TIME OUT

hvorfor mediterer buddhister, og hvilken betydning har hvile for hinduer?

BUDDHISME OG HINDUISME

FÅ 10 FEDE RÅD, SÅ DU KAN FINDE RO.

buddhisme og hinduisme

Hvorfor mediterer buddhister, og hvad er forskellen mellem hinduistisk og buddhistisk praksis?

Hvad skal du være, når du bliver voksen? Hvis nogen spørger om det, kan det virke uoverskueligt. Hvad så med, hvem du skal være i dit næste liv? I hinduisme og buddhisme tror man på, at mennesket har flere liv. Det kaldes reinkarnation, og det er bare en blandt mange ting, der er forskelligt fra andre religioner og verdensdele. Men faktisk har vi overtaget en del af hinduernes og buddhisternes religiøse praksis. Yoga, meditation og mindfulness er ikke længere noget alternativt, men noget du kan finde i fitnesscentre og på kurser. Måske har I endda haft om mindfulness i skolen?

Læs her om hinduismens og buddhismens historie og syn på hvile og arbejde.

FORFATTER
NIELS CHRISTIAN CHRISTIANSEN
Cand.mag. i tysk og religionsvidenskab. Underviser til daglig i gymnasiet og 9.-10. klasse på Vejlefjordskolen ved Daugård. Niels er opvokset i adventist-miljø og gæster i dag gerne forskellige kirkesamfund.

04 BUDDHISMEN

Hvad mener buddhisterne, når de siger at de eksisterer, lider og ophører med at eksistere?

08 MEDITATION

Læs om, hvad meditation er og hvordan det adskiller sig fra hvile.

18 BUDDHISME OG HINDUISME

Hvor er buddhisterne og hinduerne i Danmark?

buddhismen – og undervejs også hinduismen

Man kan godt sige, at hvile spiller en rolle i buddhismen, men så er man nødt til først at gøre sig klart, hvad man mener med hvile. Der kan nemlig være forskel på:

1. Hvad hvile er, alt efter om du spørger en buddhist eller en, der ikke er buddhist.

2. Hvad hvile skal gøre godt for, alt efter om du spørger en buddhist-munk i den burmesiske jungle eller en deltager i et buddhistisk inspireret mindfulness-kursus på en aftenskole i en tilfældig dansk provinsby.

Det er ikke særlig dækkende, hvis man kun svarer på den sidste af de to. Fra en buddhistisk synsvinkel vil det måske endda også være lidt en forkert rækkefølge at gøre det i. Men da det nok vil være det letteste for en person i en dansk kultur, begynder vi med det sidste først:

HVILKEN FUNKTION HAR HVILE?

En dansker vil nok typisk svare noget med at lade op til at blive klar igen. En stillads-arbejder, der har puklet hele arbejdsugen igennem, har brug for at hvile sig, så han kan blive klar igen til den kommende arbejdsuge. Hvilen er en slags forberedelse til noget, der kommer bagefter.

Også i gamle dage, hvor næsten alle i Danmark levede i landbruget, passede det sikkert mange af de ansatte på gårdene fint med en religiøst begrundet hviledag, hvor de skulle lade arbejdet i marken ligge og gå i kirke i stedet. Så kunne kroppen restituere lidt og blive klar til den kommende uge.

Hvis man skulle lave en model for, hvordan en almindelig dansker ser på hvile, kunne den derfor som udgangspunkt se sådan her ud:

ARBEJDE – HVILE – ARBEJDE

I buddhismen og også i hinduismen er hvilen derimod ikke nødvendigvis forberedelsen til noget, der kommer bagefter. Faktisk er den et middel til at ophøre med at eksistere. Hvis hvilen skal indsættes i en model her, kommer modellen derfor til at se noget anderledes ud:

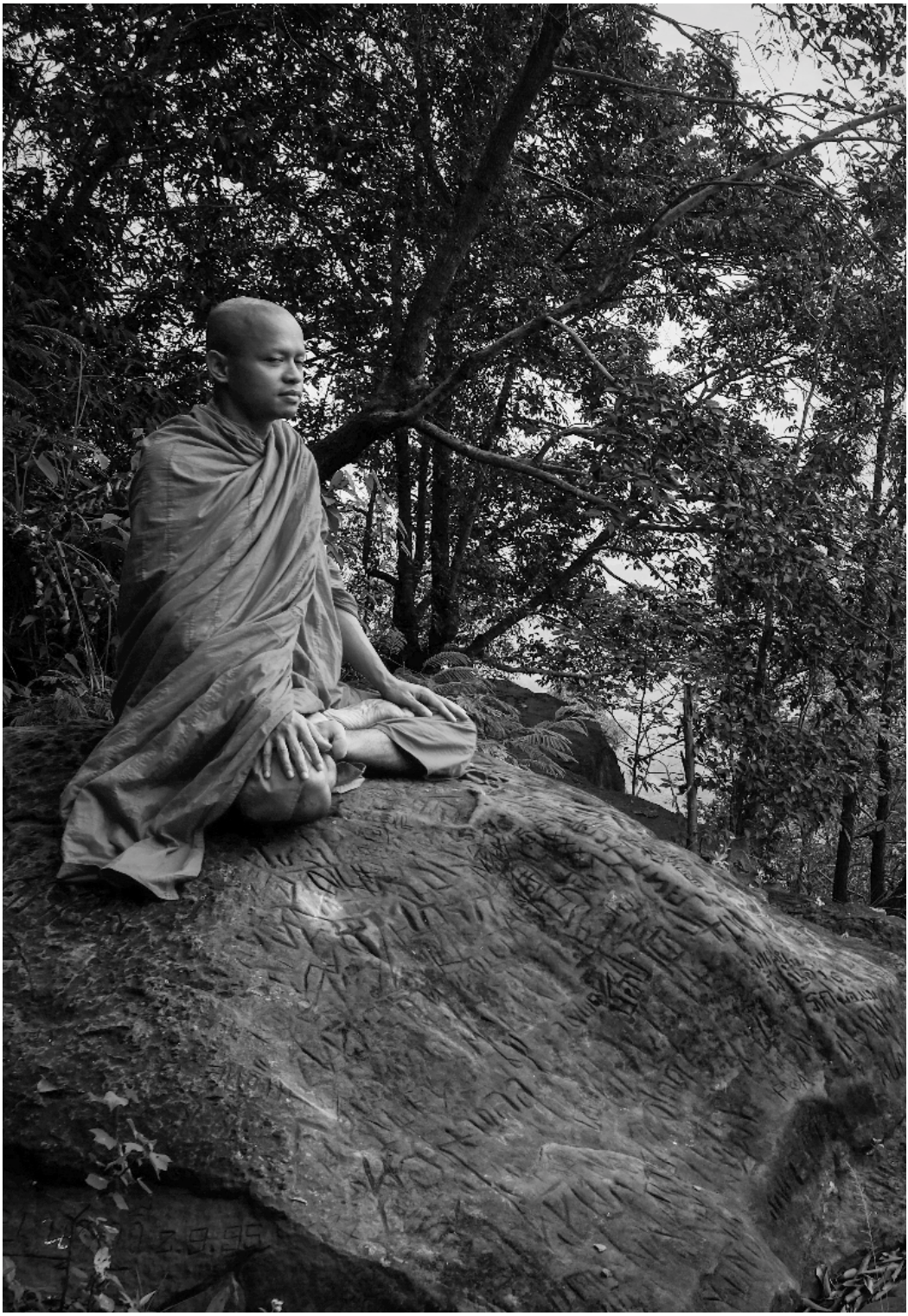
EKSISTERE - HVILE - OPHØRE MED AT EKSISTERE

Det er som sagt ret anderledes, end vi normalt tænker, og hænger sammen med, at buddhismen og hinduismen forbinder det, at vi lever/eksisterer, med lidelse. Og målet for buddhisten og hinduen er at få denne lidelse til at ophøre. Og nogle af de midler eller veje til at opnå dette mål med at få lidelse til at ophøre, er ting, som vi i vores del af verden forbinder med hvile. Vi ændrer lige eksistere til lide i modellen, da disse to ting som sagt er tæt forbundne i disse religioner:

LIDE - HVILE - OPHØRE MED AT LIDE

Midlerne til at nå i mål kan blandt andet være yoga og meditation. Disse to ting skal vi derfor se nærmere på senere, og yoga, som kommer fra hinduismen, kan også være middel til andre mål. Indtil videre kan vi måske nøjes med at konstatere, at meditation er vigtig i begge religioner, og at den endelige model for disse to religioner derfor kommer til at se sådan her ud:

EKSISTERE/LIDE - MEDITERE - OPHØRE MED AT EKSISTERE/LIDE



Hvor stilladsarbejderen ønsker at kunne noget efter/ved hjælp af hvilen, nemlig at kunne arbejde igen, ønsker hinduen eller buddhisten, at meditationen fører ham eller hende helt ud af det at eksistere, væk fra stilladsarbejde/eksistens/lidelse.

Man kunne måske tro, at et andet og mere drastisk middel til at ophøre med at eksistere/lide så kunne være simpelthen bare at begå selvmord, men ifølge hinduismen og buddhismen hjælper dette intet, idet man så bare genfødes og dermed kun har opnået at forlænge eksistensen/lidelsen endnu mere.

Spørger du en buddhistmunk i den burmesiske jungle, hvad hvile skal gøre godt for, kan han altså svare dig, at hvile er et led i meditation, der skal føre dig ud af eksistens.

Modsat denne buddhistmunk er det nok ikke ret mange af deltagerne i aftenskolekurset i mindfulness, der ønsker at ophøre helt med at eksistere. Her er formålet derimod ofte at opnå en form for mental balance i tilværelsen – for netop bedre at kunne eksistere – hvilket må siges i højere grad at minde om stilladsarbejderen, der hviler for bedre at kunne arbejde igen.

Først når vi forstår alt dette ovenfor om, hvad hvilen skal gøre godt for, kan vi begynde at sætte os ind i mere præcist, hvad hvile så faktisk er for buddhisten og for hinduen.

Men tænk lige først en gang på, hvor forskellig du og din sidekammerat er, selvom I bor i samme land og går i samme klasse med samme lærer. Ligesådan findes der mange grader af buddhisme – lige fra aftenskole til jungletempel. En kort beskrivelse af, hvordan "buddhisten" ser på ting, vil altid være lidt kunstig, eftersom religionen faktisk omfatter mere end 300.000.000 forskellige mennesker. Hinduismen omfatter i øvrigt endda over tre gange så mange.

AT OPNÅ NIRVANA ER EN LIVSLANG – OG FLERLIVET REJSE.

meditation

Hvorfra stammer ideen om meditation? Hvordan mediterer man? Og hvorfor mediterer buddhisten?

Det gælder om at holde tungen lige i munden, når vi går i gang med at se på disse tre spørgsmål, for svarene indeholder en række nye ord, man må lære. Men det er nok ikke helt så slemt, som det måske kan lyde i første omgang, for de vil dukke op i roligt tempo, et enkelt ad gangen.

HVORFOR?
ELLER: HVAD ER FORMÅLET?

Dette spørgsmål er allerede blevet delvist besvaret med modellen ovenfor. Buddhisten vil gerne opnå lidelsens ophør og sætter lighedstegn mellem dette og så ophøret af hans egen eksistens. Dette mål kaldes med et buddhistisk begreb for *nirvana*. Det svarer på en måde til og på en måde ikke til en kristen eller muslimsk forestilling om Paradis. På en måde, fordi opnåelse af nirvana ligesom Paradis betragtes som en form for frelse. Men på en måde ikke, fordi den kristne eller muslimske forestilling om Paradis er en forestilling om en (ideel) tilværelse, mens nirvana er det modsatte, nemlig (ideel) ikke-væren-til.

HVORDAN?
ELLER: HVAD GØR MAN?

Der er særdeles lang vej fra begynderstadiet og hen til målet nirvana. Og da man i buddhismen opererer med genfødsel, altså at man ikke forlader verden, når man dør, men blot genfødes på ny, vil lang vej sige, at man skal man regne med, at det vil tage ikke bare flere liv, men kan tage ufatteligt mange liv at nå hen til målet. I det følgende beskrives processen helt kort og altså derfor temmelig forenklet.

I begyndelsen handler det om at øve sig i at samle tankerne om én enkelt ting ad gangen i længere og længere tid. Hen ad vejen handler det så om at forstå den ting, man tænker på, bedre. Hvilken ting det er, er faktisk ikke så vigtig, men mange starter med en simpel ting som åndedrættet eller

en sten, senere måske en mere kompleks ting som en mandala, og senere igen for eksempel selve det, at man tænker. Der findes inden for buddhismen lange lister med forslag til, hvilke ting man kan øve sig i at isolere sin opmærksomhed på, og i hvilken rækkefølge man bør øve sig på dem.

EKSEMPLER PÅ MEDITATIONSOBJEKTER

Begynder	åndedrættet / en sten
Let øvet	en følelse, fx vrede
Øvet	større helheder, fx en mandala (se boks)
Ekspert	det, at man tænker

om mandalaer

I buddhismen forestiller man sig, at der eksisterer mange verdener. Der eksisterer også mange guder, men i modsætning til for eksempel kristendommen, jødedommen eller islam, betyder guderne ikke helt så meget i buddhismen. Og nogle guder betragtes som mindre væsentlige end andre. Men en gud kan så have en stor verden, som denne gud bor i. Og dette kan man tegne et slags kort over i form af en cirkel med mange detaljer og symboler og med en tegning af guden eller noget, der symboliserer guden, inde i midten. En sådan rund tegning af en hel verden kaldes en mandala, og vi kender det måske lidt fra de mandalaer, man ofte bruger i skolen i de små klasser til, at eleverne kan sidde og have noget at farvelægge. Men disse mandalaer i skolen har jo som regel bare nogle helt tilfældige mønstre og bliver ikke brugt til meditation på samme måde, som når en buddhist øver sig i at overskue en hel gudeverden på en gang og intet andet, selvom de jo nok godt nogle gange kan bruges af en lærer med det pædagogiske formål at få en klasse lidt ned i gear.

Når man på denne måde er blevet god til at styre sin koncentration i én retning (også kaldet "ret besindelse" eller *mindfulness*, se boks længere nede), er det næste skridt at give sig til at tænke over den ting, man tænker på. Men hvad er forskellen på at tænke *på* noget og så at tænke *over* noget?

Åndedrættet kan man fastholde sine tanker på ved at forsøge at tælle, hvor mange sekunder, der går imellem, at man ånder ind og ånder ud; eller ved at forsøge at lade der gå længere og længere tid imellem to indåndinger. At tænke over åndedrættet kunne så for eksempel være, at tænke over, om der måske i virkeligheden ikke er en bestemt grænse for, hvor langt et åndedrag er. Og hvis der ikke er det, om det så overhovedet er muligt at beskrive fuldstændigt dækkende, hvad et åndedrag egentlig er. Og hvis dette ikke er muligt, om man så overhovedet kan tale om åndedrættet som en fast ting. Til sidst kan man måske komme frem til, at åndedrættet ikke er en afgrænset, eller afgrænselig, ting. Så er åndedrættet ikke noget i sig selv.

Når dette først er forstået, kan man gå videre til en anden ting i verden og meditere over den, indtil man indser, at den ikke er en ting. Senere gå videre med en sværere eller mere indviklet ting. Efterhånden måske en hel verden som i eksemplet med mandalaerne. Og efter det er der så endnu sværere ting endnu. Indtil man til sidst forstår, at der ingen grænser er for noget i verden, og at verden i sig selv ikke er noget, herunder heller ikke en selv.

Og det er, når man til sidst kommer frem til forståelsen af, at man som person ikke er en definerbar person, ja at hele den person, man hele tiden har gået og troet, at man var, i stedet blot er en slags illusion, et synsbedrag, og at verden på denne samme måde er et synsbedrag, at man faktisk ophæver sin egen eksistens og på denne måde slipper ud af denne verden med dens lidelse.

om mindfulness

Et vigtigt element i buddhismen er Middelvejen eller Den otteleddede vej – en vej med otte led – som skal forklare mennesket, hvordan det begår sig godt i verden. Det er herfra, vi har begrebet mindfulness, der kan betragtes som et meditationsredskab til at opnå den rette koncentration.

1. Ret anskuelse
2. Ret beslutning
3. Ret tale
4. Ret handlen
5. Ret levevis
6. Ret bestræbelse
7. Ret besindelse (også kendt som: mindfulness eller sati)
8. Ret koncentration/ fordybelse

Når man er tæt på dette sidste skridt, hvor man selv og alt andet så at sige ophører, er der mulighed for at opnå overnaturlige evner som at kunne læse tanker, huske tidligere liv og at være flere steder på samme tid.

Disse tegn på, at man nu er ved at være "tæt på", lyder måske som evner, det ville være praktisk og dejligt at have. Men de kan i virkeligheden være ret problematiske, da de – ligesom åndedrættet, stenen, vreden, osv, – hver især er "ting" eller en slags synsbedrag, man kan komme til at hænge fast i, og som altså må gennemskues og overvindes.

Det skal siges, at i mange slags buddhisme er meditation i sig selv i øvrigt ikke nok til at opnå nirvana. I hvert fald på en måde. For der kræves ofte også intense studier i en lang tilværelse som munk. Her skal man læse mange tekster, lære store mængder stof udenad og diskutere filosofiske spørgsmål (se boks). I sidste ende har dette dog alt sammen til formål, at man lærer at meditere på den rigtige måde.

Har man ikke selv mulighed for at blive munk, er der i nogle former for buddhisme hjælp at hente hos en læremester, en såkaldt Llama.

en buddhist-munk

Da den unge munk var omkring sytten-atten år, kunne han beslutte at studere videre. [...] Diskussion er en træning af bevidstheden, hvor eleven fra alle mulige vinkler undersøger betydningen af et filosofisk udsagn og derefter danner sig en mening. [...] En munks dag begyndte kl. 5. Han stod op og reciterede en bøn [...]. Derefter forsamledes alle klostrets munke for at recitere bønner og drikke te. Fra halv otte til halv ni var der debattime, hvor munkene diskuterede med deres klassekammerater. [...] En elev kan huske op til 20 sider om dagen, og når han er færdig med sin uddannelse, kan han recitere mere end seks tusind sider udenad. [...] Efter middagsbønnen ... gik munken op på sit værelse for at spise frokost. Herefter var der igen timer, eller han skulle lære tekster udenad. Efter solnedgang var der aftenbøn, fulgt af endnu en debattime, der kunne vare helt til midnat. Munken vendte så tilbage til sit værelse, og før han gik i seng, mediterede han på det, han havde lært.

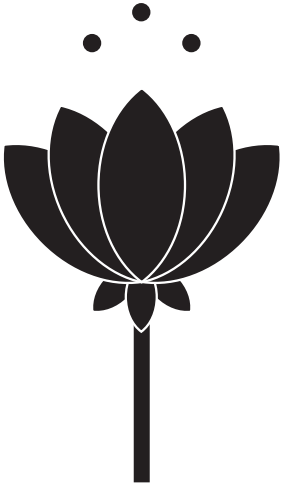
(Chö-Yang 1986)

HVORFRA?
ELLER: HVOR(NÅR) OPSTOD IDEEN OM MEDITATION?

Buddhismen opstod ud af hinduismen, og tanken om, at man kan meditere sig til frelse, har buddhismen herfra, selvom de to religioner – meget forsimplet sagt – ikke er helt enige om, hvad frelsen så er, og om meditation er den eneste vej.

Den meditation, der ovenfor er beskrevet, har *nirvana* som mål, men det havde den ikke oprindeligt i hinduismen, selvom meditationen også her gik/går ud på at finde ud af, at selvet/jeg'et ikke er en afgrænset størrelse, og at få genfødslerne og lidelsen til at ophøre.

Helt oprindeligt var der i hinduismen faktisk ingen forestilling om genfødsler. Og derfor var der heller intet behov for meditationsteknikker til at slippe ud af genfødsler. Og derfor var der ikke meditation. Men der var forstadier til *yoga*, som blev til forløberen for meditationen. Vi skal derfor se nærmere på yoga for at forstå baggrunden for den senere buddhistiske meditation.



hinduismens oprindelse

Forskere har svært ved at afgøre, hvornår hinduismen opstod, men de tidligste tekster med hinduistiske træk er sandsynligvis skrevet ned mellem år 1.500 og 1.200 før vores tidsregnings begyndelse.

Før man opfandt skrift og kunne skrive indholdet i disse tekster ned, er indholdet dog formodentlig blevet mundtligt overleveret fra generation til generation. Og så kan vi ikke undersøge nærmere, hvor langt det går tilbage i tid. Man har dog fundet potteskår og andet arkæologisk materiale, så vi ved, at kulturen, som religionen opstod i, eksisterede allerede for cirka 4.500 år siden.

HINDUISME OG BUDDHISME

	Tidlig hinduisme	Hinduisme	Buddhisme
Navn og alder	Opkaldt efter et folk, der boede bag Indusfloden, hvis kultur eksisterede allerede for 4.500 år siden (se boks længere nede).	(Se tidlig hinduisme)	Opkaldt efter Buddha, der levede for cirka 2.500 år siden og blev en slags grundlægger af buddhismen på baggrund af hinduismen.
Sjælen – forestillingen om en persons "jeg", altså hvem eller hvad man er.	(Endnu ingen særlig forestilling)	Atman – *"jeg"* eller *"person"/"sjæl"*	An-atman – *"ikke-jeg"*, en måde at beskrive, at jeg'et blot er en bedragerisk illusion og slet ikke eksisterer. Buddha protesterede imod hinduismens forestilling om et *"jeg"*, atman, ved hjælp af begrebet an-atman.
Forestilling om frelse	Frugtbarhed – at guderne lod det regne, så høsten blev god, og der var mulighed for at overleve. (endnu ingen særlig forestilling om liv efter døden/genfødsel)	Moksha – *"frigørelse"*, *"befrielse"* At genfødslerne ophører, og at ens atman smelter sammen med *brahman*. Brahman er universets sjæl.	Nirvana At genfødslerne ophører ved, at man opdager/erkender, at de (og man selv) ikke er til.
Vejen til frelse	En præst skulle udføre nogle offerritualer korrekt for at formilde guderne (endnu ingen særlig forestilling om meditation – men forstadier til yoga)	Der findes tre veje: 1. Erkendelse (meditation, herunder yoga) 2. Hengivenhed (at man ofrer og beder til guderne) 3. Handling (at man lever et liv i overensstemmelse med den samfundsklasse, man lever i)	Meditation (ofte sammen med munke-studier)

YOGA

Begrebet *yoga* dukkede først op i hinduismen forholdsvis sent. Første gang er i teksten *Katha-Upanishaden*, som man ikke er helt enig om, hvornår er skrevet. Sandsynligvis mellem 800 og 300 f.v.t.

Ordet yoga kan oversættes med noget i retning af "kontrol" og dækker over det at få kontrol over sin krop og sit sind med det formål at forandre bevidstheden.

Men allerede i hinduistiske tekster, der er skrevet flere hundrede år før Katha-Upanishaden, findes der eksempler på såkaldte asketer, der forsøgte ved hjælp af forskellige teknikker at forandre bevidstheden, for eksempel mennesker, der ved at tage en slags stoffer (på sanskrit: *visa*), oplevede at kunne læse tanker.

Der findes i samme tekstmateriale, som vurderes at være omkring 3.000 år gammelt, også eksempler på religiøse specialister, der udøver en form for åndedrætskontrol. Noget af det, der senere skal gå hen og blive en del af yoga – og herefter, som vi også allerede har set længere oppe, et element i meditation.

Der udvikler sig i de følgende århundreder forskellige grundformer for yoga, men kun den væsentligste vil blive behandlet her.

Optakten til denne slags yoga er beskrevet i en tekst, der handler om en slags pensioneret konge ved navn Brhadratha, som har praktiseret afholdenhed (*tapas*) ved at stirre ind i solen med armene hævet i 1.000 dage. Ind i historien træder en klog asket, der lærer den gamle konge en yoga, der består af seks elementer: åndedrætskontrol, lukken ned for sanserne, meditation, koncentration, udforskning, hensunket koncentration.

Herfra udvikles senere den såkaldte *Rāja-yoga*, der består af otte elementer (se boks).

om asketer og tapas

En asket er en person, der udøver askese, hvilket betyder, at han afholder sig fra ting, han normalt ville have lyst til. Det kan være mad, tøj, sex, enhver form for luksus, og andet. Til at hjælpe sig med dette kan han have tillært sig nogle teknikker, og disse kaldes på sanskrit for *tapas*.

YOGA ER IKKE BARE EN FYSISK TING, MEN FOREGÅR I SINDET.

Gennem korrekt udførelse af yoga skulle man ifølge forskellige hinduistiske tekster undervejs udvikle overnaturlige evner som at kunne se ind i fremtid og fortid, telepatere, gøre sig usynlig, svæve, se ind i en åndelig verden, blive alvidende, gøre sig lille som et atom, gøre sig større, gøre sig stærkere, med mere. Men mens sådanne superkræfter måske kan ses som et mål for nogen, betragtes de ofte som problematiske på samme måde, som beskrevet i meditationsafsnittet længere oppe. For hvis man holder fast i dem, er man forhindret i at nå *moksha* (om moksha, se boksen om hinduisme og buddhisme).

Denne hinduistiske yoga har inspireret den buddhistiske meditation, og herefter har begge dele udviklet sig videre og sandsynligvis også påvirket hinandens udvikling. Det er derfor svært at sige helt nøjagtig, hvad der stammer hvorfra. Men som det fremgår af boksen om Rāja-yoga, ses meditation (punkt 7) som en del af yoga, mens mange buddhister faktisk omvendt ser yoga som en slags meditation. Og både yoga og meditation har fundet vej til store dele af resten af verden, blandt andet altså Danmark, hvilket vi nu skal til at se på.

rāja-yoga

1. afholdenhed fra vold, løgn, tyveri, seksuelt aktivitet og grådighed
2. disciplin med hensyn til hygiejne, sindsro, askese, studier, hengivenhed til en gud
3. positur (kropsstilling)
4. åndedrætskontrol
5. lukken ned for sanserne
6. koncentration
7. meditation
8. hensunket koncentration, som består i (1) fokuseret koncentration på fire niveauer – man koncentrerer sig om den umiddelbare tanke, den fastholdte tanke, den oplevede glæde, og forestillingen om jeg'et; (2) fokuseret koncentration uden objekt, altså at man koncentrerer sig uden at koncentrere sig om noget.

buddhisme og hinduisme i danmark

(SAMT EUROPA OG USA)

Vi vender nu blikket mod Danmark – og om et øjeblik også det buddhistisk inspirerede mindfulness-kursus på en aftenskole i en dansk provinsby, som blev nævnt allerede i de indledende linjer.

Buddhisme og hinduisme findes nemlig nu i reklamespalterne i vores ugeaviser og livsstilsmagasiner, i film og musik, i firmaers branding af produkter, i selvhjælpsbøger og kurser om stresshåndtering, i sprogbrug, i undervisningen i skoler osv. (se bl.a. boks om mandalaer)., men hvor længe har disse religioner egentlig huseret på disse kanter, og hvordan kom de hertil?

Selvom vestlige videnskabsfolk allerede begyndte at studere disse to dengang fjerne religioner for mere end 150 år siden, og der også er kommet hinduistiske og buddhistiske missionærer hertil i løbet af de sidste hundrede år, var det først i 1960'erne, da det blev lidt mere udbredt blandt nogle at rejse langt, at de to religioners kultur for alvor meldte deres ankomst. Både ved at flere buddhister og hinduer kom til Europa og USA og begyndte at dele deres levevis med interesserede, og ved at europæere og amerikanere – i første omgang primært kunstnere og eventyrlystne unge – rejste til for eksempel Indien og lod sig inspirere af kulturen og tankegangen dér og lod denne inspiration flyde ud i deres kunst og omgangskreds. Et af de mest prominente eksempler på dette er jo nok The Beatles, men også her i Danmark tog det fart, da en mand ved navn Ole Nydahl og hans kone kom hjem fra deres bryllupsrejse til Nepal og i 1972 grundlagde den buddhistiske *Karma Kadjy Skolen*.

I 2004 afsluttede Marianne C. Qvortrup Fibiger og en lang række andre fra Aarhus Universitet et større arbejde med at danne et overblik over aktive religiøse grupper i Aarhus. Det blev til en bog på over 400 sider, og alene beskrivelsen af de hinduistiske og buddhistiske grupper står for over 100 sider (se boks).

HINDUISME I ÅRHUS	265
Ashtanga Yoga Shala	280
Brahma Kumaris	284
ISKCON (Hare Krishna)	289
Kundalini Netværk og Information	295
Sathya Sai Baba	300
Skandinavisk Yoga og Meditationsskole	06
Sri Ram Chandra Mission	312
Transcendental Meditation	317
BUDDHISME I ÅRHUS	323
Dharma Center Norbu Ling	336
Karma Kagyu Skolen	342
Quang Huong	346
Rangjung Yeshe Århus	352
Soka Gakkai	358
Sotozengruppen i Århus	363

Kilde: Fra indholdsfortegnelsen i Qvortrup Fibiger 2004

Mellem januar 2019 og 2021 uddannes 250 folkeskolelærere fra hele landet til at undervise i mindfulness i folkeskolen. Det arrangeres af det, der hedder *Dansk Center for Mindfulness*. Materialet, de skal undervise ud fra, har kostet penge at lave, og nogle af de penge, har man fået fra Undervisningsministeriet. Men er Undervisningsministeriet interesseret i, at danske skolebørn undervises i en teknik, der skal lede til moksha eller nirvana som tidligere beskrevet i boksen "Hinduisme og buddhisme"?

Og her er vi tilbage ved spørgsmålet fra indledningen om, hvad hvile skal gøre godt

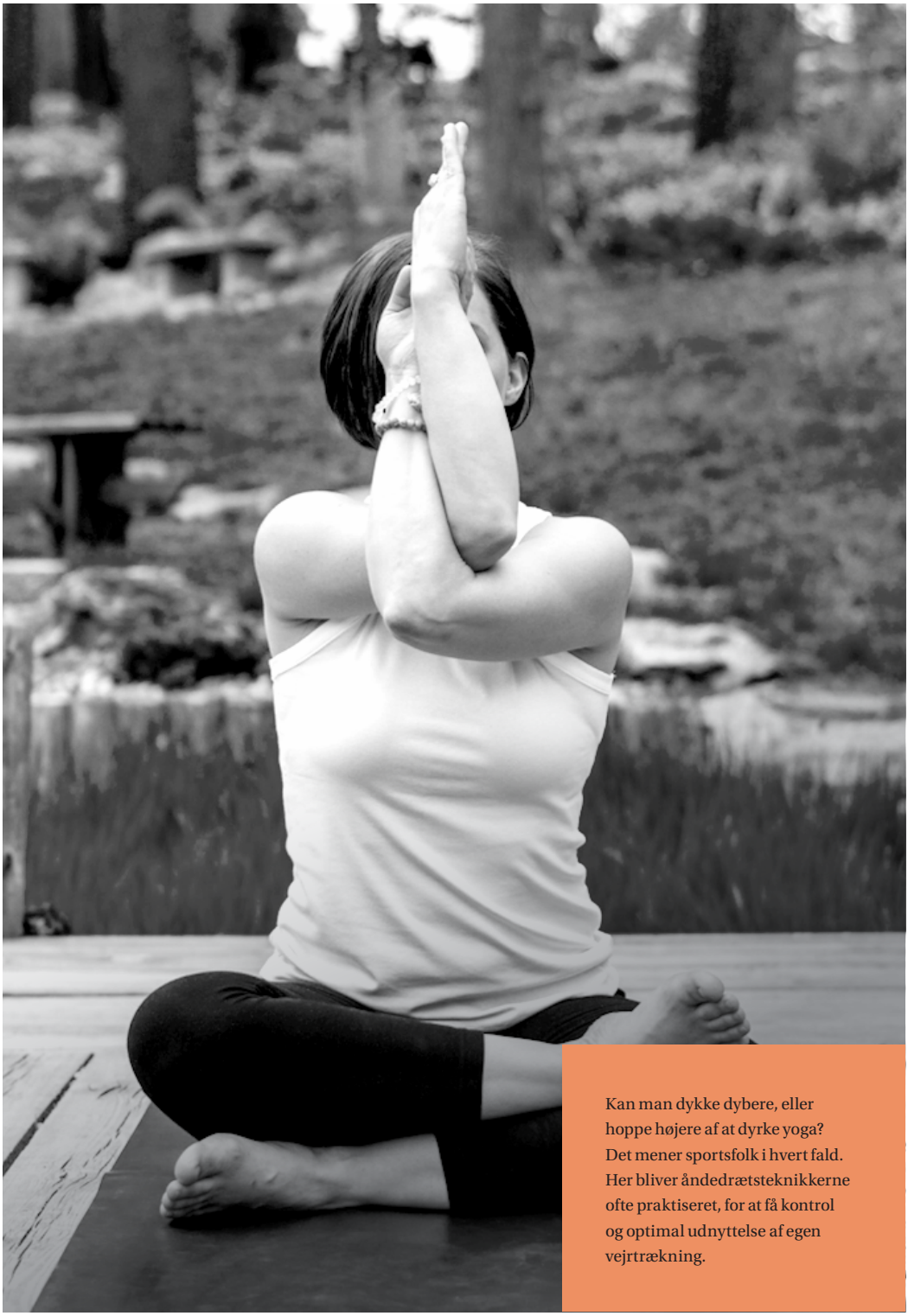
for. For mens den hvile eller falden til ro, der er en del af mindfulness, for buddhistmunken er vigtigt som et led i meditationen og vejen til at ophøre med at eksistere (nirvana), taler undervisningsmaterialet, som er beregnet til folkeskoleeleverne, blot om at mindfulness skal bruges til at skabe "stressreduktion og fremme velvære."

Det er i øvrigt ikke kun i skolesystemet, at mindfulness har vundet indpas. Også i sundhedsvæsenet, på sygehusene og i psykiatrien bruges mindfulness i dag som behandlingsform. Men ikke til at få patienternes eksistens til at ophøre. Tværtimod.

Men hvordan kan det være, at "Mindfulness er på vej ind i det offentlige system", som en overskrift på en artikel fra dagbladet Politiken lød allerede tilbage i 2015?

Det startede med, at en amerikansk mand ved navn Jon Kabat-Zinn, der var ved at blive professor, mødte en buddhistisk missionær og begyndte at lade sig undervise af buddhistiske læremestre og gå på en buddhistisk skole, hvor han senere også selv blev lærer. I 1979 opfandt han på baggrund af en blanding af meditation og en form for yoga kaldet *Hatha-yoga* en slags kur mod stress. Han ignorerede den buddhistiske ramme omkring meditationen og begyndte at anvende kuren terapeutisk på stressede mennesker, og mange holdt op med at være stressede. Med dette resultat i hånden fik han lov til at oprette en stressreduktionsklinik på det medicinske fakultet på universitetet i Massachusetts, og behandlingsformen blev udbredt til andre universiteter, først i USA, senere i England, hvor det i dag er en godkendt behandlingsform mod depression, og i 2013 også i Aarhus.

I Danmark er der dog lidt delte meninger om, hvorvidt vi som samfund skal bruge mindfulness mod stress. Mens man på instituttet for pædagogik og uddannelse på Aarhus Universitet ser muligheder i at udbrede mindfulness, og Dansk Center for Mindfulness – ligeledes Aarhus Universitet – arbejder på det, synes en psykologiprofessor ved navn Svend Brinkmann og en stressforsker ved navn Einar Baldursson, begge fra Aalborg Universitet, at man derimod hellere skal gå efter at ændre de forhold, der skaber stress. For eksempel at mindske presset på unge ved ikke at dyrke en præstationskultur. Og formanden for religionslærerforeningen, John Rydahl, anser det, at man sætter meditation og mindfulness på skoleskemaet, direkte for at være et uønskeligt forsøg på at liste buddhismen ind ad skolens bagdør. Omvendt mener lederen af Dansk Center for Mindfulness, Lone Overby Fjordback, at mindfulness kan betragtes som noget, der kun havde med buddhisme at gøre i fortiden, og hvor almindelig videnskabelig forskning nu har bevist, at der kan være fordele ved at meditere og bruge mindfulness-teknikker.



Kan man dykke dybere, eller hoppe højere af at dyrke yoga? Det mener sportsfolk i hvert fald. Her bliver åndedrætsteknikkerne ofte praktiseret, for at få kontrol og optimal udnyttelse af egen vejrtrækning.

PANTON SIGER ...

"Jeg synes, at det overordnet er naivt at tro, at det kun hjælper at kigge indad, når der er så mange andre faktorer end kun en selv, der spiller ind i forhold til for eksempel stress. Man bør derfor også kigge udad og se på de rammer, der omgiver os alle.

Hvis vi mediterer for enten at forebygge eller behandle stress, fremstår det som en øjeblikkelig løsning frem for en langtidssigtet løsning. Jeg mener, at vi i stedet burde kigge udad, måske endda bagud, og se på, hvad stress skyldes, og forsøge at løse det ad den vej.

Med blandt andet meditation føler jeg, at ansvaret for stress til dels bliver lagt over på individet. Vi glemmer at se på vores samfund og den måde, det er bygget op på – hvilke normer og regler der måske i grunden er skyld i stress."

Laura Lohman Panton, 19 år, i Kristeligt Dagblad

FJORDBACK SIGER ...

"Vi har nu i årtier forsket i mindfulness' effekt på depression, stress og en række andre lidelser. Og de er gode.

Effekten er lige så gavnlig som medicin og koster ikke mere. Men mindfulness kan også forebygge, at vores unge ikke nødvendigvis følger tidens stresstendenser. De kan lære at bruge redskaber, der gør dem mere robuste og opmærksomme på egen og andres mistrivsel.

Dansk Center for Mindfulness mener, at Danmark skal implementere mindfulness i skoler, sundhedsvæsen og på arbejdspladser. På den måde kan vi gennem forebyggelse sikre mere trivsel og mindre stress i samfundet."

Lone Overby Fjordback på mindfulness.au.dk

LA COUR SIGER ...

"Det er med mindfulness som med andre terapiformer: Det virker højst sandsynligt ikke, hvis man bare har taget et kursus på aftenskole eller læst en bog. Instruktørerne skal være ordentligt uddannede, og det skal være seriøst."

Peter La Cour, psykolog, i Politiken

Det kan altså se ud til, at vi i vores samfund er ved at udskifte vores traditionelle tænkemåde ud, der lød:

ARBEJDE – HVILE – ARBEJDE

Hvilen, der tidligere skulle være midlet til fortsat at kunne fungere, skiftes efterhånden ud med teknikker – yoga, meditation og mindfulness – der oprindeligt var midler til andre mål, nemlig at opnå moksha og nirvana, uden dog at målet samtidig skiftes ud:

ARBEJDE – YOGA, MEDITATION, MINDFULNESS – ARBEJDE

Lidt karikeret kan man måske runde af med at fortolke denne konklusion således, at vi i erkendelse af at have skabt et samfund uden plads til hvile har bevæget os fra den øverste del af næste spalte til den midterste del, og at vi ifølge traditionel buddhisme derfor ikke bruger midlet med den rette hensigt.

HVILE OVER FOR MEDITATION OG MINDFULNESS

Hvile

Kan beskrives som: Passiv tilstand, ro.

Kan udøves: Af alle, der har tid og forsøger.

Meditation/mindfulness

Kan beskrives som: En teknik, aktivitet – "the kind of activity, that meditation is, for it is not a passive thing."
(Harvey 2004, 246)

Kan udøves: Ifølge Dansk Center for Mindfulness "af alle, der har gennemgået et tilstrækkelig langt kursus eller undervisningsforløb."

Om læreren på aftenskolekurset i provinsbyen så er religiøs fuldblods-buddhist, bare er Beatles-fan og halv-religiøs, eller om hun eller han er videnskabeligt uddannet fra Aarhus Universitet eller er en folkeskolelærer (eller -elev), der har været på kursus i femten dage eller otte uger, skal her være usagt. Men man kan jo altid spørge hende/ham. Alt efter hvad svaret er, får du også samtidig et svar på, hvad hvile er, og hvad det skal gøre godt for.

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

1. Er der forskel på hvile i almindelig dansk sammenhæng og en mere buddhistisk/hinduistisk sammenhæng?

2. Hvilken sammenhæng er der mellem meditation og nirvana, og hvordan gør man, når man skal meditere?

3. Hvad kan ifølge buddhismen og hinduismen være problemet ved at kunne gøre sig usynlig, svæve og læse tanker?

4. Er mindfulness og mandalaer noget buddhistisk?

5. Hvem er Svend Brinkmann, John Rydahl og Lone Overby Fjordback?

ER VORES SAMFUND BLEVET SÅ TRAVLT, AT DER IKKE ER PLADS TIL AT HVILE SIG MERE?

kilder

Bruun, Jens, et al.	Buddhismen – tanker og livsformer, Gyldendal, København (1983)
Braren Lauritsen, Rikke	http://www.mindfulness-i-skolen.nu, diverse undersider (hentet 30. december 2018)
	"Hvad du ønsker at vide om mindfulness" – "Er det religion eller sekterisme?"
	"Mindfulness og mindfulness i skolen – forskning og praksis" – "Mindfulness – evidens og erfaringsgrundlag" – "Mindfulness og neurovidenskab"
	– "Interview med forsker [fra DPU]"
Chö-Yang	The Voice of Tibetan Religion & Culture, Vol. I, No.1, 1986, s. 41-45, in: Højholt (1999)
Fjordback, Lone Overby	http://mindfulness.au.dk, og diverse undersider (hentet 30. december 2018) "stressfri hverdag for børn og unge" - "grundskoler"
Flood, Gavin	An introduction to Hinduism, Cambridge University Press, Cambridge (1996/2003)
Harvey, Peter	An introduction to Buddhism, Cambridge University Press, Cambridge (1990/2004)
Højholt, Lene	Buddhas lære – og den tibetanske buddhisme, Munksgaard Gyldendal, (1993/1999)

Mikkelsen, Morten	"250 lærere efteruddannes i mindfulness", kristeligt-dagblad.dk 28. august 2018. (https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/250-laerere-efteruddannes-i-mindfulness, hentet 29. december 2018)
Panton, Laura Lohmann	"Mindfulness-bølgen er én stor joke", kristeligt-dagblad.dk, 3. februar 2018. (https://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/mindfulness-boelgen-er-en-stor-joke.-vi-boer-i-stedet-kiggemere-udad-komme-stress-til-livs (hentet 29. december 2018)
Pedersen, Heinrich	Hinduismer – i øst og vest, Arnold Busck, København (1997)
Poulsen, Allan	"Hinduismen", in: Andreasen, Esben, Religion & Kultur, Systime, Århus (2010)
Qvortrup Fibiger, Marianne C.	Religiøs mangfoldighed, Systime, Århus (2004)
Samir Sørensen, Mona	"Mindfulness er på vej ind i det offentlige system", politiken.dk 9. maj 2015. (https://politiken.dk/forbrugogliv/art5575835/Mindfulness-er-p%C3%A5-vej-ind-i-det-offentlige-system, hentet 29. december 2018)
Wikipedia, diverse	"Jon Kabat-Zinn" (https://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn, hentet 30. december 2018)

Sabbat.dk

Syvende Dags
Adventistkirken