

**Nina Elisabeth Klevanger**

# **Kultivering av mindfulness**

**Buddhistiske og psykologiske perspektiver på  
tilstedeværelsens potensiale**

**Masteravhandling i sosialantropologi**

**Våren 2012**

**Veileder Bjørn B. Erring**

*Vi mener vi ser det vi ikke har sett.  
Det vi egentlig ser, oppfatter vi ikke.  
Uvettige folk binder seg til det de ikke har sett  
og kommer seg ikke løs fra disse bindingene.*

*- Sumaṅgalavilāsinī*

## Forord

Jeg vil først og fremst benytte denne muligheten til å takke familien min som alltid har stilt seg bak meg og oppmuntret meg til å gjøre akkurat det jeg selv har hatt lyst til. En spesiell takk til Mormor som gikk bort underveis i masterløpet, din stå-på-vilje har vært en stor inspirasjon i innspurten som jeg er lei meg for at du ikke kunne følge meg på. Mamma, takk for at du vet at jeg kan selv om jeg ikke alltid ser det selv, din varme og omsorg gir meg stor styrke. Fadern, jeg setter stor pris på å vite at du er der for meg hvis det skulle være noe.

Den daglige støtten fra deg Harald, både i form av middager, kjøring, oppmuntring og buddhistiske innsikter underveis har vært helt uvurderlig, men først og fremst handler min takk til deg om at vi er nettopp vi. At du også har brakt Oskar inn i livet mitt er jeg også takknemlig for. Tusen takk for alle de gode samtalene og perspektivene du har Oskar, det har vært deilig å se at det finnes mer enn masterskriving i verden! Barbro Rønning fortjener også en takk, blant annet for korrekturlesing, gode innspill, et kaldt hode og et varmt hjerte i en hektisk innspurt.

Siw og Cathrine må nevnes for god oppfølging underveis, om avstanden er stor geografisk er nærheten desto større i vennskapet vårt. Dere er ufattelig viktige for meg. Det må også rettes en særdeles velfortjent takk til masterklassen min som med sitt engasjement i skrivningen har dratt meg opp til en Dragvollhverdag preget av humor, glede, frustrasjon og til tider litt vel lange pauser og kapittelutkast. Takk for alle tilbakemeldinger og gjennomlesinger, dere er helt supre. I den forbindelse fortjener Jan Ketil Simonsen takk for respons i forbindelse med skrivekursene, og kravene om ferdigstilte kapitler uten unnskyldninger. Det hadde mye å si for progresjonen. Også takk til Siw Hilde Mora for kriseminimering, oppmuntring og forståelse underveis og i innspurten.

Når det kommer til selve innholdet i masteren og hvordan den faktisk har kommet seg fra idé til blekk på papir har dette kun vært mulig med hjelp fra min veileder Bjørn B. Erring. Takk for alle de gode veiledningstimene og din positivitet på mine vegne i tider det har buttet litt mot. Det har vært godt å ha deg i ryggen i oppoverbakkene, og desto hyggeligere i medvind.

Og så til den viktigste takken av dem alle; til informantene. Uten dere hadde denne masteroppgaven *virkelig* ikke vært mulig. Dere har modig bydd på dere selv og jeg er over meg av beundring for deres prosjekt i livet og hverdagen, og hvordan dere sprer kunnskap og dharma til omverdenen. En spesiell takk til nonnen og munken som delte tempelet og tok varmt i mot meg. Tusen hjertelig takk alle sammen.



# Kapitteloversikt

<b>Kapittel 1 Innledning</b>	<b>s. 1</b>
<hr/>	
<b>Kapittel 2 Utviklingen av mindfulnesspraksis og beskrivelse av feltområdene</b>	<b>s. 5</b>
2.1 Innledning	s. 5
2.2 Fra buddhisme til psykologi	s. 5
2.2.1 Mindfulness i buddhismen	s. 5
2.2.2 Videreutviklingen av mindfulness til psykologisk praksis	s. 10
2.3 Feltområder	s. 12
2.3.1 Dagskurset: Stressmestring og tankens kraft	s. 13
2.3.2 Psykologen: Selvfølelses- og Mindfulnessfokuset Terapi (SMFT)	s. 14
2.3.3 Buddhistgruppa	s. 16
2.3.4 Tempelet	s. 18
2.3.5 Sammendrag om gruppene	s. 20
2.4 Oppsummering	s. 23
<hr/>	
<b>Kapittel 3 Metodisk og teoretisk tilnærming</b>	<b>s. 25</b>
3.1 Innledning	s. 25
3.2 Situering i feltområdene og tematisk utvikling	s. 25
3.2.1 Situering i feltområdene	s. 25
3.2.2 Tematisk utvikling	s. 27
3.3 Metodiske implikasjoner	s. 28
3.3.1 Stedsforankring – å studere sinnet	s. 29
3.3.2 Nærhet	s. 30
3.3.3 Deltagelse	s. 32
3.3.4 Komparativ metode	s. 34
3.3.5 Diskurs	s. 36
3.3.6 Språk	s. 37
3.3.7 Fenomenologisk metodikk	s. 38
3.3.8 Etske implikasjoner	s. 39
3.4 Teoretisk tilnærming	s. 40
3.4.1 Antropologisk innfallsvinkel	s. 41
3.4.2 Antropologi om buddhisme	s. 45
3.5 Oppsummering	s. 48

<b><u>Kapittel 4 Praksisbeskrivelser i de forskjellige feltområdene</u></b>	<b>s. 49</b>
4.1 Innledning	s. 49
4.2 Praksisbeskrivelse	s. 49
4.2.1 Dagskurset: «SOAL – Stopp opp, observer, Aksepter og La gå»	s. 49
4.2.2 Psykologen: «OPHAL – bli Oppmerksom, kontakt Pusteankeret, Aksepter, Handle og La gå»	s. 51
4.2.3 Buddhistgruppa: «Mindfulness det er å være bevisst, hele tiden, i nuet»	s. 53
4.2.4 Tempelet: «Å, du mener rett meditasjon!»	s. 54
4.3 Sentrale tema	s. 56
4.3.1 Oppmerksomhet, bevissthet og tilstedeværelse	s. 56
4.3.2 Teknikk eller tilstand	s. 56
4.3.3 Kroppsliggjøring	s. 57
4.3.4 Aksept	s. 57
4.3.5 Å gi slipp	s. 58
4.4 Oppsummering	s. 58
<b><u>Kapittel 5 Bevisstgjøring av den subjektive virkelighetsoppfatningen</u></b>	<b>s. 61</b>
5.1 Innledning	s. 61
5.2 Å bli kjent med sitt indre landskap	s. 61
5.2.1 Egen erfaring med mindfulnessmeditasjon	s. 61
5.2.2 Autopilot – muligheter og begrensninger	s. 62
5.2.3 Relasjonen til tanker og følelser – formende og automatiske	s. 64
5.3 Å trekke ut av den subjektive virkeligheten	s. 66
5.4 Å observere seg selv – dobbeltrettet bevissthet	s. 70
5.5 Kroppsliggjøring av praksis	s. 72
5.5.1 Kroppens rolle i sinnets utvikling	s. 72
5.5.2 Pustens betydning	s. 74
5.5.3 Tidsaspekt for endring	s. 74
5.6 Verdien av den terapeutiske relasjon og mesterens rolle	s. 76
5.7 Oppsummering	s. 78
<b><u>Kapittel 6 Tilstedeværelsens betydning for en erfaring av det indre</u></b>	<b>s. 81</b>
6.1 Innledning	s. 81
6.2 Personlig erfaring rundt tilstedeværelsens avdekking	s. 81
6.3 Å oppløse feiloppfatningen av selvet for å oppnå tilstedeværelse	s. 82

6.3.1 Selvfølelse – å være fornøyd med den man er	s. 83
6.3.2 Selvfølelse – evnen til å føle seg selv	s. 84
6.3.3 Selvfølelse i et krysskulturelt perspektiv	s. 85
6.4 Tilstedeværelse som åpning for bevisstheten om en felles buddhanatur	s. 87
6.4.1 Oppfatninger om selvet	s. 88
6.4.2 Kontinuitet	s. 91
6.4.3 En felles natur	s. 92
6.5 Å overgi seg til den indre og ytre buddhakraften	s. 93
6.6 Forsiktighetsregler	s. 96
6.7 Oppsummering	s. 99

---

**Kapittel 7 Samfunnskontekst** **s. 101**

7.1 Innledning	s. 101
7.2 Oppfatninger om samfunnet	s. 101
7.2.1 Dagskurset	s. 101
7.2.2 Psykologen	s. 102
7.2.3 Buddhistgruppa	s. 103
7.2.4 Tempelet	s. 105
7.2.5 Å finne veien i et fragmentert samfunn	s. 106
7.3 Oppfatninger om autoritet	s. 109
7.3.1 Dagskurset og psykologen	s. 109
7.3.2 Buddhistgruppa	s. 109
7.3.3 Tempelet	s. 110
7.3.4 Hvem kan vite hva som er sant for deg?	s. 112
7.4 Den enkeltes ansvar	s. 115
7.4.1 Dagskurset	s. 115
7.4.2 Psykologen	s. 116
7.4.3 Buddhistgruppa	s. 117
7.4.4 Tempelet	s. 118
7.4.5 Å være sitt ansvar bevisst	s. 120
7.5 Oppsummering	s. 123

---

**Kapittel 8 Avsluttende betraktninger** **s. 125**





# Kapittel 1

## Innledning

For tre år siden var jeg meg på ferie med samboeren min, og idet jeg pakket strandbagen en morgen fant jeg ut at alle medbrakte bøker var lest ut – med unntak av én. «Veien til et meningsfylt liv; buddhistiske treningsmetoder» av Dalai Lama var en bok jeg hadde fått anbefalt igjen og igjen av samboeren min. Etter å ha fått presentert hovedtankene; alt er til syvende og sist lidelse og du har egentlig ikke et selv, visste jeg derimot at dette ikke nødvendigvis var behagelig lesning, og jeg hadde stor motstand mot å vie tiden i solen til noe så depressivt. Men med nærmeste bokhandel milevis unna tok det midlertidig ikke mange dagene før jeg innså at det var eksistensialisme eller ingenting, og jeg gikk svært skeptisk i gang med boken. I løpet av knappe 100 sider gikk Dalai Lama steg for steg gjennom hele veien fra lidelsens opprinnelse til lidelsens opphør, og til tider kunne jeg bruke en halvtime på bare én setning - de inneholdt så dyptgående innsikter at forståelsen forsvant ved en rask gjennomlesing. Det var ikke den beste strandlektyren etter mine standarder. Da jeg var ferdig følte jeg meg både tom og proppfull på samme tid. Det var *noe* her, noe essensielt som ga mening og gjorde at ting falt på plass, men jeg skjønnte også at dette var treningsmetoder som ikke ville gi noe raskt målbart resultat og derfor følte jeg meg samtidig ganske motløs.

Vel hjemme kom jeg i snakk med en venninne som hadde fått noen teknikker som hun kalte «mindfulness» av sin psykolog og som hun følte hun hadde stor nytte av. Dette hadde jeg jo lest om gjennom den buddhistiske veien, men det resonnererte ikke til det jeg fikk forklart at mindfulness handlet om fra et psykologisk synspunkt. Mindfulness som en del av veien for å oppnå nirvana hørtes ikke ut som det samme som å være oppmerksomt tilstede for å dempe stress, og jeg ble interessert i å finne ut hvordan dette var ment å henge sammen. Jeg fant derfor frem til et firedagers kurs om mindfulness holdt av Khandro Rinpoche som er en tibetansk nonne for å lære mer. I mellomtiden meldte jeg meg på et grunnkurs i buddhisme hos Karma Tashi Ling som er et tibetansk buddhistsamfunn i Oslo for å ha en bedre forutsetning for forstå helheten praksisen var situert innen.

Som Blindernstudent synes jeg også at det var spennende å følge med på hva akademikere hadde skrevet om praksisen, og jeg fant fram artikler om mindfulness der praksisen blant annet ble testet i kliniske undersøkelser for å avdekke om den «faktisk» hadde en virkning. Det er jo ikke så lett å dokumentere den subjektive opplevelsen av endring. Den psykologiske innfallsvinkelen synes jeg var veldig fascinerende fordi den radbrekket hva som faktisk er ment å

skje underveis i praksisen, og jeg ble etter hvert interessert i hva som var ivaretatt fra den opprinnelige praksisen og hva som hadde blitt kuttet ut. Hva kunne dette ha å si for hva som skjer når man praktiserer mindfulness? Etter å ha praktisert hver dag i noen uker opplevde jeg mindfulness som det mest utfordrende jeg hadde vært borti når det kom til min egen forståelse av hvem jeg er og hvorfor. Dette var noe jeg ikke hadde reflektert over på en så grunnleggende måte før, og jeg hadde heller aldri mediterert. Jeg skjønnte raskt at dette var en praksis som aktualiserte mange tema i forhold til hvordan jeg forholdt meg til både meg selv og omverdenen, og ikke minst hvordan jeg i følge praksisen skulle bli i stand til å forme dette dialektiske forholdet.

Da jeg så skulle i gang med masteroppgaven i antropologi bestemte jeg meg for å se nærmere på hvordan mindfulness forstås både innen psykologien og innen den opprinnelige buddhistiske konteksten. I løpet av den korte tiden jeg hadde vært interessert i praksisen hadde jeg lest mange innfallsvinkler og jeg ble interessert i å rydde litt opp i hvordan den forstås innen forskjellige disipliner for å danne et bilde av likhetstrekkene og differensieringsfaktorene og hva disse har å si for hvordan mindfulness fungerer.

Antropologiens fokus på å forklare hvordan det er å være menneske i en moderne verden så jeg som spesielt velegnet til å forklare hvorfor mindfulness har funnet sin renessanse i en ny kontekst. I denne oppgaven vil jeg forsøke å gi en fremstilling av ulike perspektiver på praksisen gjennom å ta utgangspunkt i fire feltområder. For å få en spredning har jeg hatt kontakt med informanter som gir kurs i mindfulness ut i fra et psykologisk perspektiv og buddhistiske grupper som har mindfulness som en del av sin større buddhistiske praksis. Etersom den psykologiske forståelsen av mindfulness også springer ut av en buddhistisk opprinnelse vil praksisen på flere måter synliggjøre hvordan en buddhistisk kausalitet møter både vestlige praktiserende og en vitenskapelig ramme preget av andre parametere for å forstå og forklare virkeligheten. Dette vil være et bakteppe for hvordan mindfulness forstås i de forskjellige feltområdene. Samtidig er både psykologien og buddhismen preget av en forutsetning om at livet i samfunnet potensielt er problematisk, og at det finnes teknikker for å endre på dette. Disiplinene har altså en felles grunnforutsetning der det fokuseres på å kultivere en bestemt form for tilnærming til erfaring gjennom tilstedeværelse. Man kan ikke forandre på fortiden, og fremtiden har ikke skjedd enda, så det er her og nå endringene kan gjøres.

Mitt første møte med den buddhistiske lære innebar en frustrasjon over det jeg oppfattet som en svært annerledes kausalitet. Jeg vil begynne oppgaven med å presentere et minimum av den buddhistiske læren som ligger til grunn for forståelsen av mindfulness før jeg kommer videre inn på overgangen mellom en buddhistisk og psykologisk praksis og presenterer feltområdene. Deretter vil jeg gi et bilde av de metodiske implikasjonene og den teoretiske innfallsvinkelen før

jeg beskriver selve praksisutøvelsen innen de forskjellige feltområdene. Jeg presenterer videre forståelsene av mindfulness i de kapitlene som følger ut i fra to perspektiver der jeg tar for meg hvilken bevegelse som skjer innad i praksisen når man begynner med mindfulness, og samtidig knytter dette til en større ramme som omhandler hvilke antropologiske tema som berøres i hvert ledd. På denne måten vil det være et lag som forklares hovedsakelig ut i fra psykologiske og buddhistiske begreper, mens det overliggende perspektivet knytter disse videre til en antropologisk og større samfunnsvitenskapelig kontekst.

Det er også verdt å nevne at hele feltets natur handler om å *ikke* kategorisere og binde forståelsen av noe fordi dette er en kunstig tilnærming til en virkelighet som egentlig ikke lar seg klassifisere. Det er derfor et paradoks å skulle feste dette temaet til både begreper, teorier og tekst i det hele tatt. Jeg har med dette i bakhodet likevel gjort et forsøk på gi et bidrag til forskningen om en teknikk som er ment å løse opp i nettopp den subjektive fortolkningen av verden fordi denne tilknytningen anses å skape lidelse. Dette setter lyset på hvordan man i en senmoderne virkelighet preget av flyt og raske endringer forsøker å gripe fatt i en forståelse av både verden rundt seg og seg selv. Begrepene jeg bruker for å forklare dette er således ikke nyttige for erfaringen av verden slik mindfulness anvendes i feltområdene, men for å skape en akademisk forståelse av fenomenet og de omliggende faktorene som aktualiserer en gammel religiøs teknikk for å hankses med livet slik det fremstår i 2011.



# **Kapittel 2**

## **Utviklingen av mindfulnesspraksis og beskrivelse av feltområdene**

### **2.1 Innledning**

Innen buddhismen og hinduismen finnes det en historie som omtales som *Indiras nett av juveler*. Dette er beskrevet som et nett av silketråder som strekker seg gjennom universet i alle retninger, med en skinnende perle i hvert møtepunkt. Hver av perlene reflekterer hverandre og dermed igjen seg selv, og dette foregår i det uendelige (Eide 2008: 58). Dette er først og fremst et godt bilde på buddhismens fokus på at alt henger sammen i gjensidig avhengighet, dernest hvor problematisk det er å avgrense hvilke deler av den buddhistiske lære og den psykologiske tematikken som skal gjengis her. Et minstemål for å få en forståelse av den buddhistiske opprinnelsen til mindfulnesspraksis er de fire edle sannheter og den åttedelte vei som er grunnlaget for alle buddhistiske retninger, samt mindfulness-sutraen som er den teksten innen buddhismen som direkte tar for seg mindfulness som både teknikk og tilstand. Deretter vil jeg beskrive hvordan praksisen ble videreutviklet til å få en relevans innen psykologisk terapi i vesten gjennom en beskrivelse av programmet Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) som Jon Kabat Zinn har utviklet. Viktig bakgrunnsinformasjon er også en beskrivelse av de fire feltområdene jeg har tatt for meg, samt de tradisjonene de springer ut i fra.

### **2.2 Fra buddhisme til psykologi**

#### **2.2.1 Mindfulness i buddhismen**

Buddhismen er en 2500 år gammel religion som har sitt opphav i den indiske prinsen Siddharta Gautamas gjerninger. Historien beskriver at han gjennom å bryte ut av sin beskyttede tilværelse så lidelsen som fantes i verden, og at han dedikerte resten av sitt liv til å finne en vei ut av denne. Etter å ha levd livet som prins i overflod prøvde han askese, men fant ikke løsningen på denne måten heller. Dermed forsøkte han en middelvei mellom disse, preget av meditasjon for å oppnå transe. Til slutt nådde han tre former for ekte kunnskap; å se sine tidligere liv, å se eget og andres liv oppstå og ende ut i fra deres karma og til slutt de fire edle sannheter. Dermed nådde han opplysning, og fikk navnet Buddha – den opplyste (Prebish & Keown 2006: 30-36).

### De fire edle sannheter

Grunnleggende for alle buddhistiske retninger er Buddhas lære om samsara; livets hjul. Igjen og igjen gjenfødtes vi og forklaringen på dette er sammenfattet i *de fire edle sannheter* som ofte betegnes som en diagnose satt av en lege. Først diagnostiseres tilstanden, deretter årsaken, så settes det en prognose for helbredelse og til slutt foreskrives en behandling (Prebish & Keown 2006: 44). De fire edle sannhetene er:

1. alt er lidelse (pali: duḥkha)
2. det finnes en årsak til lidelsen
3. det finnes en vei ut av lidelsen
4. den åttedelte vei er veien ut av lidelsen

De buddhistiske tekstene kalles sutraer og er skrevet på pali; et gammelt indoarisk språk som betegnes som hellig. Oversettelsen av duḥkha til *lidelse* (eller suffering på engelsk) har vært med på å gjøre at buddhismen tidlig fikk et ufortjent rykte som nihilistisk i vesten. Duḥkha betegner opprinnelig en rekke av tilstander, og kan også oversettes som bl.a. smerte, stress, uro, ubehag eller å være misfornøyd (Prebish & Keown 2006: 44). Felles er at noe ikke er slik man skulle ønske, eller er utilfredsstillende, og dette forandrer gradnivået for forståelsen av det buddhistiske verdenssynet. Jeg har likevel valgt å beholde oversettelsen *lidelse* ettersom den er mest brukt i norsk litteratur og av informantene under feltarbeidet.

Den første edle sannheten omtaler lidelsen som eksisterer i det verdslige liv. Lidelsen er tilstede fordi man faktisk aldri blir syk og dør, og buddhismen ser dette som gjentakende i tråd med troen på gjenfødelse. Gjentatte ganger går menneskene igjennom livet og forsøker å knytte til seg gode ting og fjerne seg fra de dårlige, men ettersom ingenting er konstant eller varig vil det oppstå uro fordi man er redd for å miste det, eller når man faktisk gjør det. Frustrasjon bygges opp når man ikke kan få noe man ønsker seg eller ting ikke går etter planen, og vi knytter oss til en forestilling om selvet som en separat entitet. Dette gjør at det er umulig å finne varig lykke eller total tilfredsstillelse i det verdslige livet. Den første edle sannhet handler således om at det er tre aspekter som skaper lidelse; biologi (sykdom og død), endring (forgjengelighet og konstant forandring) og formasjoner (som selvet) (Prebish & Keown 2006: 46).

Den andre edle sannhet omhandler årsakene til lidelsen. Dette er begjær/grådighet, hat og uvitenhet. Begjæret forekommer i tre former; sanselig, eksistensielt (å ha et selv) og gjennom å skape avstand til det man ikke vil ha (Harvey 1990: 53). Denne delen av sannheten knyttes gjerne til begrepet om *betinget tilblivelse* som beskriver hvordan alt er kondisjonert av noe annet og grunnleggende for den buddhistiske kausaliteten rundt årsak og virkning: «That being, this comes

to be; from the rising of that, this arises; that being absent, this is not; from the cessation of that, this ceases» (Harvey 1990: 54). På denne måten oppstår alle ting, både fysiske og mentale, på bakgrunn av andre faktorer, og det er således heller ingen ting som har en uavhengig eksistens.

Den tredje edle sannhet omhandler opphøring av lidelsens årsaker; hvis begjæret opphører, vil også lidelsen knyttet til det opphøre. Det å bli fri fra lidelse er å nå *nirvana* (pali: nibbāna). Opprinnelig betyr dette «å blåse ut» som å blåse ut en flamme på et lys. Det er da altså tre flammer som må slukkes; grådighet, hat og vrangforestillinger/uvitenhet. Så lenge en av disse er tilstede vil man fortsette å føle uro og gjenfødelse. Buddhismens mål er altså å stoppe gjenfødelsen, eller «livets hjul» og lidelsen, men fokuset på nirvana som en metafysisk tilstand problematiseres av Lie. Han legger vekt på at nirvana må forstås som *lindring* ettersom Buddha i de tidligste tekstene beskriver lidelsen som en mental, indre ild, omtrent som når en feber fortærer oss fra innsiden (Lie 2006: 13-14).

Den fjerde edle sannheten er selve veien til lidelsens opphør, nemlig *den åttedelte vei*. Veien er delt i tre der 1.-2. omhandler visdom, 3.-5. omhandler moral og 6.-8. omhandler meditasjon. Den er også kjent som middelveien fordi den er en mellomting mellom askese og ettergivenhet eller fråtseri. De åtte faktorene er:

1. riktig forståelse eller perspektiv (troen på Buddha og hans lære)
2. riktig tankemåte (vennlighet, medfølelse, avstå fra begjær, hat og å skade andre)
3. riktig tale (og ikke å lyve, skape splittelse, være aggressiv eller sladre og baktale)
4. riktig handling (ikke å drepe, stjele eller gjøre noe som skaper sanselig nytelse)
5. riktig levebrød (som ikke innebærer at mennesker eller dyr skades (våpen, alkohol), ærlighet)
6. riktig bestrebelse/innsats (mental kultivering ved å erstatte usunne tanker med sunne)
7. riktig sindighet/oppmerksomhet (kultivere mindfulness)
8. riktig konsentrasjon/meditasjon (å utvikle klarhet og mental ro gjennom meditasjonsøvelser)

Den 7. veien omhandler altså mindfulness som på norsk gjerne oversettes til riktig sindighet eller oppmerksomhet. Mindfulness beskrives her som å utvikle en konstant bevissthet rundt fire områder; kropp, følelser, tanker og fenomener, samt å eliminere negative tankemønstre som de fem hindringer. Disse er sansebegjær, hat/motvilje, sløvhet, uro/bekymringer og uvisshet. Den introspeksjonen som utføres skal skje med årvåkenhet og energi, noe Carrithers beskriver som Buddhas unike tilførsel til meditasjon som allerede var en velkjent, åndelig teknikk (Carrithers 2001: 50). Dette innebærer evnen til å være tilstede her og nå mens man ser klart de indre og ytre tilstandene man er i, og mindfulness handler således om å være konsentrert og oppmerksom, men på en bestemt måte. Dette henger også sammen med hvordan den åttedelte vei oppfattes innen

buddhismen. Punktene blir ikke sett på som en stige med trinn som skal klatres for å oppnå opplysning, de 8 veiene skal praktiseres simultant. På denne måten er mindfulness sammenfiltret i de andre syv veiene, og kan ikke forstås separat. Når man praktiserer riktig mindfulness kan dette derfor forklares som en tilstand gjennomfiltrert av buddhistisk visdom og moral.

### Mindfulness-sutraen

Mindfulness-sutraen (pali: Mahāsatipatṭhāna Sutta) har så mange underliggende tema at det er umulig å gi noen form for fullgod beskrivelse her. Jeg vil derfor bare forsøke å gi et sammenfattet bilde av sutraens form og de viktigste tema i forhold til det som senere blir sentralt for forståelsen innen feltområdene.

«Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare lindring, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.» (Lie 2006: 19)

Først beskrives potensialet til mindfulness; det er en vei som fører til nirvana (eller lindring slik Lie oversetter begrepet), altså buddhismens ytterste mål. Deretter blir hovedområdene som er fokus for praksisen gjennomgått; kropp, følelse, tanker og fenomener. Observasjonen av kroppen begynner med å forklare at praksisen bør skje i stillhet, enerom og med en bestemt stillestilling der man sitter med bena i kors og ryggen rett. Deretter beskrives hvordan en skal tilnærme seg åndedrettet, og senere kroppen:

«Så lar du oppmerksomheten følge pusten inn og ut. Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens forskjellige prosesser falle til ro. (...)

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du kroppen som kropp.» (Lie 2006: 23-28)

Fokuset ligger på å se kroppen og dens prosesser som forgjengelig, noe som også står sentralt videre i sutraen der den praktiserende skal forestille seg sin egen kropp i forråtnelsesprosessen. Dette er en kropp som alle andres, og det er ikke noe en skal knytte seg til. Fokuset på den konstante endringen tydeliggjør at man ikke skal knytte seg til ting og fenomener, og dette fordrer en klar forståelse. Det legges hele veien vekt på å observere det som oppstår; om en følelse er dårlig, skal man vite at den er dårlig, er den god, vit det, og skulle den være nøytral så er den



nøytral. Sutraens tilnærming er således preget av aksept for det som kommer opp, det er bevisstheten om at det skjer som er det sentrale. Det å være mindful handler altså i avsnittet om åndedrettet om å være bevisst på pusten og slik være tilstede *i* kroppen for å kunne observere hvordan ting oppstår og oppløses for så å frigjøre seg fra enhver tilknytning til disse tingene.

Tilknytning er også et viktig tema i sutraen gjennom de forskjellige emnene som tas opp i avsnittet om fenomener. Her finner vi blant annet en henvisning til buddhismens begrep *anatta* – det finnes ikke et atskilt og enhetlig selv slik vi har en tillært tendens til å erfare det. Dette avsnittet kalles *de fem involveringsgruppene* (aggregater er også en vanlig oversettelse) og omtaler således de områdene som buddhismen anser som grunnlaget for det som mennesker feilaktig identifiserer som det enhetlige, individuelle selvet. Disse gruppene er form, følelse, identifikasjon, motivasjoner/reaksjoner og bevissthet, og relasjonen mellom dem blir innen buddhismen ofte omtalt gjennom metaforer, blant annet en elv. Når du ser på en elv *oppleves* den som den samme elven, men egentlig strømmer vannet kontinuerlig forbi (Jacobsen (2000) & Jinpa (2000)). Involveringsgruppene oppstår og forsvinner i virkeligheten hvert øyeblikk, og mennesket ses på som en strøm av slike mentale og materielle deler. Det vi kaller et «jeg» er i følge buddhismen bare en merkelapp som vi av praktiske årsaker betegner disse gruppene med, og er en kontinuitet vi kulturelt lærer til å oppleve. Fenomener har ingen kjerne eller egennatur, og dette gjelder også personer; de er hendelser og prosesser uten et sentrum (Jacobsen 2000: 60-61).

De fem gruppene omtales slik i mindfulness-sutraen:

«Og videre tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener. Men hvordan tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg: Slik er form, slik oppstår den og slik blir den borte. Slike er følelse, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er identifikasjon, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er reaksjoner, slik oppstår de og slik blir de borte. Slik er bevissthet, slik oppstår den og slik blir den borte.» (Lie 2006: 72)

Poenget innen buddhismen er ikke at det ikke finnes noen form for individualitet, men at man ikke kan skille ut selvet som en egen entitet slik vi har en tendens til å gjøre. Når selvet i stedet ses på som fem prosesser eller hendelser kan man ikke finne en atskilt kjerne som senter, og ved å heller se på hvordan prosessene oppstår og forgår kontinuerlig ligger fokuset på at man ikke skal knytte seg til dem. Denne mangelen på tilknytning står helt sentralt for å være i stand til å nå nirvana. Man må gi slipp. Læren om *anatta* er utfordrende, og det legges i litteraturen vekt på at dette er en form for erfaring som ikke kan forklares. I sutraen er ordlyden også sentral her; det

finnes form, følelser og så videre, men det er ikke *min* form, og *mine* følelser – de sier ikke noe om noe *meg*. Denne objektifiseringen er sentral innen mindfulness-sutraen.

Dette er altså utgangspunktet for forståelsen av mindfulness slik det fremstår som en egen *teknikk* for å oppnå mindfulness på et mer generelt plan – som en *tilstand*. Sutraen er ikke i bruk i alle buddhistiske retninger, men har stått sentralt for Jon Kabat Zinns utforming av mindfulnesspraksis.

### 2.2.2 Videreutviklingen av mindfulness til en psykologisk praksis

Jon Kabat Zinn er utdannet molykelærbiolog og er professor emeritus i medisin. Han har opprettet «The Stress Reduction Clinic» og «The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society» ved University of Massachusetts Medical School, og er den som har systematisert mindfulness til et eget program som er grunnlaget for den mindfulnesspraksis som tas i bruk innen det psykologiske feltet i dag. Han beskriver hvordan praksisen opprinnelig er buddhistisk, men at essensen er universell: «mindfulness is basically just a particular way of paying attention. It is a way of looking deeply into oneself in the spirit of self-inquiry and self-understanding» (Kabat Zinn 1990: 2).

Jon Kabat Zinn har utviklet teknikken Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) som omhandler relasjonen mellom kropp og sinn for helbredelse, og han legger vekt på at hans program er en slags *helsefilosofi* som er basert på helhet og sammenheng mellom ulike faktorer (Kabat Zinn 1990: 13). Mindfulness oppfattes altså ikke som avslapping eller en humørregulerende praksis innen psykologien, men som en form for *mental trening* for å redusere «cognitive vulnerability to reactive modes of mind that might otherwise heighten stress and emotional distress or that may otherwise perpetuate psychopathology» (Bishop et al. 2004: 231). Sinnet antas å ha et potensiale for endring, og ved å selv ta grep kan man hindre at det utvikles patologiske tilstander. Den enkeltes mulighet for å bedre egen helse står her sentralt. MBSR legger vekt på å oppnå mindfulness som tilstand gjennom et 8 ukers kurs med kombinasjon av informasjon, hatha-yoga, meditasjon og daglige øvelser i oppmerksomhet. Programmet er lagt opp slik man skal praktisere 45 minutter hver dag. De første to ukene skal man bruke teknikken kroppsscanning som går ut på at man retter oppmerksomheten mot hver enkelt, lille del av kroppen fra tærne til toppen av hodet, og prøver å få kontakt med disse områdene. De to neste ukene er det lagt opp til liggende yogaøvelser, mens de to neste er sittende meditasjon som er guidet, det vil si at en stemme veileder deg underveis. De to siste ukene er det stående yoga.

Hos Jon Kabat Zinn er det erfaringen *i* og *av* øyeblikket som står sentralt. Hans videreføring av mindfulness inn i en psykologisk setting legger vekt på hvordan man best kan

respondere på mentale prosesser som bidrar til å skape bekymring og mistilpasset atferd gjennom å skape en økt bevissthet om hvordan disse oppstår. Målet er en større oppmerksomhet mot egne tanker og følelser med en tilnærming mot disse som mentale *begivenheter* eller *hendelser*, ikke som uttrykk for en slags objektiv virkelighet eller som grunnlag for en identifisering til deltakerens selv. Gjennom å trene på å skape denne avstanden ser Kabat Zinn det som mulig å observere situasjoner, tanker og følelser på avstand. I stedet for å bli fanget i elaborerende tankestrømmer om ens erfaring og opprinnelsen, implikasjonene og assosiasjonene, involverer mindfulness en direkte *erfaring av* hendelser i sinnet og kroppen (Bishop et al. 2004: 232). Det handler ikke om å undertrykke dem, men å se dem som objekter for observasjon. Dersom man for eksempel ikke har mulighet til å helbrede kronisk smerte skal man heller forsøke å endre relasjonen til den. Endring av tankemønster og følelser skjer på tilsvarende måte; man endrer relasjonen til tanken og følelsen ved å ikke forsøke å stenge dem ute, men heller forholde seg til dem med en aksepterende holdning og forsøke å gi slipp. Denne tilnærmingen resonnerer godt med hvordan den omtales i mindfulness-sutraen; her legges det nettopp vekt på den ikke-elaborerende tilnærmingen til hva som oppstår, samt å undersøke opprinnelses- og oppløsningsfaktorer.

Samtidig har Kabat Zinn et klart fokus på det mer allmenngyldige; å virkelig kjenne at man lever og er tilstede i sitt eget liv er det overordnede målet med denne formen for mindfulnesspraksis. Han legger vekt på å stoppe all «gjøringen» i livet og slappe av i nået uten å måtte fylle det med noe bestemt (Kabat Zinn 1990: 20). Å la kroppen og sinnet slappe av i øyeblikket, uansett hva som opptar det av følelser eller tanker, vil på denne måten føre til at man kan få kontakt med den grunnleggende følelsen av å leve.

Kabat Zinn beskriver hvordan mindfulnesspraksis innen buddhismen er basert på en rigid og systematisk trening som han mener enkelt nok kan skummes ned til «moment-to-moment awareness» som kultiveres gjennom en målrettet oppmerksomhet mot de tingene vi som oftest ikke ofrer en tanke i dagliglivet. Han fokuserer på MBSR som et ikke-religiøst system, men er selv elev av den japanske zenmesteren Seung Sahn. Flere av de sentrale elementene som er beskrevet i mindfulness-sutraen er bevart i hans tilnærming, spesielt når man ser på innstillingen som han ser som nødvendig for å kunne oppnå en mindful tilstand. Han beskriver blant annet hvordan kultivering av en rekke egenskaper som en ikke-dømmende holdning, tålmodighet, tillit, «beginner's mind», å ikke strebe etter å oppnå noe, aksept og «å la gå» som viktige forutsetninger for å oppnå dette (Kabat Zinn 1990: 41). Den rene teknikken må altså kombineres med rett innstilling og intensjon for å ha noen virkning: «rather than observing experience through the filter of our beliefs, assumptions, expectations, and desires, mindfulness involves a direct

observation of various objects as if for the first time, a quality that is often referred to as «beginner's mind» (Bishop et al. 2004: 233). Denne følelsesmessig nøytrale tilstanden av selvsobservasjon er ment å skape et rom mellom persepsjon og respons, og man blir dermed i stand til å respondere til situasjoner *reflektivt* i motsetning til *refleksivt*.

Fra psykologien er det en rekke tema som spiller inn i mindfulness-praksis. Bishop i samarbeid med flere laget en sammenfatning av de mange elementene mindfulness innebærer til to komponenter: 1) den *selvregulerende oppmerksomheten* rettes mot den umiddelbare erfaringen og dermed øker anerkjennelsen av mentale hendelser i nået og 2) *orienteringen en har til erfaringene* er karakterisert av nysgjerrighet, åpenhet og aksept (Bishop et al. 2004: 232-233). De trekker videre fram en rekke teorier som er relevante i denne konteksten som flyt, observerende selv, deautomatisering, desentrering og tilstedeværelse. Mindfulness som teknikk ligger her nærmere de teoriene som legger vekt på selvsobservering, mens mindfulness som tilstand kan ses i sammenheng med teorier som heller beskriver hva man oppnår etter selvsobservasjon over tid og dermed er atskilt fra metodene man bruker for å oppnå dem.

Kabat Zinn sitter også i styret til «Mind and Life Institute» som kombinerer buddhistisk lære og vestlig vitenskap for å nå en dypere forståelse av sinnet, følelsene og virkelighetens natur. Goldberg beskriver hvordan hans arbeid rundt smerte og stress fjerner meditasjon fra sin buddhistiske kontekst og kombinerer dem med psykologiske idéer som i sin tur også er skilt fra sine akademiske røtter (Goldberg 2006: 301). Det er altså snakk om en tilnærming fra begge disipliner; buddhismen er psykologisert, mens psykologien er «buddhifisert». Resultatet er en eklektisk praksis som trekker på to tradisjoner; en religiøs og en vitenskapelig. Dette har ført til klinisk testing av mindfulnesspraksis i et forsøk på å gjøre praksisen målbar. I Norge er det kirurgen Andries Kroese som har gjort mindfulness tilgjengelig for norske klinikere og andre interesserte. Han har gjennomført utdanning hos Jon Kabat Zinn, og driver utstrakt kursing.

## 2.3 Feltområder

Det var viktig for meg å ha en spredning i feltområdene da jeg skulle se på de ulike forståelsene av mindfulnesspraksis. Jeg fant ut at det ville være nyttig å delta på kurs som introduserte mindfulness til nye interesserte, samt følge de som har praktisert mindfulness over lengre tid. Jeg ønsket også å undersøke likheten mellom «rene» psykologiske og buddhistiske forståelser i den grad de eksisterer, og se hvordan disse skilte seg fra hverandre. Jeg valgte derfor å oppsøke et dagskurs som var åpent for alle, ta kontakt med en psykolog som drev med mindfulness i sin terapi, følge en buddhistisk gruppe og se på hvordan mindfulness praktiseres i et tempel av munk og nonner. Dette håpet jeg kunne gi en ønsket bredde. Jeg vil her gi et bilde av

feltområdene gjennom å beskrive kursgjennomgangene, samlingene i buddhistgruppa og deres buddhistiske forankring i zentradisjonen, samt en typisk dag i tempelet og de viktigste elementene i Rent Land buddhisme.

### 2.3.1 Dagskurset «Stressmestring og tankens kraft»

Dette var et kurs som var åpent for alle interesserte, hadde en varighet på kun én dag, og jeg tenkte at dette ville vært en mulighet for å finne deltagere som i utgangspunktet bare var litt nysgjerrige på hva mindfulness er og hva det kan brukes til. Kurset viste seg å ha 12 deltakere som i hovedsak arbeidet i barnehage, og mange hadde hørt om mindfulness gjennom fokuset på stressmestring som var en hovedoverskrift for kurset. Alle deltakerne var kvinner i 30-40-årsalderen. Kurset ble delt inn i to hovedområder der den ene av kursholderne, med bakgrunn som sykepleier, fokuserte på hva stress gjør med kroppen, og hvordan mindfulnessøvelser kan fungere som stressdemper. Hun hadde gjennomført kurs i mindfulness hos Andries Kroese. Den andre kursholderen beskrev hvordan man gjennom å synliggjøre egne mønstre også kan endre disse gjennom fokuset på tankenes kraft.

Kursholderne hadde ulik faglig bakgrunn, men hadde møtt hverandre gjennom utdanning i *NLP – Nevro Lingvistisk Programmering*. Dette ble forklart som en metode for å kunne skape endring innenfor fastlåste tankemønstre og atferd, og på denne måten også bedre kommunikasjonen med andre. Grunntanken er at det er mulig å programmere hjernen til å respondere på den måten vi vil at den skal, ofte gjennom å bruke språket til å lagre mer positive tanker om en selv, rett og slett fordi hjernen tror på det du sier til den. «Du er det du tenker» står sentralt innen NLP. Nettopp hvordan man kan kontrollere tankene, og i forlengelse av dette din egen selvfølelse, var fokuset under dagskurset. NLP ble også beskrevet som en måte å forstå grunnlaget for sin bestemte verdensoppfatning og mønstre for handling, tanker og følelser, og kan på denne måten ses som komplementær i forhold til fokuset i mindfulness på bevisstgjøring og endringspotensial. Mindfulness-sutraen beskriver blant annet hvordan en skal legge merke til opprinnelses- og oppløsningsfaktorer for egne tanker og følelser, og i de fire edle sannhetene legges det vekt på hvordan man skal erstatte usunne/uhensiktsmessige tanker med sunne/hensiktsmessige. Dette er idéer som resonnerer godt i forhold til NLP, og fokuset på språket som formende for vår opplevelse av verden og oss selv er også et møtepunkt mellom buddhisme og NLP.

Dagskurset vekslet således mellom informasjon om mindfulness, øvelse i pustmeditasjon, informasjon om hva stress gjør med kroppen fysisk og psykisk, øvelse i kroppsscanning, relasjonen til arbeidsplassen og forslag til enkle tiltak man kan gjøre. Det ble informert om hva

tanker er, hvordan de kan få kontroll over oss, hvordan de kan skape stress gjennom begreper som «din indre kritiker» og årsaken til at dette skjer. Forklaringer som egne og andres forventninger og ditt eget verdigrunnlag ble her trukket fram. Det ble satt stort fokus på selvfølelsens betydning, og hvordan denne kan styrkes gjennom å gi seg selv positive affirmasjoner. Det ble også lagt vekt på sansenes betydning for stress og hvilken betydning meditasjon har.

Samtidig ble det snakket mye om innstilling som sentralt for at man skal få det bedre med seg selv: «Det er greit å synes synd på seg selv, men man trenger ikke være der så lenge!». Den enkeltes ansvar for egen fysiske og psykiske helse var et gjennomgangstema, samt arbeidsgivers ansvar om å tilrettelegge dersom man gir beskjed om at noe ikke fungerer. Det ble også lagt vekt på å synliggjøre det man er takknemlig for, og å akseptere tunge stunder og vanskelige følelser. Ved å ikke kjempe mot dem ble det sagt at tankene ville tape sin kraft.

Andre øvelser som også ble gjennomført var «Min sansehage», en teknikk for å få svar på spørsmål man strever med. Øvelsen ble også presentert som å være fin for å få frem den kreative siden ved seg selv ettersom man bruker sansene aktivt for å kontakt med sin underbevissthet. Dette ble ansett å forsterke opplevelsen. Utgangspunktet for øvelsen var at man som regel vet svar på ting man sliter med selv, men ikke er i stand til å se det klart. «Øvelse i nestekjærlighet» var en meditasjon som skulle trene opp selvfølelsen og bidra til at man aksepterte og respekterte andre mennesker og ble glad i både dem og seg selv gjennom å ønske dem alt godt. Øvelsen ble presentert som fin å bruke i forhold til å fri seg fra bitterhet for å jobbe med aksept og tilgivelse.

### 2.3.2 Psykologen: Selvfølelses- og Mindfulness-fokusert Terapi (SMFT)

Da jeg sendte ut mailer for å finne en psykolog som drev med mindfulness i en terapeutisk form fikk jeg raskt kontakt med en kommunepsykolog som hadde utviklet sitt eget mindfulnesskurs for en bestemt gruppe - mødre med barn i alderen 0-12 år. Han var også i gang med å skrive en bok om temaet og ønsket meg velkommen til å bruke hans kurs som grunnlag for feltarbeidet mitt selv om jeg ikke kunne være med på samlingene.

Psykologen hadde i likhet med kursholderen på dagskurset gjennomført kurs hos Andries Kroese og hadde først hørt om mindfulness gjennom psykologutdanningen. Han hadde utviklet sitt eget program på bakgrunn av dette kalt «Selvfølelses- og mindfulnessfokusert terapi» (SMFT). Dette var altså bygget på Kabat Zinns stressmestringsprogram (MBSR), samt Segal, Williams og Teasdales program «Mindfulness-basert kognitiv terapi» (MBCT) som er utviklet for å motvirke depresjoner. I tillegg hadde han inkludert affekt- og selvfølelsesfokuserte tilnærminger fra andre teoretikere som Hvitstendahl, McCullough, Vaillant, og den norske psykologen Jon T. Monsen. Han hadde også tatt hensyn til lokalmiljøet og justert innholdet ut i fra hva han synes

virket mest hensiktsmessig for den bestemte gruppen av mødre i kommunen. Selve kurset hadde en varighet på 8 uker pluss innledende individuelle samtaler, og samlinger i etterkant. Det ble også lagt vekt på forsiktighetsregler rundt mindfulnesspraksis; at det kunne oppleves som ubehagelig og skape en økning av ubehag/angst i begynnelsen. Psykologen gjennomførte derfor en guidet øvelse med hver enkelt av deltakerne i forkant av gruppesamlingene og oppfordret til å øve hjemme før kursets begynnelse. I kurssamlingene var det en todeling mellom informasjon om et bestemt emne, samt praksis. Gjennomgangen var som følger:

1. Om selvfølelse, stress og mindfulness (øvelse: pusteanker)
2. Om tanker og om «autopilot» (øvelse: pusteanker)
3. Om følelser og om aksept (øvelse: kroppsscanning)
4. Om tilknytning – foreldre og barn (øvelse: kroppsscanning)
5. Oppmerksomt tilstede som foreldre (øvelse: oppmerksom gange)
6. Lady Ragnell og å finne sin egen vei (øvelse: oppmerksom gange)
7. Om «gjøre-modus» og «være-modus» (øvelse: oppmerksom bevegelse)
8. Avslutning og om veien videre (øvelse: oppmerksom bevegelse)

Øvelsene ble introdusert i denne rekkefølgen og deretter tatt i bruk videre i kurset. Deltakerne måtte skrive under på et skriv som innebar å behandle hverandre med respekt og vennlighet, gi hverandre rom til både å være aktive og tilbaketrukket, komme med tilbakemeldinger og opprettholde en moralsk taushetsplikt innad i gruppa. Dette ble betegnet som trivselsregler. Det var lagt opp til at deltakerne skulle gjennomføre hjemmeoppgaver i 15-25 minutter daglig i tillegg til kurssamlingene, og de fikk med seg en cd med øvelsene *pusteanker* og *kroppsscanning* til hjemmebruk.

Under kurssamlingene ble det lagt vekt på forholdet mellom krav/press og mestringsevne, hva stress er og hva som skjer i kroppen når den blir utsatt for stress. Forholdet mellom selvfølelse og selvtillit ble forklart, og det ble satt fokus på «hvor» man lever i forhold til fortid, nåtid og fremtid. Et toleransevindu ble tegnet opp for å få et bilde av hvor man fungerer best i forhold til aktivering, og det ble lagt stor vekt på å ha en aksepterende holdning og selvaksept, samt informasjon om menneskets følelsesregister. I forhold til selve foreldrerollen var det fokus på tilknytning, overføringsverdien av å være oppmerksomt tilstede som foreldre, verdier som bør ligge til grunn for beslutninger som foreldre, samt grad av ettergivenhet og autoritet for å gi barnet en sunn selvfølelse. Det ble også her lagt vekt på barns selvråderett samt praktiske eksempler på skjema for hvordan man kan belønne barn. Videre var det informasjon om yoga, «gjøre-modus» og «være-modus» og et vedlegg med en tiltaksplan for individuell forebygging av stress.

Materiellet inneholdt også en kildeliste med litteratur om mindfulness som foreslo videre lesning, og deltakerne ble oppfordret til å fortsette å ha kontakt utenfor kurset for å opprettholde praksisen og ha et samlingspunkt rundt denne.

### 2.3.3 Buddhistgruppa

Buddhistgruppa var en undergruppe av en større gruppe som var etablert flere steder og hadde sitt utspring i zenbuddhisme og den vietnamesiske eksilmunken Thích Nhất Hạnh. Det første jeg ble gjort oppmerksom på når jeg kom på besøk var at dette nok kunne kalles en buddhistgruppe, men at på langt nær alle var buddhister. Det ble lagt stor vekt på at man så buddhismen som en av mange veier for å oppnå kunnskap om livet og utvikle sin egen bevissthet.

Den viktigste verdien som ble kommunisert var åpenhet. Det å være åpen for andres tilnærminger og at det ikke finnes noen doktrinelle sannheter var noe jeg oppfattet som en delt verdi. Det var i det hele tatt få som ønsket å betegne seg selv som buddhister, flere la også vekt på at buddhisme ikke er en religion og at den buddhistiske praksisen de utøvet var rensket for kulturelle elementer som ble ansett som forstyrrende. For flere var det viktig å vise avstand fra etablert religion, noen betegnet seg som spirituelle, andre søkende, mens noen få betegnet seg som buddhister. Felles var interessen for buddhistisk tankegods og meditasjonspraksis, og alle vektla det positive i å ha en gruppe å dele sin åndelige praksis med.

Samlingene ble gjennomført hjemme hos ett av medlemmene en kveld i uka, og varte i tre timer. Først leste man de fire edle sannheter og deretter den åttedelte vei som en introduksjon til boklesingen som fulgte. Boken som ble lest den perioden jeg var til stede var skrevet av den buddhistiske nonnen Pema Chödrön og het «Når alt faller fra hverandre - Råd fra hjertet». Viktige tema i denne boken var nestekjærlighet, mindfulness, aksept, å la gå, samt buddhanatur, og boken gikk på rundgang der alle leste et avsnitt høyt. Etter boklesingen satte man seg uten å snakke direkte ned på puter på gulvet for 50 minutters stille meditasjon. På veggen man satt rettet mot sto det blant annet en kommode med en buddhastatue. Etter meditasjonen satt alle seg i en sirkel, det ble lagt en hjerteformet sten i midten og den som ønsket det kunne ta stenen og snakke så lenge man ville. Dette ble kalt *sharingstund*, og det var opp til den enkelte hva man ville dele. Dette kunne strekke seg fra en opplevelse man hadde hatt i hverdagen som man synes var vanskelig eller positiv, refleksjoner over det som ble lest i forkant, spørsmål om innspill fra de andre i gruppa når det kom til forskjellige tema innen buddhismen og andre retninger, forslag om å «sende lys» til mennesker et sted som hadde det vanskelig (jordskjelvet og tsunamien i Japan var et eksempel på dette) til forslag om filmer som man hadde sett og ville anbefale videre. Det var et stort spenn i hva som ble snakket om, og enkelte ting oppfattet jeg som veldig private. I etterkant



av denne stunden ble puter og tepper ryddet bort og det ble gjort i stand te og satt fram fruktfat. Det var forskjellig fra gang til gang hvor lenge den praksisbaserte delen av kvelden varte, men som regel var det ca. halvannen time etterfulgt av mer uformelle samtaler rundt teen og frukten. Hovedsakelig opplevde jeg at det som ble snakket om var sentrert rundt praksis på et mer abstrakt tematisk nivå, samt fortellinger om forskjellige retreatere deltakerne hadde vært på. Mer hverdagslige tema kunne også dukke opp.

Grappa hadde omtrent ti medlemmer som kom fast, men som regel var det seks-syv som var til stede, noen få ganger bare tre. Det var omtrent like mange kvinner som menn, aldersmessig var medlemmene fra 35 til 75 år, og flesteparten hadde høyere utdanning. Deltakerne anså seg selv som åpne i sin tilnærming, og fordret den samme åpenheten fra andre som var med. Dersom noen begynte å argumentere mot andres oppfatning ble det gjort klart at det var viktig å respektere at andre hadde ulik mening og at det ikke finnes noen ultimate sannheter.

På tross av at flere av deltakerne i grappa ikke anså seg selv som buddhister blir det likevel viktig å gi en kort oversikt over de viktigste punktene innen zenbuddhisme som er den retningen grappa opprinnelig var fundert i. Flere av de viktigste aspektene ved zen gjenspeiler tilnærmingen de forskjellige medlemmene hadde til de punktene som var mest sentrale for min problemstilling. Zen er en særegen kinesisk og japansk utforming av buddhismen som hadde sin opprinnelse med munken Bodhidharma på 500-tallet. Retningen har meditasjonen i sentrum for praksis, og det å se innover anses som den primære måten å nå målet; nirvana (japansk: satori). Sutraene og de buddhistiske skriftene anses ikke som like viktige - det er gjennom erfaringen man kan oppnå innsikt. Under meditasjon er det stillhet, årvåkenhet i forhold til å være oppmerksomt nærværende i det som skjer og den innsikten som oppnås i den meditative tilstanden som er viktigst. Innsikt skal ikke søkes utenfor mennesket, man finner den ved å se innover. Således er det å ikke lene seg til noen ytre autoriteter viktig, noe som er tydelig i utsagn som «Om du møter Buddha, så drep Buddha. Om du møter en mester, så drep mesteren» (Thelle 2001: 15). Det oppvåkne sinn, Buddha, finnes inni den enkelte som *buddhanatur*, ikke som en ytre entitet. Således er målet å oppheve en dualisme som mye zenlitteratur beskriver som sentralt innen andre buddhistiske retninger som Rent Land; det å se Buddha som et objekt separert fra den enkelte (Ingram 1973: 195). Ved å gi slipp på sinnet, som er forurenset og skaper forvrengninger av virkeligheten, kan man komme i kontakt med menneskets opprinnelige natur, og virkeligheten kan tre frem i sin sanne *slikhet* (suchness) (Thelle 2001: 20). Ord kan dermed heller ikke fange virkeligheten; «Den som vet taler ikke. Den som taler, vet ikke» (Tao te Ching, gjengitt av Thelle 2001:14). Rasjonell tenkning og refleksjon står sentralt innen zen, men dette innebærer også en kritisk holdning til intellektuelle analyser og «det analyserende sinn» fordi dette gjør at man i

større grad blir fanget av begreper. Dermed er *koans* en viktig del av praksisen. Dette er gåter som skal kontempleres over, og som utfordrer logisk tenkning. Et berømt koan er «Hva er lyden av en hånd som klapper?» (Thelle 2001: 8). Det er ikke meningen at man skal finne det logiske svaret på dette, men en innsikt som ikke er betinget av konvensjonell tenkning. Innen zen ser man ikke satori som en fjern virkelighet, men som noe som eksisterer her og nå i det daglige livs enkle elementer. Det er her mysteriene åpenbares, og det å være nærværende i hverdagen er dermed helt sentralt. Når man så våkner opp vil man finne ut at alt er som før, men likevel helt annerledes; virkeligheten er forandret og man vender tilbake til sitt opprinnelige selv, her i dette liv (Thelle 2001: 18). Læren om tomhet er også spesielt fremtredende innen zenbuddhisme. Ting er tomme fordi de er produkter av bevisstheten, de har ingen egen eksistens, men eksisterer som følge av en rekke betingelser. Erfaringen av ting og fenomeners tomhet, inkludert illusjonen om et fastlagt og avgrenset selv, er avgjørende momenter for oppnåelsen av satori.

#### 2.3.4 Tempelet

Tempelet var et buddhistisk tempel innen Rent Land retningen og samtidig en kulturell forening for vietnamesere. De feiret således blant annet både vietnamesiske og buddhistiske merkedager. Tempelet lå plassert omtrent 20 minutters busstur fra sentrum av byen, og midt mellom store næringsbygg skilte det seg klart ut fra omgivelsene med sin asiatiske byggestil og klare gule og røde farger. Tempelet var tre etasjer høyt, hadde en stor grunnflate og var luksuriøst innredet med oppvarmede fliser på alle gulv.

Tempelet hadde to fastboende; en munk og en nonne som begge hadde konvertert til buddhismen i voksen alder. I tillegg til munken og nonnen fantes det i overkant av 500 medlemmer av foreningen/tempelet, hvorav en kjerne på ca. 15 kvinner og menn i 40-50-årene var mest aktive. Det var disse som kom til tempelet med jevne mellomrom uavhengig av aktiviteter, mens det under enkelte fester kunne være oppimot 100 fremmøtte. Alle disse hadde vietnamesisk opprinnelse. Omtrent en gang i uken kom det også skoleklasser til tempelet som munken viste rundt og fortalte om Rent Land buddhisme, og dette var de eneste gangene jeg hørte det ble snakket norsk i tempelet. All kommunikasjon foregikk på vietnamesisk. Den typiske dagen innebar likevel som regel at det kun var munken, nonnen og meg i tempelet fram til 16-17 tiden da munkens «læregutt» var ferdig på skolen og kom for å hjelpe til og være med på bønnene. Rundt denne tiden kom det også gjerne en eller to kvinner som hjalp til på kjøkkenet, og noen menn som hjalp til med praktiske ting, men disse var sjeldent med på bønnen. Det var aldri noen andre med under meditasjonen.

Den første dagen i tempelet viste seg å bli ganske typisk for resten av oppholdet. Det var fast avsatte tider for meditasjon, bønn og måltider:

06.00: Meditasjon og morgenbønn

08.00: Frokost

11.30: Ofring av ris

12.00: Lunch (rituelt måltid) med påfølgende gående meditasjon og bønn

16.00: Ettermiddagsbønn

17.30: Middag

19.00: Kveldsbønn

21.30: Meditasjon

Dagen begynte med å stå opp kl. 05.30 og man iførte seg bønnekjortelen for å tenne lys og røkelse til morgenmeditasjonen/bønnen. Alle bønner og meditasjoner foregikk i bønnerommet i tempelets andre etasje, som var fylt med altere i både forrom, hovedrom og uterom. Her var det en tredeling med Buddha Amitabha i midten og hans to bodhisattvaer på hver sin side. Innen mahayanabuddhismen betegner man mennesker som er opplyst, men som har utsatt å bli buddhaer for å hjelpe andre vesener å nå opplysning som bodhisattvaer, og disse er gjerne personifisert gjennom bestemte egenskaper. Quán Thé Âm (pali: Avalokiteśvara) er således bodhisattvaen for medfølelse, mens Đại Thé Chí Bồ tát (pali: Mahāsthāmaprāpta) representerer visdom. Munken kom inn presis kl. 06.00, nonnen reiste seg da for han, det ble det gjort underkastelser for Buddha Amitabha og deretter satt man seg for meditasjon. Etter en kort bønn ble det mediterert i 15 minutter før morgenbønnen startet. Her var det en veksling mellom bønn og underkastelser i 45 minutter. Etter dette var det tid for å vaske seg og gjøre seg i stand til frokost som nonnen forberedte, som all den andre maten. Etter å ha spist var det oppvask og forberedelse til lunsj for nonnen, mens munken arbeidet på sitt rom, det var i hovedsak kun under måltidene og bønnene de møttes. I forkant av lunsjen var det et offerrituale som nonnen utførte. Ris ble satt frem på alterene, og det ble gjennomført en bønn før bollene ble tatt med ned og risen servert med grønnsaker. Dette måltidet var det eneste rituelle måltidet i løpet av dagen. Man hadde på seg bønnekjortlene og kontemplerte blant annet over matens opprinnelse, takknemligheten over å få spise den og den gjensidige avhengigheten som hadde ført maten til bordet. Måltidet ble innledet og avsluttet med korte bønner. Etter maten var det gående meditasjon fra spiserommet opp til bønnerommet. Det ble sunget Na Mô A Di Đà Phật - «jeg søker tilflukt i Buddha Amitabha» - mens man gikk sakte og satte seg til bønn. Etter bønnen var det altså satt av tid til hvile i 1,5 time, men nonnen tok seg sjeldent tid til pause. Som regel utførte hun vedlikehold eller forberedte ritualer eller fester. Dette kunne være matlaging som å lage tofu, gro bønner eller gjøre i stand

blomsteroppsatser med friske blomster som sto på alle altrene. Dette tok gjerne hele ettermiddagen, og ble som regel avbrutt fordi det var tid for ettermiddagsbønnen. Da man var ferdig med den var det nok en gang tid for å lage mat til middag, og deretter fulgte oppvask og de oppgavene som ikke ble gjort ferdig før bønnen. Dagens siste bønn var klokken syv og etter dette var det avsluttende arbeid og tid for å rydde og vaske alt slik at kjøkkenet var klart for neste dags bruk. Halv ti var det så tid for dagens siste meditasjonsøkt, og da denne var ferdig klokken ti ble lyset slått av, dørene låst og det var tid for å gå til sengs.

Rent land er en retning som er sentrert rundt overgivelsen til Buddha Amitabha - *buddhaen for uendelig lys* (vietnamesisk: A Di Đà), og retningen kalles også Amidisme. Amitabha hersker over Sukhavati, det rene land, og gjennom å rette all praksis mot Amitabha er det mulig å oppnå gjenfødelse her. Dette omtales også som den vestlige himmel, men gjenfødelse her er ikke synonymt med å nå nirvana. Det rene land er heller et sted der man som en mellomstasjon får muligheten til å praktisere med Amitabhas hjelp, og de hindringene som måtte finnes i det jordlige liv er ikke tilstede her. Fraværet av de såkalte sinnsgiftene; innbilninger og forutinntatthet, grådighet, hat, arroganse og misunnelse gjør praksis enklere. Det er også mulig å nå det rene land i dette liv, og munken forklarte dette som en slags mental tilstand man kan koble seg inn på når man ønsker. Man når det rene land hovedsakelig på bakgrunn av praksis i kombinasjon med troen på Buddha Amitabha. Rent land er den buddhistiske retningen som kanskje i størst grad synliggjør tro som et avgjørende aspekt for sin praksis, men også forståelse og kunnskap er viktig. Sutraene har en sentral plass, og resiteringen av disse under bønn ble sett på som å ha en magisk virkning.

I tempelet var det satt av tid til selvstudium av Rent Land i løpet av dagen, men siden tiden ikke strakk til pleide nonnen å løse dette gjennom å høre på lydfiler som hun fant på nettet med mestre fra Vietnam mens hun arbeidet på kjøkkenet. PC'en var alltid med ned, og sto på fra morgen til leggetid. Fokuset på overgivelse og tro i kombinasjon med egen lesning henger igjen sammen med begreper om «self-power» og «other-power» som står sentralt innen retningen. Dette henviser til spennet mellom hva man selv kan gjøre av innsats for å nå det rene land, og hva som faktisk er Buddha Amitabha som arbeider gjennom den enkelte eller palispråkets magiske virkning som gjør at man kan oppnå en innsikt gjennom å resitere sutraene.

### 2.3.5 Sammendrag om gruppene

En av differensieringsfaktorene mellom feltområdene var tidsaspektet. Dagskurset varte i 8 timer og overlot deltakerne til å videreføre praksisen som ble lært i det private. Psykologens kurs hadde en tidsperiode på 8 uker og oppfordret deretter deltakerne til å holde på kontakten for å dele

erfaringer etter hvert som tiden gikk. Buddhistgruppa møttes fast en gang i uken, mens tempelet var et bosted for munken og nonnen og i praksis åpent til enhver tid for de som måtte ønske å bruke det. Dette gir også rom for forskjellige former for praksis og refleksjon rundt denne. Det å praktisere sammen var sentralt innen buddhistgruppa og i tempelet, men samtidig var det en høyst individuell affære. Meditasjon spesielt (i motsetning til bønn) er vendt innover, og det ble ikke snakket om erfaringer rundt dette i tempelet, og i liten grad i buddhistgruppa. Innen buddhismen ses det som negativt å skryte av sin egen oppnåelse. Verdien av å praktisere sammen var likevel sentral.

Selve overføringen av kunnskap vil jo også være et punkt der feltområdene skilte seg markant fra hverandre. På dagskurset og hos psykologen var det et større fokus på å intellektualisere bakgrunnen for praksisen i den grad man ga tydeligere retningslinjer for hvordan mindfulnesspraksis skal gjennomføres og informasjon om hvilke områder praksisen kunne ha en effekt på enn i buddhistgruppa og tempelet. Psykologen vektla også at det var selve øvelsene som hadde den fremtredende plassen i samlingene, og fokuserte på å overføre kunnskapen på en så jordnær og konkret måte som mulig; mindfulness handlet for eksempel om å kjenne oppvaskkosten i hånden mens man vasket opp. Den eventuelle intellektualiseringen var dermed nært knyttet til den faktiske anvendelsen i hverdagen, og de mer abstrakte og virkelighetsfjerne beskrivelsene av hva mindfulness er var således valgt bort til fordel for den praktiske nytten. Også på dagskurset var det hovedsakelig en praksisbasert tilnærming, men altså en større vekt på en intellektualisering av mindfulness enn i de andre feltområdene.

I buddhistgruppa ble det derimot lagt vekt på at den enkelte måtte praktisere på den måten som føltes rett for han eller henne i løpet av de 50 minuttene som var satt av til meditasjon, og dette ble ansett som høyst privat. I tempelet var det et stort fokus på hvordan rett meditasjon skulle gjennomføres, men at den innsikten som måtte komme ikke var mulig å intellektualisere eller settes ord på. Denne kom i tråd med overgivelse, å bare gi slipp og tro. Det var med andre ord store forskjeller når det kom til oppfatningen av hvilken kunnskap man kan - og skal - lære bort, men det ble i alle feltområdene lagt vekt på at det handlet om et langt tidsperspektiv for å oppnå endring.

Heelas og Woodsheads tilnærming til selvutvikling gjennom det de beskriver som «the massive subjective turn of modern culture» passer godt for å beskrive deler av feltområdene mine. De argumenterer for at det pågår en vridning mot at den enkelte i større og større grad lever livet ut i fra den subjektive erfaringen i stedet for eksterne eller «objektive» roller i dagens samfunn (Heelas & Woodhead 2005: 2). Det å ikke primært forholde seg til utenforliggende forventninger,

men å handle ut i fra hva som gagnar en selv sto sentralt både på dagskurset, hos psykologen og i buddhistgruppa.

Psykologens kurs kan også forstås i lys av Goldbergs beskrivelse av fokuset på at meditasjon alene ikke anses som å være tilstrekkelig for å hele de utfordringene som vestlige praktiserende konfronterer i hverdagen (Goldberg 2006: 298). Man trenger psykoterapi i tillegg. For at mindfulnesspraksis skal ha gyldighet for en ny gruppe praktiserende med utfordringer som er spesifikke for sine samfunn skapes det dermed et behov for en kultursensitiv tilnærming. Dette setter et spørsmålsteget ved den universelle karakteren i utøvelsen av mindfulnesspraksis.

Buddhistgruppa kan forstås gjennom Heelas og Woodheads beskrivelse av moderne spirituelle grupper og hvordan fokuset her ligger på den subjektive forståelsen. Å utvikle «meg´et» i samhandling med «vi´et» gruppen representerer for dermed å øke den subjektive livskvaliteten står her sentralt (Heelas & Woodhead 2005: 29). Gruppen kan sies å representere et meningsfellesskap der den individuelle deltaker har et personlig utviklingspotensiale innen rammer som oppleves som mer i tråd med eget verdenssyn enn det storsamfunnet synes å representere. Buddhistgruppen jeg fulgte hadde en forankring i zenbuddhismen, som nettopp legger vekt på at erfaringen er det som står i sentrum for oppvåkning, ikke den skriftlige arven fra fortiden. Fokuset på individet er således også sentralt her, noe som fusjonerer godt med det Zhai beskriver som «spiritual, not religious»-holdningen som er i sterk framvekst i dagens samfunn. Denne gruppen legger større vekt på personlige erfaringer enn ortodoks tro på teologiske doktriner eller dogma, og er karakterisert av en søken heller enn å ha funnet en sannhet (Zhai 2008: 381). Nettopp det å ta avstand fra de kulturelle sidene ved buddhismen og finne det «rene» opphavet var viktig for medlemmene av buddhistgruppa, og helt sentralt sto uviljen mot en autoritær overlevering av kunnskap. Goldberg beskriver hvordan vestlige buddhistsamfunn generelt er åpne for innovasjon, og at det ofte brukes et psykologisert språk og legges vekt på de psykologiske aspektene ved buddhisme (Goldberg 2006: 296-298). Dette beskriver godt tilnærmingen i buddhistgruppa. Begreper og emner som ble snakket om var hentet fra mange ulike disipliner og religioner, og det ble lagt vekt på overlappingen mellom disse. Det var ofte snakk om hvordan elementer fra forskjellige kilder i bunn og grunn omhandler det samme, men samtidig var det også en svært individuell sammenføyning av ulike tema som ga mening for den enkelte.

Buddhistformen i tempelet kan forstås gjennom begrepene *tradisjonell* eller *etnisk* buddhisme som brukes hyppigst for å denotere en avgrensning til de gruppene som har såkalt vestlige medlemmer og ikke legger like stor vekt på ritualer. Baumann har foreslått å bruke begrepet *buddhist diaspora community* i stedet, nettopp for å fjerne de assosiasjonene som skapes

om rituelt basert buddhisme som basert på etnisk arv, hudfarge og statsborgerskap og heller legge vekt på konseptene og kosmologien (Baumann 2002: 59). Samtidig var tempelet nettopp et kulturelt senter i tillegg til et buddhistisk tempel, og de som brukte det var flyktninger som synes å identifiserte seg med opprinnelseslandet. Munken var i midlertidig veldig opptatt av å tiltrekke seg etniske nordmenn, og var i gang med å planlegge et innføringskurs i Rent Land buddhisme. Hovedsakelig var det derimot fortsatt kun vietnamesiske flyktninger og deres barn som brukte tempelet, og ofte var det først når jeg tittet ut på de enorme snømassene at jeg ble bevisst på at jeg faktisk ikke befant meg i Vietnam. Mauss' beskrivelse av hvordan kollektive representasjoner og kollektivt determinert habituell atferd senker individet innen en *kollektiv rytme* kan belyse livet i tempelet i kontrast med samlingene i buddhistgruppa (Mauss 1979: 23). Til tross for skillet mellom lekfolk og de ordinerte var det i tempelet én sannhet som rådet, denne var nedfelt i sutraene og ble søkt i fellesskap. Munken og nonnen hadde også en gang i måneden taler til medlemmene (sanghaen) etter ettermiddagsbønnen der de fortalte om buddhistiske tema og satte standarden for rett praksis og intensjon.

Felles for feltområdene var at mindfulness eller buddhisme ikke var en praksis eller en religion som var med informantene fra barndommen. Også munken og nonnen hadde altså konvertert i voksen alder, og således vil motivasjonen for praksisen for alle være et alternativ til noe man hadde vokst opp med.

## 2.4 Oppsummering

Mindfulness slik det forstås innen den buddhistiske doktrinen er nært knyttet sammen med de andre aspektene i den åttedelte vei som innebærer visdom og moral og er ment som en sammenhengende praksis. Det øverste målet er her å nå opplysning gjennom innsikten av anatta – at det ikke eksisterer et atskilt og enhetlig selv. I sutraen som beskriver mindfulness er dette artikulert ved at man observerer den kontinuerlige prosessen av tilknytning til form, følelser, identifikasjon, motiver/reaksjoner og bevissthet gjennom å se hvordan de oppstår og deretter oppløses. Dette står sentralt for forståelsen av den kontinuerlige endringen som gjør eksistensen av et fastlagt selv feilaktig, og sutraen beskriver ulike teknikker for å oppnå denne tilstanden av mindfulness som kan føre til nirvana.

Kabat Zinn har tatt i bruk noen av disse teknikkene som står beskrevet i mindfulness-sutraen (pustmeditasjon), og omformet kontemplasjonen om kroppen til kroppsscanning. MBSR er altså et program der ulike *teknikker* omtales som mindfulnesspraksis, samtidig som det er et uttalt mål at dette fører til en annen form for mindfulness; en *tilstand* av tilstedeværelse i eget liv der man er i stand til å kjenne at man lever. Dette ses kun som mulig gjennom en bevisstgjøring som gjør at

man frir seg fra tanker og følelser, og ikke identifiserer seg med disse. Dette er også elementer som står helt sentralt i mindfulness-sutraen, mens begrepet om anatta ikke omhandles i sin utstrekning av Kabat Zinn. Målet for praksis handlet således heller om psykisk velvære, som innen buddhismen oppfattes mer som en behagelig bivirkning av mindfulnesspraksis. Feltområdene jeg har valgt ut for å belyse mindfulnesspraksis har vært et dagskurs som kombinerte NLP og mindfulness med stressmestring, et psykologledet kurs som fokuserte på selvfølelse og stress for småbarnsforeldre, en buddhistgruppe med utspring i zentradisjonen samt et tempel innen Rent Land buddhisme. Jeg vil i metodekapittelet komme nærmere inn på min situering i feltområdene, hvordan de forskjellige feltene forholdt seg til overføring av kunnskap og hvilke implikasjoner dette hadde for mitt feltarbeid. Mindfulness er en praksis som tar som mål å transcendere erfaringsgrunnlaget, og dette skaper unektelig empiriske komplikasjoner. For hvordan kan man observere noen som observerer seg selv i sitt indre?



# Kapittel 3

## Metodisk og teoretisk tilnærming

### 3.1 Innledning

Det er udiskutabelt en forskjell mellom å studere fenomener som foregår i helt andre lokaliteter enn det man er vant med og det å studere et fenomen i egen bakgård. Etter at det ble vanligere å gjøre feltarbeid i vestlige samfunn har det blitt debattert hvilke implikasjoner dette får. Forestillingen om *det «ordentlige» feltarbeid* beskrives som et slags overgangsrituale der studenten initieres inn i antropologien. For å bli en «skikkelig» antropolog bør du ha hatt et halvår med skittent vann, fremmed mat og total forvirring i forholdt til skikker, språk og regler for samhandling. Og ikke minst - du har kommet deg gjennom det og løst de usynlige kodene. I motsetning har du hjemmeantropologien, bestående av feltarbeid i kjente omgivelser der man kan glemme å få innpass i informantenes private liv og bosette seg med dem. I stedet er det kontekstavhengige situasjoner man møtes i, deretter er det hjem og se Dagsrevyen, sjekke mailboksen og avtale intervjuer. Og ikke minst er man preget av den samme livsverdenen som gjør en blind for hvilke grunnleggende faktorer som er med på å prege fenomenet man undersøker. Jeg vil i dette kapitlet se på hvordan enkelte av disse faktorene har påvirket mitt feltarbeid som til tross for at jeg hele tiden holdt meg innenfor landets grenser inneholdt momenter fra begge felttyper. Feltområdene bød på hver sine utfordringer og muligheter metodisk sett, og jeg vil her sammenfatte disse for å belyse hvilke valg som har vært med på å forme oppgaven. Ettersom fokuset mitt har vært på en praksis hvis ønsket resultat handler om en transcending av erfaringsgrunnlaget skaper dette unektelig en stor utfordring metodisk sett. For hvordan kan denne erfaringsendringen observeres, og hvordan kan dette gjøres innen en antropologisk ramme? Jeg vil her belyse hvilken teoretisk innfallsvinkel jeg har brukt for å beskrive mindfulnesspraksis og klargjøre hvilke antropologiske debatter jeg ser som relevante for min oppgave.

### 3.2 Situering i feltområdene og tematisk utvikling

#### 3.2.1 Situering i feltområdene

Dagskurset var åpent for alle interesserte i mindfulness, og her var jeg en deltager på lik linje med de andre påmeldte. Denne rollen var ganske passivt observerende ettersom mesteparten dagen gikk med på å overføre kunnskap om mindfulness og stress fra kursholdere til deltagere ved en gjennomgang av et skriftlig kursmaterieell og foredrag. Unntaket var de praktiske øvelser der jeg

også deltok på lik linje med de andre. I etterkant hadde jeg samtaler med kursholderne og hadde videre kontakt via mail.

Psykologens kurs hadde en varighet på 8 uker pluss innledende individuelle samtaler med psykologen. Det var midlertidig ikke mulig å være tilstede på samlingene for meg av sensitive årsaker. Jeg var med på et oppsummeringsmøte, men det var ingen av deltakerne som ønsket å gjennomføre intervju og data fra psykologens kurs begrenser seg dermed til kursmateriellet, samt intervju. Jeg har også brukt psykologens bok som bakgrunn for forståelsen av mindfulness i tillegg til utfyllende informasjon via korrespondanse på mail og samtaler.

I buddhistgruppa opplevde jeg at det i utgangspunktet var spørsmålsteget rundt hvorvidt det var greit at jeg skulle være tilstede ved samlingene. Det varierte hvor mange av medlemmene som dukket opp hver gang. Noen var alltid tilstede, mens noen kom annen eller tredje hver gang, men på denne måten var det viktig at alle var komfortabel med at jeg var der de gangene de ønsket å komme. Jeg gjorde det derfor klart at jeg ikke ville bruke data fra selve samlingene, men kun bruke min deltagelse der til å lage en generell beskrivelse av gruppa. I tråd med deres syn på praksis som grunnleggende for innsikt vektla jeg også at jeg anså min egen deltagende erfaring som sentral for å kunne gi en så god beskrivelse som mulig. De som ønsket å være med på prosjektet kunne si seg villig til å bidra med intervju og samtaler underveis, og jeg ga beskjed om at dette skulle være grunnlaget for hva jeg refererte til i oppgaven min. Rollen min var således hovedsakelig deltagende på lik linje med de andre, men i begynnelsen opplevde jeg at noen ikke var helt komfortable med at jeg dukket opp. Dette ga seg litt etterhvert, og på grunn av at jeg hadde vært åpen om at jeg personlig er interessert i buddhisme og praktiserte også privat følte jeg at jeg etter hvert skled bedre inn i gruppa.

Jeg var i tempelet tirsdag til fredag i tre måneder, og i denne tiden fulgte jeg nonnen i hennes daglige gjøremål. Jeg gjorde i all hovedsak akkurat det samme som henne; laget i stand til dagens måltider og ritualer, hvilte de få gangene hun hvilte og var med på alle meditasjoner, bønner og ritualer. Dagen begynte kl. 05.30 og jeg stupte i seng kl. 22, som oftest uten en eneste pause underveis. Samtidig som jeg var sammen med nonnen hele tiden følte jeg at det var begrenset hvor mye jeg kunne spørre om. Grønnsaker skulle kuttet på millimeteren fordi koketiden i forhold til hverandre måtte stemme, og med så mange praktiske «feller» som jeg kjempet for å gjøre riktig følte jeg at jeg brukte opp antall spørsmål jeg kunne stille i løpet av en dag på tilsynelatende trivielle ting. Dette forandret seg noe etter hvert som jeg opplevde at jeg kom inn i rutine, klarte å differensiere noe mellom viktigheten av disse og forsto mer av rytmen i tempelet. Kaffepausene mellom gjøremål på rolige dager var således åstedet for de fleste samtaler med nonnen. Enkelte ganger kunne jeg også bli sittende igjen med munken etter

måltidene, som hovedsakelig var den tiden jeg møtte han i løpet av dagen ettersom han arbeidet med organiseringen av tempelet to etasjer over oss mesteparten av tiden.

Under de store ritualene hadde jeg plass sammen med resten av medlemmene når de var til stede, mens jeg hadde min egen plass bak nonnen dersom det bare var munken, nonnen og meg. Jeg fikk sjeldent beskjed om hva som skulle skje under ritualer, og da jeg fikk beskjed om at jeg skulle være med på en begravelse den andre dagen jeg var i tempelet spurte jeg mange spørsmål om hva som kom til å skje, om hva jeg skulle gjøre og ikke minst om hva jeg *ikke* måtte gjøre. Svaret var stort sett det samme uansett hva som skulle skje: «du får se, bare følg nonnen». Jeg fikk også beskjed om at det var vietnamesisk etikette å gjøre som de man er på besøk hos, så jeg etterstrebet dette. Munken fortalte at det ikke var noen spesielle regler jeg måtte følge, men at jeg ikke kunne forlate tempelet uten hans tillatelse. Praktisk sett hadde jeg en relativt lik rolle som munkens novise. Han hjalp hovedsakelig munken ettersom han var i trening for å se om han skulle ordinere seg, men også nonnen fikk hjelp når det var behov for det, så vi jobbet mye sammen. Flere av medlemmene var i utgangspunktet overbevist om at jeg var i tempelet fordi jeg ville bli nonne, og for tilfeldig besøkende jeg ikke hadde kontakt med var rollen min uavklart. Den faste kjernen av besøkende var informert om hvorfor jeg var der, men nonnen fortalte meg også at det var noen som ikke likte at jeg bodde der fordi jeg var hvit og norsk. Munken og nonnen la midlertidig mer vekt på viljen til å lære om deres form for buddhisme, og at det at jeg bodde der og praktiserte som dem ga en innsikt som de mente at mange av de andre ikke hadde mulighet til å oppnå. I all hovedsak var det kun munken og nonnen som var i tempelet, hjelpegutten kom omtrent halvparten av ettermiddagene, og noen kom for å hjelpe til noen timer på ettermiddagen. Bønnen var det kun munken, nonnen og hjelpegutten som var tilstede på, med unntak av festdager eller store ritualer.

### 3.2.2 Tematisk utvikling

Underveis i feltarbeidet var det en rekke interessante tema som kom opp, og jeg forholdt meg åpen for å skifte tilnærming etterhvert. Fokuset har likevel hovedsakelig vært på hvordan mindfulnesspraksis skaper en bevissthet rundt oppfatningen av eget selv - uavhengig av om det er en faktisk «essens», eller noe som viser seg å ikke finnes på tross av den umiddelbare erfaringen av en slik eksistens. Etterhvert ble det også klarere hvordan en slags avdekking rundt det indre var knyttet til praksisen, og jeg ble mer og mer interessert i diskursene rundt et opprinnelig eller autentisk selv, buddhanaturbegrepet innen buddhismen og ideen om såkalt «self-power» og «other-power» innen Rent Land buddhisme.

Det var grovt sett to syn som skilte seg ut. Det ene omhandlet ideen om et autonomt selv med fokus på hvordan enkeltpersonen er ansvarlig for egenutvikling ut i fra et høyst individuelt perspektiv. Det andre var også preget av et til dels individuelt perspektiv der enkeltpersonen er ansvarlig for utvikling mot et bestemt mål, men her var ikke ideen om et atskilt selv i utvikling tilstede. Fokuset lå heller på hvordan en kraft jobber gjennom eller eksisterer i oss alle og kommer til syne som en sann natur hos mennesket som man til vanlig ikke er bevisst på. Her var det en tanke om et universelt, mellommenneskelig mål, ikke et persontilpasset et.

I alle feltområdene syntes det midlertidig å være en oppfatning om at det vi oppfatter som selvet er noe som har blitt henholdsvis forkludret av livet i samfunnet eller at samfunnet har bidratt til å skape en feilaktig oppfatning av selvet som noe avgrenset med egenessens. Jeg ble derfor etterhvert mer interessert i informantenes opplevelse av samfunnets krav til den enkelte og hvordan dette kan sies å virke inn på (eller i) individet.

Mindfulnesspraksis er ikke mindfulnesspraksis, og det er nettopp dette jeg har ønsket å se på. Når teknikken blir lært bort og deretter kombineres med den enkelte mottakers bakgrunn vil det alltid foregå en endring; en dynamisk prosess der selve teknikken kan overføres mer eller mindre eksakt, men bakgrunnsteppet forandres. Dette kan forstås gjennom det Sperber kaller en *epedemiologi av representasjoner*; kunnskap dupliseres ikke. Dersom du leser en tekst vil det være lite sannsynlig at forståelsen er en nøyaktig reproduksjon av de idéene forfatteren ønsker å uttrykke (Sperber 1985: 74-75). På denne måten kan man si at jo lenger fra den opprinnelige kilden – i dette tilfellet sutraene – man kommer, jo større avstand vil det være til den originale praksisen. Hver person som overfører kunnskapen videre vil forme den etter sin egen forståelse og etter hvilket publikum som forsøkes å nås. På denne måten vil det relasjonelle aspektet i forhold til hvilken kultur praksisen møter stå sentralt for hvordan mindfulness fortoner seg. Jeg ønsker ikke her å finne noen løsning på hva mindfulness *egentlig er*, men presentere fortolkninger av hva mindfulness *kan være*. På denne måten har det vært interessant for meg å se på hvilke referanserammer praksisen eksisterer innenfor, og hvilke likhetstrekk og differensieringsfaktorer som er med på konstituere hvilken mening de praktiserende tillegger mindfulness.

### 3.3 Metodiske implikasjoner

Jeg har tatt i bruk forskjellige metoder innen de forskjellige feltene, og jeg har ofte følt at det er feltets «natur» som har styrt hvilke muligheter som har vært både mulige, men også mest hensiktsmessige. Hovedsakelig har jeg gjort bruk av deltagende observasjon, med ulik vekt på det deltagende og det observerende ettersom hva som har vært passende i det bestemte feltet. Dette

har altså vært nært knyttet til muligheten for innpass, samt hvordan jeg best så for meg at jeg kunne tilegne meg relevant kunnskap. I tillegg har jeg gjort bruk av mer eller mindre formelle intervjuer og samtaler for å klargjøre og utdype tendenser jeg har sett underveis. På dagskurset var det for eksempel noen praktiske øvelser, men hovedsakelig en observasjon av et undervisningsopplegg, i motsetning til tempelet der jeg tilbrakte fire dager i strekk, var med på alle aktiviteter og var nesten utelukkende deltagende i tråd med deres fokus på praksis som primær kunnskapstilegning. Det har vært svært viktig for meg å være lydhør overfor informantenes oppfatninger om hvordan kunnskap om det jeg skriver om best kan overføres. Jeg har derfor også sett det som nødvendig ta i bruk mine egne opplevelser i utstrakt grad ettersom enkelte av feltområdene anså den personlige erfaringen man får gjennom praksis som sentral og noe som ikke egner seg å formidle med ord. For å ikke presse informantene til å utdype ting de ikke er komfortable med eller yter deres erfaringer rettferdighet ved å språkliggjøres, har jeg derfor gjort et forsøk på å gjøre dette selv der jeg har sett det fruktbart. Samtidig er det viktig å presisere at det innen de buddhistiske feltene ikke var en oppfatning av at mindfulness var en avgrenset praksis, men noe som sto i relasjon til hele den buddhistiske lære. Mitt fokus på mindfulness løftet således en bit av deres større praksis ut av sin kontekst og disse data må dermed ses som genererte. Jeg har likevel forsøkt å situere deres oppfatning av mindfulness innen den større rammen i den grad det er rom for det.

### 3.3.1 Stedsforankring - å studere sinnet

Ettersom jeg har valgt å ta utgangspunkt i en praksis som ikke kan observeres fysisk blir det viktig å reflektere rundt hva det faktisk er mulig å skrive om. Jeg har ikke kunnet observere hva informantene gjør i sitt indre mens de praktiserer mindfulness og derfor vært avhengig av deres fremstillinger. På denne måten vil tema henge nøye sammen med en fenomenologisk metodikk, og beskrivelser av hva praksisen innebærer for informantenes del.

Kulturens stedsforankring er også noe som kommer inn som et moment i oppgaven. Innen komparativ metode legger blant annet Marcus vekt på at det er et mål å bevege seg *med* informantene, tingene, metaforene, fortellingene, livshistorien eller konflikten i stedet for å fokusere på stedet de befinner seg i (Marcus 1995: 106-110). Nettopp fenomenets bevegelse er sentralt i min oppgave, men dette handler mer en om en praksisbevegelse fra menneske til menneske og disiplin til disiplin enn selve den geografiske forankringen. Ettersom jeg har foretatt feltarbeidet i Norge, men beveget meg mellom landsdelene for å følge de ulike feltene som driver med mindfulnesspraksis vil den lokale forankringen være begrenset i sin problematisering. Jeg ser forskjeller mellom det å bo i tettsted og storby, men hovedsakelig er det de samme forventningene

til enkeltpersonen som er hovedårsaken til at informantene har søkt til denne praksisen. Derfor har jeg ikke sett det som fruktbart å problematisere den geografiske lokaliteten informantene befinner seg i, men heller ta utgangspunkt i de relasjonelle og kontekstuelle lokalitetene de er en del av. Jeg mener at en geografisk, stedsspesifikk fokusering heller ville virket begrensende og ytterligere forvirrende i forhold til en allerede fragmentert informantgruppe. På denne måten blir Appadurais begrep om *scapes* en mer fruktbar tilnærming enn hva det tradisjonelle feltbegrepet impliserer av stedsforankring (Appadurai 1996). Selv om for eksempel buddhistgruppa praktiserte en fast plass bodde medlemmene rundt omkring i byen; noen øst, noen vest og noen et godt stykke utenfor. Noen eide leiligheter, noen leide, noen hadde barn, andre ikke, noen var unge, noen litt eldre, noen var i jobb, andre pensjonerte. Det er utallige sosiale differensieringsfaktorer som nok kan si interessante ting om fenomenets nedslagsfelt. Likevel var det den samlende kontekstuelle faktoren som her var utgangspunktet for meg, og i lys av et allerede spredt felt vil jeg altså nøye meg med å ta for meg de elementene jeg i enkelttilfeller ser som relevante for å belyse dette.

Fokuset på diskursene som opererer i feltet rundt mindfulness kan også forstås ut i fra det problematiske med å ha sinnet som feltområde. «Hvor er antropologien her?» var et gjennomgående spørsmål i hele prosessen, også langt etter skrivingen var i gang. Jeg hadde en trygghet i at det underveis ville utkrystallisere seg hvor jeg befant meg i det antropologiske landskapet, noe jeg også følte at kom på plass da veilederen min leste et utkast og så at det jeg hele tiden dyppet tåa i var forholdet mellom struktur og agent i en «giddensk» forstand. Derfra ble det tydeligere og tydeligere for meg at oppgaven hadde beveget seg noe vekk fra det opprinnelige utgangspunktet (å si noe om oppfatninger om selvet i en kontekst preget av kulturutveksling mellom buddhisme og vestlig psykologi) til å handle mer om selve mekanismene innad i praksisen og hva dette innebærer for forholdet man har til seg selv og til andre mennesker og samfunnet. Like fullt har det vært sinnet som har vært utgangspunktet for hvor disse prosessene finner sted, og på spørsmålet om hvor samhandlingen hovedsakelig foregår her blir svaret; mellom seg selv som subjekt og objekt i stillhet og alene. Dette vil jeg komme tilbake til i den tematiske tilnærmingen.

### 3.3.2 Nærhet

Der innpass var et problem når det kom til det sensitive ved feltet var det en klar fordel å ha noe erfaring med buddhisme og mindfulnesspraksis. Dette ville nok ifølge Gullestad kunne blitt et stort problem i forhold til *hjemmeblindhet* fordi den analytiske distansen på denne måten forkortes. Gjennom nærheten til tema var det ikke bare den mer generelle, geografisk kulturbetingede nærheten som potensielt truet klarsynet, men også nærheten til buddhismen som

religion. Dette vil selvsagt kunne øke muligheten for at eventuelt overlappende forklaringsmodeller kan få en tilbakevirkende effekt. På tross av dette så jeg først og fremst erfaringen innenfor tema som en stor fordel, noe som også viste seg å bli verdifullt for å få innpass, spesielt i buddhistgruppa der noen hadde en uttalt bekymring for representasjon innen den akademiske disiplinen. Å ha litt, om enn minimal, erfaring med meditasjon var også noe som kom svært godt med. Nettopp vektleggingen av endring som svært langsom i feltområdene gjorde at det var spesielt nyttig å ha vært borte i denne praksisformen i forhold til hvis jeg skulle begynt med meditasjon for første gang under feltarbeidet.

Det er umulig å ikke tillegge noe av seg selv i når man foretar en analyse, og dette setter også Bateson lys på i det han sier at forskeren er «bound within a net of epistemological and ontological premises which – regardless of ultimate truth or falsity – become partially self-validating» (Bateson 1972: 314). All forskning vil på en eller annen måte springe ut av den måten man ser verden på. Hvilke tema som velges, hvordan man analyserer empirien og hvilke teorier man velger å bruke for å belyse dette kan betegnes som et resultat av det Denzin og Lincoln kaller *den enkeltes fortolkende paradigme* (Denzin & Lincoln 2005: 22). Dette vil det være umulig å komme unna, og desto viktigere å være bevisst på. Ens egen forforståelse vil unektelig prege et prosjekt, og jeg har forsøkt å gå en prosess der jeg lar empirien få sin avgrensede plass, for så å trekke ut det jeg ser som sentrale møtepunkter og veiskiller i forhold til de forskjellige feltene. Deretter har jeg forsøkt å si noe om hva dette kan tyde på og plassert det inn i et teoretisk rammeverk. Enkelte ganger har det vært psykologiske eller buddhistiske begreper og teorier som jeg synes best har kunnet belyse et fenomen, og jeg har da tatt i bruk disse. På denne måten kan nok teoribruken virke noe hybrid, men dette har jeg ansett som nødvendig for å dekke de forståelsene av mindfulness som har fremkommet på best mulig måte.

At det å bedrive antropologi innen egen kultur kan være problematisk har vært påpekt ut i fra en rekke utgangspunkt; det er problemer med å få innpass i folks privatliv, hverdagen er så spredt at det er vanskelig å følge informantene og utgangspunktet i et forskningstema er begrensende for en helhetlig tilnærming. Ikke minst er den kulturelle annerledesheten borte og dermed også det som katalyserer observasjon og analyse (Frøystad 2003: 32). På denne måten blir også data formet og det er ofte langt mindre fokus på samhandling enn det er på intervju og muntlige utsagn. Dette kjente jeg meg til tider godt igjen i. Det eneste jeg la merke til når jeg kom på mitt første møte i buddhistgruppa var for eksempel at det ikke fantes tv der, intet annet å rapportere om omgivelsene, alt var «normalt». Tempelet føltes i motsetning som en eksplosjon av inntrykk, og hver gang jeg dro hjem føltes det som om jeg kom fra en liten vietnamesisk oase til et støyende byliv. Samtidig forsto jeg ikke språket, så hva jeg fikk ut av den lille samhandlingen som

foregikk var sterkt begrenset, og i alle fall godt filtrert gjennom nonnen eller munkens oversettelse.

I den grad jeg har hatt en nærhet til tematikken har jeg ikke hatt det til de konkrete feltområdene, og deres praksis av mindfulness har vært annerledes enn hva jeg er vant med fra før. Dette tror jeg har vært med på å skape en distanse i et tilsynelatende kjent felt, og økt den analytiske distansen i forhold til forståelsen og utøvelsen av praksisen. Det å ha en forhåndskunnskap til feltet viste seg altså å ikke være av så avgjørende betydning når det kom til hvilket kunnskapssystem jeg eventuelt delte med informantene. Den buddhistiske retningen jeg hadde praktisert innen tidligere tilhørte en annen enn de to jeg møtte på i felt, og på tross av at alle er mahayanabuddhisme skiller de seg på noen grunnleggende måter. Dette så jeg som svært verdifullt, ikke minst fordi jeg følte at jeg lettere kunne se hva det var som var karakteristisk for de forskjellige retningene.

### 3.3.3 Deltagelse

Innen antropologien har det lenge vært diskutert hva deltagende observasjon egentlig innebærer, og ikke minst hvordan en antropolog i det hele tatt kan sies å virkelig delta ettersom erfaringsgrunnlaget er et annet og det ikke er det samme som står på spill, man kan tross alt bare pakke sammen når man ønsker. I spørsmålet rundt hva som skaper en god forståelse handler det ofte om at man bør etterstrebe en så aktiv deltagelse som mulig, men samtidig ha den analytiske distansen på plass – om ikke annet i ettertid. En av de som forfekter en så stor grad av deltagelse som mulig er Shore som beskriver at han begynte å sitte på samme måte som samoanere etter en tid på øygruppa (Shore 1996: 6). Denne kroppslige omformingen er også noe jeg følte på etter en stund i tempelet. Ikke bare satt jeg slik de gjorde under meditasjon eller lærte nye teknikker for å kutte grønnsaker. Mest overraskende for meg var det at jeg en dag la merke til at jeg hadde begynt å gå annerledes da jeg var i tempelet. Hverdagene her bestod av en rekke gjøremål som skulle rekkes over, og effektivitet var viktig. Samtidig var tempelet stort, og da jeg skulle hente ting fra ett sted merket jeg plutselig at jeg i stedet for å gå med mine sedvanlige lange, tunge skritt heller hadde begynt å ta veldig korte skritt og tasse fort og lett over gulvet. Jeg begynte også etter hvert å kjenne på at besøkende i tempelet kunne gå inn i bønnerommet fra «feil» side da de brukte åpningen til høyre som inngang og ikke utgang, og da jeg etter hvert leste at man skulle møte til morgenbønn med nybørstede tenner og fastende (frokosten var etter morgenbønnen) følte jeg et stikk av skam fordi jeg hadde dyttet i meg sjokolade hver morgen på sengekanten for å prøve å våkne litt. Jeg hadde heller ikke pusset tennene etterpå. Dette er noe av det samme som Shore også beskriver idet han ble bevisst på hvordan flyten av daglige erfaringer i økende grad ble



filtrert gjennom lokale modeller i motsetning til de modellene han følte han hadde brakt med seg (Shore 1996: 6). Det handler om å slippe seg løs i deltagelsen, og at dette etter en periode nødvendigvis vil omforme deler av erfaringsgrunnlaget fordi nye erfaringer skaper andre rammer.

Thomas Ots foreslår her en begrepsendring fra uttrykket *deltagende observasjon* til *erfarende deltagelse*. Han har i sin artikkel om kinesisk qigong også sett på hvordan begrepet kroppsliggjøring kan virke begrensende fordi dette ofte impliserer en tanke om at det er noe utenforliggende som inntar kroppen. Han foreslår heller begrepet *Leib* (fra tysk) som innebærer ikke bare den sosiale kroppen, men også *selv-kroppen* eller den individuelle kroppen der: «perceptions, feelings emotions and the evolving thoughts and considerations are all intimately grounded; it is through my Leib that I am inserted into this world; I am Leib–in-the-world» (Ots 1994: 117). Nye erfaringer skaper en ny kropp. Han beskriver videre hvordan Leib ikke kan tenkes rundt, men må erfares. På denne måten blir den personlige erfaringen det som gjør en fyldig beskrivelse mulig – gjennom «*leibly processes*», og Ots oppløser på denne måten grensen mellom kropp og sinn (Ots 1994: 134).

Bare det å dele erfaringer med informantene er altså noe som i seg selv kan skape en forståelse av et fenomen, men også her må man være oppmerksom på hvilken overføringsverdi ens egne erfaringer har. Likevel vil like erfaringer være med på å skape en felles referanseramme, og Lührman er en av de som mener at man ikke skal undervurdere hvordan overføringsverdien av erfaring kan fungere:

«Often human experience is simulated in similar ways by similar activity. Being deprived of food in an initiation ceremony, undergoing group-led imaginative «journeys», dancing until exhausted in a group ritual – all these have a significant subjective impact upon the participants, and some features of the subjective response to each will be common to many.» (Lührman 1989: 14-15)

Denne formen for læring som ikke er betinget av intellektuell forståelse, men heller kalles *non-cognitive modes of learning* innebærer de kroppslige, følelsesmessige og/eller forestillingsbaserte måtene å tilegne seg kunnskap om noe. Dette sto sentralt i alle feltområdene, men ble spesielt viktig for meg i tempelet der de så denne formen for læring som avgjørende for å nå en forståelse.

Bateson legger også vekt på hvordan forståelse ikke nødvendigvis er avhengig av en intellektuell og bevisst kunnskap, men er noe som kan anes gjennom det han kaller *selvets epistemologi*: «The total self-corrective unit which processes information, or, as I say, «thinks» and «acts» and «decides», is a system whose boundaries do not at all coincide with the boundaries either of the body or what is popularly called the «self» or «consciousness»» (Bateson 1972: 319). På denne måten kan man ha en ubevisst forståelse av et fenomen, og dette kan være viktig som en underliggende guide når man forsøker å løfte den empirien man har inn i en analyse.

### 3.3.4 Komparativ metode

Anatomien var forbilde for de tidligste komparative studiene innen antropologi; man identifiserte like strukturer (deler av to forskjellige organismer) for å sammenligne. Kriteriene for likhet var således likhet i funksjon - som øyne eller sirkulasjonssystemet i to forskjellige organismer - eller mønsterlikhet der man ser på hvordan en segmentert struktur er modifisert på forskjellige måter mellom to organismer (Barth 1999: 78). Det man på denne måten gjorde var å se på hvordan to former kan ses som varianter av det «samme» gjennom å skape en sammenbindende kategori der de to formene kan inkluderes, sammenlignes og skilles. Problemet når dette ble overført til antropologien mener Barth ligger i at det gjerne var beskrivelsene av de empiriske objektene, og ikke objektene selv, som ble sammenlignet; de ble ikke studert samtidig. Han borger derfor for at den komparative analysen må flyttes nærmere de empiriske objektene og analysere former *innen* data, ikke skape skjematiske fremstillinger for dermed å analysere *mellom* disse.

Det å skulle ta i bruk komparativ metode for å se på hvordan mindfulnesspraksis forstås innebærer både en forståelse av mindfulness, men også av den buddhistiske tradisjonen denne forståelsen springer ut av. Buddhistisk spredning har gjerne foregått gjennom at læren tilpasses til de samfunnene/kulturene den møter, og på denne måten har det vokst fram en rekke forskjellige uttrykk ut i fra samme doktriner. Campbell argumenterer derfor for at det å sammenligne buddhistisk praksis mellom kulturer gjør det mulig å forstå hvilke underliggende påvirkningsfaktorer som skaper forskjellene (Campbell 2011: 9). Å sammenligne mindfulnesspraksis sprunget ut av forskjellige bakgrunner vil på denne måten både kunne si noe om hvilke grunnantagelser som ses som nødvendig å bevare, samt hvilke kulturelle trekk som fører til de ulike uttrykkene.

Barth legger også vekt på at det å søke diversitet er sentralt for å oppnå et utfyllende bilde av det objektet (eller objektene) man studerer, og at dette henger både sammen med spørsmålet om representativitet og hvor fenomenet man studerer er situert innad i samfunnet man studerer. Samtidig legger han vekt på behovet for *internal comparisons* for å forstå hvilke elementer som det er mulig å forandre på, og hvilke som er de helt sentrale. I feltarbeid som er preget av stor diversitet vil disse sammenligningene være en innfallsvinkel til å oppdage de konseptuelle rammeverkene et enkelt individ veksler mellom (Barth 1999: 85). I en komparativ analyse vil det på denne måten være viktig å beskrive diversiteten for å kunne si noe om hvilke iboende egenskaper som er grunnleggende for forskjellene. Barth kom frem til at dette handlet om ulikheter i hvilken kunnskap mennesker tar i bruk når de fortolker og handler i verden. Den overliggende kategorien Barth dermed kunne trekke ut var *kunnskapssystemer*, og han observerte

videre at disse er formet av prosesser som innebærer både reproduksjon og endring: «it is taught, learned, borrowed, created and discarded» (Barth 1999: 86).

Det å se nærmere på hvilke grunnantagelser i mindfulnesspraksis som er bevart, hvilke som er fjernet, og hva dette har å si i forhold til hva som er målet med praksisen i de forskjellige feltområdene har stått sentralt for meg. Også motivasjonen for praksisen er her viktig, og siden feltområdene har vært basert på ulike retninger innen buddhismen har det i tillegg vært viktig å vurdere hvilken innvirkning de sentrale aspektene i de respektive fortolkningene av buddhisme har for praksisen. Mellom fire feltområder vil det unektelig være store forskjeller, men for meg har det i første rekke vært metodisk viktig å vurdere hvorvidt disse forskjellene egentlig utgjør en essensiell forskjell for hva praksisen fører til for den enkelte. Hva er stammen på treet? Barth beskriver også at fokuset på å avdekke likheter i et felt som er preget av formell diversitet var fruktbart i hans studie av balinesiske landsbyer fordi dette ga mulighet til å oppdage alminneligheten som ligger under de ulike praksisformene. På denne måten var det mulig å knytte fakta og andre sosiale mønstre til de eksistensielle spørsmålene som preger balineseres hverdagsliv. Dette grunnleggende felleskapet var det kun mulig å avdekke gjennom å se på hvilke dimensjoner av variasjon som eksisterer (Barth 1999: 88).

Dette kjenner jeg meg også godt igjen i, men det var for så vidt noe som oppstod først da analysen begynte å komme på plass. De forskjellige feltområdene fremsto lenge som radikalt forskjellige i sin tilnærming til mindfulness på enkelte områder, men etter å ha gått igjennom empirien og begynt analysen ble jeg ofte overrasket over hvor mye som var «different but same». Samtidig eksisterte det helt klart grunnleggende forskjeller både i grunnpremisser og uttrykk, men generelt ble jeg oftere overrasket over hvordan det jeg oppfattet som differensieringsfaktorer til syvende og sist sprang ut i fra det jeg oppfatter som lignende motivasjon, eller hadde samme betydning innad i praksisen til tross for ulikt uttrykk. Samtidig kunne enkelte teknikker jeg kjente fra buddhismen plutselig dukke opp i andre settinger enn de «burde». Fokuset på nestekjærlighet var for eksempel viktig på dagskurset der de i utgangspunktet ikke nevnte buddhisme i det hele tatt. Her ble vi bedt om å gjennomføre en øvelse som innen buddhismen kalles å *gjøre metta*, nemlig at du ønsker deg selv, en person du er glad i, en person som er nøytral for deg og en person du har et problematisk forhold til alt godt. På denne måten ble dagskurset uten noen uttalt tilknytning til buddhismen det feltområdet som klarest artikulerte det buddhistiske begrepet om nestekjærlighet i forbindelse med mindfulness.

### 3.3.5 Diskurs

Ettersom jeg i to av feltarbeidene i første rekke forholdt meg til kursholderes overføring av informasjon om mindfulness ble det naturlig å se på hvilke diskurser som eksisterer innen feltet, og på denne måten analysere informasjonen slik den fremkom i form av tekst. Sahlin understreker at en diskursanalyse ikke kan være en ren tekstanalyse. Den skal også si noe om den helhetlige konteksten rundt utspringet og forutsetningene, og gjerne noe om de konsekvensene som skapes og opprettholdes i form av sosiale konstruksjoner av virkeligheten (Sahlin 1999: 89). På denne måten blir det viktig å se på hvordan de opprinnelige tekstene som tar for seg mindfulness har inspirert samtidens forståelse av praksisen, og videre hvordan disse uttrykksformene føyer seg inn i en norsk virkelighet. Sahlin peker videre på hvordan diskursanalyse oftest er knyttet til en konstruktivistisk forståelsesramme der virkelighetens objektive eksistens og karakter ikke er det som vektlegges. Fokuset ligger heller på hvordan bilder av virkeligheten konstrueres sosialt, og på denne måten vil det etter min mening være fruktbart å kombinere dette med en fenomenologisk tilnærming for å si noe om hvordan samfunnet kan sies å være «nedtegnet» i individet.

Det å vektlegge at diskurser er konstruert innebærer en tanke om at de er bygget opp av en variasjon av allerede eksisterende, lingvistiske elementer og at det foregår en aktiv seleksjon av disse (Wetherell & Potter 2001: 199). Å snakke om diskurser på denne måten kan være fruktbart når det kommer til områder der språket brukes bevisst, og vil på denne måten være relevant i mine felt der språk anses for å ha en bestemt formende verdi. Også i kurssammenhenger som hos psykologen må språket nødvendigvis tilpasses ettersom deltakerne ikke er psykologer selv; språket som brukes kan anses som bevisst fordi det er en læringssituasjon det brukes i. Den konstruktivistiske forståelsesrammen er derimot ikke like relevant å se som bevisst når det for eksempel kommer til intervjuer rundt erfaringer innen meditasjon. Her vil det være interessant å se på hvordan diskurser rundt emnene er formet, men det er ikke grunn til å se på disse som bevisste eller intensjonelle på samme måte. Informanten selv er kanskje ikke bevisst på hvilken diskurs han/hun skriver seg inn i, og hvilken tradisjon som ligger til grunn for måten å snakke om ting på. Dette kan komme naturlig for informanten selv, uten en intensjonell avgjørelse for hvilke begreper man tar i bruk for å gi «den rette beskrivelsen» av et tema utover at man er preget av annen litteratur og andres beskrivelser.

Samtidig befant jeg meg i et felt der enkelte anså språket som begrensende i forhold til å oppnå en forståelse, og feltarbeidet er på denne måten delt i forhold til hvor fruktbart det er å ta i bruk diskursanalyse. I de buddhistiske feltene var det midlertidig en utstrakt bruk av ligninger og metaforer, og disse vil det være interessant å tolke som uttrykk. Diskursanalyse i den form at man tar for seg selve strukturen i en tekst gjennom argumentasjonens oppbygging vil heller ikke være

særlig fruktbart. Det er heller å se på hvilke antagelser som kommuniseres gjennom tekstene og hvilket verdensbilde de er bygget på som vil stå sentralt for meg. Poenget blir på denne måten ikke å vurdere hvorvidt utsagn er sannferdige, men se på hvordan de oppstår, opprettholdes, anvendes og hvilke implikasjoner dette får (Sahlin 1999: 90). Sahlins peker også på at man innen diskursanalyse kan se på hvordan begreper endrer mening over tid, eller at det tilkommer nye betegnelser på gamle ideer og dette vil jo være selve kjernen i min oppgave. Hvordan har mindfulnessbegrepet endret betydning? Diskursers sosiale betydning tydeliggjøres gjennom begreper som er kontekstavhengig, kulturrelativ og historisk spesifikke (Sahlin 1990: 98). Det er disse «støttebegrepene» som benyttes i sammenheng med mindfulness som vil være interessant for å oppnå en forståelse av fenomenet i ulike kontekster. Diskurser kan nemlig også sies å være et resultat av fremvokste tankestiler skapt av *tankekollektiver* eller «en gemenskap av människor som utbyter idéer och tankar och står i tankemässig växelverkan med varandra» (Fleck 1997: 48). Slike tankestiler vokser frem gjennom diskusjoner og utbytte av tanker slik at de etter hvert fremstår som felles produkter. Metodisk sett vil det være interessant å se hva en slik gruppetilhørighet har å si for forståelsen av mindfulness, spesielt fordi mindfulness ble oppfattet som adskilt fra den hegemoniske samfunnsdiskursen.

### 3.3.6 Språk

Samtidig er språket relevant i en større sammenheng enn hvilke diskurser som eksisterer innen dette temaet. Buddhismen legger stor vekt på at språket har en formende og begrensende egenskap som fører til at vi erfarer verden på et feilaktig grunnlag fordi fenomener blir presset inn i kunstige kategorier. Innen antropologien legges det også vekt på språkets formende egenskap, Lakoff og Johnson beskriver blant annet hvordan ordene og bildene vi bruker for å beskrive virkeligheten påvirker hva vi ser og hvordan vi forstår det (Lakoff & Johnson 1981: 146). Også Berger og Luckman beskriver språkets rolle i sosialiseringen som det viktigste området, og noe som oppfattes av barnet som innebygget i tingenes natur; en ting er det det heter (Berger & Luckman 1966/2004: 74-75). Gjennom bruken av ligninger og metaforer innen buddhismen kommuniseres det at enkelte fenomener er hinsides våre språklige representasjonsmuligheter, og forståelsen av dem er dermed heller ikke tilgjengelig gjennom intellektuell analyse. Man må erfare, og veien til innsikt og forståelse er gjennom praksis. Zenmunken Suzuki beskriver forholdet slik: «The teaching which is written on paper is not the true teaching. Written teaching is a kind of food for your brain. Of course it is necessary to take some food for your brain, but it is more important to be yourself by practicing the right way of life» (Suzuki 1970/2010: 10). Dette skapte unektelig utfordringer både i form av hvordan jeg kunne oppnå informasjon, spesielt i

tempelet, men også i forhold til hvorvidt man kan fremstille et fenomen som ligger utenfor språkets rammer. Feltområdene forutsatte en erfaringsbasert og subjektiv opplevelse som grunnlag for innsikt ettersom språket er begrensende for overføringen av denne kunnskapstypen, men det var likefullt nødvendig å forsøke å beskrive erfaringene underveis.

Språkets virkning var også et tema i forhold til hvordan man anså det mulig å oppnå innsikt i tempelet. Jeg slo relativt tidlig fra meg tanken om å lære meg vietnamesisk, men munken beroliget meg med at min forståelse av sutratekstene som ble lest opp i bønn var langt fra avhengig av at jeg forsto språket. Uttalen av ordene hadde en virkning utover selve forståelsen av ordene, de hadde rett og slett en form for magisk effekt. Dette var også tydelig gjennom vannkrukkene som sto rundt på alle andre, og vannflasker som lekfolket hadde plassert bak munken og nonnens sitteplasser med navnelapper. Alt altervannet ble samlet sammen hver dag og drukket av munken og nonnen, lekfolket kom innom og hentet flaskene sine med jevne mellomrom. Det ble sagt at vannet hadde en spesiell helsebringende effekt etter å ha blitt utsatt for sutraenes hellige lyder. Munken mente derfor at jeg ville oppnå en forståelse av essensen på tross av at jeg ikke skjønte språket; det gjorde ikke de alltid heller ettersom uttalen var med kinesisk intonasjon.

Cook beskriver buddhismens syn på sutraenes magiske kraft ut i fra oppfatningen om pali som et magisk språk. I hennes feltarbeid i et thailandsk theravadabuddhistisk tempel ble pali sagt å gjøre det mulig for den enkelte å utvikle egenskapene i hjerte og sinn gjennom å tillegge den rette oppmerksomheten mot ordene (Cook 2010: 114). Uten mindfulness ville ikke dette være mulig; det forutsatte en bestemt tilnærming til observasjon og distanse. På denne måten belyses også tilnærmingen til både verbal og ikke-verbal forståelse i tempelet i mitt feltarbeid; det verdslige språket kunne ikke brukes for å overføre kunnskap, men pali ga en tilgang til den ultimate sannhet gjennom resiteringen av sutraene.

### 3.3.7 Fenomenologisk metodikk

Ettersom oppgaven i store deler vil handle om bevissthet og forsøket på å løfte denne frem vil det være naturlig å ta i bruk en fenomenologisk metodikk. Fenomenologien oppstod innen det filosofiske feltet med Hegel og Husserl, og har siden blitt gjort relevant innen antropologien spesielt gjennom det transpersonale feltet der erfaringene som gjøres strekker seg utover den vanlige ego-bevisstheten (Laughlin, McManus & Shearer 1983: 141-159). Når fenomenet man forsøker å forstå er for eksempel transe, meditasjon, ut-av-kroppen-opplevelse, besettelse eller ekstase vil det være om ikke en nødvendighet, i alle fall en stor fordel å kunne ta del i denne

erfaringen selv. Den fenomenologiske tilnærmingen går for eksempel dermed på tvers av Lévi-Strauss' argumentasjon om at tekster kan forstås uavhengig av aktørens erfaringer.

Fenomenologien har jeg sett som spesielt nyttig ettersom den også tar for seg det prerefleksive/prefenomenologiske/preobjektive aspektet ved erfaring, altså den erfaringen som ikke enda er teoretisert over gjennom det Husserl kaller *bracketing*. Man skiller innen denne metoden ut objektet som er i bevissthetens sentrum og skifter fokuset til å se på hvilken mening objektet erfares gjennom (Smith 2007: 240). Dette blir sentralt på to måter. For det første fordi jeg metodisk vil se på hvilken mening informantene tillegger mindfulnesspraksis, og dernest fordi praksisen nettopp prøver å bevisstgjøre den enkelte om hvilken teoretisering og elaborering som settes i gang av tanker og følelser - og hindre dem i å utfolde seg. På denne måten vil begrepet også ha en verdi for å forklare selve metodikken innad i praksisen for enkelte av feltområdene. Fenomenologiens rolle blir deretter å synliggjøre hvordan det som oppfattes som den naturlige verden egentlig er konstruksjoner, eller å se på menneskets evne (eller manglende sådan) til å oppfatte objektivitet (Spiegelberg 1975: 271). Husserl vektla også det å lære den fenomenologiske *inner viewing* (Innenschau) som i stor grad ligner observasjonen innen naturvitenskapene, og på denne måten bruke egne øyne og legge fra seg tradisjon (spesielt språket) og alt man tidligere har lært (Spiegelberg 1975: 280). På denne måten ligner tilnærmingen på det den japanske zenbuddhisten Suzuki kaller *beginner's mind*: «the mind of the beginner is empty, free of the habits of the expert, ready to accept, to doubt, and open to all the possibilities. It is this kind of mind which can see things as they are, which step by step and in a flash can realize the original nature of everything» (Suzuki 1970/2010: xiv). Nettopp forholdet mellom den enkeltes subjektive livsverden og prosessen der man objektiviserer denne og forholder seg til den på en annen måte sto sentralt i enkelte av feltområdene, og blir således en viktig faktor for forståelsen av mindfulness.

### 3.3.8 Etske implikasjoner

Det som først og fremst krevde etiske hensyn i min oppgave var selve problemstillingen som innebærer innhenting av potensielt sensitive opplysninger som religiøs tilknytning og psykisk velvære. Jeg meldte før feltarbeidets start inn prosjektet til Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, og fikk en vurdering fra REK (Regionale Komiteer for Medisinsk og Helsefaglig forskningsetikk) som vurderte prosjektet som ikke meldepliktig. Den informasjonen som er brukt i oppgaven er avklart med informantene som har skrevet under på samtykkeskjemaer i forbindelse med intervju eller samtaler.

Hovedsakelig var det viktig for meg å plasserte informantene innen en tematisk kontekst som omhandlet individuell praksis, og på denne måten var det lite samhandling som preget feltarbeidet mitt. Den informasjonen jeg etterspurte kunne oppfattes som sensitiv, og jeg var avhengig av å være observant på hva informantene følte seg komfortabel med å dele. I buddhistgruppa var det for eksempel tydelig for meg at det ikke var helt uproblematisk for alle at jeg skulle være tilstede, og dette hadde jeg full forståelse for da jeg forsto graden av intimitet innad i gruppa. Dette var en liten gruppe mennesker som hadde et vannhull i hverdagen der de kunne dele sine gleder og frustrasjoner, noen ganger av ganske personlig art. Jeg har derfor ikke lagt vekt på hva som skjedde i de forskjellige samlingene av etiske hensyn. Samtidig vil det være feil å si at min deltagelse ikke har vært relevant for analysen. Inntrykket av gruppa ble dannet på dette grunnlaget, og analysen vil således være preget av informasjon som ikke artikuleres i form av empiriske eksempler.

Fordi jeg har vært i små miljøer med få informanter har det vært et poeng for meg å ikke gi noen beskrivelse av informantene som gjør dem gjenkjennelige innad. På denne måten har jeg unngått å ivareta dialekter, samt bakgrunnsinformasjon rundt hver enkelt informant. Dette synes jeg har vært et vanskelig valg fordi jeg ikke har kunnet gi utsagnene en kontekstualisering. Samtidig ville kun ett personlig trekk gjøre informantene gjenkjennbare innad i miljøet, og ettersom jeg har lovet en anonymisering har jeg valgt å gjøre det på denne måten. En komparativ analyse med fire feltområder har også vært med på å forme denne avgjørelsen fordi en ytterligere differensiering ville virket forvirrende. Jeg har derfor valgt å behandle denne gruppa med alle sine personligheter og erfaringsgrunnlag ut i fra deres felles forankring i buddhistisk praksis. Tempelet vil være umulig å anonymisere innad fordi det kun var en nonne og en munk. Jeg har derfor valgt å anonymisere den geografiske plasseringen, og munken og nonnen omtales videre ut i fra sine roller, ikke ved navn. Psykologen hadde ikke noe bestemt ønske om å være anonym, men ville heller være med på å spre informasjon om mindfulness. Jeg har likevel referert til han som «psykologen» underveis i oppgaven for å ikke få et brudd i fremstillingsformen (at noen har et navn og andre ikke). Der jeg har brukt boken hans som kilde har jeg derimot referert på vanlig vis. Kursholderne på dagskurset omtales likeledes ikke ved navn, men de ville gjerne at kursets navn skulle gjengis, og det er således gjort.

### 3.4 Teoretisk tilnærming

Hva er det som gjør at vi er som vi er? Hvor stor innvirkning har samfunnet og kulturen vi lever i, hvor mye betyr oppdragelsen og hva ligger i oss fra vi fødes? Rett og slett; hvorfor er vi som vi er? Og *er* vi noen, eller er ordet begrensende fordi vi er i kontinuerlig endring gjennom livet? Hva



kan endres, og hva forblir det samme? Kan vi få innsikt i de indre prosessene, og hva kan i det hele tatt løftes fram fra underbevisstheten? Hva skjer hvis man *er i seg selv* i forhold til å *se seg selv* utenfra, og hvordan henger en endring av erfaringsgrunnlag sammen med hvordan man kan påvirke samfunnet rundt seg?

Dette er noen av spørsmålene som kom opp da jeg oppsummerte feltarbeidet. Jeg så at det var en rekke store, eksistensielle tema som manifesterte seg, og som jeg ikke helt klarte å se sammenhengen mellom fordi det var så mange detaljer som alle var viktige for å forstå temaet. For enkelhetens skyld forsøkte jeg etter hvert å se feltområdene ut i fra dikotomier for å lettere tenke stort rundt alle detaljene, samtidig som jeg var bevisst på at dette var en enorm forenkling - man kan kalle det en instrumentell reduksjon. Jeg så for meg et slags linje med for eksempel ytterpunktene praksisbasert og intellektualisert der et feltområde nok kunne betegnes som mer intellektualisert i forhold til et annet, men gjenkjente samtidig at begge feltområder falt ned på den praksisbaserte siden av streken. På denne måten ble feltområdene behandlet mer i forhold til relasjonen til hverandre enn til en gitt helhet som eksisterte utenfor.

De relasjonene som dukket opp oftere og oftere i notatene var innside-utside, objekt-subjekt, internalisering-eksternalisering, natur-kultur, individ-samfunn, struktur-agens og bevissthet-underbevissthet. Jeg skriver om meditasjon, hva som oppstår, hvilken tilnærming man har til dette og så videre, men den overliggende tematikken har hele tiden pekt mot hvordan den enkelte opplever seg selv i relasjon til verden, samfunnet, de nære relasjonene og tettest på; i forhold til hva som finnes i eget indre. Eksisterer det en primordial felles natur som ikke er betinget av individuell biologi og kulturpåvirkning? Det vil på denne måten være nødvendig å skille mellom en overliggende tematikk der jeg har hatt god nytte av blant annet antropologisk praksisteori, samt en mer detaljfokusert tematikk som jeg følte ble best belyst gjennom buddhistiske og psykologiske begreper, samt enkelte begreper fra den kognitive antropologien.

#### 3.4.1 Antropologisk innfallsvinkel

Disse relasjonene som var gode å tenke ut i fra har mange likhetstrekk, og flyter over i hverandre tematisk sett slik jeg ser det. Samtidig har de klare føringer på hvor de «hører hjemme» innen de antropologiske subdisiplinene. På denne måten er det vanskelig å holde seg til en retning innen antropologien, men desto viktigere å klargjøre på hvilken måte temaene henger sammen. Jeg vil her gi en fremstilling av hvilken antropologiske historie jeg situerer mitt felt innen, og dette vil således veksle mellom grove trekk og en noe mer detaljorientert behandling av de punktene som blir sentrale videre.

Spørsmålet om en psykisk enhet er noe som har vært et sentralt spørsmål lenge innen antropologien, og mellom 30-50-tallet beskriver Keesing og Strathern at det antropologiske fokuset på kultur til en viss grad kom i veien for å se en felles menneskelig natur. Svært forskjellige kulturelle uttrykk og møtet med tilsynelatende forskjellige mennesketyper vektla en beskrivelse preget av avstand, eksotifisering, og ikke minst den mye omdiskuterte måten å hierarkisere samfunn i forhold til hverandre ut i fra et antatt utviklingsnivå. Kulturbegrepets sentralitet innen antropologien fremmet et syn på at barn formes etter «the impress of cultural experience» (Keesing & Strathern 1998: 46). På denne måten samsvarte personlighet med internaliseringen av de vanlige mønstrene kulturen besto av, og dermed var det vanskelig å se for seg at det finnes en universell menneskelig natur. Dette ble kritisert av Spiro som mente at synet på kultur som en historisk unik kreasjon skapte et bilde av at hver kultur skapte en tilsvarende unik natur (Spiro 1987: 25). På denne måten var det heller ikke noe poeng å undersøke videre om det faktisk finnes noen psykologiske karakteristikk som danner grunnlaget for en eventuell universell likhet.

Fremstillingen av hvordan kultur internaliseres har også blitt problematisert ut i fra hvordan man kan se sinnet som enten ferdigkoblet eller plastisk og dermed i hvilken grad kultur approprieres av den enkelte. Det å se sinnet som en tom beholder som kulturen kan tømmes inn i for så å gjenskape et identisk uttrykk ble gått bort ifra etter hvert som antropologien også begynte å konsentrere seg om endring. Når samfunn ikke bare reproduseres og endring ikke bare blir sett på som feilslått reproduksjon, men en naturlig del av en utviklingsprosess måtte også personlighet omdefineres og romme noe mer enn bare den kulturelle overføringen. Identitet ble på denne måten et sentralt tema, og enkeltpersoners motiver og mål, følelse av selv i forhold til andre medlemmer av samfunnet, fantasier, minner og private meninger fikk sin plass i antropologisk forskning. Den individuelle agent med sin fenomenologiske forståelse ble satt i sentrum, og at det finnes interne virkelighetsmodeller som godt kan skille seg markant fra hverandre innen et samfunn ga et bilde av en større diversitet enn man før hadde operert med.

Samtidig ble det vektlagt at det finnes fellestrekk, om ikke annet fordi samfunnet strukturerer enkeltindividet på forskjellige områder. Strukturer kan beskrives som det vi tar for gitt som skjærer gjennom samfunnet og eksisterer som et skjult system, og Dürkheim beskrev tidlig struktur som sentralt for antropologisk forskning. Han så disse som operative i mennesket, som derfor var interessante hovedsakelig fordi de var «bærere» av denne strukturen og til en viss grad kunne synliggjøre hvilken funksjon den hadde. Andre retninger med strukturalistiske trekk vektla at det finnes en universell, kulturell diskurs fremskapt av binære opposisjoner i lys av Lévi-

Strauss, mens marxistene fokuserte på de strukturene av sosiale relasjoner som skaper undertrykking.

Etter hvert som praksis ble viktigere som antropologisk utgangspunkt på 80-tallet ble forholdet mellom struktur og agens myknet opp, og det ble heller lagt vekt på at det foregår en gjensidig påvirkning. En av de viktigste teoretikerne som belyser dette emnet er Bourdieu gjennom begrepene habitus, felt og kapital (Bourdieu 1980/2007). Han forsøkte å forklare forholdet mellom individ og samfunn gjennom å se på den dialektiske prosessen mellom internaliseringen av det eksterne og eksternaliseringen av det interne. Ut i fra denne tankemåten blir enkeltindividet sosialisert inn i et felt der relasjoner og forventningene til atferd formes til et habitus som er usynlig, og samtidig vil enkeltpersonens handlinger også være med på å forme feltet og de sosiale relasjonene som eksisterer der.

Dette dialektiske forholdet summeres også av Berger og Luckmann i setningene «Samfunnet er et menneskelig produkt. Samfunnet er en objektiv virkelighet. Mennesket er et sosialt produkt» (Berger & Luckmann 1966/2004: 76). Anthony Giddens har også forsøkt å forsonne forholdet mellom struktur og agens gjennom sin struktureringsteori. Her beskriver han hvordan aktører begrenses av den allerede eksisterende sosiale strukturen, men også er i stand til både reprodusere og endre den gjennom sine handlinger (Giddens 1984). Etersom man har mulighet til å endre sin plass innen den sosiale strukturen kaller Giddens dette for *refleksivitet* og han vektlegger også hvordan senmoderniteten er preget av en identitetsskaping – fortidens klare roller har forsvunnet og er blitt erstattet med en aktiv prosess der den enkelte må skape sin egen identitet.

Antropologiske studier har også belyst hvordan samfunnet påvirker den enkeltes forståelse av seg selv, hvordan kulturelle systemer internaliseres gjennom begreper om skjema og hvordan disse gjerne opererer som klassifiserende, men utenfor den enkeltes bevissthet. Innen poststrukturalismen og postmodernismen vektlegges det derimot at det kan være problematisk å snakke om internaliserte kulturelle skjema fordi det frembringer en idé om at man programmeres med et slags leksikon av klart definerte tegn og deres bruksområder uten at konteksten tas med i beregningen og gis relevans (Strauss & Quinn 1997: 16). Behovet for å se individer som kapable til både å innrette seg, men også improvisere ut i fra omgivelsene var også sentralt for Goffmann. Han argumenterer for at man ikke kan se sosial interaksjon som et regelbundet spill, men at kontekstens betydning er avgjørende (Goffman 1959). Dette er også grunnleggende for Spiros oppfatning om at mennesker har en felles natur. Han fokuserer på den enkeltes indre disposisjoner og oppfatter miljøet rundt som triggere for hvilke av disse som spilles ut.

*Selvet* som begrep innen antropologien er vanskelig å fremstille på en oversiktlig måte, mye på grunn av en uklar bruk. Begreper som person, individ, personlighet og selvrepresentasjon

brukes om hverandre, Spiro har funnet fram til syv forskjellige betegnelser som til dels overlapper samme begrep (Spiro 1993: 113-114). I tråd med antropologiens fokus på komparasjon finner man hos mange nettopp en framstilling av det vestlige selvet som karakterisert av et sterkt selv/andre skille, personlig individfokus og autonomi, mens dets «ikke-vestlige» motstykke er preget av holisme og en sosiosentrisk tilnærming der man legger vekt på gjensidig avhengighet. Geertz er den det her henvises til i omtrent alle tekster som omhandler begrepet fordi han beskriver den vestlige oppfatningen av person som *merkelig* i forhold til resten av verden (Geertz 1983: 59). Dette har blitt kritisert av blant annet Spiro (1993) og Kusserow (1999) som mener individualistiske og sosiosentriske oppfatninger nødvendigvis eksisterer side om side i varierende grad.

Det legges ofte vekt på at den vestlige oppfatningen av selvet kan spores tilbake til Descartes klare skille mellom kropp og sinn, og i spørsmålet om selvet lener antropologien seg i stor grad på psykologiske teorier. Freud trekkes fram som sentral, med oppfatningen om et «jeg» som er høyst individuelt blant annet gjennom fokuset på det underbevisste (Engelstad 1987: 55). Dette anses altså som grunnlaget for oppfatningen av selvet som en abstrakt størrelse atskilt fra den materielle kroppen og individualisert. Freuds psykoanalyse har vært essensiell innen utviklingen av psykologien, og var lenge dominerende. Her står nettopp bevisstgjøring i sentrum, og man søker å lære de ubevisste følelsene å kjenne og godta dem. Det indre ukjente tildeles en ytre eksistens, og på denne måten vil man senere i en tilsvarende situasjon være bevisst følelsen (Andersen 1994: 385). Selvet som bestående av et konstant samspill innad som subjekt og objekt er best kjent innen psykologien gjennom G.H. Mead. Han tar utgangspunkt i William James' teori om selvet som bestående av en dialog mellom *jeg'et*; de individuelle impulsene, og *meg'et*; forståelsen av den generaliserte andre. Mead beskriver videre dette forholdet som en relasjon mellom selvet som subjekt og selvet som objekt, og at dette en sosial prosess som oppstår i møtet med andre. Etersom *meg'et* er en del av det sosiale fellesskapet er det den delen av oss som har inkorporert samfunnets antatte holdninger, mens *jeg'et* er reaksjonen på dette (Mead 1914 & 1927). Psykologien anerkjente dermed tidlig at selvet ikke har en fast essens og at samspillet både innad og utad skaper en kontinuerlig endring. Samtidig blir det innen psykologien lagt vekt på at følelsen av et helhetlig selv er nødvendig ikke bare for velvære, men at det motsatte er et tegn på patologiske tilstander. Fokuset innen psykoterapi er at klienten skal akseptere og kjenne seg selv på godt og vondt, og den kognitive psykologien kjennetegnes altså gjennom vektleggingen av den fenomenologiske opplevelsen av selvet. Det fenomenologiske fokuset har etter hvert også blitt sentralt innen antropologien, gjerne supplert med lingvistiske forklaringer og samhandlingsdata.

Men fokuset på det ubevisste impliserer også at det er en side av oss som ikke er kjent for den enkelte – og ikke *kan* kjennes. Ofte omtales det ubevisste som noe som ikke er mulig å hente frem i bevisstheten, noe som også kjennetegner Bourdieus begrep om habitus. I følge han er det ikke mulig å artikulere denne formen for kunnskap, den forblir taus. Studier av motstand har derimot vist at det er mulig å hente frem forståelser av for eksempel det hegemoniske, og Comaroff og Comaroff knytter dette til mangelen på bevissthet. Det er her de hegemoniske representasjonene eksisterer, altså de representasjonene som er så habituerte og inskriberte i hverdagens rutine at de ikke ses på som former for kontroll, eller blir sett i det hele tatt. I motsetning setter de den komplette bevissthet der de ideologiske representasjonene befinner seg, eksplisitt artikulerte verdier og tro (Comaroff & Comaroff 1991: 24-25). Her blir det også viktig å skille mellom de tingene som er usagt fordi det er ukjent, og det som er usagt fordi det er for godt kjent, og i mitt felt vil det altså også være et poeng at det uhandgripelige er vanskelig å sette språk på.

### 3.4.2 Antropologi om buddhisme

Antropologien som omhandler buddhisme har i grove trekk vært mest opptatt av å finne ut av om det eksisterer en «ekte» buddhisme i asiatiske samfunn gjennom å se på hvordan kulturelle uttrykk kan forstås som et rasjonelt uttrykk for den religiøse doktrinen. Ut i fra dette fokuset er det først og fremst theravadabuddhisme eller «de eldres doktrine» som har vært interessant ettersom dette er den eldste formen for buddhisme. Mahayanabuddhismen vokste i motsetning fram flere hundre år etter, og her kom det til en rekke nye tekster som vektlegger blant annet muligheten til opplysning i dette liv gjennom alles iboende buddhanatur og læren om tomhet. Det antropologiske fokuset på theravadabuddhisme setter Gellner i sammenheng med at den rett og slett er enklere å forholde seg til med en klar kanon, og ikke minst den tidlige engelske oversettelsen av denne (Gellner 1990: 99-100). Videre peker han på at det er det større samsvar mellom tekst og praksis enn i mahayana og færre lokale varianter. Som regel er heller ikke buddhisme hovedreligionen i land der mahayana er mest utbredt, og det eksisterer oftere lokale sammensmeltinger med naturreligioner eller andre former for spiritualitet. Dette kan også settes i sammenheng med at det i tråd med mahayanabuddhismens fremvekst også oppsto et helt panteon av bodhisattvaer (kommende buddhaer) som har hver sin egenskap, og på denne måten også fusjonerte bedre med allerede eksisterende guddommer som de kunne enten erstatte eller komplementere. Slik kan det være vanskelig å trekke ut den doktrinelle buddhismen i den praksisen som har vokst frem.

Forholdet mellom lekfolk og munkers forståelse av buddhisme har også vært et gjennomgangstema innen antropologien, og blant annet Spiro fokuserer på at det her er en

forskjell i tilnærmingen (Spiro 1982). Dette forholdet forklares gjerne gjennom forskjellene mellom *great tradition* og *little tradition* i henhold til Redfield som beskriver relasjonen mellom de to som «two currents of thought and action distinguishable yet ever flowing in and out of each other» (Redfield 1956: 71-72). Innen antropologien beskrives leksamfunnet ut i fra den lille tradisjonen ved at uttrykket religionen får her er feilaktig eller mangelfull i forhold til den store tradisjonen munkene praktiserer og som er direkte knyttet til doktrine (Spiro 1982: 105). Gombrich har derimot vært opptatt av hvordan buddhister ofte er mer opptatt av intensjon enn doktrinelle regler, og beskriver den såkalte «ektheten» ut i fra dette utgangspunktet (Gombrich 1995: 246).

Videre handler en del av antropologien rundt buddhisme om hvordan forholdet mellom intellektuell og følelsesmessig tro forholder seg; hva som er riktig ifølge skriftene er ikke nødvendigvis det som føles riktig for de som praktiserer, og på denne måten kan variasjoner forklares. Southwold avfeier denne inndelingen og introduserer heller begrepet *sapientalism* og motsetter det til *instrumentalisme* der førstnevnte svarer til strategien der man forbedrer erfaringen gjennom en endring av selvet og sinnet i stedet for den utenforliggende verden. Han ser videre på hvordan det er et sentralt trekk ved buddhisme å være sensitiv til økologiske, sosiale og kulturelle kontekster allerede i de tidligste bøkene med tempelregler, og dette kan også settes i sammenheng med munkene og nonnenes avhengighet av lekfolket for sin overlevelse (Southwold 1983: 321).

Fokuset på hva som er fellestrekk og avgjørende for den interne integreringen innen buddhismen har også stått sentralt og et av momentene som trekkes frem er *merit making* (Dargyay 1986: 180). Dette oversettes gjerne på norsk som fortjeneste, noe som gir økonomiske assosiasjoner til en fortjeneste som kan opptjenes. Det handler ikke her om profitt, men *karma* som betyr handling. Man kan gjennom gode intensjoner og dermed gode handlinger skape en god «karmakonto» som man kan dra nytte av både i dette og neste liv gjennom å oppnå en bedre gjenfødelse.

Webers teorier om den protestantiske etikk har også vært et springbrett for forståelse innen buddhistisk antropologi, og Tambiah har blant annet sett på hvordan buddhistiske samfunn ikke kan sies å fremme kapitalisme gjennom et historisk blikk på hvordan buddhisme har spredd seg gjennom tidene. Han legger her vekt på at buddhistisk framvekst må ses i sammenheng med forsøk på å oppnå politisk makt over større områder, men at fokuset på avkall av eiendeler ikke er forenlig med den etikken som betegnes som en forutsetning for kapitalisme (Tambiah 1973: 18). Han knytter dermed antropologien om buddhisme til konsum.

At antropologien om buddhisme i såpass stor grad handler om «ekte» buddhisme, synkretisme og forsøk på å finne en kontinuitet kan ses i sammenheng med religionens begrep

*upaya* eller hvilke midler som er hensiktsmessige i enhver situasjon; Buddha sies å ha tilpasset sine prekener ut i fra tilhørernes forståelsesramme. Campbell beskriver denne ideen som sentral innen vestlige buddhistgrupper som en legitimering av deres særegne uttrykk gjennom å henvise til en lang tradisjon innen buddhismen (Campbell 2011: 9). Antropologien om buddhisme i vestlige samfunn har etter hvert blitt større og tar da gjerne for seg hvordan inngrodde begreper skaper feilaktige assosiasjoner i et nytt nedslagsfelt. Bruken av begreper som *etnisk* versus *moderne* buddhisme for å markere forskjellene mellom buddhisme praktisert i Asia og vestlige geografiske områder blir kritisert av blant annet Quli. Hun argumenterer for at dette skaper et bilde av en nostalgisk holdning til en autentisk buddhisme som er forkludret i sitt møte med vestlig praktiserende og deres kulturelle bakgrunn (Quli 2009). De etter hvert hybride uttrykkene som skapes avfeies som uautentiske fortolkninger av en såkalt ekte buddhisme og beskrives gjerne i termer som impliserer tap og avkall i stedet for adaptasjon og kreativitet. På denne måten preges feltet av en falsk dikotomi mellom rent og urent som hierarkiserer de buddhistiske uttrykkene ut i fra hvor nært de ligger opp til den opprinnelige doktrinen (Quli 2009: 24-27). Denne vurderingen mener Quli feltet har liten nytte av, og at det heller er på tide å fokusere på hvordan mennesker markerer grenser mellom sosiale grupper gjennom å se på buddhistisk identitet som et verktøy for forståelse.

Her er det også verdt å ta opp tråden om betegnelsen av en protestantisk vending innen buddhismen fordi det er relevant når det kommer til forståelsen av buddhistisk praksis i en vestlig setting. Meditasjon var tradisjonelt munkenes domene og knyttet til deres ytterste mål; å nå nirvana. Lekfolkets praksis var derimot opprinnelig begrenset til å ofre mat til munkene og delta på ritualer i tråd med deres konvensjonelle tilnærming; å få en bedre gjenfødelse (Spiro 1982). Bevegelsen der meditasjon ble tilgjengelig også for lekfolket settes i sammenheng med vestens inntog i Asia, både som kolonimakt, turistmål og gjennom misjonsarbeid rundt 1900-tallet (Pagis 2008: 6). Oversettelsen av pali, lavere analfabetisme og evangeliske buddhistiske bevegelser gjorde på denne måten den buddhistiske doktrinen tilgjengelig også for lekfolket som nå kunne praktisere direkte for å nå opplysning. De fulgte heller ikke den tradisjonelle veien mot opplysning der bestemte praksiser følger hverandre, men kunne nå plukke fritt. Pagis sammenligner bevegelsen som gjorde det hun kaller «monasticism in this world» mulig med fremveksten av den protestantistiske reformasjonen, der bruddet med kirken la til rette for en direkte kontakt med gud, kombinert med en personlig ansvarlighet og en autonom religiøs praksis (Pagis 2008: 7). Dette står sentralt for å forstå spredningen av meditasjonspraksis til vesten, og blir også sentralt for å forstå hvordan mindfulness som en 2500 år gammel praksis har blitt gjort relevant i en norsk virkelighet.

Davies og Spencer beskriver hvordan antropologens følelser i felt er et område som i stor grad har blitt oversett i den refleksive retningen antropologien tok på 1980- og 90-tallet (Davies & Spencer 2010: 1), men dette er noe som i økende grad synliggjøres gjennom etnografier om buddhistisk praksis. Cook er en av de som har gitt et bidrag til denne erfaringsbaserte etnografien gjennom å la seg initiere som mae che – en thailandsk nonne – i forsøket på å «eff the ineffible» (Cook 2010: 20). I mitt felt som tar for seg hvordan den personlige erfaringen transformeres innen mindfulnesspraksis vil det også være naturlig å bruke egne erfaringer underveis i feltarbeidet som innfallsport til en forståelse av andres erfaringer med praksisen.

### 3.5 Oppsummering

Ettersom jeg forsøker å forstå et fenomen som har sin situering i menneskers indre erfaring har det vært metodiske utfordringer. Jeg har valgt å løse dette gjennom en fenomenologisk tilnærming der jeg ser på hvordan enkeltindivider tillegger mindfulness mening. Samtidig har det vært sentralt å se på hvilke variasjoner som finnes i fortolkningen av praksisen i psykologiske og buddhistiske settinger, og jeg har derfor også en komparativ tilnærming for å forstå hvilke momenter som ivaretas og hvilke trekk som er knyttet til den større referanserammen i de forskjellige feltområdene.

Antropologien som trekkes inn for å belyse mindfulness er spredt over flere subdisipliner og jeg ser det ofte relevant å trekke inn psykologiske og buddhistiske begreper for å forklare detaljene i praksisen. Praksisen kan derimot også forstås på et metaplan der det dialektiske forholdet mellom struktur og agent kan belyse de større linjene mindfulness berører. Hvordan individet preges av livet i samfunnet samt hvordan det er mulig å bli bevisst på denne påvirkningen og egne reaksjoner vil stå sentralt ettersom jeg forsøker å se på interessen for en gammel religiøs praksis i en norsk moderne samfunnssetting.



## Kapittel 4

### Praksisbeskrivelse i de forskjellige feltområdene

#### 4.1 Innledning

I første omgang blir det viktig å gi en forklaring på hvordan mindfulness ble praktisert og forstått i de forskjellige feltområdene. Når det kommer til dagskurset og psykologen vil beskrivelsen ta utgangspunkt i hvordan mindfulness læres bort, og det er således kursholderens tilnærming og erfaringer som her presenteres. I buddhistgruppa var mindfulness et begrep alle hadde et forhold til, men tilla forskjellig betydning. Ettersom det var en gruppe som hadde som hovedmål å respektere og romme alles personlige oppfatninger ble det her lagt vekt på at det ikke finnes noen fasitsvar, men likevel var det mange likhetspunkter mellom informantenes oppfatninger i tråd med den felles praksisen. I tempelet var det enkelt og greit et spørsmål om meditasjon og den oppmerksomheten som rettes mot Buddha Amitabha i hverdagen generelt. Jeg vil i dette kapitlet også kort ta for meg de hovedaspektene ved mindfulnesspraksis som sto sentralt for forståelsen på tvers av feltområdene. Disse temaene vil trekkes frem i de kommende kapitlene og jeg ser det som fruktbart å gi et kort sammendrag før de utdypes i en teoretisk ramme senere.

#### 4.2 Praksisbeskrivelse

##### 4.2.1 Dagskurset: SOAL – Stopp opp, Observer, Aksepter og La gå

Dagskurset ønsket å gi deltakerne en innføring i mindfulness for å gi dem verktøy til å takle en stressende hverdag gjennom konkrete, tekniske øvelser i form av pustmeditasjon og kroppsscanning. Mindfulness henviste her til selve teknikken i pustmeditasjon og kroppsscanning, men også til den tilstanden som ble antatt å oppstå etter langvarig og vedvarende praksis (å være mindful).

Meditasjonen var guidet, med utgangspunkt i at man skulle fortsette å praktisere den i stillhet hjemme. Den ble gjort sittende, med hendene der man måtte ønske dem. Deretter ble man bedt om å legge merke til hvordan pusten gikk inn og ut av nesen og kjenne den helt ned i magen. Man kunne også legge en hånd på magen for å bedre kjenne at den gikk ut og inn i takt med pusten. Pustebevegelsene ble omtalt som *pusteankeret*, og dette kunne enten være magen eller neseborene. Etterhvert skulle man kjenne etter at man falt mer og mer til ro, og at pusten ble lengre uten at man gjorde noe for å kontrollere den. Man ble bedt om å legge merke til at pusten var kaldere og kortere på innpust enn utpust. Videre ble man instruert i å la tanker og følelser man eventuelt ble oppmerksom på «bare komme», akseptere at de kom og deretter bare «la de gå» for

så å vende tilbake til pusteankeret. Dersom man plutselig ble oppmerksom på at man var inne i en lengre tankerekke skulle man anerkjenne dette, og igjen vende fokuset mot pusteankeret med en aksepterende holdning til hva som hadde oppstått.

Dette ble i etterkant oppsummert gjennom akronymene SOAL hentet fra Andries Kroese: Stopp opp, Observer, Aksepter og La gå. Pusteankeret ble beskrevet som «et festepunkt for bevisstheten for å unngå at vi blir opphengt i ulike tanker, ideer, emosjoner og følelser». Pusten ble beskrevet som en viktig komponent for å skape sinnsro og avspenning, samt en økt tilstedeværelse «her og nå» gjennom at man kunne få en liten pause og mentalt hente krefter til dagens utfordringer.

Mindfulness ble underveis i kurset omtalt som «å være mer bevisst tilstede i øyeblikket» og som «en selvhjelpsmetode som kan gi deg økt bevissthet». Det ble også lagt vekt på at det kan «hjelp deg til å bli bedre kjent med deg selv og bli i bedre stand til å takle stress». Det ble samtidig lagt vekt på at det ikke er ment som en metode for å bli i stand til å tåle mer stress, og at mindfulness ikke er en lettvin oppskrift som læres på kort tid. Det ble sagt at det er noe som må praktiseres jevnlig over minst 2-3 måneder i begynnelsen for at man virkelig skal kunne få noe ut av det, og at man kan ta det opp igjen i perioder der man opplever stress. Mindfulness ble fremstilt som en metode for å bli bedre kjent med hvilke områder som skaper stress, og at man på denne måten kunne tydeliggjøre hvilke områder man bør endre i sin egen livssituasjon. Det ble lagt vekt på at arbeidsgiver eller andre rundt deg ikke vil ivareta deg på en god måte dersom du selv ikke er i stand til å sette og synliggjøre dine egne grenser, og at dette i første rekke er den enkeltes ansvar.

Kroppsscanningen ble beskrevet som både avspenning, bevisstgjøring/oppmerksomhet og stressreduksjon: «du skal kjenne etter følelser i din kropp – akkurat slik de er. Følelser du ikke trenger å pynte på, endre på, legge krav til». Scanningen eller gjennomlysningen foregikk ved at man enten satt eller lå, lukket øynene for å lettere kunne konsentrere seg, og pustet til kroppen falt naturlig til ro. Man ble fortalt at det var viktig å ikke kontrollere pusten, men la den gå av seg selv i det tempoet kroppen var komfortabel med. Deretter begynte man med å rette oppmerksomheten mot venstre stortå og kjenne om man kunne «få kontakt» med den gjennom for eksempel prikking eller andre følelser: «prøv å observer din venstre stortå på en nøytral, åpen og uforinntatt måte». Dersom man ikke kjente noe skulle man møte det med aksept uten å prøve å fremprovosere en følelse. Deretter jobbet man seg punktvis og detaljert gjennom hele kroppen fra stortå til resten av tærne, vristen, fotsålen, helen, ankelen og så videre til man nådde toppen av hodet. Man stoppet opp ved hvert sted og prøvde å få kontakt med det enkelte området før man lot det gå og forflyttet oppmerksomheten til neste punkt. Hele veien skulle man være bevisst på pusteankeret som var ment å holde en forankret i nuet. Scanningen ble sagt å handle om sinnsbevissthet, om å bli kjent

med egne sanseopplevelser og om avspenning. Kroppsfølelser ble omtalt som å kunne være ubevisste, fortrengete, psykiske symptomer og jeg ble i etterkant fortalt at man for eksempel gikk bort fra å kjenne etter i området rundt bekkenet på disse kursene fordi minner om seksuelle overgrep kunne komme fram og at de ikke ville være i stand til å ivareta reaksjoner på dette. Ellers ble det også her lagt vekt på «å være i nuet – i øyeblikket», og at man skulle la tanker som måtte komme på besøk bare «fly videre» før man igjen rettet oppmerksomheten mot de forskjellige kroppsdelenene og ble bevisst på følelsen man eventuelt fikk kontakt med der. Dersom det var smertefulle områder skulle man bare konstatere at dette var følelsen her, akseptere det, og gå videre. Tanken bak å være tilstede i egen kropp var at dette skaper en avspenning i de delene man retter oppmerksomheten mot, og at man gjennom regelmessig øvelse ville bli i stand til å raskere oppfatte kroppens signaler når noe ikke er i orden.

Det ble ikke informert deltakerne om den buddhistiske opprinnelsen til mindfulness, men brukt en del tid på kursholderens faglige bakgrunn.

#### 4.2.2 Psykologen: OPAHL – bli Oppmerksom, kontakt Pusteankeret, Aksepter, Handle og La gå

Psykologen brukte begrepet «oppmerksom tilstedeværelse» om mindfulness, og dette ble beskrevet som «en avslappet, viljestyrt og aksepterende oppmerksomhet rettet mot ens opplevelser fra øyeblikk til øyeblikk», mens det å være mindful ble omtalt som «å være i kontakt med den man er akkurat her og nå, med en aksepterende holdning til seg selv og andre». Han hadde videreført Andries Kröses forkortelse SOAL til sin egen forkortelse OPAHL som sto for: å bli Oppmerksom, kontakte Pusteankeret, Akseptere (konstantere/registrere), Handle og La gå (gi slipp).

Programmet omfattet pustmeditasjon, kroppsscanning samt enkel yoga. Pustmeditasjonen og kroppsscanningen var her tilnærmet lik som beskrevet i dagskurset, og deltakerne fikk med seg en cd hjem som inneholdt guidede versjoner av pusteankerøvelsen og kroppsscanning. Samtidig var det fokus på at deltakerne skulle gjennomføre hjemmeoppgaver mellom kursene, og da var det inkludert «oppmerksom på rutineaktivitet» for eksempel våkne om morgenen, pusse tenner, dusje, tørke med håndkle, ta på klær, spise, ta oppvasken, lage mat eller gi omsorg til barn mens man var oppmerksom på det man gjorde mens man gjorde det. Det ble altså lagt vekt på den konkrete overføringsverdien til hverdagslivet, ikke bare at mindfulness skulle oppstå i forbindelse med for eksempel meditasjonspraksis og deretter «sive ut» til å omfatte noe mer.

Hjemmeøvelsene inneholdt også øvelsen oppmerksom gange på 10-15 minutter. I denne øvelsen skulle man enkelt og greit gå, men svært sakte. Mens man utførte bevegelsene skulle man samtidig være bevisst på hvordan kroppen settes i gang av intensjonen om å løfte helen, rulle

foten fremover, miste kontakten med bakken, skyve foten fremover, sette helen i bakken, resten av foten og legge merke til hvordan vekten legges over på benet. Man skulle være bevisst på alle disse små bevegelsene som noe så enkelt som å gå faktisk innebærer.

Psykologen mente det var viktig å benevne den buddhistiske opprinnelsen og informerte deltakerne om at praksisen «baserer seg på mange tusen år gammel tradisjon for å bearbeide opplevelser og oppnå indre harmoni, ro og stabilitet». I korrespondanse fortalte han også at man innen den moderne psykoterapien har:

«beholdt psykologisk/fenomenologisk innhold og praktisk teknikk og nedtonet verdensanskuelse og religiøse/mystiske antagelser. Teorier om «sinnsgifter» som hat/sinne, anatta/no-self og «interdependence» er sjeldnere tatt inn. De rent mystiske og religiøse symboler, utstyr og ritualer som for eksempel bekledning, statuer, «the bells and the smells» og så videre, er selvfølgelig minst relevante å ta inn i en helsefaglig vitenskapelig kontekst som skal passe for pasienter av alle etnisiteter.»

Om forholdet mellom det jeg i utgangspunktet beskrev som «buddhistisk mindfulness» og «psykologisk mindfulness» for å skille mellom hva man forsøker å oppnå med praksisen la psykologen vekt på likhetstrekkene:

«Du har et poeng når du beskriver at buddhister søker opplysning der hvor mindfulness innenfor psykologien arbeider mot økt mestring av depresjon, angst eller stress. Samtidig er nok dette til en viss grad en kunstig distinksjon, fordi i praksis vil begge praksiser være fokusert mot å håndtere den iboende smerten og lidelsen i det å leve som menneske. God psykoterapi vil også forsøke å åpne for vekst og utvikling og en frigjøring fra fastlåste og vanemessige mønstre, og dermed viskes disse distinksjonene mer ut. Dette vil variere med hvordan den enkelte psykologs faglige plattform er skrudd sammen, og hvordan den individuelle pasients problemer er utformet. Så du vil nok finne mindfulness-fokuserte terapeuter og terapiprosesser hvor det er svært stor avstand fra buddhismen, og andre igjen hvor forskjellene vil være små.»

Psykologen la altså vekt på at utgangspunktet for mindfulnesspraksis i begge områder er det samme, nemlig at det handler om hvordan man forholder seg til det å leve. Dette beskriver han som noe fylt av en iboende smerte og lidelse, og at terapi og buddhisme har til felles at de tar sikte på å frigjøre den enkelte fra hans/hennes mønstre som har blitt statiske. Han beskriver det som å åpne for en vekst og utvikling, og synliggjør på denne måten at den enkelte har et større potensiale enn det man er bevisst på og bruker i dagliglivet.

Psykologen skilte mellom formelle og uformelle øvelser, der de formelle viser til meditasjonen, kroppsskanningen og yoga. Den formelle meditasjonsøvelsen kunne deretter deles inn i konsentrasjon (ved å rette fokuset til pusten) og innsikt (ved å gjenkjenne tilstander og

avløsningen fra tanker til følelser). Denne innsikten og kontakten som ble skapt i de formelle øvelsene var deretter ment å bli gjort «bærbare» i hverdagen ettersom kontakten med egne følelser ville gjøre det mulig å raskere gjenkjenne dem når de dukker opp i andre situasjoner. Samholdet innad i gruppa var også et viktig punkt i programmet, og det ble oppfordret til kontakt utover samlingene for å skape et grunnlag for å fortsette praksisen og reflektere rundt den sammen.

#### 4.2.3 Buddhistgruppa: «Mindfulness det er å være bevisst, hele tiden, i nuet.»

I buddhistgruppa var det først og fremst snakk om mindfulness som en form for oppmerksom tilstedeværelse gjennom boken «Når ting faller fra hverandre – Råd fra hjertet» av Pema Chödrön. Det ble lest utdrag av boken som en inngang til den sittende meditasjonen hver uke under feltarbeidet, og mindfulness var et av temaene som gikk igjen. Boken omhandlet først og fremst hvordan man kan forholde seg til vanskelige situasjoner preget av frykt der det føles som om grunnen blir trukket vekk under deg. Det ble her lagt vekt på hvordan den buddhistiske idéen om å la gå er sentral og å møte situasjoner og andre mennesker med *loving-kindness* (kjærlig vennlighet), aksept og åpenhet gjennom å tørre å stå i utfordrende perioder eller situasjoner i livet. Mindfulness ble forstått som en underliggende egenskap som er nødvendig for å mestre dette.

I boken ble mindfulness beskrevet blant annet som «a sense of clear seeing», «pointing to being with one with our experience (and) being right where we are», «being fully present with all our activities and thoughts» og videre som et verktøy for å: «see things when they arise. Because of our understanding, we don't buy into the chain reaction that make things grow» (Chödrön 2005). Boken beskrev også hvordan vi hele tiden prøver å skape oversikt for oss selv ved å definere ting, men at vi til stadighet oppdager at ting ikke er slik som vi trodde. Her ble erfaringsaspektet ved forskjellige begreper viktig: «Mindfulness (...). Love. Buddha nature. (...) These are codewords for things we don't know in our minds, but any of us could experience them. These are words that point to what life really is when we let things fall apart and let ourselves be nailed to the present moment» (Chödrön 2005: 6). Mange av informantene forsto mindfulnessbegrepet ut i fra samme tilnærming som i Chödröns bok. En omtalte begrepet slik:

«Mindfulness innebærer jo noe av det samme som med buddhismen med å være bevisst hele tiden i øyeblikket og ta det som kommer. Og være klar over at det er det. (...) Så selve begrepet mindfulness, det er å være bevisst hele tiden, i nuet. Og fokusere spesielt på det.»

Her ble mindfulness definert som den konkrete oppmerksomheten ved å være tilstede her og nå, samt at man skal kunne være i stand til erkjenne det som dukker opp i denne tilstanden. Informanten er her inne på at aksept for det som kommer opp er viktig, men samtidig legges det i

buddhismen vekt på at man ikke skal identifisere seg med tanker og følelser, og på spørsmål om hvordan han forholder seg til disse svarte han:

«Da prøver jeg å si at «dette er tanker». Ja. Også prøver jeg å la de slippe. Og det går som regel bra. Etter å ha lest den boka om mindfulness så var det jo, jeg tror det var der jeg leste om det, at det var akkurat det at det er de øyeblikkene mellom alle tankene som er det gode, på en måte.»

Han legger her vekt på observasjonen av tanker under meditasjon, og en annen informant knyttet sammen observasjon og mindfulness slik:

«Da tenker jeg på de fire og de åtte hele tiden. For det er de som jeg har snakket om før, og det er de som betyr noe, for det er de jeg reflekterer i forhold til når jeg kjenner at: «sa jeg noe.. gikk jeg over grensen nå?». Eller: «hvis jeg skulle være klok i forhold til det, hva bør jeg si da?». Altså, det styrer meg mye mer enn det gjorde før.»

Han snakker her om hvordan mindfulness fungerer for han i dagliglivet gjennom at han stopper opp og observerer hvordan han skal kunne inkorporere den buddhistiske læren i sin respons i forskjellige situasjoner. «De fire» refererer her til de fire edle sannheter, «de åtte» til den åttedelte vei. Han fortsatte: «Jeg tror dette her bidraget, det å være tilstede. Du vet at dette bidrar til - gjennom en av de åtte - til denne økte bevisstgjøringen hos deg selv og i de du omgir deg med.» På denne måten beskriver han videre mindfulness som en bevisstgjøring som i første omgang omhandler deg selv, og i neste omgang omgivelsene. Praksisen ble altså sett på som å ha en overføringsverdi til andre.

Gjennom intervjuene fikk jeg vite at selve meditasjonen i gruppa ble utført svært forskjellig, fra enkel pustmeditasjon til chakrameditasjon, renselsesvisualiseringer og fargemeditasjon. Det ble aldri snakket om hvordan man mediterte innad i gruppa under feltarbeidet. Mindfulness ble ikke ansett som en konkret meditasjonsteknikk, men de aller fleste omtalte meditasjon som avgjørende for at de i større grad var tilstede og mindful ellers i hverdagen. Mindfulness ble således oppfattet først og fremst som en bestemt form for oppmerksomhet som for enkelte innebar å være konsentrert, mens det for andre var nært knyttet sammen med den buddhistiske læren.

#### 4.2.4 Tempelet: «Å, du mener rett meditasjon!»

I tempelet ble mindfulness først og fremst forstått som «rett meditasjon». Jeg var i begynnelsen usikker på om dette stammet fra en feiloversettelse ettersom jeg i utgangspunktet ikke kjente igjen noe av det jeg forbant med mindfulness i dagens to meditasjonsøker. Det viste seg etterhvert at mindfulness i tempelet handlet om å være mindful overfor Buddha Amitabha og hans rene land, og at dette var noe som ble praktisert hele dagen gjennom kontinuerlig meditasjon.

Meditasjon foregikk i avgrenset form som sittende meditasjon hver morgen i forkant av morgenbønnen, og som avslutning på dagen i bønnerommet. Første dagen jeg kom i tempelet fikk jeg opplæring i hvordan de mediterer i tempelet. Man skulle sitte med bena i kors, og hendene liggende oppå hverandre i fanget med håndflatene opp og møtende tomler. Ryggen skulle være rett, skuldrene senket og holdningen avslappet. På innpust og utpust resiterte man Buddha Amitabhas navn Na Mô A Di Đà Phật (uttales na-mo-a-gi-da-fat). Denne oppdelingen av navnet svarte til punkter fra munnen ned til magen, og kunne eventuelt følges som en strøm mens man resiterte navnet mentalt. Poenget var å «føle» navnet ned i magen på innpust, og motsatt vei på utpust. Samtidig ble jeg bedt om å visualisere Buddha Amitabha og det rene land, og meditasjonen ble omtalt som tredelt; pust, resitering og visualisering. For å hjelpe meg med visualiseringen fikk jeg et bilde foran meg som jeg kunne se på mens jeg mediterer.



Dette bildet viste Buddha Amitabha stående i en lotusblomst. Jeg ble fortalt at når man kommer til det rene land Sukhavati fødes man gjennom en lotusblomst, og Amitabha fremstilles ofte med en hånd pekende nedover med håndflaten ut for å symbolisere at veien til Sukhavati er åpen for alle. Jeg fikk også delt ut et bønnekjede med 20 steiner for å holde telling på antall pust og resitasjoner i begynnelsen, og fikk beskjed om å stenge alle andre tanker ute: «hvis du begynner å tenke på kjæresten din er det bare å sperre tanken ute og tenke på Amitabha igjen. Du skal ikke tenke på noe annet!».

Denne formen for meditasjon spente seg også til å omfatte omtrent hele hverdagen i tempelet, altså i en mer utbredt form. Dagene gikk vanligvis i ett med forskjellige gjøremål, det ble sjeldent snakket underveis, og jeg ble oppfordret til å resitere mens jeg arbeidet. Nonnen sa: «det er bedre å tenke Na Mô A Di Đà Phật enn å la hodet spinne rundt andre ting som gjør deg dårlig». Etersom jeg ikke klarte å følge med på bønnene ble jeg også bedt om å meditere mens de andre resiterte. Dette resulterte i at jeg mediterte rundt 4,5 time daglig i forbindelse med bønn, og i tillegg under arbeidet som pågikk det meste av dagen.

## 4.3 Sentrale tema

### 4.3.1 Oppmerksomhet, bevissthet og tilstedeværelse

Det var altså spesielt én ting som var felles for alle feltenes oppfatning av mindfulness; å rette oppmerksomheten og skape bevissthet rundt et bestemt punkt. Hva dette punktet var ble midlertidig forstått på forskjellige måter. Dagskurset, psykologen og enkelte informanter i buddhistgruppa la i all hovedsak vekt på at det å være tilstede i øyeblikket handlet om å ha en oppmerksomhet rundt tilstedeværelsen en bestemt situasjon, og nyansene i den erfaringen man var i ferd med å erfare. I tempelet og blant andre av informantene i buddhistgruppa handlet det om å være bevisst på henholdsvis Buddha Amitabha og den buddhistiske lære mer generelt når man handler. Dette innebar også å være bevisst i øyeblikket, men med en bestemt «rettethet» - man handlet «gjennom» noe. Denne forskjellen kan forklares med forskjellen mellom *mindfulness* og *riktig mindfulness* slik det beskrives i den åttedelte vei. Dersom man ser for seg en tyv eller en fjellklatrer vil det være umulig å si at de ikke opererer med en utstrakt grad av oppmerksomhet og sannsynligvis opplever en stor grad av tilstedeværelse i det de er i ferd med å gjøre. De vil begge være bevisst på enhver bevegelse de utfører og være skjerpet i utstrakt grad. Likevel vil de ifølge den åttedelte vei ikke ha en *riktig* form for oppmerksomhet eller mindfulness ettersom de ikke har noe moralsk eller visdomsbasert grunnlag.

### 4.3.2 Teknikk eller tilstand

Alle feltene la vekt på at det ligger en bestemt teknikk til grunn for å oppnå mindfulness, men ikke alle anså denne teknikken for å være mindfulness i seg selv. På dagskurset og hos psykologen ble meditasjonen omtalt som mindfulnessmeditasjon, mens kroppsscanning var en ytterligere teknikk som ble brukt for å være bevisst i kroppen. Meditasjonen tok på sin side for seg det å være bevisst på mentale fenomener som tanker og følelser, og sammen ble de dermed sett på som å ha en integrerende virkning på erfaringen av kropp og sinn. Psykologens kurs innebar i tillegg



hjemmeoppgaver som omhandlet å være oppmerksom under rutineaktivitet, men dette handlet da mer om å være tilstede mens man gjorde selve aktiviteten, ikke på noe utover dette.

I buddhistgruppa så man på mindfulness hovedsakelig som en tilstand som man gjennom meditasjon generelt var bedre rustet til å oppnå, men ingen brukte begrepet mindfulness om sin egen meditasjonspraksis. Enkelte gjorde derimot enkel pustmeditasjon der man enten var bevisst på pustens bevegelse inn og ut, eller talte pusten for å holde oppmerksomheten rettet mot denne i stedet for tanker og følelser. Tilnærmingen til tanker og følelser stemte også overens med både dagskurset og psykologens tilnærming innen det de omtalte som mindfulnessmeditasjon. Tempelet forsto mindfulness som rett meditasjon, og dette kunne bedrives omtrent når som helst. Det kunne godt kombineres med dagens gjøremål, og var altså en slags blanding av teknikk og tilstand. Etter få dager gjennomsyret med Na Mô A Di Đà Phât var resiteringen såpass automatisert og knyttet til pusten etter utallige gjentakelser at det var vanskelig å få den ut av hodet selv om jeg prøvde.

#### 4.3.3 Kroppsliggjøring

Å være tilstede i egen kropp var sentralt innen dagskurset og psykologens oppfatning av mindfulness. Programmet som disse retningene springer ut i fra ble opprinnelig brukt som en teknikk for smertelindring i forbindelse med kroniske smerter hvor det ble det lagt vekt på at om man ikke kan forandre smerten, kan man forandre relasjonen til den. Dette henger også sammen med aksepten som står sentralt, samt hvor vanskelig det er å endre seg; det å forandre tanker og følelser som oppstår er en lang prosess, men å endre relasjonen til dem gjør de håndterbare. Det kroppslige fokuset var her bevart, men med en begrunnelse som bunnet i et behov for kontakt med kroppen som erfaringsgrunnlag. En nærhet til kroppen ble vektlagt som sentralt for å ha en kontakt med seg selv, og det ble spesielt på dagskurset vektlagt hvordan følelser kjennes i kroppen. I tempelet var kroppsliggjøring sentralt gjennom pusteøvelsen; man pustet inn og ut Buddha Amitabhas navn, og på denne måten ble også grensene for innside og utside visket ut. Samtidig var det seks punkter fra munn til mage som representerte hver sin stavelse og som ble «aktivert» gjennom resiteringen. Slik ble også kroppen stimulert i meditasjonen i større grad enn kun fokuset på pustens bevegelser og ble direkte knyttet til Buddha Amitabha.

#### 4.3.4 Aksept

Tempelet skilte seg også klart ut i forhold til de andre feltene ettersom de ikke la noen vekt på aksept innen meditasjonen. Jeg ble bedt om å dytte vekk og stenge ute tanker og følelser som måtte dukke opp, og generelt var det en streng disiplin som preget hverdagen. Det ble sagt at det ikke var noen «må gjøre» i tempelet, og at det som ble gjort ble gjort ut i fra et personlig ønske

om å oppnå bedre karma. Dersom dagen hadde vært veldig lang og slitsom kunne det hende at den siste meditasjonsøkten ble droppet dersom det for eksempel hadde vært et rituale som innebar flere timer med sammenhengende bønn, og det kunne skje at nonnen ikke var med på en av bønnene dersom hun måtte gjøre i stand til en fest. Dette hørte midlertidig til sjeldenhetene, og i den grad jeg opplevde at det eksisterte en aksept i tempelet handlet dette mer om en ikke-dømmende holdning overfor andre, ikke egne tanker og følelser. I de andre feltene var aksepten derimot et avgjørende punkt i forståelsen av mindfulness, og dette ble først og fremst knyttet til det at man ikke skulle identifisere seg med tanker og følelser som man måtte bli oppmerksom på. Mange brukte begrepet «å romme» det som måtte oppstå og se på tanker og følelser som hendelser, i motsetning til beskrivende for hvem man er. Det å anerkjenne og akseptere dette ble sett på som første steg på veien til endring ettersom man allerede har endret tilstanden som har oppstått. Psykologen vektla i tillegg at det var viktig å møte tanker og følelser med en vennligsinnet, ikke-dømmende holdning dersom man skulle merke en motstand mot dem, og at dette ville føre til at motstanden gradvis ville forsvinne. Selve motstanden, eller den manglende aksepten, anså han at potensielt kunne skape mer lidelse eller stress, og at man gjennom aksept kunne gjøre også denne lettere å leve med.

#### 4.3.5 Å gi slipp

Det å gi slipp ble sett på som neste steg på veien, dette var et viktig punkt i alle feltene, men kom til uttrykk på forskjellige måter. Dagskurset, psykologen og informanter fra buddhistgruppa forsto dette hovedsakelig som å fri seg fra behovet for å kontrollere seg selv og sine reaksjoner på omgivelsene. Det å gi slipp på egne mønstre da man ble bevisst på dem og tørre å være tilstede i det som gjør vondt, sto sentralt her. I tempelet var det å gi slipp viktig, eller helt avgjørende, for i det hele tatt å praktisere med rett intensjon. Munken la vekt på at Rent Land er en retning som er veldig lett å praktisere, alle kan klare det, men det fordrer tro. Troen på en frelsende Buddha Amitabha som gir deg gjenfødelse i det rene land Sukhavati dersom du renser din egen karma gjennom resiteringer av hans navn og gjennom rette handlinger. Dette krevde at man ga slipp på det som skulle være av mentale og intellektuelle sperrer og «bare trodde».

## 4. 4 Oppsummering

Praksisen i de forskjellige feltområdene skilte seg hovedsakelig ved at mindfulness ble oppfattet som teknikk eller tilstand, eventuelt begge. Dagskurset, psykologen og tempelet hadde klart definerte teknikker som ble omtalt som mindfulness, mens alle feltområdene forholdt seg til mindfulness som en tilstand man kunne oppnå. Mindfulness ble på denne måten sett på som en

form for oppmerksomhet som skapte et nytt erfaringgrunnlag gjennom å være tilstede i øyeblikket og ikke la tanker og følelser prege erfaringen. Områdene skilte seg derimot når det kom til hvorvidt man skulle nærme seg forstyrrende momenter med aksept eller en disiplinær avfeining. Det samme gjaldt for idéen om å gi slipp, som i tempelet var forutsetningen for hvilken intensjon man praktiserte etter, mens de andre feltområdene knyttet dette til spørsmålet om å ha aksept for seg selv og gi slipp på forsøket på å kontrollere indre tilstander. Det å oppheve dualismen mellom kropp og sinn, eller snarere gjenkjenne den gjensidige påvirkningen var også et moment som ble synlig gjennom opphøringen av innside og utside i fokuset på pust i meditasjon, og gjennom kroppslige øvelser.



## Kapittel 5

### Bevisstgjøring av den subjektive virkelighetsoppfatningen

#### 5.1 Innledning

Jeg har i denne oppgaven tatt utgangspunkt i hvordan mindfulness oppleves for en som ikke før har praktisert meditasjon og lagt opp kapitlene etter hvilken bevegelse som skjer når man begynner med praksisen. I dette kapitlet vil jeg se på hva som først skjer idet man retter oppmerksomheten innover og forsøker å utvikle den reflektive egenskapen der man prøver å bli i stand til erfare seg selv i det man erfarer verden. Innen buddhismen beskrives dette gjerne som å bli bevisst sin *monkey mind*, det urolige sinnet som man ikke er i stand til å kontrollere. Etter hvert som man blir kjent med dette tilsynelatende kaotiske sammensuriumet av tanker og følelser skjer det midlertidig noe, og jeg vil i dette kapitlet se på hvordan mindfulness i første omgang kan forstås som en bevisstgjøringsprosess rundt indre tilstander. Dagskurset, psykologen og buddhistgruppa vektla hvordan meditasjon løfter frem sider hos den enkelte som man ikke er i kontakt med i det daglige. Denne synliggjøringen av automatiske tenke- og følelsesmønstre var det første informantene fortalte at de ble oppmerksomme på under praksis, og jeg vil i dette kapitlet se på hvordan begreper som bevisstgjøring, autopilot og automatiske mønstre sto sentralt. I tempelet ble det ikke direkte uttrykt at mindfulness var forbundet med en økt bevisstgjøring, men i litteratur om Rent Land buddhisme er det fokus på dette. I dette kapitlet vil jeg derfor i hovedsak ta for meg hvordan tekster om Rent Land beskriver tema. Først vil jeg komme med noen personlige erfaringer fra min egen praksis underveis i feltarbeidet og knytte dette videre til informantenes betraktninger og refleksjon rundt sin praksis. Hva blir man bevisst på gjennom å rette oppmerksomheten innover?

#### 5.2 Å bli kjent med sitt indre landskap

##### 5.2.1 Egen erfaring med mindfulnessmeditasjon

Da jeg først begynte med mindfulnessmeditasjon skjedde det flere ting. Dette var mitt første møte med meditasjon i det hele tatt, og med stillheten det innebar kom også erkjennelsen om at jeg har øresus. Dette hadde jeg ikke lagt merke til før, og jeg ble overrasket over hvor lite det plaget meg i dagliglivet; jeg hadde det rett og slett aldri helt stille rundt meg. En annen ting som slo meg var mengden av tanker som synes å strømme kontinuerlig gjennom hodet. Jeg ante ikke at jeg hele tiden tenkte så mye, og hoppet så raskt avgårde fra tanke til tanke. Det føltes som endeløse rekker av tanker som jeg ikke kunne spore opprinnelsen til fløt gjennom hodet i en uendelig strøm. Dette

førte til at jeg erfarte hverdagen på en ny måte ettersom jeg ble bevisst på den hektiske mentale aktiviteten som var i konstant bevegelse, jeg ble rett og slett litt sliten av mitt eget hode.

Etter hvert ble jeg også bevisst på hvilke mønstre av tanker og følelser som gikk igjen. Som regel planla jeg hvordan jeg skulle gjennomføre ting og så for meg forskjellige utfall av hendelser som lå foran meg i tid. Ofte var det også hendelser som lå tilbake i tid som ble evaluert, hvorfor ble det som det ble, hva kunne jeg ha gjort annerledes, hva ville skjedd da og så videre. Disse tankene ble raskt akkompagnert av følelser som jeg gjenkjente som en klump i magen, varme kinn eller hjertebank. Tenkte jeg på en negativ ting ble jeg også bevisst på andre ting som kunne settes i sammenheng, og etter hvert ble dette repertoaret av tanker og følelser som opptok meg i gjentagende grad synligere og synligere for meg. Jeg følte at jeg ble i bedre stand til å forutsi hvor jeg ville ende opp når jeg ble bevisst en kjent tanke eller følelse.

### 5.2.2 Autopilot – muligheter og begrensninger

Psykologen hadde fokus på hvordan vi ofte går på *autopilot*. Dette ble beskrevet som innkoding og automatisering av tenke- og handlingsmønstre for å spare krefter, frigjøre oppmerksomhet og muliggjøre hurtige reaksjoner. Både på dagskurset og hos psykologen ble det lagt vekt på *fight or flight-responsen* som mobiliserer kroppen psykobiologisk gjennom stress. På dagskurset ble det beskrevet hvordan hormonene adrenalin og noradrenalin automatisk skilles ut når man blir stresset, og at dette påvirker det sympatiske nervesystemet som fører til at hjertet slår raskere, blodtrykket stiger, musklene spennes, pusten blir hurtigere, pupillene blir større og oppmerksomheten skjerpes. Når følelser blir aktivert i kroppen vil for eksempel også blodet strømme til forskjellige steder. Sinne gjør at blodet hurtig føres ut i armene slik at man skal bli i stand til å slå, mens redsel fører blodet ut i beina slik at man kan løpe.

I denne sammenhengen vil automatiske responser kunne ha en positiv verdi fordi vi blir i stand til å reagere instinktivt på farer som skulle oppstå, og de ble på denne måten sett på som en måte å spare krefter slik at oppmerksomhet blir friggitt til å være årvåken overfor flere ting simultant. Samtidig som dette skjer undertrykkes i midlertidig også det parasympatiske nervesystemet som er sentralt for gjenoppbygning, restitusjon og avslapning. Stresshormonet kortisol produseres, noe som for eksempel kan føre til betennelser i kroppen dersom det akutte stresset som oppstår i *fight or flight-responsen* vedvarer over lengre tid.

Det å la autopiloten som en mer generell tilstand prege livet ble også problematisert. Psykologen omtalte dette som å kunne føre til en «nedsatt kontakt med den vi er i nå´et, slik at vi føler oss som i en «tåke/dvaletilstand» eller at vi blir fremmede i forhold til vår egen kropp, vårt eget sinn, våre egne følelser/behov». Psykologen beskrev autopilot som «den dvaletilstanden som

hersker når du er mentalt fraværende og ikke til stede». Det ble her brukt uttrykk som «å våkne opp» når man stiger ut av denne modusen. Nettopp mennesket som vanedyr er her et viktig poeng, og dette henger også sammen med hvordan behovet for å kategorisere både gjør det lettere å få oversikt, men også begrenser nye måter å se og oppleve på fordi det skaper en fastlåsthet. Psykologen henviste til zenbuddhisten Suzuki og hans bok «Zen Mind, Beginners Mind». Han summerte hovedtanken i boken slik: «I begynnerens sinn er det mange muligheter, i ekspertens er det få. For hver gang vi danner oss en oppfatning, en vane eller en fordom, dannes et automatisert minnespor i hjernen som innskrenker vår nysgjerrighet på å lære noe nytt» (Lund 2011: 113). På denne måten vil ting vi føler vi har tilstrekkelig kunnskap om eller oversikt over etterhvert bli noe vi ikke er bevisst på, og eksistere som avgjørende referanser for hvordan vi møter ny kunnskap uten at vi er oppmerksomme på hvordan dette fungerer fordi det er så godt kjent. Dette ubevisste aspektet står også sentralt i Bourdieus begrep om *habitus* som han blant annet beskriver som: «et individuelt system af inderliggjorte strukturer» (Bourdieu 1980/2007: 102). Han ser videre *habitus* som persepsjons-, oppfattelses- og handlingsskjemaer som ligger til grunn for, eller er selve betingelsen for enhver forståelse og objektivisering, men at individet ikke er bevisst på dette. Bourdieu peker på at klassifiseringen ikke bare skjer i individet, men at man er født inn i en verden som allerede er klassifisert. Dette klassifiseringsbehovet er dermed en tilbøyelighet som inngår i den enkeltes *habitus* (Bourdieu 1980/2007: 102).

Innen kognitiv antropologi legges det også vekt på hvordan minnet kan deles inn i to former; automatisk og ikke-automatisk. Mandler beskriver hvordan det automatiske minnet er raskt, ufrivillig og ikke fordrer et bevisst forsøk på å hentes fram, mens det ikke-automatiske minnet til forskjell er langsomt og innebærer en intensjonell prosess for å hentes fram:

«Automatic retrievals appear to be confined to previously organize, well-bounded, and unitary objects and events, typically involving a single organized schema. Non-automatic retrievals, on the other hand, typically involve relations among two or more such structures.» (Mandler 1985: 94)

På denne måten kan man si at mindfulness slik det ble oppfattet på dagskurset og hos psykologen fører til en bevisstgjøring rundt det automatiske minnet i første omgang, fordi man synliggjør hvilke ting som «bare dukker opp» i en tilstand av tilstedeværelse i seg selv. Nettopp gjennom å øve på den reflektive responsen søker man å ikke elaborere videre på disse automatiske minnesporene, å ikke «la kverna gå», men heller legge fra seg dette repertoaret av sammenhengende minner og gå videre med en aksept for at de faktisk finnes og har oppstått. Innen buddhisme legges det videre vekt på at innsiktsmeditasjon er viktig for å komme til bunns i opprinnelsen til disse minnene, for deretter å kunne adressere grunnleggende feiloppfatninger nærmere. Dette vil jeg komme tilbake til senere i kapitlet.

### 5.2.3 Relasjonen til tanker og følelser – formende og automatiske

Tanker og følelser ble av psykologen beskrevet som «automatiske og uunngåelige», men videre som *bare* tanker og følelser og ikke virkelighet. De er hjernebølger som kommer og går. Når det dukker opp tanker som «alltid», «aldri», «umulig» eller andre kategoriske tanker, la psykologen vekt på at dette er noe å bli oppmerksom på fordi det tyder på at autopiloten er skrudd på.

På dagskurset ble det lagt vekt på hvordan man gjerne identifiserer seg med tanker og følelser: «det går 65.000 tanker gjennom hjernen vår daglig, og mange av dem er gjentakende. Dette er vanedannende og former oss». *Automatiske tanker* ble sett på som å operere i underbevisstheden og kunne sette seg som følelser som påvirker handling og atferd, og «din indre kritiker» ble omtalt som den delen av deg som styrer tankene. Dette oppfattet jeg nærmest som en egen entitet. Tilstedeværelse ble videre omtalt som måten å koble oppmerksomheten vekk fra tanker og følelser (som man feilaktig identifiserer seg selv med), og være «nærværende i seg selv». Målet var altså å fjerne seg fra disse, men det var samtidig et fokus på hvordan bevisstheden rundt tanker kunne ha en positiv verdi. Gjennom å bli bevisst på hvilke negative tanker som florerer i sinnet kunne man erstatte disse med mer positive tanker som etter hvert ville si inn i underbevisstheden som formende for et mer oppløftende selvbilde. Det kan synes som et paradoks at tanker blir sett på som ting man ikke skal identifisere seg med, for deretter bruke deres strukturerende natur for å nettopp forme oppfatningen av seg selv.

Også i buddhistgruppa ble det lagt vekt på relasjonen til tanker og følelser underveis i meditasjonen, og de fleste fortalte om en aktiv innstilling til at tanker ikke skulle forfølges, men slippes tak i:

«Det er ikke noe tvang at du ikke skal tenke. Men la tankene gå. Også blir det faktisk en glipp der før det kommer en ny tanke. (...) Det kan jo også hende at du bare sitter og tenker.. Og da må jeg bruke pusteteknikk, altså. (...) Være bevisst på at tanker er tanker, også la de gå igjen. Jeg leser litteratur for å få tips om hvordan hjernen kan få noen mikrosekunder innimellom uten å tenke hele tiden.»

Informanten beskriver her hvordan det å ikke tenke ikke er målet, men at det sentrale er å la tankene gå, og ikke identifisere seg med dem. De er bare tanker. Han bruker pusteteknikk for å rette oppmerksomheten tilbake til kroppen og ikke elaborere videre hvis han legger merke til at tankene har tatt overhånd. Således er det viktig for han å oppnå en tilstand uten tanker, og han leter også opp litteratur for å få innspill. Det å ikke tenke hele tiden fremstiller han som en pause for hjernen, og således som noe som er i konstant aktivitet ellers.

På denne måten blir relasjonen til tankene et sentralt punkt. Også psykologen la vekt på at det å ikke tenke ikke er noe mål. Å la tankene gå og møte dem med aksept var det sentrale for å ikke



begynne med det han refererte til at Wegner beskriver som *tankeundertrykking* innen sosialpsykologien. Det vi forsøker å fortrenge eller undertrykke kan bidra til å opprettholde nettopp den tilstanden vi forsøker å unngå (Lund 2011: 42). Dette ble også vektlagt på dagskurset. Tanker ble oppfattet som å «ha stor makt over oss», og motstand mot dem ble beskrevet som bare å forsterke dette.

I tempelet forklarte nonnen at tanker ofte kommer igjen og igjen hvis vi ikke er i stand til å forholde oss til dem på riktig måte:

«Hvis noen blir sinte på oss blir vi ofte sinte tilbake. Det er naturlig, vi er bare mennesker. Men det hjelper ikke å møte hardt mot hardt. Vi må tenke Na Mô A Di Đà Phật og ikke la dårlige tanker sette seg, da kan de komme igjen og igjen og igjen. Ved å tenke Na Mô A Di Đà Phật møter vi sinte personer på en rolig måte, og da vil de etter hvert slutte å være sinte mot oss. De skjønner at det ikke nytter.»

Nonnen fortalte videre at resiteringen gjorde at man klarte å gi slipp på de dårlige tankene. Dette var viktig fordi de bare ville bygge seg opp dersom man ikke behandlet dem ordentlig. Hun knyttet dette til den buddhistiske veien, og forklarte at vi underveis i livet kommer til mange sidespor. Da er det viktig å holde fast på Buddha Amitabha og resiteringen som vil hjelpe i tider da dårlige tanker gjør at du holder på å velge feil. Resiteringen ble således beskrevet som å rense tankene, og klarne hodet nok til å bli bevisst på den rette reaksjonen.

Også i litteratur om Rent Land blir tanker omtalt som formende og dermed helt sentrale:

«Both Buddhas and ordinary sentient beings are invariably molded out of perception and contemplation. In one thought, Buddhas pervade the ten Dharma Worlds. Likewise, a sentient being also pervades ten Dharma Worlds in one thought. If avarice arises at one thought, he is, indeed, a hungry ghost. (...) If his thoughts dwell on altruism and equality, he is indeed a Buddha.» (Hsu 1973: 23-24)

Du er med andre ord det du tenker, og i hvilken grad man har integrert Buddhas lære vil være avgjørende for hvordan man blir gjennfødt. I tempelet ble det lagt stor vekt på hvilke tanker du fyller hodet med, og dette ble fremstilt som et aktivt valg. I stedet for å tenke på hverdagslige hendelser og følge følelser som kom opp i tilknytning til disse, la de vekt på at det eneste jeg trengte å tenke på var Buddha Amitabha og det rene land. Gjennom å kontemplere rundt dette er man ifølge litteratur om Rent Land i stand til å rense kroppen, og dermed også sinnet som anses som en del av kroppen: «As the saying says, «One ejaculation of Buddha's name may bring unlimited merits. One bow to Buddha may eradicate as many sins as the sand grains in the Ganges River»» (Hsu 1973: 49). Samtidig legges det her vekt på at dette kun er ment som en oppfordring

til videre praksis av buddhisme, ikke som en matematisk ligning som gjør at man kan renses igjen og igjen for nye synder.

Relasjonen til tankene som formende var således felles i alle feltområdene, men hvordan man også kunne forholde seg til tanker som fruktbare verktøy skilte seg ut på dagskurset. Det å kunne bruke tankene som en positiv kraft for å få det bedre med seg selv skiller seg klart fra den buddhistiske tilnærmingen der det å knytte seg til tanker, uansett om de er behagelige eller ikke, anses som problematisk. Dette blir sett på som å være med på å opprettholde illusjonen om et selv som er permanent (Davies & Spencer 2010: 251). Derfor defineres kun tanker ut ifra om de er positive, negative eller nøytrale, og skal deretter forlates.

### 5.3 Å trekke ut av den subjektive virkeligheten

Psykologen beskrev tanker som «fortolkninger av faktiske og oppdiktete fenomener», mens følelser ble omtalt som «hurtigkoblede reaksjoner som mobiliserer kroppen til handling». Sammen karakteriserte han dem som «filtre som kan overdrive og forvrengte opplevelsen av verden som den egentlig er». De ble sett på som å gjøre oss mer distraherede og fraværende fordi de «bringer oss vekk fra det eneste stedet hvor det faktisk er mulig å skape endringer – i nået».

Her legges det vekt på hvordan et fokus på det som skjer i nået er den eneste muligheten vi har til å forandre ting, og at dersom vi forholder oss til tanker og følelser vil vi agere i forhold til en fortolkning av det som faktisk har skjedd eller vil skje. Tanker og følelser kan dermed ses på som noe som forvrenger virkeligheten når vi tillegger vår egen fortolkning. Det legges altså vekt på hvordan en subjektiv virkelighet bringer oss vekk fra *selve* virkeligheten; verden som den *egentlig* er. Det å være mer tilstede i det som faktisk hender til enhver tid gjennom det psykologen omtalte som uformell praksis ble dermed sett på som å være tilstede i mer objektivt oppfattet virkelighet. Et sted der man er bevisst på hvilke «filtre» man ser og erfarer gjennom, og det er nettopp dette man øver på gjennom den formelle praksisen, eller teknikknivået av mindfulness. For å forklare dette brukte han en buddhistisk metafor, nemlig pilmetaforen:

«Alle mennesker vil i løpet av livet treffes av en pil. Pilen symboliserer de smertene livet medfører fordi ingen kan unnsnippe sykdom, alderdom eller død. Denne første pilen er uunngåelig – det går ikke an å komme unna den. Men i tillegg til den første pilen skyter vi oss selv med en pil nummer to, som alle er misfornøyde tanker, frustrasjoner og bekymringer vi setter i gang som reaksjon på den første pilen. Smerten og stresset som den andre pilen forårsaker, kan vi ved hjelp mindfulness redusere ved å frigjøre oss fra våre tankeprosesser.» (Lund 2011: 47-48)

Hvordan den enkelte oppfatter bestemte situasjoner er avhengig av erfaringsgrunnlaget, og kan således spores tilbake til oppveksten og den generelle sosialiseringprosessen som både bærer

preg av kulturspesifikke trekk, samt oppvekstpersonenes og den egne tolkningen av disse. Sammen danner de basis for den enkeltes virkelighetsoppfatning, og er det grunnlaget man møter hendelser, situasjoner og andre mennesker med. Disse trekkene kan sies å være internaliserte i større eller mindre grad, og ofte er det kun i møte med noe annerledes, som for eksempel en annen kultur, at man blir oppmerksom på hvilke grunnleggende verdier som settes i spill ved forskjellige møter. Spiro er en av de som også har vektlagt at kultur ikke nødvendigvis er oppfattet likt innen samme samfunn, og at dette avhenger av internaliseringsprosessen som han deler inn i fire nivåer (Spiro 1987). På det første blir en person kjent med deler av det kulturelle systemet uten å selv dele samme verdier, mens andre nivå består av å tilnærme seg disse verdiene som klisjéer. Så kommer man til et nivå der kulturen internaliseres, og etter hvert som det kulturelle systemet ikke bare eksisterer eksternt, men også internt der det påvirker tanker og handlinger, kaller Spiro det *genuint*. Det fjerde nivået av internalisering oppstår da det kulturelle systemet oppfattes som spesielt viktig av aktøren, både i forhold til motivasjon, mentale forestillinger og fordi det skaper store følelsesmessige reaksjoner (Spiro 1987: 163-164). Mindfulness vil i denne sammenhengen være en praksis som søker å synliggjøre denne internaliseringsprosessen ved å bli bevisst på hvilke momenter som ligger til grunn for den enkeltes erfaringsgrunnlag, eller hvilke filter vi erfarer verden gjennom. Her står begrepet om skjema sentralt.

Et skjema defineres av D'Andrade som en prosedyre eller en konseptuell struktur der objekter og hendelser kan identifiseres på bakgrunn av en gjenkjenning av et forenklet mønster (D'Andrade 1992: 28). Han legger samtidig vekt på at et skjema er en fortolkning som skjer blant annet på bakgrunn av minimalt med stikkord, er godt organisert og resistent i forhold til endring (D'Andrade 1992: 29). På denne måten kan de sammenlignes med det Suzuki betegner som *automatiserte minnespor* som innskrenker og former relasjonen til nye inntrykk. Disse skjemaene kan oppleves som *selve* virkeligheten, ikke bare modeller, og Hutchins kaller dette for *transparency* fordi skjemaene ofte ikke er synlige for menneskene selv. De er noe man *ser med*, ikke noe man *ser* (Hutchins 1980: 12). De er iboende, ikke eksplisitte, og kan dermed sies å operere ubevisst. På denne måten former de tankeverdenen og det man oppfatter som en objektiv virkelighet, noe som også kan forklares gjennom Berger og Luckmans teorier om den samfunnsskapte virkelighet. De beskriver den dialektiske prosessen der mennesker *eksternaliserer* sine subjektive oppfatninger om samfunnet, *objektiverer* disse oppfatningene gjennom å institusjonalisere vanehandlinger og igjen *internaliserer* dette som en objektiv virkelighet. De ser det som et paradoks at mennesker aktivt produserer en verden som i stor grad oppfattes som naturlig (Berger & Luckman 1966/2004: 80). Det å bedrive mindfulnesspraksis kan dermed ses som å bringe det ubevisste inn i bevisstheten, noe psykologen uttrykte på denne måten:

«Selv om vi kun blir oppmerksomme noen øyeblikk i løpet av dagen, kan det hjelpe oss til å ta et skritt ut av vanemønstrene som styrer livet vårt. Mindfulness i dagliglivet gir opplevelsen av å våkne opp fra en dvale, få hodet ut av tåka og se verden klarere. Slik beriker du dette livet som er ditt å leve. Når man er oppmerksomt tilstede, kan det også dukke opp nye handlingsmuligheter som tidligere er blitt oversett.» (Lund 2011: 102-103)

Det å være oppmerksom ble altså beskrevet som å se verden klarere ettersom man blir bevisst på, og ser forbi, hvordan enkelte automatiske trekk preger vår virkelighetsforståelse. Det handler altså ikke bare om en opplevelse av øyeblikket, men om en verdensanskuelse som er mer objektiv, mer virkelig, fordi man trekker seg ut av seg selv og blir bevisst på egne forståelsesrammer som ligger dypt i oss og kan spores tilbake til både oppvekst og arv. Nettopp at det er mulig å løfte det som antas å være ubevisst opp i bevisstheten blir beskrevet av Comaroff & Comaroff som problematiserer at bevissthet gjerne oppfattes som tilstede eller ikke. De argumenterer for at det er bedre å se bevisstheten som en slags kjede eller et kontinuum der det mest interessant punktet er «the realm of partial recognition» - et liminalt rom som til dels er u håndgripelig (Comaroff & Comaroff 1991: 29). Mindfulness tolker jeg altså som en praksis som forsøker å gripe fatt i dette rommet, og på denne måten synliggjøre det skjemaet som er aktualisert i et bestemt øyeblikk. I denne sammenhengen må skjema forstås som individuelt, fordi det er preget av den enkeltes personlighet i kombinasjon med hvordan man forholder seg til det mer hegemoniske, kulturelle skjemaet som overføres blant annet gjennom samfunnets institusjoner.

Fokuset på den individuelle personlighet står også sentralt i kritikken mot en deterministisk forståelse av begrepet rundt kulturelle skjema. Dette kan ses i lys av hvordan Strauss kritiserer den antatt felles forståelsen av offentlige symboler gjennom å kalle det *en faxmodell for internalisering* hvor ekstrapersonlige beskjeder rett og slett ses på som reproduert i menneskers psyke (Strauss & Quinn 1997: 23). Jeg forstår skjema som et uttrykk for den enkeltes subjektive virkelighetsoppfatning som i stor grad er preget og begrenset av omgivelsene, og står i direkte relasjon til disse, men med en individuell tilegning. Man trenger ikke være enig i de hegemoniske forestillingene, men man må like fullt forholde seg til dem, om ikke annet som et parameter for det man motsetter seg.

Bourdieu beskriver omverdenens påvirkningskraft som sentral for habitus, men at dette skjer ut i fra den spesifikke logikken som råder i den enkelte organismen de er inkorporert i på en varig, systematisk, ikke-mekanisk måte:

«Habitus'en er et tilegnet system af generative skemaer og muliggør dermed den frie produktion af alle de former for tænkning, alle de oplevelser og alle de handlinger, som befinder sig inden for dens produktionsbetingelsers særlige rammer og kun indenfor disse.» (Bourdieu 1980/2007: 94)

Det vi oppfatter som en objektiv virkelighet er dermed svært betinget av hvilke rammer som er satt forut i form av hegemoniske skjema som allerede eksisterer i samfunnet, men de individuelle skjemaene skapes også i relasjon til individets egne oppfatninger.

Innen buddhismen er det også et fokus på at det finnes en objektiv virkelighet, men at erfaringer gjennom livet preger oss til å oppfatte denne i utgangspunktet objektive virkeligheten på forskjellige måter. Menneskets antatte kategoriseringsbehov anses som grunnlaget for hvordan dette skjer. Dette er i utgangspunktet knyttet til at det finnes forskjellige personlighetstyper, og at den verden vi lever i (samsara) preger oss i retning av å separere fenomener som egentlig er gjensidig avhengige for å skape oversikt (Prebish & Keown 2006: 49). Dette kan ses i sammenheng med Levi-Strauss strukturalisme der han legger fokus på binære opposisjoner som hjernens mest grunnleggende klassifikasjonsform. Han setter dette i sammenheng nettopp med spørsmålet om subjektivisme og objektivisme, og mener det vi opplever som virkelighet fremskapt av frie valg egentlig er et utslag av underliggende strukturer, og videre at det er her meningen kan finnes (Lévi-Strauss 1964/1983: 10).

I fortsettelsen av tankenes avgjørende betydning for hvem man er innen Rent Land buddhisme knytter Hsu dette til fortiden: «each person in the world has his own ideas – scholars, farmers, workmen, businessmen, soldiers, public officials, etc. – all have come to their present condition because of previous ideas. One becomes the embodiment of any fixed idea that is held in the mind” (Hsu 1973: 25). Løsningen blir dermed den syvende og den åttende veien; korrekt mindfulness, og videre korrekt bevissthet. Hsu beskriver mindfulness som: “awareness of ideas in the mind which are about to emerge, but have not yet appeared. One should start any thought from a kind and good heart. The mind should not be contaminated by impure thoughts” (Hsu 1973: 37). I motsetning til mindfulness-sutraen der det vektlegges å møte urene tanker av forskjellig natur med aksept, var det tilsynelatende ikke noe fokus på dette innen Rent Land buddhismen i mitt felt. Nonnen beskrev at det er viktig å ikke la sinnet over noe sette seg, og at man gjennom å resitere Buddha Amitabhas navn kunne «rense» tanker. I litteraturen beskrives det derimot et fokus på å skape en bevissthet rundt idéer som er i ferd med å manifestere seg i sinnet før de oppstår til fulle, og dermed skape en avstand eller et rom mellom intensjon og handling. Intensjonens betydning beskrives også av Fyhn som har tatt for seg sfæren mellom det formløse og form i forhold til aikido. Gjennom å legge merke til hvordan intensjonen formes kan vi bli bevisst på hvordan de indre kommentarene former vårt bilde av verden: ««Dét er en blomst, den er rød. Den er fin. Dét er en hund, den er skabbet. Den er stygg.» Om vi stadig lytter til dette, vil vi aldri bli i stand til å se verden slik den er «i seg selv». Det eneste vi får med oss er våre egne kommentarer» (Fyhn 2011: 109). Han beskriver videre at dersom vi skal bli i stand til å fornemme

noe må vi la det forbli formløst, og det er her mindfulnessens fokus på å ikke elaborere videre, men la tanker og følelser gå kommer inn. På denne måten vil det å gripe tak i intensjonen være avgjørende for å fange denne formende prosessen der det subjektive tar over for en opprinnelig objektiv virkelighet.

## 5.4 Å observere seg selv – dobbeltrettet bevissthet

Psykologen beskrev altså mindfulness som å ta et skritt ut av tankeprosessene og fokusere oppmerksomheten på det som skjer akkurat her og nå:

«Ved å bli oppmerksom, tar vi også et skritt ut av det reaksjonsmønsteret som automatisk kunne ha blitt aktivert hvis vi fortsatte å være uoppmerksomme og «på autopilot». Gjennom oppmerksomhetstreningen kan du oppdage at du ikke er tankene dine – du er den som *observerer* tankene komme og gå.» (Lund 2011: 42) (min vektlegging)

Også på dagskurset ble det lagt vekt på observatørrollen i forhold til relasjonen til egne tanker og følelser. Det å kunne observere denne prosessen, «å bli kjent med sitt indre landskap», ble sett på som en forutsetning for å skille mellom «seg selv» og tankene og følelsene. En informant i buddhistgruppa la også vekt på observatørrollen i forhold til seg selv:

«Dette med å hele tiden ha de to fokusene. Å være *i* det som skjer, skrelle løken, og samtidig se meg selv sitte og skrelle løken. Og det å bare kjenne smerten i å skrelle løken, det er ikke nok. Du skal ha et perspektiv på hvorfor, hvordan, hvor dette bærer. (...) Og dette gir dette doble blikket, ja. Og det finnes tusen millioner fantastiske historier her i verden, og de blir presentert på kurs etter kurs, og jeg har alltid spurt disse som opplever historiene samme spørsmål: «hadde du dobbeltrettet bevissthet når du opplevde dette, da?»»

Han bruker her bildet på å skrelle en løk, det å komme nærmere og nærmere en kjerne som sier noe om hva et problem eller fenomen egentlig handler om. Samtidig mener han det er viktig å se seg selv skrelle løken, altså være bevisst på den prosessen man er i gang med. Han kaller dette *dobbeltrettet bevissthet*, og refererer i dette utdraget til hvordan historier som blir fortalt ofte handler om hva man gjorde i bestemte situasjoner, for eksempel på ferie. Det sentrale for han er da hvorvidt disse historiene ble opplevd på denne bestemte måten; om man var bevisst på at man var i ferd med å oppleve dem, og hvordan, mens situasjonene utspilte seg. På spørsmål om dette er et mål for han i enhver situasjon, å ikke bare oppleve, men i tillegg være bevisst på seg selv som opplevende, svarte han:

«Det er min trening som er sånn, og jeg gjør det. Og jeg har stort utbytte av å gjøre det. På den måten. I rike meditasjoner, hvor filmene kommer og går like fort hele tiden fra tema til tema. Veldig rikholdige meditasjoner. Kanskje det perspektivet ikke er like betydningsfullt, for det blir

refleksjonen etter på, altså da egentlig en bevissthet.. Og det tror jeg egentlig kommer fra det blikket, som gjør at du kan bearbeide, og tenke over, og ta med deg videre de erkjennelsene som kommer ut av å ha latt filmen gå.»

Informanten setter her bevisstheten om seg selv veldig høyt. Han beskriver at om man ikke har observatørrollen på plass i alle situasjoner, så er det i alle fall sentralt at den kommer på plass i etterkant. Det å «la filmen gå» kan her sammenlignes med å la autopiloten føre deg et stykke avgårde, men i etterkant oppnå en erkjennelse av hva som da skjer. Dette kan også ses på en øvelse i å bli bevisst på hva som rører seg i underbevisstheten, og minner dermed også om psykoanalytisk metode. Det kan også forklares som å se de transparente skjemaene Hutchins beskriver; å bli bevisst på hva man handler «gjennom».

Dette fokuset på å observere seg selv mener jeg er fruktbart å se i lys av G. H. Meads begrep om selvet. Han beskriver hvordan selvet kan forstås som et *meg* som er bevisst på et *jeg* som handler. Jeg´et blir således objektivisert og observert, og dette skjer på bakgrunn av hvordan meg´et anser at jeg´et vil bli oppfattet av andre (Mead (1914/1982: 67). På denne måten vil andre også være viktig for selvforståelsen fordi man skaper et bilde av en generalisert annen som observasjonen filtreres gjennom. Mead legger vekt på at dette er noe som skjer hele tiden i møtet med andre, og knytter dette til å være selvbevisst:

«Becoming self-conscious is turning back on oneself and bringing oneself into the field of one's observations. It is the act of accompanying oneself. It is like a running footnote to all experience, and it is there except when we are swallowed up in the field, so absorbed that we no longer observe the process. This is what happens when we run along the edge of a cliff. Here there is little reaction to the self as self; if it does occur, it becomes dangerous.» (Mead 1927/1982: 139)

Mead ser på denne måten at det kontinuerlig skjer en objektivisering av selvet i den grad man tar «den generaliserte andres» perspektiv og ser seg selv utenfra. På denne måten utøver man en selvkontroll over jeg´et. Informanten snakker derimot om en noe annen form for selvobservasjon der man observerer seg selv, men ikke ut i fra en generalisert annen. Dette er en viktig forskjell, som kan problematiseres ytterligere. Observasjonen er et viktig aspekt ved selve mindfulness-teknikken som jeg mener er grunnleggende for mindfulness, spesielt i den psykologiske tilnærmingen og også beskrevet i mindfulness-sutraen. Dette henger igjen sammen med hva det vil si å være tilstede i øyeblikket som er målet innen den psykologiske innfallsvinkelen. Når man er tilstede vil dette handle om at man etter å ha blitt bevisst på denne dobbelttredede observasjonen, også frir seg fra den til fordel for å bli oppslukt eller absorbert i situasjonene man befinner seg i. Mead betegner dette som å miste grepet om seg selv som objekt og at dette vil skje i situasjoner der man er helt tilstede i en aktivitet, og hvor det rett og slett vil

være farlig å ha denne selvbevisstheten på plass som når man løper på kanten av et stup. Dette kan sammenlignes med de positive sidene ved automatiserte handlinger som igangsettes gjennom fight or flight-responsen, og er noe som også synliggjøres gjennom øvelser som mindful gange. Tilstedeværelsen som grunnlag for å miste bevisstheten om eget selv er noe jeg vil komme tilbake til i neste kapittel.

I tempelet var det ikke fokus på å ha en observatørrolle, det var heller viktig å oppnå en sammensmeltning med Buddha Amitabha. Når det kom til det å være bevisst var det altså heller på denne unionen.

## 5.5 Kroppsliggjøringen av praksis

### 5.5.1 Kroppen rolle i sinnets utvikling

Det å basere seg på øvelser som går helt til kjernen av hvilke automatiserte handlinger vi gjør i det daglige var viktig hos psykologen. Her ble for eksempel øvelsen «mindful gange» tatt i bruk. Dette var en øvelse som fokuserte på overføringsverdien fra formell praksis til dagliglivet ettersom det ble lagt vekt på synliggjøre avstanden mellom intensjon og handling. Gjennom å bryte opp bevegelsene når man går, og rette oppmerksomheten mot intensjonen før man igangsetter hver enkelt bevegelse, skjer det også noe med balansen. Dette kan knyttes til automatiseringens nytte; hvis vi skulle vært tilstede i hver enkelt lille del av kroppen ville det skapt store utfordringer for utførelsen av mange ting. Samme mekanismer er sentrale i den såkalte rosinøvelsen der man legger merke til kroppens reaksjoner når man ser, lukter og smaker på en rosin, og ikke minst er bevisst kroppens intensjon om å svelge etter å ha tygget en stund. På denne måten går man til de helt grunnleggende automatiserte handlingsmønstrene og løser dem opp, eller skiller dem fra hverandre i enkeltdele, der man er bevisst på hver av dem - samt overgangen og samspillet mellom dem. Man øver på å handle *reflektivt*, ikke *refleksivt*. Ved å ha en bevissthet rundt hva som skjer i kroppen til enhver tid blir de automatiske mønstrene tydeliggjort, og rommet mellom impuls og handling økes. Nettopp ved å legge fokuset på pusten i en bestemt situasjon beskrev psykologen at man allerede er i gang med å få denne distansen til tankene, følelsene eller kroppsfornemmelsene som er aktivert.

Kroppsscanning er en øvelse som handler om nettopp å gjenkjenne følelser i kroppen, og bli bevisst på samspillet mellom kropp og sinn. På dagskurset la sykepleieren vekt på hvordan følelser kjennes i kroppen, når vi blir sinte eller flau blir vi røde i ansiktet, og når vi opplever psykisk smerte kan vi få vondt i magen. På denne måten ble kroppsscanningsøvelsen oppfattet som en teknikk for å skape større kontakt med kroppen, og videre sinnet og følelseslivet samt de tankene som setter disse i sving. Man gikk på en måte motsatt vei; endringsgrunnet er tankene,



men ofte er vi ikke bevisst på at vi reagerer på den måten vi gjør på det vi tenker. Derfor ble det viktig å ha en større bevissthet rundt kroppen for å fange opp de signalene den sender, og deretter endre tankemønsteret. Dette oppfattet jeg som en slags runddans; fokuset på kropp, tanker, følelser og bevegelser dannet en omfattende helhet som skulle gjøre den enkelte i stand til å plukke opp de signalene som sendes. Det ble igjen og igjen lagt vekt på sammenhengen mellom kropp og sinn, og spesielt hvordan fysisk og psykisk helse er uatskillelige.

Innen antropologien blir dette forholdet synliggjort av Rosaldo som beskriver følelser som kroppsliggjorte tanker: «seeped with the apprehension that «I am involved»» (Rosaldo 1984: 143). På denne måten knyttes kropp og sinn sammen, eller man kan si at grensene mellom tanker, følelse og kropp løses opp idet man kan kjenne emosjoner fremkalt av tanker i kroppen ved at de pulserer gjennom kroppens organer.

Forholdet mellom kropp og sinn omtales mye innen buddhismen, og spesielt innen zentradisjonen som har et særlig fokus på å oppheve dualistiske oppfatninger av fenomener gjennom idéen om tomhet. Suzuki beskriver blant annet hvordan den dualistiske tankegangen er et hinder for forståelse gjennom sine beskrivelser av riktig sittestilling innen zazen (sittende meditasjon):

«The position expresses the oneness of duality: not two, and not one. This is the most important teaching: not two, and not one. Our body and mind are not two and not one. If you think your body and mind is two, that is wrong; if you think that they are one, that is also wrong. Our body and mind are both two *and* one.» (Suzuki 1970/2010: 7)

Med dette mener Suzuki at dersom man utelukker at noe ikke er én, antas det med en gang at det er flertallig, men i sannhet eksisterer ting som begge deler; alle er for eksempel både uavhengige og avhengige på samme tid. Kropp og sinn betegner han på denne måten som to sider av samme mynt; de er forskjellige, og like.

Også Ots´ begrep om *Leib* står sentralt for å belyse hvordan forholdet mellom kropp og sinn er sammenfiltret. Han beskriver hvordan de kroppslige bevegelsene står sentralt for å oppnå forståelse innen qigong: «the movements no longer follow the thought; instead, the thought and the images develop out of the movements and are guided by them» (Ots 1994: 132). Dette å la bevegelser forme sinnet ble sentralt i tempelet gjennom de mange prostrasjonene man gjennomførte hver dag. Før man gikk inn i bønnerommet underkastet man seg tre ganger foran altrene i forrommet, og deretter tre ganger foran hovedalteret. Tre nye underkastelser fulgte før bønnen begynte, og også underveis og etter bønnen foretok man flere. Det var også et eget ritual under feltarbeidet der det ble gjennomført underkastelser kontinuerlig i en hel time. Prostrasjoner er en underkastelse for Buddha Amitabha gjennom å samle hendene og berøre panne, øverste- og

deretter nederste del av brystet. Deretter setter man seg ned på kne med hendene i gulvet, og berører så gulvet med pannen. Denne bevegelsen mener jeg sto sentralt for hvordan respektfølelsen overfor både det å bevege seg inn i selve det fysiske bønnerommet ble forsterket under feltarbeidet, men også i forhold til den buddhistiske lære, personifisert ved Buddha Amitabha på alteret. På denne måten var det tankene som ble formet av den fysiske underkastelsen, de kroppslige bevegelsene la føringer for den følelsesmessige oppfatningen av hvordan jeg nærmet meg totaliteten av Rent Land med respekt.

### 5.5.2 Pustens betydning

Fokuset på pusten har jeg tidligere beskrevet som et middel for å skape den første avstanden mellom å handle refleksivt og reflektivt. Både på dagskurset, hos psykologen og i tempelet ble mindfulnessmeditasjon fremstilt som en teknikk det er lett å lære, og samtidig ble det lagt vekt på at pusten er noe man alltid har med seg og kan ta i bruk. Innen litteratur om Rent Land beskrives det:

«Thus as long as he is able to breathe, he will utter the name of Amitabha. Eventually, he will invoke the name of Amitabha at all times – walking, standing, sitting, or lying down. This requires some effort, indeed. When he is at the end of his life and is about to give up his last breath, his life-long karmic flow will follow his final ejaculation of Buddha's name, and enable him to be reborn in the Western Paradise and to see Buddha Amitabha.» (Hsu 1973: 39)

Det å knytte praksis til pust har flere viktige aspekter, men her ser vi at det å trene på å sammenføre elementene fører til at man alltid vil være i stand til å utføre praksis. Samtidig har fokuset på pusten innen Rent Land samme rolle som mindful gange og mindful spising; det finnes neppe en mer refleksiv handling enn det å puste. Etter at et menneske dør fortsetter for eksempel kroppen å trekke inn og slippe ut pust en tid etter hjertet stopper – noe som innen vestlig medisin markerer grensen mellom liv og død. Det å bli bevisst på kroppens pustemønster blir på denne måten også en måte å rette oppmerksomheten mot den mest grunnleggende automatiske handlingen vi konstant utfører. Å fange intensjonen om å trekke inn luft og slippe den ut har således en funksjon utover det å oppheve grensene mellom kroppens innside og utside. Overføringsverdien innen Rent Land handlet derimot mer om at den formelle praksisen der man resiterer Amitabhas navn under pustmeditasjon rett og slett renser kroppen (inkludert sinnet som Hsu betegner som en del av kroppen), og gjør det mulig å bli gjenfødt i det rene land.

### 5.5.3 Tidsaspekt for endring

Psykologen la vekt på at bevisstgjøringsprosessen ikke er noe som er gjort over natten:

«Å endre automatiserte mønstre og gjøre mestringsteknikker «bærbare», slik at vi har dem tilgjengelige i hverdagslivet, er langsiktig arbeid, ingen «quick fix». Om mindfulnessøvelser passer det å bruke det engelske uttrykket «one moment to learn, a lifetime to master».» (Lund 2011: 81)

Han sammenlignet repetisjonene i øvelsene med å trene muskler; det kan ta en stund før man merker resultater, og man må fortsette å trene for å opprettholde styrken. «Gjennom gjentatt øvelse kan vi endre automatiserte mønstre og gjøre mestringsteknikker «bærbare» slik at vi har dem tilgjengelige når vi skal håndtere stressede situasjoner som oppstår i hverdagslivet». Og videre:

«Vi kan sammenligne det med å så korn på et jorde: Først forbereder vi jorda, deretter sår vi såkornet, og så håper vi på tilstrekkelig lys, regn og varme for en god vekstsesong. Vi gir næring til jorda ved å gjødsle, tar frem vanningsmaskinen når det er tørke, og luker unna ugress – mens vi venter tålmodig på at det skal spire og gro.»

Også på dagskurset ble det lagt vekt på at det tar tid å lære seg denne teknikken, og det ble sagt at det ville ta daglig øvelse i minste tre måneder før man kunne forvente å oppleve noen reell endring: «når vi retter fokus innover oss selv og gir oss selv positiv feedback vil man etterhvert se at man sakte, men sikkert tenker mer positivt». Samtidig formidlet man at treningen måtte opprettholdes dersom den skulle ha en virkning, og at man kunne bruke den som et hjelpemiddel i tidsperioder der man merket at ting ble vanskelig. Det ble oppfordret til at man gjorde mindfulness til en del av livet, og tok det med seg i hverdagen.

Individets endringspotensiale blir også beskrevet innen litteraturen om skjema, og i mange fremstillinger fremstår disse skjemaene som nærmest statiske regler for hvordan den enkelte opplever verden. D'Andrade beskriver blant annet: «once internalized, it appears that cultural schemas are difficult to abandon or even modulate» (D'Andrade 1992: 40). Norman legger derimot vekt på at disse skjemaene er langt fra fikserte strukturer, men fleksible konfigurasjoner. Samtidig som de lager en helhet på tross av at det mangler visse komponenter og automatisk generaliserer ut i fra fortidens erfaringer, tar de også inn over seg endring og er i kontinuerlig modifisering:

«Because the schema is in reality the theorist's interpretation of the system configuration, and because the system configures itself differently according to the sum of all the numerous influences upon it, each new invocation of a schema may differ from the previous invocations. Thus, the system behaves as if there were prototypical schemas, but where the prototype is constructed anew for each occasion by combining past experiences with biases and activation levels resulting from the current experience and the context in which it occurs.» (Norman 1986: 536)

Hutchins sier seg også enig i skjemaenes endringspotensiale, men vektlegger at selv om det er mulig at skjemaene er fleksible, er det også mulig «å ha» skjema som er rigide og veldig lite fleksible (Hutchins i D'Andrade 1995: 142). Denne tilnærmingen til det internaliserte som lite endringsdyktig har også Bourdieu, som beskriver habitus som varige disposisjons-systemer som uten endring i de ytre omgivelsene vil eksistere hele livet. I den grad han omtaler habitus' endringspotensiale beskriver han at det er «en kilde til uendelige, men alligevel strengt begrensede nydannelser» (Bourdieu 1980/2007: 95). Oppfatningene om individets endringsmuligheter er derimot selve grunnlaget når det kommer til mindfulnesspraksis; den enkelte ses på som kapabel til å trene sitt eget sinn, og er i stand til å bli bevisst på egne internaliserte mønstre. Dette er selve kjernen i både psykologi og buddhisme. Mindfulness kan dermed ses som et forsøk på å skape en erkjennelse av hvor man starter fra, men veien fremover ble i alle feltområder omtalt som lang.

I tempelet ble det lagt vekt på at det tok tid å lære seg resiteringen. Ikke nok med at du skal koordinere pust og stavelser, men dette skulle igjen kombineres med kontemplasjon rundt det rene land og Buddha Amitabha. Målet var å ha et ensrettet sinn i ti resitasjoner. Dette omtalte munken som noe det kunne ta flere år å mestre for enkelte, mens noen få klarte det etter svært kort tid. Å øve på dette blir innen Rent Land sett på som en forberedelse til døden. Dersom man er i stand til å resitere Amitabhas navn ti ganger og ha ensrettet oppmerksomhet i dødsøyeblikket, vil man nå det rene land. Som i de fleste buddhistiske retninger er sinnets tilstand i overgangen mellom liv og død avgjørende for hvilken gjenfødelse man får, og av denne grunn finnes det i de fleste buddhistiske retninger forberedende praksis for dødsøyeblikket som optimalt sett bør være fylt av ro og ingen motstand mot å dø. Det rene lands tilsynelatende enfoldige fokus på resitering og ensrettet oppmerksomhet mot Amitabha mener jeg kan tolkes blant annet som en slik forberedende praksis; fokuset ligger også på gjenfødselen, ikke kun på hvilken effekt praksisen har i dette liv.

## 5.6 Verdien av den terapeutiske relasjon og mesterens rolle

I tempelet var man åpen for at det er mange veier til det felles målet; nirvana. De ulike buddhistiske retningene ble oppfattet som likeverdige, men ment for forskjellige mennesketyper; du må velge det som er rett for deg. En mester vil også være den som tilrettelegger praksis ut i fra den enkeltes nivå og personlighetstype. Det fordres en åpenhet mellom mester og elev som gjør det mulig for mesteren å gradvis gi eleven meditasjonsøvelser som gjør at han/hun kan avansere videre slik at det ikke skapes stillstand, og relasjonen mellom mester og elev sammenlignes ofte i litteraturen med den terapeutiske allianse; relasjonen mellom terapeut og pasient. Dette er også et viktig poeng når det kommer til forståelsen av mindfulnesspraksis innen buddhismen generelt,

aksepten må ikke stå i veien for videreutvikling. Thanissaro legger blant annet vekt på at det å ha en *for stor* aksept vil skape en stagnasjon som ikke bringer deg videre (Thanissaro 2008-2012: 3). Han advarer mot å si seg fornøyd med sin egen tilstand, det kan være nyttig når man har det vanskelig, men ikke alltid like fruktbart på lengre sikt. Når man har det behagelig er det derfor viktig å strekke seg lenger. Han beskriver dette som å koke en suppe; først må man være mindful nok til å se ting i sammenheng og observere over tid, deretter må man tilsette suppen andre kvaliteter. Mindfulness er ikke endepunktet, men et middel for å ha den rette konsentrasjonen for å se hva som skal videreutvikles eller oppløses (Thanissaro 2008-2012: 4). Når man oppdager en bestemt kvalitet som egentlig er skadelig for sinnet som aversjon eller lyst, kan man ikke bare akseptere at den er tilstede, man må gjøre det man kan for å bli kvitt den. Med andre ord er det ikke den subjektive selvfølelsen som står i sentrum, og det er mesterens rolle å se når eleven trenger å tilføye nye elementer i praksisen.

Det var altså ikke en mester boende i tempelet, og dette gjorde at det var visse områder som ikke ble berørt under praksis. Ett av disse var spørsmålet om selvets eksistens, noe jeg kommer tilbake til i neste kapittel. Goldmann legger vekt på hvordan buddhistisk praksis ikke alltid ses som tilstrekkelig i forhold til de utfordringene vestlig praktiserende har, og at det dermed er nødvendig å balansere en buddhistisk praksis med vestlig psykoterapi (Goldman 1991: 100-101). På dagskurset var det ikke vektlagt at man skulle ha en slik kombinasjon, hovedsakelig fordi fokuset lå på å bruke mindfulness i forhold til stressreduksjon i hverdagen og oppnå en bedre selvfølelse. At det kunne dukke opp ubehagelige ting når man rettet oppmerksomheten innover ble nevnt, men dette ble sett på som noe man ville være i stand til å takle selv. Psykologens kurs var også rettet mot stressmestring og selvfølelse, men i kombinasjon med rollen som foreldre. Nettopp det å få et barn ble av psykologen fremstilt som noe som tydeliggjør for oss hva vi tar for gitt, og han henviste i boken til Kabat Zinn som har beskrevet dette som å få en zenmester flyttende inn i huset. Det å ha barn omtalte psykologen som en mulighet til å bli bevisst på egne reaksjonsmønstre; et lite barn kan aktivere en rekke tilstander i en voksen i forskjellige situasjoner (Lund 2011: 114). Han la samtidig vekt på at det er viktig å ha et avklart forhold til sin egen barndom og hvilke faktorer som spiller inn derfra når man skal oppdra et barn. I tillegg beskrev han barnet som en mulig rollemodell når det kommer til det å være tilstede i øyeblikket (Lund 2011: 114).

Barn ser også ofte tilsynelatende trivielle spørsmål som sentrale, og på denne måten synliggjøres hva som faktisk er med på å konstituere erfaringen av den situasjonen man befinner seg i. Erfaringer blir også ofte sanseliggjort fordi barn utforsker miljøet de befinner seg i gjennom å ta på, smake på og lytte etter. De kjenner på sanden, putter ny mat forsiktig i munnen og reagerer på

fuglesang gjennom å prøve å lokalisere lyden. Voksne tar ofte disse tingene for gitt, og er i liten grad observante på hvordan omgivelsene påvirker oss. Barn har derimot en evne til å rette oppmerksomheten mot de minste ting, og undrer seg ofte over de tingene voksne føler at de ikke lenger trenger å ofre en tanke. Ikke minst når det kommer til ti «hvorfors det?» spørsmål på rad viser barn oss at de har mye å lære voksne om bevisstgjøring av den buddhistiske idéen om ting og fenomeners opprinnelse; går vi hele veien tilbake ender vi med universets opprinnelse. Dette er nettopp sentralt for idéen om tomhet, fordi alt er avhengig av noe forut blir det å forsøke å avgrense ting og fenomener til en håndterbar enhet en irrasjonell handling.

I buddhistgruppa var det sharingstunden som var gjenstand for å dele de tankene som kom opp under meditasjonen eller inntrykk fra hverdagen. Som regel var det noen tilbakemeldinger fra de andre i gruppa rundt tema som ble luftet dersom noen hadde relevante tanker rundt dette, men min følelse av denne stunden var at den var et rom preget av respekt for den enkeltes erfaringer og at ord ikke nødvendigvis var det som skulle til i denne konteksten. Sharingstunden oppfattet jeg som hovedsakelig veldig intim, med en underliggende forståelse av at det som ble delt ikke skulle forlate rommet. Flere av gruppemedlemmene fortalte i intervju at de satte pris på det som ble delt, og skilte mellom det å snakke fra hodet, og det å snakke fra hjertet. Det sistnevnte ble da foretrukket som noe «mer ekte». Noen pekte på at gjennomstrømning i gruppa og manglende deltakelse blant enkelte i sharingstunden skapte utfordringer for hvor åpen man ønsket eller turte å være. Andre igjen synes at tema ofte kunne bli for alvorlig, og satte pris på at dette kunne være en stund for alle innspill som måtte føles riktig der og da. Spørsmål rundt oppfatningen av de buddhistiske tema som kom opp under boklesingen var midlertidig også vanlig, og svarene som kom var ofte preget av en eklektisk blanding av forskjellige religiøse, filosofiske, psykologiske og spirituelle retninger som ble diskutert ut i fra hverandre.

## 5.7 Oppsummering

Den største forskjellen for hvordan man forholdt seg til bevisstgjøringen som skjer gjennom mindfulness i feltområdene var altså selve artikuleringen. Både på dagskurset og hos psykologen var det et stort fokus på dette, elementene i praksisen ble synliggjort og forklart i tråd med kurssettingen. I buddhistgruppa var det derimot ikke et artikulert mål for praksisen under møtene ettersom det ble lagt vekt på at den enkelte praktiserte på den måten han/hun følte rett for seg, og praksisen var således svært individuell. I intervjuene ble det derimot tydelig at meditasjon generelt ble sett på som en bevisstgjøringsprosess, og at mindfulness for de fleste handlet om å være tilstede i større grad enn det som falt dem naturlig før. I tempelet var det lite fokus på den enkeltes

utvikling og tilpassing av praksis, hovedsakelig fordi det ikke var en mester tilstede. Derimot synes det å være en enkel løsning på de fleste ting som skulle komme opp; å øve på å reflektere rundt Buddha Amitabha og det rene land, og gjennom streng disiplin utelukke de tingene som førte oppmerksomheten bort fra dette. Således fremsto ikke praksisen her som individuelt tilpasset, men som en universell metode som passer for alle. Munken og nonnen praktiserte likt, og meditererte på samme måte som meg. Det å rette oppmerksomheten mot Amitabha kan derimot også forstås som å rette oppmerksomheten innover fordi grensene mellom Buddha og den enkelte opphører gjennom å puste navnet inn og ut.

Tankenens formende egenskap var i midlertidig et felles tema i alle feltområdene. Det å bli bevisst på hva man tenker sto sentralt, men fikk forskjellige uttrykk. Dagskurset, psykologen og buddhistgruppa snakket mye om aksept for egne tanker, å undertrykke dem ble omtalt som å bare forsterke dem. I motsetning var forholdet til tanker i tempelet preget av en disiplin ettersom man skulle reagere på disse med å resitere for å rense de bort, men også nonnen fortalte at «ubehandlede» tanker og følelser bare ville forsterkes og gjentas. På dagskurset og hos psykologen handlet bevisstgjøringsprosessen om å rette oppmerksomheten innover mot subjektive erfaringer vi ikke er observante på til vanlig. Dette ble knyttet til tema rundt internaliserte mønstre, autopilot og det ikke avgrensbare forholdet mellom kropp og sinn. Å være mindful rundt dette ble sett på som evnen til å se verden uten de subjektive filtrene.

Dette kan ses som det første trinnet når man begynner å praktisere mindfulness, og jeg har her knyttet det til å skape en oversikt over sitt eget indre landskap gjennom bestemte teknikker. Neste steg vil bli å se på hva som står igjen når man ikke lenger identifiserer seg med tanker og følelser som tidligere har vært formende for synet på seg selv. For hvem er man hvis man ikke er den man trodde?





## Kapittel 6

### Tilstedeværelsens betydning for en erfaring av det indre

#### 6.1 Innledning

Mindfulness er opprinnelig en praksis som tar sikte på å kultivere den ultimate sannheten om at det ikke finnes et avgrenset enhetlig selv, men at det i virkeligheten er fem gjensidig avhengige prosesser som er aktive i denne konstituering. Innen psykologien er det en rekke teorier rundt hva selvet og dets bestanddeler egentlig er, og William James beskriver at det er ansett som «the most puzzling puzzle with which psychology has to deal» (James 1890/2007: 330). Vi er her inne på et område som ikke er målbart i vitenskapelige termer, og litteratur om selvet er sterkt preget av hvilke faglige svingninger som preger tidsperioden. Dagens syn på hva selvet er kan ses på som en motreaksjon på modernitetens fokus på selvet som enhetlig og autonomt, og hvordan man i denne tidsperioden presenterte universelle sannheter som antatt nøytrale og objektive (Brinich 2002: 9-14). Også senmoderniteten og eksperimentalistene fremhold selvet som noe sant og solid som kan kjønn objektivt, før postmodernismen gjorde sitt inntog med tanken om «whatever we are is beyond the telling» (Gergen 1991: 82). Det er altså vanskelig å si noe om hva selvet er, men lettere å si hva det ikke er. Det er som regel ikke noe uttalt mål at mindfulnesspraksis skal føre til at den enkelte ikke lenger identifiserer seg med den kondisjonerte oppfatningen av selvet. I mine feltarbeid var det derimot tydelig artikulerte diskurser rundt dette temaet gjennom fokus på selvfølelse, buddhanatur og «self power». Jeg vil i dette kapitlet se på hvordan disse begrepene ble aktualisert gjennom mindfulnesspraksis, og beskrive feltområdene ut i fra to forskjellige tilnærminger jeg oppfattet som sentrale. Dagskurset og psykologen hadde et fokus på å plukke vekk fenomener man feilaktig identifiserer seg med som veien til tilstedeværelse, mens buddhistgruppa og tempelet oppfattet tilstedeværelse som en innfallsport til å oppdage sin indre «egentlige» natur. Målene for praksis står altså sentralt.

#### 6.2 Personlig erfaring rundt tilstedeværelsens avdekking

Min første opplevelse av å begynne med mindfulnessmeditasjon var en følelse av å bli kjent med meg selv. Jeg så meg selv på en ny måte, og følte meg i stand til å oppleve meg selv utenfra på ett vis. I stedet for å *være* bitter for at noe ikke hadde gått min vei, så jeg at det var bitterhet *i* meg. Dette opplevde jeg som en stor forskjell. Dersom det oppstod bitre tanker oppsto det som regel en følelse i forlengelsen av dette, og når et kjent tankemønster oppstod var jeg etter hvert i stand til å vite at en gjenkjennbar følelse snart ville følge. Gjennom å skille ut disse momentene og

objektivisere dem kunne jeg behandle dem som adskilt fra *meg*. Denne tilnærmingen kan altså forstås som forskjellen mellom å handle refleksivt og reflektivt. Den umiddelbare følelsen av bitterhet etter å ha tenkt på noe som har gjort deg bitter er uten bevisstheten rundt det en refleksiv handling, det skjer automatisk. Det å være oppmerksom på en bitter tanke og observere hvordan tanken utvikler seg til en følelse, kombinert med bevisstheten om at dette er hendelser, og ikke noe som identifiserer en selv, er en reflektiv handling. Deautomatisering og fragmentering blir dermed viktige begreper her, både i forhold til prosessen rundt det å bli bevisst, og videre for hvordan man forholder seg til det som oppstår av tanker og følelser. Det ble en slags analyseprosess der jeg skilte fra hverandre elementer som jeg tidligere hadde gjenkjent og identifisert som «meg», og forholdt meg i stedet til disse som hendelser i «meg´et», men ikke som meg. På denne måten ble det skapt en ny oppfatning om hvem jeg faktisk er - for det er fortsatt noe som står igjen. Men hva er det?

Det sentrale med å plukke vekk disse elementene var at jeg følte meg i stand til å erfare situasjoner uten den støyen jeg hadde blitt bevisst på at tanker og følelser skapte for meg i hverdagen. Det var på en måte en erfaring som kom fra et annet, roligere jeg som var i stand til å være i situasjonen med en annen form for oppmerksomhet. Dette opplevde jeg som sentralt, kanskje spesielt fordi jeg på denne tiden arbeidet i en barnehage og tilbrakte hele dagen sammen med barn. Jeg opplevde å være roligere i oppkavede situasjoner, at jeg tok et steg tilbake før jeg reagerte, og jeg følte meg i bedre stand til å bare være i de øyeblikkene der leken utfoldet seg fritt. Denne følelsen av tilstedeværelse var nært knyttet sammen til sanselige opplevelser, og jeg følte meg forankret både fysisk og psykisk på en annen måte. Sinnet flagret ikke avgårde til andre hendelser som hadde skjedd tidligere eller skulle skje i fremtiden i samme grad som før. Da tankene faktisk tok meg avgårde, ble jeg klar over det og følte meg i stand til å «komme tilbake» til der jeg faktisk var på et tidligere tidspunkt.

### 6.3 Å oppløse feiloppfatningen av selvet for å oppnå tilstedeværelse

Å oppløse den feilaktige konstruksjonen av hvem man er står sentralt innen mindfulness, en identifiserer seg ikke lenger med tanker og følelser. På dagskurset og hos psykologen ble mindfulness forstått som en praksis hvis ytterste mål var å oppnå en tilstedeværelse i eget liv, og på denne måten få en bedre livskvalitet. For å bli i stand til dette var det var *selvfølelse* et begrep som ble trukket inn, men som ble forstått noe forskjellige i de to feltområdene.

### 6.3.1 Selvfølelse – å være fornøyd med den man er

Dagskurset handlet i størst grad om den fenomenologiske opplevelsen av hvem man er i forhold til hvem man skulle ønske at man var, og det stresset som oppstår i dette spennet. Her ble det lagt vekt på å artikulere egne verdier og styrke selvfølelsen gjennom positive affirmasjoner fordi «hjernen er bygget opp slik at den tror på det du sier til den, enten du tror på det eller ikke». Selvfølelse ble her forstått som hvorvidt man var godt fornøyd med den man er (god selvfølelse), eller lite fornøyd med den man er (dårlig selvfølelse). «Mental trening», «å gi seg selv påfyll» og «å bygge seg selv opp» var uttrykk som ble brukt når det var snakk om å styrke selvfølelsen. Det ble også sagt at man må justere sitt eget «jag-ideal», altså at vi har for høye forventninger til oss selv og hvem vi bør være. Tilstedeværelse ble videre omtalt som måten å koble oppmerksomheten vekk fra tanker og følelser og være «nærværende i seg selv».

Mindfulnesspraksis kan altså her ses på som en måte å bli bevisst på hvilke elementer som man feilaktig identifiserer seg med, og på denne måten kunne bli i stand til å gi næring til de områdene man vil at skal inngå i selvfølelsen. Det ble omtalt som en aktiv prosess man selv kan styre. «Din indre kritiker» ble fremstilt som en egen entitet i deg som er i stand til å gi grobunn til negative tanker som «hvordan skal du fikse det du som er sånn og sånn?». Jeg-idealet viste til at vi er vår egen verste fiende når det handler om å være fornøyd. Vi har ønsker om hvem vi skal være, og hvis vi ikke rekker opp til disse idealene synker selvfølelsen. Dette idealet ble altså sett på den enkeltes fortolkning av hvilke roller som man ønsket å fylle for å få en god selvfølelse. Det å drive med mindfulnesspraksis ser jeg på denne måten som en prosess av *fragmentering* ettersom man bryter ned det man i utgangspunktet forbinder med «meg» til ulike deler. Deretter forholder man seg til disse delene på en annen måte, og identifiserer seg ikke lenger med de negative sidene. De forsvinner fra det som er grunnlaget for selvfølelsen, og man står igjen med et selv som er aktivt konstruert. Tilstedeværelsen fungerer altså slik jeg ser det på to plan; man blir bevisst på hva man ikke liker ved seg selv, og erstatter det med noe som er hensiktsmessig for å skape en god selvfølelse. Dette gjør tilstedeværelse til en ressurs for å oppleve livet til sitt fulle.

I forrige kapittel beskrev jeg hvordan skjemaet brukes innen antropologien for å forklare den enkeltes fortolkningsrammer, og innen psykologien brukes også begrepet avgrenset til individets oppfatninger om det indre. Et *selvskjema* beskrives som den kognitive generaliseringen som skjer rundt oppfatningen av eget selv. Dette er avhengig av tidligere sosiale erfaringer, og selvskjemaet organiserer og guider behandlingen av den informasjonen som er relatert til selvet ut i fra disse (Hewitt 2007: 109). Der de mer generelle skjemaene fungerer som en teoretisering av den eksterne verden, fungerer et selvskjema som en teoretisering av nettopp selvet. De sier noe om personlige trekk og karakteristikk og hvordan disse passer eller ikke

passer sammen. Skjemaene skaper en teori om selvet som «combines categories, abstract ideas, and prepositions about how things are related to one another» (Hewitt 2007: 109). Ny informasjon som kommer til blir redusert til håndterbare dimensjoner gjennom selvskjemaet, som på denne måten hjelper til med å skape en mening som kan guide den enkelte til å handle riktig. Selvskjemaene fokuserer dermed minnet rundt relevant informasjon og hjelper personen til å prosessere den. Videre former de hvordan den enkelte ser menneskene de samhandler med. Hewitt legger i tillegg vekt på at et selvskjema også kan inneholde bilder av et *ideelt selv* og andre personer som personen idealiserer slik som det ble snakket om på dagskurset (Hewitt 2007: 109). Et selvskjema kan dermed ikke ses på som helt avgrenset til den enkelte fordi det ofte integrerer andre personer.

Dagskursets forståelse av selvfølelse ser jeg som et middel for å få kontakt med eget selvskjema og bli i stand til å forme dette aktivt. Bevisstheten rundt det og den påfølgende fragmenteringen var ikke ment å bryte ned selvet totalt, noe sto igjen, og relasjonen til dette skulle styrkes. Den subjektive følelsen sto her i sentrum, ikke en objektiv sannhet om hvor god eller flink man er. Dette står tilsynelatende i kontrast til hvordan mindfulness ble beskrevet i foregående kapittel der målet med å bli bevisst på skjemaene som fortolkningsfilter var å oppdage «den egentlige verden», en objektiv virkelighet. Den subjektive virkeligheten blir derimot viktig igjen når det kommer til fokuset på selvfølelsen fordi den ble oppfattet som målestokken for velvære.

### 6.3.2 Selvfølelse – evnen til å føle seg selv

Psykologen fortalte at han ikke la vekt på hva selvet egentlig er, men selvfølelsen som han karakteriserte som «den enkeltes evne til å føle seg selv». På denne måten skilte hans definisjon av selvfølelse seg fra den de opererte med på dagskurset; selvfølelse handlet her om å være i stand til å se innover og være bevisst på det som oppstår her. En *god selvfølelse* ble dermed forstått som høy kompetanse til å ha kontakt med sitt indre liv, mens *sunnt selvfølelse* i større grad tilsvarte det kursholderne omtalte som god selvfølelse. Mindfulness ble i denne sammenhengen beskrevet som en lommelykt som belyser *selvtilstander*; de tankene, følelsene, sansningen og kroppsformemmelsene som ligger til grunn for selvopplevelsen til enhver tid. Mindfulnesspraksis bringer således selvtilstandene inn i den bevisste eller pågående selvopplevelsen, og man forholder seg til dem som nettopp hendelser, ikke som et identifikasjonsgrunnlag. Som hendelser ble de også oppfattet som avgrenset i tid og dermed forgjengelige.

Det ble i kursmateriellet lagt vekt på forskjellene mellom selvfølelse og selvtillit der selvfølelse ble referert til som:

«Evnen til å føle seg selv, selvaktelse, selvaksept. Å ha en følelse av og visshet om eget verd. Å kunne kjenne igjen og tåle egne tanker og følelsetilstander. Å kunne kjenne egne behov, egne grenser, hva man vil, ønsker og har lyst til. (...) Man kan også tenke på selvfølelsen som en «indre søyle», «indre kjerne», «indre senter» eller et «indre beger». Selvtillit blir mer «ytre søyler», som man kan lene seg mot når man er i spesielle situasjoner, men som ikke gir samme selvaksept og stabilitet som en indre søyle.»

Å være god til å spille fotball kan på denne måten føre til god selvtillit, mens følelsen av å ha egenverdi derimot er grunnleggende for en god selvfølelse. Fokuset på den fenomenologiske opplevelsen av selvet ble koblet til mindfulness gjennom at målsetningen med praksisen ble beskrevet som å:

«få kontakt med og få et mer bevisst forhold til ulike typer opplevelser, gradvis bli i stand til å akseptere eller tolerere mer av selvtilstander som tidligere har vært avverget eller unnveket, på sikt kunne være oppmerksomt tilstede i og «romme» både behagelige, ubehagelige og nøytrale opplevelser uten å behøve å bedømme eller unnvike dem.»

Psykologen la stor vekt på hvordan man skal bli i stand til å «romme» og akseptere forskjellige typer selvtilstander som man i utgangspunktet har forsøkt å unngå. Han kommer dermed inn på et sentralt buddhistisk aspekt; nemlig idéen om hvordan lidelse oppstår. Ved å forsøke å fjerne oss fra ubehagelige ting og knytte oss til de behagelige oppstår lidelse fordi alt er forgjengelig. Å ikke klynge seg til bestemte oppfatninger blir videre sett på som veien til opplysning, og dette omfatter både negative og positive tanker som det ikke skilles mellom.

Psykologen knyttet derimot rommet som oppstår mellom tanker og reaksjonen på disse til hvordan vi opplever oss selv:

«Situasjoner aktiverer følelser og tanker i oss, og de påvirker hvilke handlinger vi velger å utføre. Gjennom vår læringshistorie utvikler vi tendenser til å reagere på typiske måter i gitte situasjoner. Som vi allerede har vært inne på kan vi styrke vår selvfølelse gjennom å anvende mindfulness til å gjøre slike automatiserte reaksjonsmåter til en del av selvopplevelsen.» (Lund 2011: 72)

Mindfulness blir dermed også her satt i relasjon til det å trene på å handle reflektivt i stedet for reflektivt. Ved å ikke handle på impuls, men få bevisstheten tidligere på plass i bestemte situasjoner vil man kunne styre reaksjonen i større grad og dermed være i stand til å forhindre tilknytning til selvtilstandene.

### 6.3.3 Selvfølelse i et krysskulturelt perspektiv

Fokuset på god selvfølelse kan ses som en kulturspesifikk målsetning. I sammenlignende studier om amerikansk og japansk tilnærming til selvfølelse argumenterer Heine, Lehman, Markus & Kitayama for at det ikke finnes et universelt fokus på å oppnå en god selvfølelse slik begrepet ble

forstått på dagskurset, men at dette er knyttet til de mer individualistiske kulturene. De peker på at man allerede i uavhengighetsdeklarasjonen har definert søken etter lykke som en fundamental rettighet i det amerikanske samfunnet; å ikke mestre dette innebærer på en måte at man har feilet i å realisere det kulturelle mandatet som er gitt (Heine et al. 1999: 51). Dette kontrasteres til oppfatningen av selvfølelse i Japan, som omtales som et kollektivistisk samfunn:

«Japanese tend to believe their happy experiences will soon come to an end, and are often concerned that they will have to “pay” for their happiness later on to restore the sense of balance. Indeed, an expression that one often hears in Japan (particularly among women) is «I am so happy I am afraid» (shiwase sugite kowai), emphasizing the fear of this payback. Japanese are thus quite hesitant to focus or dwell on positive feelings.» (Heine et al. 1999: 51)

I andre studier vektlegges det også at vestlige samfunn fremmer en individualisme gjennom sosiopolitiske mekanismer som kan tippe over i patologiske tilstander som narcissisme. Widiger og Bornstein peker på at studier viser et distinkt kulturelt opphav til sykdommen gjennom «the manifestation of a modern, Western society that has become overly self-centered and materialistic, coupled with a decreasing importance of familial (interpersonal) bonds» (Widiger & Bornstein 2004: 520). Lav selvfølelse knyttes derimot til depresjon.

Typisk for studier rundt selvfølelse i et krysskulturelt perspektiv er gjerne de klare skillelinjene mellom det som omtales som vestlig individualistisk og østlig kollektivistisk kultur, og dette er noe som i stor grad preger den tidlige litteraturen om selvet også innen antropologien. Som tidligere beskrevet omtaler Geertz den vestlige oppfatningen av person som forskjellig fra hele resten av verden:

«a bounded, unique, more or less integrated motivational and cognitive universe, a dynamic centre of awareness, emotion, judgement, and action organized into a distinctive whole and set contrastively both against other such wholes and against its social and natural background, is, however incorrigible it may seem to us, a rather peculiar idea within the context of the world's cultures.» (Geertz 1983: 59)

Spiro har kritisert denne inndelingen og mener det i de fleste samfunn eksisterer overlappende individualistiske og kollektivistiske holdninger, og Wikan vektlegger at også balineserne (som også er Geertzs empiriske grunnlag) i realiteten differensierer mellom ytre former for atferd og den indre erfaringen (Wikan 1990: 139). I litteratur rundt selvet synliggjøres det ofte at selv/andre skillet opprettholdes til en viss grad i alle samfunn på tross av en sterk følelse av gjensidig avhengighet. Dette synliggjøres ofte i studier med utgangspunkt i følelser som de fleste ser ut til å oppfatte som lokalisert i den individuelle kroppen (Lutz 1988 & Kondo 1990).

Denne evnen til å skille mellom selv og andre er også noe som står sentralt innen buddhismen, og det er her verdt å utdype idéen om anatta. Dette handler ikke om at det ikke finnes noen grense mellom individene, men at grensen ikke er like bastant som den gjerne oppfattes gjennom fokuset på et atskilt og enhetlig selv. Innen zen knyttes det å være tilstede her og nå til buddhanatur og opplysning, og også generelt innen buddhismen ses realiseringen av anatta som en forutsetning for opplysning. Dette er altså tradisjonelt en del av den ultimate sannheten, mens det i dagliglivets konvensjonelle sannhet finnes en diskurs om selvet der man handler som separate individer som er konsistente og stabile (Collins 1994: 69). Suzuki beskriver hvordan Buddha ikke var interessert i en metafysisk eksistens, men å være i sin egen kropp – her og nå – og at han på denne måten nådde opplysning gjennom å innse at alt som eksisterer har buddhanatur (Suzuki 1970/2010: 11). Det å knytte seg til idéer om anatta vil også føre til at man ikke kan nå opplysning, mens det å innse det indres virkelige eksistens i denne verden vil kunne gjøre det mulig. Således er fokuset i mindfulness på tilstedeværelse i øyeblikket sentralt. Kåre A. Lie problematiserer anattabegrepet videre ut ifra sin kunnskap om pali, og vektlegger også fokuset på livet her og nå i forhold til hva som er den buddhistiske løsningen. Han beskriver at begrepet oppsto som en motsats til den vediske oppfatningen der atman (sjel) ble forstått som en egen entitet i den enkelte, og anatta er således forståelsen av at dette ikke er tilfelle. Men bøyingsformen av *atta* har videre en betydning for forståelsen fordi begrepet går fra å bety *selv*, til *sin/sitt eget* (Lie i Eide 2008: 154-155). Således mener Lie at betydningen ligger i at selvet ikke er noe som er ens eget eller noe man har kontroll over, og at anatta dermed handler om å gi opp forsøket på å kontrollere noe som ikke kan kontrolleres. I stedet må man fokusere på hvordan man lever. Denne gradforskjellen i oversettelsen mener Lie har blitt borte i de senere fortolkningene og at det er dette som har ført til den mer dogmatiske forståelsen av anatta.

#### 6.4 Tilstedeværelse som åpning for bevissthet om en felles indre natur

I buddhistgruppa var det *buddhanatur* som var det viktigste begrepet som kom opp når det ble snakket om hva man ble bevisst på gjennom å være tilstede. En av informantene forklarte det slik: «Det jeg tenker på er å være så tilstede som du kan, i ethvert øyeblikk. Og det kan utvikles da, den evnen til å være tilstede. Er man *helt* tilstede... Da er man jo omtrent i buddhanaturen, da. Bare helt tilstede». Hun snakker her om at tilstedeværelse handler om å være *i* noe, noe som er naturlig. Det å finne tilbake til noe som eksisterer inni den enkelte, men som man ikke er i kontakt med i det daglige var en oppfatning de fleste delte. Det å være tilstede handlet således om å åpne for erfaringen av noe som alle har, men som få er bevisst på. Dette ble ofte snakket om som et slags

felles potensiale: «Alle har evnen til å frigjøre buddhanatur i seg. Ja, det tror jeg. (...) Men veldig få er bevisst på den, dessverre.»

En annen la også vekt på tilstedeværelse som portåpner for nye oppdagelser ved seg selv:

«Meditasjon ja, det er jo mest mulig til stede, det er jo tilstedeværelse. Men jeg har jo også alt det andre rundt det, så det er jo kanskje å fordype den type tilstedeværelse og åpne seg mest mulig for en større kraft. Selv om det høres kanskje litt sånn new age-aktig ut. Men altså å være mere.. Hva heter det på norsk da, å kunne embody, jeg synes det er et veldig fint ord på engelsk, men på norsk er det litt sånn vanskelig; legemliggjøre. Ja, liksom det der, buddhanatur eller buddhakraft eller kall det hva du vil.»

Her kommer informanten inn på hvordan man gjennom tilstedeværelse kan åpne for det hun kaller en større kraft som hun ikke er så opptatt av å definere akkurat hva er, men kaller buddhanatur eller buddhakraft. Å kunne kroppsliggjøre, altså kjenne denne kraften i seg, var noe som hun hadde erfart at skjer når hun er tilstede. En annen informant omtalte buddhanatur som noe indre som han hadde blitt bevisst på, og som gjorde at han var i stand til å være åpen og ta imot og akseptere andre utenforliggende faktorer som kom hans vei:

«Buddhanatur er en helstøpt glede som du har inni deg, og som kommer ut av deg, og som andre mennesker ser når de møter deg. Og det gir en trygghet, buddhanaturen, slik at du *kan* være åpen, og ta det som kommer. Buddhanatur forstår jeg også på den måten at det som skjer, det skjer. Altså, det skjer ting rundt deg, og alt er i stadig forandring. Men du kan være med og ta imot forandringen på en måte slik at du ikke knuser dem, at du ikke ødelegger dem, at du ikke blir ødelagt av deg selv, av dem selv, ved å ha buddhanaturen. Det å ha den helheten *i* deg og *rundt* deg.»

Informanten er her inne på at det å være tilstede i buddhanaturen skaper et dialektisk forhold til omgivelsene. Det at man blir i stand til å møte utfordringer og de konstante endringene som skjer og romme dem er mulig fordi buddhanatur ikke bare er noe som er *i* deg, men også *rundt* deg. Bevisstheten om den gjør at han møter andre på en annerledes måte. Han oppfatter seg som tryggere, og kan på den måten stå sterkere slik at han ikke blir «ødelagt».

#### 6.4.1 Oppfatninger om selvet

Når det kom til spørsmål om selvet forstod flere av informantene dette som personlighet eller person, og la vekt på hvordan det er noe som endres i tråd med den bevisstheten tilstedeværelsen rundt det skaper.

«Jeg ser selvet mer som en personlighet, jeg. Og vi er forskjellige personligheter alle sammen. Og selvet mitt er min personlighet. Sånn som jeg er. Og sånn som folk oppfatter meg utad, det er mitt selv. Og det synes jeg er helt greit, jeg. Synes ikke det er noe viktig å utslette egoet og utslette selvet. Jeg synes det får være som det er. Og det er jo hele tiden i utvikling, for det er jo noe av det som er



det å meditere og det å være bevisst. Mindfulnessen er jo en stadig utvikling, en stadig tilstedeværelse som gjør at du endrer deg litt. Så du utvikler deg litt, men det er jo på en måte selvet ditt som du utvikler. Ikke sant, så det er på en måte kjernen din. Den får lov til å være der den, synes jeg. Ja, vet du, det synes jeg, den må få være der.»

Her beskriver informanten hvordan han mener fokuset på å legge til side ego eller selvet ikke er det sentrale i hans praksis. Han beskriver selvet som en kjerne som det er ikke er noe stort poeng i å legge vekt på å fjerne, men at det for han er viktigere å være oppmerksom på hvordan det konstant formes gjennom å være mindful. Han forklarer videre:

«Det (nirvana) er ikke at det skal føre frem til en oppløsning av et selv, at det skal på en måte fordufte. Men det er det å være bevisst hele tiden på en måte. Være i det hele tiden. Det er det som er det. Og det er på en måte nirvana i seg selv. Og jeg tror altså når du da opplever nirvana, hva er det da igjen på en måte. Så jeg tror ikke det med å få et endelikt på en måte, jeg tror ikke det er poenget, jeg. Men det å være i en utvikling på en måte, det at ting ekspanderer inni deg, uten at du låser det til et lite selv på en måte. Det tror jeg er det fine. Og av og til så opplever jeg plutselig at jeg på en måte ser lyset, og hvis jeg sier det til noen som ikke mediterer eller ikke er inni det, så tror de at jeg nesten har tørna ikke sant. Men av og til så gjør du det, du får en følelse av en eller annen slags oppløsning inni deg, så kan du kjenne at: «ja, det åpnet seg». Og så lukker det seg ikke igjen. Det er jo ikke like åpent hele tiden, men så skjer det sånne små glimt. Så kan det skje en annen gang at du føler akkurat det samme, og det er en god følelse.»

Han beskriver her erfaringer ved det å være tilstede i seg selv som en åpning for å ikke avgrense selvet, men heller ekspandere det. Enkelte ganger har han erfart «å se lyset» og knytter dette til en følelse av oppløsning og åpning som vedvarer i større eller mindre grad. Noe har skjedd med erfaringen av hvem han er. Han ser selvet som noe som har endringspotensiale og som det er bedre å handle ut i fra enn å sette til side, poenget er at man ikke skal låse det fast.

Begreper om endring sto altså sentralt når det ble snakk om selvet, og dette fokuset gjorde at selvet heller ble sett på som en prosess:

«Hvordan man opplever seg selv, det tror jeg forandrer seg veldig, det er ikke noe statisk. Det er sånn som identitet og, det blir veldig sånn bevegelig og dynamisk og foranderlig og forgjengelig og alt det der. Så i den forstand så er det jo ikke noe selvet, ikke sant, en sånn konkret fast ting, men det er jo en prosess da.»

Informanten legger her vekt på at det ikke finnes noe selv fordi det ikke er en fast, konkret ting, men en prosess. Hun er dermed inne på hvordan man i vesten historisk sett har beskrevet selvet som en avgrenset, abstrakt størrelse, individualisert og atskilt fra den materielle kroppen. Denne oppfatningen kjenner hun seg ikke igjen i. Også Kondo legger vekt på at den tradisjonelle vestlige selvforståelsen er preget av en diskurs der selvet omtales som noe med en ureduserbar essens som

kan destilleres ut fra situasjoner man befinner seg i (Kondo 1990: 35). Det at selvet oppfattes som avgrenset på denne måten vil også bety at det ikke er noe oppfattet endringspotensiale, noe som er selve grunnlaget i psykologien og buddhismen.

Oppfatningen om selvet som noe som er i konstant endring var også viktig for en annen informant i buddhistgruppa:

«Jeg er jo av den oppfatningen da at selvet er, som Jung og Jes Bertelsen sier, det grunnlaget du erfarer hele din eksistens på. Og at dette selvet utvikler seg etterhvert som du modnes bevissthetsmessig. Sånn at du får et mye større perspektiv både på tid og rom og kontinuitet, og forstår etterhvert at ting opphører og dør, altså den syklusen. (...) Det henger sammen med at det er en slags spirituell bevissthet som utvikler seg mer og mer og mer – i selvet. (...) Det er helt åpent, det utvikler seg hele tiden.»

Informanten bruker her ordet syklus som nøkkelord for forståelsen av den kontinuerlige endringen som skjer, og knytter bevisstheten rundt dette til selvets utvikling. Samtidig ser hun den spirituelle bevisstheten som noe som utvikler seg *i* selvet.

Når det kom til synet på selvet som en egen kjerne knyttet den ene informanten dette til det buddhistiske fokuset på gjensidig avhengighet og endring:

«Altså buddhister har jo sittet og lett etter det ego som alle snakker om, selvet, kjernen. Og de har lett som bare rakkern og har ikke funnet det. *Noe* har de funnet. De har funnet kropp, eller rupa nama som de sier. Så det har de funnet. Det er det eneste håndfaste liksom. Også har de funnet de andre fire som de kaller skandhaer. (...) Så de finner tendenser, og reaksjoner og medvitenheten som jeg liker å kalle den på nynorsk, consciousness. (...) Så dette blir en sånn klase som er vår person. (...) Men de har da ikke funnet noen kjerne der, men det er veldig lett å tro at det er en kjerne. Sånn som de kristne, det må være en skapergud, for hvem har ellers skapt alt det vakre? Det må være en bak her. Og sånn er logikken også når det gjelder skandhaene og personen, at «det var da fantastisk da, her må det være en kraft som holder dette sammen og styrer dette her, i alle fall noe som har satt det i gang». Det er en slags logikk som er vanlig og til vanlig er det en grei logikk, det. Men buddhismen har ikke funnet denne kjernen.»

Videre forteller han:

«En annen buddhistisk påstand er jo da at ting ikke består, og det er jo også der dukkha dukker opp. Men når ting ikke består, blir borte for oss, så kan vi bli ulykkelige, i hver fall hvis vi har bundet oss veldig til personen eller til en ting. I hvert fall, endringene skjer hele tiden, og noen ganger så fort. (...) Når det har gått noen år så har det kommet en rynke her (peker mot øyet) eller et eller annet sted. Også blir du nødt til å se i øynene som Buddha gjorde at «hm, jeg eldes visst». Og da kan det hende at du blir litt betenkt, det kan hende at du blir buddhist for å se om det ikke kan være noen løsning på dette her. Så noe skjer sakte (...), men det endres. Brytes ned, og i buddhismen heter det

alle sammensatte ting vil falle fra hverandre. Hvorpå du som er vitenskapskvinne løper til laboratoriet for å finne ting som ikke er sammensatt. Og da blir du stående på laboratoriet resten av livet. Du finner ikke noe, alt er sammensatt av noe annet. Og nå begynner vi å nærme oss selvet igjen! Eller personen, da. Som er sammensatt.»

Han fortsetter med fortellingen om Kong Milinda. Han var en gresk konge som hadde kommet østover gjennom Alexander den Stores erobringer, og fortellingen handler om et møte mellom Milinda og buddhistmunken Nagasena. Nagasena nekter for at det finnes noen person, og at dette bare er en konvensjonell betegnelse. Han bruker bildet på en vogn for å forklare hvordan dette henger sammen, og spør kongen bestanddel for bestanddel om dette er vogna; hjulene, akselen, kjeke og så videre. Milinda svarer avkrefteende på hvert spørsmål, og Nagasena sier: «(...) det er med Nagasena som med vogna. På grunn av hår, negler, hud og så videre kaller vi det bare for Nagasena. Det er bare et navn, det er bare en konvensjonell betegnelse. Men i egentlig forstand finnes det ikke noen person her» (<http://dhamma.no/milinda.htm> 10.10.2011). Informanten fortsetter: «Så 0+0+0. Egentlig består vogna av ting som ikke er vogn». Han beskriver her hvordan selvet slik vi opplever det egentlig består av fragmenter som enkeltvis ikke kan beskrives som selvet. Samlingen av disse er det vi erfarer som en sammenhengende entitet – jeg – men egentlig er det som de fleste fenomener, mulig å dele opp i mindre biter. Og alle disse er gjensidig avhengige og i konstant endring. Han sier også at det er en slags logikk over det at selvet oppleves som en kraft som holder ting sammen, og at dette til vanlig er en grei logikk. Dette kan igjen knyttes til forskjellen mellom den ultimate sannhet om selvets manglende eksistens, og den konvensjonelle sannhet som i det daglige gjør det fruktbart å oppleve denne enheten som en kontinuitet fordi fokuset ligger på å opparbeide god karma for å oppnå en god gjenfødelse. Fordi denne karmaen er individuell, vil det i dagliglivet være rasjonelt å knytte dette til et fastlagt selv, hvem skal ellers dra nytte av den? Og hva er det som gjør at vi føler at det er en kontinuitet dersom det ikke eksisterer et selv, bare hendelser som opphører å eksistere hvert øyeblikk?

#### 6.4.2 Kontinuitet

En informant forklarte følelsen av kontinuitet slik:

«I tantra så tror jeg det er kontinuitet, eller mer flyt da som er det her, en sånn «stream of consciousness», det er en betraktelse, det er den som betrakter og, sant. (...) Så det er jo veldig mange aspekter ved det der selvet. (...) Sånn som jeg forstår buddhisme, så er det mye fokus på prosessen, kanskje. Og den bevisstheten rundt den prosessen som man lærer, det blir mer som en flytende elv. (...) Men det er noe som *er*, det er det som er så spennende. Jeg husker når jeg var liten og tenkte «whos looking from behind my eyes»? For det er noe som er det samme! Mens alt forandrer seg, man blir gammel og stygg og feit og alt mulig rart. Så er det likevel noe som jeg har

med meg fra jeg var bitte, bitte, bitte liten. Hva er det for noe? Og det er der... Det er litt spennende, da. Det er kanskje knyttet litt til det der med mindfulness, det er det med bevissthet, det er «the nature mind» som er min måte å kalle det på, det er en sånn urvåkenhet da, en betraktende urvåkenhet som er der *hele* tida. Så der har du kontinuiteten.»

Hun snakker her om en betraktende urvåkenhet som svaret på «whos looking from behind my eyes», noe som er med en fra en er svært liten. Noe er det samme i all endringen, i den prosessen som er selvet. Hun bruker videre elven og sjøen som metafor. De tingene som endrer seg hele tiden blir bølgene, mens sjøen er det som representerer kontinuiteten, og tilsvarende er vannet som renner forbi det forgjengelige, mens elven som helhet har en kontinuitet.

«Men det som er, er jo at alt forandrer seg og ikke sant, så det er egentlig veldig viktige ting å tenke over, men eneste måten å få grepet om det på er jo kanskje å sitte og meditere over det og.. For da tror jeg man oppnår dypere og dypere innsikt og erkjennelse og den der dynamikken mellom bølgene og sjøen. Det som er der hele tiden og sånne varige ting og mange metaforer for det også. (...) Med en gang man setter ord på det så blir det på en måte en sånn intellektuell ting. Jeg tror ikke selvet er et intellektuelt konsept i alle fall. Men det er klart, man må jo bruke ord også. Bruke ting man kan beskrive det med, jeg er veldig glad i metaforer altså. Så hvis det skal bli noe snakk om de tingene der så vil jeg helst, et bilde sier mer enn tusen ord.»

#### 6.4.3 En felles natur

Det var altså i buddhistgruppa et stort fokus på tilstedeværelse som en åpning for å utvikle bevisstheten om seg selv. Denne åpningen tilstedeværelsen skapte ble sett på som en forutsetning for å oppdage en sannhet om at det finnes noe inne i hver enkelt som ble kalt buddhanatur eller buddhakraft og som alle har, men ikke er bevisst på fordi de ikke har denne åpningen inn mot det. Det finnes med andre ord en objektiv sannhet om det indre; buddhanatur eller «selvets sanne natur» (O'Sullivan 2009: 117). Buddha betyr «den oppvåkned» og buddhanatur blir på denne måten den oppvåknedes natur – altså virkeligheten eller sannheten om det indre. Buddha erklærte etter sin egen opplysning at alle vesener har buddhanatur, og for å komme i kontakt med denne fordrer det at man transcenderer konseptuell tenkning og frir seg fra identifiseringen med kropp, følelser og mentale prosesser gjennom meditasjonspraksis. På denne måten vil tilknytningen til ideen om et separat selv opphøre fordi man oppdager en felles menneskelig natur som ikke er individuell eller separat (O'Sullivan 2009: 117). Det legges ofte vekt på at buddhanatur ikke kan læres, men må erfares, og innen kinesisk zen finnes det et dikt som brukes for å peke til hva buddhanatur er:

## The Human Route

Coming empty-handed, going empty-handed –

That is human

When you are born, where do you come from?

When you die, where do you go?

Life is like a floating cloud which appears.

Death is like a floating cloud which disappears.

The floating cloud itself does not exist.

Life and death, coming and going are also like that.

But there is one thing which always remains clear.

It is pure and clear, not depending on life or death.

Then, what is the one pure and clear thing?

– Tradisjonelt kinesisk dikt (O'Sullivan 2009: 117)

Buddhanatur er viktig innen mahayanabuddhismen, og er et av de distinktive trekkene i forhold til theravadabuddhismen som ikke har noen oppfatning om at alle innehar en slik «Buddha-het» og dermed kan bli opplyst (Prebish & Keown 2006: 99). Dette er innen theravada forbeholdt munkene, men i vesten er det i all hovedsak mahayanabuddhisme som er fremtredende.

## 6.5 Å overgi seg til den indre og ytre buddhakraften

I tempelet var de opptatt av at et fokus på selvet var villedende i forhold til egen praksis, og de mediterte ikke rundt den buddhistiske ideen om anatta på grunn av at det ikke var en mester boende der som kunne veilede dem. Felleskapet fremstod som viktig, men det var tydelig at praksis var en høyst individuell affære der ens handlinger og innstilling var avgjørende for muligheten til å få god karma og komme til det rene land. Når jeg for eksempel prøvde å gi komplimenter i forhold til at munken og nonnen klarte å drifte hele tempelet mer eller mindre på egen hånd (med praktisk hjelp fra en liten kjerne av medlemmene) sa de: «det er ikke vi som gjør det, det er Amitabha som jobber gjennom oss». Dette henger sammen med begrepene *self power* og *other power* som er helt sentrale i Rent Land retningen og som omtales mye i den litteraturen som finnes. Self power vil jeg oversette som *indre kraft* og dette innebærer den innsatsen den enkelte gjør for å nå det rene land. Other power forstår jeg som en *ytre kraft* som refererer til overgivelsen til Buddha Amitabha gjennom å la han arbeide gjennom deg og la følelsen av et avgrenset selv opphøre. Denne overgivelsen var det jeg oppfattet som mest sentralt i tempelet; den ytre kraften var noe som bar deg fram, noe man kunne rette sin tro mot, men dette var også knyttet

til den indre kraften som faktisk gjorde deg i stand til å fysisk utføre tilbedelsen eller arbeidet. Dette dialektiske forholdet vil jeg argumentere for at opphører dualismen mellom det individuelle selvet og Buddha, skillet mellom begrepene forsto jeg mer som en metodisk tilnærming for å synliggjøre at det nødvendigvis er en individuell kropp som underkaster seg. Meditasjonens fokus på å puste inn Amitabhas navn har en verdi for det nonduale forholdet, fordi man oppløser grensene mellom «selvkroppen» (som nødvendigvis allerede har en buddhanatur) og Buddha Amitabha. Slik jeg tolker det vekkes den indre buddhanaturen til live ved hjelp av den ytre kraften som man blant annet kommer i kontakt med gjennom resiteringen av Amitabhas lære på det magiske palispråket under bønnen. Bønnen er på denne måten ikke bare rettet utover, men virker også innover.

Meditasjonen ble i tempelet omtalt som ganske enkel å gjennomføre teknisk, men at det forutsatte nettopp at man trodde fordi det var vanskelig å forstå det rene land intellektuelt. Dette ble forklart gjennom historien om skilpadden og fisken:

«Skilpadden og fisken bodde sammen i vannet, men en dag ble skilpadden borte. Da den kom tilbake spurte fisken: «Hvor har du vært?». Skilpadden svarte at den hadde vært på land. «Hva er det?» spurte fisken. Skilpadden forklarte at på land var det ikke vann, men luft og hus, trær og jord. Fisken spurte hva de forskjellige tingene var, og skilpadden forklarte så godt den kunne for fisken hva den hadde sett. Men fisken trodde ikke på skilpadden.»

Munken brukte denne historien for å forklare at det er vanskelig å tro på det du selv ikke har erfart, men at det er viktig å være åpen for at det finnes ting man ikke forstår intuitivt. Det at man ikke har erfart det enda er ikke bevis for at det ikke eksisterer. Dette vil slik jeg ser det også gjelde for erfaringen av selvet, men på en omvendt måte; selv om du erfarer at det finnes et sentrum i deg som *er* deg, er det ikke dermed sagt at det finnes. Felles vil være at din egen erfaring ikke nødvendigvis er tilstrekkelig for å oppdage hva som egentlig er sannheten bak fenomener.

Samtidig som det rene land var et klart artikulert og overordnet mål for all praksis var det også viktig at man ikke skulle begjære søken etter det. Målet var «å bare gjøre» ting fordi man visste at det var riktig som en del av veien, og alle gjøremål i tempelet var rettet mot praksis. Buddhas kraft var der, og ble ikke sett på som noe man måtte legge ned masse arbeid for å få kontakt med, man måtte bare være åpen for den. At man ble sliten etter alt arbeidet var et tema som ble snakket om daglig. I en samtale etter maten fortalte munken:

«Når man går i tempelet forventer mange at det skal være rolig og stille og ikke noe stress (alle ler). Det er ikke sånn. Vi kan også være sinte og slitne, men det går fortere over for oss. Vi arbeider og legger ego til side fordi vi fokuserer på god karma og å nå det rene land hvor vi kan meditere videre og etterhvert nå nirvana. Det er vanskelig fra dette livet, så vi satser på det rene land først.»

Det å være i konstant aktivitet rettet mot å skape god karma og være mindful overfor Buddha Amitabha ble sett på som å ta fokuset vekk fra deg selv, og konsentrere og rette det mot et større mål.

Nettopp det å være sliten etter dagens mange gjøremål var også en viktig del av meditasjonen for min del etter hvert. I begynnelsen av oppholdet i tempelet var jeg veldig bevisst på meg selv. Hvordan ble jeg oppfattet av de andre? Hva gjorde jeg galt? Hva sa jeg feil? Jeg prøvde hardt å få med meg hver minste, lille detalj om hva som ble gjort og sagt. Etter hvert som jeg ble kjent med hvordan bønnestundene ble gjennomført klarte jeg å slappe mer av, og dette i kombinasjon med å til tider føle meg helt utslitt forandret stundens innhold for meg. Da jeg skjønnte at det kom til å bli for vanskelig å følge bønnene og forstå dem intellektuelt, og tilsvarende vanskelig å gi slipp og «bare tro» ga jeg rett og slett litt opp. Dette var noe av det beste som skjedde for min egen meditasjonspraksis under oppholdet. Jeg kunne etter hvert føle at jeg under meditasjonsøktene fant en egen rytme innad i den formelle bønnestunden, og i stedet for å ha fokuset rundt meg og på hvordan jeg ble oppfattet erfarte jeg meg heller som del av en helhet. Spesielt én gang opplevde jeg bønnestunden som svært annerledes. Følelsen jeg da hadde var en følelse som jeg best kan beskrives som *utflyting*. Bevisstheten om kroppen – at jeg satt i lotusstilling på en pute på gulvet – var borte. Jeg satt ingen steder. Jeg husker ikke å ha tenkt noen tanker, men å ha en bestemt følelse av en væren der jeg fløt utover min fysiske skikkelse og fylte rommet på en annen måte, men fortsatt med en slags diffus essens. Pusten ble pustet, og tidsaspektet ble borte – plutselig var timen som jeg ofte synes var veldig lang over på et blunk.

Hewitt beskriver at bevissthet om selvet kommer av selvkontroll: «when humans mind themselves, they constitute the self as an object» (Hewitt 2007: 56). Innen litteratur om Rent Land beskrives også grensene mellom selv og andre som grunnleggende for hvordan vi erfarer verden ut i fra en følelse om et avgrenset selv:

«According to the ordinary view, we consider the physical body as the self, and in addition to the self, we are aware of the physical bodies of others. Taking the self and others together, we have all sentient beings. Each and every sentient being desires to live long, and this continuity constitutes the idea of longevity. However, all these ideas are unreal noumena and illusory phenomena. For example, the concept of one's self and others is relative. According to this relationship, there is an awareness of self because I am aware of others; and conversely, there is self-awareness in others because I am aware of myself.» (Hsu 1973: 9-10)

Kombinasjonen av det å slippe kontrollen uten å ha som mål å oppnå en form for overgivelse ble altså sentralt for meg gjennom å erfare utflytingen av kroppens grenser. Det å rett og slett ikke bry meg fordi jeg var så sliten, kombinert med å være trygg i situasjonen sto sentralt. Flyten innebar

følelsen av enhet med andre i rommet akkurat der og da. Vi var sammen om noe. Her er det sentralt å nevne at jeg i situasjonen kun opplevde at *noe* skjedde, noe rart, men varmt, behagelig og riktig. Det var først i etterkant at jeg var i en tilstand der jeg reflekterte rundt dette og ble bevisst på at jeg hadde vært i den tilstanden jeg var. Følelsen av at noe hadde skjedd strakk seg i en liten grad utover i dagen, og var noe som for meg føltes som en grunnleggende annerledes erfaring av det å være meg i verden enn det jeg noensinne hadde følt tidligere.

I forrige kapittel beskrev jeg hvordan Mead påpeker at man slutter å observere seg selv når man absorberes eller svelges opp i situasjoner. Man er ikke lenger bevisst denne prosessen. Jeg setter dette i sammenheng med fokuset i mindfulness på det å være tilstede her og nå, og denne opplevelsen av å være tilstede kan ses i lys av Csikszentmihalyis begrep om flyt. Dette innebærer konsentrasjon, en retting av oppmerksomheten mot noe avgrenset; å være i ett med opplevelsen man er i ferd med å erfare:

«Because of the total demand on psychic energy, a person in flow is completely focused. There is no space in consciousness for distracting thoughts, irrelevant feelings. Self-consciousness disappears, yet one feels stronger than usual. The sense of time is distorted: hours seem to pass by in minutes. When a person's entire being is stretched in the full functioning of body and mind, whatever one does become worth doing for its own sake.» (Csikszentmihalyi 1997: 31-32)

På denne måten knyttes tilstedeværelse og hvordan man (ikke) erfarer selvet sammen. Det er også verdt å nevne at konsentrasjonen ikke kan være «presset» slik jeg anser det, sett i lys av den buddhistiske tanken om å gi slipp er det mer snakk om en uanstrengt oppmerksomhet som kommer naturlig etter langvarig trening. Jeg mener det er nettopp dette punktet som aktualiserer målet om å innse anatta slik det beskrives i mindfulness-sutraen også i mine feltområder, uten at dette ble artikulert direkte.

## 6.6 Forsiktighetsregler

Å bryte ned følelsen av noe så grunnleggende som følelsen av et enhetlig selv innen en fast kroppslig grense er ikke bare uproblematisk. Psykologen vektla ikke dette i forbindelse med mindfulness, men beskrev nytten av en god selvfølelse som noe som man kan støtte seg til i livet, og som vil gjøre det lettere å holde en stødig kurs. Det vil være vanskeligere å manøvrere seg gjennom vanskelige situasjoner eller perioder uten denne indre søylen. Innen psykologien defineres ikke selvet som en bestemt entitet, men innen de fleste retninger legges det vekt på hvordan sunn og optimal funksjonering er avhengig av en opplevelse av eget selv som til dels uavhengig fra andre selv, men også i relasjon til disse. Utviklingen av selvet ses ut i fra stadier der det først «springer ut av» en udifferensiert tilstand, og deretter utvikles til en relasjonell skikkelse



(Metcalf 2002: 358). Det viktigste for et fungerende selv innen psykologien er nettopp opplevelsen av både sammenheng og atskilthet.

En av informantene i buddhistgruppa la også vekt på at hun ikke synes det var noen god ide å utslette selvet:

«Det med selvet, og ego, jeg vet en del av gruppen er veldig opptatt av det med selvet at det skal legges til side, at det skal ikke bety noen ting, at det beste er hvis det kan utraderes på en måte. (...)  
Jeg synes ikke det er noe viktig å utslette egoet og utslette selvet. Jeg synes det får være som det er.»

Hun beskriver videre hvordan hun hele tiden har en bevissthet rundt selvet og heller utvider det i tråd med erfaringer under meditasjon som fører til det hun kaller ekspansjoner; hun utvider selvet.

I tempelet spurte jeg om de mediterte rundt bestemte emner, og da rundt læren om anatta i hovedsak. Munken mente at de ikke kunne gjøre dette fordi det ikke var en mester i tempelet: «du kan bli gal hvis du tenker for mye på det, det er ikke bra. Det er derfor vi ikke mediterer så mye, vi har ikke en mester som kan veilede oss her i tempelet». Det at man faktisk kan bli gal av å røre ved dette emnet uten kyndig veiledning underveis sier noe om hvilken betydning opplevelsen av et integrert eller helhetlig selv har for menneskets fungering i hverdagen, noe som altså ble beskrevet av både psykologen og i tempelet. Thanissaro beskriver hvordan Buddha selv advarte mot et fokus på spørsmål som «hvem er jeg?» og «har jeg et selv?», altså spørsmål om væren og identitet. «Those questions, the Buddha said, lead you into a thicket of views and leave you stuck in the thorns» (Thanissaro 2008-2012: 2). Det som leder til frihet er derimot å forstå lidelse, gi slipp på årsakene til lidelse, og utvikle veien til å endre lidelsen gjennom den åttedelte vei.

Det psykologiske synet på buddhismens fokus; å fri seg fra opplevelsen av selvet som en atskilt essens, ses dermed som en nedbrytning av nettopp de prosessene som har skapt opplevelsen av selvet som helhetlig. Reverseringen av prosessene fører til en opplevelse av selvet som gjensidig avhengig – dersom det i det hele tatt eksisterer. I psykologien legges det vekt på at bevegelsen fra å oppleve selvet som helhetlig til å prøve å oppløse følelsen av dette er en prosess. Den anses som potensielt skadelig fordi det paradoksalt nok trengs et helhetlig selv for å kunne bryte det ned. Rubin uttrykker blant annet at å «tømme» selvet og representasjonene av relasjoner kan føre til en «impoverishment» (fattiggjøring) av selvet, heller enn en helbredelse av det (Rubin 1996: 93).

Mark Epstein mener derimot at vi kan «let ourselves go to pieces» nettopp fordi man innen buddhistisk tankegang allerede er i deler, en idé som Metcalf betegner som viktig innen dynamisk psykologi. Her har man en ramme som gjør det mulig å balansere selvet gjennom å bygge det opp (*self-creation*) og fragmentere/oppløse det (*self-disintegration*) (Metcalf 2002: 359). Dette

henger også sammen med det Collins ser som to parallelle diskurser innen buddhismen når det kommer til anatta; erfaringer innen meditasjon og dagliglivet ellers (Collins 1994: 69). Den ultimate virkeligheten som innebærer avdekkingen av selvets egentlige natur som sammensatt av de fem involveringsgruppene er således noe som er en del av meditasjonen. Hverdagslivet eller den konvensjonelle virkeligheten er derimot preget av kategoriseringsbehov og en erfaring av en kontinuitet «i selvet», nært knyttet sammen med ideen om karma som henger med en fra tidligere liv og følger en inn i det neste.

«The practice of the meditative life of mindfulness is held to teach the monk «self-knowledge» in two senses: both in that he will come to have a general awareness of the individual character which is his karmic inheritance, its faults, merits, and spiritual potential; and also in that he will become conscious, moment to moment, of what actually occurs in the experience of that individual character.» (Collins 1990: 63)

Den første kunnskapen som her beskrives handler om å gjenkjenne eller bevisstgjøre egne mønstre både når det kommer til tanker, følelser og atferd. Dette er det første steget for å kunne gjøre endringer, og har en verdslig nytteverdi. Den andre formen for kunnskap som beskrives handler om å oppnå en forståelse av anatta, og tilhører således den ultimate virkeligheten.

At man i vesten i det hele tatt er opptatt av den buddhistiske læren om ikke-selv kan på denne måten forklares gjennom det som omtales som en protestantisk utvikling innen buddhismen. Her ble tekster og praksiser som tidligere var forbeholdt munkene med årelang meditasjonspraksis tilgjengelig for lekfolk, også i vesten via oversettelser til engelsk. På denne måten ble målet for praksis som tidligere lå «skjult» innad i meditasjonen synliggjort på et langt tidligere tidspunkt – uten at man nødvendigvis hadde de antatt nødvendige bakgrunnskunnskapene for å få en riktig forståelse av disse. Da jeg kom til tempelet og forsøkte å få informasjon om bestemte emner fikk jeg beskjed om å bare praktisere slik jeg hadde blitt vist, og denne pedagogikken handlet om at man må gå stegene og overgi seg til den forståelsen som kommer gjennom Buddha Amitabhas hjelp, å forstå intellektuelt er ikke det samme som å forstå med kroppen. Innen mange buddhistiske retninger forutsettes det blant annet at man har en god grunntrening før man kan begynne med visualiseringsteknikker som er ment for å bli bevisstgjøres buddhanaturen. Da tibetanske lamaer med Chögyam Trungpa i spissen på 1970 tallet kom til USA var de oppmerksomme på bølgen av selvhjelp som eksisterte der. De forsto at bruken av spirituelle teknikker heller kunne gjøre folk *mer* egosentrert, og tilpasset undervisningen etter dette (Paine 2004: 91). Buddhanatur var et begrep som således ble unngått, og Trungpa tok heller i bruk vanlige amerikanske uttrykk gjennom å snakke om den enkeltes grunnleggende godhet for å synliggjøre et latent potensiale i alle. Det å forstå intellektuelt i første rekke blir altså sett på som å

hindre den virkelige forståelsen, og dette er noe man har vært bevisst på i spredningen av buddhisme.

## 6.7 Oppsummering

Jeg har her gitt et bilde av hvordan man gjennom mindfulness-teknikker er ment å oppnå en tilstand av mindfulness som skaper en bevissthet rundt det indre. I feltområdene ble dette forstått på ulike måter gjennom at man enten la vekt på hvordan man relaterer seg til det indre eller hva det indre faktisk består av.

På dagskurset og hos psykologen beskrev man at mindfulness-teknikkene fungerte ved det jeg ser som en objektivisering av tanker og følelser ved å bli oppmerksom og ikke identifisere seg med dem. Psykologen vektla at dette innebærer at man observerer tanker og følelser som mentale objekter for å skape en avstand, og lettere se hvordan de endrer seg. På denne måten ses de som flyktige, forgjengelige og subjektive hendelser, de er ikke fenomener med stabile trekk. Det indre ble dermed ikke oppfattet som noe lukket hverken på dagskurset eller hos psykologen, det var nettopp endringspotensialet til den enkelte som sto sentralt. Derfor vil det være fruktbart å se prosessen som en oppløsning av det man feilaktig har oppfattet som en helhet. Psykologen knyttet dette til begrepet *selvfølelse* som han forsto som en målestokk for hvor god kontakt man har med de indre tilstandene som er aktive til enhver tid. Dagskurset oppfattet derimot *selvfølelse* som en betegnelse for hvorvidt man var fornøyd med seg selv eller ikke.

Buddhistgruppa hadde fokus på hvordan man gjennom å være tilstede i seg selv kunne erfare en åpning til noe som alle mennesker deler; buddhanaturen. Dette var et begrep som ble satt i sammenheng med indre tilstander, men også en trygghet som fungerte i relasjon til omgivelsene. Buddhanaturen ble oppfattet som noe alle har, men som man måtte åpne opp for å erfare, mens selvet ble oppfattet gjennom begreper som prosess og endring. Doktrinen om anatta ble beskrevet som å tilhøre en annen sfære, og derfor vil det kunne være fruktbart å erfare et selv i hverdagen.

I tempelet innebar det å være mindful at man holdt fast ved erfaringen av en fusjon mellom den indre buddhakraften (self power) og den ytre buddhakraften (other power). Dette innebar slik jeg oppfatter det en nondual forståelsesramme av en felles menneskelig natur som eksisterer på et overordnet plan, en objektiv virkelighet der det ikke finnes atskilte individer i tråd med idéen om gjensidig avhengighet. Samtidig sprang denne erfaringsformen ut fra den innsatsen den enkelte legger ned, og praksisen oppfattet jeg dermed også som svært individuell. Sammenbindingen mellom den indre og den ytre kraften handlet om den enkeltes overgivelse for å åpne opp for det allerede eksisterende båndet til Buddha Amitabha. Det var denne relasjonen som ble vektlagt.

I alle feltområdene synes det også å være en oppfatning om at erfaringen av selvet er sterkt påvirket av livet i samfunnet, eller at samfunnet har bidratt til å skape en feilaktig oppfatning av selvet som noe avgrenset med egenessens. Jeg ble derfor interessert i informantenes opplevelse av storsamfunnet. Hvordan påvirker den deres selvforståelse, og hvordan kan mindfulness føre til en tilstedeværelse som har en overføringsverdi til omgivelsene?

# Kapittel 7

## Samfunnskontekst

### 7.1 Innledning

Jeg har tidligere sett på hvordan mindfulness-teknikker kan fungere som en bevisstgjøring av internaliserte mønstre, og hvordan dette videre kan føre til en tilstedeværelse som skaper en ny form for væren gjennom en kontakt med det indre. Jeg vil i dette kapitlet se på hvordan dette nyvunnede erfaringsgrunnlaget gis relevans i en samfunnskontekst, både i forhold til hvordan en mindful tilstedeværelse også kan virke utover den enkelte, og hvordan oppfatninger om subjektets ansvar for seg selv kan forstås i lys av det senmoderne samfunn. Dette synliggjør det dialektiske forholdet mellom samfunn og enkeltindivid; samfunnet kan sies å være kroppsliggjort av den enkelte, men samtidig konstitueres det av handlende subjekter. Samtidig er man ikke *i* verden, man *er* verdens virksomhet, og dette synliggjør at alle handlinger på en eller annen måte er med på å prege strukturen rundt. Bryter man ikke med strukturen er man med på å opprettholde den.

Potensialet for endring er en sentral idé både innen antropologi, psykologi og buddhisme. Ingen samfunn eller strukturer er statiske, heller ikke individene som lever i og utgjør dem. Jeg vil her se nærmere på hvordan oppfatningene om mindfulness aktualiserer diskurser om subjektets mulighet og ansvar for endring, og hvordan samfunnet blir sett på som strukturerende gjennom å forvrengt vårt forhold til det autentiske indre. Informantenes syn på mindfulness som en metode for å endre subjektets væren i en videre samfunnskontekst blir her sentralt, og hvordan man så at oppmerksom tilstedeværelse kan gjøre en i stand til å påvirke både nære relasjoner og samfunnet som helhet.

### 7.2 Oppfatninger om samfunnet

#### 7.2.1 Dagskurset

På dagskurset ble det lagt vekt på at de fleste til tider opplever stress, og at stress i dagliglivet oftest er knyttet til travelhet og tidspress. Det ble også fortalt at stress i stigende grad blir brukt som årsak til sykefravær og arbeidsplassproblematikk, og at det ofte ikke er jobben isolert sett som skaper stress, men kombinasjonen med privatlivet. Det var altså en helhetlig tenkning rundt hvilke faktorer som virker utløsende. Også denne overlappingen mellom jobb og privatliv ble sett i lys av fight or flight-responsen; først blir man full av adrenalin, deretter roer kroppen seg ned igjen. Denne overgangen er man ikke i stand til å få til lenger fordi jobblivet strekker seg utover i privatlivet gjennom økt tilgjengelighet på mail og telefon etter den faste arbeidstiden.

Arbeidstiden er ikke lenger avgrenset, man er ikke nødvendigvis ferdig på jobb når man går derfra. Her kommer igjen jeg-idealet inn; den oppfattede forventningen som gjør at man strekker seg så langt man kan, og litt til.

Samtidig ble det vektlagt at stress i arbeidslivet ikke bare kommer av å ha for mye å gjøre, men også av den frustrerende opplevelsen det er å ikke få brukt sin egen kompetanse. Dersom man er i en jobb der det settes lave krav til kunnskap og erfaring, er for lavt tempo og liten variasjon, lite tilrettelagt for ansvar og initiativ, lave muligheter for innflytelse på sin egen arbeidssituasjon og lite kontakt med kollegaer virker dette negativt på trivselen. På denne måten ble stress sett på som noe som kan utløses i form av feilaktige krav til den enkelte, ikke bare for store. Dersom oppfatningen av hva man mestrer altså er høyere enn det som forventes vil også dette føre til at kroppen kan reagere med stress, og det ble vektlagt at det er viktig å finne en balanse.

Det var ikke et utelukkende negativt bilde som ble tegnet av samfunnet. I tråd med fokuset på å leve i øyeblikket ble Henrik Syse referert til: «Livet består av mange gleder. Men noen ganger ser vi dem kanskje for sent.» Å fokusere på det problematiske ble ansett som negativt fordi det kan overskygge de tingene som faktisk gjør at livet føles godt. Det å artikulere hvilke grunnleggende verdier man har var derfor viktig; da blir det lettere å handle i tråd med disse og unngå å havne i en indre verdikonflikt. Det ble satt fokus på å spørre seg selv hvem man ønsker å være og ha en kontinuerlig vurdering ettersom dette er noe som stadig endrer seg. Det ble videre vektlagt at det er viktig å sette seg mål og jobbe aktivt for å nå dem, men at det i denne prosessen er sentralt å ta utgangspunkt i seg selv og ikke sammenligne seg med andre fordi man som regel sammenligner seg oppover og ikke med en realistisk helhet. Det ble også her vektlagt at takknemlighet er en egenskap som kan endre hvordan man har det, og være med på å styrke selvfølelsen. Det ble i denne sammenhengen beskrevet at man går ut av offerrollen når man er takknemlig, og på denne måten endres også forholdet til egen livssituasjon. Man kan bli i stand til å se helheten og ikke bare henge seg opp i det problematiske.

### 7.2.2 Psykologen

Psykologens fokus lå også på stresset som erfares i hverdagen, og han satte i likhet med dagskurset dette i sammenheng med tidsklemma og rollepresset den skaper i dagens samfunn:

«Livsstilen i det 21. århundre kjennetegnes av hyperhøyt aktivitetsnivå, hvor vi forsøker å presse inn så mye som mulig innenfor døgnetts 24 timer. (...) Vi er «alltid på nett» mens vi haster fra jobb til barnehage for å rekke å hente barna før de kjøres videre til fotballtrening. Familiemiddagen må vi

nesten innta i bilen. Det skjer noe hele tiden og vi forsøker å få med oss alt, og enda litt til. Samtidskulturen forventer at vi «følger med i tiden og forventer effektivitet.» (Lund 2011: 19)

Det ble videre lagt fokus på hvordan tilværelsen med småbarn er spesielt utfordrende inn i dette bildet:

«Å få barn oppleves som en av de største omveltningene i livet. Småbarnstiden medfører at en rekke nye gjøremål skal håndteres innenfor rammene av et allerede tettpakket døgn. (...) Foreldreansvaret kan i perioder føles litt som å være ansatt på en arbeidsplass hvor det er konstant underbemanning og stadig voksende arbeidsoppgaver. Konsekvensen for foreldre er ofte mindre tid til hvile og fritidssysler, og økt følelse av hastverk og stress.» (Lund 2011: 11-12)

Psykologen beskrev hvordan den gjennomsnittlige barnefamilien brukte totalt 45 timer per uke i lønnsarbeid utenfor hjemmet i 1960-årene, mens man nå bruker 68 timer. På denne måten har man 23 timer mindre tid i hjemmet, både til husarbeid og omsorg for barna og hverandre, og dette skaper et stort press på den tiden man tilbringer sammen (Lund 2011: 156-157). Det ble lagt stor vekt på hvordan mindfulness kan virke inn på relasjonen mellom foreldre og barn og innad i samlivet, nettopp fordi man kan bli i stand til å legge bedre merke til de positive sidene ved å få barn: «Foreldrerollen bringer oss inn i en ny dimensjon av det å være menneske. Tilværelsen som barnefamilie gir mye glede og idyll – hvis vi bare er oppmerksom på de gyldne øyeblikkene mens de skjer.» Det ble også gjengitt en graf over hvordan forholdet mellom den oppfattede mestringsevnen og krav/press/forventninger har utviklet seg fra 1940 frem til i dag. Den viste at gapet mellom de to bare øker og at dette spennet kan føre til at man blir misfornøyd og stresset. Psykologen definerte stress som «kroppens respons på en opplevd utfordring, trussel eller forandring» og «opplevelse av å miste kontroll over situasjonen». På denne måten ble stress forklart med utgangspunkt i subjektets erfaring.

Takknemlighet var også et tema i boken til psykologen: «I et samfunn preget av prestasjonsjag og skyhøye forventninger, kan det noen ganger være på sin plass å minne om det jordnære i takknemligheten over å føde barn som lever, ånder og vokster opp – slik at slekt kan følge slekters gang» (Lund 2011: 168). Han beskriver videre takknemlighet som en potensielt grensesprengende følellestilstand, men at dette er en følelse som ikke får så stor oppmerksomhet i samtidskulturen.

### 7.2.3 Buddhistgruppa

I buddhistgruppa var det forskjellige oppfatninger om samfunnet, men flere fortalte om å føle seg fremmed i forhold til verdier og politikk. I intervjuene fortalte et av medlemmene blant annet at meditasjonen hun gjorde mye bruk av var renselsesmeditasjon der hun visualiserte at hun rensket kroppen for dagens påvirkning. Andre snakket om det store spennet mellom deres praksis og livet

ellers, at det var vanskelig å få gjenhør for deres spirituelle side for eksempel på jobben, og at de i enkelte tilfeller var forsiktige med å bekjenne seg den troen de hadde i frykt for å bli latterliggjort eller ikke forstått. Andre vektla derimot at det var et stort samsvar mellom praksis og livet ellers, men dette var hovedsakelig informanter som hadde gått av med pensjon eller snakket om praksisen som en bestemt form for tilnærming i hverdagen.

Mange uttrykte misnøye med forbrukersamfunnet og det kapitalistiske styresettet, andre mente det norske velferdssamfunnet er noe som er truet og bør beskyttes. På denne måten var det to diskurser som var gjeldende; en takknemlighet overfor at man hadde det bedre enn mange andre steder i verden, men at det også var grunnleggende strukturelle sider ved det norske samfunnet som påvirket individet i «feil retning».

Det generelle synet på samfunnet og uroen som oppstår i den enkelte av å leve i det ble midlertidig mest systematisk artikulert i de fem oppmerksomhetsøvelsene som ble introdusert i gruppa under feltarbeidet. Disse er nylig tilpasset det moderne samfunn av den vietnamesiske eksilmunken Thích Nhất Hạnh, og er ment som noe man skal reflektere over hver fullmåne og gjerne prøve å være oppmerksom på i hverdagen. De fem øvelsene er:

1. Når jeg ser lidelsen som blir skapt av livsberøvelse, ønsker jeg å oppøve medfølelse og finne måter å verne livene til mennesker, dyr, planter og mineraler. Jeg er bestemt på ikke å drepe eller la andre drepe, og vil ikke godta noen drapshandlinger i verden, tankene mine eller livsstilen min.
2. Når jeg ser lidelsen som blir skapt av utbytting, sosial urett, tyveri og undertrykkelse, ønsker jeg å oppøve vennlighet og finne måter å arbeide for velbefinnende hos mennesker, dyr, planter og mineraler. Jeg vil øve gavmildhet ved å dele tid, krefter og materielle ressurser med dem som trenger det. Jeg er bestemt på ikke å stjele eller eie noe som burde tilhørt andre. Jeg vil respektere andres eiendom, men hindre dem i å tjene på lidelse hos mennesker eller andre arter på jorden.
3. Når jeg ser lidelsen som blir skapt av å misbruke sex, ønsker jeg å oppøve ansvarlighet og finne måter å beskytte trygghet og integritet hos enkeltmennesker, par, familier og i samfunnet. Jeg er bestemt på ikke å gå inn i seksuelle forhold uten kjærlighet og vilje til å holde sammen lenge. For å beskytte min egen og andres lykke, er jeg bestemt på å respektere mine og andres forpliktende valg. Jeg vil gjøre alt som står i min makt for å beskytte barn fra å bli misbrukt, og for å hindre at familier og par blir splittet på grunn av utroskap.
4. Når jeg ser lidelsen som blir skapt av tankeløs tale og manglende evne til å lytte ønsker jeg å øve på å tale vennlig og lytte dypt for å bringe glede til andre og lette deres lidelse. Fordi jeg vet at ord kan gi glede eller sorg, ønsker jeg å lære å snakke ærlig og med ord som gir selvtillit, glede og håp. Jeg er bestemt på ikke å spre opplysninger jeg ikke vet er sanne, og vil ikke kritisere eller fordømme ting jeg ikke er sikker



på. Jeg vil la være å bruke ord som kan skape splittelse eller ufred, eller får familien eller fellesskapet til å gå i oppløsning. Jeg vil gjøre alt jeg kan for å forlike og løse alle konflikter, hvor små de måtte være.

5. Når jeg ser lidelsen skapt av tankeløst forbruk, ønsker jeg å skape fysisk og psykisk sunnhet hos meg selv, familien og samfunnet, ved å være bevisst hva jeg spiser, drikker og forbruker. Jeg vil bare innta ting som bevarer fred, velvære og glede i kroppen og bevisstheten min og den kollektive kroppen og bevisstheten til familie og samfunn. Jeg er bestemt på ikke å bruke alkohol eller andre rusmidler, eller innta mat eller andre ting som inneholder gifter - så som visse TV-programmer, blader, bøker eller samtaler. Jeg ser at å skade kropp og sjel med disse tingene, er å forråde mine aner, foreldre, samfunnet og framtidens generasjoner. Jeg vil søke å forvandle voldelighet, frykt, sinne og forvirring i meg selv og samfunnet ved å forbruke bevisst. Jeg ser at det er avgjørende for å forvandle meg selv og samfunnet.

Dette vitner om et stort fokus på ansvar både i forhold til egen og andres lidelse, og synliggjør det dialektiske forholdet mellom individ og samfunn. Enkeltpersonen ble sett på som å ha stor innvirkning på samfunnet, og omvendt, og en helhetlig tilnærming synliggjøres gjennom begreper om den kollektive kroppen og bevisstheten. Øvelsene ble lest opp én etter én med en pause for refleksjon imellom. Selv om de fleste synes det var viktig å ikke se på øvelsene som regler, men noe å kontemplere over en gang i måneden, var det fortsatt noe de fleste uttrykte at de tok med seg inn i hverdagen som en rettesnor:

«Du tar innover deg de fem, som vi kaller øvelser, og det er veldig greit å kalle det *øvelser*, for det betyr at det er noe vi kan øve på og trene på. Så det er ikke noe påbud. Det er en ganske viktig forskjell. (...) Om du er buddhist eller ikke, så tror jeg kanskje det er greit å stoppe opp en gang i måneden jeg, og bruke et kvarter å tenke over: «hvor mange har jeg drept den siste måneden?», eller «hvor mange har jeg vært med og drept indirekte?», og da gjelder det både dyr og mennesker. Og tenke over: «kanskje jeg skal slutte å stjele så mye, eller bare rappe litt mindre verdifulle...». Altså, det kan være greit å stoppe opp sånn, i alle fall har jeg nytte av det.»

#### 7.2.4 Tempelet

Gjennom den åttedelte vei søker man innen buddhismen å oppheve den dualistiske måten å se virkeligheten på. Alle veseners lidelse blir egen lidelse, og all verdens lykke blir egen lykke gjennom fokuset på gjensidig avhengighet og betinget tilblivelse. Når dette er sagt ble det i tempelet snakket lite om samfunnet utenfor, hovedfokuset lå heller på den enkeltes praksis. Men både munken og nonnen hadde konvertert til buddhismen i voksen alder og nonnen beskrev livet før hun ble nonne under en fellessamling. Etterpå fortalte hun om hva hun hadde delt med de andre:

«Jeg fortalte om hvordan jeg levde før. Jeg trodde jeg hadde det bra, jeg hadde masse penger, åpnet restauranter og diskoteker og tjente godt. Mange tenker på det de har rett framfor seg, de tenker på penger og kjærlighet, men glemmer det viktigste. Na Mô A Di Đà Phật, det er det eneste du trenger, han vil vise deg veien. Det er bedre å tenke Na Mô A Di Đà Phật enn å la hodet spinne rundt andre ting som gjør deg dårlig. Det er bedre å tenke Na Mô A Di Đà Phật hele tiden».

I et dikt som munken hadde skrevet prøvde han å beskrive hvordan virkeligheten i tempelet forholdt seg til virkeligheten utenfor. Diktet var utformet som en samtale mellom en mor og hennes sønn som skal bli munk, men er frustrert fordi det er vanskeligere enn han hadde trodd å bo i tempelet. Hun forklarer til han at det kan være veldig utfordrende, og at man blir konfrontert med mange «krøllete» tanker. Hun råder sønnen til å prøve å finne en indre ro i stillheten og konsentrere seg om seg selv, ikke andres uro. Det er tross alt vanskeligere utenfor tempelet der livet er preget av langt flere forstyrrelser.

På denne måten ble samfunnet beskrevet som noe som lett fanger den enkelte inn og villeder oppmerksomheten bort fra det som virkelig betyr noe. Penger, kjærlighet og andres uro står i veien for å se klart hva man bør gjøre, og dette fører til at man blir preget av illusjoner om hvordan verden henger sammen og hva som er verdifullt. Samfunnet som helhet kan således sies å kommunisere et feilaktig bilde om hva som fører til lykke eller opphøringen av uro slik det betegnes i de fire edle sannheter.

### 7.2.5 Å finne veien i et fragmentert samfunn

Både på dagskurset, hos psykologen og i buddhistgruppa ble livet fremstilt som bestående av atskilte sfærer som ikke nødvendigvis var gjensidig kompatible. De fleste var i jobb, hadde barn som gikk på skole eller i barnehage, skulle trene, være sammen med venner og familie og opprettholde et godt samboerskap, og i tillegg skulle man praktisere mindfulness. Disse forskjellige arenaene ble av de fleste opplevd som separate og med forskjellige forventninger knyttet til seg. Den enkelte måtte altså være i stand til å spille ut en rekke forskjellige roller, og på denne måten vil jeg betegne oppfatningen av samfunnets forventninger til den enkelte som *fragmenterende*. Dette sto sterkt i motsetning til tempelet der munken og nonnens roller var klart definerte, og her ble det også kommunisert at valget om å ordinere seg stammet nettopp fra at man hadde funnet en måte å praktisere på som ble oppfattet som enklere enn å praktisere i samfunnet.

Denne forskjellen kan belyses ved å se nærmere på oppfatninger om hvordan sosial identitet former individet. I såkalte «klassiske» samfunn beskriver Hewitt at selvet er et stabilt objekt fordi den sosiale identiteten er avklart. Dette er avgjørende for følelsen av plassering i samfunnet, og på denne måten trenger ikke enkeltindividet å bruke noe energi på å opprettholde

eller sikre egen identitet. Ettersom selvet er gitt en kontinuitet gjennom å være integrert i strukturen beskrives følelsen av personlig identitet som underordnet den sosiale identiteten (Hewitt 2007: 132). Dette settes i motsetning til samfunn som betegnes som fragmenterte. Her må man i stedet aktivt konstruere samfunnet for å finne en base hvor man kan identifisere seg med andre, og på denne måten beskriver Hewitt at personens natur forandres i like stor grad som samfunnets natur (Hewitt 2007: 132). Identiteten kan beskrives som mer flytende ettersom man forholder seg til flere strukturer simultant, og på denne måten kreves det mer selvbevissthet. Giddens beskriver også hvordan det senmoderne samfunn krever at selvet skapes refleksivt innen et system som i stor grad er abstrakt, preget av stor diversitet og mange valgmuligheter (Giddens 1991: 3-4). Man må bestemme seg for, eller oppdage hvem man er for å vite hvordan man skal handle, og dette innebærer aktive valg. Samtidig vet man at man kunne valgt annerledes. Dette beskrives innen sosialpsykologi som «valgfrihetens tyranni» - det finnes utallige valgmuligheter, faktisk *for* mange til at vi trives med det. Og vi får ikke ut av hodet hvilke muligheter vi må velge bort.

Dette mener jeg står sentralt i spørsmålet rundt hvorfor mindfulness appellerer i det norske samfunn. Nettopp fordi valgfriheten kommuniseres som å være total - man kan bli hva man vil, alle muligheter er åpne for alle – vil en manglende suksess også være individets ansvar. Mindfulness blir på denne måten et verktøy for å bli bevisst ens reelle, subjektive muligheter gjennom å nøye kjenne etter hva som skaper begrensninger i form av stress (eller lidelse), og ta de valgene som må til for å minske dette og skape større velvære. På denne måten ble mindfulness altså fremstilt som en form for væren som gjør at man i større grad kan være tilstede, eller som et verktøy for å skape en rett form for oppmerksomhet rundt den veien som fører til lidelsens opphør.

Press og forstyrrelse var nøkkelord for hvordan informantene oppfattet samfunnet; tidspress, rollepress, distraksjoner, fristelser og et generelt feilfokus. Vektleggingen av for eksempel konsum som grunnlag for identitetsdannelse ble sett på som et hinder for velvære. Mindfulness som tilstand ble et alternativ til dette som kunne virke samlende på den enkelte ved å ha fokuset på *å være* i stedet for *å gjøre* hele tiden. Man ønsket å finne tilbake til noe autentisk som allerede finnes i den enkelte, eller ha en ensrettet oppmerksomhet mot et høyere mål. Her kommer også takknemligheten inn; å bli bevisst det man kan sette pris på i stedet for å bli opphengt i de sidene ved livet som ikke fungerer. Når mindfulness handlet om å være oppmerksomt tilstede i samfunnet innebar dette å rette oppmerksomheten mot den erfaringen man er i ferd med å erfare her og nå, holde fokuset på veien man har valgt seg ut, og ikke bli distraheret

av alle andre valgmuligheter. I et senmoderne samfunn der vi oppfatter at vi har mulighet til å velge hva vi vil, må vi nemlig også velge bort noe. Hva, blir opp til den enkelte.

Det antatt selvpåførte presset ved å skulle forsøke å oppfylle et jeg-ideal er også et tema som har vært diskutert innen antropologien. Både på dagskurset og hos psykologen ble det vektlagt at det er den enkeltes forventning om hva man skal mestre som her står sentralt, og at det således er individets ansvar å senke disse kravene. Jeg har i forrige kapittel sett på hvordan selvet kan forstås som individuelle mentale representasjoner, og forklart jeg-idealet ut i fra dette. Samtidig kan andre personer også inngå i den enkeltes selvskjema gjennom å være representasjoner av et ideal. At selvet også kan forstås som en kulturell eller kollektiv representasjon er en forlengelse av dette, og på denne måten vil jeg-idealet si noe om hvordan samfunnet er «nedtegnet» i individet. Jeg ser altså dette som to samtidige prosesser. Innen antropologien betegnes representasjonen av et *ideal self* av Spiro som noe som ligger tettere til samfunnet enn de faktiske selvrepresentasjonene (Spiro i Shweder & LeVine 1984: 14). Jeg-idealet kan således ses på som manifestasjonen av de forventningene samfunnet kommuniserer. Nettopp denne samfunnspåvirkningen er noe som ifølge Gullestad går upåaktet hen i det hun kaller individualistiske kulturer, og kan således knyttes til det foregående kapittelet om bevisstgjøring. Hun påpeker at individet ideologisk sett er i forgrunnen, mens totaliteten av sosiale strukturer og kulturelle ideer og normer ikke er like synlig i dagens vestlige samfunn: «our individualistic culture hides the extent to which common cultural values and ideas structure our actions, perceptions, and feelings» (Gullestad 1992: 213). Den enkeltes bevissthet rundt samfunnets påvirkning står også sentralt for Bourdieu som vektlegger sammensmeltningen av privat forståelse og offentlige diskurser. Han mener derimot denne sammensmeltningen er årsaken til at kunnskapen som er kroppsliggjort i den enkeltes habitus ikke kan artikuleres ettersom skjemaer beveger seg fra praksis til praksis uten av de filtreres gjennom diskurser eller bevisstheten (Bourdieu 1980/2007: 392-393). På denne måten vil habitus forbli uartikulert fordi det ikke reflekteres over.

Jeg vil argumentere for at det er nettopp denne refleksjonen mindfulnesspraksis forsøker å fremme, både i teknikk og gjennom å være tilstede i erfaringer som gjøres, og kjenne hvordan de virker på kroppen og selvforståelsen. Jeg vil likevel ikke påstå at bevisstgjøringen gjennom mindfulness nødvendigvis synliggjorde samfunnets rolle i denne påvirkningen i mine feltområder. Det ble i stor grad vektlagt hvordan det er den enkelte som setter kravene til seg selv; den store beskjeden var at det kun er du som kan vite hva som er hensiktsmessig for deg, og at det således er du som må gjøre de endringene som skal til.

## 7.3 Oppfatninger om autoritet

### 7.3.1 Dagskurset og psykologen

Både på dagskurset og hos psykologen har jeg altså tatt utgangspunkt i hvordan mindfulness ble lært bort gjennom kurssamlinger. Tidligere har jeg vært inne på terapeutens ekspertrolle, en som kan hjelpe den enkelte til å avdekke sannheter om seg selv. På denne måten fremsto kursholdere og psykolog som en autoritet på området fordi de støttet seg til vitenskapen om stress og de psykologiske og fysiologiske reaksjonene på dette. Likevel ble det lagt vekt på at det som ble lært bort var de «kliniske» fakta, samt en teknikk som ville gjøre den enkelte i stand til å takle livet på en bedre måte gjennom bevissthet om stressfaktorer og dermed evnen til å gjøre noe med dette. Den kontinuerlige vektleggingen av at stress i største grad er individuelt var også med på å understreke at det er den enkelte som har autoritet til å finne frem til svarene for seg selv. Teknikk kunne læres bort, tilstedeværelse kunne bli et resultat, men det var opp til enkeltindividet å finne ut hvilke endringer som var nødvendige ettersom disse i høyeste grad var subjektive.

### 7.3.2 Buddhistgruppa

I buddhistgruppa var det derimot en uttalt motstand mot autoriteter generelt:

«Jeg synes hvert enkelt menneske må... De må ikke være feige. De må ikke underkaste seg autoriteter. Det var jo småkonger her overalt i gammel tid, og det synes jeg faktisk er litt greit. At det er litt mer småkonger, for jeg er redd for at hvis man underkaster seg.. Nå er det heldigvis ikke noen sånne autoriteter ute og går da, Quisling er borte. Så det går kanskje bra, men jeg er litt bekymret for at nordmenn er feige altså, jeg synes Norge har vært litt for kjenne seg unioner med stormakter.»

Informanten er her inne på en bekymring i forhold til at Norge raskt underlegger seg større autoriteter, og på den måten tar letteste vei i stedet for å stå opp for seg selv. Informanten la også vekt på hvordan Norge ser til andre land som USA og hvordan dette preger utviklingen her i landet:

«Jeg pleier å si at vi er Amerikas 52. stat. Etter Israel som er den 53. Amerika, USA er jo da hardbarka materialistisk. Og urettferdig, og det blir verre og verre med skjevfordeling av goder der borte. Og det er ikke så ille her enda, men tendensen er helt tydelig, og vi ser det stadig hvordan ledere får svære - også for statlige bedrifter - har altså umåtelige gevinster enn vanlige folk, helt grenseløst. Så den kapitalistiske tenkningen har sevet skikkelig inn her og det er trist å se, synes jeg, at Arbeiderpartiet, med han Stoltenberg som da på 90-tallet slapp fri den ene kontrollmuligheten etter den andre når det kommer til styring med pengefordeling. Slapp det fri altså, og det synes jeg er nifst fordi kombinert med oljerikdommen så er det dobbelt nifst.»

Informanten beskriver her hvordan hun mener Norge forholder seg til en større autoritet og dermed lar seg overkjøre og påvirke i negativ retning. Videre i intervjuet vektla hun hvordan denne påvirkningen har fått en nærmest naturlig karakter, og nå har *blitt* «Gnore». Oljerikdommen er skummel: «for nå har vi virkelig mulighet til å blir eklere».

Når det kom til spørsmålet om buddhisme kan betegnes som en religion eller ikke ble autoritetsspørsmålet også understreket gjennom oppfatningen av etablert religion. I buddhistgruppa ble det lagt stor vekt på de rasjonelle sidene ved buddhisme, og en av informantene uttrykte det slik:

«For meg er det en anvendt filosofi. Altså, det er en universallære, den gjelder for all tid, for alle. Så det er svære greier. Så filosofi kan være litt trang og ensporet, mens Buddhas lære er total. Og gjelder for alle, alltid. Og den er for så vidt vitenskapelig, du kan nemlig etterprøve, du kan teste, og du kommer til samme resultat. Du vil bli lykkelig. Eller i hvert fall mindre ulykkelig.»

Han legger her vekt på at den buddhistiske kausaliteten gjør at man kan etterprøve og teste de innsiktene man kommer frem til gjennom praksis, og at dette subjektive aspektet står sentralt for hvordan man skal definere buddhismen. Samtidig gjelder altså dharma for alle, alltid, så den fremstår som en universell løsning, en lære som passer for alle mennesker uansett tid og sted.

En annen informant la vekt på at buddhisme ikke er religion ut i fra at det ikke finnes en tradisjonell form for guddom. På spørsmål om han ville definere buddhisme som etablert religion forklarte han:

«Nei, jeg vil ikke det. Ikke vestlig buddhisme, nei. Absolutt ikke, det er et levesett, en levemåte. Ja, en levemåte rett og slett. Å prøve å leve som buddhist. Men det er ikke en religion. Fordi det er inni deg på en måte. Det er du som er ansvarlig, og veldig ofte hvis vi snakker om religion så er det ytre ting.»

Informanten skiller her mellom religion som en ytre ting og buddhisme som noe som er inni deg og dermed utenfor religionskategorien. Han peker også på skillet mellom buddhisme slik den fremstår i opprinnelseslandene og slik den forstås i vesten, og ellers i gruppa ble det også lagt vekt på at den formen for buddhisme som de praktiserte var fjernet fra de kulturelle elementene man gjerne finner i Asia. Den hadde således en «ren» form der essensen var bevart, men dette ble ikke sett på som religion.

### 7.3.3 Tempelet

I tempelet var det derimot øyensynlig fokus på én ting: «bare tro», og det ble vist stor respekt for Buddha Amitabha og hans frelsende kraft. Dette ble synliggjort daglig gjennom underkastelsene foran altrene, ofringen av ris og innsamlingen av vannet som hadde fått helsebringende kraft

gjennom Amitabhas ord. Munkens og nonnens autoritet i forhold til resten av tempelets medlemmer ble også tydelig gjennom bruken av forskjellige bestikk og tallerkener. De brukte servise i glass, mens resten måtte bruke plastikk. Munken og nonnen hadde metallbestikk, alle andre hadde plastskjeer der motivet var Andebys innbyggere i babyversjon. Når man møtte munken og nonnen ble de også hilst på med samlede hender og et «A Di Đà Phật», og under bønn reiste alle seg og bukket da munken kom inn i rommet. Munken var altså tempelets øverste autoritet, deretter nonnen. Dersom det kom en mester på besøk var det han som inntok rollen som den med størst autoritet, og nonnen overtok rollen dersom munken var bortreist. Samtidig var det kun munken som kunne gjennomføre enkelte av ritualene, og nonnen hadde sin bestemte rolle som ingen andre kunne utføre.

Munken fortalte også at det var annerledes å være munk i Norge enn i Vietnam. Der var det for eksempel utenkelig for en munk å betale på bussen, her var det uunngåelig: «du får ikke kjøre gratis bare fordi du er munk i Norge!». Han fortalte flere ganger om hvordan han hadde måttet venne seg til å motta mindre respekt fra omverdenen her i landet, men fremstilte dette som en nødvendig tilpasning. Det ble lagt stor vekt på at man måtte være i stand til å møte lekfolket på deres premisser i målet om å spre dharma. Nonnen fortalte blant annet om noen klipp hun hadde sett på nettet om en buddhistmunk i Japan (youtube video 1, 07.03.2011). Han opplevde å sitte alene i tempelet, det kom ingen for å praktisere. Derfor fant han ut at han måtte møte japanerne på deres arena og dette resulterte i «den rappende munken». Munken begynte å invitere ungdommer til templene og lærte seg å rappe. I videoen forteller han at han ikke skjønnte noe av språket første gang han hørte rap på engelsk, men at dette for så vidt ikke var så annerledes enn med sutraene han resiterte – de forsto han heller ikke så mye av i begynnelsen. Han forklarte at han hadde fått noen kritiske tilbakemeldinger, men at han nå hadde dobbelt så mange besøkende i tempelet, og mange unge. Han så det å rappe som en måte å spre dharma til ungdommen, og lærte de også om de tradisjonelle buddhistiske ritualene når de først var i tempelet. Et annet klipp viste en annen japansk munk som hadde åpnet en bar der han serverte alkohol, men også praktiserte ved et alter som sto ved siden av bardisken (youtube video 2, 07.03.2011). Her hadde folk en mulighet til å snakke om tro, og det var altså en mulighet til å møte mennesker på deres i arena i en tid der japanske templer stenger ett etter ett på grunn av mangel på besøkende. Munken beskriver i videoen hvordan dagens templer ofte er atskilt fra den vanlige mann i gata, og at denne tilnærmingen til lekfolket faktisk ligger nærmere buddhismens egentlige intensjon. Dette minner svært lite om den tradisjonelle munkerollen, men nonnen forklarte at det ikke var mulig for henne å si om dette var riktig eller ikke, man måtte se på virkningen. På denne måten kan man

altså se at det viktigste er å nå lekfolket, ikke holde på den autoriteten som man var tilskrevet gjennom ordinasjonen.

Også i forhold til hvordan man gjennomførte dagene i tempelet ble det av nonnen lagt vekt på at det ikke alltid var praktisk mulig å etterfølge de tradisjonelle buddhistiske tempelreglene. I følge disse skal man for eksempel ikke spise etter kl. 12, men nonnen forklarte at siden de arbeider hele dagen var det også viktig å spise for å få energi nok. På denne måten ble altså lagt vekt på at praktiske hensyn veide tyngre enn disse reglene i visse tilfeller.

#### 7.3.4 Hvem kan vite hva som er sant for deg?

Motstand mot religiøse overhoder kan forstås ut i fra et postmodernistisk synspunkt som blant annet Inglehart og Norris beskriver i sine teorier om sekularisering. De mener at man på verdensbasis kan se at organisert religion har best fotfeste i fattige nasjoner og i skjøre stater. Samtidig ser de i USA og Vest-Europa en voksende interesse for åndelige spørsmål rundt for eksempel meningen med livet at på tross av at den etablerte religionen riktignok mister fotfestet (Inglehart & Norris 2011: 74-75). I stedet for å se sekularitet som en motsetning til åndelighet mener jeg det er viktig å se sekulariseringsprosessen som noe som heller skaper rom for flere typer spiritualitet enn den konvensjonelle, etablerte kirken. Det er således ikke åndeligheten som forsvinner, men de etablerte strukturene og tilliten til disse. Også Stråth beskriver hvordan den nordiske moderniteten har ført til en individualisering og dehierarkisering av religion; selv om verdenssynet kan betegnes som religiøst er det følelser og erfaringsaspektet som i første rekke vektlegges (Stråth 2004: 8). På denne måten har religion beveget seg fra å være en del av den offentlige arenaen til å bli en privat affære, noe William James allerede i 1902 var inne på i sin definisjon av religion som «the feeling, acts, and expressions of individual men in their solitude, so far as they apprehend themselves to stand in relation to whatever they may consider the divine» (James 1902/2008: 31). Det er altså opp til den enkelte å komponere sin religiøsitet, og religion er flyttet fra å være et kollektivt anliggende til å være et privat, psykologisk et.

Subjektets autoritet i kombinasjon med globaliseringen der den enkelte i større og større grad har informasjon om hvilke former for åndelighet som eksisterer på verdensbasis mener jeg kan forklare interessen for mindfulness i Norge. Sekulariseringen kan altså ses på som en åpning for at elementer fra helt andre steder i verden kan befeste seg og få en relevans i de forskjellige lokalitetene; det foregår en *glokaliseringsprosess*. Gjennom spredningen av buddhistisk praksis har enkelte elementer blitt «hentet ned» og tilpasset en psykologisk behandlingsform fordi de blir ansett på som fruktbare, også innen vårt samfunn med de utfordringene som finnes her. Bruken av mindfulnesspraksis som et svar på oppfatninger om et fragmentert og stressfremkallende samfunn



kan på denne måten ses på som det Erickson og Murphy kaller: «a «collision» between the objective forces of the world-system and the capacity of individuals and communities to construct their own worlds socially and subjectively» (Erickson & Murphy 2008: 195). Subjektet blir i større grad enn tidligere gitt autoriteten til å skape sin egen verden innen mer overliggende strukturer. Heelas og Woodhead legger også i sin teori om åndelighet i dagens vestlige samfunn vekt på at den ofte er preget av selvet som den fremste moralske autoriteten. De kaller dette for *individualiseringen av religion*, og det typiske her er at man gjerne låner elementer fra tradisjonell religion, men forkaster de institusjonaliserte trekkene (Heelas & Woodhead 2000: 344). Dette passer spesielt for å belyse buddhistgruppas syn på autoritet. Som tidligere beskrevet la de stor vekt på at de fem oppmerksomhetsøvelsene ikke var ment som regler for hvordan man skal opptre i samfunnet, men som et refleksjonsgrunnlag og flere var tiltrukket av buddhisme nettopp fordi den ikke kunne betegnes som en religion i følge deres oppfatning. Motstanden mot etablert religion oppfattet jeg som sentral, det var heller snakk om å finne en essens på tvers av forskjellig tankegods, og denne essensen ble oppfattet svært subjektivt. Buddhistgruppa var noe de søkte til ettersom buddhismen fremsto som et mulig rammeverk for åndelig praksis fordi den subjektive erfaringen står så sentralt.

Motstanden mot autoritet kan også ses i forhold til Webers forventning om *avtrylling*; en utvikling der religion, men også vitenskap, har en synkende autoritet. Fordi både tradisjonell religion og vitenskap oppleves som utilstrekkelig kan man bare tro på seg selv, og dette blir en måte å få kontroll over et ellers uoversiktlig samfunn. Også Giddens legger vekt på at *tvil* er et institusjonalisert aspekt ved det senmoderne samfunn; all kunnskap tar form som hypoteser som til syvende og sist vil måtte revideres (Giddens 1991: 3). Vi lever i en verden av foreløpige sannheter. Også sannheten om seg selv betegner Giddens som et refleksivt prosjekt, og han beskriver selvrealisering som en «moralsk forkrøplet prosess» ettersom han mener fokuset på subjektet fører til en eksistensiell isolasjon (Giddens 1991: 9). Grünenberg, Walker og Knudsen legger vekt på det sterke individfokuset i mindfulness ettersom subjektet tillegges en idé om noe autentisk, og at det finnes noe ekte som allerede er tilstede i den enkelte og kan realiseres (Grünenberg et al. 2009: 94). Dette var et viktig moment ved alle mine feltområder, men jeg vil like fullt påstå at det i tillegg var en moralsk dimensjon tilstede som knyttet individets praksis til omgivelsene. I tempelet og buddhistgruppa kom dette klart frem først og fremst gjennom den åttedelte vei og oppmerksomhetsøvelsene hvor moralsk atferd var artikulert, og oppfattet som tilgjengeliggjort gjennom den oppmerksomheten mindfulness skaper. Riktig mindfulness, som den 7. av de åtte veiene til lidelsens opphør, ble på denne måten sett i relasjon til de andre veiene og dannet en helhet basert på visdom, moral og oppmerksomhet som går utover livet til den

enkelte. Men også på dagskurset og hos psykologen var det fokus på at egne verdier er noe som står sentralt i mindfulnesspraksis, først og fremst tydeliggjort gjennom bevisstheten rundt seg selv, og videre gjennom «være-modus» i stedet for «gjøre-modus». Det å være tilstede ble sett på som en forutsetning for å kunne handle reflektivt, og på denne måten øke rommet mellom intensjon og handling også i forhold til verden rundt. «Være-modus» ble dermed sett som et kompass som sikrer at det vi gjør er i tråd med det vi dypest sett står for, men disse verdiene var ikke artikulert gjennom noen doktriner, de var individuelle.

Buddhistgruppas oppfatning av konsumsamfunnets kraftfulle påvirkning på individet er noe som allerede på 60-tallet vekket bekymring i samfunnsvitenskapen. Inglehart beskriver hvordan Berger, Luckmann og flere spådde at moderne materielle verdier ville erstatte det tradisjonelle, åndelige livssynet, og setter dette i sammenheng med at dogmer har endret funksjon i tråd med samfunnsendringene (Inglehart 1990: 177). Den etablerte religionen var for eksempel med på å opprettholde sosiale institusjoner som ekteskap gjennom regler for å unngå skilsmisse, men vi er ikke økonomisk avhengig av å opprettholde ekteskapet for å overleve lenger, og dogmets funksjon er derfor endret. Inglehart legger også vekt på at normene ikke har forsvunnet, men heller fått andre begrunnelser, og at man etter en periode med stort fokus på materiell velstand nå ser at postindustrielle samfunn igjen setter fokus på åndelige verdier (Inglehart 1990: 178). De har derimot ikke nødvendigvis samme rammeverk som før, subjektets autoritet står sterkere.

Inglehart setter også den minskende innflytelsen av etablert religion i sammenheng med en opplevelse av trygghet i dagens samfunn; fordi man ikke trenger bekymre seg for sin egen sikkerhet faller behovet for absolutte normer bort (Inglehart 1990: 177). Dette kan forklare hvorfor medlemmene i tempelet, som alle var flyktninger eller barn av flyktninger, søkte til nettopp det etablerte; i en utrygg, fremmed virkelighet kan den etablerte religionen man er kjent med fra hjemlandet være en viktig identitetsmarkør. Samtidig var det altså viktig for munken og nonnen å tilpasse seg det norske samfunnet, noe som i antropologien om buddhisme ofte blir forklart gjennom begrepet *domestifisering*. Dette viser til den dialektiske prosessen der en religiøs tradisjon er adaptert til en region eller etnisk gruppes sosioøkonomiske og kulturelle liv (Lewis 1997: 320). På denne måten legges vekten heller på hvordan buddhistiske idéer utvikles gjennom en lokal logikk. Selv om jeg oppfattet tempelet som hovedsakelig atskilt i forhold til storsamfunnet ble det vektlagt at det er viktig å tilnærme seg den kulturen man etablerer seg i, og at den buddhistiske doktrinen ikke nødvendigvis har forrang. Det er situasjonsbetinget.

Paine trekker også frem buddhisme som suksessfull i sin spredning i USA fordi det er mulig å nyttiggjøre seg av enkelte aspekter. Det er altså ikke nødvendig å konvertere, men mulig å

praktisere buddhisme som en «andre religion» gjennom å trekke ut de momentene som appellerer, og forkaste de andre (Paine 2004: 15). Han beskriver også hvordan tibetanske lamaer møtte vesten med en villighet til å forkaste makten til å diktere en eksistensiell kosmologi og heller tilpasse religionen til den kulturen de møtte. I USA var dette gjerne intellektuelle akademikere som var opptatt av den buddhistiske kausalitetens likhet til det vitenskapelige fokuset på årsak-virkning, samt de psykologiske aspektene. Trungpa la for eksempel merke til at amerikanere snakket om seg selv gjennom psykologiske referanserammer og at de brukte subjektive, personlige termer for å beskrive sine erfaringer. Paine beskriver hvordan Trungpa for eksempel visste at: «living in samsara was not the same as «neurosis», but if he used psychological terms, his students got it right away» (Paine 2004: 107-108). På denne måten ble viktigheten av å lære seg vestlig psykologi anerkjent og brukt som et verktøy for å spre forståelsen av buddhismen. Et poeng her var også at oversettelsen ikke bare skulle skje språklig, men inn i mot sekulære holdninger (Paine 2004: 90). Koblingen mellom vestlig psykologi og buddhisme er således ikke ny, men ble tidlig anerkjent som en mulig felles forståelsesramme også innen buddhismen.

## 7.4 Den enkeltes ansvar

### 7.4.1 Dagskurset

På dagskurset beskrev de: «det er «in» å være stressa, det er status å være bizzzy i dagens samfunn», men at kroppen ikke tåler det over lengre tid. Så ble det satt fokus på å kjenne etter hva kroppen sender av signaler og ta konsekvensene av det. «Hovedtiltaket blir bevisstgjøring gjennom å stille seg spørsmål som: Er det noen «røde lamper» eller «varselsignaler»? Hvilke plager har jeg? Hva er det jeg ønsker å gjøre? Hva bør jeg slutte med? Er jeg flink til å hvile og er jeg flink til å være tilstede i øyeblikket?» Det ble også lagt vekt på å finne sin «AV-knapp», altså være i stand til å se når det er tid for en pause og da være tilstede her og nå og finne roen: «Kun du kan finne tiltakene som hjelper deg. Du må selv ta ansvar for å forebygge og bearbeide stressreaksjoner. Stress behøver ikke være noe problem. Det hele kommer an på hvordan du takler stresset! Stress er hva du gjør det til!» Samtidig ble det lagt vekt på at vi har ulik tålegrense når det kommer til opplevelsen av stress; både dagsform, privatliv og oppvekst ble sett på som å ha innvirkning på dette, og stress ble fremstilt som en opplevelse som både varierer mellom individer, og også fra dag til dag og periode til periode.

Overføringsverdien ved å ta ansvar for å senke stresset ble synliggjort gjennom et sitat fra en 9 år gammel gutt hentet fra «Fra barnemunn» spalten i VG Helg 4. desember 2010:

«Hvis man tenker at man har litt dårlig tid, da kan man bli stresset. Når jeg blir stresset blir jeg sint, og noen ganger blir andre sinte, sånn at jeg bare får enda dårligere tid. Mamma blir ofte stresset, hun

har veldig mye å gjøre på jobben. I dag ble hun skikkelig sur siden hun måtte rekke jobb, og så var jeg treg. Og når hun blir stresset, så blir jeg stresset og da blir jeg sur.»

Innvirkningen på andre områder ble synliggjort gjennom fokuset på at bedriften man jobber i også er tjent med arbeidere som har god helse. Dette vil kunne gi økt produktivitet og effektivitet, lavere sykefravær, økt arbeidsglede og trivsel, bedre renommé, lavere utgifter og høyere inntjening. Der ble videre lagt vekt på at man som arbeidsgiver har et ansvar for fullt forsvarlig arbeidsmiljø, herunder stress. Vi vet at mange i dag blir syke av stress eller at stress er en konsekvens av sykdom, og det ble derfor fokusert på at det er naturlig at arbeidsgiver tilrettelegger med stressmestringstiltak – både forebyggende og behandlende. Ansvaret var derfor delt, men det ble også synliggjort at det vil være vanskelig for arbeidsgiver å tilrettelegge dersom arbeidstaker ikke gir beskjed om sine behov.

«Stressmestring er til syvende og sist ditt ansvar» var en setning som ble gjentatt. Valgene ble beskrevet som å se om noe er et «må» eller «ikke må», å velge mer av det som gir mening og glede, og å velge bort de eller det som «spiser» deg opp og tapper deg for krefter. Å identifisere en «må-ting», eller et ønske sto også sentralt, for eksempel er det ikke nødvendig å kjøre et barn til trening dersom kan komme seg dit på egen hånd. Det ble lagt vekt på at man ikke skulle gå i «dyktighetsfellen» eller «flink pike syndromet», der man hele tiden ønsker å rekke over mer enn man egentlig mestrer over tid. Det ble fortalt at perfektjonister er mest stressa og at ønsket om å være god på det meste kan ødelegge oss og føre til utbrenthet.

#### 7.4.2 Psykologen

Psykologen la også vekt på den enkeltes ansvar for å begynne med seg selv, og eksemplifiserte dette med flyselskapenes instruksjoner om sikkerhet dersom noe skulle skje om bord: «ta på deg din egen oksygenmaske før du hjelper andre» (Lund 2011: 34). Det ble lagt vekt på at man først måtte øve på å reduseres stresset i eget liv før man kunne være tilstede for å hjelpe andre.

Mindfulness ble også fremstilt som å ha stor overføringsverdi til de nære relasjonene, først og fremst egne barn og samboer. Det ble fokusert på øvelser for å være mindful i foreldrerollen, samt i parforholdet. Psykologen stilte også spørsmål om det er best for familien som helhet at begge foreldre har fulle stillinger. En stillingsreduksjon vil føre til lavere inntekt, men kan også øke trivselen og forebygge samlivsbrudd, og dette ble sett på som en prioriteringssak den enkelte familie burde tenke rundt. Han sammenlignet dette med å ha bilen på regelmessig service; det kan forebygge et kostbart motorhavari (Lund 2011: 157). Tid ble på denne måten fremstilt som noe som også kan spares på dersom man er villig til å foreta endringer.

### 7.4.3 Buddhistgruppa

I buddhistgruppa var det også et sterkt fokus på at den enkelte har ansvar for seg selv, og en av informantene trakk fram dette som hovedgrunnen til at han var tiltrukket av buddhisme:

«Vi føler alle at vi har ansvar for hva vi gjør for noen ting. Og der synes jeg det er så forskjellig fra kristendommen at du kan komme og så kan du be om tilgivelse, også er det liksom greit. Og det at vonde ting skjer, det er andre som har skyld for et eller annet. Mens vi selv er skyld i hvis noen har det vondt eller det skjer noe galt. Så den ansvarsfølelsen, det synes jeg er hele hovedkjernen i buddhismen på en måte. Du har selv ansvaret for deg, og alt livet omkring deg. Det nytter ikke å skylde på noen andre, hvis du ikke gjør noe selv på en måte. Og det synes jeg er så fint.»

Her trekker han frem at buddhismen skiller seg fra andre religioner ved å legge fokuset på ansvarliggjøring av den enkelte, og fortsetter med å vektlegge at dette igjen fører til at den enkelte har mulighet til å endre både seg selv og omgivelsene. Han opplever dette ansvaret som frigjørende.

En annen informant trakk frem ansvar som et sentralt trekk som også hadde innvirkning på hans nære relasjoner og videre utover. Han så dette som sentralt i problematikken rundt det å ha en aksepterende holdning som står sentralt innen mindfulness:

«Jeg tror at mindfulness for meg det er det å være i «acceptance of everything», i den forstand at man på en måte er i stand til å romme alt som skjer i seg selv. Ikke rundt seg selv, jeg snakker ikke om liksom krig og voldtekt og sånn, at alt det der «ja, ja, det er greit og acceptance, ok...». Nei, det er ikke det, men jeg har jo ansvar for meg selv, det er kun meg selv. Hvis jeg kunne stoppe krig og voldtekt så hadde jeg jo gjort det, men... Jeg må jo begynne med meg selv. Jeg tror veldig mye begynner med seg selv, jeg tror man kan smitte over til andre og, og det merker jeg også hvis jeg er veldig i ubalanse, så merket jeg spesielt i forhold til sønnen min, hvis jeg har en dårlig dag, så blir det krig altså. Han reagerer, og det skaper en sånn dynamikk som er veldig sånn konfliktfylt og veldig uheldig, enn hvis jeg har en sånn forankring eller mindfulness, eller kall det hva du vil, en sånn tilstedeværelse. Altså hvis jeg er veldig sånn i meg selv så blir han også veldig rolig, det blir mindre krig i verden, i hvert fall hjemme hos meg. Sånn at det begynner litt der da, så jeg mener hvis alle hadde gjort det, og tatt ansvar for den lille biten der, en bit i alle fall, så tror jeg vi kunne forandre verden *radikalt* altså. Men som sagt, jeg begynner i meg sjøl og det fungerer veldig for meg.»

Felles for disse informantene er at de knytter sammen ansvarliggjøringen av enkeltindividet med det større samfunnet. Det å ta ansvar for seg selv henger altså nøye sammen med hva man igjen er i stand til å påvirke både de nære relasjonene, og deretter videre. Det kan rett og slett bli litt mindre krig i verden dersom alle er i stand til å ta ansvar for seg selv og være mindful i møtet med andre.

#### 7.4.4 Tempelet

Også i tempelet eksisterte det et klart fokus på at det den enkelte kan gjøre noe gjennom å ta ansvar for sin egen praksis. Under oppholdet mitt kom det opp en sak i media som omhandlet Karmapa; nummer tre i det geistlige tibetanske hierarkiet etter Dalai Lama og Panchen Lama og mulig arvtaker etter førstnevnte (nrk.no 10.02.2011). Han er også en viktig person også innen Rent Land retningen, og det sto et bilde av han på et av altrene. Det finnes to gjenfødte Karmapaer som er anerkjent av forskjellige retninger innen buddhismen, og noen beskylder den Karmapa som tempelet anerkjenner for å være en spion plantet av kinesiske myndigheter for å få kontroll over buddhismens utvikling (nrk.no 10.02.2011). Nyhetssaken handlet om at det var blitt funnet en mengde penger i tempelet hans som hverken var registrert eller skattet av, og et spørsmål om korrupsjon ble reist. Jeg ble interessert i å høre munken og nonnens syn på denne saken, og tok den forsiktig opp etter et måltid. Jeg forklarte kort hva det gjaldt, men ble raskt avbrutt av munken: «Hva har det å si for din praksis?». Dette spørsmålet var jeg ikke forberedt på, og måtte jo si som sant var at det ikke betydde noe fra eller til for om jeg skulle møte opp til neste bønn. Munken fortalte videre at det eneste man trenger å legge vekt på er sin egen praksis, hva som skjer rundt omkring i verden er ikke noe som skal ha innvirkning på den veien du er i ferd med å gå. På denne måten har du ansvar for deg selv og din egen praksis. Hendelser i samfunnet ellers byr på utfordringer, men nettopp derfor er det ekstra viktig å ha en ensrettet oppmerksomhet mot det du faktisk kan gjøre noe med her og nå.

Nonnen var også inne på dette temaet når hun snakket om de som kommer for å hjelpe til i tempelet: «Når noen kommer og hjelper til sier de at de vil hjelpe meg. «Ikke gjør det for meg», sier jeg da. De liker kanskje meg og munken og vil hjelpe oss, men jeg sier de bør gjøre det for Buddha, for sin egen gode karma». Nonnen satt altså ikke pris på den tilsynelatende altruistiske handlingen om å hjelpe henne for hennes del, for henne var intensjonen om å gjøre det for sin egen del langt riktigere. De kunne jo ikke overføre noen god karma til henne.

Innen antropologisk forskning på buddhisme blir det ofte lagt vekt på denne tilsynelatende innadvendte oppmerksomheten i buddhistiske templer; hovedfokuset ligger på å oppnå en individuell opplysning, i motsetning til lekfolkets fokus på gode gjerninger for å få god karma og gjenfødelse (Spiro 1982). Den tradisjonelle fremstillingen av et slags misforhold mellom munk og lekfolk gjennom førstnevntes individuelle fokus ser jeg likevel som mangelfull når det kommer til praksisen i tempelet. Selve målet handlet om å komme til det rene land, for deretter være i bedre stand til å nå nirvana i neste omgang. Dette kan synes som en egoistisk intensjon,

men ved å fokusere på å bli opplyst kan en etter hvert hjelpe alle sansende vesener å nå samme mål. På denne måten var det å ta på seg sin egen oksygenmaske først også sentralt her:

«I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in his Land of Ultimate Bliss.  
  
When reborn in the Western Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.»

Samantabhadras løfte fra Avatamska Sutraen (Hsu 1973: 51)

Dette forholdet beskriver Spiro som komplementært fordi «the layman provides the monks with all physical requirements – and more! – necessary to pursue his salvation-oriented goal, while the monk in turn provides the layman with the spiritual requirements (merit) necessary for *his* salvation-oriented goal» (Spiro 1982: 412).

I litteratur om Rent Land synliggjøres det individuelle ansvaret gjennom vektleggingen av den enkeltes evne til å løse problemer i livet: «Whether we have a fortunate or unfortunate life is determined by our own mind and behavior. This system is known as cause and effect. The causes and effects involve three time periods: the past, the present, and the future» (Hsu 1973: 6). Her ses fortiden som den karma man har opparbeidet seg i tidligere liv, nåtiden er hvor man har innvirkning på å akkumulere karma, mens fremtiden er stedet der samlingen av disse karmaene vil manifestere seg. Det legges altså et stort ansvar på den enkeltes handlinger i dette livet, men det gis også en løsning:

«A difficult life and disasters are the result of our previous evil thoughts and bad behavior. We can divert and avoid the unfortunate events by reciting Buddha's name. As stated in the Buddhist sutra: Serious offences and crimes committed in aeons can be eliminated by sincerely reciting Buddha's name.» (Hsu 1973: 6)

Denne vektleggingen av at alle forbrytelser og dårlige handlinger kan renses ved hjelp av resitering har gjennom tidene ført til at Rent Land har vært en populær retning for lekfolket; den muliggjør frelse på tross av alle tidligere synder og har således en svært egalitær tilnærming. Respekten for Buddha Amitabha er også knyttet til hans løfte om at han selv ikke skulle nå buddhatilværelsen dersom dette ikke stemmer – for alle. Hans frelsende kraft er nemlig noe alle skal kunne nyte godt av, og buddhismens innvirkning på lokalsamfunnet ses på som svært potent i sutraene:

«Wherever the Buddha's teachings have been received, either in cities or countrysides, people would gain inconceivable benefits. The land and people would be enveloped in peace. The sun and moon will shine clear and bright. Wind and rain would appear accordingly, and there will be no disasters. Nations would be prosperous and there would be no use for soldiers or weapons. People would abide by morality and accord with laws. They would be courteous and humble, and everyone would be content without injustices. There would be no thefts or violence. The strong would not dominate the weak and everyone would be settled at their proper place in society.» (Hsu 1973: 53)

#### 7.4.5 Å være sitt ansvar bevisst

Gjennom diskurser om effektivitet og autentisitet har Grünenberg, Walker og Knudsen analysert de samfunnsmessige forutsetningene som ligger til grunn for gjennomslaget av Kabat Zinns versjon av mindfulness. Her trekkes individuelle helsestrategier og diskurser om det senmoderne individ frem. Selvutviklingsstrategier og selvrealisering knyttes til de raske samfunnsendringene, utfordringer i forhold til informasjonssamfunnet, samt et økende press på arbeidsmarkedet om øket tilpasningsevne, uavhengighet og foranderlighet. Disse kravene skaper «normative fordringer om konstitueringen af en særlig type subjekt eller særligt accepterede subjektpositioner med fokus på ytbarhed, foranderlighed, selvansvarlighed og udvikling» (Grünenberg et al. 2009: 92).

Dagskurset var i stor grad rettet mot hvordan individet forholder seg til ytre krav og internaliserer disse i form av et «jag-ideal» man måler seg opp mot. Således var det den enkeltes ansvar å senke kravene til seg selv, og mindfulness ble presentert som en fruktbar teknikk fordi man etter hvert vil kunne sette mer realistiske grenser for seg selv. Utad i hverdagen ofte gir man ofte inntrykk av å kunne prestere i langt større grad enn mulig. Omgivelsene former sitt inntrykk etter dette, og stiller krav til deg deretter. I dette spennet kan det skapes mye stress som i tillegg virker negativt på den enkeltes prestasjonsevne ettersom det er direkte helseskadelig. Det å gi inntrykk av å prestere mer enn man faktisk er i stand til kunne ifølge kursholderne ødelegge tilstedeværelsen i livet på et generelt basis. Man mister evnen til å erfare verden og kontakten med den grunnleggende indre ro og nærvær. Samtidig ble det lagt stor vekt på at mindfulness *ikke* var ment som et middel for å kunne prestere mer, men heller synliggjøre hvordan man kan kutte ned på aktiviteten. Etter å ha praktisert mindfulness i en periode ble det sagt at man kunne bli i stand til å se tydeligere hvilke sider ved eget liv som det var nødvendig å gjøre noe med. Dette ble fremstilt som et spørsmål om prioriteringer, og således igjen den enkeltes ansvar. Psykologen la også vekt på at mindfulnessøvelser raskt kunne oppfattes som nok en ting man skulle rekke å gjøre i hverdagen, og dermed være med på å skape mer stress. Han presiserte derfor at de praktiske øvelsene måtte inkorporeres i hverdagslivet, ikke bli nok en ting det skulle settes av tid til.



Forståelsene av mindfulness i feltområdene tilhørte dermed en annen effektivitetsdiskurs enn den Grünenberg et al. beskriver. Fokuset på effektivisering var absolutt tilstede, men heller som en del av den strukturen enkeltindividet reagerer negativt på, og dermed som selve årsaken til at mindfulness ble sett på som nyttig. Mindfulness skulle ikke praktiseres for at man skal være i stand til å rekke over mer, men fordi man var «fanget» i et samfunn preget i så stor grad av effektivisering.

Nettopp fokuset på den enkeltes ansvar kan derimot ses i sammenheng med Foucaults teorier om det disiplinære samfunn. Gorm Hansen beskriver med utgangspunkt i Foucault at ansvaret for individet har beveget seg fra å være et kollektivt anliggende til å bli individuelt. Samfunnet har gått fra å utøve eksplisitt makt til å gjennomføre en «subtil og kalkulert subjektiveringsteknologi» (Gorm Hansen 2005: 20). Nettopp gjennom kravene om selvdisciplin og selvutvikling føres ansvaret over på individet. Fordi man ikke kan forvente at samfunnet tar ansvar for ens subjektive velvære, men heller fremmer verdier og et levesett som fører til at man føler seg fremmedgjort, blir mindfulnesspraksis en konkret handling man kan gjennomføre for å få det bedre. Også innen buddhistisk zenlitteratur blir den enkeltes påvirkningsmulighet i eget liv sett på som et avgjørende aspekt:

«Usually, without being aware of it, we try to change something other than ourselves, we try to order things outside us. But it is impossible to organize things if you yourself is not in order. When you do things the right way, at the right time, everything else will be organized. You are the «boss». When the boss is sleeping, everyone is sleeping. When the boss does something right, everyone will do everything right, and at the right time. That is the secret of Buddhism.» (Suzuki 1970/2010: 10)

Innen medisinsk antropologi legges det også vekt på at sykdom før ble henvist til å være et spørsmål om hvilke gener man hadde arvet og således var biologisk forklart, mens det nå er den enkeltes ansvar gjennom hvilken livsstil man fører. Scheper-Hughes og Lock beskriver hvordan helse i USA oppfattes som en oppnådd, ikke medfødt status (Scheper-Hughes & Lock 1987: 25). På denne måten er man selv ansvarlig for eget velvære, og sykdom ses ikke lenger på som et uhell, men attribueres til individets manglende handlingsevne til å etterfølge en sunn livsstil.

Giddens legger også vekt på hvordan aktører enten kan være med på å reprodusere samfunnet, eller endre det, og kaller dette «the reflexive monitoring of actions» (Giddens 1991: 36). Den ene informanten i buddhistgruppa var inne på dette når hun understreket at aksept ikke var noe som måtte gå på bekostning av handlekraft. Man skal ikke bare akseptere alt, men det er viktig å se på hvilke områder man faktisk har en innvirkning. Dette var også et syn som var tydelig i tempelet; vær bevisst på hvilke ting som virker distraherende på din praksis, det er kun gjennom din egen innsats (og overgivelse) du har mulighet til å nå målet. Mindfulness i buddhistgruppa ble nettopp

oppfattet som en måte å bli i stand til å se hvilke handlingsmuligheter som faktisk eksisterer, og tilstedeværelse ble sett på som grunnlaget for å oppdage dem. Samtidig skulle dette skje i kombinasjon med en bevissthet rundt hvilke verdier man ønsker å leve etter og hva man har sett seg ut som den rette veien. Informantene la vekt på at overføringsverdien i mindfulnesspraksis skjer ved at effekten sprer seg, først til nære relasjoner og deretter videre. Likevel mener jeg at diskursen om individets ansvar også kan føre til en reaksjonær holdning fordi samfunnets dårlige sider ikke skal endres direkte; individet blir i stedet ansvarlig for å endre sin tilnærming. Her er det nødvendig å vite noe om egne grenser slik at man ikke prøver å akseptere *for* mye. Bourdieus begrep om habitus blir igjen relevant når han beskriver hvordan det er preget av en betinget frihet:

«Eftersom habitus'en er denne uendelige evne til at frembringe produkter i fuld (men kontrollert) frihed – tanker, oplevelser, udtryk, handlinger – der altid er innskærkede af dens historisk og socialt situerede produktionsbetingelser, ligger den betingede og betingende frihed, den garanterer, lige så langt fra en skabelse af en uforudsigelig ny art som fra en simpel mekanisk reproduktion af de oprindelige betingninger.» (Bourdieu 1980/2007: 95)

Ettersom samfunnet oppfattes som strukturerende i så stor grad som buddhismen antar, vil det på et vis være nødvendig å fjerne seg i noen grad fra tanken om å endre det for å oppnå en frihet, eller nirvana. Denne oppgaven oppleves å være for stor. Men det man faktisk kan endre er derimot sitt eget indre, her har man selv autoritet. Denne tilnærmingen blir av Southwold kalt *sapientalism*: «a rational strategy for ameliorating experience by altering the mind and the self, rather than the environing world; it is parallel to, and alternative to, the instrumental strategy – though the two are not mutually exclusive, and no one survives who is not often an instrumentalist» (Southwold 1983: 188). Begrepet er hentet fra «sapience» som betyr visdom, og vektlegger hvordan man gjennom rett form for innsikt (dharma) kan se hvordan ting egentlig er, og på denne måten erstattes ignoransen og illusjonen samfunnet har påvirket den enkelte til å erfare verden gjennom med visdom (Southwold 1983: 188).

Nettopp spørsmålet rundt hvordan man finner ut «hvordan ting egentlig er» blir punktet der forståelsene av mindfulness skiller lag. Innen de feltområdene som sprang ut av Kabat Zinns forståelse av mindfulness ble praksisen knyttet sammen med en avdekking av hvordan internaliserte mønstre preger virkelighetsforståelsen, men den enkelte ble sett på som i stand til å gjennomføre denne avdekkingen i tråd med sine egne subjektive verdier. Innen de buddhistiske retningene ble derimot mindfulness forstått i sammenheng med en allerede artikulert moral og visdom i den åttedelte vei, og således knyttet sammen med en bestemt verdensanskuelse. I buddhistgruppa ble denne supplert med subjektive oppfatninger av en eklektisk natur, men fungerte likevel som en rettesnor for forståelsen av praksisen. I tempelet var det derimot tydelig at

oppmerksomheten var uadskillelig fra tilbedelsen av Buddha Amitabha for å nå det rene land. Skillet mellom *mindfulness* og *riktig mindfulness* er avhengig av hvorfor man praktiserer; for å oppnå bedre livskvalitet, eller som et grunnlag for å transcendere erfaringen av et avgrenset, enhetlig selv til fordel for menneskets felles natur med et potensiale for opplysning.

## 7.5 Oppsummering

Livet i samfunnet ble i alle feltområdene oppfattet som vanskelig. Dette handlet om et erfart rollepress som skaper stress, store mekanismer som kapitalisme og konsum, og hvordan andre mennesker påvirker den enkelte slik at det blir vanskeligere å konsentrere seg om det man bør. Samfunnsstrukturen oppfordrer til en bestemt form for væren, men fører til et press på individet som gjør at enkelte søker et alternativ. Mindfulness oppfattes på denne måten som en vei man kan gå; det gis en teknikk som gjør det mulig å forme hverdagen ut i fra en subjektiv oppfatning om hvilke strukturer en ønsker å leve med. Dette fører til en ny form for væren; man forholder seg til denne strukturen på en ny måte og endrer den ved å velge bort og legge til momenter etter en bevisstgjøringsprosess.

Der dagskurset og psykologen la vekt på hvordan stress virker inn på den enkelte, la buddhistgruppa vekt på at konsumsamfunnet ikke var noe man bare burde ta for gitt, men var noe man aktivt kunne velge bort. I tempelet hadde de et fokus på at man i et urolig samfunn kan velge å konsentrere seg om «den rette veien». Felles var altså en oppfatning av at presset som oppleves som uoverkommelig, er noe en i realiteten kan velge bort eller erstatte med noe annet. Samfunnet setter grenser for hvilke handlingsmuligheter som er tilgjengelige, men det gjelder å synliggjøre hvilke reelle endringer det er mulig å gjøre. Grensene er menneskeskapte, ikke naturlige og gjennom handling kan man altså enten være med på å reproducere samfunnet eller endre det.

Det postmoderne subjektet med egen erfaring i sentrum tillegges her en egen autoritet. Dette var tydelig i alle feltområdene, med unntak av tempelet. Jeg ser dette i sammenheng med den tradisjonelle strukturen etablert religion innebærer, men jeg mener også at buddhisme kan sies å være tilpasningsdyktig i sin spredning av dharma til nye områder. Tilsynelatende «størknede» buddhistiske retninger har gjennom det siste århundret hatt økende fotfeste i den vestlige verden, og dette kan altså forstås gjennom globaliseringsbegrepet. Mindfulness er en praksis som har blitt hentet ut og tilpasset en ny samfunnskontekst. Subjekter settes i stand til å oppleve seg selv på en ny måte og gjennom det dialektiske forholdet til samfunnet er dette med på å forandre helheten.

I dette perspektivet er ansvarliggjøringen av enkeltindividet i stor grad også tilstede i alle feltområdene. Mindfulness kan slik forstås som en praksis som gjennom tilstedeværelse skaper bevissthet om hvordan en påvirker omgivelsene og det å ta ansvar for dette sto altså sentralt. Når

den enkeltes verdigrunnlag hentes frem som en rettesnor kan de nære relasjonene påvirkes og videre berøre den større sosiale strukturen. Den enkelte har innvirkningskraft på omgivelsene, og dette synliggjør den buddhistiske tanken om gjensidig avhengighet. Alt henger sammen, og ved å ta ansvar for og være bevisst sin egen rolle i denne prosessen kan man altså være med på å skape «litt mindre krig» gjennom tanken: jeg er ikke i verden, jeg er verdens virksomhet nettopp her og nå.

## Kapittel 8

### Avsluttende betraktninger

I løpet av det siste tiåret har mindfulness dukket stadig oftere opp i vestlige samfunn som en praksis som kultiverer evnen til å være tilstede i eget liv mens det utfolder seg. I et moderne samfunn som beskrives gjennom diskurser om økt effektivitet og tidspress, blir det presentert som en praksis som vil gjøre den enkelte i stand til å ta fatt i eget liv og faktisk oppleve det mens det skjer, i stedet for at dagliglivets stress og rolleforventninger spiser en opp mens det egentlige livet flyr forbi. Praksisen er således ment som en teknikk for å øke livskvaliteten; gjennom mental trening skal en bli i stand til å kultivere en evne til å være oppmerksomt tilstede, først i hva som skjer i sitt eget indre, og dernest i livet slik det utfolder seg.

I denne oppgaven ser jeg nærmere på hvorfor det vante livet i det norske samfunnet kan oppfattes som problematisk for enkelte, og hvordan dette føyer seg inn i den buddhistiske virkelighetsforståelsen der utgangspunktet er at samsara – det verdslige livet – er preget av lidelse. Dette er selve grunnlaget for buddhismen, men det gis også en løsning; en åttedelt vei som skal føre den enkelte ut av uroen som skapes av et liv i samfunnet. I sin opprinnelige form er mindfulness en del av denne buddhistiske veien ut av lidelsen, og er således sammenfiltret med resten av den buddhistiske lære. På denne måten fungerer praksisen i relasjon med de andre veiene, og kan ikke skilles fra totaliteten av buddhistisk visdom og moral. Mindfulness handler om å ha denne totaliteten fremme i bevisstheten til enhver tid, og er på denne måten knyttet til å være oppmerksom eller ha en bestemt form for konsentrasjon. Samtidig er teknikker for å oppnå dette beskrevet i mindfulness-sutraen som systematisk forteller hvordan en praktiserende skal tilnærme seg de områdene man skal være oppmerksom på. Disse teknikkene er beskrevet av Buddha til munkene, og lenge var meditasjon bare sett på som en teknikk ment for at munkene og nonner skulle nå sitt mål; nirvana. Dette er en del av buddhismens ytterste sannhet som innen antropologien betegnes som den store tradisjonen, og denne innebærer også læren om anatta; det finnes ikke noe selv slik vi erfarer det. Lekfolket ble derimot henvist til en konvensjonell praksis som en del av den lille tradisjonen, her var målet å oppnå en bedre gjenfødelse og erfaringen av selvet ble dermed sett på som nyttig i hverdagens opparbeiding av god karma. Gjennom det som kalles en protestantisk vending innen buddhismen ble skriftene tilgjengeliggjort for lekfolket, og i vesten, og her resonnerer nettopp meditasjon best.

Da Kabat Zinn videreutviklet mindfulness som praksis på 70-tallet var utgangspunktet å oppnå det man tradisjonelt anså som en behagelig bivirkning ved praksisen; ro og velvære. Dette

målet skulle ifølge den psykologiske innfallsvinkelen nås gjennom å fokusere på hvordan den enkelte kan bli i stand til å være tilstede, både i seg selv og i omgivelsene, på en ny måte gjennom å endre relasjonen til de tanker og følelser som måtte oppstå til enhver tid. Med andre ord, bli bevisst subjektive fortolkninger og hvordan tilknytning til disse skaper økt smerte, både fysisk og psykisk.

Jeg valgte ut feltområder nettopp for å se hvorvidt de som hadde en buddhistisk opprinnelse for sin praksis forholdt seg annerledes til mindfulness enn de som hadde en psykologisk bakgrunn, og hvordan dette forholdet fortonet seg. Jeg har tatt utgangspunkt i et kurs der mindfulness var kombinert med NLP – nevrologvistisk programmering og en psykolog som hadde utviklet sitt eget mindfulnessprogram tilpasset småbarnsforeldre. Deres tilnærming var begge basert på programmene til Kabat Zinn, og hadde således mange likhetstrekk. Den buddhistiske gruppa jeg hadde kontakt med var på langt nær en homogen gruppe, og fåtallet betraktet seg selv som buddhister. Likevel hadde de funnet en ramme for sin spirituelle praksis som de trivdes med, noe jeg setter i sammenheng med buddhismens fokus på individuell tilnærming; den enkelte står selv for introspeksjonen og utvikling ut ifra egne forutsetninger. Denne rammen var mer spesifikt tuftet i zenbuddhismen der fokuset ligger på erfaringen i øyeblikket, samt muligheten for å nå opplysning i dette liv gjennom å være tilstede her og nå. Å oppheve dualisme og innse tings tomme natur står også sentralt, og er relevant i forbindelse med forståelsen av mindfulness når det kommer til spørsmål rundt selvet og forholdet mellom kropp og sinn. I det buddhistiske tempelet der jeg tilbrakte tid var det i tråd med munke- og nonnerollen strenge regler for den enkeltes praksisutførelse når det kom til teknikker og utførelse. Likevel var det et fokus på at veien er individuell i den grad innsikt kommer gjennom i fra den enkeltes innsats. Tempelet var tuftet i en kinesisk fortolkning av buddhismen kjent som Rent Land og medlemmene hadde alle sin opprinnelse i Vietnam. Fokuset i Rent Land buddhisme ligger på overgivelsen til Buddha Amitabha, og at man gjennom å la hans kraft jobbe gjennom seg kan få hjelp til å nå det rene land for å lettere kunne praktisere buddhisme der uten dette livets hindringer. Deretter vil det være lettere å nå nirvana.

Jeg så det som sentralt for feltenes natur og den tematiske tilnærmingen å ta i bruk min egen erfaring underveis i feltarbeidet. Å skulle belyse en praksis som omhandler å transcendere et erfaringsgrunnlag skaper en utfordring for den tradisjonelle antropologiske metodikken der observasjon av samhandling står sentralt. Jeg har heller forsøkt å etterstrebe en erfarende deltagelse og kombinert dette med informantenes beretninger, samt beskrivelser av den rammen mindfulness befinner seg innenfor av kurssettinger, gruppesamlinger og hverdagslivet i et tempel. På denne måten har også min fenomenologiske tilnærming vært med på å bidra til å forme

forståelsen av fenomenet, og jeg har sett dette først og fremst som en ressurs, men også som en nødvendighet ettersom alle feltene vektla praksis som innfallsport for innsikt.

Felles for alle feltområdene var at buddhistiske perspektiver ikke var noe informantene hadde vokst opp med, og således fremsto disse perspektivene som noe man søkte til, et aktivt valg. Dette har vært interessant fordi jeg setter praksismotivasjonen i relasjon til en frustrasjon over fraværet av et meningsperspektiv i det vante livet, og behovet for et alternativ til den hegemoniske oppfatningen av hva som skaper lykke. Dette står også sentralt i den buddhistiske læren. Livet i samfunnet er preget av illusjon fordi vi læres opp til å se verden på en bestemt og rett og slett feilaktig måte; gjennom samfunnets vranglære erfarer vi oss selv som stabile, avgrensede individer. Vi knytter oss til denne oppfatningen om hvordan vi *er*, skapt av tanker og følelser som vi identifiserer oss med, men fordi alt i realiteten er i konstant endring vil vi heller aldri bli fornøyd. På denne måten aktualiseres spillet mellom samfunn og individ og den gjensidige påvirkningskraften mellom disse i den buddhistiske kausalitetstanken om betinget tilblivelse; alt oppstår og opphører som følge av noe annet og alt er på denne måten gjensidig avhengig.

Mindfulness ble forstått både som en teknikk og en tilstand, og det å praktisere mindfulness omfattet således begge disse formene. Som teknikk handlet det innen de psykologiske feltene om å observere sitt indre liv, men også kroppen slik den er og slik den reagerer når man retter oppmerksomheten mot de enkelte delene. I tempelet handlet mindfulnesssteknikken om å oppheve det dualistiske forholdet mellom den ytre og den indre buddhakraften gjennom en tredelt meditasjonsform der man simultant pustet, resiterte og visualiserte Buddha Amitabha og det rene land. I buddhistgruppa ble mindfulness først og fremst oppfattet som noe man kunne oppnå etter meditasjon som ikke nødvendigvis ble oppfattet som mindfulnessmeditasjon, men der tilnærmingen til pust, tanker og følelser ble forklart ut ifra samme forhold. Her ser jeg likhetstrekk mellom praksisformene; alle synliggjorde hvordan internaliserte mønstre omfatter både kroppslige og mentale prosesser. Dette forholdet setter jeg også i sammenheng med hvordan man oppfattet at en ny teknikkform best inkorporeres; gjennom et helhetlig fokus der man anerkjenner det dialektiske forholdet for forståelse. Både kropp og sinn involveres slik at grensen mellom dem fremstår som kunstig.

Som en konsekvens av dette har mindfulness innen psykologien blitt utviklet til en praksis som tar høyde for å bli bevisst på tilknytningen og forgjengeligheten til fenomener som tanker og følelser, men uten å artikulere at dette opprinnelig handler om å oppnå en innsikt om at det heller ikke finnes et stabilt selv. I mine feltområder ble det derimot lagt vekt på selvfølelsen som ble oppfattet som enten å føle det godt med seg selv, eller være i god stand til å føle hvilken

selvtilstand som er aktiv i en bestemt situasjon. Selvet var ikke et konkret tema i kursene, men diskurser rundt selvfølelse aktualiserte begrepet. Det var derimot et stort fokus på å finne ut at vi ikke er våre tanker og følelser, og å knytte disse til selvoppfatningen ble ansett som feilaktig, og noe som er med på å skape stress i hverdagen. Dette innebærer også at man måler seg opp mot et jeg-ideal, noe som kan ses som en internalisering av ytre forhold. Dette synliggjorde at målet med minfulnesspraksis var en rikere væren i hverdagen - et bedre liv for den enkelte. Dette var sentralt gjennom fokuset på at vanemønstre begrenser oss. Gjennom en automatisk repetisjon oppleves handling som *naturlig*, altså tilsløres den enkeltes endringspotensiale både i forhold til sitt eget liv, men også omverdenen. Målet var således å bli bevisst på denne prosessen og forsøke å møte erfaringer og situasjoner med en ikke-dømmende holdning for å hindre at man henfaller til inngrodde mønstre for å fortolke både seg selv og omverdenen. Tilstedeværelse ble sett på som et bidrag til å skape en klarhet; en kontakt med den objektive virkeligheten.

Selvet var heller ikke et tema innen buddhistgruppa eller i tempelet, men her ble det lagt vekt på at en tilstand av tilstedeværelse ville gjøre den enkelte i stand til å bli bevisst på en indre natur som er felles; en buddhanatur eller buddhakraft. Ettersom Buddha ikke ses på som en guddom innen buddhismen setter jeg ikke dette i sammenheng med at den enkelte ble bevisst på noe guddommelig potensiale, men heller en egenskap Buddha hadde og som alle ble oppfattet å ha; å kunne nå henholdsvis opplysning eller det rene land. Mindfulness hadde på denne måten to mulige utfall, å bli bevisst på denne naturen, men også oppnå en tilstedeværelse i hverdagen der man kunne bli i stand til å handle ut i fra den buddhistiske læren. Som tidligere nevnt innebærer dette også visdom og moralske aspekter som omhandler relasjonen den enkelte har til omgivelsene. Dette ble synliggjort gjennom oppmerksomhetsøvelsene der man hver måned skulle reflektere over hvorvidt man fulgte den åttedelte vei i buddhistgruppa, og gjennom det kontinuerlige fokuset på å overgi seg til Buddha Amitabhas kraft i tempelet og bare tro.

Sentralt i alle feltområdene sto en autentisitetdiskurs. I de psykologiske feltene handlet dette om å finne tilbake til en opprinnelig tilstand av ro og balanse som har blitt borte i det hektiske hverdagslivet. I de buddhistiske feltene var fokuset på å åpne for den opprinnelige buddhanaturen eller buddhakraften som alle har, men ikke er bevisst på. Å oppdage det autentiske fordret i alle områdene at man ga slipp på de inkorporerte forestillingene fremskapt av et liv i samfunnet.

Fokuset på tilstedeværelse innen mindfulness mener jeg nettopp aktualiserer selvet, i en erfaring av flyt mister man bevisstheten om seg selv. På denne måten vil teknikkene nødvendigvis innebære at man ikke er tilstede mens man trener på dem, men at man gjennom denne treningen skal bli i stand til å erfare det å være tilstede ut i fra andre mekanismer enn før. Det å opparbeide denne evnen innebar også i alle feltområdene at man måtte klare å gi slipp på forsøket på å knytte



seg til bestemte ting eller oppfatninger, og at motstanden mot det vi ikke ønsker bare vil være med på å forsterke dette. På dagskurset og hos psykologen handlet dette først og fremst om tanker og følelser, i buddhistgruppa oppfattet jeg dette som et forsøk på å gi slipp på en stringent, bundet forståelse, mens det i tempelet handlet om å gi slipp på en intellektuell tilnærming og bare tro.

Forskjellen på mindfulness slik det ble forstått i de forskjellige feltene vil jeg således forklare ut i fra forskjellen mellom *mindfulness* som den oppmerksomme tilstedeværelsen der man er tilstede i livet mens det skjer, og *riktig mindfulness* der man er tilstede her og nå med den buddhistiske lære som en inkorporert rettesnor. Det ville derimot være feil å si at den oppmerksomheten som ble praktisert innen de psykologiske feltene ikke var basert på et verdigrunnlag, forskjellen lå heller i at man ble sett på som best egnet til å artikulere disse verdiene selv, de ble oppfattet som høyst subjektive. I buddhistgruppa ble også den subjektive oppfatningen vektlagt, men flere informanter oppga også den buddhistiske veien som en veileder i hverdagen. I tempelet var det en klar doktrine.

Mindfulness aktualiserer en rekke antropologiske tema som angår det individuelle mennesket i det moderne samfunnet. For å belyse det landskapet mindfulnesspraksis befinner seg i har jeg spesielt hatt nytte av Bourdieu, Berger og Luckmann, Giddens og Foucaults perspektiver. Den større bevegelsen i praksisen har jeg forklart ut i fra det dialektiske forholdet mellom hvordan samfunnet er nedtegnet i individet, men at den enkelte også nødvendigvis påvirker og former det tilbake. Mindfulness oppfatter jeg som en praksis som synliggjør denne gjensidige påvirkningen gjennom en introspeksjon som griper fatt i spørsmål rundt hvordan vi oppfatter en opprinnelig objektiv virkelighet subjektivt, men like fullt som naturlig. Denne naturliggjøringen er noe som utfordres og som man enten ved egen hjelp, eller ved hjelp av den buddhistiske doktrinen, reflekterer rundt og forsøker å løse opp i. Automatikken i dagliglivet forsøkes dermed å synliggjøres til fordel for et fokus på hva som faktisk skjer her og nå. Dette knyttes både til velvære og til hvor endringsmulighetene faktisk ligger, både innad og i forhold til omgivelsene. Fortiden kan man ikke gjøre noe med, og fremtiden har ikke skjedd enda. På denne måten har jeg sett antropologien som en fruktbar innfallsvinkel for å forstå hvordan, og hvorfor, enkeltmennesker reagerer med å søke mindfulness for å takle livet i en hektisk, moderne, norsk virkelighet. Gjennom å finne teknikker som gjør det mulig å bli bevisst på hvordan det ytre manifesterer seg som indre parametre kartlegges selvforståelsen og hvordan reproduksjonen av status quo foregår. På bakgrunn av denne innsikten mener jeg erfaringsmaterialet som er presentert i avhandlingen viser at mindfulness forsøker å gjøre den enkelte i stand til å oppnå en mer objektiv erfaring, og at man gjennom tilstedeværelse kan bli bevisst på hva som faktisk konstituerer det indre; enten det oppfattes som høyst subjektivt, eller som en felles natur.

Transcenderingen av erfaringsgrunnlaget kultiveres ved hjelp av teknikker som stammer fra en 2500 år gammel religiøs praksis med en tilsynelatende fremmed kausalitet, men som ved en grundigere gjennomgang viser seg å aktualisere erfaringer som gjøres i det daglige av nordmenn.

## Litteraturliste

Andersen, Annelise (1994): «*Psykoterapi*», i Brørup, Mogens (red.): Psykologiboken. Universitetsforlaget, Oslo.

Appadurai, Arjun (1996): «*Modernity at Large. Cultural Dimensions of Globalization*». University of Minnesota Press, Minnesota.

Barth, Fredrik (1999): «*Comparative Methodologies in the Analyses of Anthropological Data*», i Bowen, J. R. & Petersen, R. (red.): Critical Comparisons in Politics and Culture. Cambridge University Press, Cambridge.

Bateson, Gregory (1972): «*Steps to An Ecology of Mind*». The University of Chicago Press, Chicago.

Baumann, Martin (2002): «*Buddhism in Europe: Past, Present, Prospects*», i Prebish, C. S. & Baumann, M. (red.): Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia. University of California Press, Berkeley.

Berger, P. L. & Luckmann, T. (1966/2004): «*Den samfunnsskapte virkelighet*». Fagbokforlaget, Oslo.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004): «*Mindfulness: A Proposed Operational Definition*». I Clinical Psychology: Science and Practice. American Psychological Association v11 N3.

Bourdieu, Pierre (1980/2007): «*Den praktiske sans*» (Til dansk ved Peer f. Bundgård). Hans Reitzels Forlag, København.

Brinich, P. & Shelley, C. (2002): «*The Self and Personality Structure*». Open University Press, Philadelphia.

Campbell, Patricia Q. (2011): «*Knowing Body Moving Mind. Ritualizing and Learning at Two Buddhist Centers*». Oxford University Press, Inc., Oxford.

Carrithers, Michael (2001): «*The Buddha: A Very Short Introduction*». Oxford University Press, Oxford.

Chödrön, Pema (2005): «*When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*». Shambala Publications Inc., Massachusetts.

Collins, Steven (1990): «*Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravada Buddhism*». The Press Syndicate of the University of Cambridge. Cambridge.

Collins, Steven (1994): «*What are Buddhists Doing When They Deny the Self?*», i Reynolds, F. E. & Tracy, D. (red.): Religion and Practical Reason. New Essays in the Comparative Philosophy of Religions. State University of New York Press, Albany.

Comaroff, J. & Comaroff, J. (1991): «*Of Revelation and Revolution: Christianity, Colonialism, and Consciousness in South Africa*». University of Chicago Press, Chicago.

Cook, Joanna (2010): «*Meditation in Modern Buddhism. Renunciation and Change in Thai Monastic Life*». Cambridge University Press, Cambridge.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1997): «*Finding Flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life*». Basic Books, New York.

D'Andrade, Roy G. (1992): «*Schemas and Motivation*», i D'Andrade, R. & Strauss, C. (red.): *Human Motives and Cultural Models*. Cambridge University Press, Cambridge.

D'Andrade, Roy G. (1995): «*The Development of Cognitive Anthropology*». Cambridge University Press, Cambridge.

Dargyay, Eva K. (1986): «*Merit-Making and Ritual Aspects in the Religious Life of Zanskar (West Tibet)*», i Neufeldt, R. (red.): *Karma and Rebirth*. SUNY Press, New York.

Davies, James P. & Spencer, Dimitrina (red.) (2010): «*Emotions In the Field: the Psychology and Anthropology of Fieldwork Experience*». Stanford University Press, Stanford.

Denzin, N. & Lincoln, Y. (2005): «*Introduction. The Dicipline and Practice of Qualitative Research*», i Denzin, N. & Lincoln, Y (2005): *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Sage Publications, London.

Eide, Ann Kristin (2008): «*The Gaze. Unfolding Reals of Enquiry*». Dissertation for the degree doctor rerum politicarum (dr.polit.) University of Bergen.

Engelstad, V. (1987): «*Freud – noen hovedpunkter i psykoanalytisk teori*», i Aarnes, A. & Salomonsen, H. (red.): *Tanke og mistanke*. Adventura Forlag, Oslo.

Erickson, P. A. & Murphy, L. D. (2008): «*A History of Anthropological Theory. 3<sup>rd</sup> edition*». Higher Education University of Toronto Press Inc., Toronto.

Fleck, Ludwik (1997): «*Uppkomsten och utvecklingen av ett vetenskapligt faktum. Inledning til lären om tankestil och tankekollektiv*». Brutus Östlings bokförlag Symposium, Stockholm/Stehag.

Frøystad, Kathinka (2003): «*Forestillingen om det «ordentlige» feltarbeid og dets umulighet i Norge*», i Rugkåsa, M. & Thorsen, K. T. (red.): *Nære steder, nye rom. utfordringer i antropologiske studier i Norge*. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.

Fyhn, Håkon (2011): «*Møte med tilstedeværelse. Mellom form og tomhet i produktutvikling, aikido og antropologisk erkjennelse*». Avhandling for graden philosophiae doctor. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Sosialantropologisk institutt, Trondheim.

Geertz, Clifford (1983): «*Local Knowledge: Further Essays in Interpretive Anthropology*». Basic Books, New York.

Gellner, David N. (1990): «*Introduction: What is the Anthropology of Buddhism Really About?*», i *Journal of the American Society of Orientalists* 21. 2

- Gergen, Kenneth J. (1991): «*The Saturated Self. Dilemmas of Identity in Contemporary Life*». Basic Books, New York.
- Giddens, Anthony (1984): «*The Constitution of Society*». University of California Press,
- Giddens, Anthony (1991): «*Modernity and Self-identity: Self and Society In the Late Modern Age*». Stanford University Press, California.
- Goffman, Erving (1959): «*The Presentation of Self in Everyday Life*». Anchor Books, New York.
- Gombrich, Richard F. (1995): «*Buddhist Precept and Practice: Traditional Buddhism in the Rural Highlands of Ceylon*». Kegan Paul International, London.
- Goldberg, Ellen (2006): «*Buddhism in the West: Transplantation and Innovation*», i Berkwitz, S.: *Buddhism in World Cultures. Comparative Perspectives*. ABC-CLIO, Inc., Santa Barbara.
- Goldman, C. & Thurman, R. A. (1991): «*Mind Science: An East-West Dialogue*». Wisdom, Boston.
- Gorm Hansen, Birgitte (2005): «*Ekspansiv empirisme; at artikulere begivenheden motion og kost på recept*». Speciale ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
- Grünenberg, K., Walker, H. K. & Knutsen, J. S. (2009): «*Mindfulness meditation – mellem autenticitet og effektivisering*», i Dansk Sociologi Nr. 2/20.
- Gullestad, Marianne (1992): «*The Art of Social Relations. Essays on Culture, Social Action and Everyday Life in Modern Norway*». Scandinavian University Press.
- Harvey, Peter (1990): «*An introduction to Buddhism. Teachings, history and practices*». Cambridge University Press, Cambridge.
- Heelas, P. & Woodhead, L. (2000): «*Religion in Modern Times: an Interpretive Anthology*». Blackwell Publishers Ltd., Oxford.
- Heelas, P. & Woodhead, L. (2005): «*The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*». Blackwell Publishing, Malden.
- Heine, S. J., Lehman, D., Markus H. R. & Kitayama, S. (1999): «*Is There a Universal Need for Positive Self-regard?*», i *Psychological Review*, 106.
- Hewitt, John P. (2007): «*Self and Society. A Symbolic Interactionist Social Psychology*». Pearson Education, Inc., USA.
- Hutchins, Edwin (1980): «*Culture and Inference: a Trobriand Case Study*». Harvard University Press, Cambridge.
- Hsu, T'an (1973): «*On Amidism*». The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taipei (Taiwan).
- Inglehart, Ronald (1990): «*Culture Shift in Advanced Industrial Society*». Princeton University Press, Princeton.

- Ingelhart, R. & Norris, P. (2011): «*Sacred and Secular: Religion and Politics Worldwide 2<sup>nd</sup> ed.*». Cambridge University Press, Cambridge.
- Ingram, Paul O. (1973): «*The Zen Critique of Pure Land Buddhism*», i *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. 41, No. 2 (Jun., 1973). Oxford University Press.
- Jacobsen, Knut A. (2000): «*Buddhismen*». Pax Forlag, Oslo.
- James, William (1890/2007): «*The Principles of Psychology. Volume 1*». Cosimo, New York.
- James, William (1902/2008): «*The Varieties of Religious Experience. A Study of Human Nature*». Arc Manor, Rockville.
- Jinpa, Geshe Thupten (2000): «*The Foundations of a Buddhist Psychology of Awakening*», i Watson, G., Batchelor, S. & Claxton, G.: *The Psychology of Awakening. Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*. Weiser Books, Boston.
- Kabat Zinn, Jon (1990): «*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*». Delta, New York.
- Keesing, R. & Strathern, A. (1998): «*Cultural Anthropology. A Contemporary Perspective. 3<sup>rd</sup> edition*». Wadsworth/Thomson Learning, Belmont.
- Kondo, Dorinne K. (1990): «*Crafting Selves. Power, Gender, and Discourses of Identity in a Japanese Workplace*». The University of Chicago Press, Chicago.
- Kusserow, Adrie S. (1999): «*De-homogenizing American Individualism in Manhattan and the Queens*», i *Ethos. Journal of the Society for Psychological Anthropology* 27(2).
- Lakoff, G. & Johnson, Mark (1981): «*Metaphors We Live By*». University of Chicago Press, Chicago.
- Laughlin, C.D., McManus, J. & Shearer, J. (1983): «*Dreams, Trance and Visions: What a Transpersonal Anthropology Might Look Like*», i *Phoenix: The Journal of Transpersonal Anthropology* 7 (1/2).
- Lévi-Strauss, Claude (1964/1983): «*The Raw and the cooked. Mythologiques. Volume One*» (Oversatt til engelsk ved John & Doreen Weightman). University of Chicago Press, Chicago.
- Lewis, Todd T. (1997): «*Buddhist Communities: Historical Precedents and Ethnographic Paradigms*», i Glazier, S. D. (red.) *Anthropology of Religion. A Handbook*. Greenwood Press, London.
- Lie, Kåre A. (2006): «*Mahasatipaṭṭhānasutta*». Schweitzerforlaget, Askim.
- Luhrman, T. M. (1989): «*Persuasions of the Witch's Craft. Ritual Magic in Contemporary England*». Harvard University Press, USA.
- Lund, Ole Christer F. (2011): «*Senk stresset i familielivet. Mindfulness i foreldrerollen*». Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo.

- Lutz, Catherine A. (1988): «*Unnatural Emotions. Everyday Sentiments on a Micronesian Atoll & Their Challenge to Western Theory*». The University of Chicago Press, Chicago.
- Mandler, George (1985): «*Cognitive Psychology. An Essay in Cognitive Science*». Lawrence Erlbaum Associates Inc. Publishers, New Jersey.
- Marcus, George E. (1995): «*Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography*», i *Annual Review of Anthropology* Vol. 24 1995.
- Mauss, Marcel (1979): «*Sociology and Psychology. Essays by Marcel Mauss*». Routledge & Kegan Paul Ltd., London.
- Mead, G. H. (1914&1927/1982): «*The Individual and the Social Self. Unpublished Work of George Herbert Mead*». The University of Chicago Press, Chicago.
- Metcalf, Franz Aubrey (2002): «*The Encounter of Buddhism and Psychology*», i Prebish, C. S. & Baumann, M. (red.): *Westward Dharma. Buddhism Beyond Asia*. University of California Press, Berkeley.
- Norman, Donald A. (1986): «*Reflections on Cognition and Parallel Distributed Processing*», i McClelland, J. L., Rumelhart, D. E. & The PDP Research Group: *Parallel Distributed Processing: Explorations in the Microstructure of Cognition. Volume 2: Psychological and Biological Models*. Bradford Books/ MIT Press, Cambridge.
- Ots, Thomas. (1994): «*The Silenced Body – the Expressive Leib: on the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing*», i Csordas, T. J.: *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge University Press, Cambridge.
- O’Sullivan, Trish (2009): «*Buddha-Nature*», i Adams, D., Leeming, Madden, K. & Marlan, S. (red.): *Encyclopedia of Psychology and Religion, Volum 2*. Springer Science, New York.
- Pagis, Michel (2008): «*Cultivating Selves: Vipassana Meditation and the Microsociology of Experience*». Dissertation Submitted to the Faculty of the Division of the Social Sciences in Candidacy for the Degree of Doctor of Philosophy. Department of Sociology. Chicago, Illinois.
- Paine, Jeffrey (2004): «*Re-enchantment: Tibetan Buddhism Comes to the West*». W.W. Norton, New York.
- Prebish, C. & Keown, D. (2006): «*Introducing Buddhism*». Routledge, New York.
- Quli, Natalie E. (2009): «*Western Self, Asian Other: Modernity, Authenticity, and Nostalgia for «Tradition» in Buddhist Studies*». In *Journal of Buddhist Ethics*. Volume 16, 2009.
- Redfield, Robert (1956): «*Peasant Society and Culture: An Anthropological Approach to Civilization*». University of Chicago Press, Chicago.
- Rosaldo, Michelle (1984): «*Toward an Anthropology of Self and Feeling*», i Shweder, R. A. & LeVine, R. A. (red.): *Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion*. Cambridge University Press, Cambridge.

- Rubin, Jeffrey B. (1996): «*Psychotherapy and Buddhism. Toward an Integration*». Plenum Press, New York.
- Sahlin, Ingrid (1999): «*Diskursanalys som sociologisk metod*», i Sjöberg, Katarina (red.): Mer än kalla fakta. Kvalitativ forskning i praktiken. Studentlitteratur, Lund.
- Scheper-Hughes, N. & Lock, M. M. (1987): «*The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology*», i *Medical Anthropology Quarterly, New Series*, Vol. 1, No. 1 (Mar., 1987).
- Shore, Bradd (1996): «*Culture in Mind. Cognition, Culture, and the Problem of Meaning*». Oxford University Press, Oxford.
- Shweder, R. A. & Levine, R. A. (red.): «*Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion*». Cambridge University Press, Cambridge.
- Smith, David W.: (2007): «*Husserl*». Routledge, New York.
- Southwold, Martin (1983): «*Buddhism in Life: the Anthropological Study of Religion and the Sinhalese Practice of Buddhism*». Manchester University Press, Manchester.
- Sperber, Dan (1985): «*Anthropology and Psychology: Towards an Epidemiology of Representations*», i «*Man*» New Series, Vol. 20, No. 1 (Mars 1985).
- Spiegelberg, Herbert (1975): «*Doing Phenomenology: Essays on and in Phenomenology. Volum 66*». Martinus Nihoff, Haag.
- Spiro, Melford E. (1982): «*Buddhism and Society: A Great Tradition and its Burmese Vicissitudes*». University of California Press, Berkeley.
- Spiro, Melford E. (1987): «*Collective Representations and Mental Representations in Religious Symbol Systems*» & «*Culture and Human Nature*», i Spiro, M., Kilborne, B. & Langness, L. (red.) (2003): *Culture and Human Nature*. Transaction Publishers, New Jersey.
- Spiro, Melford E. (1993): «*Is the Western Conception of Self «Peculiar» within the Context of the World Cultures?»* , in *Ethos*, Vol. 21, No. 2. Blackwell Publishing.
- Strauss, C. & Quinn, N. (1997): «*A Cognitive Theory of Cultural Meaning*». Cambridge University Press, Cambridge.
- Stråth, Bo (2004): «*Nordic Modernity: Origins, Trajectories and Prospects*», i Thesis Eleven. Sage Publications.
- Suzuki, Shunryu & Chadwick, D. (1970/2010): «*Zen Mind, Beginner's Mind. 40<sup>th</sup> Anniversary Edition*». Shambhala Publications. Inc., Massachusetts.
- Tambiah, S. J. (1973): «*Buddhism and This-World Activity*», i *Modern Asian Studies*, Vol. 7, No. 1.
- Thelle, Notto (2001): «*Lyden av én hånd*». Gyldendal, Oslo.



Wetherell, M. & Potter, J. (2001): «*Unfolding Discourse Analysis*», i Wetherell, M., Yates, S. J. & Taylor, S. (red.): *Discourse Theory and Practice. A Reader*. Sage Publications Ltd., London.

Widiger, T. A. & Bornstein, R. F. (2004): «*Histrionic, Narcissistic, and Dependent Personality Disorders*», i Sutker, P. & Adams, H. (red.): *Comprehensive Handbook of Psychopathology* 3<sup>rd</sup> edition. Springer Science + Business Media, Inc., New York.

Wikan, Unni (1990): «*Managing Turbulent Hearts. A Balinese Formula for Living*». University of Chicago Press, Chicago.

Zhai, J., Ellison, C., Stokes, C. & Glenn, N. (2008): «*«Spiritual, but not Religious»: The Impact of Parental Divorce on the Religious and Spiritual Identities of Young Adults in the United States*», i *Review of Religious Research* 2008, Vol. 49(4).

### Internettkilder

Thanissaro, Bikkhu (2008-2012): «*Mindfulness defined*».

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/mindfulnessdefined.html>  
(hentet 10.10.2011)

<http://dhamma.no/milinda.htm>  
(hentet 10.10.2011)

<http://www.nrk.no/nyheter/verden/1.7499747>  
(hentet 21.02.2011)

### Youtube

Video 1: <http://www.youtube.com/watch?v=gjpl23Zjn5A>  
(hentet 07.03.2011)

Video 2: [http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=Y2\\_oBDr\\_f60](http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=Y2_oBDr_f60)  
(hentet 07.03.2011)