"… OG DET HAR INGEN TING MED RELIGION Å GJØRE." MINDFULNESS-BASERT STRESS-REDUKSJON[I]

AV ÅRSTEIN JUSTNES

Mindfulness eller oppmerksomhetstrening springer ut fra hjertet av buddhistisk meditasjon, men inntar i våre dager nye sammenhenger og nye hjerter. Her på berget holdes det for tiden en rekke kurs og retreater basert på – eller raffinert med – mindfulness. Tilbyderne er mange, og markedet synes langt fra mettet. Mindfulness anvendes i økende grad i helsevesenet, både i stressmestring, smertelindring og i behandling av fedme, angst og depresjon. I løpet av de siste 10 årene har også mindfulness vokst frem som et betydelig forskningsfelt som i dag engasjerer forskere fra en hel rekke fagfelt (psykologi, medisin, hjerneforskning, etc.).[2] De buddhistiske røttene til tross synes det viktig for mange av disse aktørene å understreke at mindfulness ikke har noe med religion å gjøre.

Mye skrives om mindfulness i disse dager, men lite har vært skrevet om bruken av religiøse tradisjoner og symboler i mindfulness-litteraturen. I det følgende vil jeg i hovedsak forsøke å gjøre to ting: (1) Jeg vil drøfte påstanden om at mindfulness ikke har noe med religion å gjøre, som ofte har vært fremført av flere ledende aktører. (2) Jeg vil analysere hvordan professorene Jon Kabat-Zinn og Andries Kroese tar i bruk religiøse symboler og ideer for å skape mening og dybde i sin undervisning om mindfulness.

Jeg kommer ikke til å behandle mindfulness innenfor en uttalt buddhistisk eller religiøs kontekst, men vil særlig fokusere på de to nevnte aktørene som har vært sentrale i å introdusere mindfulness i helsevesenet: Kabat-Zinn og Kroese. Kabat-Zinn er professor emeritus i atferdsrelatert – og preventiv medisin, og *the name* innenfor mindfulness-"bevegelsen" i Vesten. I over 30 år har han arbeidet med å integrere mindfulness i "mainstream medicine", i hovedsak knyttet til hans klinikk for stressreduksjon og smertelindring ved universitetssykehuset i Massachusetts utenfor Boston. Kroese, som er professor emeritus i medisin og pensjonert karkirurg, er den ledende aktøren i Norge. Han har skrevet flere bøker om mindfulness, og har holdt tallrike kurs i mindfulness-basert stressreduksjon i Norge og Sverige.

HVA ER MINDFULNESS?

Begrepet mindfulness (fra pali *sati* og sanskrit *smṛti*) er krevende å oversette, og gjengis på flere forskjellige måter i norske bøker: "oppmerksomt nærvær", "oppmerksomhetstrening", "bevisst tilstedeværelse" eller "våken oppmerksomhet". Kabat-Zinns definisjon av begrepet har nærmest autoritativ status: "Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally" (Kabat-Zinn 1994:4). Styrken ved denne definisjonen er at den er presis og kort. Svakheten er at den egentlig først blir funksjonell når man har dannet seg et bilde av hva mindfulness er. Går man videre og dypere, og ser mer materielt på hva mindfulness handler om, er det et helt knippe med stikkord og fraser som som gjør seg gjeldende: meditasjon, aksept av følelser, tanker, sansninger; bevisst tilstedeværelse i øyeblikket og i nået; begynnersinn; non-attachment, non-judgmental awareness. John Teasdales utdypning er således nyttig:

> Essensen av mindfulness er å være fullt bevisst opplevelsene våre i hvert eneste øyeblikk, åpen for hva enn livet måtte tilby, og fri for dominans av vanemessige, automatiske, kognitive rutiner som ofte er målorienterte og, i en eller annen form, knyttet til ønsket om at ting er annerledes enn de er (sitert fra Egeland 2009:17).

Mindfulnesspraksisen har både en ikke-formell og en formell side. Den formelle praksisen har primært fire uttrykk: sittende meditasjon, gående meditasjon, kroppsskanning og yoga. Den uformelle praksisen pågår all den tiden man ikke driver formell praksis. Siden livet kun består av øyeblikk, gjelder det til enhver tid å være til stede i det aktuelle øyeblikket. På denne måten er mindfulness-praksisen total. Den omfatter hele livet – hvert eneste øyeblikk. Tilnærmingen er i prinsippet strengt empirisk: Hver enkelt må gjøre seg sine erfaringer; han eller hun må prøve dette ut – og se hva som skjer.

Kabat-Zinn sier flere steder at mindfulness er som en juvel; når man utforsker en juvel ser man hele tiden nye nyanser og nye fargespill. På samme måten er det med mindfulness: Det tar sekunder å forklare, men et liv å utforske.

"… ingenting med religion å gjøre"

Mindfulness mellom buddhisme, det allmenne og vitenskap

Det er påfallende at flere av de ledende mindfulness-aktørene internasjonalt har doktorgrad eller professorater. Mens Kabat-Zinns professorat er knyttet til hans stressreduksjonsklinikk, er Kroese professor emeritus i karkirurgi ved Aker sykehus. Begge synes ganske bevisst å plassere mindfulness i en akademisk sammenheng, både i bøkene sine og når de uttaler seg i media.

Både for Kabat-Zinn og Kroese er det viktig å understreke at mindfulness ikke har noe med religion å gjøre. På stressreduksjonskursene sine understreker Kroese ofte at det han sier verken er "religion eller halleluja". Kabat-Zinn har særlig vært opptatt av å presisere relasjonen mellom mindfulness og buddhismen:

> Mindfulness, the heart of Buddhist meditation, is at the core of being able to live life as if it really matters. It has nothing to do with Buddhism. It has to do with freedom … Mindfulness is so powerful that the fact that it comes out of Buddhism is irrelevant … (Kabat-Zinn i Morris 2010).

> Both the methods they [Buddha og hans etterfølgere] used and the fruits of those investigations are universal, and have nothing to do with any isms, ideologies, religiosities, or belief systems (Kabat-Zinn 2005:25).

I stedet for å lede mindfulness tilbake til sine buddhistiske røtter, søker Kabat-Zinn å etablere fenomenet i det allmenne.

> Bevisst tilstedeværelse er blitt kalt *hjertet i buddhistisk meditasjon.* Likevel er det ikke noe spesielt buddhistisk ved våkent eller oppmerksomt nærvær. Kjernen i bevisst tilstedeværelse er i sannhet allmenngyldig. Det er mer et spørsmål om DEN MENNESKELIGE BEVISSTHETS NATUR enn om ideologi, tro eller kultur. Det er mer et spørsmål om vår evne til innsikt, om det som kalles *evnen til å sanse,* enn om en bestemt religion, filosofi eller verdensanskuelse (Kabat-Zinn 2009:5).

I et av hovedverkene sine, *Coming to Our Senses,* forsøker han også å frigjøre den sentrale termen *dharma* fra buddhismen, ved å sammenligne den med gravitasjonsloven:

> In part 2 of Coming to Our Senses, I talked explicitly about the word dharma—describing it both in terms of the teachings of the Buddha (with a capital D, often spoken of as buddhadharma) and also as the way things are, the fundamental lawfulness of the universe. So although the Buddha articulated the Dharma, the Dharma itself can't be Buddhist any more than the law of gravity is English because of Newton, or Italian because of Galileo. It is a universal lawfulness. I specifically asked His Holiness the Dalai Lama at the Mind and Life XII conference in Washington, D.C., in 2005 whether there was any fundamental difference between Buddha-dharma and universal dharma and he said "no" (Boyce 2010:63).

Kabat-Zinn bruker her en apologetisk buddhistisk kilde normativt for å understøtte sin påstand om at buddhismens dharma er universell og ikke spesifikt knyttet til buddhismen, og anvender så dette til å legitimere buddhistisk praksis som universell vitenskap.

I den siste boken hans *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life* forsøker han på enkelte steder å frigjøre Buddha fra buddhismen:

> …it is important for us to keep in mind that the Buddha himself was not a Buddhist and that even the term "Buddhism" was coined by eighteenth-century European scholars, mostly Jesuits, who had little understanding of what the statues of a man sitting in a cross-legged posture on temple altars across Asia were really about (Kabat-Zinn 2012:21).

> Many people are not aware of this, but strictly speaking, the statues we see of the Buddha, as well as other Buddhist art objects, serve as representations of states of mind rather than of a divinity (Kabat-Zinn 2012:22).

Ut av dette trer det frem et dobbelt budskap som er paradoksalt: Mindfulness (eller fenomener forbundet med mindfulness) stammer fra buddhismen, men har ingen ting med buddhismen å gjøre. Buddhistisk mindfulness-praksis er kun et partikulært uttrykk for et allment fenomen,[3] en tråd tvunnet i et tykkere tau som viser en bredere kontinuitet. Både Buddha, dharma og mindfulness-meditasjon er *dypest sett* uttrykk for allmenne fenomener.

Når man leser bøker om mindfulness skrevet av forfattere som ikke er buddhister, kan man av og til få følelsen av at selve jakten på røtter til dette fenomenet saboteres, ved at man nevner så mange av dem. Mindfulness finnes angivelig i alle religiøse tradisjoner – i øst og vest. Ofte er henvisningen til religiøse kilder svært sveipende ("alle religiøse grunnleggere" osv.),[4] med en innebygd kortslutning: Av det (angivelige) faktum at mindfulness finnes i alle religiøse tradisjoner (noe som vitterlig er feil),[5] slutter man ikke at det er et åndelig fenomen, men at det er et universelt – og implisitt et a-religiøst fenomen.

De gjentatte forsikringene om at mindfulness ikke har noe med religion å gjøre, røper en bevissthet om at mindfulness tangerer mye av det som mennesker forbinder med religion. En leser som har et avslappet forhold til religiøse kilder, vil nok fort undre seg: Hvorfor denne

iveren etter å nedtone at mindfulness springer ut fra buddhismen?[6] Skyldes det forlegenhet, eller er det mer pragmatiske grunner som ligger til grunn? Trolig handler det primært om konteksten som Kroese og Kabat-Zinn arbeider i – helsevesenet. Meditasjon og religion har jevnt over hatt dårlige kår på sykehus i den vestlige verden. I en kontekst hvor vitenskap er såpass viktig, oppstår det naturlig nok et behov for å sterilisere et fenomen som mindfulness, og selge det inn som vitenskap.

Meditasjonen, som står helt sentralt i mindfulnesspraksisen, begrunnes i hovedsak vitenskapelig i mindfulnesslitteraturen, og bestemmes dels ved en ganske utstrakt bruk av negasjoner for å avgrense det mot det religiøse felt (”ikke noe mystisk”, Kroese 2011:10; ”not about sitting in full lotus”, Kabat-Zinn 2008). Ofte vises det til nyere hjerneforskning som har lært oss at hjernen er mer plastisk enn tidligere antatt. En rekke forskere har påvist at meditasjon endrer neuron-strukturer i hjernen, og at meditasjon gir mer glede, medfølelse og lykke (jf. Siegel 2007; Nilsonne 2010). [7] Skanninger har til og med vist at kun 45 minutter med daglig oppmerksomhetstrening i åtte uker skaper betydelige endringer i hjernen, noe som ifølge forskerne har en positiv effekt på den stolte eier.

Selve grepet med å skyve mindfulness bort fra det religiøse feltet og bruke vitenskap som retorisk ressurs, kjenner vi også fra en rekke fremtredende buddhister. Den tibetanske buddhistmunken Yongey Mingyur Rinpoches bejublede bok *Glæden ved at være til* begynner slik:

> Når man er oplært som buddhist, tænker man ikke på buddhismen som en religion. Man tænker på den som en form for videnskab, en metode til at udforske ens egne oplevelser gennem teknikker, som man kan bruge til på en fordomsfri måde at undersøge sine egne handlinger og reaktioner med henblikk på denne indsigt: ”Åh, det er sådan, mit sind fungerer. Dette er, hvad jeg er nødt til at gøre for at opleve lykke”
> (Rinpoche 2008:21).

Denne måten å omtale buddhismen på har en lang historie i Vestens buddhismeresepsjon. I artikkelen ”Buddhism as the ’Religion of Sci-

ence': From Colonial Ceylon to the Laboratories of Harvard" viser David MacMahan hvordan buddhister og buddhistsympatisører har forsøkt å legitimere buddhisme gjennom å alliere den med naturvitenskap og på denne måten skape en diskurs om vitenskapelig buddhisme (MacMahan 2011:118). Beslektede grep benyttes også i bredere sammenheng både innenfor det nyreligiøse feltet og i mer generell apologetisk virksomhet.

"THIS OTHER ELEMENT – OF BEAUTY, OF SYMMETRY …" FORTRYLLING AV ØYEBLIKKET

Ved å gi meditasjonen en ny plassering og begrunnelse bortenfor religionene, skapes det et nytt handlings- og tolkningsrom, samtidig som det også oppstår en ny byrde: Det er få ressurser i de vitenskapelige tidsskriftene og forskningsrapportene (eller for den saks skyld i det allmenne) til å utvikle en meditativ praksis. For en nybegynner kan det være en åpenbaring å sitte med rak rygg og observere sin pust, men for en erfaren meditant blir dette i overkant minimalistisk. Det er begrenset hvor interessant pusten og øyeblikket er i lengden.

Det er en sentral tanke i mindfulness-filosofien at det enkelte mennesket er realisert og hel – og i en forstand fullkommen i dette øyeblikket. Derfor skal ikke øyeblikket endres, men aksepteres slik som det er. Her ligger det et betydelig paradoks. Det loves ikke noe, samtidig som det loves mye. I den helhjertede aksepten av tingene, slik som de er, ligger det en forventning om at det er noe å finne (for den som ikke leter). Noe av dynamikken i denne tenkningen fremgår i YouTube-klippet "As good as it gets" med Jon Kabat-Zinn (2006):

> What if you already are complete? What if … it just doesn't get any better than this? And I am not talking about some pie-in-the-sky-thing. I am talking about … even if you had some terrible situation that you were dealing with, either health problem with yourself or with somebody that you loved, or a loss in your life. Or anything like that. Still, what if it were possible to hold the whole of it in awareness and allow it to be—just as it already is?

> That would be an incredible, radical act. … And it would be really an act of profound wisdom. Because we would see struggling to sort of deny the way things actually are. But actually, investigate the way things actually are, and you might find that inside of the sadness, the grief, the despair, lies something else too, lies some kind of beauty, some kind of humanity, human understanding, that understands that things are impermanent. That nothing stays the same. That there is loss. … This is something that is to a large extent a mystery – but it's not all ugly, it's not all black. Even in the midst of utter darkness there is this other element – of beauty, of symmetry, of the natural world.

Det ligger et løfte under det Kabat-Zinn snakker om her. Ikke om helse eller fremgang, men et løfte om mening og skjønnhet i de mest fortvilte situasjoner. Selv om man ikke skal presse et filmklipp på 1 minutt og 39 sekunder, er det interessant å se at han her gir avkall på å begrunne sine påstander. Løfte om at det er elementer av skjønnhet og symmetri selv i de vanskeligste situasjoner, omtales som et mysterium.

Også i Kabat-Zinns bøker støter man ofte på denne mer "mystiske" siden av mindfulness. Allerede i forordet til hans første bok, *Full Catastrophe Living* fra 1990, står det blant annet:

> Mindfulness er ikke noe som du trenger å "skaffe deg" eller oppnå. Det er allerede inni deg – en dyp indre ressurs som er tilgjengelig, og som venter tålmodig på å bli vakt til live igjen og brukt som en kilde til læring, vekst og helbredelse (Svein Grans overs. Gran, Lie og Kroese 2011:111).

I flere av de offentlige talene jeg har hørt av ham, har han understreket overfor tilhørerne at det ikke er tilfeldigheter som har ført dem til foredraget hans om mindfulness.

> Nobody came into this room and stayed here by accident. There must have been something that you came for … Whatever it was that brought you here, it´s deep … because people don´t accidently show up to hear about mindfulness. Honour it. Feed it. Nourish it. Cultivate intimacy with it.

> That´s what meditation practise is about. It´s not about sitting in full lotus … It is living your life from moment to moment as if it really mattered. Then you discover as Walt Whitman observed: "you´re much bigger than that". (Kabat-Zinn 2008, ca 52 min og 15 sek. ut i foredraget)

Utdraget ovenfor er fra et akademisk foredrag hold på UCSD Medical Center, men retorikken har slektskap med vekkelsesforkynnelse: Det er ikke tilfeldig at tilhørerne har kommet. Det de har hørt om, er den egentlige og ekte meditasjonspraksisen, som kan føre til en ny fundamental innsikt.

I Kroeses siste bok finnes det også flere passasjer med mer "mystiske" innslag:

> Du lever bedre og lenger når du lever i nuet. Når du greier å være bevisst til stede med det du gjør og opplever, får du en livskvalitet som er verd å ha lenge. Nuet er per definisjon tidløst, evig. I nuet finnes et evig liv. Er ikke dette tiltalende for oss eldre? Indianerne snakker om å dra til *de evige jaktmarker* når de dør. Hvis du har en intuitiv følelse av at du blir en del av evigheten når du dør, hvorfor ikke få en smakebit av den *tidløse* stillheten inne i deg mens du fortsatt lever ditt liv i *tid?* OT [oppmerksomhetstrening] kan hjelpe deg til å kjenne denne freden i sjelen mens du lever (Kroese 2011:54).

BRUKEN AV RELIGIØSE SYMBOLER - "TEOLOGI" I BAKROMMET

Både bøkene og kursene til Kabat-Zinn og Kroese har en tydelig eksistensiell nerve. Flere av Kabat-Zinns bøker er skrevet med en inderlighet og pasjon som man må gå til religiøse sammenhenger for å finne paralleller til. De har ofte vakre titler (jf. f.eks. *Wherever You Go There You Are*),[8] og er krydret med poesi, referanser til buddhistisk tankegods, og sitater eller allusjoner til religiøse tekster (jf. f.eks. Kabat-Zinn 2005). Kroeses kurs i stressreduksjon har et ganske tungt fokus på eksistensielle spørsmål – og særlig andre dagen kommer også spørsmålet om Gud inn.[9] Kurset er også preget av tankegods fra Eckhard Tolle (smertelegeme, energier)[10] og en lite anskuelig metafysikk. Til tross for

at Kabat-Zinn og Kroese tydelig avgrenser seg fra religion, går begge nettopp til religionene og til mystikken for å hente dybde og mening til den meditative praksisen.

Jeg vil eksemplifisere dette ved å bruke en bok jeg egentlig er for ung til å lese, nemlig Kroeses siste bok, *Fint å bli eldre med oppmerksomhetstrening – mindfulness* (2011). Her aktiverer og nytolker Kroese en hel rekke religiøse symboler når han forklarer sin modell for å håndtere stress bedre.

Korset

Det er overraskende at korset står som selve kjernesymbolet i bøkene og kursene til Kroese. Han leder dette tilbake til erfaringer han hadde med Jiddu Krishnamurti i India på 1970-tallet:

> Korset er ikke bare kristendommens symbol … Jiddu Krishnamurti, den læreren som har betydd mest for meg, traff jeg første gang i New Delhi i 1970. Han fortalte at korset har vært et symbol i India i minst 4000 år. Det symboliserer menneskets eksistensielle dilemma: "Hvem er jeg? Hvor kommer jeg fra, hva er livet og hva skjer når jeg dør?" (Kroese 2011:54).

Kroese er ikke interessert i kristne forestillinger om korset, men bruker symbolet til å forklare sin virkelighetsoppfatning og kjernen i sin antropologi:

> Korset symboliserer menneskets eksistens. Den horisontale aksen står for vårt liv, berg-og-dal-banen som avspiller seg i *tid.* Det er vår *dualistiske* verden med stress fordi vi oppfatter oss selv som *jeg mot alle andre.* Den vertikale aksen symboliserer den *tidløse* bakgrunnen for alt – den *ikke dualistiske* helheten, hvor vi finner stillhet og sinnsro. Aksene møtes i *nuet*, hvor vi har fred i sjelen selv om vi lever livet fullt ut. Med OT blir vi oppmerksomme på at vi lever i krysningspunktet mellom tid og tidløshet, hvor hjertets intuitive visdom styrer hjernens analytiske kunnskap (Kroese 2011:55).[11]

Med utgangspunkt i korset, som forener kronologisk tid (den horisontale aksen) og tidløshet (den vertikale aksen), introduserer så Kroese en rekke andre viktige begreper og konstruksjoner: Stillheten med Stor S, den universelle skaperkraften, evighet, evig liv og fred i sjelen.[12]

Stillhet, skaperkraft og evig liv

Ifølge Kroese finnes det en *stillhet* som den mediterende kan *erfare* – og søke (noe som står i et visst spenningsforhold til tanken om at mindfulness er en ikke-intensjonell praksis). Stillheten er identisk med "den universelle skaperkraften/kilden til alt":

> Målet med OT er å leve livet fullt ut med alle opp- og nedturer langs den horisontale aksen, mens vi samtidig har kontakt med den trygge, tidløse Stillheten med stor S i den vertikale aksen. Denne Stillheten er identisk med den universelle skaperkraften, kilden til alt. Den kristne mystikeren Meister Eckhart sa for flere hundre år siden: "Stillheten er det nærmeste du kan komme Gud." *Skaperkraften* i vertikalen manifesterer seg gjennom *skaperverket* som utfolder seg langs horisontalen. Når vi lever i nuet, befinner vi oss i krysset mellom den horisontale og vertikale aksen. Puste-ankerer bringer deg dit så ofte du ønsker (Kroese 2011:56).

Nået er, sier Kroese, "per definisjon tidløst, evig" og "i nuet finnes et evig liv". Her gis nået en ny og evig dimensjon som den mediterende inviteres til å knytte an til.

> Den vertikale aksen symboliserer den tidløse, udødelige, evige Skaper-*kraften*, som vi alle kommer fra, som holder oss live [sic] og som tar oss tilbake. Vi er aldri løsrevet fra den. Denne innsikten kan gjøre oss mindre redde for døden. …
>
> Når vi dør, blir den horisontale aksen borte, og da blir det slutt på vår personlige tid. Tidskvoten er blitt brukt opp. Det som er igjen, er tidløsheten (den vertikale aksen). Der finner vi fred i sjelen. Når vår tid er omme, kommer vi Hjem for godt. Er det så farlig? … Den vertikale aksen er det

> *evige* liv som omfavner alt, og den horisontale er vårt liv i tid. Når tiden stopper, er vi fortsatt en del av tidløsheten (Kroese 2011:193–194*)*.

Kroese henter støtte for sin teori om skaperen og det evige liv (og sitt menneskesyn) i kvantefysikken, og ved hjelp av denne danner han en plattform slik at han på vitenskapelig grunn kan etablere løftene om fred i sjelen og evig hjemkomst (jf. ovenfor).

> Kvantefysikken gir støtte til denne oppfatningen av virkeligheten. Hele universet består av et uendelig rom med fellesenergi, skaperkraften. Alle former i universet er fortetninger av denne urkraften. Vi er ingen isolerte deler, selv om vårt ego innbiller oss det. Dette er en betryggende tanke og underbygger forestillingen om at ingenting og ingen dør, bare skifter energi. Med OT kan vi bli oppmerksomme på at vi må leve vårt tidsbegrensete liv fullt ut langs horisontalen, mens vi også er udødelige fordi den evige skaperenergien er essensen av oss (Kroese 2011:193–194).

Noen tendenser i Kroeses "teologi"

Ut av Kroeses gjennomgang kommer vi på sporet av en "teologi" med fundamentale religiøse symboler og klassiske løfter om enhet med gud og evig liv. Funksjonen til disse symbolene er flere: Kroese ønsker åpenbart å hente dybde og mening til sin teori om det tidløse nået. Symbolene påvirker strengt tatt ikke selve den formelle mindfulness-praksisen, men bidrar til at den settes i et større perspektiv.

Kroese søker hele tiden å etablere sin "teologi" på fundamenter som han kan støtte på vitenskapen. Korset kobles av kristendommen og reises i det allmenne. Ved at det vises til 4000 år gamle røtter i India, settes den kristne fortolkningen av korset til side og erstattes med en ny som har eldre (og mer allmenne) røtter. Forestillingen om Gud og evig liv knyttes til kvantefysikken, og døden gjøres til gjenstand for "vitenskapelige og filosofiske betraktninger" (2011:187–197). Når Kroese begrunner sin "teologi", gjør han interessant nok ikke bruk av religiøse kilder. De har en annen funksjon og brukes ikke som autoriteter i en bevisførsel.

Ved at symbolene fristilles fra sin mest umiddelbare religiøse kontekst kan de tas i bruk både av religiøse og ikke-religiøse mennesker til å skape ny mening, dybde og undring i en personlig symbolverden. Men selv om grensene for tolkningsrommet, ikke lenger de religiøse tradisjonene, tjener symbolene nå i hovedsak til å illustrere fundamentale mindfulness-sannheter. Samtidig som symbolene "åpnes", lukkes de altså inn i en ny kontekst: mindfulness-praksisen.

NON-DUALISM OR SOME DUALISM?
OM FORHOLDET TIL RELIGIONENE

Det er viktig for både Kabat-Zinn og Kroese at mindfulness ikke er i konflikt med religiøse overbevisninger.[13] Kabat-Zinn sier:

> … mindfulness will not conflict with any beliefs or traditions – religious or for that matter scientific – nor is it trying to sell you anything, especially not a new belief system or ideology. It is simply a practical way to be more in touch with the fullness of your being through a systematic process of self-observation, self-inquiry, and mindful action (Kabat-Zinn 1994:6).

Til tross for det inkluderende språket er det vanskelig å lese dette sitatet annerledes enn at mindfulness er noe som står over – og nærmest er upåvirket av – tro, tradisjoner og ideologier. Særlig første delen er mildt sagt oppsiktsvekkende. Det er ikke vanskelig å se at instruksen om å være oppmerksomt tilstede på en åpen og ikke-dømmende måte i hvert eneste øyeblikk av livet kan være i konflikt med andre religiøse systemer og verdensbilder. Videre virker det svært krevende å bringe det tradisjonelle buddhistiske menneskesynet som ligger under mindfulness-filosofien, i harmoni med menneskesynet i de abrahamittiske religionene.

Vi finner også noen av de samme mekanismene hos Kroese, i en noe annen sammenheng:

> Korset er ikke uforenlig med et religiøst syn på liv og død. Den vertikale energien kan godt kalles Gud, Allah, Atman, Big Mind eller The Great

> Spirit, som amerikanske indianere kalte den. Jeg liker å kalle den Stillheten eller det Ukjente som er essensen av alt. Når du fungerer i øyeblikkets modus, er du i livets flyt, der du er i kontakt med Stillheten. Pusteankeret er inngangen. Jeg håper du prøver det. Det er et fredelig forslag. Det holder for meg. For deg? (Kroese 2011:194)

Kroeses forsøk på å harmonisere den vertikale energien med Gud, Allah, Atman osv. fremstår som noe naivt.[14] Den enkelte kan nærmest velge hvordan man foretrekker at denne energien skal "materialiseres". På denne måten innordnes alle verdens guder og ånder i Kroeses system og gis en ny (underordnet) rolle.

RELIGIONSFUNKSJON

Mindfulness har flere momenter som ellers forbindes med religion: En formell praksis,[15] som det på ingen måte er unaturlig å kalle religiøs, og en ganske konsistent livsfilosofi, som i prinsippet angår hvert sekund av livet. Ofte er det nok også slik at den enkeltes mindfulnesspraksis får klarere religiøse trekk etter hvert som den utvikler seg. For en som har tatt stressreduksjonskurs hos Kabat-Zinn eller Kroese, er den mest naturlige veien videre å oppsøke et sangha-fellesskap. Kabat-Zinn oppfordrer eksplisitt sine kursdeltakere til å oppsøke sanghaer ved endt kurs. De fleste av dem som drar på lengre mindfulnessretreater, søker også til buddhistiske fellesskap,[16] selv om få av dem synes å ende opp som buddhister.

Selv om "mindfulness-bevegelsen" definitivt har sine autoriteter, hører mindfulness til den private sfæren og den enkeltes subjektive erfaringer. Det er opp til den enkelte å skape en praksis og en fleksibel filosofisk/teologisk syntese som fungerer sammen med sentrale mindfulnessdogmer om at øyeblikket er det eneste man har, og at mennesket ikke har noe sjel eller "selv". Det er nok upresist å kalle mindfulness for et barn av vår tid, men det er ingen tvil om at fenomenet slik det utvikles av Kabat-Zinn og Kroese har klare likhetstrekk med andre barn av vår tid.

AVSLUTNING

Kabat-Zinns og Kroeses bestrebelser på å isolere mindfulness fra buddhisme og religion, fremstår som et forsøk på å etablere en ikke-religiøs "religiøs" praksis, bortenfor organisert religion, som dels henter næring fra forskjellige religiøse symboler og tradisjoner, og dels informeres av naturvitenskapen. Selv om denne studien har vist hvor krevende dette er, er det ingen tvil om at både Kabat-Zinn og Kroese har lykkes i å skape noe som oppleves som attraktivt for mange moderne mennesker: Et effektivt verktøy for å håndtere stress (et av vår tids største problemer), en metode for å bli mer kjent med seg selv (en av vår tids største interesser), en enkel meditativ praksis (som alle pustende har forutsetninger for å klare), en enkel teologisk/filosofisk overbygning som kan utvikles mange retninger (uavhengig av religiøse autoriteter, men i dialog med vitenskapsmenn) og moderate (ikke-religiøse) mystiske erfaringer (på vitenskapelig grunn). Mer indirekte viser arbeidene til Kabat-Zinn og Kroese hvor fleksible og robuste religiøse ideer og symboler er, og hvordan de makter å skape ny dybde og ny mening i nye kontekster.

Religion? Kanskje ikke. Men det har definitivt noe med religion å gjøre.

NOTER

1. Denne artikkelen er blitt til innenfor rammen av det NFR-støttede prosjektet *Religion som estetiserende praksis*, som ledes av professor i religionssosiologi ved Universitetet i Agder, Pål Repstad. Se for eksempel Repstad og Trysnes 2013.
2. *Psykologi*: Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams og John D. Teasdale (2002) har utviklet såkalt mindfulness-basert kognitiv terapi. For mindfulness og psykoterapi, se f.eks. Bell 2009 og Germer *et al.* 2005. Her til lands har særlig forskere og stipendiater ved Institutt for klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen markert seg på området mindfulness og psykologi – i første rekke professor Per-Einar Binder (se for eksempel Binder 2011), førsteamanuensis Ingrid Dundas og stipendiat Jon Vøllestad.

   Medisin: Her står stadig Kabat-Zinn 2004 som standardverket til tross for at den første utgaven kom allerede i 1990.

   Hjerneforskning: Se f.eks. Siegel 2007. For en kortfattet populærvitenskapelig innføring, se Nilsonne 2010.

   Nyttige populærvitenskapelige oversiktsartikler som tangerer alle disse feltene, finnes hos Gran, Lie og Kroese 2011: "Oppmerksomhetstrening innen kognitiv terapi" (120–144); "Oppmerksomhetstrening innen psykoanalytisk terapi" (145–171); "Opp-

merksomhetstrening innen medisin" (99–119).
3. Se også kapitlet "Ethics and Karma" hos Kabat-Zinn 2005:102–107 og Kabat-Zinn 2012:21.
4. Jf. for eksempel Kroese 2011:10.
5. Også den kristne kontemplative tradisjon, som det ofte appelleres til, representerer strengt tatt noe annet i og med at den på en eller annen måte er relatert til en guddom.
6. Merk imidlertid at boken til Gran, Lie og Kroese begynner med kapitlet "Oppmerksomhetstreningens røtter i Buddhas lære" (2011:19–41).
7. Særlig kjent er professor Richard J. Davidsons forskning som har påvist at mennesker med mange timer meditasjon bak seg (for eksempel tibetanske munker) har radikalt andre neuronstrukturer i hjernen enn mennesker som ikke mediterer. Davidson er særlig opptatt av hjernene til såkalte "healthy minds", og favorittene hans er tibetanske munker som har mer enn 10 000 timer meditasjon på baken – bokstavelig talt!
8. Genremessig står denne boken egentlig andaktsbokgenren ganske nær, med små, inderlige stykker om mindfulness. Boken *108 leksjoner i mindfulness: bevisst tilstedeværelse i hverdagen* (Kabat-Zinn 2009) er en samling med 108 "mannakorn" fra mursteinen *Coming to Our Senses* (Kabat-Zinn 2005).
9. På dette punktet er det en ganske fundamental forskjell på Kabat-Zinn og Kroese, jf. Gran, Lie og Kroese 2011:117: "… (vi) skal … merke oss at Kabat-Zinn alltid omgår ord som "åndelig", "Gud" eller spirituell".
10. Helene Mikkelsen gjorde meg oppmerksom på dette.
11. Denne teksten tilhører en forklaring av figur med et kors på siden, hvor den vertikale aksen har teksten "Tidløshet" og den horisontale aksen har teksten "Tid". I midten av korset er det tegnet et hjerte med teksten "nuet". Jf. også s. 56: "Den *horisontale aksen* i korset symboliserer vårt liv i *tid*, fra fødselen til vi dør. Men hvis det er tid, må det også være noe som er *tidløst.* Når jeg beveger meg i tid og rom, er det i forhold til noe som ligger stille, for eksempel gulvet. Den *vertikale aksen* i korset symboliserer *tidløsheten.* Krishnamurti sa: "Så trist at det moderne mennesket nesten bare er opptatt av livets teater langs horisontalen og har mistet kontakten med den fredfulle, tidløse stillheten i vertikalen." … Vi kan erfare denne stillheten i kropp og sinn når vi mediterer. Å meditere betyr å være i det tidløse nuet hvor det ikke er tid til å tenke tanker."
12. På s. 61 forekommer en oppsummering av Kroeses "korsteologi": "Korset er et flere tusen år gammelt symbol som kan hjelpe deg å forstå hvem du er. De vertikale og horisontale aksene symboliserer henholdsvis: skaperen og skaperverket, tidløshet og tid, hjertets intuitive visdom (bevissthet) og hjernens kunnskap."
13. Kroese 2011:56–57: "Korset som symbol på livet er bare et konsept, en tankemodell som forsøker å øke forståelsen for hvem vi er. Det er en pekepinn, ikke nødvendigvis sannheten, på samme måten som fingeren som peker mot månen ikke er månen. Denne måten å anvende korset på er ikke i konflikt med religiøse overbevisninger."
14. Jf. også Kroese 2011:10: "De fleste filosofer og religiøse ledere er inne på det samme: Kjenn deg selv og oppfør deg pent. Når tilhengerne begynner å tolke deres visdom, legger de ofte større vekt på det som skiller enn det som samler."
15. Kabat-Zinn anbefaler 45 minutter daglig formell praksis, Kroese 20 minutter.
16. Dette fremgår bl.a. av Facebook-gruppen til Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning (NFON) http://www.facebook.com/group.php?gid=107676459274589

LITTERATUR

Bell, Linda G. 2009. ”Mindful Psychotherapy”. I: *Journal of Spirituality in Mental Health* 11, s. 126–144

Binder, Per Einar 2011. *Et oppmerksomt liv – om relasjon, kropp og nærvær i eksistensens psykologi.* Fagbokforlaget, Bergen.

Boyce, Barry 2010. ”Toward a Mindful Society”. Intervju med Jon-Kabat-Zinn i *Shambhala Sun* Mars 2010, s. 63–65, 78.

Egeland, Rebekka 2009. *Lev livet nå: mindfulness i hverdagen*. Pantagruel, Oslo.

Germer, C. K. *et al.* (red.) 2005. *Mindfulness and psychotherapy.* Guilford, New York.

Gran, Svein, Kåre A. Lie og Andries Kroese 2011. *Oppmerksomhetstrening: En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness.* Gyldendal, Oslo.

Kabat-Zinn, Jon 1994. *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.* Hyperion, New York.

Kabat-Zinn, Jon 2004. *Full Catastrophe Living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Piatkus, London. (Førsteutg. 1990.)

Kabat-Zinn, Jon 2005. *Coming To Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness.* Piatkus, London.

Kabat-Zinn, Jon 2006. ”As Good as it Gets”. Klipp på 1 min. og 39 sek. på YouTube. URL: http://www.youtube.com/watch?v=4fpLGpeeW5c&feature=player_embedded

Kabat-Zinn, Jon 2008. ”Coming to our Senses”. Foredrag ved UCSD Medical Center. URL: http://www.youtube.com/watch?v =qvXFxi2ZXT0

Kabat-Zinn, Jon 2009. *108 leksjoner i mindfulness: Bevisst tilstedeværelse i hverdagen.* Arneberg, Oslo.

Kabat-Zinn, Jon 2012. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life.* Boulder, Colorado: Sounds True.

Kroese, Andries J. 2011. *Fint å bli eldre med oppmerksomhetstrening – mindfulness.* Aschehoug, Oslo.

McMahan, David 2011. ”Buddhism as the ’Religion of Science’: From

Colonial Ceylon to the Laboratories of Harvard". I: James R. Lewis and Olav Hammer (red.): *Handbook of Religion and the Authority of Science*. Brill's Handbooks on Contemporary Religion. Brill, s. 117–140.

Morris, Nomi 2010. "Fully experiencing the present: a practice for everyone, religious or not". Intervju med Jon Kabat-Zinn i Los Angeles Times 2. oktober 2010. URL: http://articles.latimes.com/2010/oct/02/local/la-me-1002-beliefs-meditation-20101002

Nilsonne, Åsa 2010. *Mindfulness – Treningsredskap for hjernen.* Gyldendal, Oslo.

Repstad, Pål og Irene Trysnes (red.) 2013. *Fra forsakelse til feelgood: Musikk, sang og dans i religiøst liv.* Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Rinpoche, Yongey Mingyur 2008. *Glæden ved at være til*. Borgen, København.

Segal, Zindel V., J. Mark G. Williams og John D. Teasdale 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse.* Guilford, New York.

Siegel, Daniel J. 2007. *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being.* Norton, New York.

Thelle, Notto R. 2011. "Rosiner, moral og *mindfulness.*" I: Strek nr. 4, s. 54–59.

SUMMARY

Several of the central spokesmen for mindfulness claim that mindfulness or so-called mindfulness-based stress reduction has nothing to do with religion. Critical to this claim, the author discusses the role religious symbols and ideas play in the thoughts and writings of professor Jon Kabat-Zinn and professor Andries Kroese.

KEYWORDS: Mindfulness, religion, Jon Kabat-Zinn, Andries Kroese, meditation.