

Når øst møter vest...

En del vestlige ønsker å møte en allvitende østlig mester. De tror denne mesteren vil lære dem fantastiske transcendentale ting som fører dem i ekstase resten av livet. Derfor vil de også overse kritikkverdige ting, advarer spirituell mentor og skribent Jane Brunette.

::Tekst: Andreas Aubert Foto: Andreas Aubert og privat



– Vi bør være bevisst vår egen ærgjerrighet og ønsket om å gjøre en annen person til noe mer enn vedkommende er fordi vi har en fantasi om hva det kan gi oss, sier amerikanske Jane Brunette. Hun jobber som spirituell mentor der hun følger opp folks meditative praksis og er mentor for skrivende. Arbeidet foregår primært online. Her deler hun erfaringer fra 25 års utforskning av skjæringspunktet mellom psykologi og spiritualitet.

Stereotypisk opplysthet?

Den tibetanske lærermesteren Chögyam Trungpa var en av de første som bragte tibetansk buddhisme til Vesten, og er en evig inspirasjon for Brunette. Han presenterte essensen av buddhismen på en lett tilgjengelig måte for vestlige, og han levde selv et moderne liv. Trungpa døde 48 år gammel av en kronisk leversykdom som følge av mange års alkoholmisbruk.

– Trungpa var veldig provokativ og kontroversiell, sier Brunette, og trekker paralleller til den indiske lærermesteren Osho. De var eksempler på det folk kaller «Crazy Wisdom»-mestriene. De var ikke stereotypisk opplyste, slik folk vil like å forestille seg en opplyst person. De spilte ikke det spillet for oss, de var mye mer transparente om sin menneskelighet. Trungpa pleide å drikke seg full før han talte til forsamlinger. Han underviste i meditasjon på puber. Han sa: «Forventet du å se en kar med langt skjegg? Er det det du tror spiritualitet er – at jeg har langt skjegg og sitter med en alvorlig mine? Hva om jeg heller sitter med en øl, kan jeg ha noe visdom da?»

Osho gjorde liknende ting. De var begge mennesker med sine mangler og skapte mye more, men du kan ikke benekte deres visdom.

– *Hva forteller dette deg?*

– Vi kan være veldig vise og samtidig ha våre begrensninger. Alle har «blind spots». Å være spirituell handler ikke om å etterleve et ideal, det handler om å bli mer av den vi allerede er og akseptere alle sider av oss selv helt til alt kan bli lyft opp. Vi vet ikke hvem vi vil bli, men jeg tror ikke noe på at vi når en evig tilstand av perfeksjon. Det ville være det samme som å være død. Når noen dør kan du gjøre dem om til et ikon, for da er de ikke lenger i forandring, du kjenner hele historien.

– Men så lenge vi lever, kan vi ikke stivne i en fast form, sier Brunette.

Hun har skrevet diktboka «Grasshopper Gurus» og har en mastergrad i veiledningspsykologi, med fokus på samtalerterapi innenfor en spirituell forståelsesramme. Hun har også gjort mange meditasjonsretreater og oppsøkt forskjellige urbefolkningsgrupper.

– Noen av oss ønsker å gi all makt til et annet menneske, fortsetter hun.



– Å være spirituell handler ikke om å etterleve et ideal, det handler om å bli mer av den vi allerede er og akseptere alle sider av oss selv, sier spirituell mentor Jane Brunette.

– De jeg jobbet med, forstod ikke mye av en vestlig kvinnens psykologi, derfor var det mange ting jeg måtte finne ut på egen hånd.

Kulturell bagasje eller visdom?

– *Hvordan kan vi finne den universelle essensen av østlig spiritualitet, og skille ut det som er spesifikt for deres kultur og mindre relevant for vestlige?*

– Det er innviklet. Mange forkaster alt de ikke forstår som kulturell bagasje. Det er et stort problem, særlig i tibetansk buddhisme. Mange ganger er det kulturen som holder visdommen – du kan ikke skille dem fra hverandre. Du kan ikke si «dette er bare kulturelt, og dette er ikke kulturelt». Du må ha en viss åpenhet for kulturen for å kunne oppleve hva som ligger i den, sier Brunette.

Samtidig understreker hun viktigheten av å utvikle en egen vunderingsevne på den spirituelle veien, og at det er en gradvis prosess. Derfor er det viktig å snakke om det vi opplever med folk som har kommet lengre enn oss selv.

– *Engelske Stephen Batchelor var munk fra 1974 til 1985 innenfor den tibetanske tradisjonen og koreansk zen-buddhisme. Senere skrev han bøkene «Confession of an Atheist Buddhist» og «Buddhism Without Beliefs», der han forsøker å komme til essensen av Buddhas lære, bortenfor all kulturell innpakning. Hva tenker du om hans arbeid?*

– Det er en form for arroganse. Vi vestlige tror vi er så smarte fordi vårt logiske sinn er så velutviklet. Når vi møter ting som ikke framstår som logiske, sier vi «å, det er bare et trossystem, kast det ut». Men Buddha trodde ikke på trossystemer, sier Jane.

– Buddha sa: «Det er uvesentlig om noen fra gamle tider sa det, om den viseste personen du kjenner sa det, eller noen som er erklært en mester sa det, finn ut for din egen del.» Hvis du følger dette, vil du ikke gjøre det Batchelor gjør, nemlig å kaste ut alt som ser ut til å være en østlig overbevisning. Det du vil gjøre er å midlertidig legge mistroen din til side, så du kan gjøre deg din egen erfaring. Særlig hvis du går til en annen kultur, heller enn å bare si «dette er bare kulturelt, kast det ut».

– *Troer du på reinkarnasjon?*

– Reinkarnasjon handler ikke om tro. Hva er poenget med det? I stedet, utforsk ideen om reinkarnasjon. Les noen relevante tekster som om det er tilfellet at vi reinkar-



Jane
Brunette har
utgitt
diktboken
«Grasshopper
Guru».

nerer. Det betyr ikke at du tror på det, det betyr at du vil se hva du kan få ut av disse praksisene og tankene, hvis du tillater deg å utforske det som en mulighet. Da kan du begynne å se rikdommen som ligger i disse «overbevisningene», uten å kaste ut ¾ av visdommen fordi du tror det er altfor oppbundet i tro og kultur.

– Bruker man også disse ideene som hypoteser man kan eksperimentere med beller enn noe å tro på?

– Ja, det er en veldig vitenskapelig måte å tenke på.

Ånder er like reelle som oss

Tibetansk buddhisme har en sterk sjamanistisk påvirkning, med mange elementer som vestlige kan være skeptiske til, hevder hun.

– Tibetanerne har bragt et veldig lyst, klart sinn til en rekke sjamanistiske metoder, der man utforsker alt som ikke er den fysiske kroppen, også den flyktige verdenen av drømmer, innbilningskraft, lyskroppen etc.

– Er disse tingene virkelige?

– I tibetansk buddhisme sier de at disse tingene både eksisterer og ikke eksisterer til samme tid. Det finnes sikkert sjamaner som tror at enhver ånd er virkelig i den absolute forstand, sier hun.

– Alle fenomener er flyktige, uten iboende eksistens – også at de ikke eksisterer alene fra sin egen side, bare i relasjon. Du er ikke noe mer virkelig enn en ånd, selv om du sitter her foran meg. Ånden er ikke mindre virkelig enn deg, for ånden kan ha en stor påvirkning.

Bare tenk på moder Maria eller Jesus. Vi vet ikke om de virkelig har levd, men de har stor påvirkning. Bestemoren min er død, hvordan vet jeg om hun noen gang eksisterte i denne formen? Bare via bilder og minner, som eksisterer på samme måte

som änder. Det ville være sprøtt å si at vi eksisterer og at absolutt sannhet eksisterer, mens alt vi forestiller oss er uvirkelig. Kaster vi ut hele området i midten – drømmer, minner, mytologi etc. – så kaster vi ut masse kraft. Mange skoler i buddhismen hopper over alt det.

Selvinnlysende forskning

Hun har også tanker om forskningsmiljøets begrensede evne til å forstå meditative teknikker.

– Det er nesten irrelevant om du får stressreduksjon av å meditere, dette er bare bivirkninger av det som skjer når du er konsentrert, sier Brunette.

– Formålet med meditasjon er undersøkelse og observasjon av menneskesinnet og av fenomeners natur. Sånn sett er meditasjon en vitenskapelig metode, sier hun. Brunette synes at mye av meditasjonsforskningen og lykkeforskningen er täplig.

– Det legges inn så mye krefter og penger for å bevise noe som er selvinnlysende. Jeg er ikke imponert. Mange tror på «scientism», som jeg kaller det, på lik linje med buddhismen eller katolisismen. «Scientism» er en religion der folk tror på vitenskap, teknologi og alt som har kommet ut av den vitenskapelige metoden. Man kan si at «hvis du er takknemlig, vil du føle deg vel, det er vitenskapelig bevis». Vitenskapen trenger ikke bevise alt, noen ting er åpenbare. Hva meditasjon gjør, er selvforsklarende hvis du selv praktiserer det, sier Jane.

Forskningsstudier som taler til medita-



sjonens fordel, kan gjøre meditasjon mer tilgjengelig for mange mennesker. Men vitenskapelige undersøkelser kan også slå andre veien. En kvinne har gjort en studie der hun viser hvordan meditasjon kan være skadelig. Hun ledet et rehabiliteringssenter for folk som hadde hatt spirituelle kriser.

– Alle som har vært på en meditasjonsretreat – i motsetning til å bare følge pusten sin i fem minutter – vet at det du finner der, ikke er bare morsomt. Det finnes en «dark night of the soul». Men noen har blitt fortalt at meditasjon skal gjøre deg gladere, forbedre kjærlighetslivet ditt og gjøre deg rikere. Så begynner de å meditere, og opplever at de har masse spennende ting i seg som de ikke var klar over, og de har ikke noen kontekst for å forstå det. Da har du et problem, det overrasker ikke meg, sier Jane.

Et jordisk, spirituelt liv

– *Marrying spirit to the earth* er et av mottoene dine. Hva betyr det?

– Alle underviser i det de selv trenger å lære, ler hun.

– Jeg er veldig bekvem i meditasjon og i transcendentale tilstander. Jeg kan tilbringe lang tid på meditasjonsretreat uten å bli spesiell. Derfor har min utfordring vært å leve et jordisk liv og samtidig ha det spirituelle med meg. For andre kan utfordringen være å nå disse transcendentale tilstandene. Begge scenariene byr på problemer. Det finnes en sted i midten der disse tingene integreres, der vår personlighet både eksisterer og ikke eksisterer til samme tid. Med «marrying spirit to earth» mener jeg å ikke ha preferanse for en av sidene, sier Brunette. Hun har utforsket zen-buddhisme, tibetansk buddhisme, urfolks sjamanisme inkludert den indianske, kristen mystikk etc.

– Buddhismen er bra for å få et klart sinn, men det kan bli litt tørt. Andre tradisjoner vektlegger hengivelse, slik som sufismen, deler av hinduismen og kristen mystisisme. Disse praksisene er veldig juicy og nærer hjertet. Det er mye synging og hjerteåpning, og det er ikke-konseptuelt. Vi trenger begge deler.

Banebrytende spirituell psykologi

Jane vokste opp i Illinois. Allerede som barn leste hun bøker om psykologi og parapsykologi, og bestemoren hadde indianerblokk. Hun leste mye litteratur, fikk jobb i et forlag og tok en universitetgrad i engelsk.

Senere tok hun en mastergrad i integral counseling psychology ved California Institute of Integral Studies i San Francisco. Instituttet forener banebrytende psykologi og østlig spiritualitet. Tilnærmingen kalles

ofte transpersonlig psykologi, fordi den inkluderer den spirituelle dimensjonen av tilværelsen som går bortenfor vår personlighet.

John Welwood, som har undervist ved skolen, er en pioner innen denne psykologiretningen og har skrevet mange bøker om feltet.

– Da han begynte sitt arbeid på 1960-tallet, hadde spiritualitet og psykologi ingen ting med hverandre å gjøre. Det var to adskilte verdener. Han studerte begge felt og integrerte dem. Den gang så de fleste på dette som galskap, og selv i dag mener noen at man ikke bør snakke om disse to feltene sammen, sier Brunette.

Samtidig med studiene kom hun i kontakt med tibetansk buddhisme. Etter studiene dro hun til India for en seks måneders retreat i isolasjon. Hun ble mer interessert i spirituell praksis enn rent terapeutisk arbeid.

– Klientenes problemer framstod som mye mindre virkelige enn før. Jeg kunne bevitne deres prosess og hjelpe dem å desidentifisere seg fra sitt personlige materiale, sier hun. Hun dro det ikke så langt som å si «alt

er illusjon», psykologibakgrunnen holdt henne på bakken.

– Være personlige problemer både eksisterer og eksisterer ikke til samme tid. Vi kan ikke bare avfeie vår personlige historie.

Skriving og lekenhet

Jane bruker skriving som et introspektivt verktøy, og har utviklet skrivesirkelkonseptet Writing From the Soul.

– I «soulwriting»-prosessen skriver vi fritt med utgangspunkt i noen gitte retningsgivende ord. Jeg kan gi gruppedeltakerne ordene «akkurat nå», og så skal de fullføre setningen. Du skriver uavbrutt helt til du går tom. Så skriver du igjen «akkurat nå», og fullfører setningen. Du åpner deg for det som skjer akkurat nå i det indre og det ytre, for eksempel om noe du lukter og om det som foregår i bevisstheten din. Du trenger ikke skrive fort, men du skal ikke stoppe og tenke. Vi gjør dette i 10 minutter og leser deretter opp det vi skrev. Slik følger vi vår egen bevissthet på en måte vi aldri ville gjort når vi snakker til noen. Når du leser dette opp, ser du deg selv i et nyt lys. Både skriving og spiritualitet bør inkludere

et element av lekenhet, synes hun.

– En av farene er at folk tar disse tingene og seg selv så alvorlig. Da jeg undersøkte buddhistiske tradisjoner, så jeg alltid på mesternes ansikter for å få vite hvilke tradisjoner som appellerte til meg. Noen av mesterne i Theravada-buddhismen (utbredt i Thailand, Kambodsja, Myanmar og Sri Lanka) ser miserabel ut. Tibetanerne ser lattermilde og lekne ut. Jeg ville være med de som leker, de som har et lett hjerte. Som psykoterapeut forstod hun at hun ville bidra til å øke klientenes lidelse om hun tok problemene deres for alvorlig.

– Det er mulig å tilnærme seg livet med et lett alvor. Det trenger ikke være en motsetning mellom lekenhet og alvor. Vi kan ha dyp, viktig lek. Det er i leken vi lærer, vokser og eksanderer, avslutter hun.

Les mer

Flamingseed.com

Writingfromthesoul.net



Støttet urbefolkning i Borneo

Jane Brunette har oppsøkt forskjellige urbefolkninger, deriblant dayakfolket på øya Borneo i Sørøst-Asia. Hennes egen mormor var indianer, og stammen mistet mesteparten av skogen sin og fikk kulturen ødelagt gjennom den amerikanske regjeringens «integrasjons»-strategier.

Ved en konferanse på Bali ble hun dypt rørt da en representant for dayakfolket, Ambrosius Ruwindrijarto (Ruwi), snakket om familien sin i Muara Tae, Borneo. Mesteparten av skogen der ble hugget ned for å dyrke palmetrær til palmeoljeproduksjon. Ruwi har mottatt Asias motsats til nobelprisen for mange års aktivisme.

Brunette dro til Borneo og startet en vellykket kampanje der de samlet inn 16.000 dollar til en 64-dagers seremoni. Over 1000 mennesker fra fem forskjellige landsbyer deltok, også palmeoljefirmaet og politikere ble invitert. Landsbyens ledere opplevde dette som det siste håp for skogen.