

**HUMANIST**

**De siste 30-40 årene har det vokst frem en vestlig bevegelse av sekulære buddhister. De hevder å praktisere Buddhas lære uten religiøse elementer og metafysiske overbevisninger. Er dette faktisk sekulært, og er deres tolkning av Buddhas lære «riktigere» enn de tradisjonelle fremstillingene?**

## Ikke-religiøs forståelse av Buddhas lære

*Humanists* undersøkelse av fenomenet sekulær buddhisme starter med den engelske forfatteren Stephen Batchelor. Han har utgitt bøker som *Buddhism Without Beliefs* og *Confession Of An Atheist Buddhist* og er regnet som den sekulære buddhismens fremste stemme.

Men Batchelor har også bakgrunn som munk. Mellom 1974 og 1985 forsøkte han seg på klosterlivet innen både tibetansk buddhisme og koreansk zenbuddhisme. Senere har han imidlertid gått sterkt ut mot dogmatikk og overtro innen disse tradisjonene. Samtidig har han fortsatt å praktisere meditasjon og følge den åttedelte veien, som er grunnleggende i buddhismen.

Nylig ga Batchelor ut *After Buddhism - Rethinking The Dharma For A Secular Age*, det grundigste verket om buddhisme han har forfattet så langt. Jeg lurte på hva Batchelor legger i begrepet «sekulær».

- Med det mener jeg det motsatte av religiøs, svarer Batchelor via Skype fra sitt hjem i Frankrike. - Jeg ønsker å avdekke og gjenopplive en ikke-religiøs dimensjon innen buddhismen.

Ifølge Batchelor er kjernen i buddhismen nemlig verken religiøs eller metafysisk.

- Jeg har ingen interesse av et fremtidig liv, himler, helveter og lignende. Sekulærbuddhister fokuserer på dette livet, denne planeten, for å gjøre livet bedre både for oss som lever nå og for dem som kommer etter oss. Jeg bruker ordet sekulær også i betydningen «for vår tid». Jeg vil presentere Buddhas lære for et moderne publikum, uten det indiske verdensbildet slik det var 500 år før Kristus, som et rammeverk.

Batchelor slår likevel fast at buddhismen fungerer som en religion mange steder i Asia.

- Ved buddhistiske templer i Bangkok har Buddha blitt en slags gud, og det er munker, bønner, dogmer og røkelse.

Den nye boken er hans første utgivelse på et universitetsforlag, Yale University Press, og han ønsker å nå både akademikere og buddhister. Han fokuserer på de tidlige kanoniske tekstene, nedskrevet på språket pali. Disse ble i begynnelsen muntlig overlevert, men ifølge tradisjonen skal de ha blitt

### Hva er metafysikk?

Begrepet metafysikk er vanskelig å definere presist. Stephen Batchelor bruker det om «overtroiske» overbevisninger om noe som eksisterer uavhengig av den fysiske verdenen - for eksempel loven om karma eller reinkarnerende åndelige vesener som overlever når den fysiske kroppen dør. Han bruker også metafysikk om altomfattende påstander om virkelighetens natur som verken kan bevises eller motbevises. Eksempler er «Gud skapte verden» eller «begjær er årsaken til lidelse». I denne artikkelen brukes begrepet metafysikk med disse betydningene.

nedskrevet på Sri Lanka allerede på 100-tallet før vår tidsregning. Boken søker å få bukt med ideen om Buddha som en kvasiguddommelig skikkelse ved å gjenreise den historiske Buddha, som ifølge Batchelor var en helt menneskelig person i en menneskelig verden.

- Jeg vil forene Buddhas tidlige lære og mennesket Buddha for å komme frem til en form for buddhisme som kvitter seg med de religiøse og metafysiske sidene for godt, sier Batchelor med kraft i stemmen.

## Sekularisme og mindfulness



Stephen Batchelor er den sekulære buddhismens gallionsfigur.

Et av de mest synlige utslagene av sekularisert buddhisme i Vesten de siste årene finner vi i mindfulnessbølgen. Batchelor har da også høstet lovord for sin nye bok fra Jon Kabat-Zinn, skaperen av en buddhistisk inspirert terapimetode som blant annet benyttes for smertemestring innen det amerikanske helsevesenet, Mindfulness Based Stress Reduction.

- Kan likevel bruken av ordet sekulær, for eksempel i presentasjonen av mindfulness, i noen tilfeller være et forsøk på å usynliggjøre de religiøse sidene?

- Det tror jeg ikke, sier Batchelor og utdyper: - Buddhismen som religion er så forskjellig fra mindfulness som praksis. Buddhismen fordrer at man tar til seg metafysiske trossystemer, at man tilhører et tempel osv.

Men han medgir at skottene mellom mindfulness og buddhismen som religion ikke er helt vanntette.

- Flere tibetanske buddhistgrupperinger tilbyr gratis mindfulnessstimer. Ganske kynisk sier de «dette har ikke noe med buddhismen å gjøre». Men det får folk inn gjennom tempeldøra.

## Å skille Buddhas lære fra buddhismen

- Hvilke kriterier bruker du for å skille mellom Buddhas ord og ting som mest sannsynlig ble lagt til i etterkant?

- Buddha tok om bord mange av de kulturelle antakelsene fra tiden han levde i, for eksempel at jorda var flat. Ingen stilte spørsmål ved det. Tilsynelatende tok han også til seg ideer om reinkarnasjon og karma. Det tilsvarer hvordan vi i dag aksepterer teoriene om Big Bang, naturlig

**Humanist**

utvelgelse, moderne astrofysikk og astronomi, DNA, atomer, kvarker osv. De fleste har ikke peiling på hva disse tingene betyr, vi tar det bare for gitt. Når Buddha sier noe som like gjerne kunne vært sagt av en hinduprest eller en jainamunk, er det en speiling av den tidens sosiale og kulturelle forhold. Ved å skille ut det som ikke kan spores til den indiske kulturen slik den var 500 år før Kristus, står vi igjen med noen hovedpunkter som ser ut til å være helt originale for Buddha. Disse finner vi ikke i Upanishadene (en samling hinduistiske tekster) eller andre indiske religiøse tradisjoner. Vi har også en mye bedre historisk forståelse av hva slags verden Buddha levde i nå enn for 20-25 år siden. Historie, arkeologi og språkvitenskap kan gi oss redskaper til å besvare disse spørsmålene.

- Buddha snakket ofte om håndverkere, bønder, smeder osv., og brukte bilder fra dagliglivet til disse menneskene, fortsetter Batchelor. - Så brukte han dette som metaforer for læren, for eksempel å fjerne begjærets pil. En psykologisk teori om begjær ville derimot med stor sannsynlighet ha blitt utviklet på et senere punkt i buddhismens historie. En slik teori ville ha vært mer abstrakt, mer adskilt fra menneskers liv i den virkelige verden.

## Mange lekfolk blant Buddhas tilhengere

- Du viser at mange av Buddhas tilhengere var lekfolk. Mange av disse hadde nådd et så høyt nivå innen Buddhas lære og praksis at det i dag trolig ikke ville blitt ansett som mulig for andre enn munk, nonner og andre som lever atskilt fra samfunnet. Dette er lite kjent.



I unge år var Stephen Batchelor buddhistmunk.

- At mange av de bevarte tekstene taler høyt om munk, speiler at overleveringen av den buddhistiske tradisjonen ble overlatt til munk - og noen nonner - som bodde i monastiske institusjoner, adskilt fra samfunnslivet. Der hadde de tid til å lære tekstene utenat og skrive kommentarer til dem, vedlikeholde læren og praktisere meditasjon. Når vi går tilbake til de tidlige skriftene, finner vi likevel mange historier om tilhengere av Buddhas lære som er fullt involvert i samfunnslivet - forretningsfolk, folk i offentlig styre, leger og bankfolk, og også en rekke kvinner. Vi finner også vanlige mennesker som underviser munkene. Det tidlige buddhistiske fellesskapet var definitivt ikke utelukkende monastisk.

I den første tiden levde heller ikke munkene monastisk, slik vi forstår begrepet i dag, hevder Batchelor.

- Buddha etablerte ikke klostere, munkene hans var omstreifere og i stor grad del av samfunnet, der de blant annet underviste. Først senere - litt etter Buddhas død - ser det ut til at det utviklet seg et formelt religiøst fellesskap som ble mer adskilt fra vanlige mennesker. Det er i stor grad denne buddhismen vi har arvet i dag.

## De fire edle sannheter er ren metafysikk

Buddhismen er tradisjonelt grunnlagt på noe som kalles de fire edle sannheter. Batchelor forklarer:

- De fire edle sannheter innebærer at livet er lidelse. Opphavet til lidelsen ligger i begjæret (craving), og for at lidelsen skal opphøre, må du sette en stopper for begjæret. Det gjøres gjennom å følge den åttedelte veien.

- Dette er et metafysisk ståsted, slår Batchelor fast. - Især gjelder det tanken om begjæret som lidelsens årsak, ettersom lidelse defineres som fødsel, aldring, sykdom og død. Å si at begjær er lidelsens årsak, er som å si at Guds kjærlighet er opphavet til alt liv. Det er like metafysisk, abstrakt og umulig å bevise.

Batchelor hevder at de fire edle sannhetene er et metafysisk rammeverk som senere ble tredd nedover det som egentlig var ment som en praktisk rettet måte å leve på.

- Jeg finner godt kanonisk belegg for dette. Denne praktisk rettede måten å leve på kaller jeg «the fourfold task» - ettersom den består av oppgaver, ikke sannheter. Poenget er ikke å forstå lidelse eller å bli kvitt den, men å omfavne lidelsen og etablere et nytt forhold til den. Lidelse er et samlebegrep for livets tragiske dimensjon - aldring, sykdom, død osv. Den andre oppgaven er å gi slipp på våre vanemessige reaksjoner på livet, det som kan kalles begjær, men som også kan omtales med det psykologiske begrepet reaktivitet. Det vesentlige er ikke hvorvidt disse reaksjonene er årsaken til lidelsen eller ikke. Problemet med reaktiviteten er at den holder oss fanget i snevre mønstre av repetitiv adferd som hindrer oss i å leve fullt ut. Derfor må vi gi slipp på de betingede reaksjonene på livserfaringene våre. Ved å prøve å leve et liv som ikke er betinget av reaktivitet, åpner du deg for den åttedelte veien. Denne måten å leve på er ikke betinget av grådighet, hat og egoisme. Man har erstattet de reaksjonene med kjærlighet, visdom, empati og toleranse.

## Lidelse er gitt og kan ikke stoppes

- *Hva tenker du om buddhismens mål om å få til et lidelsens opphør?*

- Å lindre eller stoppe lidelse høres terapeutisk ut, men buddhismen forholder seg ikke til former for lidelse som kan lindres terapeutisk. Lidelse er noe gitt. Vi kommer til å bli gamle, syke og dø og oppleve ting vi helst ville vært foruten. Ideen om å bli kvitt all lidelse er en ønskedrøm, men vi kan unngå å skape unødig mental angst, bekymringer og andre ting som skaper mye tristhet og desperasjon. En god del av dette er bare mental reaktivitet - der den ene tanken og følelsen leder til den andre, til det hele kommer ut av kontroll.

Batchelor vil bort fra lidelsesfokuset og heller presentere Buddhas lære med et positivt fortegn.

- Heller enn å snakke om å lindre eller bli kvitt smerte, hvordan kan denne måten å leve på føre til et rikere og mer meningsfullt liv? Det betyr ikke at livet er uten smerte. Poenget er å forholde deg til lidelsen på en måte som gjør at du kan respondere mer effektivt.

Problemet er at lidelsen presenteres innenfor rammeverket til den indiske asketiske tradisjonen, hevder han.

- Buddhismen, hinduismen og jainismen prøver alle å stoppe lidelsen. Buddhismen presenteres ofte som enda en indisk religion som har funnet en bedre strategi for å få til et lidelsens opphør. Da innsnevres buddhismen til noe indisk, asketisk og verdensforsakende, mens Buddhas lære faktisk tilbyr et rammeverk for hvordan vi kan leve i *denne verden*, her og nå.

## Rinzai Zen Senter i Oslo



Gordon Geist leder søndagsritualet ved Rinzai Zen Senter. Foto: Marte Aubert

«Liv og død er alvorlige ting», står det på veggen i Rinzai Zen Senterets lokaler på Grønland i Oslo, som baserer seg på japansk zenbuddhisme. 74-årige Gordon Geist, som leder det ukentlige søndagsritualet, virker ikke veldig alvorlig, på tross av at han har på seg en svart kjortel. Øynene er barnlige og lekne, og han ler ofte. *Humanist* tar turen til senteret for å få et lite innblikk i hvordan buddhismen utfolder seg blant vestlige mennesker i Norge. Rinzai Zen Senter skiller seg fra de andre buddhistiske organisasjonene i Norge ved at de fleste medlemmene har vestlig bakgrunn og dermed er oppvokst i en kristen kultursfære.

Geist kjenner ikke til begrepet sekulær buddhisme, men han hevder at zen er sekulært i seg selv, ved at tradisjonen ikke har metafysiske elementer.

Langs meditasjonsrommets vegger er det svarte meditasjonsputer, og i enden av rommet finner vi et alter. Utover dette finnes det knapt noen form for utsmykning.

Hver søndag finner det sted et morgenritual, som består av en teseremoni, sittende og gående meditasjon og resitasjon av tekster på japansk. Denne julisøndagen er det foruten Geist og journalisten bare én deltaker til stede. Vanligvis er det mellom fem og femten deltakere.

Under den messende, monotone resitasjonen slår Geist to trestokker mot hverandre, og deltakeren slår på en tromme. Te serveres, og det bukkes stadig. Geist drikker teen hurtig og blir så sittende helt stille.

Så følger flere runder med sittende og gående meditasjon. Den gående meditasjonen foregår i et særdeles langsomt tempo, med oppmerksomheten rettet mot hvert skritt.

Under den sittende meditasjonen begynner deltakeren å harke. «NO!» roper Geist. Total stillhet

Flere ganger under ritualet går Geist opp til alteret og bukker til Buddha.

## Religion og reinkarnasjon



Gående meditasjon ved Rinzai Zen Senter.

Foto: Marte Aubert

- Zen vektlegger kontemplasjon, sier Geist. - Den tyske filosofen Max Tau sa at religion er det man gjør, ikke det man tror. Zen dreier seg om å sitte i meditasjon, og riktig sittestilling er viktig.

- *Er zen en religion?*

- Det er et definisjonsspørsmål. Buddhismen har ikke noen skapergud. Vi har skapelsen, som skaper seg selv kontinuerlig. Den hviler ikke på den syvende dag. Forgjengelighet - at alt er i konstant endring - er fundamentet i buddhistisk tenkning. Forgjengelighet fører til en tilstand av utilfredshet og uro, ettersom ingenting er helt stabilt. Det er ingen faste holdepunkter i tilværelsen.

Geist er amerikaner og var tilknyttet den japanske zenmesteren Suzuki Shunryu i San Francisco fra 1964 til 1969. Shunryu var en av de første japanske zenmestrene som kom til Vesten. Geist flyttet så til Norge sammen med sin norske kone og to barn.

- *Dere går kledd i kjortler og benytter resitasjon og bukking. Er ikke dette klare tegn på en religion?*

- Det kommer an på hvordan man gjør det. Buddha er ikke en guddommelig figur, men en veileder som viser hvordan vi kommer tilbake til vårt opprinnelige, sanne jeg. Ordet Buddha viser til både den historiske Buddha og kvaliteten våkenhet. Når vi bukker til Buddha, bukker vi til den iboende våkenheten i oss selv.

- *Tror du på reinkarnasjon?*

- Det finnes ikke noe som kan bli reinkarnert. Reinkarnasjon forutsetter at det finnes noe som er uforanderlig, substansielt og evigvarende, hvilket Buddha benektet. Tanken på døden og forandring skaper uro, så mange vil tenke at «det vil jeg ha», hvis de hører om reinkarnasjon.

- *Hva legger du i ordet karma?*

- Karma betyr handling. Man gjør noe, og det gir et resultat. Det er ikke noen som våker over deg og fører en liste over ugjerninger, men det du har gjort, vil følge deg resten av livet. Du kan ikke viske det ut.

- *Mange anser karma som et metafysisk konsept.*

### Humanist

= Det er veldig fysisk. Handling er fysisk. All den dårlige karmaen stammer fra grådighet, hat og vrangforestillinger - de tre sinnsgiftene som skaper problemer. I stedet for å være grådig kan man være gavmild, og man får den motsatte virkningen. I stedet for å hate kan man vise vennlighet, og det har en helt annen virkning enn hat.

- Hvordan merker man virkningen?

- Hvis du sier noe stygt til noen, og han slår deg tilbake, så merker du det, ler Geist.

## Wat Thai - et thailandsk tempel i Akershus



Buddhisttempelet Wat Thai er et lite stykke Thailand i Akershus. Foto: Marte Aubert

Vi besøker det thailandske tempelet Wat Thai i Sørumsund i Akershus for å se hvordan deres buddhisme skiller seg fra mer sekulære former for buddhisme. Der zenbuddhismen har mange sekulære elementer, har thailandsk theravadabuddhisme ofte sterkere trekk av religion.

«Farang!» (thailandsk slang for «foreigner») roper en ung thailender gjennom vinduet til abbeden Phrakhru Vitheddhamvithid idet journalisten og fotografen fra *Humanist* ankommer en søndag i juli.

Tempelet er omgitt av jorder, og på et podium på gresset står en stor gullfarget Buddha-statue. I biblioteket er det bilder av den thailandske kongefamilien.

En thailandsk kvinne som nå bor i Kristiansand, forteller på sørlandsdialekt at buddhismen handler mye om å gi.

- Jeg kommer ofte hit for å vaske og lage mat, sier hun.

Syv munk og en nonne bor fast ved tempelet. Nonnen er en eldre kvinne som tar seg av kjøkkenet og praktiske gjøremål.

- Det er vanskelig å bo alene i Norge, sier hun. Mannen døde for fem år siden.

Folk med thaibakgrunn kommer helt fra Stavanger for å delta i tempelets aktiviteter. De overnatter i kjelleren, eller på hotell hvis det kommer en hel busslast. Hver søndag lærer munkene bort buddhisme, og barna lærer thai.

Akkurat nå er en rekke burmesiske munk på besøk, samt tre thailandske munk som vanligvis holder til i Thailand og Australia. I august 2015 hadde også tempelet en ordineringsseremoni for 12



ansatte fra Thai Airways som skulle være munk i tre måneder og bo ved tempelet. Mon tro om det var for å skaffe flyselskapet god karma, eller handlet det om å beholde den buddhistiske theravadatradisjonen, slik en representant for tempelet forklarer?

- Er reinkarnasjon en viktig del av thailandsk buddhisme?

Ungdomsskolegutten Pon oversetter for noen middelaldrende kvinner jeg treffer på. Så sier han:

- Gjør du mange dårlige ting, samles det til nye liv der du blir gjenfødt som dyr eller behandlet som slave. Vi prøver å gjøre gode gjerninger så vi kan gjenfødes som mennesker.

- Vet du hva Buddha sa om reinkarnasjon?



Munkene ved Wat Thai representerer en tradisjonelt forankret buddhisme. Foto: Marte Aubert

Det oppstår en lang pause. Pon konfererer litt med kvinnene.

- Dette er dype spørsmål jeg ikke kan svare på, sier en av dem.

- Det er ikke sikkert at det vi svarer, er riktig. Munkene vet mye bedre, sier en annen.

Pon fortsetter med oversettelsen.

- Vi er her på senteret og har det gøy, men munkene skal være helt stille. De må være her inne hele tiden.

- Jeg vil spise om kvelden, ler kvinnen, med tanke på munkene, som bare spiser frokost og en lunsj som må være avsluttet innen klokka tolv.

- Jeg blir ustabil, jeg må ha mat om kvelden, sier Pon.

## Loven om årsak og virkning

Hver morgen og kveld leder munkene resitasjon og meditasjon i tempelrommet, som har et rødt vegg-til-vegg-teppe, høyt skråtak og et alter med en stor Buddha-statue. Lekfolkene sitter bakerst. Foran alteret er det plassert blomster og stearinlys.

Et stykke ut i programmet kommer en munk inn. Han fikler med en iPhone mens han instruerer en mann om å ta bilder av ham.

Vi tar en prat med en ung munk, George Suksong, som forklarer at de tror på loven om karma.

- Det finnes ingen tilfeldigheter, sier Suksong. - Loven om karma handler om årsak og virkning. Vi forholder oss også til sinnet som en sjette sans, mens vitenskapen bare snakker om de fem sansene.

Innimellom konfererer han med de eldre munkene, som snakker dårlig engelsk.

- *I Vesten finnes det folk som praktiserer sekulær buddhisme. De følger den åttedelte veien uten å tro på reinkarnasjon eller karma. Er dette buddhisme?*

- Ja, du trenger ikke å tro på noe. Hvis du dyrker den åttedelte veien, kan du fortsatt få samme resultat. Det du gjør i dette livet, har en virkning her og nå, men kan også generere en energi som sendes over til neste liv. Folk som ikke har utviklet meditasjonen til et så høyt nivå at de har fått innsikt om det neste livet, trenger ikke å tro på det.

- *Tilsynelatende finnes det folk i Thailand som ber til Buddha for å få ny bil. Er det en del av buddhismen?*

Forsamlingen ler godt av spørsmålet.

- Det er ikke buddhisme, det er thailandsk religion, slår Suksong fast.

- Thai folket lever nå i en materialistisk verden. Buddhismen sier at man skal gi med et uselvisk sinn, men folk kommer til tempelet og munkene som om de oppsøkte et aksjemarked. Innstillingen er: «Jeg gir deg mat, så du må be for at jeg skal få en ny bil.»

Dette mener Suksong er helt feil.

- Å gi innebærer å kvitte seg med selvopptatthet. Når du gir som en form for investering, blir du bare mer egoistisk.

Fire munk og diverse lekfolk har sittet og lyttet interessert til at undertegnede har stilt spørsmål i 40 minutter. Nå vil de forsikre seg om at jeg har fått svar. De er svært vennlige og imøtekommende. Samtidig gjør språkproblemer og den kulturelle barrieren at det er vanskelig å stille detaljerte spørsmål om sekulær buddhisme - et begrep de ikke engang er kjent med. Vennligheten og gjestfriheten er det dog ingenting å utsette på.

## Kåre Lie - Norges fremste sekulærbuddhist

Kåre Lie er den fremste norske representanten for sekulær buddhisme. Han har oversatt en rekke bøker om buddhismen og selv forfattet *Smaken av frihet: et humanistisk perspektiv på buddhismen*. Han startet også Facebook-gruppen «Sekulær buddhisme».

- Som buddhist siden 1970 har jeg studert alle aspekter ved buddhismen - historikk, meditasjon og tekster på originalspråkene pali og sanskrit, forteller Lie. - Etter hvert innså jeg at buddhismen også inneholder elementer jeg ikke kan stå inne for. Da jeg leste *Buddhism Without Beliefs* av Stephen Batchelor, falt tingene på plass. Han sa det jeg selv hadde tenkt, men formulerte det klarere.

Lie støtter særlig Batchelors tanke om at det å stoppe lidelsen må ses i et videre perspektiv.

- Vi kan se formålet med Buddhas lære som å skape et godt liv for oss selv og andre, heller enn å skulle stoppe lidelse.

- Kan sekulær buddhisme være et forsøk på å få religion inn under radaren?

- Overhodet ikke, sekulær buddhisme søker å bevare de verdifulle elementene i Buddhas lære uten å henfalle til religion.

- Med er Batchelors tolkninger av de tidlige skriftene «riktigere» enn tolkningene hos mer tradisjonelle skoler?

- Sekulær buddhisme tar ikke stilling til hvilken av de tradisjonelle skolene som er «riktigst» buddhisme og hevder heller ikke selv å være «riktigere». Det er snarere snakk om en annerledes tilnærming til Buddhas lære, en tilnærming som passer for vår tid og kultur, men samtidig er like solid basert på originaltekstene som noen av de tradisjonelle skolene, mener Lie.

## Viggo Johansen - norsk eks munk og filosof

Viggo Johansen er forfatter av boken *Indre stillhet - å leve mindfulness*. På 1990-tallet, da han var i 20-årene, var han munk i fire år, både i India, i Nepal og ved et kloster i Frankrike. Han tok senere hovedfag i filosofi på Blindern. I dag tilbyr han individuelle samtaler fra kontoret sitt i Oslo og holder kurs i mindfulness, både for privatpersoner og for næringslivet. Her er fokuset ofte på livsstilsendring - mindre stress, bedre søvn og bedre tankehåndtering. Han holder også stille retreats i mindfulness og har startet et ettårig fordypningskurs for mindfulnessinstruktører. Kurset retter seg mot «en dypere erkjennelse av selvet og eksistensen, og er ikke livsstilsrelatert», ifølge Johansen, som sier at han opplever forsøkene på å skille mellom sekulær og religiøs buddhisme som en blindgate.

- Det ender ofte i harde meningsutvekslinger. Det er dog riktig at det går an å praktisere buddhisme eller Buddhas lære uten å tilhøre et tempel eller tro på noe metafysisk. På mange måter er kjernen i Buddhas lære enkelhet, naturlighet og åpen undersøkelse. Er naturlighet religiøst eller sekulært? For meg beskriver Buddha essensielt et indre liv bortenfor våre konsepter og forestillinger. Et indre liv er verken sekulært eller religiøst, det fraskriver seg slike beskrivelser.

Johansen hevder at Buddhas lære kan oppsummeres med etisk livsførsel, konsentrasjon og meditasjonsteknikker som gir innsikt i virkelighetens natur.

- Buddhistisk meditasjon representerer en glimrende forståelse av menneskesinnet og av hvordan det kan trenes opp til å fungere bedre. Det er altså bare perspektiver og verktøy, ingenting å tro på, ingenting å bli medlem av. Rammeverket jeg bruker i meditasjonsundervisningen, er hundre prosent buddhistisk - og samtidig ikke buddhistisk i det hele tatt. Det jeg underviser i, handler om menneskenaturen og har sitt grunnlag i menneskenaturen, hevder han.

Johansen lærer bort en klassisk øvelse som innebærer å rette oppmerksomhet mot pusten.

- Det samler oppmerksomheten og roer ned nervesystemet - og er dermed virkningsfullt som stressreduksjon og for å kunne samle seg om en oppgave. Denne ferdigheten burde komme inn i barnehage og grunnskole - som en menneskelig ferdighet, ikke som en buddhistisk meditasjonspraksis.

- Er mindfulness verdinøytralt?

- Enkelt sagt henviser mindfulness til at sinnet er helt til stede med det objektet det fokuserer på, uten å stadig bli distraheret eller fargelegge det som iakttas med egne tolkninger, antakelser og fordommer. Slik er mindfulness, eller oppmerksomhet, noe helt verdinøytralt. Samtidig er

mindfulness som en mental muskel. Når denne mentale muskelen er sterk, påvirker den hvordan vi ser verden. Vi kommer mer i overensstemmelse med hvordan ting faktisk er og blir mindre fanget av egne fordommer. Vi kan observere egne impulser, vaner, tanker og følelser uten å identifisere oss med dem – vi kan se oss selv utenfra. Vi kan da velge om vi skal ta disse tingene ut i handling eller gi slipp på dem. Det er ingenting filosofisk ved dette, og ingenting buddhistisk, men definitivt noe som påvirker hvordan vi ser verden. Genuin livskvalitet må nødvendigvis hvile på disse ferdighetene.

## Mindre åpenhet for sekulær kristendom?

Geir Skeie og Kirsten Grønlien Zetterqvist ved Stockholms Universitet skrev nylig en artikkel i *Norsk pedagogisk tidsskrift* der de belyste buddhistisk inspirerte impulser i helsesektoren og skolesektoren. Skeie, som er professor i religionsdidaktikk, tror det ville ha virket fremmedartet for skandinaver med en «sekulær kristendom» der man benyttet kristne «teknikker» uten at det metafysiske var med. At buddhismen kan presenteres i sekulær innpakning, kan si noe om hvor annerledes vi ser på denne tradisjonen enn «vår egen» kristendom.

- Mange ikke-kristne ville nok ha opplevd det som en snikforkynnelse å benytte kristendommen slik. Forteller dette noe om hvilket «image» de ulike religiøse tradisjonene har i det norske samfunnet? undrer han.

Samtidig synes han sekulær buddhisme er et interessant fenomen.

- Det trekkes veksler på en «religiøs» tradisjon, og samtidig hevdes det at man kan bruke de sekulære eller allmennmenneskelige sidene ved denne uten at noe annet følger med på lasset. Men kan egentlig disse tingene faktisk vurderes som adskilte fra hverandre?

- Uansett bidrar denne typen strømninger til å viske ut tradisjonelt skarpe skillelinjer mellom religion og ikke-religion, mener Skeie, som ser stadig mer av slike overlapp mellom det religiøse og det ikke-religiøse. Noe som ikke oppleves som like uproblematisk av alle.

- Mange vil oppleve det truende når det forventes at man skal delta i «nøytrale» eller «ikke-religiøse» aktiviteter som de selv ikke oppfatter slik. For eksempel har en del foreldre reagert på at skolebarn blir involvert i slikt som meditasjon og yoga. Da hjelper det ikke om eksperter forteller dem at dette ikke er religion.

## Sekulært eller ikke?

Lektor Knut Dæhli har skrevet masteroppgaven «Religion as techne» (teknikk) i religionvitenskap. Der ser han blant annet på fenomenet mindfulness. Han opplever sekulær buddhisme som et eksempel på vellykkede religioners tilpasningsdyktighet.

- Gjennom hele religionshistorien har det funnes dyktige «oversettere». Disse klarer å tilpasse utdaterte og delvis irrelevante holdninger ved å oversette, nytolke og tilpasse gamle begreper til en ny kulturell kontekst, forklarer Dæhli.

- Som Batchelor påpeker, finnes det samtidig tilfeller der sekularitetsbegrepet brukes for å avmystifisere og normalisere eksotiske teknikker, for å få nye folk inn gjennom tempeldørene.

Dæhli tror likevel ikke dette er et utbredt problem, selv om skillelinjene mellom det religiøse og det verdslige i noen tilfeller kan være uklare.

- Ikke alle grupper er like flinke til å kommunisere hvorvidt de praktiserer «buddhisme» eller en

«sekulær konsentrasjonsteknikk». Eksempelvis må de fleste instruktører i MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) gjennomgå et lengre obligatorisk opphold ved et buddhistisk retreatsenter for å få godkjenningen sin.

I masteroppgaven sin har Dæhli problematisert religionsbegrepet. Han hevder at mye som kalles religion, egentlig mer er verktøyer.

- I det perspektivet kan det være vanskelig å si hva som er religiøst. Snakker vi om meditasjon der man fokuserer på åndedrettet, er det nokså uproblematisk å kalle det en sekulær teknikk. Noen «treningssystemer» er såpass fleksible at de også fungerer på et allmennmenneskelig plan og samtidig kan tilpasses forskjellige kulturers ulike språk og forventninger.

Slike teknikker kan ofte praktiseres både innenfor et metafysisk og et sekulært rammeverk, mener Skeie.

- Et eksempel er «metta-meditasjon» - som er en form for omsorgs- eller empatimeditasjon innen buddhismen. Den klassiske varianten benytter visualisering og forutsetter en aksept av reinkarnasjonstanken. Under meditasjonen forsøker man å dyrke omtanken for seg selv, deretter for en nær venn, så en slektning, en nøytral person, en vanskelig person og til slutt alle sansende skapninger. Idealet er å anerkjenne at siden vi alle skal ha eksistert i et uendelig antall tilværelser tidligere, har alle vært hverandres slektninger og nære venner mange ganger - og dermed burde omtanke vises overfor alle. En sekulær versjon av samme type meditasjon trenger kun å bygge på tanken om at alle mennesker ønsker å være lykkelige og unngå smerte, derfor bør omtanke utvises overfor alle.

- *Viggo Johansen sier at mindfulness består av to elementer: å holde oppmerksomheten samlet om ett punkt over lengre tid, og å observere egne tanker, følelser og impulser uten å bli grepet av dem. Er dette noe allmennmenneskelig, noe som er uten religiøse elementer?*

- Alle har til en viss grad evne til å praktisere disse teknikkene, det er dette som skiller mennesket fra alle andre arter. Samtidig er det et historisk faktum at det var fritenkende filosofer og mennesker som vi ofte betrakter som religiøse - asketer, ekstatikere, mystikere og sjamaner - som først begynte å bevisst utforske dette.

## Buddhismens underkommuniserte helvetestro

Jens Erland Braarvig er religionshistoriker ved Universitetet i Oslo, med buddhistisk historie, litteratur og språk som fagområde. Da buddhismen kom til Vesten fra midten av 1800-tallet, opplevde mange ateister og ikke-religiøse at dette var en rasjonell religion og et fornuftig alternativ til kristendommen, forteller han.

- Det er ofte underkommunisert at alle buddhistiske retninger omtaler reinkarnasjon og har en sterk helvetestro, og at helvetestroen er en integert del av reinkarnasjonstanken. Reinkarnasjon og helvetestro oppleves raskt som problemer når moderne sekulære mennesker og ateister møter buddhismen. Det er klart at man kan kalle seg buddhist, og desuten en sekulær sådan, men uten troen på reinkarnasjon faller mye av den tradisjonelle buddhismen bort. Målet for den buddhistiske søken er nirvana, nemlig å ikke gjenfødtes igjen. Mange moderne mennesker mener at når man dør, blir man borte for alltid, og det ligner jo på den buddhistiske tanken om nirvana. Det er riktignok ikke så lett i buddhismen, for om man ikke mediterer og forstår doktrinen om jeg-løshet, blir man født igjen, enten som menneske, dyr, hvileløs ånd, i helvete, eller, om man har gjort mye godt, som en gud, og dette for all fremtid.

I forbindelse med sekulær buddhisme, som ikke tror på reinkarnasjon, melder det seg derfor

uvegelig et spørsmål, sier Braarvig og forklarer:

- Går det an, på samme måte som med sekulære buddhister, å være sekulær kristen, og på denne måten forkaste sentrale trosdogmer i kristendommen, slik som å tro på Gud og Kristi oppstandelse? Eller å være sekulær muslim? Det er i hvert fall mulig å kalle seg det.