





VAR BUDDHAS LÆRE ET TROSSYSTEM?



Kan man følge Buddhas åttedelte vei uten å tro på karma eller reinkarnasjon? Ja, hevder den engelsk-italienske eksmunken Stephen Schettini. Han ønsker et skille mellom Buddhas lære og buddhismen – som han hevder er full av dogmer.

TEKST: ANDREAS AUBERT

FOTO: STEPHEN SCHETTINI, KARMA TASHI LINGS FOTOARKIV OG PRIVAT

ILLUSTRASJONER: ANAGRAMDESIGN.NO

– Buddha bygde ikke et trossystem, han prøvde å få folk til å oppnå et «end of views» (et opphør av meninger og synspunkter). Det betyr ikke at vi ikke har noen overbevisninger eller meninger overhodet, men at vi kan være i stand til å gi slipp på dem. Vi må tro på rett og galt, men rett og galt varierer fra situasjon til situasjon og fra dag til dag. Vi må alltid tilnærme oss det med et friskt sinn, heller enn å slå opp i regelboka – enten det er buddhisme, kristendom eller ateisme, sier Stephen Schettini, hvis tilnærming ofte kategoriseres som sekulær buddhisme.

TRO OG IKKE-TRO

Å prøve å tilpasse seg et trossystem er åpenbart problematisk, hevder Schettini.

– Det er umulig å tilpasse livet sitt til hvordan man tror det bør være. Buddha sa at dette er en av de mest grunnleggende illusjonene. Formålet med mindfulness er å samstemme sin persepsjon med hvordan ting er, som er akkurat det motsatte. Tro er farlig, fordi tro umuliggjør dette.

Han ser farer også ved ikke-tro.

– Disse «nye ateistene» har en veldig glødede tilnærming til å ikke tro på gud og at

religion er ikke er bra. Det er ikke så enkelt. Mange mennesker klarer seg veldig bra med religion, andre gjør mye ondt med religion. De nye ateistene pleier å være veldig religiøse i sin ikke-tro, ikke så annerledes fra de som

Både de troende og de ikke-troende er veldig annerledes fra det Buddha så som den optimale måten å leve på.



er sterke i troen. Både de troende og de ikke-troende er veldig annerledes fra det Buddha så som den optimale måten å leve på.

FØLTE SEG SOM EN BLØFFMAKER

Schettini var munk på det tibetanske klosteret Tarpa Choeling i Sveits på 1970-tallet under den tibetanske læreren Geshe Rabten, og tilbragte også tid i India, der han underviste i engelsk ved Sera Jey Monastic University i Karnataka, samt studerte buddhistisk filosofi (tibetansk og Madhyamika). Munketiden er beskrevet i selvbiografien *Why*

I Became A Buddhist Monk, Why I Quit And What I Learned. Han har også skrevet bok om «Mindful Reflection», og utgir snart bok om Buddhas åttedelte vei. Han bor i Montreal i Kanada, med kone og barn og jobber som typograf og skribent. Likevel bruker han mye tid på å studere de buddhistiske skriftene.

Som ung munk fortalte Schettini seg selv at han endelig hadde funnet sin vei, sin skjebne, og at buddhismen resonerte i ham på et dypt spirituelt nivå. Så innså han at han hadde kommet dit ut av et behov for å høre til.

– Jeg følte buddhismen og det buddhistiske fellesskapet hadde reddet meg. Jeg hadde tatt med meg disse kristne tilbøyelighetene – som jeg trodde jeg hadde lagt bak meg – og tolket buddhismen gjennom dem.

Da han begynte å undervise i buddhisme, ble han hyllet for sin innsikt og visdom, noe han opplevde som latterlig.

– Jeg gjenga bare ideer jeg hadde blitt opplært i – som jeg riktignok syntes var innsiktsfulle. Jeg gikk i kjortler og representerte en tibetansk tradisjon. Lærerne mine var klare på at jeg måtte støtte ideene om karma



OM STEPHEN SCHETTINI

• Tidligere buddhist-munk.

• Mener det er et skille mellom viktig buddhas lære og buddhismen. Han beskriver en "sekulær buddhisme".

• Forfatter av boka "The naked Monk".

og reinkarnasjon samt usynlige demoner og guddommer. Jeg følte meg som en bløffmaker. Jeg måtte komme tilbake til integriteten min og forlate dette miljøet.

INTEGRITET VS. BUDDHISTISK FELLESSKAP

Gjennom sin blogg *The Naked Monk* blir han nå kontaktet av mange buddhister som er kommet til dette punktet.

– Mange føler seg ubekvemme i sine buddhistiske kretser, men vet ikke hvordan de skal gripe tak i det. Jeg kontaktes også av folk som er i direkte kultiske eller overgrepspregede fellesskap, og hjelper dem å komme seg ut. For å gjenvinne integriteten sin må de gi slipp på ting de ikke nødvendigvis innså at de tok til seg, slik som følelsen av komfort i fellesskapet, å holde tilbake egen dømmekraft, følelsen av å ha blitt reddet etc. Plutselig stiller man spørsmålsteget ved alt, heller enn å se buddhismen som svaret på alt.

Buddha sa at alle må finne sin egen vei, sier Schettini.

– Buddhister prøver likevel å passe inn i buddhistiske fellesskap.

LÆRERIK MENINGSLØSHET OG TOMHET

I 1981, etter åtte år som munk, brøt han med buddhismen. I begynnelsen opplevde han å være skuffet over tibetansk buddhisme,

mens han egentlig var skuffet over seg selv.

– Tibetansk buddhisme er en stor institusjon med mye pretensiositet og rollespill, men på ens personlige vei bør man ta ansvar for egne valg.

Overgangen til et ordinært liv, dets skjønnhet, uvisshet og «urenhet», var veldig skremmende.

– Jeg følte en overveldende tomhet, og var ganske ensom i mange år.

Buddha snakket om tilværelsens fundamentale grunnløshet – at man aldri kan stå på fast grunn.



Følelsen av å være totalt uten retning eller formål viste seg å bli hans viktigste lærer.

– Det var svært ubehagelig, men også veldig reellt. Buddha snakket om tilværelsens fundamentale grunnløshet – at man aldri kan stå på fast grunn. Det er en flott teori, men det suger å oppleve det. Samtidig frarøver det oss illusjonene våre. Buddha sa at vi er fulle av illusjoner, og løsningen er å bli desillusjonert. Samtidig skal ikke dette bare gjøre deg deprimeret, man må finne håp som får en til å gå fra en dag til den neste.

BUDDHAS LÆRE I ET SEKULÆRT LYS

Schettini søker å forstå essensen av Buddhas lære, fri fra buddhistiske dogmer.

– Jeg søker først og fremst å forstå hva i Buddhas lære som appellerer til meg og mine likesinnede, som personer av det 21. århundre. Når jeg søker å forstå det sammenstøtet mellom to kulturer, står noen ting fram som viktige, andre mindre viktige. Det er utgangspunktet for min tolkning, forteller Schettini, som nå holder kurs i Buddhas lære.

– Jeg snakker om de fire edle sannhetene og den åttedelte veien, men uttrykker det i et hverdagslig språk, via historier heller enn abstraksjoner.

– Begrepet «sekulært» innebærer ofte et fravær av metafysiske aspekter. Er din tilnærming til Buddhas lære fri for metafysikk?

– Ja, jeg ser ikke noe behov for det. Jeg snakker ikke om usynlige demoner eller reinkarnasjon. Folk blir ofte sjokkerte, de antar at jeg i det minste tror på reinkarnasjon. Jeg sier at jeg verken tror eller ikke tror på det – jeg ser det ikke som viktig.

SANN KJÆRLIGHET?

Meditasjon og andre praksiser må bære frukter i hverdagslivet, mener Schettini.

– Når man mediterer i et stille rom, har man mer tid til å se hvordan man mentalt blir fanget av tanker, følelser og impulser,



og å kunne gi slipp på det. I det virkelige liv er det vanskeligere, men det er der det trenger å skje. Det er når du samhandler med andre mennesker, at du må praktisere etikk og at du tilegner deg innsikt, og det er det eneste stedet du kan kultivere empati. Du kan forestille deg empati under spesifikke meditasjonsøvelser, men for å leve det må du være med andre mennesker.

Som munk visualiserte Schettini de utallige sansende vesener i hele universet og sendte ut stråler av kjærlighet til dem.

– Fyren som satt ved siden av meg gjorde meg forbannet, fordi han klodde seg på leggen. Hva er verdien av meditasjonen min, om jeg ikke kan forholde meg til personen som sitter en halv meter unna meg? Å forestille seg universell kjærlighet er ikke det samme som å være en kjærlig person. Da må du overkomme din motstand mot andre mennesker og senke forsvaret ditt – ikke forestille deg lysstråler. Å forestille deg disse lysstrålene kan sette deg i en nyttig stemning, men det er bare en påminnelse.

BUDDHA SOM SKEPTIKER

Stephen Batchelor var en av Schettinis munkebrødre ved klosteret i Sveits, og nå den fremste stemmen innen sekkebetegnelsen «sekulær buddhisme», gjennom bøker som

Buddhism Without Beliefs og *Confession Of An Atheist Buddhist*.

– Han omtaler fire stemmer man finner i buddhistisk litteratur: den skeptiske, den pragmatiske, den dogmatiske og den mytiske. I den skeptiske stemmen finner vi Buddha på sitt beste, når han nekter å besvare visse spørsmål og ikke lar seg trekke inn i diskusjoner om evighet, nihilisme (troen på at ingenting har iboende mening eller verdi) etc. Det

.....
Å forestille seg universell
kjærlighet er ikke det samme
som å være en
kjærlig person.
.....



er bortkastet tid, du kan bruke hele livet ditt på det. I de tidlige talene Buddha holdt, virker det åpenbart at han var en pragmatiker. Han underviste spontant, var veldig naturlig og utilgjort i sin måte å uttrykke ting på. Han ga folk praktiske instruksjoner.

Den tredje stemmen du finner i sutraene, i all buddhistisk litteratur og i all religiøs litteratur, er den dogmatiske stemmen, hevder Schettini.

– Dette begynner ofte etter grunnleggerens død, når folk som anser seg som bevarere

av læren bygger kirken eller «sanghaen» (buddhistisk ord for trosfelleskapet). Rollen deres er å lokke folk til å bli med, og skape den politiske strukturen – buddh-ismen – og å gjøre dette til noe solid og konsekvent.

Den fjerde stemmen er den mytiske.

– Slik som historiene om Mara (en demon som prøver å distrahere Buddha under meditasjon med visjoner av vakre kvinner etc.), eller når Buddha snakker til Brahma (skaperguden i hinduismen). Man finner slike historier i alle kulturer, og de snakker til oss på en måte som instruksjoner og teori ikke kan.

Når du leser den buddhistiske litteraturen med disse stemmene i mente, blir det lettere å forstå det du leser og være seg bevisst hvordan man prosesserer det, mener Schettini.

– *Var den dogmatiske og mytiske stemmen også tilstede i Buddha selv?*

– Tja. Buddha ble født inn i en kultur der reinkarnasjon ble tatt for gitt, og karma var del av dagligtalen. Jeg tror han tok det til seg som del av det kulturelle landskapet. Jeg tror mye av det som har blitt gjort dogmatisk av buddhismen, ikke ble brukt på den måten av Buddha. Han snakket om reinkarnasjon, men jeg ser det ikke som en nødvendighet for læren hans, slik de fleste tradisjonelle buddhister presenterer det. Du kan ta reinkarnasjon ut av bildet, og likevel praktisere de fire edle sannhetene og den åttedelte veien.



Den åttedelte veien har følgende bestanddeler:

- *Visdom: Rett syn, rett intensjon.*
- *Etisk oppførsel: Rett tale, rett handling, rett levevis.*
- *Konsentrasjon: Rett bestrebelse, rett oppmerksomhet, rett konsentrasjon.* (Journ.anm.)

MINDFULNESS – MIDDELKLASSENS OPIUM?

– *Mindfulness, som kommer fra buddhismen, har blitt svært populært i Vesten de siste årene, og brukes også i næringslivet. Hvordan opplever du at mindfulness blir presentert i Vesten?*

– Noe er bra, noe er foraktelig. Slavoj Žižek, en slovensk marxist-filosof, kaller buddhismen for middelklassens opium. Han snakker da om konverterte buddhister i Vesten. Han har et poeng. Mange bruker mindfulness til å legge tvilen sin til side, og fortsette å leve en forbrukerorientert livsstil. Å praktisere mindfulness kan definitivt føre til suksess. Hvis vi snakker om mindfulness som den «mentale faktoren» av oppmerksomhet, så er det etisk nøytralt. Det er verken bra eller dårlig, det er en mental styrke. Hvis vi derimot snakker om mindfulness innenfor et større rammeverk, vil den pakken forhåpentlig inkludere etikk og innsikt. Det presenteres dessverre ofte ikke slik.

Mange tror at mindfulness bare betyr

å være tilstede i øyeblikket, hevder Schettini.

– Alt annet vil da sees som usant, ikke reelt, men det er ikke slik vi faktisk lever. Vi planlegger for fremtiden, og vi kan ikke leve uten håp. Vi kan ikke ha håp uten å forholde oss til fremtiden. Vi lærer ved å se tilbake på fortida. Dette er del av det å være menneske.

Å være mindful betyr heller ikke at du er 100 prosent våken overfor alt som skjer, det er ikke mulig, sier Schettini.

– Når jeg snakker med folk, bruker jeg

Buddha sa ikke at vi ikke har et 'selv'. Han rådet folk til å praktisere '



vaner jeg har plukket opp fra fortiden om hvordan jeg skal oppføre meg, når jeg skal le, når jeg skal snakke, være stille etc. Det er ikke noe galt med at mange ting går på automatikk. Hvert øyeblikk har en million konstanter. Vi er selektive til hva vi er «mindfulle» overfor. Buddha ba oss være oppmerksomme på forgjengelighet, ikke-selv, og på lidelsens natur. Ikke bare å være tilstede her og nå og nyte den vakre solnedgangen.

BUDDHA HADDE ET STERKT EGO

Buddhister snakker ofte om det å ikke ha et selv.

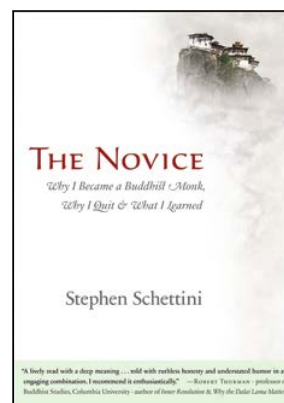
– Buddhister har denne ideen om at selvet eller egoet er en dårlig ting, og at Buddha talte for at vi skal miste eller ødelegge oss selv. Samtidig snakker Buddha hele tida om seg selv. Han hadde åpenbart et veldig sunt ego. Han snakker om overlegenheten av sin lære, det makeløse ved det han har oppdaget, og at egoet er noe vi trenger. Egoet er en historie om hvem vi er. Problemet oppstår når vi tar den historien for å være noe som må forsvares for en hver pris.

Buddha sa ikke at vi ikke har et selv. Han rådet folk til å praktisere ikke-selv (not self, anatta), fortsetter Schettini.

– Anatta betyr «dette er ikke meg»: denne lidelsen er ikke meg, denne prestasjonen er ikke meg. Det er bare noe som skjer, og jeg er involvert i det. Dette er del av

livsprosessen. Selvsagt tar jeg ansvar for det, det er del av mitt liv. Hvis vi gir opp ideen om at vi har et selv, skulle jeg ignorere forskjellen mellom deg og meg? Hvordan kan jeg snakke til deg, hvis jeg later som at jeg ikke er en adskilt person med min egen tilstedeværelse og kropp? Det er absurd! Ideen om å ødelegge egoet eller gå bortenfor egoet er ikke poenget, snarere å komme til en «mindful» forståelse av hva ego er, og å bruke egoet og gi slipp på det i hvert øyeblikk.

EGOET ER EN HISTORIE OM HVEM VI ER. PROBLEMET OPPSTÅR NÅR VI TAR DEN HISTORIEN FOR Å VÆRE NOE SOM MÅ FORSVARES FOR EN HVER PRIS.



MEDITASJON ER SUBJEKTIVT, IKKE OBJEKTIVT

– Hva tenker du om vitenskapelige undersøkelser av meditasjon – hva meditasjon gjør og hvorvidt det «funker» eller ikke?

– Meditasjon eller mindfulness er en subjektiv oppgave. Bare vi selv kan være «mindful» i eget sinn og kjenne opplevelsen vi har. Det er svært subjektivt. Hvorfor prøve å gjøre det til noe objektivt? I dag må vi rettfærdiggjøre alt gjennom vitenskapen, slik vi i middelalderen måtte rettfærdiggjøre alt gjennom Bibelen. Det er en stor dogmatisme i det.

– Hvordan kan du måle meditasjon? Forskerne ser på et MRI-skriv og gjør antakelser om hva det betyr. Meditasjon endrer hjernen din, stod det i en avis, da profesjonelt MRI-utstyr ble brukt til å undersøke mediterendes hjerner. Ja, selvsagt endrer det hjernen din!

Å lære seg å skyte med pil og bue endrer hjernen din. Alt vi gjør endrer hjernen. Hva så? Et annet problem er at de fleste som gjør store undersøkelser av mindfulness – slik som Richard Davidson – til stadighet møter Dalai Lama, klemmer ham og ser opp til ham. Er ikke vitenskapen ment å være kald og objektiv? Disse folkene ser ut til å ha en agenda, hvilket er ok. Men ikke kall det vitenskap.

KARMA – ET KRISTENT KONSEPT

Ordet karma har fått mange forskjellige betydninger, sier Schettini.

– Karma er nå del av det engelske språket, og betyr da en kosmisk gjengjeldelse. Moderne mennesker setter det inn i et slags jødisk-kristent konsept av moralske bud: gjør du godt, vil du oppleve godt. Gjør du ondt, vil du oppleve vonde ting. Dette ser ikke alltid ut til å være tilfelle. Mange mennesker gjør dårlige ting og blir belønnet for det. Andre gjør

.....
Hvorfor prøve å gjøre
mindfulness og meditasjon til
noe objektivt?
.....



gode ting og lever nærmest på søppeldynga.

I likhet med noen buddhister forstår Schettini heller karma som et ord som beskriver framdriften i våre mentale og fysiske vaner, uten å blande inn en moralsk «kosmisk gjengjeldelse».

INGEN REINKARNASJON, INGEN BUDDHISME?

Flemming Skahjem-Eriksen er koordinator for Buddhistforbundet og har vært buddhist i 40 år. Han har vært involvert i den norske organisasjonen Karma Tashi Ling (KTL) siden starten 40 år tilbake, som fokuserer på tibetansk buddhisme og har et nyåpnet tempel på Bjørndal i Oslo. Skahjem-Eriksen synes Schettini har mange gode poenger, men ser en fare for at han samtidig lager en ny form for dogmatikk.

– Sekulær buddhisme ser et problem, og så går de til det andre ytterpunktet i stedet, sier han.

Både Schettini og Batchelor har problemer med reinkarnasjon.

– Den buddhistiske læreren og forfatteren Alan Wallace, som var på klosteret i Sveits sammen med disse to, fører en mer tradisjonell linje, samtidig som han er kunnskapsrik og vitenskap. Wallace sier «buddhismen tilbakeviser det materialistiske synet om at det kun finnes materie og at bevisstheten oppstår som et biprodukt av biokjemiske prosesser». Buddhismen sier at det dypeste laget av sinnet fortsetter etter døden. Tar man ut det synet, er det ikke lenger buddhisme.

Buddhismen bruker uttrykket *bevissthets klare lys*, som kanskje kan sammenliknes med en tv-skjerm som ikke kan slås av, ifølge Skahjem-Eriksen.



⌘ Bilder fra åpningen av det nye tibetansk-buddhistiske tempelet utenfor Oslo tidligere i år.

– TV-en kan vise alle mulige filmer – alle mulige bilder, tanker og følelser kan vises i sinnet – men bakgrunnslyset, bevissthetens klare lys, som alle fenomener kan vise seg i – det forsvinner ikke. Det er «rock bottom» i buddhismen, hevder Skahjem-Eriksen, som sier at ingen vitenskapsmann kan forklare sammenhengen mellom bevissthet og fysiologiske prosesser.

– Mange vitenskapsmenn sier de ikke er opptatt av metafysikk. Samtidig har de ubevisst valgt en form for metafysikk når de sier «vi antar at bevisstheten er produsert av materien», uten å kunne bevise det.

BUDDHISME VS DHARMA

Ordet *buddhisme* er problematisk og ble oppfunnet av en engelsk historiker på 1830-tallet, sier han.

– Buddhister bruker ordet *dharma*. Poenget med *dharma* er å leve på en måte som er mer og mer i overensstemmelse med virkeligheten, og gi slipp på forestillinger og fordommer. Der har Schettini et godt poeng.

– Hva tenker du om hans skille mellom Buddhas lære og buddhismen?

– Ikke all buddhisme er *dharma*. Buddhisme har blitt et trossystem for mange mennesker. De fleste buddhister er ikke interessert i oppvåkning og tror ikke det er mulig å oppnå for en selv.

Skahjem-Eriksen synes samtidig Schettini overdriver kritikken av buddhistiske fellesskap.

– Innen buddhistiske fellesskap er det mange som er interessert i det samme, som kan støtte hverandre, uten at det er trosbekjennelser. Man kan vanligvis tenke hva man vil. Det virker som Schettini prøver å få folk ut av buddhistiske fellesskap, som om budd-

måtte prosesseres.

Buddhister fra Tibet kommer fra en helt annen kulturbakgrunn enn vår, noe som kan skape problemer og misforståelser, medgir Skahjem-Eriksen.

– Mange tibetanere, også munk og lamaer, tror på en del myter som virker fremmede for oss vestlige. På senteret vårt hadde vi en eldre tibetansk lama som var fantastisk på mange måter, men også låst i sin forestilling om at verden var flat. Slike begrensninger vil vi alltid møte på, fordi vi alle er mennesker med våre begrensede synsmåter.

Han opplever karma som mer komplekst enn framstillingen av aksjon og reaksjon.

– Ikke alt er forutbestemt, men valgene du tar er med på å forme din framtid. Mennesker som ikke tror på en sammenheng mellom det de gjør og det de opplever, kan tenke at de kan gjøre hva de vil, og påføre andre masse lidelse. Vi trenger ikke ta stilling til de metafysiske sidene ved karma. Å ha karma som en etisk rettesnor vil i seg selv gjøre at vi får et bedre samfunn, avslutter han. ⌘

– Ikke alt er forutbestemt, men valgene du tar er med på å forme din framtid.



histiske fellesskap per definisjon er dogmatisk og hjernevaskede.

UNGE, ROMANTISKE FORESTILLINGER

Han gjenkjenner mange av Schettinis erfaringer som ung munk.

– Jeg har aldri vært munk selv, men ble involvert i buddhismen da buddhismen kom til Vesten for flere tiår siden. Vi var unge, oppvokst med en hippie-filosofi og hadde mange romantiske forestillinger. Mange syntes buddhismen var spennende og mystisk. Plutselig oppdaget vi at her var det mye som

Les mer:
thenakedmonk.com
tibetansk-buddhisme.no
buddhistforbundet.no