1.4.3 King och orientalism inom buddhismen

När det gäller att förstå, tolka eller studera ett fenomen är ideologier väsentliga. Att österländska religioner, som exempelvis zenbuddhismen, fått stämpeln som mystisk är en västerländsk konstruktion. Begreppet mystiska (*mysticism*) är enligt King svårhittat inom asiatiska språk. King menar att problematiken ligger inte i översättningar men snarare hos sociala identiteter. Tibetanerna eller kineserna såg inte sig själva som buddhister, det var människor från väst som satte den stämpeln. Vidare styrker Dawson (2006) detta påstående i sin artikel “East is East, except when it’s West.” Där redogör han för hur västs möte med österländska kulturer satte igång processen av västernisering och adopterade olika praktiker till västerländsk kontext.

Vidare skriver King (1999, ss.144) “The inapplicability of Western notions of religion to the traditions of Asia has not only led to piecemeal errors of labelling, identification and classification, to conceptual confusion and to some name-calling. It is also responsible for

something more extraordinary: the creation of so-called religions.” King påstår att problematiken uppkom först när europeerna kom i kontakt med de religiösa traditioner vi idag kallar för hinduism. I västerländsk mening har religioner etablerade kyrkliga institutioner. Något som saknades i den mångfald som präglade hinduismen. När akademiker från väst upptäckte den heliga skriften *vedanta*, användes den som ett ramverk för att granska all hinduisk tradition. De olika inriktningarna som *sikhism*, *shaktism*, *vaishnavism* etcetera blev istället sammansmälta till hinduism. Likväl granskades buddhismen på samma sätt, dock hade buddhister liknelser till institutioner som *Sanatana dharma* och *Buddha dharma*

Sharf (2000) skriver i sin artikel “The rhetoric of experience and the study of religion” om olika religiösa och mystiska upplevelser, med fokus på definitionen av upplevelser. Med mystiska upplevelser skriver Sharf att det oftast förknippas med att komma i direkt kontakt med det heliga eller det absoluta. Beroende på personens kulturella och religiösa tillhörighet kan upplevelsen beskrivas annorlunda, en kristen kan beskriva mötet med treenigheten, en hindu att hen blivit ett med brahman och en buddhist att självet har övervunnits. Det som öst hade och väst saknade, var en mångfald av texter och instruktioner från tidigare guruer, om hur en människa ska uppnå mystiska upplevelser. På grund av detta skriver Sharf vidare att västvärldens kulturella imperialism under koloniseringen målade upp en bild av öst som mystisk och väst som rationell. Den religiösa kulturen i Asien betraktades som primitiv och ansågs vara anledningen till östs brister inom det sociala, politiska och vetenskapliga fälten.

King fortsätter med att redogöra för hur kolonialmakterna använde sig av buddhismen för att bibehålla sin makt genom religionen. Under 1800-talet var det förekommande bland västerländska akademiker, att dra paralleller mellan kristendomen och de asiatiska religionerna. Exempelvis porträtterades Buddha, som den indiska versionen av Martin Luther. Parallellerna som drogs mellan Gautama och Luther var att de gjorde samma sak för folket, de tog bort monopolet på religion som eliten hade satt, och gav det till folket. Däremot ändrades det positiva narrativet kring Buddha som socialreformator sent 1800-tal. De ateistiska inslagen kring buddhismen började kopplas samman med socialismen i England, detta ansågs vara ett hot av kolonialmakterna. Akademiker från väst började att göra egna tolkningar på kärnan i buddhismen, i och med detta kunde väst tala ”sanningen” om buddhismen, ett maktmedel för att behålla kontrollen över orienten (King, 1999).

Eftersom studien behandlar Zenbuddhism som är en österländsk religion i västerländsk mening, är det relevant att låta Kings begrepp om orientalism genomsyra arbetet. Det är viktigt att ha i åtanke att orientalism har existerat i hundratals år och därmed påverkat tankesättet i väst. Zenbuddhismen kan uppfattas som mystisk och jämföras med västerländska religioner som kristendomen, när den jämförelsen kan bidra till en skev uppfattning. Religion i detta fall måste förstås i samband med det kulturella sammanhang den befinner sig i och vilken påverkan det har. Vidare är teorin väsentlig för studien eftersom den granskar Alan Watts verk, en engelsman som beskriver asiatiska religioner för en västerländsk publik.

1.5 Metod

1.5.1 Kvalitativ forskning

Eftersom detta är en kvalitativ studie är det relevant att redogöra för dess särdrag. Taylor et al. (2016) skriver att kvalitativ forskning har stora rötter inom antropologi och amerikansk sociologi. Dock sträcker sig de kvalitativa metoderna tillbaka till antiken men uppmärksammades först av Lepays arbete år 1855. Kvalitativ forskning och antropologin är tätt sammanvävda, i sin encyclopedia artikel skriver Cole (2005) om antropologen Franz Boas. Känd som grundaren av kulturrelativismen påpekade Boas vikten av att förstå andra kulturer utifrån deras egna standarder, och att ingen kultur är viktigare än den andra.

Vidare presenterar Taylor et al. (2016) egenskaper som är särskilda för den kvalitativa forskningen, dessa presenteras nedan:

1. *Kvalitativa studier riktar in sig på det som människor tillskriver saker eller händelser i deras liv. Världen ska förstås utifrån människors egna referensramar.*
2. *Studien ska vara induktiv, forskaren utvecklar koncept och förståelse från mönster som kommer upp när datan genereras.*
3. *Holistiskt synsätt är viktigt, människor ska inte reduceras till kvantifierbara variabler.*
4. *Intresserar sig för hur människor tänker och agerar i vardagslivet.*
5. *Alla perspektiv är värda att studera, tonvikten ligger i hur saker och händelser tolkas samt upplevs ur flera olika perspektiv.*
6. *Validitet är viktigt, förstahandskunskap skapas genom att observera, lyssna och registrera.*
7. *Det finns något att lära sig från alla miljöer och grupper. Ingen aspekt av det sociala livet är ointressant.*

8. *Forskaren är sitt eget hantverk, de är flexibla med hur de orienterar sin undersökning. Inga tydliga regler finns men riktlinjer.*

I sin artikel skriver Boggs (1983) om hur hon granskade religiösa böcker, för att se vilken påverkan de hade på föräldrarnas uppfostrande. Specifikt för studien var att den utgick från 32 Evangeliska kristet skrivna böcker. För att granska informationen tillämpades innehållsanalys, där hon bland annat lade fokus på att hitta information kring hur det ideala barnet beskrivs, samt hur föräldrarna skulle agera under barnets uppväxt. Hon redogör även att all information som hade någon slags koppling till syftet antecknades, för att informationen skulle vara nära tillhands. Boggs artikel är en av flera där innehållsanalys tillämpas för att undersöka texter. Eftersom denna studie kommer att granska Alan Watts litteratur blir detta en relevant metod för undersökningen.

1.5.2 Innehållsanalys och kodning

Badzinski et al. (2022) beskriver att innehållsanalys har främst använts för att beskriva och förklara offentliga texter. Historiskt har forskningsmetoden sina rötter i religiösa studier och kan spåras tillbaka till 1700-talets Sverige. Där akademiker analyserade religiösa symboler i psalmer. Det är en forskningsteknik för att skapa replikerbara slutsatser av texter till sammanhanget där de används. Appliceringen av innehållsanalys kan vara på böcker, nyhetstidningar, tv-program och transkriberingar av intervjuer, där resultatet oftast leder till kvantitativ data. Dock är det vanligt förekommande med kvalitativa analyser.

Fördelarna med innehållsanalys är att den mäter olika fenomen på ett diskret sätt eftersom den appliceras på texter som redan existerar. Forskaren producerar inte något själv och därmed minskas partiskheten hos undersökaren. Utöver detta tillåter innehållsanalys forskaren att hantera stora mängder ostrukturerad information. I studiens fall blir det datan som genereras utifrån Watts böcker. Problematiken med innehållsanalys är att resultatet kan skifta från en studie till en annan, kodningsprocessen mellan forskare kan skilja sig och därmed de teman som dyker upp (Badzinski et al. 2022).

Studiens tillämpning av innehållsanalys har utgått ifrån Creswell (2009) sex punkter:

1. *Att organisera och förbereda data för analys*
2. *Att läsa igenom allt material*
3. *Att koda data, antingen manuellt eller med hjälp av dator*
4. *Att identifiera teman*
5. *Att ställa teman i relation till varandra*
6. *Att tolka temans betydelse*

Första steget kan se annorlunda ut beroende på vilken typ av kvalitativ data forskare jobbar med. Exempelvis måste intervjuer transkriberas, vid observationer måste fältanteckningar överföras till datorn. I denna undersökning var det att skanna materialet och sortera datan. I steg två handlar det om att få en överblick kring materialet, vad som är användbart och kan användas till studiens syfte. Steg tre innebär att koda källmaterialet, vilket kommer att beskrivas separat. Utifrån kodningen har studien fått ett antal teman som redogörs för i egna tabeller. Creswell nämner att inte ta till för många teman då det kan bli för mycket, dock har detta inte varit ett problem för denna studie. Steg 5 och 6 går ut på att ställa de olika teman man har fått mot varandra, för att se ifall man kan slå ihop några och göra dem beskrivande och konkreta (Creswell, 2009).

Kodning kan ske på olika sätt beroende på arbetet som har utförts, det kan antingen vara manuellt eller genom ett datorprogram som exempelvis CAQDAS. För denna undersökning har datorprogram inte varit relevanta då de används för större kvantiteter. Istället har manuell kodning tillämpats på ett begränsat källmaterial, det vill säga Watts böcker. Engler et al. (2022, ss.513) skriver om kodningens primära drag: "Coding is a technique for organizing and often analyzing data. It involves assigning labels or values to specific elements or pieces of data." Utöver detta erbjuder kodning även pedagogiska fördelar vid granskning av texter.

Undersökningen har utgått ifrån Creswells 8 punkter för kodning:

1. *Att läsa igenom materialet och skriva ner de idéer man får.*
2. *Välj en bok att gå igenom och ställ frågan "vad handlar detta om ?" Skriv ner det viktigaste i marginaler.*
3. *Efter att all material har granskats ska en lista göras med alla teman som visar sig, samla de som är liknande, forma kolumner utifrån de olika teman.*

4. *Ta dessa teman och gå tillbaka till datan, konvertera alla teman till koder och anteckna dessa intill det passande stycket i boken. Utifrån denna typ av organisering kan nya kategorier och koder framträda.*
5. *Koderna ska bearbetas och bli beskrivande, där efter ska de slås ihop om de liknar varandra.*
6. *Bestämma definitiva koder.*
7. *Samla ihop all data som tillhör varje kategori på ett ställe och gör en preliminär analys.*
8. *Om det skulle behövas, koda en gång till.*

1.5.2 Genomförande

Min roll som forskare har varit att granska offentliga dokument av Alan Watts framställning om zen buddhism för att få svar på frågeställningen. Som student vars inriktning är religionsvetenskap, är ämnet synnerligen intressant och vidare forskning är av intresse. Undersökningen har utgått ifrån en kvalitativ innehållsanalys för att generera fram relevant data, vilket riktar in sig specifikt på att få fram deskriptiv data, det vill säga människors egna ord, antingen uttalade, nedskrivna eller genom iaktagbara beteenden. Vikten har alltså lagts på det nedskrivna ordet i form av Alan Watts böcker; *Talking Zen Reflections on Mind, Myth, and the Magic of Life* och *The Way of Zen*. Kvalitativa studier riktar även in sig på det som människor tillskriver saker eller händelser i deras liv. Min roll som forskare är inte att studera hur världen är i verkligheten, utan att förstå den utifrån människors egna (Alan Watts) referensramar (Taylor et al., 2016).

Genom användning av det kvalitativa sättet, har jag som forskare ingått i en process där informationen har successivt kommit fram genom att jämföra, replikera, kategorisera och klassificera objekt under granskningen av Alan Watts litteratur. Eftersom studien granskar offentliga dokument har det varit viktigt att redovisa datan i ord och inte nummer. Vikten har lagts på Watts perceptioner och erfarenheter samt hur han ser på livet. Nyckeln i detta blir att inte bara förstå en verklighet men flera (Creswell, 2009). Taylor et al (2016, ss.151) Stärker detta argument med att skriva “The qualitative researcher analyzes official and public documents to learn about the people who write and maintain them”. Like personal documents, these materials lend insight into the perspectives, assumptions, concerns, and activities of those who produce them.”

Första steget för kodningen var att ställa upp varje frågeställning i separata *Google Docs* dokument med olika färger. Dessa redogörs för nedan:

Frågeställning 1: Vilka förhållanden mellan öst och väst presenteras när Alan Watts diskuterar Zen buddhism? Se (bilaga B).

Frågeställning 2: Vilka skillnader enligt Alan Watts finns det mellan Zen Buddhism och andra inriktningslinjer inom buddhismen? Se (bilaga C).

Frågeställning 3: På vilket sätt kan Zen buddhismen vara till hjälp för väst enligt Alan Watts? Se (bilaga D).

Andra steget inom kodningsprocessen var att börja med första boken, *The Way of Zen*. Under granskningen av källmaterialet dök det upp påståenden som besvarade respektive frågeställning, dessa antecknades som citat i varje dokument. Boggs artikel nämnde att all information med någon koppling till syftet antecknades i arbetet, detsamma var fallet i denna studie. Även om citaten inte direkt svarade på frågeställning blev de sparade ifall de kunde komma till användning. När första boken var färdig, granskades kodningen och teman skapades i respektive dokument. Citaten flyttades runt för att hamna under rätt teman. Samma process utfördes i den andra boken. Därefter granskades alla teman från båda böckerna för att skapa subkategorier som sedan omvandlades till tabeller för en konkret redogörelse.

1.5.3 Trogvärighet

När en vetenskaplig text skrivs är det viktigt att forskare redogör för trovärigheten i texten. Creswell (2009) skriver att en faktor som ökar trovärigheten hos undersökningen är att jag som forskare erkänner min partiskhet. Jag har skrivit i textens syfte och frågeställning, att ett ämne som behandlas är förhållandet mellan öst och väst. I tidigare forskning har undersökningen gått in på hur öst porträtteras som mystisk och hur en specifik religion potentiellt kan lösa problem i västvärlden. Min egen bakgrund är från öst, dock är jag uppvuxen i västvärlden och har till stor del västerländska värderingar. Därav har min syn på religion påverkats av min omgivning, vilket kan skilja sig gentemot öst förhållningssätt till religion. Exempelvis upplever jag att Sverige inte värdesätter religion lika högt som de i Indien. Dessutom har jag i tidiga åldrar inte haft något större intresse för religion, det har

snarare utvecklats under min studietid på Karlstad universitet. Naturligtvis leder detta till att jag kan bli partisk under min granskning av Zen då jag bär på västerländska värderingar.

I sin artikel skriver Dwyer och Buckle (2009) om olika positioner som kvalitativa forskare måste ta ställning till. Forskaren kan antingen vara en *insider* eller *outsider*. Vidare beskriver Dwyer och Buckle vilka fördelar samt nackdelar de båda positionerna kan tillföra en undersökning. Forskare som är *insiders* tillhör eller har erfarenheter om gruppen som studeras, exempelvis vet de vilka normer och värderingar som präglar gruppen, personlig insikt av språket och kulturen. Genom att vara en *insider* kan forskaren komma fram till en djupare förståelse i sin analys. Nackdelen är att undersökningen kan bli partisk och fenomenet observeras inte objektivt. Däremot kan *outsider*-perspektivet ge en mer kritisk och objektiv bild av gruppen som studeras och därmed blir analysen mer övergripande.

I denna undersökning om Alan Watts är min position som forskare utifrån ett *outsider*-perspektiv. Jag har ingen direkt koppling eller förkunskap kring Zen. I och med mina västerländska värderingar och syn på religion är jag skeptisk mot hur Zen exempelvis kan hjälpa oss i väst. Däremot kan min *outsider* ställning vara en styrka i undersökningen eftersom detta bidrar med en objektiv syn på Watts verk. Ännu viktigare är det att jag presenterar Watts ord och inte mina egna, vilket är av stor relevans i en kvalitativ forskning. Därav lämnar jag mina egna åsikter utanför studien, men som påtalat ovan bär jag på västerländska värderingar. Nackdelen är att det inte kan presenteras någon djupare bild av Zen. Jag som *outsider* studerar verk skrivna av Watts som till en början var *outsider* men sedan blev *insider* (se 1.2.4 tidigare forskning). När jag som *outsider* studerar Watts som *insider* kan hans presentation av Zen bli mindre objektiv, då han besitter en annan typ av kunskap som *insider*. Samtidigt har jag ett *outsider*-perspektiv vilket gör att min framställning blir objektiv.

1.5.4 Etiska krav vid fältforskning och GDPR

Utöver trovärdighet i texten måste alla vetenskapliga undersökningar beakta GDPR, för att säkerställa att texten följer de etiska riktlinjerna. Utifrån Patel och Davidson (2011) nämner de 4 riktlinjer som kan behövas att följa under forskningen:

1. *Informationskravet.*
2. *Samtyckeskravet.*
3. *Konfidentialitetskravet.*
4. *Nyttjandeckravet.*

Karlstads universitet lyfter även allt detta på sin webbplats och lägger tonvikt på känsliga personuppgifter, exempelvis ras, politiska åsikter, religiösa trosuppfattningar och så vidare. Detta är dock inte relevant för min del eftersom jag har behandlat offentliga dokument som inte är konfidentiella, i form av Alan Watts litteratur. De är produkter som är till för att konsumeras. Dessutom har jag redan nämnt att redogörelsen av dessa behandlas utifrån Alan Watts ord och inte mina egna.

1.6 Källmaterial

Förhållandet mellan öst och väst samt Zen buddhism är ämnen vars existens har funnits i århundraden, för att få en rimlig text till undersökningen har avgränsningar gjorts, att enbart se detta utifrån Alan Watts synvinkel. Problematiken kvarstår dock eftersom Watts har över 30 skrivna böcker, som behandlar olika aspekter av livet, religion och filosofi, samt inspelade föreläsningar. Se (bilaga A) för en lista över Watts verk.

När det gäller Zen buddhismen har Alan Watts skrivit 9 böcker. Studien har dock valt att avgränsa källmaterialet till två böcker, Watts (2019) *The Way of Zen* och Watts (2022) *Talking Zen Reflections on Mind, Myth, and the Magic of Life*. Den förstnämnda boken är en av Watts klassiker. Utifrån webbplatsen Alan Watts (u.å.) presenteras en lista med rekommendationer om vilka böcker som är lämpligast att läsa först, i listan framkommer *The Way of Zen*. Utöver detta beskriver listan hur boken presenterar Zen och hur dess praxis kan användas i den moderna världen, vilket är ytterst relevant till studiens syfte. De andra böckerna nämns dock inte i listan med rekommendationer.

Ytterligare argument till varför *The Way of Zen* har valts redogörs i Jackson (2023) där han redogör för Watts kunskap om Zen. *The Spirit of Zen* var bland de första böckerna Watts publicerade, när han fortfarande var ung och de orientaliska religionerna var ett nytt fält för honom. Vidare skriver Jackson att *The Way of Zen* publicerades många år senare och att Watts under detta tidsspann hade bemästra sin kunskap om Zen buddhismen. För studiens skull är detta väsentligt, eftersom resultatet gynnas av att granska en färdig bok med korrekt information. Slutligen beskriver Jackson att av alla böcker Watts har skrivit om ämnet, var det denna som blev populär och introducerade miljontals västerländare till Zen. Utifrån ovanstående argument blir denna bok väsentlig för studiens syfte.

Ovan nämnts det att förutom sina böcker har Watts även inspelade föreläsningar. Även dessa är relevanta, dels för att de är en ytterligare informationskälla samt förstahandskälla. På grund av tidsaspekten har studien fått utesluta dessa. Eftersom studien utgår från en kvalitativ innehållsanalys har det varit viktigt att inte inkludera för mycket källmaterial, då granskningen tar tid och det blir för mycket att koda. För att få en rimlig mängd text har studien valt att utgå ifrån två böcker, dock har den andra boken, *Talking Zen Reflections on Mind, Myth and the Magic of Life*, valts för att få inslag av inspelade föreläsningar. Boken är skriven som en slags dialog och är en samling av diverse föreläsningar som Watts har hållit i. Där diskuterar han Zen och utvecklar sina tankar och idéer med personliga exempel.

Avslutningsvis har det varit en utmaning att avgränsa källmaterialet med tanke på hur mycket som finns. Dock har studien lyckats avgränsa tillräckligt mycket för att få fram relevant information för att besvara undersökningens frågeställningar. Det idealta hade varit att granska alla Watts böcker som har med Zen att göra, med tanke på arbetets storlek blir detta nästintill omöjligt. Dessutom är ämnet så pass omfattande att en granskning av alla böcker inte lett till en djupgående analys. Alternativt kan varje bok skumläsas och enskilda citat plockas ut. Problematiken med detta hade varit att det inte genomfördes på ett vetenskapligt sätt då kodningsprocessen kräver att forskaren noggrant läser igenom materialet, för att få fram relevanta koder och teman (Creswell, 2009).

2. Empirisk undersökning

2.1 Utifrån ett orientalistiskt perspektiv, vilka förhållanden mellan öst och väst presenteras när Alan Watts diskuterar Zen buddhismen?

I detta avsnitt presenteras studiens resultat av Alan Watts böcker; *The way of Zen*, och *Talking Zen Reflections on mind, myth, and the magic of life*. Presentationen inleds med tabeller för varje frågeställning där teman samt subkategorierna redovisas. Därefter presenteras materialet i text.

Tabell 1. Teman och subkategorier

Tema	Brister i västvärlden	Kultur och språkskillnader	Attityder	Avbild
Subkategorier	Västerländsk kunskap	Skillnader i tankesätt	Attityder mot vetenskapen	Religiösa avbilder
Subkategorier	Religiösa brister	Fördomar	Attityder mot problem	Naturalistiska avbilder
Subkategorier	Brister i levnadssätt	Fördelar med österländska språk	Attityder mot österländskultur	
Subkategorier	Brister i tankesätt			

2.1.1 Brister i västvärlden

I sin presentation om Zen buddhismen kommer Watts in på olika förhållningssätt när det gäller öst och väst. På flera ställen tar Watts upp vilka brister det finns i västvärlden och hur öst, på flera sätt, är överlägsen. När det gäller den akademiska världen i väst skriver Watts:

“The various wisdoms of the West, religious, philosophical, and scientific, do not offer much guidance to the art of living in such a universe, and we find the prospects of making our way in so trackless an ocean of relativity rather frightening.” (Watts, 2019, ss.viii)

Watts påstår här att trots västs framgångar inom religion, filosofi och vetenskap saknas det fortfarande riktlinjer om hur människor bör leva livet. Konsekvenserna av detta blir att människor i väst känner sig vilsna i ett öppet hav. Watts fortsätter inom samma spår och skriver:

“The West has no recognized institution corresponding to Zen because our Hebrew-Christian spiritual tradition identifies the Absolute-God- with the moral and logical order of convention. This might almost be called a major cultural catastrophe, because it weighs the social order with excessive authority, inviting just those revolutions against religion and tradition which have been so characteristic of Western history.” (Watts, 2019, ss.11).

Watts kritik mot den judiska samt kristna tron riktar in sig framförallt på den överdrivna auktoriteten som han påstår att de utgör. Vilket i sin tur leder till att folk nekar Gud eller gör uppror. Skillnaden enligt Watts, mellan Zen buddhism och de Abrahamitiska religionerna är att Zen främst är en religion av livet och inte en religion om livet. Detta tydliggör Watts (2022, ss.viii) när han skriver “For Zen is a religion of life, not a religion about life”.

Vidare beskriver Watts hur öst och väst har skilda synsätt på tid. Västs fokus på tekniska framsteg har gett större betydelse till tiden, vi letar efter lycka i framtiden, projiceras att imorgon kommer vara en bättre dag och att människor i västvärlden är i konstant rörelse. Till skillnad från öst som tar en dag i taget och lever i nuet. Watts skriver:

“Furthermore, in our technological civilization time seems much more real and much more important than in simpler cultures. Our satisfactions are more than ever projected into the future. Tomorrow assumes an ever-growing-significance- to the degree that happiness eludes us in the present”. (Watts, 2022, ss.77).

2.1.2 Kultur och språkskillnader

Watts skriver vidare att Zen buddhism har en syn på världen och livet som inte riktigt passar in i västvärldens tankesätt. Detta grundar sig främst i de språk och kulturskillnader som finns mellan öst och väst. Watts skriver följande:

“Much of the difficulty and mystification which Zen presents to the Western student is the result of his unfamiliarity with our Chinese ways of thinking-ways which differ startlingly from our own and which are, for that

very reason, of special value to us in attaining a critical perspective upon our own ides.” (Watts, 2019, ss.3)

Watts fortsätter med att beskriva fördelarna med det skrivna kinesiska språket, och hur den har en viss fördel över engelskan, detta visas genom följande citat:

“But its written signs are a little closer to life than spelled words because they are essentially pictures, and, as a Chinese proverb puts it “One showing is worth a hundred sayings”. (Watts, 2019, ss.9).

Han beskriver det kinesiska språket som något livligt och inte mekaniskt, att deras bokstäver visar bilder istället för ord. Vidare backar han upp det genom ett citat, för att visa hur mycket bättre ”bilder” kan vara än ord. Dock belyser Watts att engelskan är mer än kapabel till att översätta eller uttrycka kinesiska idéer. Problematiken ligger enligt Watts inte i språket men i tankesättet som väst har kring öst, om orienten. Watts skriver:

“The difficulty is not so much in the language as in the thought-patterns which have hitherto seemed inseparable from the academic and scientific way of approaching a subject. The unsuitability of these patterns for such subjects as Taoism and Zen is largely responsible for the impressions that the “oriental mind” is mysterious, irrational, and inscrutable.” (Watts, 2019, ss.4) .

2.1.3 Attityder

Vidare presenteras attityder och vilka skillnader som finns mellan öst och väst. När det gäller meditation skriver Watts om hur västerländare ser det som slöseri med tid. Även fast det är ett bra medel för att träna på tålmodighet. Watts illustrerar detta genom följande citat:

“It may seem both strange and unreasonable that strong and intelligent men should simply sit still for hours on end. The Western mentality feels that such things are not only unnatural but a great waste of valuable time, however useful as a discipline for inculcating patience and fortitude.” (Watts, 2019, ss.155).

Ytterligare skillnad som belyses av Watts är attityd skillnaden mellan öst och väst när det kommer till problemlösning. Väst enligt honom använder sig av vetenskapen för att förstå den externa världen och för att reducera lidande i olika former. Öst däremot har valt att lägga

mindre fokus på den externa världen och mer på att kontrollera sinnet. Watts redogör för detta genom att skriva:

“This story is a parable of the differing ways in which Western and Eastern cultures have, in general, approached the problem of controlling what we experience so as to reduce suffering. The West, covering the whole ground with skins, has invented the technology of mastering the external world. The East, putting mere strips of leather on the feet, has neglected the external world and idealized the control of the mind. It has concentrated upon solving the problem by changing oneself rather than the environment.” (Watts, 2022, ss.43).

2.2. Vilka skillnader enligt Alan Watts finns det mellan Zen buddhism och andra former av buddhism?

Nedan presenteras tabell nr.2 för andra frågeställningen i undersökningen, vilka skillnader enligt Alan Watts finns det mellan Zen buddhism och andra former av buddhism? Det som är värt att nämna under denna del, är att Watts aldrig uttalar sig konkret om andra inriktningar inom buddhismen.

Tabell 2. Teman och subkategorier

Tema	Utmärkelse av Zen	Externa inflytande	Meditation
Subkategori	Uppvaknande	Historisk bakgrund	Zens syn på meditation
Subkategori	Lärande	Zen i krig	Meditation Utveckling inom Zen.
Subkategori	Vardagliga livet		
Subkategori	Buddha		
Subkategori	Historia		

2.2.1 Karakterisering av Zen

Zen buddhismen enligt Watts har särskilda karaktärsdrag som skiljer sig från andra typer buddhism. Även fast det är en utgrening av buddhism är det vissa kärnprinciper Zen går ifrån, exempelvis meditation, synen på Buddha och hur man når uppvaknande. Till att börja med redovisas Watts första särskiljning av Zen och andra typer av buddhism, Watts skriver:

“The qualities which distinguish Zen or Ch'an from other types of Buddhism are rather elusive when it comes to putting them in words, yet Zen has a definite and unmistakable “flavor”. (Watts, 2019, ss.77)

Watts påstår här att Zens beskrivning i ord kan vara svår att definiera. Det faller inte in under kategorier som en religion eller vetenskap, men som en väg för frigörelse. Watts fortsätter med beskrivningen om hur Zen skiljer sig:

“But, fortunately or unfortunately, Zen is above all an experience, nonverbal in character, which is simply inaccessible to the purely literary and scholarly approach. To know what Zen is, and especially what it is not, there is no alternative but to practice it, to experiment with it in the concrete so as to discover the meaning which underlies the words.” (Watts, 2019, ss.3)

För att verkligen förstå Zen, krävs det att man utövar det, genom att vrida och vända på Zen kommer man fram till kärnan. Watts påstår här att det inte är möjligt att fullt ut försöka förklara Zen, det blir obegripligt i textform. I och med detta går Zen ifrån dogmer, ritualer och olika typer av heliga texter. Fokuset ligger på att leva i Zen och uppleva det. Dock gör han ett försök för att tydliggöra det, Watts fortsätter med att försöka beskriva den speciella “smaken” i tre korta citat:

“Perhaps the special flavor of Zen is best described as a certain directness. In other schools of Buddhism, awakening or bodhi seems remote and almost superhuman, something to be reached only after many lives of patient effort.” (Watts, 2019, ss.77)

“But in Zen there is always the feeling that awakening is something quite natural, something startlingly obvious, which may occur at any moment.” (Watts, 2019, ss.77)

“Zen is also direct in its way of teaching, for it points directly and openly to the truth, and does not trifle with symbolism. Direct pointing (Chih-chih) is

the open demonstration of Zen by nonsymbolic actions or words.” (Watts, 2019, ss.77)

Watts pekar ut två primära särdrag för Zen jämfört med andra inriktningar inom buddhismen. För det första handlar det om uppvaknande och Zens syn på det, det är inget som eftersträvas, utan ska komma naturligt. Jämfört med andra skolor inom buddhismen där meditation används för att uppnå målet. Zens praxis handlar inte om att bli en Buddha men snarare att inse att man är en Buddha från första början, Watts skriver vidare:

“Whereas it might be supposed that the practice of Zen is a means to the end of awakening, this is not so [...] To practice with an end in view is to have one eye on the practice and the other on the end, which is lack of concentration, lack of sincerity. To put it in another way: one does not practice Zen to become a Buddha; one practices it because one is a Buddha from the beginning-and this “original realization” is the starting point of the Zen life.” (Watts, 2019, ss.154).

För det andra skriver Watts om hur Zen lär ut med Chih-chih, direkt pekande som Zenmästare använder sig av för att lära ut till studenter, men även användningen av historier som ska vara vitsiga i sin karaktär. Watts förklrar detta med följande:

“All Zen stories are like this. They are similar in nature to jokes. A joke is told to make you laugh. Laughter is not an intellectual thing, it is an emotional reaction, and the point of the joke is to stir that emotion [...] A joke is a matter of an “aha” The Zen stories are also intended to produce an “aha!” reaction in you”. (Watts, 2022, ss.165).

2.2.2 Externa inflytanden

Det speciella med Zen buddhism är att det är en samling av idéer från många olika trosuppfattningar inom asiatiska religioner. Från grund och botten är det en utgrening av Mahayana buddhismen, med åren har den påverkats av kinesiskans Taoism och Konfucianism, som till slut blev Zen buddhism. Watts (2019, ss.80) skriver “The creation of Zen would seem to be sufficiently explained by the exposure of Taoists and Confucians to the main principles of Mahayana Buddhism.” Ytterligare skiljer sig Zen från andra typer av buddhism när det gäller krig. Inom Zen har detta fått ett eget namn, *bushido*, vilket innebär Zens applicering på konsten av krig. För andra skolor av buddhism kan detta vara en tvetydig fråga men inte för Zen. Watts förklrar:

“Thus there arose that peculiar way of life called bushido, the Tao of the warrior, which is essentially the application of Zen to the arts of war. The association of the peace-loving doctrine of the Buddha with the military arts has always been a puzzle to Buddhist of other schools. [...] and in societies where the military caste is an integral part of the conventional structure and the warrior’s role an accepted necessity. Buddhism will make it possible for him to fulfill that role as a Buddhist.” (Watts, 2019, ss.107).

2.2.3 Meditation

En av de största skillnaderna inom Zen är dess syn på meditation. Inriktningar inom buddhismen kan använda meditation som ett medel för att uppnå uppvaknande eller statusen av Buddha. Detta är inte fallet inom Zen, frågan blir istället, varför meditera för att bli en buddha när man redan är en buddha till att börja med. För att förklara kopplingen mellan meditation och Buddha skriver Watts följande:

“My teaching which has come down from the ancient buddhas is not dependent on meditation or diligent application of any kind. When you attain insight you know that thoughts are buddha and buddha is thoughts, that thoughts, buddha, sentient beings, enlightenment, and defilements are of one and the same substance while they vary in names.” (Watts, 2022, ss.33)

För att tydliggöra detta ytterligare nämner Watts en berättelse inom Zen som hanterar frågan om meditation och att uppnå Buddha:

“Your reverence,” asked Huai-jang, “what is the objective of sitting in meditation?” “The objective,” answered Ma-tsü, “it is to become a Buddha.” Thereupon Huai-jang picked up a floor-tile and began to polish it on a rock. “What are you doing master?” asked Ma-tsü. “I am polishing it for a mirror,” said Huai-jang. “How could polishing a tile make a mirror?” “How could sitting in meditation make a Buddha?” (Watts, 2019, ss.97).

Utifrån följande visar Watts att meditation inte har lika hög status inom Zen i jämförelse med andra buddhistiska inriktningar. Att sitta ner och inte göra något har sina fördelar inom Zen, men inte för att nå statusen av en Buddha.. Detsamma gäller uppvaknande, det är inget som

kommer gradvis, bit för bit. Inom Zen är uppvaknande något som sker direkt, eller inte alls. Zens syn på meditation kommer ursprungligen från hur de förstår ordets betydelse. Watts skriver vidare att:

“If you start to concentrating the mind on stillness, you will merely produce an unreal stillness. . . What does the word “meditation” [ts’o-ch’an] mean? In this school it means no barriers, no obstacles; it is beyond all objective situations whether good or bad. The word “sitting” [ts’o] means not to stir up thoughts.” (Watts, 2019, ss.94)

Meditation i denna mening går från uppfattningen att sitta ner i en särskild position och inte göra något, att kontrollera tankarna. Istället ska man se till att inte skapa tankar i sinnet, och för att göra det krävs ingen meditation i traditionell mening, det vill säga sitta ner och inte göra något. Istället har andra former som exempelvis tee ceremonier, fäktning och ju-jutsu använts för att praktisera Zen. Anledningen till att meditation praktiseras inom Zen i dagsläget har att göra med den historiska utvecklingen. När Zen började växa och det blev fler studenter än lärare, behövdes det ett medel för lärarna att hålla koll på eleverna samt införa disciplin, därav blev meditation i traditionell mening mer attraktiv. Watts förklrar detta genom att skriva:

This was certainly true of Bankei, and this principle underlies the common use of such arts as “tea ceremony, flute playing, brush drawing, archery, fencing, and ju-jutsu as ways of practicing Zen. Perhaps, then, the exaggeration of za-zen in later times is part and parcel of the conversion of the Zen monastery into a boys training school. To have them sit still for hours on end under the watchful eyes of monitors with sticks is certainly a sure method of keeping them out of mischief.” (Watts, 2019, ss.111)

2.3. Enligt Watts, på vilket sätt kan Zen buddhism vara till hjälp för väst?

Nedan presenteras tabellen för undersökningens sista frågeställning: På vilket sätt kan Zen Buddhism vara till hjälp för väst?. Tabellen redovisar de teman och subkategorier som har uppkommit vid kodning.

Tabell nr.3 Teman och subkategorier

Tema	Applicerbarhet	Tankesätt	Symboler	Agerande
Subkategori	Synen på livet	Sökandet efter mening	Självet	Vardagslivet
Subkategori	Meditationens fördelar	Självutveckling	Acceptans	Koncentration
Subkategori		Det förflyttna		Lycka
Subkategori				Spontanitet

2.3.1 Applicerbarhet

Utifrån första frågeställningen, vilka förhållanden mellan öst och väst presenteras när Alan Watts diskuterar Zen buddhism, presenterade Watts ett antal problem som plågar västvärlden. Utifrån detta menade han att väst kan ta lärdom av öst, mer specifikt från Zen buddhismen. Han inleder med att skriva:

“But still, the problem remains to be solved, and I believe that a study of certain forms of Eastern religion is one way of opening our eyes to the solution. It is not the only way, but it seems to me the most convenient.”
(Watts, 2022, ss.27).

Watts påstår här att problemen existerar och måste lösas. Ett sätt att göra detta på är att närmare studera österländska religioner, för att få fram potentiella lösningar. Han tydliggör även att detta inte behöver vara det enda sättet, men i hans tycke är det lämpligt. När det

gäller applicerbarheten av Zen i väst skriver Watts (2019, ss.viii) “But there is no doubt that there are things which we can learn, or unlearn, from it and apply it in our own way.” Till att börja med, kan västerländare enligt Watts nyttja fördelarna av meditation, trots att det inte har stor vikt inom Zen. Watts (2022, ss.188) skriver vidare “That is what makes *zazen* or sitting Zen a very good thing in the Western world. We have been running around far too much.” Genom att applicera Zen och experimentera med det kan vi uppleva frihet på riktigt, Watts beskriver det på följande:

“The sense of being at ease with the world leaves one free to contemplate and enjoy things that the terribly serious and earnestly seeking religious state of mind considers too trivial. People whose minds are in this condition are so taken up with “the search” that they have neither the time nor the taste for ordinary human pursuits. They enjoy no other conversation than that of the “higher things,” and find it so hard to unbend, to chatter about nothing in particular for the sake of being sociable, to roll about on the floor and play with children, to go about and gape at wonderful things [...].
(Watts, 2022, ss.39).

2.3.2 Tankesätt

Watts fortsätter med att skriva hur tankesättet inom Zen kan vara till hjälp för människor i väst, när det gäller den konstanta rörelsen och tidsfixeringen. Han förklarar detta i följande citat:

“Past things are in the past and do not go there from the present, and present things are in the present, and do not go there from the past.... Rivers which compete with one another to inundate the land do not flow. The “wandering air” that blows about is not moving. The sun and moon, revolving in their orbits, do not turn around.” (Watts, 2019, ss.82)

Att äla om det förflutna kommer inte göra något gott, människan blir fast. Detsamma gäller morgondagen, Watts (2019, ss.158) fortsätter med att skriva “Without looking forward to tomorrow every moment, you must think only of this day and this hour. Because tomorrow is difficult and unfixed to know, you think of following the Buddhist way while you live today.” För att konkretisera detta tankesätt går Watts vidare med att nämna att allt detta är inget annat oro, följande citat demonstrerar detta:

“But if you look at the matter clearly, it becomes suddenly quite obvious that you cannot experience any other moment than this one with any degree of vivid reality. Think of the very worst that could happen tomorrow. Feel free to worry about it just as much as you like. But actually, in vivid reality, there is nothing in the world except just this worrying.” (Watts, 2022, ss.72).

Dock ska tankar som dyker upp inte avvisas, man ska inte aktivt undvika tankar som kommer upp, det ligger i mänsklig natur och är omöjligt att undvika. Att vara medveten om att dessa tankar är temporära är det viktigaste. Watts drar paralleller till en spegel och skriver:

“Brushing of thoughts which arise is just like washing off blood with blood [...] You should realize that such thoughts is just a temporary mental construction, and not try to hold or reject it. Let it alone just as it occurs and just as it ceases. It is like an image reflected in a mirror. The mirror is clear and reflects anything which comes before it, and yet no image sticks in the mirror.” (Watts, 2019, ss.142)

Avslutningsvis nämner Watts den största problematiken när det gäller människors tankar. När Watts skriver om tänkande, menar han ett specifikt sätt av tänkande. Problematiken detta leder till är att människor inte kan se livet, för de är för upptagna med sina tankar. Han tydliggör detta genom dessa två citat:

“There is really one absolutely necessary prerequisite, and that is to stop thinking. And I use the word “think” to mean talking to yourself, subvocal conversation, the constant chitchat of symbols and images and talk and words inside your skull. Now, if you do that all the time, you will find that you have nothing to think about except thinking, and just as you have to stop talking to hear what others have to say, you have to stop thinking to find out what life is about.” (Watts, 2022, ss.186)

“When the old master Hyakujo was asked what Zen is, he said, “When hungry, eat. When tired, sleep.” His questioner countered, “Well, isn’t that what everybody does? Aren’t you just like ordinary people?” “Oh, no,” he said, “They don’t just eat, they think of all sorts of things. When they’re tired they don’t just sleep, but dream all sorts of dreams.” (Watts, 2022, ss.187).

2.3.3 Symboler och normer

I källmaterialet nämner Watts hur människors användning av symboler och normer kan vara missvisande. Han påstår att den mänskliga kapaciteten till tänkande ger oss även makten att skapa symboler. I och med detta påstår Watts att vi även skapar idéer bortsett från oss själva. Problematiken blir att ideerna blir mer greppbara än verkligheten, vi börjar istället identifiera oss själva med våra konstruktioner istället för det verkliga. För att illustrera detta visas följande citat:

“Our problem is that the power of thought enables us to construct symbols of things apart from the things themselves. This includes the ability to make a symbol, an idea of ourselves apart from ourselves. Because the idea is so much more comprehensible than the reality, the symbol so much more stable than the fact, we learn to identify ourselves with our idea of ourselves.” (Watts, 2019, ss.120)

Ett sätt att frigöra sig från denna cykel av symbol skapande och leva i en falsk verklighet, är att följa Zen. Watts fortsätter med följande påstående:

“With its characteristic emphasis on the concrete, Zen points out that our precious “self” is just an idea, useful and legitimate enough if seen for what it is, but disastrous if identified with our real nature. When we no longer identified with the idea of ourselves, the entire relationship between subject and object, knower and known, undergoes a sudden and revolutionary change. Consequently the whole notion of getting something out of life, of seeking something from experience, becomes absurd.” (Watts, 2019, ss.120)

Watts påstår här att det är meningslöst att försöka hitta eller få något av livet, det blir absurd att jaga efter något som inte går att fånga. Eftersom allt detta är illusioner skapade av symboler som vi själva konstruerar. Att använda symboler som eskapism, det vill säga ett sätt att fly verkligheten är lönlöst. Följande citat visar Watts tankar kring detta:

“In order to live in the realm of thinking about thinking with full spontaneity, we must no longer regard the symbol, the thought, the idea, or the word as a block to life or a means to escape life. To be able to use the symbol, but not as means of escape, you have to know that you cannot escape in the first place. Not only can you not escape, but there is no one to escape: there is no one to be delivered from the prison of life.” (Watts, 2022, ss.139)

2.3.4 Agerande

När det gäller agerande i enlighet med Zen vänder sig Watts till Po-chang definition om Zen. Watts (2019, ss.99) skriver “When hungry, eat, when tired, sleep.” Vidare skriver Watts:

“There is no place in Zen for using effort. Just be ordinary and nothing special. Relieve your bowels, pass water, put on your clothes, and eat your food. When you’re tired, go and lie down. Ignorant people may laugh at me, but the wise will understand.” (Watts, 2019, ss.99)

Watts påstår att inom Zen finns det inget speciellt sätt att agera på, exempelvis att vara glad eller kritisk om allt. Det räcker att vara naturlig, när man är hungrig äter man, när man är trött, sover man etcetera. Dock kommer den riktiga Zen fram när en person agerar naturligt utan att tvinga fram det. Watts (2019, ss.102) skriver “But the genuine Zen flavor is when a man is almost miraculously natural without intending to be so. His Zen life is not to make himself but to *grow* that way.”

Människor i väst behöver inte använda sig av meditation för att praktisera Zen, vardagligt arbete är också ett sätt att utöva Zen. Watts (2019, ss.111) skriver “Even In Japanese Zen one occasionally encounters a Zen practice which lays no special emphasis upon za-zen, but rather stresses the use of one’s ordinary work as the means of meditation. Dock menade Watts att meditation kan vara användbart för västerländare, så länge målet inte är att bli en Buddha, han skriver följande:

“Yet however much za-zen may have been exaggerated in the Far East, a certain amount of “sitting just to sit” might well be the best thing in the world for the jittery minds and agitated bodies of Europeans and Americans-provided they do not use it as a method for turning themselves into Buddhas” (Watts, 2019, ss.112).

Kärnan att agera utifrån Zen är att agera spontant, Watts (2022, ss.163) skriver “The core of Zen training, however, is to live spontaneously.” Vidare påstår han att för mycket tänkande inte leder till någon handling. Botemedlet till detta är att kasta sig framåt oavsett konsekvenserna. Följande citat används för att tydliggöra detta:

“In the end, the only alternative to a shuddering paralysis is to leap into action regardless of the consequences. But our decisions upon the conventional level must be supported by the conviction that whatever we

do, and whatever happens to us, is ultimately right. In other words, we must enter into it without second thought, without the *arriere-pensee* of regret, hesitancy, doubt, or self-recrimination.” (Watts, 2019, ss.140)

Detta i sin tur går tillbaka till Zens simplistiska natur, att när man är hungrig ska man äta, när man jobbar ska man jobba etcetera. Watts påstår att det inte finns plats för tvetydigheter, det gäller att välja en sak och gå in helhjärtat. För att visa vad Watts menar används följande citat:

“There is a saying in Zen Buddhism, “Walk or sit just as you will, but whatever you do, don’t wobble”-- to which I would add, but if you *must* wobble, wobble with all your might. “The fool who persists in their folly will become wise.” But they must persist with the whole energy of their soul.” (Watts, 2022, ss.73)

3. Diskussion & förslag på vidare forskning

3.1 Forskningsfrågor besvarade

Utifrån första frågeställningen: Vilka förhållanden presenteras mellan öst och väst när Alan Watts diskuterar Zen buddhismen, redovisas Watts redogörelse. Resultatet har utgått från de olika teman som presenteras i tabell nummer 1, brister i västvärlden, kultur och språkskillnader, attityder och avbild. Resultatet visar att enligt Watts finns det diverse fel hos västvärlden men inget sådant nämns om öst. Watts riktar in sin kritik främst mot den akademiska och religiösa världen i väst och menar att de är bristande. Vidare skriver Watts att människor i väst är i konstant rörelse och att de alltid jagar morgondagen, detta leder vidare till att de inte uppskattar nuet på samma sätt som människor i öst. Språk och kulturskillnader tas även upp där Watts redogör för hur dessa påverkar synen på Zen buddhism. Framförallt är det västs tankar om orientalism som försvårar deras förståelse av Zen. Slutligen presenteras attityder mellan öst och väst samt hur de ser på att lösa problem, väst använder sig av vetenskapen för att kontrollera den externa världen. Medan öst är mer fokuserade på att kontrollera sinnet.

I studiens andra frågeställning: Vilka skillnader enligt Alan Watts finns det mellan Zen buddhism och andra former av buddhism, lägger Watts stor vikt på meditation, synen på uppvaknande och Buddha. De teman som har använts är, utmärkelse av Zen, externa inflytande och meditation. Enligt Watts är Zens lära komplicerat att lära ut i form av skrift, det är något som måste utövas, därav går Zen ifrån dogmer, skrifter och ritualer. Meditation i den mening att nå uppvaknande eller att bli en Buddha är inom Zen felaktigt. Watts påpekar att uppvaknande är något som ska ske direkt och plötsligt, det är inte en process som kan ske gradvis. När det gäller Buddha menar Watts att alla människor är Buddha från början, det gäller att komma till den insikten genom att utöva Zen.

På tredje frågeställningen: På vilket sätt kan Zen buddhism vara till hjälp för väst, diskuterar Watts fördelarna västerländare kan ha av Zen, utifrån teman som applicerbarhet, tankesätt, symboler och agerande Han menar att det finns problem i väst som fortfarande måste lösas, och att ett alternativ till detta kan vara Zen buddhism. Första steget kan vara att börja meditera även fast Zen inte lägger stor vikt vid den sortens praxis. Dock menar Watts att det

kan vara nyttigt för västerländare som är i konstant rörelse. Därefter påpekar Watts hur Zen buddhistiskt tankesätt är fördelaktigt, det som tas upp är att man inte ska älta över det förflytta eller framtiden. Att agera naturligt blir kärnan inom Zen, Watts menar att det inte finns någon anledning att försöka. Problematiken med att agera naturligt blir att människan måste agera naturligt utan att tvinga fram det. Att agera spontant och helhärtat är det mänskligaste man kan göra.

3.2 Diskussion av resultat relaterat till tidigare forskning

Resultatens första frågeställning: Vilka förhållanden mellan öst och väst presenteras när Alan Watts diskuterar Zen buddhism, visar likheter med det som sägs inom tidigare forskning. Watts diskuterar att det finns språk och kulturskillnader mellan öst och väst vilket blir problematiskt för att förstå Zen. Vilket även bekräftats av Humphreys (1966) som argumenterar liknande i sin artikel när det gäller språkbarriären samt synen på livet mellan parterna. Att både Humphreys och Watts delar liknande åsikt är inte särskilt märkvärdigt med tanke på att Humphreys var Alan Watts första mentor, inom Zen. Dock tar Watts upp orientalism som en barriär, vilket Humphreys inte gör. Ytterligare liknelse hos Humphreys är att Zen inte går att greppa med språket eller tankesätt, vilket blir ytterligare en bekräftelse, dock ges ingen vidare förklaring. Watts fyller den luckan genom att ge riktlinjer till förståelse, att Zen måste utövas och experimenteras med. Humphreys avslutar med att argumentera om Zens plats i västvärlden, och att det kommer ta tid för människorna att förstå dess innehörd. Samt att det inte går att leta efter Zen eller använda det för materiell välstånd.

Vidare skriver Borup (2017) och Dawson (2006) om hur Zen har blivit utsatt för västernisering, att det har ändrats från sina rötter till en praktik inom psykologi, terapi, vetenskap och marknadsföring. Västernisering utifrån Watts perspektiv behandlas inte i resultatet då det inte framkommer i källmaterialet. Den enda liknelsen som framkommer är när Watts diskuterar västvärldens svårigheter med att förstå Zen, dock skriver han om orientalism och inte om västernisering.

Vidare inom tidigare forskning presenterar Donets (2022) i sin artikel om hur Zen har fått större attraktion i väst på senare tid, då det kan vara ett medel för att hitta sig själv. I Jung (2017) argumenteras det för att det finns en gemensam kristen tro som förenar människor. Watts påstår dock att människor söker sig bort från de traditionella västerländska religioner

på grund av deras auktoritära utövning, vilket bekräftar Donets redogörelse för auktoritära religioner. Att generalisera exempelvis kristendomen på detta gör ingen rättvisa till religionen eller dess följare. Följare inom kristendomen ser nog inte sig själva som förtryckta av sin religion. Resultatet bekräftar även Donets argument om hur Zens mystiska praxis samt att det inte består av ritualer, texter eller dogmer. I och med detta blir Zen fascinerande för västvärlden.

O'Hyun Park (2023) kritik mot Alan Watts är har att göra med att Watts intresse ligger i orientala religioner och inte människorna. Stor vikt läggs på det universella självet och Watts missar att se individer som individuella enheter. Resultatet bekräftar O'Hyun Parks kritik då det är tydligt att Watts generaliseras, vare sig det är väst eller öst. Han porträtterar väst mestadels negativt utan att ge någon slags beröm, fastän det finns en hel del. Medan öst målas upp som fredliga munkar som lever i harmoni med naturen, utan någon kritik, fastän det finns en hel del där med. Dessutom skriver Watts, som Park påstår, bara om upplevelserna och inte om människorna.

3.3 Teorin i arbetet

Genom att arbeta utifrån Richard Kings begrepp om orientalism har arbetet fått perspektiv från olika håll. För det första har det varit gynnsamt att förstå hur väst har betraktat orienten över åren, hur de ser på kunskap, livet och religion. King (1999) nämner att det väst kallar för religion existerade inte i öst förens kolonialmakterna satte stämpel på orientens levnadssätt. Att se Zenbuddhism som en religion eller uppsättning av idéer blir automatiskt felaktigt, vilket både Watts och Humphreys (1966) redogör för. Även Sharf (2000) redogör för detta och hur österländska religioner upplevs som mystiska. Eftersom de hade tillgång till texter från tidigare guruer om hur mystiska upplevelser skall nås. Under den tiden fick öst stämpel som primitiv och att deras fokus på mystiska upplevelser var anledningen till brister inom de sociala, politiska och vetenskapliga fälten.

Utifrån detta har det varit enklare att förstå vad Watts menar när han skriver att Zen är inte en religion utan ett levnadssätt. Att språket inte är den enskilda barriären eftersom det handlar om kultur och religion som är tätt sammanvävda, samt påverkan orientalism har haft på det västerländska synsättet mot öst. Det har även varit gynnsamt att se konsekvenserna av

västernisering och exotisering av Zen. Människor i väst ser Zen buddhism som en religion när det i själva fallet är ett levnadssätt. Detta kopplas tillbaka till Kings uttryck om att religion måste även ses som en mix av kultur, det vill säga annorlunda tankar, språk, värderingar, levnadssätt och mycket mer. Men även hur den kulturella skiftningen från öst till väst påverkar zenbuddhismen. Vilket är speciellt jämfört med andra religioner då Zen inte kan vara i litterär form.

Det intressanta har varit att se hur Alan Watts som västerländare har betraktat öst med orientaliska glasögon. Född och uppväxten i England och senare i USA utvecklade Watts ett intresse för orienten i en tidig ålder. Det verkar som att Watts fascination för österländska religioner har fått honom att enbart se det bra i öst, men missar fördelarna väst har att erbjuda. Upprepade gånger skriver Watts om brister i väst och hur öst fyller dessa håll, dock missar han att kritisera öst eller Zen, eller vilka fördelar väst har att erbjuda. Watts nämner de teknologiska framsteg väst har gjort. Hur väst använder detta för att förstöra omgivningen för att minska lidandet. Medans öst porträtteras som fridfulla och lever i harmoni med naturen. Det sägs inget om hur dessa teknologiska framsteg har varit otroligt gynnsamma för människor i fält som medicin, rent dricksvatten, minskade dödstal etcetera, listan är oändlig. Utan att gå in i detalj då det inte är undersökningens syfte är det felaktigt att porträttera öst som simplistiska och otekniska som det framkommer i Watts texter. Felet som Watts gör är att sätta samma stämpel på öst, som kolonialmakterna gjorde förr i tiden. Han tonar ner Zen buddhismen, institutionella och rituella aspekter, och skriver enbart om upplevelser. Stämpel som öst hade och fortfarande har, tas inte bort i Watts beskrivning, även fast han porträtterar öst som bättre. King skriver om hur religion måste ses i relation till kultur och makt, Watts verkar se den i relation till kultur men missar maktaspekten. Exempelvis tar han upp *bushido*, det vill säga soldater inom buddhismen, men ingen kritik framförs från Watts sida. Återigen mystifierar han detta och reducerar det till att Zen buddhismen accepterar alla roller i samhället. Genom användningen av orientalism går det att se hur Watts på sätt och vis fortfarande stämplar öst som mystisk. Dock kan anledningen till nedtoning av Zens institutionella och rituella aspekter ha att göra med Watts tidigare bakgrund som Europe och *outsider*-perspektivet, att enbart fokusera på kunskapen och redogöra för detta.

3.4 Innehållsanalys i arbetet

I och med att uppsatsen är av kvalitativ karaktär där källmaterialet som har granskats är böcker, har innehållsanalysen varit av stor relevans. Genom att tillämpa kodning på källmaterialet har undersökningen lyckats få fram den deskriptiva data som behövdes för att svara på frågeställningarna. Fördelarna med att använda sig av metoden har varit att få fram en objektiv bild av datan som har genererats, vilket är ett särdrag för kvalitativa studier. Det har dock varit utmanande att inte lägga egna tolkningar eller värderingar vid granskning av källmaterialet. Upprepade läsningar av frågeställningarna har fått göras för att bibehålla en objektiv syn. De nackdelar som har upplevts är att tillämpningen av innehållsanalysen har varit tidskrävande.

Ytterligare problematik är att granskningen har skett av en person vilket gör det svårt att jämföra koder med exempelvis en kollega för att se om objektiviteten stämmer. Speciellt i detta fall när Alan Watts skriver om sina egna tankar och idéer om Zen buddhism, mångfalden är stor och en objektiv syn kan vara svår att bibehålla. Avslutningsvis har själva kodningen varit utmanande då det har varit intressant att koda stycken som inte nödvändigtvis svarar på frågeställningen. Dessutom har det varit komplicerat att kategorisera alla koder korrekt eftersom ett flertal går in i varandra och kan användas på fler än en frågeställning samtidigt. Avslutningsvis var avgränsningen av själva källmaterialet svårhanterat då Watts har en mängd böcker som hanterar Zen buddhismen.

3.5 Förslag på vidare forskning

Forskning om Zen buddhism utifrån Alan Watts perspektiv kan utökas på flera olika sätt. Det som kan byggas vidare på denna studie kan exempelvis använda sig av kvalitativa intervjuer. Respondenterna i de fallet kan vara västerländare som har valt att praktisera Zen alternativt studerat under Zenmunkar. Studien kan behandla frågan om det verkligen är möjligt för mänskor i väst att adoptera Zens praxis och förstå den, med tanke på de kulturella skillnader som existerar. Eller om hur de upplever att Zen har påverkat deras liv efter att de har infört Zens praxis i vardagslivet, finns det hinder i vår del av samhället som försvårar processen, känner de sig bättre fysiskt eller psykiskt, håller de med om beskrivning som Alan Watts gör om Zen buddhismen? Frågorna kan varieras då kvalitativa intervjuer har stor

flexibilitet. Alternativt kan vidare forskning göras på samma sätt men på andra böcker som Watts har producerat. Det intressanta hade varit att se om resultaten blir liknande beroende på böcker eller inte.

Litteraturlista

AlanWatts. (u.å.). *Alan Watts books*. Hämtad 2023-12-28, från <https://alanwatts.org/books/>

Badzinski, D. M., Woods, R. H., & Nelson, C. M. (2022). Content Analysis. I Engler, S. & Stausberg, M (Red.), *The Routledge handbook of research methods in the study of religion* (2 uppl., ss. 180-189). New York: Routledge.

Boggs, C. J. (1983). An analysis of selected Christian child rearing manuals. *Family Relations*, 32(1), 73-801. <https://www.jstor.org/stable/583980>

Borup, J., & Fibiger, M. (Red.). (2017). *Eastspirit: Transnational Spirituality and Religious Circulation in East and West* (1 uppl.). Koninklijke Brill NV.

Borup, J. (2017). Pizza Curry, Skyr and Whirlpool Effects: Religious Circulations Between East and West. I Borup, J., & Fibiger, M. (Red.), *Eastspirit: Transnational Spirituality and Religious Circulation in East and West* (1 uppl., ss. 1-13). Koninklijke Brill NV

Creswell, J.W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3:e uppl.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Cunningham, E. (2015). D.T. Suzuki: A Biographical Summary. *EDUCATION ABOUT ASIA*, 20(2), 42-45.
<https://www.asianstudies.org/publications/eaa/archives/d-t-suzuki-a-biographical-summary/>

Dawson, A. (2006). East is East, Except When It's West: The Easternization Thesis and the Western Habitus. *Journal of Religion and Society*, 8, 1-10.
[East_is_East_Except_When_It_s_West_The_Easternization_Thesis_and_the_Wester_n_Habitus_Journal_of_Religion_and_Society_2006_8](#)

Donets, O. (2022). Spiritual practices of zen buddhism in the conditions of globalization challenges of modern times. *Skhid*, 3(4), 57–62.
[https://doi.org/10.21847/1728-9343.2022.3\(4\).269723](https://doi.org/10.21847/1728-9343.2022.3(4).269723)

Dwyer, S. C., & Buckle, J. L. (2009). The Space Between: On Being an Insider-Outsider in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(1), 54-63.
<https://doi.org/10.1177/160940690900800105>

Engler, S., Luhrmann, T. M., Winter, E., & Alaszewski, A. (2022). Coding. I Engler, S. & Stausberg, M (Red.), *The Routledge handbook of research methods in the study of religion* (2 uppl., ss. 513-529). New York: Routledge.

Healthygamer. (u.å.). *Mental health for the internet generation*. Hämtad 2023-11-23, från <https://www.healthygamer.gg/dr-alok-kanojia?fbclid=IwAR13GK6MM2qZ6D9Wx0p0-s1gQ6RaWRGvAX5GI8SScjh0f6W9iXBWBajMPA0>

Heine, S. (2005). Zen. I *Encyclopedia of Religion*. Hämtad 2023-12-14, från <https://link-gale-com.bibproxy.kau.se/apps/doc/CX3424503423/GVRL?u=karlstad&sid=bookmark-GVRL&xid=f745b856>

Humphreys, C. (1966). Some observations on Zen Buddhism for the West. The Eastern Buddhist. *New Series*, 1(2), 78-84. <https://www.jstor.org/stable/44359645>

Jacobsen, K. A. (2002). *Buddhismen: Religion, historia, liv*. (1 uppl.). Stockholm: Natur och kultur.

Jackson, C. (2023). Zen, Mysticism, and Counterculture: The Pilgrimage of Alan Watts. I P. Columbus (Red.), *Alan Watts in Late-Twentieth-Century Discourse Commentary and Criticism from 1974 to 1994* (1 uppl., ss. 209-229). Routledge.

Jung, K. (2017). Core Christianity: Finding Yourself in God's Story. *Reviews in Religion & Theology*, 24(3), 504-506. <https://doi.org/10.1111/rirt.12992>

Karlstads universitet. (2023, 23 november). *GDPR*.
<https://www.kau.se/student/meny/it-stod/hjalp-och-support/gdpr>.

King, R. (1999). *Orientalism and Religion: Post-Colonial Theory, India and "The Mystic East"* (1 uppl.). London: Routledge.

Maboloc, C. R. (2018). Between East and West: Religion and Morality in the Thought of Nietzsche, Zen Buddhism and Jordan Peterson. *Prajna Vihara*, 19(2), 72-93.
https://researchgate.net/publication/323500038/PDF_Between_East_and_West_Religion_and_Morality_in_the_Thought_of_Nietzsche_Zen_Buddhism_and_Jordan_Peterson_researchgate.net

NE Nationalencyklopedin. (2023, 25 november). *Guru*.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/guru>

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: *Theory, research, practice*. Guilford Press.
https://is.muni.cz/el/phil/jaro2008/RLB246/um/K._I._Pargament_Chapters_2_7.pdf

- Park, O. (2023) The Meeting of the Twain: Alan Watts and The Supreme Identity. I P, Columbus (Red.), *Alan Watts in Late-Twentieth-Century Discourse Commentary and Criticism from 1974 to 1994* (1 uppl., ss. 115-124). Routledge.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4., [uppdaterade] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Said, E.W. (1978). *Orientalism*. (1 uppl.). New York: Pantheon Books.
- Sharf, R. (2000). The rhetoric of experience and the study of religion. *Journal of Consciousness studies*, 7(11), 11-12. <https://philpapers.org/rec/SHATRO-21>
- Smith, L. (2023, 19 september). *28 Meditation Statistics: How Many People Meditate*. The Good Body. [28 Meditation Statistics: How Many People Meditate?](https://thegoodbody.com/28-meditation-statistics-how-many-people-meditate/) (thegoodbody.com)
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods* (4 uppl.). New Jersey: Wiley.
- Watts, A. (2022). *Talking Zen: Reflections on Mind, Myth, and the Magic of Life*. Colorado: Shambhala.
- Watts, A. (2019). *The Way of Zen*. New York: Vintage Books.

Bilaga A- Lista över Alan Watts litteratur

Watts (1932) *An outline of Zen Buddhism.*

Watts (1936) *The spirit of Zen: A Way of Life, Work, and Art in the Far East.*

Watts (1937) *The Legacy of Asia and Western Man: A Study of the Middle Way.*

Watts (1940) *The Meaning of Happiness: The Quest for Freedom of the Spirit in Modern Psychology and the Wisdom of the East.*

Watts (1947) *Behold the Spirit: A Study in the Necessity of Mystical Religion.*

Watts (1947) *Zen Buddhism: A New Outline and Introduction.*

Watts (1950) *The Supreme Identity: An Essay on Oriental Metaphysic and the Christian Religion.*

Watts (1951) *The Wisdom of Insecurity: A Message for an Age of Anxiety.*

Watts (1957) *The Way of Zen.*

Watts (1959) *Beat Zen, Square Zen, and Zen.*

Watts (1960) *This Is It: And Other Essays on Zen and Spiritual Experience.*

Watts (1961) *Psychotherapy East and West.*

Watts (1972) *The Way of Liberation in Zen Buddhism.*

Watts (1994) *Talking Zen Reflections on Mind, Myth, and the Magic of Life.*

Watts (1995) *Buddhism: The Religion of No-Religion*

Watts (1997) *Zen and the Beat Way.*

Watts (1998) *The Culture of Counter-Culture.*

Watts (2000) *What is Zen?*

Watts (2000) *Zen, The Supreme Experience: The Newly Discovered Scripts.*

Watts (2006) *Eastern Wisdom, Modern Life.*

Bilaga B- Frågeställning 1 koder

Brister i västvärlden

“The more alarming and destructive aspects of Western civilization should not blind us to the fact that at this very time it is also in one of its most creative periods.” (Watts, 2019, ss. vii).

“Western thought has changed so rapidly in this century that we are in a state of considerable confusion” (Watts, 2019, ss. vii)

“The various wisdoms of the West, religious, philosophical, and scientific, do not offer much guidance to the art of living in such a universe, and we find the prospects of making our way in so trackless an ocean of relativity rather frightening. (Watts, 2019, ss.viii)

“For we are used to absolutes, to firm principles and laws to which we can cling for spiritual and psychological security” (Watts,2019, ss.viii).

“The West has no recognized institution corresponding to Taoism because our Hebrew-Christian spiritual tradition identifies the Absolute-God- with the moral and logical order of convention. This might almost be called a major cultural catastrophe, because it weights the social order with excessive authority, inviting just those revolutions against religion and tradition which have been so characteristic of Western history” (Watts, 2019, ss.11).

“It is one thing to feel oneself in conflict with socially sanctioned conventions, but quite another to feel at odds with the very root and ground of life, with the Absolute itself. The latter feeling nurtures a sense of guilt so preposterous that it must issue either in denying one’s own nature or in rejecting God”. (Watts, 2019, ss.11).

“In other words, the “rigorously scientific” method of predicting the future can be applied only in special cases- where prompt action is not urgent, where the factors involved are largely mechanical, or in circumstances so restricted as to be trivial. By far the greater part of our important decisions depend upon “hunch” [...] (Watts, 2019, ss.15)

“Thus the reliability of our decisions rests ultimately upon our ability to feel the situation” [...] (Watts, 2019, ss.15).

“For Western philosophers are constantly bedeviled by the discovery that they *cannot* think outside certain well-worn ruts- [...]. When we try to represent a third dimension upon a two-dimensional surface, it will of necessity seem to belong more or less to the two alternatives of length and breadth” (Watts, 2019, ss.28).

“Western ideas of Buddhist attainments are all to often distorted by the “mysterious East” approach, and by the sensational fantasies so widely circulated in theosophical writings during the decades just before and after the turn of the century. Such fantasies were based not upon a first-hand study of Buddhism but on literal readings of mythological passages in the *sutras*, where the Buddhas and Bodhisattvas are embellished with innumerable miraculous and superhuman attributes.” (Watts, 2019, ss.162).

“In many schools of philosophy, stray thoughts that quarrel with this conclusion are simply outlawed as meaningless nonsense. The philosophers must at all costs convince themselves that life is composed of frames and frames alone, overlooking the fact that frame are “airy nothings” in their enthusiasm for the fact that, hollow as they may be, they are at least definite. The philosophers will also contend that such knowledge amounts to far more than a vain effort to catch the wind on nets. After all it is the very nature of scientific knowledge; and look what science has achieved in the realm of concrete experience— at the innumerable ways in which it has made it easier and more pleasant to survive in this world as human beings.” (Watts, 2022, ss.3)

“One may wonder how close Western philosophy is coming to a realization that the “real material world” composed entirely of these frames is a vast net of abstractions. This will, perhaps, be difficult to see so long as we pretend to be really satisfied with the technological miracles of science— so long as the prospects of longer and more pleasant lives can distract our attention and keep it well within the limits of the frame called birth-and-death. But people have never been willing to remain closed in boxes for very long, and the wiser orthodoxies have used them as wise parents provide playpens for their babies. (Watts, 2022, ss.3).

“On the one hand, the pen is a safe place where baby can stay out of trouble. On the other, there is a proper parental pride in seeing the baby grow strong enough to climb over the fence. The trouble with so many Western orthodoxies is that they have been living inside the pen with the baby. They have never allowed those who went outside to return unless they promise never to go out again. It is for this reason that the great Western orthodoxies, religious and scientific, have been strictly exoteric and profane. They have never had the secret smile of the parent who lays down rules in the hope that they will eventually be disobeyed. But that is the smile on the face of the sphinx, and on the faces of meditating buddhas.” (Watts, 2022, ss.4).

“It seems to me that Jung himself goes little further than the problem of the *mana* personality. His study of the results of acceptance is both brilliant and profound, but, from the Eastern standpoint, I feel there is something lacking at the foundations, something without which true acceptance is impossible.” (Watts, 2022, ss.27).

“But still, the problem remains to be solved, and I believe that a study of certain forms of Eastern religion is one way of opening our eyes to the solution. It is not the only way, but it seems to me the most convenient.” (ss.27). !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

“Civilized people with their acute self-consciousness have always been possessed with the idea that they are in some way out of harmony with life, that they are leading an artificial existence, that they are a lonely orphan divorced from nature, and most of their religion and psychology is so much chattering about this, as some with nothing better to do will chatter about an imaginary illness. Now that we live in cities and everything around us is supposedly artificial, this feeling is increased more than ever.” (Watts, 2022, ss.30).

“It has been said that the mystery of life is not a problem to be solved, but a reality to be experienced, and when certain scientists claim that they are on the way to banishing all mysteries, to explaining everything in the universe, they should also realize that they are on their way to explaining the universe away.” (Watts, 2022, ss.39).

“Todays scientists are so conscious and critical of their own methods and procedures, and have gone so far in the controlled analysis of scientific thinking itself, that Western man’s

concern for the control of nature is slipping over into Eastern man's concern for controlling the mind." (Watts, 2022, ss.51).

"I don't think any reasonable person can expose themself to the media of mass communication in our world— the press, the radio, the TV— not to mention the dangerous networks of automotive transportation, without beginning to realize that we are the victims of a collective insanity." (Watts, 2022, ss.75).

"Furthermore, in our technological civilization time seems much more real and much more important than in simpler cultures. Our satisfactions are more than ever projected into the future. Tomorrow assumes an ever-growing-significance—to the degree that happiness eludes us in the present." (Watts, 2022, ss.77).

"Here on the West Coast of America we can see this in a peculiarly vivid way, for we are all on wheels rather than legs. We move incessantly, and often to no other purpose than to be somewhere else. Vast networks of superhighways and airlines are making it easier and easier to travel to places that are less and less worth visiting because they are more and more alike." (Watts, 2022, ss.77).

"We are now too busy to feast and too greedy to fast, and thus the time, the future time, into which we are racing promises to be increasingly monotonous. And we wonder why adventurous children start smashing things and why sensitive adults get roaring drunk or retreat into the relatively fascinating fantasies of psychosis." (Watts, 2022, ss.78).

"When we are told to pay attention to "what matters," we get stuck on it, and this is what is called attachment in Buddhism." (Watts, 2022, ss.122).

"What occurs is this: the child is told in some way that we, your parents, elders, and betters, command you to do that which will please us only if you do it spontaneously. No wonder everybody is completely confused." (Watts, 2022, ss.123).

"All of us need to be liberated from our culture to a certain extent, largely because education is a kind of a necessary evil. When the process of education or acculturation has been completed, we need a cure for it. Education is like salting meat in order to preserve it; when

we are actually ready to cook the meat and eat it, we need to soak some of the salt out. In the process of being brought up by parents and teachers, we are made tolerable to live with on the one hand, but on the other hand we are unavoidbalbe damaged. As a result, in our culture, it is increasingly popular to undergo psychoanalysis after we complete our education, to work out all the damage and traumatic shocks we experienced in the process. In sophisticated circles psychoanalysis has become something one geos through not because one suffers from a specific mental sickness but because it is considered generally beneficial to mental health. Here we can see our fumbling attempt to find a cure for our own culture.” (Watts, 2022, ss.159).

“We need a cure beacuse we lose our spontaneity in the course of being brought up.” (Watts, 2022, ss.160).

“We not only think, but we think about thinking and analyze the very capacity of reason. To think about thinking, to know about knowing, to be aware of what one does and hears, is the birth of rational control of behavior, which, we might say, is the glory of civilization.” (Watts, 2022, ss.160).

“The glory of humanity is, however, its bane at the same time. How do we know when to stop thinking about thinking, for instance? You think about a problem and, and you have to make a decision, but how long should you think about it? How much evidence should you collect before you act? You never know.” (Watts, 2022, ss.160-161).

“Such a thing could not be predicted by any amount of analysis, and the more we try to elaborate perfectly foolproof methods of arranging our lives, the more we find ourselves encumbered with impossible details. This is also the fallacy of too much regulation by law. When we try to make the law provide for everything, suddenly we cannot move without filling out dozens of forms, or without consulting all sorts of bureaucrats and hiring a staff of lawyers and accountants.” (Watts, 2022, ss.161).

“This is one the problems of becoming self-conscious, and all education is an instruction in self-consciousness.” (Watts, 2022, ss.161).

“The practice of sitting may seem very difficult at first, because if you sit in the Buddhist way, it makes your legs ache and most Westerners start to fidget because they find it very boring to sit for a long time. However, the reason they find it boring is that they are still thinking, because if you were not thinking, you would not notice the passage of time.” (Watts, 2022, ss.189).

Kultur och språkskillnader:

“Again, one of the biggest obstacles to communication between Japanese Zen masters and Westerners is the absence of clarity as to difference of basic cultural premises. Both sides are so “set in their ways” that they are unaware of the limitations of their means of communication”. (Watts, 2019, ss.X).

“Perhaps, then, the most appropriate author of such a work would be a Westerner who had spent some years under Japanese master, going through the whole course of Zen training. Now from the standpoint of Western “scientific scholarship” this would not do at all, for such a person would have become and “enthusiast” and “partisan” incapable of an objective and disinterested view” (Watts, 2019, ss. X)

“Come and find out for yourself. But the scientifically trained Westerner is, not without reason, a cautious and skeptical fellow who likes to know what he is getting into” (Watts, 2019, ss.Xi)

“Zen Buddhism is a way and view of life which does not belong to any of the formal categories of modern Western thought. (Watts, 2019, ss.3)

“Much of the difficulty and mystification which Zen presents to the Western student is the result of his unfamiliarity with our Chinese ways of thinking-ways which differ startlingly

from our own and which are, for that very reason, of special value to us in attaining a critical perspective upon our own ideas. (Watts, 2019, ss.3)

The problem here is not simply one of mastering different ideas [...]. The problem is to appreciate differences in the basic premises of thought and in the very methods of thinking, and these are so often overlooked that our interpretations of Chinese philosophy are apt to be a projection of characteristically Western ideas into Chinese terminology" (Watts, 2019, ss.3-4).

"This is the inevitable disadvantage of studying Asian philosophy by the purely literary methods of Western scholarship, for words can be communicative only between those who share similar experiences". (Watts, 2019, ss.4)

"This is not to go so far as to say that so rich and subtle a language as English is simply incapable of expressing Chinese ideas. On the contrary, it can say much more than has been believed possible by some Chinese and Japanese students of Zen and Taoism [...] (Watts, 2019, ss. 4)

"The difficulty is not so much in the language as in the thought-patterns which have hitherto seemed inseparable from the academic and scientific way of approaching a subject. The unsuitability of these patterns for such subjects as Taoism and Zen is largely responsible for the impression that the "oriental mind" is mysterious, irrational, and inscrutable" (Watts, 2019, ss.4).

"The reason why Taoism and Zen present, at first sight, such a puzzle to the Western mind is that we have taken a restricted view of human knowledge. For us, almost all knowledge is what a taoist would call conventional knowledge, because we do not feel that we really know anything unless we can represent it to ourselves in words, or in some other system of conventional signs such as the notations of mathematics or music" (Watts, 2019, ss.4)

"In English the differences between things and actions are clearly, if not always logically, distinguished, but a great number of Chinese words do duty for both nouns and verbs- so that one who thinks in Chinese has little difficulty in seeing that objects are also events, that our world is a collection of processes rather than entities." (Watts, 2019, ss.5).

“We have difficulty in communication with each other unless we can identify ourselves in terms of roles- father, teacher [...] (Watts, 2019, ss.6)

“In this respect, the Chinese written language has a slight advantage over our own, and is perhaps symptomatic of a different way of thinking” (Watts, 2019, ss.9)

“But its written signs are a little closer to life than spelled words because they are essentially pictures, and, as a Chinese proverb puts it”One showing is worth a hundred sayings”. (Watts, 2019, ss.9)

“Now the general tendency of the Western mind is to feel that we do not really understand what we cannot represent, what we cannot communicate, by linear signs-by thinking. We are like the wallflower who cannot learn a dance unless someone draws him a diagram of the steps, who cannot get it by the feel”. (Watts, 2019, ss.9)

“We learn music, for example, by restricting the whole range of tone and rhythm to a notation of fixed tonal and rhythmic intervals-a notation which is incapable of representing Oriental music. But the Oriental musician has a rough notation which he uses only as a reminder of a melody. He learns music, not by reading notes, but by listening to the performance of a teacher, getting the feel of it, and copying him [...] (Watts, 2019, ss.9).

“*Hsin*. This term is so important for the understanding of Zen some attempt must be made to say what Taoism and Chinese thought in general take it to mean. We usually translate it as mind or heart, but neither of these words is satisfactory” (Watts, 2019, ss.24).

“The difficulty with our translations is that “mind” is too intellectual, too critical, and that “heart” in its current English usage is too emotional-even sentimental. Furthermore, *hsin* is not always used with quite the same sense. Sometimes it is used for an obstruction to be removed, as in *wu-hsin*, “no-mind”. (Watts, 2019, ss.24).

“In both life and art the cultures of the Far East appreciate nothing more highly than spontaneity or naturalness (*tzu-jan*). This is the unmistakable tone of sincerity marking the action which is not studied and contrived. For a man rings like a cracked bell when he thinks

and acts with a split mind-one part standing aside to interfere with the other, to control, to condemn, or to admire. But the mind, the true nature, of man cannot actually be split. According to a *Zenrin poem*, it is *Like a sword that cuts, but cannot cut itself; Like an eye that sees but cannot see itself.*" (Watts, 2019, ss.134).

"*Koan* training involves typically Asian concepts of the relation between master and pupil which are quite unlike ours. For in Asian cultures this is a peculiarly sacred relationship in which the master is held to become responsible for the *karma* of the pupil. The pupil, in turn, is expected to accord absolute obedience and authority to the master, and to hold him in almost higher respect than his own father- and in Asian countries this is saying a great deal." (Watts, 2019, ss.163).

"But there are forms of religion, and now forms of science, that seek neither to remove painful events nor to hide from them. These forms of religion are mainly Asian in origin, and in science we find a similar purpose. The important forms of Eastern religion have a like purpose, but there you will not find any formulated concept of the unconscious as we understand it." (Watts, 2022, ss.15).

"Normally when one speaks about Buddhism, and Zen is a form of Buddhism, it is supposed that one is talking about a religion. People are apt to classify themselves as Buddhists much in the same way as they might say, "I am a Catholic, or a Methodist, or a Baptist, or an Episcopalian, or a Jew." This is rather misleading, however, because Buddhism is not a religion in that sense. If we want to find a equivalent to Buddhism in Western society today, the nearest thing is probably psychotherapy." (Watts, 2022, ss.120).

"We go to a psychiatrist or psychoanalyst to work out a serious personal problem. When we feel that our whole life is somehow disoriented and wrong, we do not go to a preacher, because a preacher only moralizes and says, "My man, you should have more faith in God." We go instead to a doctor, because in our day a person who has the tag of science has more prestige than a person who has the tag of religion." (Watts, 2022, ss.120).

Attityder

“Come and find out for yourself. But the scientifically trained Westerner is, not without reason, a cautious and skeptical fellow who likes to know what he is getting into” (Watts, 2019, ss.Xi)

“He is acutely conscious of the capacity of the mind for self-deception, for going into places where entrance is impossible without leaving one’s critical perspective at the door. Asians tend so much to despise this attitude, and their Western devotees even more so, that they neglect to tell the scientific inquirer many things that are still well within the possibilities of human speech and intellectual understanding. (Watts, 2019, ss.Xi)

“We feel that we decide rationally because we base our decisions on collecting relevant data about the matter in hand. We do not depend upon such irrelevant trifles as the chance tossing of a coin, or the patterns of tea leaves or cracks in a shell”. (Watts, 2019, ss.14).

“Yet he might ask whether we really know what information is relevant, since our plans are constantly upset by utterly unforeseen incidents. He might ask how we know when we have collected enough information upon which to decide. If we were rigorously “scientific” in collecting information for our decisions, it would take us so long to collect the data that the time for action would have passed long before the work had been completed”. (Watts, 2019, ss.14)

“We do not sweat *because* it is hot; the sweating is the heat. It is just as true to say that the sun is light because of the eyes as to say that the eyes see light because of the sun. The viewpoint is unfamiliar because it is our settled convention to think that heat comes first and then, by causality, the body sweats” (Watts, 2019, ss.118).

“Thus it is typical of Zen that its style of action has the strongest feeling of commitment, of “follow-through.” It enters into everything wholeheartedly and freely without having to keep an eye on itself. I do not confuse spirituality with thinking about God while one is peeling potatoes. Zen spirituality is just to peel the potatoes.” (Watts, 2019, ss.151).

“It may seem both strange and unreasonable that strong and intelligent men should simply sit still for hours on end. The Western mentality feels that such things are not only unnatural but a great waste of valuable time, however useful as a discipline for inculcating patience and fortitude. Although the West has its own contemplative tradition in the Catholic Church, the life of “sitting and looking” has lost its appeal, for no religion is valued which does not “improve the world”, and it is hard to see how the world can be improved by keeping still”. (Watts, 2019, ss.155).

“The art is most difficult for those who have developed the sensitive intellect to such a point that they cannot help making predictions about the future, and so must be kept in a constant whirl of activity to forestall them.” (Watts, 2019, ss.155).

“After twenty-five-hundred years of explanation and discussion it has been so confirmed to the frames of human thought that our view of what a buddha is has undergone a radical distortion. Our very natural reverence for these spiritual giants, coupled with the intensity of our aspiration to the same state, has inevitably made awakening a coveted prize. It has, in other words, raised it to the very highest degree of a scale of values in which it has no part at all: the scale of success.” (Watts, 2022, ss.8).

“To a very important extent, science is a Western attempt to liberate oneself from myth, from the so-called “pathetic fallacy” of constructing the world in our own unconscious image.” (Watts, 2022, ss.42).

“This story is a parable of the differing ways in which Western and Eastern cultures have, in general, approached the problem of controlling what we experience so as to reduce suffering. The West, covering the whole ground with skins, has invented the technology of mastering the external world. The East, putting mere strips of leather on the feet, has neglected the external world and idealized the control of the mind. It has concentrated upon solving the problem by changing oneself rather than the environment [...].” (Watts, 2022, ss.43).

“Western science is also a way of liberation, but thus far it has proceeded in a different direction to the same goal of controlling the content of our experience, concentrating upon the transformation and understanding of the external world.” (Watts, 2022, ss.49).

“I feel that there is a deep and quite extraordinary incompatibility between the beauty of Christianity and the beauty of nature. Speaking personally still, I have always found it quite impossible to relate God the father, Jesus Christ, the angels, and the saints to the universe in which I actually live.” (Watts, 2022, ss.86).

“This becomes rather easier to see when we compare our own culture, not with those of the South Sea Islands, but with the highly sophisticated and even urbanized cultures of the Far East, of China and Japan. For here we simply do not find this peculiar discrepancy between religion and nature—at least, not to anything like the extent as with Christianity.” (Watts, 2022, ss.89).

Avbild

“Even when they turn to the Buddha, or to the Patriarchs and masters of Zen, they depict them in a peculiarly down-to-earth and human way [...]. The art forms of the Western world arise from spiritual and philosophical traditions in which spirit is divided from nature, and comes down from heaven to work upon it as an intelligent energy upon an inert and recalcitrant stuff.” (Watts, 2019, ss.174).

“Taoism, Confucianism, and Zen are expressions of a mentality which feels completely at home in this universe, and which sees man as an integral part of his environment”. (Watts, 2019, ss.175)

“This is a first principle in the study of Zen and of any Far Eastern art: hurry, and all that it involves, is fatal. For there is no goal to be attained.” (Watts, 2019, ss.175).

“The reason the form of the cross is so foreign to Chinese painting is that the Chinese artist follows nature in loving forms that are flowing, jagged, and asymmetrical— forms eminently suited to their media, the brush and black ink. When, on the other hand, we consider the art forms of Christianity, the Byzantine and Gothic, we find a love of the architectural and the courtly. For God is conceived in the images of a throned monarch [...].” (Watts, 2022, ss.90).

“Yet from the standpoint of Chinese philosophy and aesthetics, this symmetrical and architectonic perfection is rigid and lifeless. Such forms are found but rarely in nature.” (Watts, 2022, ss.90).

“Furthermore, the Chinese have realized a distinction between the natural and the artificial that seems to have escaped the Western mind almost entirely. This is the truth that natural forms are not made, but grown— that there is a radical difference between the organic and the mechanical.” (Watts, 2022, ss.91).

“There are several well-known Chinese paintings with the title *Poet Drinking by Moonlight*. When you look at one of them, at first you see a vast landscape. Only after searching very thoroughly, almost with a magnifying glass, do you finally find the poet tucked away in a corner of the painting drinking his wine. If, however, the subject *Poet Drinking by Moonlight* were painted by a Western painter, the poet would be the central figure, dominating the whole picture, the landscape a mere backdrop.” (Watts, 2022, ss.134).

Bilaga C- Frågeställning 2 koder

Utmärkelse av Zen

“The qualities which distinguish Zen or Ch’an from other types of Buddhism are rather elusive when it comes to putting them in words, yet Zen has a definite and unmistakable “flavor”. Although the name Zen is *dhyana*, or meditation, other schools of Buddhism emphasize meditation as much as, if not more than, Zen—and at times it seems as if the practice of formal meditation were not necessary to Zen at all. Nor is Zen peculiar in “having nothing to say,” in insisting that the truth cannot be put into words [...]. (Watts, 2019, ss.77)

“Perhaps the special flavor of Zen is best described as a certain directness. In other schools of Buddhism, awakening or *bodhi* seems remote and almost superhuman, something to be reached only after many lives of patient effort” (Watts, 2019, ss.77).

“But in Zen there is always the feeling that awakening is something quite natural, something startlingly obvious, which may occur at any moment” (Watts, 2019, ss.77)

“Zen is also direct in its way of teaching, for it points directly and openly to the truth, and does not trifle with symbolism” (Watts, 2019, ss.77).

“Direct pointing (Chih-chih) is the open demonstration of Zen by nonsymbolic actions or words [...]. (Watts, 2019, ss.77).

“But, fortunately or unfortunately, Zen is above all an experience, nonverbal in character, which is simply inaccessible to the purely literary and scholarly approach. To know what Zen is, and especially what it is not, there is no alternative but to practice it, to experiment with it in the concrete so as to discover the meaning which underlies the words”

“It is not a religion or philosophy; it is not a psychology or a type of science. It is an example of what is known in India and China as a “way of liberation”, and similar in this respect to Taoism, Vedanta, and Yoga (Watts, 2019, ss.3).

“Taoism is, then, the original Chinese way of liberation which combined with Indian Mahayana Buddhism to produce Zen” (Watts, 2019, ss.28).

“He had surpassed all the other disciples and Bodhisattvas by answering a question as to the nature of the nondual reality with a “thunderous silence”- and example frequently followed by Zen masters. Vimalakirti “thunderingly silent” is, too, a favorite theme of Zen artists. But the main importance of this *sutra* for China and for Zen was the point that perfect awakening was consistent with the affairs of everyday life, and that, indeed, the highest attainment was to “enter into awakening without exterminating the defilements (*klesa*) (Watts, 2019, ss.81).

“The sayings of the early Zen masters, such as Hui-neng, Shen-hui, and Huang-po, are full of these very ideas—that truly to know is not to know, that the awakened mind responds immediately, without calculation, and that there is no incompatibility between Buddhahood and the everyday life of the world” (Watts, 2019, ss.83).

“If *nirvana* is not to be found by grasping, there can be no question of approaching it by stages, by the slow process of the accumulation of knowledge. It must be realized in a single flash of insight, which is *tun wu*, or, in Japanese, *satori*, the familiar Zen term for sudden awakening”. (Watts, 2019, ss.83)

“One of the reasons for suspecting the Bodhidharma story is that Zen is so Chinese in style that an Indian origin seems improbable” (Watts, 2019, ss.85).

“At this Bodhidharma at last asked Hui-k’o what he wanted. I have no peace of mind [*hsin*], said Hui-k’o. Please pacify my mind. Bring out your mind here before me, replied Bodhidharma, and I will pacify it! But when I seek my own mind, said Hui-k’o, I cannot find it. There! snapped Bodhidharma, I have pacified your mind! “ (Watts, 2019, ss.87).

“At this moment Hui-k’o had his awakening, his *tun-wu* or *satori*, so that this interchange purports to be the first instance of what became the characteristic Zen method of instruction the *wen-ta* (Japanese, *mondo*) or “question- and- answer”, sometimes loosely called the Zen story. (Watts, 2019, ss.87).

“For whatever the Zen master says or does is a direct and spontaneous utterance of “suchness,” of his Buddha nature, and what he gives is no symbol but the very thing. Zen communication is always “direct pointing,” in line with the traditional four-phrase summary

of Zen: Outside teaching; apart from tradition. Not founded on words and letters. Pointing directly to the human mind. Seeing into one's nature and attaining the Buddhahood". (Watts, 2019, ss.88)

"Ma-tsú had another notable disciple in Po-chang (720-814), who is said to have organized the first purely Zen community of monks and to have laid down its regulations on the principle that "a day of no working is a day of no eating." Since his time a strong emphasis on manual work and some degree of self-support has been characteristic of Zen communities." (Watts, 2019, ss.99).

"But the genuine Zen flavor is when a man is almost miraculously natural without intending to be so." (Watts, 2019, ss.102).

"For Zen, the world of "suchness" is neither one nor many, neither uniform nor differentiated." (Watts, 2019, ss.131).

"One must not forget the social context of Zen. It is primarily a way of liberation for those who have mastered the disciplines of social convention, of the conditioning of the individual by the group. Zen is a medicine for the ill effects of this conditioning, for the mental paralysis and anxiety which come from excessive self-consciousness." (Watts, 2019, ss.142).

"Therefore in Zen there is neither self nor Buddha to which one can cling, no good to gain and no evil to be avoided, no thoughts to be eradicated and no mind to be purified, no body to perish and no soul to be saved. At one blow this entire framework of abstractions is shattered to fragments." (Watts, 2019, ss.153).

"Whereas it might be supposed that the practice of Zen is a means to the end of awakening, this is not so. For the practice of Zen is not the true practice so long as it has an end view, and when it has no end in view it is awakening-the aimless, self-sufficient life of the "eternal now." To practice with an end in view is to have one eye on the practice and the other on the end, which is lack of concentration, lack of sincerity. To put it in another way: one does not practice Zen to become a Buddha; one practices it because one is a Buddha from the beginning-and this "original realization" is the starting point of the Zen life." (Watts, 2019, ss.154).

“Zen masters are quite human. They get sick and die; they know joy and sorrow; they have bad tempers or other little “weaknesses” of character just like anyone else, and they are not above falling in love and entering into a fully human relationship with the opposite sex. The perfection of Zen is to be perfectly and simply human. The difference of the adept in Zen from the ordinary run of men is that the latter are, in one way or another, at odds with their own humanity, and are attempting to be angels or demons.” (Watts, 2019, ss.162).

“The basic position of Zen is that it has nothing to say, nothing to teach. The truth of Buddhism is so self-evident, so obvious that it is, if anything, concealed by explaining it.” (Watts, 2019, ss.163).

“The word *Zen* is the Japanese equivalent of the Chinese ch’*an*, which is evolved from the Sanskrit dhyana— usually translated as “meditation.” But it does not mean “meditation” as the word is usually translated in the West. It is less a contemplative exercise undertaken in solitude than a constant attitude of mind. It places no reliance on scriptural authority, on rites and ceremonies, and it had no dogmas or orthodox body of doctrines. Strictly speaking it has no teachings as we understand them; it is a practice rather than a theory. Creeds and doctrines are ideas about truth, and not truth itself, and the aim of Zen is to sweep away all formulae, symbols and doctrinal substitutes which stand between the individual and enlightenment. Therefore its methods are, to Westerners, somewhat alarming and seemingly irreverent. It makes fun of logic [...]. (Watt, 2022, ss.vii-viii).

“For Zen is a religion of life, not a religion about life”. (Watts, 2022, ss.viii).

“Zen is a form of Buddhism. It originated in China about 500, and in about 1200 it was transmitted to Japan, where it exists today. It is a way of life that has had an immense influence on the arts, culture, poetry, and architecture of the Far East.” (Watts, 2022, ss.119-120).

“Of course, if you are learning any sort of skill and you have not perfected the skill, there is indeed something you are missing. But this is not true Zen, because, as the Buddhists say, we are buddhas from the very beginning.” (Watts, 2022, ss.130).

“In the initial stages of Zen training, the master will discourage thinking. Although you may come to them with a lot of ideas, your difficulty is not going to be solved by ideas. It is not going to be solved by talk and intellectualization, and so they are not encouraged.” (Watts, 2022, ss.133).

“The core of Zen training, however, is to live spontaneously, and this is why it is so fascinating to many Western people, and especially Western intellectuals [...].” (Watts, 2022, ss.163).

“Today Zen is an established religion and is studied in various settled communities, but in those days Zen was a wandering practice. When you became a Zen monk, you did a great deal of traveling; instead of sitting on your fanny most of the day, you trudged.” (Watts, 2022, ss.163).

“All Zen stories are like this. They are similar in nature to jokes. A joke is told to make you laugh. Laughter is not an intellectual thing, it is an emotional reaction, and the point of the joke is to stir that emotion. If the joke has to be explained to you, you may chuckle out of politeness, but you will not laugh spontaneously, you will not laugh from your belly” (Watts, 2022, ss.164).

“A joke is a matter of an “aha!” The Zen stories are also intended to produce an “aha!” reaction in you” (Watts, 2022, ss.165).

“This is what is called having “swallowed a ball of hot iron.” You cannot gulp it down and you cannot spit it out. Zen is a trap to make you swallow a ball of hot iron (Watts, 2022, ss.176).

“Zen is a way of life, a state of being, that is not possible to embrace in any concept whatsoever.” (Watts, 2022, ss.179.)

“I must emphasize that Zen in its essence is not a doctrine. There is nothing you are supposed to believe in, and it is not a philosophy in our sense; that is to say it is not a set of ideas, an intellectual net in which one tries to catch the fish of reality.” (Watts, 2022, ss.180).

“In Zen, there is a distinction made between a living buddha and a stone buddha. If you approach a stone buddha and you hit it hard on the head, nothing happens except you break your fist or your stick. If you hit a living buddha, they will say “Ouch,” and they will feel pain, because if they did not feel something, they would not be a human being.” (Watts, 2022, ss.183).

Externa inflytanden

“The creation of Zen would seem to be sufficiently explained by the exposure of Taoists and Confucians to the main principles of Mahayana Buddhism. (Watts, 2019, ss.80).

“Seng-chao had been converted to Buddhism as a result of reading the *Vimalakirti sutra*- a text which has exercised considerable influence upon Zen”. (Watts, 2019, ss.80).

“Thus there arose that peculiar way of life called *bushido*, the Tao of the warrior, which is essentially the application of Zen to the arts of war. The association of the peace-loving doctrine of the Buddha with the military arts has always been a puzzle to Buddhists of other schools. It seems to involve the complete divorce of awakening from morality. But one must face the fact that, in its essence, the Buddhist experience is a liberation from conventions of every kind, including the moral conventions. On the other hand, Buddhism is not a revolt against convention, and in societies where the military caste is an integral part of the conventional structure and the warrior’s role an accepted necessity Buddhism will make it possible for him to fulfill that role as a Buddhist. The medieval cult of chivalry should be no less of a puzzle to the peace-loving Christian.” (Watts, 2019, ss107).

Meditation

“Parallels to Zen sayings may be seen in a tenth-century Tantric work by Saraha: *If it [the Truth] is already manifest, what’s the use of meditation? And if it is hidden, one is just measuring darkness. Mantras and tantras, meditation and concentration, they are all a cause of self-deception. Do not defile in contemplation thought that is pure in its own nature, But abide in the bliss of yourself and cease those torments. Whatever you see that is it [...]* (Watts, 2019, ss.79).

“Of the usual view of meditation practice he said: To concentrate on the mind and to contemplate it until it is still is a disease and not *dhyana*. To restrain the body by sitting up for a long time-of what benefit is this towards the Dharma?” (Watts, 2019, ss.94).

“If you start to concentrating the mind on stillness, you will merely produce an unreal stillness. . . . What does the word “meditation” [ts’o-ch’an] mean? In this school it means no barriers, no obstacles; it is beyond all objetvice situations whether good or bad. The word “sitting” [ts’o] means not to stir up thoughts in the mind.” (Watts, 2019, ss.94).

“Awakening, in his school, is “sudden” because it is for quick-witted rather than slow-witted people. The latter must of necessity understand gradually, or more exactly, after a long time, since the Sixth Patriarch’s doctrine does not admit of stages or growth. To be awakened at all is to be awakened completely, for, having no parts or divisions, the Buddha nature is not realized bit by bit.” (Watts, 2019, ss.94)

“Your reverence,” asked Huai-jang, “what is the objective of sitting in meditation?” “The objective,” answered Ma-tsu, “it is to become a Buddha.” Thereupon Huai-jang picked up a floor-tile and began to polish it on a rock. “What are you doing master?” asked Ma-tsu. “I am polishing it for a mirror,” said Huai-jang. “How could polishing a tile make a mirror?” “How could sitting in meditation make a Buddha?” (Watts, 2019, ss.97).

“Hsing-ssu’s disciple Shih-t’ou (700-790), in the line of Soto Zen, was even more forthright: My teaching which has come down from the ancient Buddhas is not dependent on meditation (*dhyana*) or on diligent application of any kind. When you attain the insight as attained by the Buddha, you realize that mind is Buddha and Buddha is mind, that mind, Buddha, sentient beings, *bodhi* and *klesa* are of one and the same substance while they vary in names.” (Watts, 2019, ss.97)

“By their very seeking for it [the Buddha nature] they produce the contrary effect of losing it, for that is using the Buddha to seek for the Buddha, and using mind to grasp mind. Even though they do their utmost for a full *kalpa*, they will not be able to attain to it.” (Watts, 2019, ss.99).

“To train yourself in sitting meditation [za-zen] is to train yourself to be a sitting Buddha. If you train yourself in za-zen, (you should know that) Zen is neither sitting nor lying. If you train yourself to be a sitting Buddha, (you should know that) the Buddha is not a fixed form. Since the Dharma has no (fixed) abode, it is not a matter of making choices. If you (make yourself) a sitting Buddha this is precisely killing the Buddha. If you adhere to the sitting position, you will not attain the principle (of Zen).” (Watts, 2019, ss.110). →

“This seems to be the consistent doctrine of all the T’ang masters from Hui-neng to Lin-chi. Nowhere in their teachings have I been able to find any instruction in or recommendation of the type of za-zen which is today the principal occupation of Zen Monks. On the contrary, the practice is discussed time after time in the apparently negative fashion of the two quotations just cited.” (Watts, 2019, ss.110). →

“It could be assumed that za-zen was so much the normal rule of the Zen monk’s life that our sources do not bother to discuss it, and that their teachings are designed solely for advanced students who have so mastered za-zen that the time has come to go beyond it” (Watts, 2019, ss.110). →

“Alternatively, it could be assumed that the type of za-zen under criticism is za-zen practiced for a purpose, to “get” Buddhahood, instead of “sitting just to sit”.” (Watts, 2019, ss.111).

“However, there are several references to the idea that prolonged sitting is not much better than being dead. There is, of course a proper place for sitting-along with standing, walking, and lying- but to imagine that sitting contains some special virtue is “attachment to form.” Thus in the T’ang-ching Hui-neng says: *A living man who sits and does not lie down; A dead man who lies down and does not!* After all these are just dirty skeletons.” (Watts, 2019, ss.111).

“Even In Japanese Zen one occasionally encounters a Zen practice which lays no special emphasis upon za-zen, but rather stresses the use of one’s ordinary work as the means of meditation” (Watts, 2019, ss.111)

This was certainly true of Bankei, and this principle underlies the common use of such arts as “tea ceremony, flute playing, brush drawing, archery, fencing, and *ju-jutsu* as ways of practicing Zen. Perhaps, then, the exaggeration of za-zen in later times is part and parcel of the conversion of the Zen monastery into a boys training school. To have them sit still for hours on end under the watchful eyes of monitors with sticks is certainly a sure method of keeping them out of mischief.” (Watts, 2019, ss.111).

“My teaching which has come down from the ancient buddhas is not dependent on meditation or diligent application of any kind. When you attain insight you know that thoughts are buddha and buddha is thoughts, that thoughts, buddha, sentient beings, enlightenment, and defilements are of one and the same substance while they vary in names.” (Watts, 2022, ss.33).

Bilaga D- Frågeställning 3 koder

Applicerbarhet:

“But there is no doubt that there are things which we can learn, or unlearn, from it and apply in our own way. It has the special merit of a mode of expressing itself which is as intelligible-or perhaps as baffling-to the intellectual as to the illiterate, offering possibilities of communication which we have not explored” (Watts, 2019, ss.viii)

“It has a directness, verve, and humor, and a sense of both beauty and nonsense at once exasperating and delightful. But above all it has a way of being able to turn one’s mind inside out, and dissolving what seemed to be the most oppressive human problems into questions like “Why is a mouse when it spins? (Watts, 2019, ss.viii)

“At its heart there is a strong but completely unsentimental compassion for human beings suffering and perishing from their very attempts to save themself.” (Watts, 2019, ss.viii-ix).

“It is the discovery of freedom in the most ordinary tasks, for when the sense of subjective isolation vanishes. the world is no longer felt as an intractable object”. (Watts, 2019, ss.132).

“The sense of being at ease with the world leaves one free to contemplate and enjoy things that the terribly serious and earnestly seeking religious state of mind considers too trivial. People whose minds are in this condition are so taken up with “the search” that they have neither the time nor the taste for ordinary human pursuits. They enjoy no other conversation than that of the “higher things,” and find it so hard to unbend, to chatter about nothing in particular for the sake of being sociable, to roll about on the floor and play with children, to go about and gape at wonderful things [...]. (Watts, 2022, ss.39).

“It is to discover that the whole point of being alive does not lie in some future destination, some far-off ideal yet to be attained, but that in some very queer way, this particular instant in which we are living is the fulfillment of everything and leaves nothing more that is of any real importance.” (Watts, 2022, ss.69).

“In learning to play music, we must of course acquire techniques, but real mastery depends upon what we do with that technique. A person who is sufficiently motivated, who is fond of music, will study techniques because they’re interested and they wish to master their instrument. Likewise, a person who is really interested in self-knowledge— and after all, Zen is only a way of acquiring self-knowledge— will master certain Zen techniques because they are interesting. Soon, however, the schools and systems begin to rely entirely upon techniques, because technique is the only thing you *can* teach. You cannot teach the thing itself!” (Watts, 2022, ss.175).

“That is what makes *zazen* or sitting Zen a very good thing in the Western world. We have been running around far too much.” (Watts, 2022, ss.188).

Tankesätt

“Past things are in the past and do not go there from the present, and present things are in the present, and do not go there from the past.... Rivers which compete with one another to inundate the land do not flow. The “wandering air” that blows about is not moving. The sun and moon, revolving in their orbits, do not turn around” (Watts, 2019, ss.82)

“In the same way Dogen pointed out that firewood does not become ashes and life does not become death, just as the winter does not become the spring. Every moment of time is “self-contained and quiescent” (Watts, 2019, ss.82).

“*Jinsei nana korobi Ya oki. Such is life- Seven times down, Eight times up!*” (Watts, 2019, ss.86)

“At this Bodhidharma at last asked Hui-k’o what he wanted. I have no peace of mind [*hsin*], said Hui-k’o. Please pacify my mind. Bring out your mind here before me, replied Bodhidharma, and I will pacify it! But when I seek my own mind, said Hui-k’o, I cannot find it. There! snapped Bodhidharma, I have pacified your mind! “ (Watts, 2019, ss.87).

“The greater part of Zen literature consists of these anecdotes, many of them much more puzzling than this, and their aim is always to precipitate some type of sudden realization in

the questioner's mind, or to test the depth of his insight. For this reason, such anecdotes cannot be "explained" without spoiling their effect. In some respects they are like jokes which do not produce their intended effect of laughter when the "punch line" requires further explanation. One must see the point immediately, or not at all." (Watts, 2019, ss.87).

"Don't cling; don't seek. For when asked about seeking for the Buddha nature he answered, "it's much like riding an ox in search of the ox." (Watts, 2019, ss.99).

"The point is not to make an effort to silence the feelings and cultivate bland indifference. It is to see through the universal illusion that what is pleasant or good may be wrested from what is painful or evil." (Watts, 2019, ss.115).

"To see this is to see that good without evil is like up without down, and that to make an ideal of pursuing the good is like trying to get rid of the left by turning constantly to the right. One is therefore compelled to go round in circles." (Watts, 2019, ss.116).

"Men feel themselves to be victims or puppets of their experience because they separate "themselves" from their minds, thinking that the nature of the mind-body is something involuntarily thrust upon "them". They think that they did not ask to be born, did not ask to be "given" a sensitive organism to be frustrated by alternating pleasure and pain. But Zen asks us to find out "who" it is that "has" this mind, and "who" it was that did not ask to be born [...]. (Watts, 2019, ss.119).

"In short, Zen *begins* at the point where there is nothing further to seek, nothing to be gained. Zen is most emphatically not to be regarded as a system of self-improvement, or a way of becoming a Buddha. In the words of Lin-chi, "If a man seeks the Buddha, that man loses the Buddha." (Watts, 2019, ss.125).

"For all ideas of self-improvement and of becoming or getting something in the future relate solely to our abstract image of ourselves. To follow them is to give ever more reality to that image. On the other hand, our true, nonconceptual self is already the Buddha, and needs no improvement. In the course of time it may grow, but no one does not blame an egg for not being a chicken." (Watts, 2019, ss.125).

“For when there are no names the world is no longer “classified in limits and bounds”.

(Watts, 2019, ss.130).

“The passing of the seasons is not passively suffered, but “happens” as freely as one wanders in the fields, knocking at old stumps with a stick. In the context of Christianity this might be interpreted as feeling that one has become omnipotent, that one is God, directing everything that happens. However, it must be remembered that in Taoist and Buddhist thought there is no conception of a God who deliberately and consciously governs the universe”. (Watts, 2019, ss.132).

“*Sitting quietly, doing nothing, Spring comes, and the grass grows by itself.* This by itself is the mind’s and the world’s natural way of action, as when the eyes see by themselves, and the ears hear by themselves, and the mouth opens by itself without having to be forced apart by the fingers. As the *Zenrin* says again: *The blue mountains are of themselves blue mountains; The white clouds are of themselves white clouds.*” (Watts, 2019, ss.134).

“Brushing off thoughts which arise is just like washing off blood with blood. We remain impure because of being washed with blood, even when the blood that was first there has gone-and if we continue in this way the impurity never departs [...]. You should realize that such thought is just a temporary mental construction, and not try to hold or reject it. Let it alone just as it occurs and just as it ceases. It is like an image reflected in a mirror. The mirror is clear and reflects anything which comes before it, and yet no image sticks in the mirror.”

(Watts, 2019, ss.142).

“Without looking forward to tomorrow every moment, you must think only of this day and this hour. Because tomorrow is difficult and unfixed and difficult to know, you must think of following the Buddhist way while you live today. . . . You must concentrate on Zen practice without wasting time, thinking that there is only this day and this hour. After that it becomes truly easy. You must forget about the good and bad of your nature, the strength or weakness of your power.” (Watts, 2019, ss.158).

“If life comes, this is life. If death comes, this is death. There is no reason for your being under their control. Don’t put any hope in them. This life and death are the life of the

Buddha. If you try to throw them away in denial, you lose the life of the Buddha.” (Watts, 2019, ss.158).

“But if you look at the matter clearly, it becomes suddenly quite obvious that you cannot experience any other moment than this one with any degree of vivid reality. Think of the very worst that could happen tomorrow. Feel free to worry about it just as much as you like. But actually, in vivid reality, there is nothing in the world except just this worrying.” (Watts, 2022, ss.72).

“One cannot live this moment completely, without comparison, so long as it still seems that there might be some other real alternative. But one has to find out, first of all, that there is actually nothing else to do.” (Watts, 2022, ss.73).

“All the interrelationships of nature, whether they appear to be friendly relationships, as between bees and flowers, or conflicting relationships, as between birds and worms, are actually forms of cooperation. This is called “mutual arising”. When you understand this as the basis of all existence and are able to act “without forcing,” your life is spontaneous, a life that is so of itself, natural, not forced, and not unduly self-conscious.” (Watts, 2022, ss.136).

“Likewise, the apprentice who studies swordsmanship is put into an impossible situation, in which they can do nothing right. After finding out that nothing will prevent them from being hit, they give up— and at last they can be spontaneous.” (Watts, 2022, ss.171).

“There is really one absolutely necessary prerequisite, and that is to stop thinking [...] and I use the word “think” to mean talking to yourself, subvocal conversation, the constant chitchat of symbols and images and talk and words inside your skull. Now, if you do that all the time, you will find that you have nothing to think about except thinking, and just as you have to stop talking to hear what others have to say, you have to stop thinking to find out what life is about.” (Watts, 2022, ss.186).

Symboler och normer

“Our problem is that the power of thought enables us to construct symbols of things apart from the things themselves. This includes the ability to make a symbol, an idea of ourselves apart from ourselves. Because the idea is so much more comprehensible than the reality, the symbol so much more stable than the fact, we learn to identify ourselves with our idea of ourselves.” (Watts, 2019, ss. 120).

“With its characteristic emphasis on the concrete, Zen points out that our precious “self” is just an idea, useful and legitimate enough if seen for what it is, but disastrous if identified with our real nature”. (Watts, 2019, ss.120).

“When we are no longer identified with the idea of ourselves, the entire relationship between subject and object, knower and known, undergoes a sudden and revolutionary change.”
(Watts, 2019, ss.120).

“Consequently the whole notion of getting something “out” of life, of seeking something “from” experience, becomes absurd.” (Watts, 2019, ss.120).

“It would seem, then, that to get rid of the subjective distinction between "me " and "my experience"-through seeing that my idea of myself is not myself-is to discover the actual relationship between myself and the “outside” world.” (Watts, 2019, ss.121).

“The life of Zen begins, therefore, in a disillusion with the pursuit of goals which do not really exist-the good without the bad, the gratification of a self which is no more than an idea, and the morrow which never comes. For all these things are a deception of symbols pretending to be realities, and to seek after them is like walking straight into a wall upon which some painter has, by the convention of perspective, suggested an open passage.”
(Watts, 2019, ss.125).

“Sometimes people are removed from life because they dwell in the world of the intellect. They are living in a world of symbols. Intellectuals are in way removed from life, tied up in their categories and catalogs, their musts and must nots.” (Watts, 2022, ss.139).

“In order to live in the realm of thinking about thinking with full spontaneity, we must no longer regard the symbol, the thought, the idea, or the word as a block to life or a means to escape from life. To be able to use the symbol, but not as means of escape, you have to know that you cannot escape in the first place. Not only can you not escape, but there is no one to escape: there is no one to be delivered from the prison of life.” (Watts, 2022, ss.139).

Tid

“Social convention encourages the fixity of the idea because the very usefulness of symbols depends upon their stability. Convention therefore encourages him to associate his idea of himself with equally abstract and symbolic roles and stereotypes, since these will help him to form an idea of himself which will be definite and intelligible. But to the degree that he identifies himself with the fixed idea, he becomes aware of “life” as something which flows past him-faster and faster as he grows older, as his idea becomes more rigid, more bolstered with memories. The more he attempts to clutch the world, the more he feels it as a process in motion.” (Watts, 2019, ss.122).

“Life is a position of time. Death is a position of time. They are like winter and spring, and in Buddhism we do not consider that winter *becomes* spring, or that spring *becomes* summer. Dogen is here trying to express the strange sense of timeless moments which arises when one is no longer trying to resist the flow of events, the peculiar stillness and self-sufficiency of the succeeding instants when the mind is, as it were, going along with them and not trying to arrest them.” (Watts, 2019, ss.123).

“On the contrary, the measuring of worth and success in terms of time, and the insistent demand for assurances of a promising future, make it impossible to live freely both in the present and in the “promising” future when it arrives. For there is never anything but the present, and if one cannot live there, one cannot live anywhere.” (Watts, 2019, ss.124).

“Perhaps we can now begin to see it has been said that all the riches that the heart could desire, why the ultimate mystery of the universe, or whatever you want to call it, is not to be found far away in some distant place in a remote future. The universal tradition of the timeless moment insists that it is all right here, and that if you cannot find it in this immediate instant, you cannot find it at all, because there is no other place to look.” (Watts, 2022, ss.73).

Dualistisk synsätt

“The temptation is all the stronger because it upsets the fondest illusion of the humans mind, which is that in the course of time everything may be made better and better. For it is the general opinion that were this not possible the life man would lack all meaning and incentive. The only alternative to a life of constant progress is felt to be a mere existence, static and dead, so joyless and inane that one might as well commit suicide. The very notion of this “only alternative” shows how firmly the mind is bound in a dualistic pattern, how hard it is to think in any other terms than good or bad, or a muddy mixture of the two.” (Watts, 2019, ss.116)

“Yet Zen is a liberation from this pattern, and its apparently dismal starting point is to understand the absurdity of choosing, of the whole feeling that life may be significantly improved by a constant selection the “good”. (Watts, 2019, ss.116).

“To succeed is always to fail-in the sense that the more one succeeds in anything, the greater is the need to go on succeeding. To eat is to survive to be hungry.” (Watts, 2019, ss.116).

“The illusion of significant improvement arises in the moments of contrast, as when one turns from the left to the right on a hard bed. The position is “better” so long as the contrast remains, but before long the second position begins to feel like the first. So one acquires a more comfortable bed and, for a while, sleep in peace. But the solution of the problem leaves a strange vacuum in one’s consciousness, a vacuum soon filled by the sensation of another intolerable contrast, hitherto unnoticed, and just as urgent, just as frustrating as the problem of the hard bed. The vacuum arises because the sensation of comfort can be maintained only in relation to the sensation of discomfort, just as an image is visible to the eye only by reason

of a contrasting background. The good and the evil, the pleasant and the painful are so inseparable, so identical in their difference-like the two sides of a coin-that fair is foul, and foul is fair, or in the words of a poem in the *Zenrin Kushu*: *To receive trouble is to receive good fortune; To receive agreement is to receive opposition.* (Watts, 2019, ss.116-117).

“Zen does not, for this reason, take the attitude that it is so futile to eat when hungry that one may as well starve, nor is it so inhuman as to say that when we itch we should not scratch.” (Watts, 2019, ss.117).

“To the dualistic mode of thought it will therefore seem that the standpoint of Zen is that of fatalism as opposed to free choice. When Mu-chou asked, “ We dress and eat every day, and how do we escape from having to put on clothes and eat food?” he answered, “We dress; we eat. “I don’t understand,” said the monk. “If you don’t understand, put on your clothes and eat your food.

Agerande

“But its whole attitude is that of letting one’s mind alone and trusting it to follow its own nature-in contrast to the more typically Indian attitude of bringing it under rigid control and cutting out the experience of the senses.” (Watts, 2019, ss.89).

“To Po-chang is attributed the famous definition of Zen, “When hungry, eat; when tired, sleep.” (Watts, 2019, ss.99).

“There is no place in Buddhism for using effort. Just be ordinary and nothing special. Relieve your bowels, pass water, put on your clothes, and eat your food. When you’re tired, go and lie down. Ignorant people may laugh at me, but the wise will understand. … As you go from place to place, if you regard each one as your own home, they will all be genuine, for when circumstances come you must not try to change them [...]. (Watts, 2019, ss.101).

“But the genuine Zen flavor is when a man is almost miraculously natural without intending to be so. His Zen life is not to make himself but to grow that way.” (Watts, 2019, ss.102).

“Thus it should be obvious that the “naturalness” of these T’ang masters is not to be taken just literally, as if Zen were merely to glory in being a completely ordinary, vulgar fellow who scatters ideals to the wind and behaves as he pleases-for this would in itself be an affectation. The “naturalness” of Zen flourishes only when one has lost affectedness and self-consciousness of every description.” (Watts, 2019, ss.103).

“In “sitting just to sit,” or “walking just to walk.”. (Watts, 2019, ss.107).

“Even In Japanese Zen one occasionally encounters a Zen practice which lays no special emphasis upon za-zen, but rather stresses the use of one’s ordinary work as the means of meditation. This was certainly true of Bankei, and this principle underlies the common use of such arts as “tea ceremony, flute playing, brush drawing, archery, fencing, and *ju-jutsu* as ways of practicing Zen.” (Watts, 2019, ss.111).

“Yet however much za-zen may have been exaggerated in the Far East, a certain amount of “sitting just to sit” might well be the best thing in the world for the jittery minds and agitated bodies of Europeans and Americans-provided they do not use it as a method for turning themselves into Buddhas” (Watts, 2019, ss.112).

“On being asked how to escape from the “heat,” another master directed teh questioner to the place where it is neither hot nor cold. When asked to explain himself he replied, “In summer we sweat; in winter we shiver.” Or, as a poem puts it: *When cold, we gather round the hearth before the blazing fire; When hot, we sit on the bank of the mountain stream in the bamboo grove.* (Watts, 2019, ss.118).

“It is true that, when pressed, every attempt to catch hold of our world leaves us empty-handed.” (Watts, 2019, ss.131).

“To use the imagery of a Tibetan poem, every action, every event comes of itself from the Void as from the surface of a clear lake there leaps suddenly a fish. When this is seen to be as true of the deliberate and the routine as of the surprising and the unforeseen, one can agree with the Zen poet P’ang-yun: *Miraculous power and marvelous activity- Drawing water and hewing wood!*” (Watts, 2019, ss.133).

“The story is told of a Zen monk who wept upon hearing the death of a close relative. When one of his fellow students objected that it was most unseemly for a monk to show such personal attachment he replied, “Don’t be stupid! I’m weeping because I want to weep.” (Watts, 2019, ss.135)

“In walking, just walk. In sitting, just sit. Above all, don’t wobble. For the essential quality of naturalness is the sincerity of the undivided mind which does not dither between alternatives.” (Watts, 2019, ss.135).

“Thus to try to be natural is an affectation. To try not to try to be natural is also an affectation. As a *Zenrin* poem says: *You cannot get it by taking thought: You cannot seek it by not taking thought.* But this absurdly complex and frustrating predicament arises from a simple and elementary mistake in the use of the mind. When this is understood, there is no paradox and no difficulty.” (Watts, 2019, ss.136).

“For feeling blocks action, and blocks itself as a form of action, when it gets caught in the same tendency to observe or feel itself indefinitely-as when, in the midst of enjoying myself, I examine myself to see if I am getting the utmost out of the occasion. Not content with tasting the food, I am also trying to taste my tongue. Not content with feeling happy, I want to feel myself feeling happy-so as to be sure not to miss anything.” (Watts, 2019, ss.140).

“In the end, the only alternative to a shuddering paralysis is to leap into action regardless of the consequences.” (Watts, 2019, ss.140).

“But our decisions upon the conventional level must be supported by the conviction that whatever we do, and whatever “happens” to us, is ultimately “right”. In other words, we must enter into it without second thought, without the *arriere-pensee* of regret, hesitancy, doubt, or self-recrimination.” (Watts, 2019, ss.140).

“Just be ordinary, without anything special. Relieve your bowels, pass water, put on your clothes, and eat your food. When you’re tired, go and lie down. Ignorant people may laugh at me, but the wise will understand.” (Watts, 2022, ss.5-6).

“There is a saying in Zen buddhism, “Walk or sit just as you will, but whatever you do, don’t wobble”-- to which I would add, but if you *must* wobble, wobble with all your might. “The fool who persists in their folly will become wise.” But they must persist with the whole energy of their soul.” (Watts, 2022, ss.73).

“You may not be satisfied unless you go to Japan and study Zen Buddhism with a *roshi*, but it is not necessary unless it is the only thing that will satisfy you. If you feel that need, you feel it. On the other hand if you do not, no one should think less of you.” (Watts, 2022, ss.129).

“We never force a lock because we will bend the key or break the lock. Instead we jiggle it until it turns. *Wu wei* means always acting in accord with the pattern of things as they exist.” (Watts, 2022, ss.135).

“The only way to survive under those circumstances is to learn how to swim; you relax, you let go, and you give yourself to the water. You have to know how to breathe in the right way, but then you find that the water holds you up, and indeed in a certain way, you become the water.” (Watts, 2022, ss.180).

“So, a person who is a real cool Zen understander does not go around saying, “Oh, I understand Zen,” “I have *satori*,” or “I have this attainment or that attainment,” because if one said that, they would bit understand the first thing about it. Chuang-tzu said, “The perfect man employs is mind as a mirror; it grasps nothing, it refuses nothing, it receives but does not keep.” (Watts, 2022, ss.183).

“When the old master Hyakujo was asked what Zen is, he said, “When hungry, eat. When tired, sleep.” His questioner countered, “Well, isn’t that what everybody does? Aren’t you just like ordinary people?” “Oh, no,” he said, “They don’t just eat, they think of all sorts of things. When they’re tired they don’t just sleep, but dream all sorts of dream.” (Watts, 2022, ss.187).

Citat

“What is the method of liberation? Who binds you? replied Seng-ts’an. No one binds me. Why then, asked Seng-ts’an, should you seek liberation?” (Watts, 2019, ss.89)

“What is your name [*hsing*]?” “I have a nature [*hsingui*],” replied Hung-jan punning, “but it’s no usual nature.” “What is this name?” inquired the Patriarch, missing the pun. “It’s Buddha nature.” “You have no name, then?” “That’s because it’s an empty nature.” (Watts, 2019, ss.90).

“Thoughts come and go of themselves, for through the use of wisdom there is no blockage. This is the *samadhi* of *prajna*, and natural liberation. Such is the practice of “no-thought” [*wu-nien*]. But if you do not think of anything at all, and immediately command thoughts to cease, this is to be tied in a knot by a method, and is called an obtuse view.” (Watts, 2019, ss.93).

“In counteracting the false *dhyana* of mere empty-mindedness, Hui-neng compares the Great Void to space, and calls it great, not just because it is empty, but because it contains the sun, moon, and stars. True *dhyana* is to realize that one’s own nature is like space, and that thoughts and sensations come and go in this “original mind” like birds through the sky, leaving no trace.” (Watts, 2019, ss.94).

“If, in questioning you, someone asks about being, answer with non-being. If he asks about non-being, answer with being. If he asks about the ordinary man, answer in terms of the sage. If he asks about the sage, answer in terms of the ordinary man. By this method of opposites mutually related there arises an understanding of the Middle Way. For every question that you are asked, respond in terms of its opposite.” (Watts, 2019, ss.94).

“If we speak of working with the mind, does this working consist in activity or inactivity of the mind? If it is inactivity, we should be no different from vulgar fools. But if you say that it is activity, it is then in the realm of grasping, and we are bound up by the passions [*klesa*]. What way, then, should we have of gaining deliverance? The *sravakas* cultivate emptiness,

dwell in emptiness, and are bound by it. . . . If working with the mind is to discipline one's mind, how could this be called deliverance?" (Watts, 2019, ss.96).

"The opening words of the oldest Zen poem say that; The perfect Way [Tao] is without difficulty, Save that it avoids picking and choosing. Only when you stop liking and disliking Will all be clearly understood. A split hair's difference, And heaven and earth are set apart! If you want to get the plain truth, Be not concerned with right and wrong. The conflict between right and wrong Is the sickness of the mind." (Watts, 2019, ss.115).

"When everyone recognizes beauty as beautiful, there is already ugliness; When everyone recognizes goodness as good, there is already evil. "To be" and "not to be" arise mutually; Difficult and easy are mutually realized; Long and short are mutually contrasted; High and low are mutually posited;... Before and after are in mutual sequence." (Watts, 2019, ss.115).

"What is therefore to be gained from Zen is called *wu-shih* or "nothing special,". According to the famous saying of Ch'ing.yuan: Before I had studied Zen for thirty years, I saw mountains as mountains, and waters as waters. When I arrived at a more intimate knowledge, I came to the point where I saw that mountains are not mountains, and waters are not waters. But now that I have got its very substance I am at rest. For it's just that I see mountains once again as mountains, and waters once again as waters." (ss.126).

"Only when you have no thing in your mind and no mind in things are you vacant and spiritual, empty and marvelous". (Watts, 2019, ss.131).

"Under the sword lifted high Is hell, making you tremble. But go straight ahead, And there is the Land of Bliss." (Watts, 2022, ss.74).

