

## VALFARTSREJSEN TIL TIBET ET EKSEMPEL PÅ SPIRITUEL ATTACHMENT I BUDDHISTISK PSYKOLOGI

Peter Elsass

*Et begreb som 'Spirituel attachment' er et inspirerende supplement til den kliniske psykologis optagethed af tilknytningsteorier. Et eksempel er 'hvide buddhisters' valfartsrejse til Tibet. De begrundet deres rejse fra hjemlandet med, at de får større psykologisk plads til deres spirituelle arbejde, når de giver afkald på tilknytningen til nære personer, materielle goder og velkendte steder. Men de buddhistiske pilgrimme er ikke alene og uden tilknytninger – i flere betydninger. Fx bliver Tibet formet efter deres indre ønske om et Shangri-La, og deres spirituelle læremestre bliver internaliseret som vigtige identitetsfigurer. Disse forskellige former for spirituel attachment bliver kvalificeret i den buddhistiske lære med begreber som 'empathy, loving kindness og sympathetic joy' og nu også med 'compassion' som det nyeste tilknytningsbegreb inden for buddhistisk psykologi.*

### Indledning

Attachmentforskningen kan kritiseres for at have et overdrevent fokus på tilknytningen til andre personer og have mindre interesse for kulturelle variationer og for immaterielle og spirituelle forhold. Tibetansk buddhisme er et eksempel på en opfattelsesmåde, der provokerer klinisk psykologis traditionelle syn på tilknytning. Tibetanerne har en særlig holdning til relationer og til tilknytningsforhold, som ikke umiddelbart kan rummes inden for den vestlige tilknytningsforskning. Basale teknikker i tibetanernes religiøse praksis fordrer isolation og ikke-tilknytning. Lamaer bliver fjernet fra deres forældre som ganske små og anbragt på klostre med munke, der tager sig af deres spirituelle uddannelse. En del af den meditative praksis kræver afsondrethed; en isolation fra omgivelserne ofte i flere år sammen med en læremester og andre munke på såkaldt 'retreat', hvor almindelig samtale begrænser sig til at være 'funktionel' og kortvarig om fysiske fornødenheder. En række vesterlændinge bliver hvert år så tiltrukket af tibetansk buddhisme, at de vælger at rejse til Tibet for en længere periode. Formålet med en sådan pilgrimsfærd er at kunne befri sig fra en række tilknytninger både til sit

hjemland og til en række nærtstående personer for at få bedre mulighed for at hengive sig til Dharmaen, læren om Buddha.

Formålet er her at beskrive, hvorledes afviklingen af en række betydningsfulde relationer bliver erstattet af nye tilknytninger. Tibet er ikke blot et fjernt land, men bliver 'besjælet' af den tilrejsende i en sådan grad, at det bliver pilgrimmens nye hjem. Og selvom den tilrejsende i nogen grad frasiger sig venner og bekendte, får han en ny relation i form af en læremester og en guru. I den spirituelle rejse får tilknytningsmønstrene nye former, som i den kliniske psykologi har fået betegnelsen 'spirituel attachment'. Inden for buddhismen skal den spirituelle rejse ses i sammenhæng med buddhismens lære om jegløshed og mangel på kræven og forbundethed.

## 1. Spirituel attachment

Grunden til vores attachmentforskning blev lagt, da Bowlby i 40'erne indtog det personorienterede perspektiv og bl.a. konkluderede at "De intime tilknytninger til andre mennesker var kernen, hvorudfra en persons liv udviklede sig, ikke alene mens han var baby, toddler eller skolebarn, men gennem hele puberteten og hans midtalder, som på hans ældre dage. Ud fra disse intime tilknytninger får personen sin styrke og livsglæde, de gennemstrømmer alt hvad han er optaget af, og giver ham styrke og glæde for andre" (Bowlby, 1980, p. 442). Moderne tilknytningsforskning indtager den samme grundholdning; selv om det retfærdigvis skal nævnes, at den her er blevet suppleret med meget komplekse begreber for tilknytning og med tværkulturel forskning. Men stadig er det relationen til andre personer, som har topprioritet, ligesom vi i vores psykoterapier er (over)optaget af relationer til og tab af betydningsfulde andre personer.

Men nogle psykologer og psykiatere som fx Kirkpatrick (1999, 1998), La Cour (2003) og Storr (1988) har provokeret klinisk psykologi ved at understrege betydningen af tilknytningen til det immaterielle og spirituelle, såkaldt spirituel attachment. De er stort set alle enige om, at tilknytning til en anden betydende person danner et vigtigt udgangspunkt for en spirituel udvikling og for evnen til at være alene. Men det er først og fremmest relationen til andre, der omtales som et modenhedstræk, og ikke evnen til at være alene. Fx er der meget få diskussioner inden for børne- og ungdomspsykologien af, om det i nogle perioder kan være eftertragtelseværdigt for børn at være alene. Undersøgelser af ekstra-ordinære kreative personer viser, at mange ikke har haft tætte tilknytninger til andre. Fx havde Kant, Hume, Kafka og Wittgenstein etableret sig i en dagligdag, som hovedsagelig baserede sig på arbejde og på ganske enkelte overfladiske kontakter (Storr, 1988).

Winnicott foreslog, at evnen til at være alene udspringer af et fundament af sikker tilknytning, forstået som det lille barns kapacitet til at være sig selv i moderens nærvær uden angst for hendes mulige forsvinden og uden bekymring for, hvad det kan forlange og ikke forlange af hende; anskueliggjort ved begreberne om den såkaldte 'good enough mother' og om 'basic trust'. Winnicott introducerede en skelnen mellem tilknytning og afhængighed og analyserede 'the capacity to be alone' ud fra begrebet om 'det falske selv', forstået som et selv baseret på at efterkomme andres ønsker i stedet for personens egne sande følelser. Mennesker med et falsk selv kan ikke være alene, fordi "evnen til at være alene er afhængig af selv-undersøgelse og selvrealisation; evnen til at blive bevidst om ens dybeste behov, følelser og impulser" (Winnicott ref. fra Storr, 1988, p. 21).

Nogle former for ensomhed og tilbageskrækning fra andre betydende personer forudsætter denne 'kapacitet til at være alene'. 'Retreat' angiver både en tidsperiode og et isoleret sted, hvor man er afsides og optaget af sit eget indre og af meditation og bøn. Et af de første psykiatriske hospitaler i England blev kaldt 'The Retreat', grundlagt af Samuel Tuke i 1792, som instituerede et behandlingsregime bestående af tolerance, venlighed og minimal brug af tvang. Behandlingsideen var, at en sikker beskyttelse mod verdens fortrædeligheder ville give sundhed for den psykisk syge. I dag bliver isolation sjældent nævnt som terapeutisk middel. Man taler om netværkets styrkende funktion og ikke om helbredelse i afsondrethed og stilhed.

Den store interesse for tilknytning til andre personer er sandsynligvis afhængig af det aldersperspektiv, man har på udviklingspsykologien. Freud introducerede sine begreber om tilknytning i sin forskning om barnet og reproduktionen. Jung var derimod optaget af, hvad han kaldte 'den anden halvdel af livet'; om den voksnes udvikling, som var koncentreret om dannelse af mening og formål. Bruddet mellem Freud og Jung anskueliggør, hvorledes tilknytningsinteressen brydes, og hvordan spiritualiteten kommer ind i psykologien. Jung skrev: "Blandt alle mine patienter i den anden halvdel af livet – dermed menes over 35 år – har der ikke været en eneste, hvis problem i den sene livsalder ikke har været at finde frem til et religiøst syn på livet ... Det har selvfølgelig intet at gøre med hvilken kirke man er medlem af" (Jung, 1958, p. 41).

I brevvekslingen mellem Jung og Freud og i Jungs arbejder finder man mange formuleringer, som når ind til spiritualitetens kerneområde; oplevelsen af sammenhæng i en form af såkaldt 'konstruktiv resignation'. En af Jungs klienter skrev: "Ud af det onde er der kommet meget godt til mig. Ved at forblive stille, uden at undertrykke noget, være opmærksom og ved at acceptere realiteten – ved at opfatte ting som de er, og ikke som jeg gerne vil havde dem til at være – ved at gøre alt dette er en usædvanlig viden kommet til mig og også en usædvanlig styrke, som jeg aldrig havde forestillet mig muligt. [...] Nu er jeg indstillet på at gå ind i livets leg, være receptiv over

for alt, der kommer til mig, godt såvel som dårligt, sol og skygge, som altid veksler, og på den måde acceptere min egen natur med såvel dens gode som dårlige sider. På den måde er alt blevet mere levende for mig” (Jung, 1958, p. 47).

William James skriver tilsvarende om denne spirituelle oplevelse af sammenhæng: “Det er forandringen fra anspændthed, selvansvarlighed og bekymring til en hvilende årvågenhed, receptivitet og fred, som er det vidunderlige af alle disse forandringer i den indre balance og i det personlige energicentrum, som jeg har analyseret så ofte; og til min forundring kommer dette skift og denne overskridelse ofte ved ikke at gøre noget, men ved simpel afspænding og ved at lade byrderne falde” (James, 1963, p. 289).

Det er som regel denne ‘konstruktive resignation’, hvor man i ensomhed foretager en adaptation ved hjælp af maladaptation, som mange hæfter sig ved, når de omtaler det spirituelle. Maslow omtaler den samme sammenstilling af modsætninger i karakteristikken af det ‘selvaktualiserende menneske’. Og i nyere tid har den narrative psykologi påpeget, hvorledes konstruktionen af livshistorier etablerer sammenhænge og integration ved at sammenstille modsætninger. Gennemgående for disse psykologiske beskrivelser af spiritualiteten er formuleringer om den enkeltes oplevelse af meningsgørende sammenhæng; en oplevelse af ‘inter-relatedness’ i ensomhed, men ikke i isolation.

## 2. Ensomhed og solitude

Den ‘konstruktive resignation’ er ikke et emne, der alene tilhører psykologien. Ensomheden har altid været til stede og er i forskellige historiske perioder blevet omtalt og undertiden hyldet i litteraturen, kunsten og religionen. Den tager forskellige former i forskellige tidsepoker som fx den gode ensomhed, den tragiske ensomhed, den byrdefulde og den beundrede ensomhed. Nogle gange som et gode, hvori man søger ly for den larmende og falske verden; et tilflugtssted hvorfra man kan skue til det højeste. Andre gange tager den form af ulykkelighed, af at være forladt og alene.

1700-tallet var ensomheds-sværmeriets store tid, og ‘Oh solitude’ blev udtrykt i mange varianter. Oehlenschläger fortæller om ensomhed i sin barndoms have, Frederiksberg Have, Blicher skriver om smerte og sorg på heden, og Goethe havde sit havehus, hvor han søgte skjul, når ensomhedens problem skulle forstås og løses. Oehlenschlägers digte om ensomhed og eremitliv var opløftende og omtalte ensomhedens øjeblik som: “Ensomheds gyselighellige lyst gæster min bakke, når sommeren forsvinder.” Blicher var derimod den mere sorgfulde og ulykkelige, når han strejfede ensom rundt på heden og udtalte at “Den største sorg i verden her, er dog at miste den, man har kær.”

Havekunsten indeholdt sådanne ensomhedsområder, hvor naturen foldede sig ud. Meningen med at beundre havens elementer var ikke at få en æstetisk oplevelse, men at prise skaberen og hans værk. Kunsten gik sammen, således at billedkunst, musik og poesi dannede en enhed, som forholdt sig til denne ensomhed.

Troels Lund beskriver denne havekunst; som regel en gammel barokhave, hvorudfra strålede alléer til den egentlige natur med heder og engpartier og vilde buskadser og gjorde den til en følsom have. "Ensomheden kunne tage flere former, enten den forestilling om ensomhed, der blev til i den havevandrendes sind, når han så ensomhedens tegn: eremithytten. Eller den tog form af 'naturen', dvs. at den vandrende gerne så sig omgivet af 'vilde' planter, 'fritvoksende' træer og rislende bække. Overgangen mellem de to former var ikke stor; den samme bæk kunne udmærket danne en lille kaskade, et lille vandfald bag eremithytten, og denne hytte skulle helst ligge et afsides, et dystert sted i haven, hvor træer og buske naturligt blev lidt forsømt."

Ensomheden antog forskellige former, som et asyl eller et eksil, et fristed eller en forvisning. Men som regel er den for borgerskabet et uforpligtende koketteri med det enkle landliv, vel at mærke hvis man havde byens fornøjelige adspredelser tæt ved; for øvrigt ligesom mange i dag trækker sig afsides og tager 'på landet' i deres sommerhuse. Den gode ensomhed har karakter af en fællesskabsorienteret isolation. Konkret giver det sig udtryk i, at mange tager ud i de store parker for at besøge eremitten og få hans gode råd. I 1700-tallet var ensomheden mild og uden excesser og askese.

Men i andre tidsperioder formede ensomheden sig anderledes og blev til den religiøse ensomhed. Her forlod eneboeren samfundet for at være alene med Gud, og ensomheden havde snarere karakter af den spanske betydning af ensomhed; 'soledad', som betyder udørk, fangenskab og længsel, og som ikke har lighed med det engelske 'solitude'.

Et eksempel på den spirituelle ensomhed er Ørkenfædrene i 400-tallet, som etablerede sig, da Romerriget brød sammen, og havde stor betydning for, at den kristne kirke blev grundlagt.

Antonius giver en dramatisk beskrivelse af disse ørkenfædre. For dem er ørkenen blevet en slagmark, hvor han møder djævelen: "Som morgenrøden er hans øjne. Ud af hans gab farer brændende fakler, bål spruder der frem. Em står ud af hans næsebor som en kedel, der koger. Hans ånde er som glødende kul, luer står ud af hans gab" (Gad, 1982, p.104). Eremitten er her en person, der må tage kampen op. Ensomhedens formål er at tømme sjælen, så Gud kan fylde den, og folk forlod byerne i hundredvis og gav sig til at leve i ørkenerne alene eller i kollektiver eller i ordnede munkesamfund.

I disse beskrivelser af ensomheden finder man en række grundkonflikter om isolationens adskilthed og den religiøse spiritualitet.

Goethe formulerer en af problemstillingerne: Har mennesket lov til at trække sig tilbage fra Verden, eller bør han være et aktivt, nyttigt medlem af samfundet?

Et andet problem er, at selv om eremitten levede afsides, var han ikke isoleret. Tværtimod blev det et problem, at mange kom for at besøge eremitterne; de levede ensomt, men ikke upåagtet. Det kunne endda blive et problem at opretholde isolationen. En af eremitterne, Arsenius, skriver om ærkebiskoppen, der meldte sin ankomst: "Hvis du kommer vil jeg åbne min dør for dig, men når jeg har gjort det, må jeg åbne for alle, og så kan jeg ikke blive længere på dette sted" – og så lod ærkebiskoppen ham være (Gad, 1982, p. 136).

I ensomheden og i tilbagetrækningen ligger konflikten mellem den spirituelle, konstruktive resignation og den religiøse, undertrykkende askese. Jeronimus skriver om den spirituelle konstruktive ensomhed: "O desertum! O solitudo! O heremus! I ødemarken bryder Kristi forårsblomster frem, i ensomheden gror himmelborgens ædle stene, i ørkenen er Gud os frydefuldt nær!" (Gad 1982, p. 188). Men religionens væsen blander sig i det spirituelle og kan skabe lidelsesfuldt afsavn og askese. En skriver om ørkenfædrene: "Men da han nu følte vellystens brand, tændte han lys og stak sin hånd ind i flammen; således slukkede han den ene ild med den anden" (Gad 1982, p. 138).

### 3. Tibet som projektionsskærm

Mange rejser i dag ud for at møde det virkelige Tibet og vælger at gå ind i det som erklærede buddhister. Disse vestlige buddhister ønsker at nedbryde Kiplings udtalelse om at "Øst er øst, og vest er vest, og aldrig skal de to mødes." Hvordan opfatter disse vesterlændinge buddhismen, hvad vælger de ud, og hvorledes vil forestillingen, det imaginære, trænge ind i mødet med det virkelige?

Mange vestlige buddhister, der er 'going native', har slået sig ned i de tibetanske flygtningelejre i Nepal, fx omkring det enorme buddhistmonument, Bodhanath, i Dharamsala i Nordindien, hvor eksilregeringen har sit sæde, og i flygtningelejrene i Sydindien. Disse steder var til at begynde med et ydmygt eksil for tibetanerne, men er nu totalt domineret af dem. I dag er det snarere de lokale indere og nepalesere, som er blevet eksileret. Mange af templerne i flygtningelejrene modtager store donationer fra bl.a. Taiwan, Tyskland, Argentina og New Zealand. De fremmede tibetanere har omformet stederne til at blive deres sted, stadig med præg af flygtningelejre.

Kerneoplevelsen for de fleste hvide buddhister, der har slået sig ned blandt tibetanerne, er, at de har fået en paradoksal følelse af at være kommet hjem, selv om de netop har forladt deres virkelige hjem. Der bliver åbnet for

en indre tilstand, som står i kontrast til den ydre realitet, som de er rejst fra. De formulerer en utilfredshed med den vestlige verden og dens spirituelle liv. Buddhismen får hermed en funktion som en kulturel kritik. Tibet får til-lagt værdier, som tidløst, før-moderne og antimaterielt.

Vesten har ofte projiceret sine uforløste drømme ind i beskrivelsen af Ti-bet. Landets faktuelle forhold er blevet fordrejet, og den tibetanske buddhis-me er blevet omskrevet således, at den kunne optages i tidens psykologi.

De personer, der formidlede den buddhistiske spiritualitet, var ofte even-tyrere, som ikke altid gik under deres rigtige navn, og som længtes efter et Tibet, som måske i virkeligheden ikke fandtes. Nogle af dem var løgnagtige. Men løggen kan undertiden være mere interessant og igangsættende, fordi den ikke har patent på sandheden, sådan som vores videnskaber foregiver at have. Lama Govinda er et sådant eksempel. Han var ofte løgnagtig, men har ikke desto mindre haft stor betydning for buddhismen og spiritualiteten i Europa. Han skrev:

”Tibet er blevet et symbol på alt, hvad humaniteten længes efter, enten fordi den er i fare for at forsvinde eller ikke er blevet virkeliggjort. Tibet repræsenterer stabiliteten af en tradition, som ikke alene har sine rødder i en historisk og kulturel fortid, men også i det allerinderste i det menne-skelige væsen, hvis dybder er en skattekiste for den inspiration, der skaber os som mennesker” (ref. fra Schell, 2000, p. 280). Citatet er fra hans bog ‘Grundlaget for tibetansk mystik’ fra 1959. Den hviler på nogle opfattelser af Tibet, som ikke er historisk korrekte, men som ikke desto mindre har talt i tiden og været inspirerende og livgivende for en ny psykologi; en positiv psykologi, der interesserede sig for ressourcer og udvikling i stedet for pa-tologi og behandling, en interesse for lykke og velvære og for det spirituelle og åndelige. Tibet blev til en projektionsskærm for disse længsler efter det spirituelle.

Lama Govinda, som egentlig hed Ernst Lothar Hoffman, skrev to bøger (1959, 1966), som fik stor betydning i 60’erne. Han havde taget ophold i et tibetansk kloster i Nordindien i 1931 og var her blevet omvendt til tibetansk buddhisme efter nogle åbenbaringer. Han skrev i en af sin introduktioner: ”Tibet har på grund af sin naturlige isolation og dets utilgængelighed haft held med ikke alene at bevare fortidens traditioner, men også med at holde dem i live; en viden om de skjulte kræfter i den menneskelige sjæl og om de største opdagelser og esoteriske belæringer fra indiske guder og sa-gaer”(1959, p. 4).

Lama Govindas arbejder baserer sig på tibetanske tekster og belæringer, som han selv har konstrueret. De blev en slags grundbøger for den psyke-deliske revolution i 1960’ernes ungdomsoprør. Richard Albert, også kaldet guru Baba Ram Dass, og Timothy Leary skrev bogen ‘Den psykedeliske oplevelse: En brugsanvisning baseret på den tibetanske dødebog’ (1964) og argumenterede for, at en udvidet spirituel bevidsthed ikke alene kunne blive

født af yogi-øvelser og buddhistisk meditation, men også af LSD, mescaline og andre hallucinatoriske drugs. Deres bog kastede tibetansk buddhisme og psykedeliske stoffer ned i den samme blender og blev til stor inspiration for ungdomsoprøret (Schell, 2000, p. 268).

En lang række personer blev siden hen inspireret af Tibet som et symbol på, at spiritualiteten stadig fandtes og på vores drømme om, at et paradisisk sted eksisterede. Mange af dem kaldte sig buddhister og rejste til Tibet, draget af drømmen om det forsvundne paradys, Shangri-la. Indtil 1979 var der kun omkring 1.250 vesterlændinge, der havde besøgt Lhasa, hovedstaden i Tibet. De fleste havde været en del af en britisk ekspedition, der besatte Tibet i 1904; Younghusband ekspeditionen. Efter den kinesiske okkupation i 1950 blev Tibets døre til Vesten lukket indtil begyndelsen af 1980, hvor tusindvis af vesterlændinge fik tilladelse til at rejse til Lhasa med rygsækkene fyldt med bøger af bl.a. Lama Govinda. De fik syn for den omfattende destruktion, som den kinesiske kulturrevolution havde øvet mod den tibetanske kultur. Tibet blev sat ind i en politisk dimension, og de spirituelle grundbøger blev suppleret med Heinrich Harres 'Syv år i Tibet'.

De politiske og de spirituelle projektioner blev blandet sammen. Joan Chen, en kinesisk skuespiller, som har spillet med i en række vestlige film, udtalte i et interview: "Da jeg kom til USA i begyndelsen af 80'erne, fandt jeg det mærkeligt at se, hvor meget vesterlændinge romantiserede Tibet. [...] For os som voksede op i Maos Kina var Dalai Lama en slaveejer og den tibetanske buddhisme et middel til at undertrykke og udnytte slaverne, og Tibet blev betragtet som et tilbageslående feudalt sted, som ingen ønskede at besøge. Det var, hvad vi fik at vide, og det var den måde vi så det [...] Men jeg kan også huske, hvor eksotisk USA forekom mig, da jeg boede i Kina, måske på samme måde som amerikanerne ser Tibet. Folk i Hollywood kan godt lide ideen om den tibetanske mystik, fordi de ikke rigtig forstår den, og så kan de fortolke den, som de vil" (ref. fra Schell, 2000, p. 271).

Tibet har fungeret som en projektionsskærm for omverdenens udækkede politiske og kulturelle behov. Det har utvivlsomt været et spirituelt sted med sine mange klostre, sine lamaer og en befolkning, som husede mange shamaner. Men landets afsondrethed og dets perioder med politisk isolation har stimuleret vestens forestillingsvirksomhed. Efter den kinesiske invasion har tibetanerne ønsket at være udadvendte snarere end indadvendte over for de vestlige besøgende, fordi de gennem vesterlændinge kan få deres vanskelige og ulykkelige situation kendt for omverdenen. Tibet kan 'frelses' gennem udefra kommendes intervention; netop hvad Kina frygter allermost.

#### **4. Rejsen til det hellige sted**

Den tibetanske religion, kultur og geografi var uadskillelig fra de vestlige fantasier til langt op i midten af det 20. århundrede. Jo mere Tibet blev truet på sin isolation, jo mere opstod der en adskillelse mellem fantasi og geografisk lokalitet. 'Shangri-La' var den sidste bevægelse for Tibet fra et geografisk placeret helligt sted til en stedløs, moralsk utopi.

Begrebet om 'hellige steder' har som regel været knyttet til afgrænsede lokaliteter som fx den latinamerikanske Maya-kultur, det klassiske Grækenland og de kristne valfartssteder. Sådanne steder præsenteres som statiske fikssteder (Bishop, 2000, p. 2). Målet er her at undersøge fænomenologien af et helligt sted; dets opståen, fuldendelse og efterfølgende fald. Det følgende er i mindre grad en historisk, detaljespecifik gennemgang, end det er en analyse af den indre mening, som Tibet har fået for os vesterlændinge og vores kultur og spiritualitet – og indirekte for vores opfattelse af buddhistisk psykologi.

På en måde eksisterer naturlige landskaber ikke. Vi skaber steder, ikke alene med vores hænder, men også med vores hoveder. 'At være menneske' er at leve i en verden, der er fyldt med betydningsfulde steder; at have og kende sit sted – mit sted.

'Det spirituelle eksil' er at være uden et forhold til et sted; ikke at have et 'mit sted'. Mennesker behøver tilknytning til sådanne specielle og evt. hellige steder. I barndommen kan det være steder under en trappe, i hjørnet af et rum eller i et skjul i haven. Men sådan som det var i ens barndom, bliver det gentaget igen og igen i hellige huler, kirker og templer. Her håber man, at det er muligt at danne en tættere forbindelse med en ikke synlig kraft, enten ophøjet i de offentlige sanktionerede hellige steder eller skjult i personlige hemmelige og idiosynkratiske rum. I Europa var sådanne steder forbundne med de gamle pilgrimsruter.

Da pilgrimsrejserne ophørte, og en ny tid med opdagelser begyndte, voksede interessen for de fjerne steder uden for Europa. Pilgrimsrejserne i Europa blev erstattet af rejsen som en fritidsaktivitet for aristokrater og for en voksende middelklasse. Og i midten af det 19. århundrede begyndte rejserne som en æra, som et middel for en ny identitet og for opfattelsen af en større globalitet.

De hellige steder mistede betydning, da den europæiske kultur bevægede sig ind i den industrielle æra i det 19. århundrede. Men samtidig opstod der forandringer både i oplevelsen af 'det hellige' og af betydningen af 'et sted'. Europæere lod sig nære af de fjerne steder; de udgjorde en mystisk fascination og blev til hellige steder, men i en moderne forstand. De blev til vinduer for vores foranderlige spirituelle forhåbninger.

Tibet blev til et sådant sted. Det begyndte som et rygte i midten af det 18. århundrede. Men i løbet af hundrede år var det blevet til et af de helligste

steder i den victorianske romantik. Rejselitteraturen om Tibet er et studie i skabelsen af et sådant helligt sted (Bishop, 2000, p. 2).

Rejsebeskrivelserne vurderes ofte ud fra deres faktuelle oplysninger og deres tilsyneladende empiriske viden, men konteksten for denne viden ignoreres. Enten kritiseres de for at have en alt for begrænset faktuel viden eller for at være det rene opspind, men det er sjældent, at rejsen også ses som en metafor for indre oplevelser. For Tibet blev det utilgængelige, det fjerne, det vilde og isolerede landskab til nogle udtryk for tidens forhold til det indre og ubevidste. Rejsebeskrivelserne blev produceret som en sammenstyknings, en 'bricolage', primært skabt af sanserne og den opfindsomme kreativitet. Rejseruten besad en struktur, som afspejlede et ønske om den orden og den mening, som opstår, når man konfronteres med det kaotiske og fragmenterede.

I en lang periode i 1900-tallet var der en tæt forbindelse mellem det begrebsmæssige ubevidste og beskrivelserne af det fjerne. Ligesom hos Conrad 'In the heart of darkness' blev det ubevidste et 'indre Afrika'; et sted nedenfor, der var anderledes, skræmmende, tidløst og udødeligt.

Det er ofte i mødet med ekstreme geografiske, politiske og religiøse forskelle, at kulturen får mulighed for at fortælle historier om sig selv. Fx skete den gradvise udvikling af selvforståelsen i det kristne Europa samtidig med at der blev udviklet fantasier om den islamiske orient. Tibet er blevet en del af disse modsatrettede fantasier mellem øst og vest, mellem det occidentale og orienten.

Forfatterne og deres medsammensvorne udgjorde en broget skare af botanikere, geologer, lingvister, missionærer, mystikere, religionsforskere, buddhister, tibetologer, antropologer, arkæologer, bjergbestigere, journalister, soldater, diplomater, fotografer, handelsfolk, opdagelsesrejsende og digtere etc. – alle tog de til Tibet og var eksponenter for den globale ekspansion af den vestlige magt med dens ubegrænsede industrialisering og urbanisering. Men rejsebeskrivelserne var sædvanligvis en konservativ protest mod den selv samme modernisme, som forfatterne kom fra. Ganske vist blev der skabt nye myter om Shangri-La, men de blev som regel til ved at genoplive de gamle; myten om de vise mænd i Østen, der levede skjult i en idyllisk afsidesliggende dal, hvor de mestrede døden ved at eftersøge selvet. Deres vitalitet blev tilskrevet en spirituel grænseoverskridning; en form for spirituel attachment.

## 5. At blive buddhist er at få en lama

Rejsen forudsætter altid et sted, der kaldes 'hjem', men for de vestlige buddhister i Østen er det ligesom en pilgrimsrejse. Man både rejser fra sit hjem og kommer til et hjem.

Når man spørger de hvide buddhister om, hvorfor de har valgt at leve i Østen, svarer de fleste, at de ønsker at være tættere på en spirituel mester, som de ofte benævner 'min lama', og tilføjer, at de ønsker at få mere tid til den buddhistiske praksis, i særdeleshed meditation. Men mange vesterlændinge er ofte ikke i stand til at forklare sig og svarer vagt på spørgsmålet om, hvorfor de i sin tid rejste til Østen: 'For at finde min guru'. Forholdet til deres lama betyder meget. Mange har ikke en hyppig kontakt med deres mester, men oplever ikke desto mindre at føle sig meget knyttet til ham og kan beskrive, at de lige fra det første møde med ham oplevede en dyb kontakt.

Mange 'hvide buddhister' er begyndt med at læse fx Hermann Hesse, Anagarika Govinda og Alexandre David-Neel og har måske gået til yoga eller har forsøgt at meditere. Interessen er blevet fulgt op af besøg på de mange websites, der knytter an til de hundredvis af buddhistiske kredse, 'dharma centre' over hele verden. På samme måde som ved andre udvandring til USA eller Argentina er rejsen til den tibetanske buddhisme i øst blevet understøttet af udvandringsagenternes reklamer. I dag er der mange organiserede tilbud til vesterlændinge om at besøge fjerne steder i Tibet og Nordindien, men de fleste vesterlændinge, der ønsker at være væk i længere tid, rejser ud for at være tættere på deres lama og for at kunne arbejde mere intensivt med meditation.

Når de vestlige buddhister mødes, forudsætter de, at en buddhist er en person, som både har en lama og en praksis. De taler om, hvor længe de har været på 'retreat' (meditativ tilbagetrækning), og hvor mange 'prostrationer' (glidefalds-bevægelser), de har foretaget. Men initialiseringen er ofte mere uformuleret og irrationel: "Jeg mødte en lama – og så følte jeg, at det var det rigtige at følge ham."

Den proces skaber ikke nødvendigvis en større tæthed til lamaen og den ydre verden. Man drager ud for at se verden med de andres øjne, men kun sjældent gør man knæfald for den andens horisont. Men ved at internalisere de andres stemmer, udvikles der er en skjult indre dialog i den enkelte, ofte som en dialog med lamaen.

De vesterlændinge, som slår sig ned i Østen, formulerer sjældent, at de ønsker at studere buddhisme og den tibetanske kultur, men de søger snarere oplevelser som tager udgangspunkt i deres eget selv; de søger nye måder at være til på, en spirituel vej og et møde, der forandrer. Ved at efterfølge den praksis og træning, som deres tibetanske læremestre har givet dem, oplever de, at deres identitet bliver forandret. Men for mange kommer denne forandring ikke via bøger og sprog – men af noget andet.

Moran citerer en samtale: "Jeg har hørt lamaer tale så mange gange, og efterhånden begynder det at give mening for mig. Men hvis du spørger om, hvad det er som skaber en god indlæring, og hvad der gør en student god, så ved jeg det ikke. Rinpoche har altid sagt "Der er ikke en vej, der er fæl-

les for alle. Han har sagt, at der er personer som kan opnå enlightenment ud fra akademisk arbejde, men det er hårdt og tager meget lang tid, og det sker sjældent”, og han har altid sagt ’praksis’ og atter ’praksis’” (Moran, 2004, p. 133).

De fleste vesterlændinge har kun lidt interesse i den akademiske vej og er fx sjældent på jagt efter en god tekst. Der findes kun få oversatte buddhistiske grundtekster, og kun ganske få vestlige buddhister har et akademisk forhold til buddhismen. Der er mange bøger om buddhisme, men næsten ingen med en akademisk status af at være sprogligt og historisk korrekte over for en grundtekst. For de vestlige buddhister er lamaerne og guruerne de vigtigste, og uden mødet med dem kan der ikke opnås lykke og enlightenment.

Chögyam Trungpa opponerer mod den vestlige betydning af ordene ’lama’, ’lærer’ og ’guru’: ”De fleste, som kommer for at studere hos mig, har personligt hørt om mig, om min anseelse som meditationslærer og som tibetansk lama. Men hvor mange ville være kommet, hvis jeg var stødt ind i dem tilfældigt, fx på en restaurant eller til et møde? Folk kommer snarere, fordi de bliver inspireret af, at jeg er meditationslærer fra det eksotiske Tibet og er den elvte reinkarnation af Trungpa, Tulku” (1987, p. 31, p. 53). Det er således den personlige relation til en spirituel mester, der er vigtig, og ofte fordi hans gode karma repræsenterer en konsekvens af et tidligere liv.

Når man rejser rundt på valfartsstederne, ser man ofte, at vesterlændinge knytter sig tættere til guruer, end tibetanerne gør. Og når lamaer, som fx Karmapa giver belæring, er der som regel flere vesterlændinge til stede end tibetanere. En del af belæringerne foregår i form af seminarer, klasser og uformelle møder styret af tibetanske mestre. De forekommer hyppigere og hyppigere i Vesten, men tilsvarende findes ikke for tibetanerne.

## 6. Buddhistisk retreat

Tibetansk Buddhisme har forskellige former for ensomhed. Nogle buddhistiske yogier lever i den asketiske ensomhed og udtrykker målet for deres spirituelle udvikling i ’Kadampas fire juveler’:

- Ikke at være bange for at meditere alene i en hule.
- Ikke at være bange for at meditere alene i en hule med meget lidt mad og blive syg.
- Ikke at være bange for at meditere alene i en hule og dø i den.
- Ikke at være bange for at meditere alene i en hule og dø i den uden at nogle kender dit navn.

(Crook & Low, 1997, p. 135).

Den adskilthed virker skræmmende for en vesterlænding, som svøber sig i tilknytninger og relationer. Uanset hvilken form den spirituelle attachment tager, indeholder den altid en tilknytning til andre personer, men deres betydning er underordnet eller indordnet som en del af den spirituelle udvikling.

De spirituelle spørgsmål kan ikke forfølges i ens eget private rum, men kræver samarbejde med en person, der har trådt vejen før og har erfaringer, som er blevet anerkendt. Det kristne klostresamfund eller den buddhistiske Sangha; præsten og lamaen er derfor essentiel for overføringen af den læring, hvor man gradvist opnår spirituel selvstændighed.

Men denne position, hvor man sidder for fødderne af sin lærer, er vanskelig, fordi man på en vis måde skal godtage alle hans belæringer på en underkastende måde. Man kan stille sig spørgsmålet, om læringen har karakter af enlightenment eller genopdragelse.

Man møder problemet, når man får vesterlændinge til at udtale sig om deres buddhistiske praksis og initiationer: Når de skal fortælle om deres 'nye liv' sætter de ofte fokus på mesteren og hans genialitet: 'Sådan siger Bhagvan', og så smiler de lykkeligt. De er gået fra den ene kultur til den anden, og for at få den nye viden integreret har mange fået en overdreven personorientering i deres spirituelle attachment.

Den tibetanske spiritualitet repræsenterer en af de mest radikale og ambitiøse sociale og psykologiske udfordringer for vores attachmentteorier, fordi den understreger og forsøger at skabe og bevare en socialitet, hvis basale ideer er non-attachment, non-desire og materialt afsagn. I stedet forsøger den at socialisere og rekruttere til andre og alternative normer, værdier og standarder.

Dette modsætningsforhold mellem attachment og non attachment er beskrevet flere steder i beretningerne om, hvordan buddhismen kom til Tibet (Crook & Low, 1997, p. 8). Klostre blev opbygget, og der var generel enighed om cølibatet, at afstå fra ægteskab, ikke at drikke alkohol, ikke at have penge og altid at blive på et sted. Men også tibetanerne havde problemer med at overholde afholdenheden, og der opstod forskellige veje til cølibatet. Eremitten Milarepas beretning er netop sådan en beskrivelse af et turbulent liv, som afbrydes med lange ophold i isolerede huler, hvor han overlever sult og strenge vintre i kraft af sin yoga. Hans arbejder udgør nogle af de mest afholdte i den tibetanske kultur (se fx Lhalungpa, 1997).

Men retreat er ikke en overgivelse til en ustruktureret tomhed, men snarere en travl væren. Fx er træningsrutinen for Lamayuru Yogierne at udføre et meget stort antal af de såkaldte 'prostationer', himmelfald. Formålet med denne praksis er at reducere 'jegismen', opnå ydmyghed og renselse gennem omvendelse og anger. Prostrationerne bliver til en meditativ praksis i sig selv. Man forpligtiger sig til mindst 100.000. De udføres ved, at man fra stående position knæler ned og strækker sig ud på jorden, samtidig med at

man siger nogle specielle bønner. Når man er færdig, udfører man 10.000 ekstra for at tage højde for diverse fejl og derefter yderligere 1000 som garanti. I alt 111.125 prostrationer. Proceduren tager to til tre måneder. Det er hårdt arbejde, der udføres mellem 1-7 om natten, fra 8-12 om formiddagen, og fra 13-15 og 16-20 om eftermiddagen. Man sover fra 22 til 01 (Crook & Low, 1997, p. 95).

Retreat er en omfattende træning, som kræver både mental og fysisk fitness for slet ikke at tale om engagement og motivation. Den europæiske buddhistnonne Jetsamma Tenzin Palmo udtalte, da hun kom ud af sin mangeårige retreat: "Jeg kedede mig aldrig" (Mackenzie, 1998, p. 141)

Ritualerne er en forudsætning for den spirituelle udvikling. Læremestrene og ritualerne repræsenterer den tilknytning, som skal skabe ikke-tilknytning. Og formuleret i den vestlige attachments rammer baserer den spirituelle tilknytning sig på nødvendigheden af at skabe en sikker kontekst, hvor en sårbar person kan få mulighed for at udforske en rigere model for væren.

## 7. Buddhismens begreber om intersubjektivitet

I buddhismen bliver tilknytning betragtet som en psykisk funktion, der skal tæmmes og undertiden forhindres, fordi den i yderste forstand kan give ubalance og lidelse. Men bag denne holdning ligger en elaboreret forståelse af intersubjektivitet, som ikke gør den enkelte kontekstløs og uforbundet.

Ifølge den tibetanske buddhisme eksisterer den enkelte person som et individ, men ikke med et selv eller en personlig identitet knyttet til et uafhængigt jeg, som på forskellig måde styrer krop og psyke. Individet forstås snarere som en matriks af gensidigt afhængige hændelser i en tilstand af fælles bevægelse; en energetisk flux.

Men denne gensidige afhængighed i personen fører ikke til dannelsen af et selv, sådan som i den vestlige verden, hvor selvet opstår som et resultat af tidligere årsager og betingelser i forholdet til ens forældre og til andre, som bidrager til ens overlevelse, uddannelse etc. Vores eksistens er intersubjektiv, fordi vi eksisterer i kausale netværk, hvor vi konstant bliver påvirket af andre eller udøver påvirkning på dem og på verden omkring os. Det individuelle selv eksisterer ikke uafhængigt af krop og psyke, men i forholdet til myriader af fysiske og mentale processer. Det store spørgsmål er, hvorledes denne oplevelse af et selv opstår, når det ikke er en indbygget og indlejret del i disse psyko-fysiologiske processer.

Buddhismen går den såkaldte middelvej, 'Madhyamaka', som hverken forfalder til en substantialisme, hvor verden udgår fra selvet, eller til en nihilisme, hvor alt er ingenting og blot fysiologisk overlevelse. Selvet kommer ifølge Dalai Lama i stand ved en begrebslig forførelse (Goleman, 2000). Når man fx oplever nogle kropslige eller psykiske egenskaber,

bliver selvet til som et begreb for noget, som det i en anden forstand ikke er. Selv om man oplever sig som kropslig tyk og fed og psykisk som lykkelig og glad, dækker det over en konvention, som man har sammen med andre i sin kultur. Buddhismen understreger, at denne begrebsliggørelse er tæt knyttet til et fællesskab bestående af andre med det samme sprog og tankegang. Uden dem vil verden, som vi opfatter den, ikke bestå. Intersubjektiviteten er således udgangspunktet. Men buddhismen mener ikke, at den individuelle bevidsthed opstår udelukkende ud fra en idé om intersubjektivitet.

Meditationen trækker opmærksomheden bort fra disse konkrete oplevelser af et selv og ind i et andet mentalt rum. Men der er ikke tale om, at man unddrager sig tilværelsens fortrædeligheder ved at trække sig tilbage til et sådant mentalt rum. En opfattelse af meditation som en fjern og ikke kropsliggjort 'disembodied' proces er desværre ikke ualmindelig blandt vesterlændinge. "Den grundlæggende meditative praksis drejer sig ikke om at fokusere på det 'indre' frem for det 'ydre' eller omvendt, men om en registrering af, hvad der end opstår i bevidstheden som en 'mærk efter og lad det være'-proces, 'touch-and-let-go'-proces, der ofte kombineres med en opmærksomhed på det naturlige åndedræt" (Kabatt-Zinn, 1990; Trungpa, 1995, ref. fra Mathiasen, 2002, p. 600).

Buddhismen kultiverer og dyrker en empati som en uomgængelig måde at opnå indsigt i sig selv og i omgivelserne på. Den buddhistiske praksis har til hensigt at skabe større empati for andre, men uden en begrebsliggørelse af et selv, sådan som vi kender det i Vesten, fx i vores terapier med deres mål om selvudvikling og autonomi. Et mål i den tibetanske buddhisme er at gennemskue selvets ontologiske status, og når der i den tibetanske kontekst tales om 'jeg-løshed', er dette ikke et udtryk for, at der på et relativt operationelt niveau ikke er et 'jeg', men derimod om, at 'jeget' og 'selvet' gennemskues som værende netop begrebsmæssige størrelser uden nogen iboende substantiel eksistens som sådan (Mathiasen 2002, p. 598).

I buddhismen omtales der en grundlæggende opmærksomhed over for følelsesmæssige tilstande med bl.a. tre basale både fysiske og psykiske tilstande: glæde, smerte og indifferens; både i én selv, i andre og i forholdet herimellem. Disse tre tilstande blander sig til et behov for at opleve lykke og glæde og for at undgå smerte og lidelse. I den buddhistiske litteratur udvider disse fundamentale tilstande sig til at omfatte alle sanseoplevelser og til at blive et fælles ønske ikke alene for menneskeheden, men for alt levende. Buddhismen bliver derfor karakteriseret ved snarere at være 'biocentrisk' end 'antropocentrisk'.

I vores vestlige psykologi er vi derimod blevet mere og mere 'kognicentriske', som fx i den nyere neuroscience, hvor vi foreslår, at følelserne er det primære, og at kognitionerne har en sekundær rolle med en organisatorisk og koordinerende funktion; den såkaldte emotionelle intelligens (Goleman, 1995). Men i buddhismen er det hverken følelser eller kognitio-

ner, som er det primære, de er snarere ledsagefænomener; nogle har endda provokerende påstået, at man i tibetansk buddhisme ikke har et ord for emotioner (Goleman, 1997, p. 184).

For at forstå den specielle form for intersubjektivitet, som den tibetanske buddhisme kultiverer, kan man bruge Martin Bubers sondring mellem den destruktive tilknytning, som forurener vores følelser, og den brede vidtfavnende, biocentriske empati (Buber, 1992). 'Jeg-det'-relationen betegner det destruktive forhold, hvor den anden betragtes som et objekt, som skal manipuleres i forholdet til ens egne behov. Synet på den anden og forståelsen af, hvordan vedkommende egentlig er, har kun interesse, hvor det har relevans for opnåelsen af ens egne mål. Ud fra denne nytteværdi bliver den anden betragtet som enten ven eller fjende eller som ligegyldig. I 'jeg-det'-forholdet er der kun ét subjekt; én selv. Men ved at umenneskeliggøre og dehumanisere den anden, bliver man selv implicit umenneskelig.

'Jeg-du'-forholdet er derimod i sin essens et dialogisk forhold, hvor det ene subjekt engagerer sig oprigtigt i den andens subjektive realitet. Hvor 'jeg-det'-forholdet var manipulatorisk, er 'jeg-du'-forholdet intersubjektivt og empatisk. I den dialogiske forståelse ligger opmærksomheden på det mellemliggende, mellem én selv og den anden, og har dermed muligheden for at transcendere individualiteten i et evigt og allestedsnærværende 'du'. Buddhismen efterstræber 'jeg-du'-forholdet, men i en sammenhæng med alt levende, som en form for biocentriske empati, hvor de affektive tilstande overskrider grænser og demarkationer og lejrer sig i nye dannelser.

Buddhismen omtaler fire kvaliteter for denne specielle altfavnende empati: 'Loving kindness', 'compassion', 'sympathetic joy', samt 'equanimity' (Chödrön, 2001, p. 136). Buddhismen er varsom med at definere dem som bestemte tilstande, når der er tale om frugten af en praksis, fordi dette er blokerende for den erkendelsesproces, der skal udfolde sig (Mathiasen, 2002, p. 602).

Kort omtalt er 'loving kindness' en kvalitet, hvor man dybfølt efterstræber andres velbefindende. Tilstanden adskiller sig fra kærlighed, som ofte i vestlige sammenhænge har nogle tætte aflægninger i en seksuel fortabelse, en personlig tilknytning og binding og endda i en attraktion til objekter, steder og hændelser. Buddhismen adskiller den type kærlighed fra 'loving kindness' og betegner kærligheden ved ordet 'raga', som kan oversættes med 'tilknytning', 'kræven' og 'besiddelse'. Ifølge buddhismen er 'tilknytning' en attraktion efter noget, som man begrebsliggør ved at filtrere de positive egenskaber fra de negative. I den tætte tilknytning knytter man endda muligheden for sin egen lykke til det objekt, man efterstræber, og gør dermed sig selv magtesløs og den anden magtfuld. I forholdet til en anden person giver den slags kærlighed snarere en 'intra-subjektiv' end en 'inter-subjektiv' relation, fordi man projicerer sine egne begrebsliggørelser over

på den anden. Når realiteten af ens egen idealisering af den anden træder frem, og den anden åbenbarer sig med alle sine gode og dårlige sider, kan tilknytning tage form af had og aversion, og de negative sider kan tage overhånd. Men for buddhismen kan 'loving kindness' ikke ændre sig til aversion, sådan som 'attachment' kan.

Det paradoksale ved buddhismen er, at denne altfavnende tilstand begynder med, at man koncentrerer sig om sin 'loving kindness' for sin egen person. Buddha udtrykker denne fundamentale præmis som 'den som elsker sig selv, vil ikke gøre andre skade' (Udana 47, ref. fra Analayo, 2006, p. 218). Den buddhistiske strategi har derfor vakt stor interesse blandt vestlige psykologer, hvor netop det negative selvbillede, skyldopfattelserne og det ringe selvværd har nået epidemiske proportioner. I de fleste buddhistiske meditative teknikker anmoder man først om at blive fri for animositet, for vrede over for andre og for angst for konkrete hændelser. Dernæst vender man sin opmærksomhed mod andre og ønsker, at de skal opnå det gode.

Den næste tilstand er 'compassion'; en form for engageret medfølelse for den anden. Men også her forsøger buddhismen at modsætte sig tilknytningen, således at den ikke bliver til en sorg eller en indignation på den andens vegne. Man føler sig ikke trist på den andens vegne, men ønsker snarere, at den anden skal blive fri for lidelsen og dens årsager, og bevæger sig fra realiteten af den aktuelle lidelse til muligheden for en befrielse fra lidelsen. Den empatiske medfølelse kan virke som katalysator for 'compassion', men er ikke selv 'compassion'. 'Compassion' bør ikke blive til et substitut for aktiv handlen og hjælp til andre, men skal snarere være en slags mental forberedelse til en altruistisk handling.

'Sympathetic joy' og 'equanimity' er begge en form for sindsligevægt, som rækker ud over personen og påvirker andre som en form for basal tillid og harmoni. De to begreber baserer sig også på en empati, hvor man anerkender, at alle levende væsener ligesom én selv har ret til lykke. Den modsatte holdning er ligegyldigheden eller det forhold, hvor man knytter sig til sine nære på bekostning af, at man hader sine fjender.

Denne form for empati, bestående af ingredienser som 'loving kindness', 'compassion', 'sympathetic joy' og 'equanimity' knytter sig til et andet vigtige aspekt, visdom. Visdom har at gøre med udviklingen af indsigt i fænomeners ontologiske status, herunder indsigt i den relative virkelighedskarakter af 'selv' og 'omverdensfænomener'. Det er, når visdoms- og medfølelsesaspektet indgår i en uadskillelig forening, at erkendelsesprocessen udfolder sig. Dette udtrykkes ved en mandlig og en kvindelig buddha i seksuel forening, hvilket i høj grad understreger processen som 'embodied' (Mathiasen, 2002, p. 601).

## 8. Compassion; et tilknytningsbegreb inden for buddhistisk psykologi

Den buddhistiske psykologi er blevet optaget af at analysere disse fire buddhistiske begreber 'loving kindness', 'compassion', 'sympathetic joy' samt 'equanimity' som psykologiske begreber. Det er særlig compassion, som interesserer psykologerne; det er blevet det nye 'hotte' begreb i klinisk psykologi, fordi det udvider de gamle begreber om arbejdsalliance og positiv tilknytning i psykoterapi (Davidson & Harrington, 2002, Goleman, 2003). Compassion bliver inden for den kliniske psykologi oversat som medfølelse, empati og engagement. Det er således i høj grad et begreb, som lægger vægt på opbygningen af sociale relationer med andre; på tilknytning. Compassion omfatter at være åben for lidelsen hos sig selv og hos andre på en ikke-forudindtaget og fordømmende måde. Compassion involverer også et ønske om at ophæve lidelsen og en udvikling af de tænkemåder, der er knyttet til forståelsen af årsagerne til lidelsen (Gilbert, 2005, p. 1).

Men det er karakteristisk for dette begreb om compassion, at det udspiller sig i en tilstedeværelse i nuet, som en punktuelt oplevelse. Dermed indtager det ikke en plads i en udviklingspsykologisk tankegang, men bliver snarere en metafor for at indføre samhørighed i en meditativ praksis, som foregår alene og med fokus på 'her og nu'.

Nogle kognitive terapeuter som fx Miller & Stiver (1997) taler for at 'sam-meditation' med ens terapeut giver en mulighed for at skabe compassion. Terapeuten er til stede under meditationerne og giver i kraft af sin tilstedeværelse en sikkerhed for, at klienten kan udholde et øjeblik længere at være i de vanskelige følelser, som dukker op. Terapeutens empatiske 'attunement' hjælper til med at trække indsigten frem i det nuværende øjeblik og i en atmosfære af accept, uden at klienten bliver oversvømmet af negative selvbilleder. Meditation og denne samhørighed arbejder således sammen og støtter hinanden. Healing af vores personlige sår er det første trin i en proces, som gradvis åbner op til en holdning af compassion og medfølelse for andre og i yderste forstand for alle levende væsener. Thich Nhat Hanh har introduceret begrebet 'interbeing' for denne samhørighed og antyder, at sam-meditation giver indsigt i vores oprindelige samhørighed med alle levende væsener og med naturen i sin helhed (Hanh, 1992, p. 96).

Disse sam-meditationer er i overensstemmelse med de østlige traditioner, hvor 'terapeuten' er en aktiv deltager i praksis og ikke blot videregiver teknologier. I dette samarbejde er der en række relationelle begreber, som binder folk til meditationen. Fx beskriver Surrey, at det i de øjeblikke med forvirring, hvor vanskelige følelser som vrede og hævn over for et andet menneske dukker op i meditationen, er den bedste metode at indføre simple 'lovingkindness- og compassion-sætninger' som 'må vi finde glæde', 'må vi blive befriet for lidelse' eller 'equanimity sætninger' som 'ting er nu engang som de er' eller 'det går over' (2005, p. 91).

I denne vesterlandske beskrivelse er compassion blevet til nogle terapeutiske 'værktøjer'; på grænsen til det banale. Buddhismen favner bredere. Her knytter compassion an til Buddhas lære om de fire ædle sandheder. Livet af trusler og lidelse (dukkha som ofte oversættes som dis-ease). Alle levende væsener forsøger at komme af med denne lidelse ved at op søge kærlighed og anerkendelse fra andre, berømmelse, sex og velstand. Men disse måder giver kun kortvarig tilfredsstillelse; alt er omfattet af impermanens. Ved at kræve ting, frygte tab og ved at op søge dem, kan vi fordreje vores opfattelse af os selv og skabe fjendskab og lidelse for andre. Buddhas lære udsiger, at vi for at opnå en tilstand af enlightenment og for at skabe en indre tilstand af fredfyldt lykke, må lære at se igennem disse illusioner og 'afflictions' ved at optræne vores psyke.

I Østen har buddhismen til hensigt at formidle Dharmaen og anviser vejen til enlightenment og buddhahood. Det kræver et vedholdende og anstrengende mentalt arbejde, som kan være både stressende og frygtindgydende. Det arbejde ligger langt fra den forenkede opfattelse, som nogle vesterlændinge har om meditation; 'power mindfulness' som behandlingsmetode til at blive afstresset og finde ro og hvile for at forebygge psykiske sygdomme.

Denne moderne vestlige mindfulnesspraksis er utvivlsomt værdifuld, sådan som tusindvis af folk har erfaret gennem deres egen praksis. Men det fratager ikke, at den vestlige opfattelse adskiller sig afgørende fra den buddhistiske opfattelse af fx 'sati' og fra de autoritative beskrivelser i Theravada og i de indiske Mahayana-traditioner (Wallace, 2006). Fx indeholder de traditionelle beskrivelser af 'sati' ikke den accepterende og ikke-vurderende holdning, men skelner i stedet mellem gavnlige og ikke-gavnlige tendenser (Wallace, 2006).

Vores vestlige opfattelse af mindfulness er udviklet i en terapeutisk sammenhæng, og det medfører, at vi fremhæver nogle faktorer, som ikke forekommer i buddhismen. Baer har, ud fra en stort anlagt empirisk afprøvning af rating scales til måling af mindfulness, opstillet en fem faktor-model med følgende dimensioner: Observerende, beskrivende, tilstedeværende nærvær, ikke-vurderende og ikke-reagerende (Baer, 2006). Men tibetologer som fx Dunne (2008) udtaler, at den accepterende og ikke-vurderende holdning ikke forefindes i de traditionelle buddhistiske tekster (Dunne, 2008).

Tidens interesse for positiv psykologi og den store forekomst af depression i Vesten har medført en særlig interesse for den accepterende og ikke-vurderende holdning som modgift til depressionens grublerier og lave selv-værd. Den accepterende og ikke-vurderende holdning i mindfulnessbaseret meditation udspringer af de kliniske erfaringer, som viser, at mindfulness har en positiv behandlingseffekt. Men 'accept' og 'non involvement' har slet ikke den samme vægt i Østen som i Vesten; muligvis fordi depression ikke er udbredt blandt tibetanerne. I tibetansk folkevisdom har man ganske vist et begreb som 'rlung' for belastning og stress, men i de buddhistiske tekster

som fx Abhidharmaen, er der ikke betegnelser for lavt selvværd, grublerier, angst og depression.

Opdyrkelsen af loving-kindness og compassion for en selv og for andre er en vigtig måde at frigøre sig fra lidelsen. Men i den tibetanske buddhisme indebærer det ikke relationer til andre baseret på accept og non-involvement. Compassion er noget andet og noget mere. Fx udtalte den franske buddhistmunk Ricard til en 'Mind and Life' konference om, hvordan man udviser compassion, følgende: "I sutraerne er det forklaret, hvordan man udviser compassion i hver enkelt bevægelse. Når man står op om morgenen, tænker man: Må jeg bruge denne dag til at forsøge at befrie alle levende væsener fra lidelse. Når man spænder sit bælte, tænker man: Må jeg udvikle (cultivate) bæltet til mindfulness. Når man går ned ad trappen, tænker man: Må jeg befrie andre for lidelse. Når man åbner døren: Må befrielsens dør stå åben for alle levende væsener. Når jeg lukker den: Må lidelsens dør være lukket for alle menneskelige væsener" (Goleman, 2000, p. 218).

I meditation kan ethvert øjeblik således blive fyldt med compassion for andre – også selv om man er alene. Buddhistisk psykologi har mange af sådanne eksempler på, at spirituel attachment rummer tilknytning til andre, men i andre former end man finder i den kliniske psykologi.

## LITTERATUR

- Baer, R. A., Smith, T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Dunne, J. (2009): <http://www.shedrub.org/videoplayback.php?vid=19>
- Goleman, D. (Ed.). (2000). *Healing emotions. Conversations with Dalai Lama on mindfulness, emotions and health*. New Delhi: Shambhla.
- Bishop, P. (2000). *The Sacred myth of Shangri-La. Tibet, travel writing and the Western creation of sacred landscape*. New Delhi: Andarsh Books.
- Bowlby, J. (1980). *Loss, sadness and depression; Attachment and loss*. III. London.
- Buber, M. (1992). *Jeg og du*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Chödrön, P. (2001). *The places that scares you, a guide to fearlessness in difficult times*. Boston: Shambhala.
- Crook, J., Low, J. (1997). *The yogins of Ladakh. A pilgrimage among the hermits of the buddhist himalayas*. , New Delhi: Barnarsidass Publishers.
- Davidson, R., Harrington, A. (2002). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan buddhists examine human nature*. New York: Oxford University Press.
- Dunne, J. (2009): <http://www.shedrub.org/videoplayback.php?vid=19>
- Gad, T. (1998). *Eneboeren i Søndermarken. En bog om ensomhed*. København: Reitzels Forlag.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty. A biopsychosocial approach. In Gilbert, P. (Ed.), *Compassion. Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
- Goleman, D. (Ed.). (2000). *Healing emotions. Conversations with Dalai Lama on mindfulness, emotions and health*. New Delhi: Shambhla.
- Goleman, D., Thurman, R. A. F. (Eds.). (1991). *MindScience. An East-West dialogue*. Boston: Wisdom Publications.

- Govinda, A. (1959). *Foundations of Tibetan mysticism*. New York: Samuel Weiser.
- Govinda, A. (1966). *The way of the white clouds. A Buddhist pilgrim in Tibet*. London: Hutchinson.
- Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press. (Åndnærverets mirakel. Dansk Psykologisk Forlag. 2006).
- Harrer, S. (1953). *Seven years in Tibet*. London: Rubert Hart-Davis.
- James, W. (1963). *Religiøse erfaringer*. København: Jespersen og Pios Forlag.
- Jung, C. G. (1958). Psychotherapist or the clergy. In *Psychology and religion. Collected works*. XI. London: Random House.
- Kabatt-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of the body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kirkpatrick, L. A. (1999). Attachment and religious representations and behavior. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications*. New York: Guilford.
- Kirkpatrick, L. A. (1998). God as a substitute attachment figure. A longitudinal study of adult attachment style and religious change in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 961-973.
- La Cour, P. (2003). Religion og attachment. En kritisk oversigt over teorier og empiriske fund. *Psyke & Logos*, 2, 759-778.
- Lhalungpa, P. (1997). *The life of Milarepa*. New Delhi: Book Faith India.
- Mackenzie, V. (1998). *Cave in the snow*. London: Bloomsbury.
- Mathiasen, S. (2002). Om den tibetanske "anderledeshed". *Psyke & Logos*, 2, 597-607.
- Miller, J. B., Stiver, I. (1997). *The healing connection*. Boston: Beacon Press.
- Moran, P. K. (2004). *Buddhism observed: Western travellers, Tibetan Exiles and the culture of dharma in Kathmandu*. Ph.d. dissertation. Washington. RoutledgeCurzon.
- Schell, O. (2000). *Virtual Tibet. Searching for Shangri-La from the Himalayas to Hollywood*. New York: Henry Holt and Company.
- Storr, A. (1998). *Solitude*. London: Fontana Paperbacks.
- Trungpa, C. (1987). *Cutting through spiritual materialism*. New Delhi: Shambhala.
- Trungpa, C. (1995). *The path is the goal. A basic handbook of buddhist meditation*. Boston: Shambhala.
- Wallace, B. A. (2006). *The attention revolution. Unlocking the power of focused mind*. Boston: Wisdom.