

SPIRITUALITET SOM OVERLEVELSE HOS
TIBETANSKE FLYGTNINGE
– EN ANALYSE AF LIVSHISTORIER HOS BUDDHISTISKE
NONNER I MANGEÅRIGT RETREAT

Peter Elsass, Anna Frøsig, Karma Lhundup & David E. Nielsen

Spiritualitetens betydning for mental sundhed i den globaliserede verden bliver sjældent genstand for empirisk forskning. Formålet i nærværende artikel er at få en forståelse af, hvorledes tibetanernes buddhistiske indstilling former deres liv, med et særligt fokus på deres opfattelse af flygtningetraumatet.

I samarbejde med to tibetanske lamaer har 14 buddhistiske nonner i Nordindien fortalt deres livshistorier. Disse selvpræsentationer er blevet systematisk kodet ud fra de buddhistiske opfattelser af 'tilknytning', 'jeget' og 'enlightenment'. Derefter er kategoriernes dynamiske samspil blevet analyseret efter aktantmodellen.

Selvpræsentationerne er påfaldende psykologiske og udynamiske og viser f.eks. ingen eksempler på 'personlig udvikling'. Selvpræsentationerne afspejler således buddhismens manglende udviklingstanke. Disse resultater er til sidst blevet diskuteret i forhold til vestlige buddhisters livshistorier. Der stilles spørgsmålstegn ved, at selvom der er forskelle på Buddhismen i øst og i vest anvendes de samme buddhistiske metoder som mindfulness og retreat som behandling.

1. Indledning

Der er en stigende interesse for spiritualitetens betydning for mental sundhed i den globaliserede verden. The American Psychological Association (APA) udnævnte spiritualitet som tema for årsmødet i 2003, og i Danmark har Københavns Universitet haft "Religion i det 21. århundrede" som satsningsområde med flere projekter inden for sundhedsområdet. Internationale tidsskrifter som "International Journal of Religion and Mental Health" har som gen-

Peter Elsass professor dr.med. Center for humanistisk Sundhedsforskning, Københavns Universitet. På baggrund af sin forskning i tibetanske torturoverleveres spirituelle coping-mekanismer har han netop publiceret bogen *Buddhas Veje*, hvor han introducerer buddhistisk psykologi.

Anna Frøsig og David E. Nielsen er psykologistuderende tilknyttet Center for humanistisk Sundhedsforskning.

Karma Lhundup er tibetansk Lama og bosat i Nordindien.

nemgående tema, at religion har betydning for mental sundhed. Herhjemme har Ausker et al. publiceret i Ugeskrift for Læger om den religiøse oplevelse hos indlagte patienter (Ausker, la Cour, & Busch, 2005).

Men i en dansk bistandssammenhæng har der kun været få initiativer, som eksplicit har haft fokus på spiritualitets og religions betydning for mental sundhed efter organiseret vold. Et af dem er det Danida-støttede interdisciplinære rehabiliteringsprogram Tibetan Torture Support Program, TTSP. Som en udløber af dette projekt er der etableret forskningsaktiviteter, som bl.a. har undersøgt, om spiritualitet hos tibetanske torturoverleverere har været et værn mod psykisk sygdom.

I 1940 invaderede Den Kinesiske Folkerepublik Tibet. Det er blevet vurderet, at 1,2 millioner tibetanere er døde som følge af krigshandlingerne, der omfattede fængslinger, arbejdslejre, henrettelser og hungersnød (Planning Council, 2005). Mere end 120.000 tibetanere har søgt tilflugt i Indien, Nepal og Bhutan (Bhatia, Dranyi, & Rowley, 2002; Dolma, Singh, & Lehfeld, 2002). For de fleste flygtninge har oplevelsen af vold, terror og udslettelse ikke begrænset sig til en enkeltstående hændelse, men til multiple traumer over flere år; dertil en usikkerhed om fremtiden.

I Center for Humanistisk Sundhedsforskning er der samlet en gruppe forskere, der arbejder med spiritualitet, bl.a. for at give et systematiseret billede af de tibetanske torturoverleveres situation (via assessment-undersøgelser) og for at vurdere udbyttet af en psykosocial indsats (via counselling-undersøgelser). Dette materiale er blevet publiceret internationalt (Elsass, & Phuntsok, 2008; Elsass, Carlsson, Jespersen, & Phuntsok, 2010).

Formålet i nærværende artikel er at få en forståelse af, hvorledes tibeternes buddhistiske indstilling former deres liv med særligt fokus på deres opfattelse af flygtningetraumatet.

1.1. Undersøgelser af den buddhistiske ukuelighed hos tibetanske flygtninge

Tibetanske flygtninge er i flere sammenhænge blevet beskrevet som værende bemærkelsesværdigt lykkelige og med en "happy character" (Crook, 1997, p. 289). Og selvom de er flygtninge og udsat for grusomme fængslinger og omfattende tortur, beskrives de at have en kapacitet til at ryste vanskelighederne af sig og være lattermilde og tilsyneladende upåvirkede af vanskelighederne (se f.eks. Levenson, 1996). Sundhedsprofessionelle på Department of Health of the Central Tibetan Administration bliver citeret for at påstå, at skolelærere og plejeforældre ikke har set hverken adfærdsmæssige eller følelsesmæssige problemer hos børnene (Servan-Schreiber, Le Lin, & Birmaher, 1998). Tilsvarende udtaler lægerne på Deleg Hospital i Dharamsala, Nordindien, at de sjældent ser "mentale og psykiske problemer", men de indrømmer dog, at somatisering og sværere psykotiske til-

stande kan optræde hos deres patienter (Fendya, 1998). Går man derimod uden for det vestlige medicinske hospital og i stedet spørger lægerne på Men-Tsee-Khang, hospitalet for traditionel medicin i Dharamsala, får man mange beskrivelser af psykologiske vanskeligheder, men i tibetanernes egne kategorier. En enkelt rapport, der har benyttet en standardiseret assessment-metode til registrering af posttraumatiske symptomer, PTSD, og andre relaterede psykologiske symptomer, finder, at symptomerne er udbredte, men nævner, at “de bliver indskrevet i lokale sammenhænge og får ikke tillagt den vestlige betydning af ‘psykiske og mentale problemer’” (Crescenzi, 2002). Det er således i høj grad problematisk uden videre at anvende vestlige kliniske standarder for en undersøgelse af tibetanernes mentale sundhed uden at forholde sig kritisk til selv samme standarder.

Der eksisterer kun få systematiske empiriske undersøgelser i tibetanske torturoverleveres reaktion på traumer. De er relativt simple assessment-undersøgelser, som med anvendelse af rating scales bl.a. har vist, at torturerede flygtninge har flere psykologiske symptomer end mindre traumatiserede, såkaldt ‘dosis-response’ (Holtz, 1998; Terheggen, Stroebe, & Kleber, 2001; Crescenzi, Ketzner, & Van Ommeren, 2002; Mercer, Ager, & Ruwanpura, 2005). Men det er karakteristisk, at de ikke sætter resultaterne ind i en sammenhæng med tibetansk buddhisme og f.eks. undersøger, hvorledes psykologiske symptomer italesættes inden for en tibetansk kosmologi. De mere detaljerede undersøgelser eller længerevarende feltarbejder kan ikke bekræfte, at de tibetanske flygtninge er specielt lykkelige.

Det er karakteristisk, at tibetanernes reaktioner på flygtningetraumatet ofte beskrives unuanceret og uden tætte referencer til den tibetanske buddhisme, som gennemtrænger deres kultur. Tibetanske lamaer har påtalt at vores vestlige metoder er alt for enkle (Elsass & Phuntsok, 2008). Kategorierne HCSL-25 gav ikke mulighed for at få indblik i de mange forskelligartede begreber, som tibetanerne har for f.eks. angst og depression. Man kan være lidende og deprimeret på forskellige måder, alt efter hvilken mening og spiritualitet der er i situationen og i tilstanden. F.eks. skelner de benyttede rating scales ikke imellem ‘lidelse’ og ‘fortvivelse’ (‘suffering’ og ‘despair’), illustreret med den vestlige talemåde at “den, som ved hvorfor, kan klare ethvert hvordan”.

Sammenfattende viser assessment- og interventionsundersøgelsen, at spiritualitet gennemsyrrer tibetanernes opfattelser af psykiske udfordringer og vanskeligheder. Det er karakteristisk, at de nævner de politiske og kulturelle aspekter ved tibetansk buddhisme som deres væsentligste copingmekanismer til at overkomme torturen. Psykologisk coping og den psykoterapeutiske intervention, de har fået tilbudt i deres rehabiliteringsforløb, giver de mindre prioritet end politiske og kulturelle forhold ved buddhismen. F.eks. nævnedes tibetanerne, at de mest ‘gavnige faktorer’ var Hans Højhed Dalai Lama og den buddhistiske lære. Andre undersøgelser som f.eks. Mercer et al. (2005) er ved hjælp af kvalitative analyser kommet tæt ind på torturover-

levernes vurdering af behandlingstilbud, men vores undersøgelse forholder sig mere pragmatisk ved systematisk at efterspørge, hvad der var gavnligt/ikke-gavnligt ved rehabiliteringsforløbet hos grupper af professionelle og klienter. Vi fandt, at svarene knyttede sig tæt til tibetanernes mere generelle opfattelse af 'mental health'. Spiritualitet som copingmekanisme skal således ses som en generel indstilling til tilværelsen og ikke blot som en teknik, f.eks. som en meditativ metode. Buddhismen strækker sig længere ud, og dens spirituelle udtryk er komplekse og kræver inddragelse af tibetanernes egne spirituelle eksperter. Vores undersøgelser er derfor i færd med at blive udvidet med interviews med højtuddannede lamaer, såkaldte geshe-munke, og med nonner og munke som har levet i mangeårigt retreat.

1.2. Livshistorierne

Det er således problemfyldt at forsøge at besvare spørgsmålet, om tibetanske buddhister lettere overkommer torturtraumer end andre grupper, ved hjælp af vestlige interviews og spørgeskemametoder. Det har derfor været et stort ønske at kunne supplere assessment- og interviewundersøgelsen med et mere kontekstfølsomt materiale, som i højere grad reflekterer tibetanernes kultur og buddhisme. Lama Karma Lhundup, som har fulgt vores arbejde gennem en årrække, stillede derfor et mindre antal livshistorier til rådighed for projektet. Materialet består af ordrette transskriptioner af historier fra i alt 14 nonner, som alle er flygtet fra Tibet for at undslippe det kinesiske herredømme.

Formålet har været at belyse, hvorledes den buddhistiske holdning former flygtningenes opfattelse af traumatiske hændelser i deres livshistorier og aktuelle dagligdag.

Problemområderne har været:

1. Teori: At give en introduktion til buddhismen og udpege tre vigtige kategorier for den kvalitative analyse.
2. Empiri: Systematisk at identificere og kode de tekstdele i livshistorierne, som afspejler buddhistiske kategorier..
3. Analyse: At give en kvalitativ analyse af teksterne i de buddhistiske kategorier ved hjælp af aktantmodellen.
4. Sammenfatning & Diskussion: At undersøge de tibetanske livshistoriers kulturelle specificitet ved at sammenligne dem med tilsvarende livshistoriemateriale fra Vesten.
5. Epilog: livshistorier i øst og vest: At skelne mellem et spirituelt og behandlingsmæssigt synspunkt hos flygtninge som benytter sig af buddhistiske metoder som retreat og mindfulness.

2. Teori

2.1. Introduktion til buddhismen

Den tibetanske kosmologi er mere end blot en overbevisning om at tillægge alle livets hændelser mening, også selv om de er destruktive og nedbrydende, sådan som f.eks. Frankl fremførte det i sin eksistentielle logoterapi (1946). Den rækker langt ned i selve opfattelsen af menneskets psykologi og er et resultat af nogle meget grundlæggende principper i den tibetanske buddhisme, som stiller sig op imod vores vestlige opfattelse af selvet og identitet.

Tibetanerne har ikke et ord for 'selv', men i stedet en særlig holdning til relationer og til tilknytningsforhold (Goleman 1997: 184). Basale teknikker i deres religiøse praksis fordrer isolation og ikke-tilknytning. Lamaerne 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 samtalen kun må begrænse sig til at være "funktionel", kortvarig om fysiske fornødenheder. I buddhismen bliver tilknytning betragtet som en psykisk funktion, der skal forhindres og tæmmes, 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.

Intersubjektivitet som tema er centralt i den tibetanske buddhisme. Ifølge dens verdensanskuelse 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 øger 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 i følge Dalai Lama i stand ved en begrebslig forførelse (Goleman 1997). Når man f.eks. oplever nogle kropslige eller psykiske egenskaber, bliver selvet

til som et begreb for noget, som det ikke er. Selvom 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 udelukkende mentalt rum. Men ikke desto mindre kultiverer og dyrker buddhismen en empati, som en uomgængelig måde at opnå indsigt i sig selv og i omgivelserne. Den buddhistiske praksis har til hensigt at skabe større empati for andre, men uden en begrebsliggørelse af et selv.

2.2. Tilknytning

En af de afgørende forskelle mellem øst og vest er opfattelsen af tilknytning og afhængighed. Attachmentforskningen i den vestlige psykologi kan kritiseres for at have et overdrevent fokus på tilknytningen til andre personer og mindre interesse for de kulturelle variationer og for immaterielle og spirituelle forhold. Grunden blev lagt, da Bowlby i 40'erne indtog det personorienterede perspektiv og bl.a. konkluderede, at "De intime tilknytninger til andre mennesker var kernen hvor ud fra 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: 442). Moderne tilknytningsforskning indtager den samme grundholdning; selvom det retfærdigvis skal nævnes at den har 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 og tab af betydningsfulde andre personer.

Den tibetanske buddhisme-praksis 'at gå i retreat' er en provokation for den vestlige psykologi, fordi den eliminerer tilknytning og fordrer isolation; undertiden i årevis. F.eks. udtrykker "Kadampas fire juveler" målet med at gå i retreat:

Not to be afraid of meditating alone in a cave

Not to be afraid of meditating alone in a cave with very little food and getting ill.

Not to be afraid of meditating alone in a cave and dying there

Not to be afraid of meditating alone in a cave and dying there with no one even knowing your name (Crook & Low 1997:135).

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.

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

2.3. Jeget og dets følelser

Et af formålene med at gå i retreat er at undersøge, om 'jeg-et' blot er en illusion; blot er et navn, vi giver en flydende bevidsthedsstrøm i konstant forvandling. Den franske buddhistmunk Richard Mathieu skriver "Vi kan ikke finde 'jeget' i nogen dele af kroppen eller som noget, der gennemtrænger kroppen i sin helhed. Vi kunne tro, at jeget ligger i bevidstheden. Men bevidsthed er også en strøm i stadig forvandling. Den forrige tanke er borte, den næste er endnu ikke opstået. Hvordan kan det nuværende 'jeg' have virkelig eksistens, når det hænger og svæver mellem noget, der er forbi, og noget, der endnu ikke er opstået? ... Der er ikke noget, vi kan pege på, som kan retfærdiggøre, at vi har denne stærke følelse af 'jeg'. Det er bare et navn, man giver til et sammenhængende hele, ligesom man kan pege på en flod og kalde den Ganges eller Mississippi." (Ricard 2003: 121).

Men når vi klynger os til denne forestilling om 'jeget' som noget, der virkelig eksisterer, bliver vi nødt til at beskytte det og gøre det tilpas. Det skaber en række negative følelser, som buddhisterne opstiller i ordnede kataloger som de fem lidelsesvoldende følelser, de tyve sekundære lidelsesvoldende følelser og i sidste instans de fireogfirs tusinde aspekter af de lidelsesvoldende følelser.

I vestlige sammenhænge skelner man i psykologien og i dele af filosofien mellem to grundlæggende tilgange. Dels en definition af selvet, som indhold; dvs. rækken af forestillinger som definerer os som selvstændige og relativt unikke individer. Herunder også diverse former for idealdannelser, hvoraf nogen kan være kollektive og fælles for større eller mindre grupperinger, som f.eks. overjeget i psykoanalysen og Meads begreb om en generaliseret anden. Selvet er her i sidste ende en gruppe af forestillinger og et interaktionsprodukt. Men der er også en anden definition af selvet, som et

refleksionspunkt, der formentlig er ældre og som fremhæver det reflektoriske; den principielt indholdstomme funktion som er specifik menneskelig (Køppe 2002). De dele af dette selv, som er knyttet til det, der oplever opmærksomhedscentrummet, kan defineres som jeget.

På baggrund af denne opdeling kan man sige, at buddhismen mener, at det er sigtsmæssigt stort set at nedlægge det forestillingsbaserede og interaktive selv, altså en stor del af det, som definerer os som specifikke individer forskellig fra alle andre. En tankerække kunne være, at en stor del af disse forestillinger er aflejret via specifikke oplevelser som via vaner fastsætter bestemte måder at reagere på over for verden. Disse bestemte reaktions- og oplevelsesmåder er på en gang både noget, der definerer den enkelte, men netop også noget, der holder os fast i den bestemte oplevelsesmåde og reaktionsform. Ved at manipulere disse forestillinger, f.eks. via meditation, vil man kunne nedtone deres tvangsmæssige præg og til dels sætte sig ud over dem, dvs. 'dekonstruere' dem.

Jeget, som er den mere fænomenologiske, reflekterende del af selvet, varetager den nødvendige distancering og refleksion over de selvdefinerende forestillinger. Afmonteringen af de selvdefinerende forestillinger kan måske ses som et første skridt på den buddhistiske vej, men det er ikke klart i den vestlige psykologi, hvordan man kan gøre noget ved refleksionen, som er en egenskab og funktion og ikke et indhold. Man kan bruge refleksivitet til at modvirke de konserverende og fastholdende forestillinger, som man f.eks. gør i den traditionelle kognitive psykologi, men hvad man kan og skal gøre ved selve funktionen er uklart.

Den buddhistiske praksis har ikke som et principielt mål at nedlægge refleksivitet. Nogle former for meditation forsøger ganske vist at bekæmpe den rationelle del og vende tilbage til en umiddelbar kropslighed, hvor man lever i nuet uden af blive bestemt af det. Man frigør sig fra det spontane tankemylder og nedsænker sig selv i en kropslig tilstedeværen af nærmest eksistentielt tilsnit.

Et af de mest subtile niveauer i meditationen er karakteriseret af en refleksivitet uden opmærksomhedscentrum; altså en opløsning af den rationelle form for refleksivitet. Den ufokuserede erkendelse minder i øvrigt om psykoanalytikerens jævnt svævende opmærksomhed. Den efterstræbelsværdige tilstand i buddhismen er således ikke en total nedlæggelse af selvet og de individuelle forestillinger. Der er snarere tale om en dekonstruktion, hvor der efter nedlæggelse sker en genopbygning af en ny form for individualitet, der ikke er knyttet til en specifik historicitet.

Selvets status i buddhismen er særlig vanskelig at forstå for vesterlændinge, fordi en lang række af de tibetanske begreber, som henviser til aspekter i den meditative proces og til de forskellige bevidsthedstilstande, ikke findes på vores sprog. F.eks. har tibetanerne ikke nogle ord for følelser og på trods af, at der er flere tibetanske begreber for sindsligevægt og velvære, optræder de ikke som begreber for følelsesmæssige tilstande. Følelser be-

tragtes grundlæggende som problemskabende, og når der oversættes fra tibetansk omtales emotioner som regel med 'forstyrrende følelser' (Mathiasen 2002).

2.4. Personlig udvikling

Buddha var ikke imod denne oplevelse af et selv, men han ansporede til en elimination af troen på en permanent og evig 'ghost in the machine', som udviklede sig. Retreat og adskillelse kan have den terapeutiske effekt af at komme af med troen på et sådant metafysisk selv, men retreaten kan også lede til katastrofale konsekvenser hvis den samtidig eliminerer oplevelsen af det empiriske selv. I yderste forstand betragter buddhisterne selvmord, masseødelæggelse, krig og terror som en sådan ydre indskrænkning og elimination af vores empiriske selv, som forvandler os til intethed.

Hvis 'ikke-selv' og 'emptiness' skal anvendes i sin stramme forstand og dermed føre til en fornægtelse af et metafysisk selv, vil man forfalde til sådanne ekstremer. Derfor er følelserne og jeg-oplevelserne, som opstår i bevidsthedsstrømmen, relevante som ledetråde til at forstå, hvorfor disse destruktive tilstande opstår. Men de skal holdes i en begrænset form og må hverken blive tilintetgjort eller vokse til monstrøse dimensioner.

På den ene side kan man forfalde til den absolutte intethed, som kan føre til absolut selvforglemmelse, og på den anden side kan man skabe et permanent og evigt selv, som kan føre til absolut selvsikkerhed. Buddha valgte middelvejen mellem ekstremerne: nihilisme og individualisme.

Derfor brugte buddha 'jeg' og 'mig selv' og 'min', men undgik og modvirkede 'jeg dannelse' og 'jeg integritet', fordi det ville føre til jegisme. Bag det hele ligger tanken om impermanens og emptiness, som ikke blot er tomhed uden noget indhold, men snarere 'tomhed med indhold' (Galín 2003).

3. Empiri

3.1. Materiale

I den nordlige del af Uddhar Pradesch ved Revalsoe, Indien, er der en række huler i bjergene som bruges til retreat. På undersøgelsestidspunktet opholdt 14 nonner sig i små huler tilknyttet et kloster. Nonnernes dagligdag bestod af meditation i isolation, som kun brydes af funktionel kontakt med retreatcenterets andre nonnerne om praktiske forhold som f.eks. madlavning og rengøring.

I samarbejde med Lama Wangdor Rimpoche og Karma Lhundup er 14 af de 30 tilstedeværende nonner blevet forespurgt om medvirken. Alle har ønsket at deltage og er blevet interviewet på tibetansk af Karma Lhundup og sidenhen ordret transskriberet.

Nonnerne er blevet bedt om: 1. At præsentere sig selv og 2. At fortælle deres livshistorie. Der er ikke blevet stillet specifikke spørgsmål, men kun opfordringer til at få uddybet nogle af de emner, som informanten har bragt frem. Instruksen blev sat ind i en formidlingsramme, hvor det blev nævnt, at ‘man i Vesten var optaget af Buddhisme og meditation og retreat, og da emnet var nyt for mange i Vesten, vil det have interesse at få eksperter i tale. Hvordan havde livet formet sig for nonner, der havde mediteret så længe?’.

3.2. Metode

Analyserne har formet sig som en systematiseret kvalitativ analyse. Først er selvpræsentationerne blevet opdelt i meningsenheder, som har dannet udgangspunkt for opstillingen af en række kategoribetegnelser; såkaldt ‘data-driven categories’. De tre forfattere på nærværende artikel har derefter samlet disse forskellige kategorier i hovedkategorier, som har dannet udgangspunkt for en scoringsmanual. Derefter er hele materialet blevet scoret af de tre danske medforfattere og i tilfælde af uenighed har forskergruppen diskuteret sig frem til enighed.

De systematiserede ‘højrescoringer’ har været vejledende for den egentlige kvalitative analyse. Den såkaldte ‘aktantmodel’ har dannet udgangspunkt for identifikation af de betydningsfulde faktorer i selvpræsentationerne.

Aktantmodellen

Der er ikke valgt en traditionel kvalitativ analyse med f.eks. anvendelse af “grounded theory”, men en systematiseret læsning med optælling af meningsenheder således, at de har kunnet belyse spørgsmålet om brugen af dynamiske metaforer i nonnernes dramatiske liv. I livshistorierne er alle betydningsenheder i teksten blevet identificeret og derefter navngivet til brug for udarbejdelsen af en scoringsmanual. Alle enheder i livshistorierne er kategoriseret efter disse såkaldte “data-driven” kategorier i manualen og analyseret kvantitativt ved brug af SPSS (se referencer i fodnote 1).

Betydningsenhederne er blevet ordnet efter aktantmodellen for at kvalificere nonnernes livshistorier. Aktantmodellen har rødder tilbage til Propps analyse af russiske folkeeventyr (Jensen, K.B. 1995):

Afsender → Objekt → Modtager
Hjælper → Subjekt → Modstander

Modellen indeholder et subjekt (f.eks. prinsen/ den buddhistiske nonne), som har det formål at komme i besiddelse af objektet (f.eks. prinsessen/enlightenment), der besiddes af afsenderen (f.eks. kongen/de kinesiske myndigheder). Objektet skal overrækkes til modtageren (f.eks. prinsen selv/den buddhistiske nonne). Til at opnå dette formål har subjektet nogle hjælpere (f.eks. den gode fe/den spirituelle mester lamaen) og nogle modstandere (f.eks. den onde stedmoder/den kinesiske torturbøddel) (Lauritsen et al. 1997). I denne sammenhæng er aktantmodellen blevet benyttet til at finde eksempler på modsætningsforholdet mellem nonnernes hjælpere og modstandere; spiritualiteten og den kinesiske undertrykkelse.

4. Resultater & kvalitativ analyse

4.1. Generel karakteristik

Ud fra en generel og overordnet kodning fordeler selvpræsentationerne sig i følgende dele:

Introduktion: I de første indledende sætninger omtaler informanten sig selv kortfattet med navn og fødested; men aldrig med alder og position. I forhold til den resterende del af historien udgør indledningen 3 %.

Rejsen: Kategorien omfatter alle rejser, også pilgrimsrejserne, indtil det nuværende opholdssted. Alle nonnerne er født i Tibet, og beskrivelsen af flugten fylder meget; 52 %.

Spiritualitet: Omtalen af forskellige spirituelle mestre, den buddhistiske lære og buddhistiske emner foretages konkret og detaljeret. Næst efter 'rejsen' er omtalen af en spirituel praksis den hyppigst anvendte kategori; 29 %.

Spirituel praksis: Omtale af spirituelle handlinger i en kontekst som deltagelse i ritualer og diverse former for spirituel praksis som bøn og glidefald; 10 %.

Budskab: I alle tilfælde afslutter informanten sin præsentation med en direkte henvendelse til interviewer, som omhandler informantens ønsker for fremtiden og eventuelle budskab til vesterlændinge; 4 %.

Dagligdag: Beskrivelse af arbejde og daglige aktiviteter fylder lidt; 2 %.

4.2. Aktantmodellen

Det generelle indtryk af selvpræsentationerne er, at de er påfaldende uodynamiske, uden følelsesmæssig dramatik og uden en dramaturgisk udnyttelse af narrativitetens tre ordnede hovedelementer; en start, en midte og en afslutning. Der er meget få beskrivelser, der går ind i personlige anliggender. De er ofte påfaldende faktuelle og domineret af beskrivelser af ydre forhold.

For at undersøge om den buddhistiske holdning præger selvfremsættelserne, er de blevet analyseret ud fra en aktantmodel, som fremhæver en serie plots mellem subjektets hjælpere og modstandere. Selvpræsentationerne viser, at den buddhistiske overbevisning og lære bliver omskrevet: 1. En personlig tilknytning til en hjælper bliver til en spirituel tilknytning til en mester, 2. Jeget og dets følelser bliver nedtonet og 3. En Personlig udvikling og opnåelse af enlightenment vil ikke forekomme.

Subjektet

Ordet 'jeg' forekommer kun få gange i materialet, men aldrig som et emne, der bliver kvalificeret eller uddybet i efterfølgende sætninger.

På samme måde omtales 'følelser' som regel kun i beskrivelser af svære tab som et familiemedlems pludselige død eller en traumatisk hændelse under flugten. I enkelte tilfælde omtales positive følelser, men kun knyttet til en læremester. Benævnelsen af følelser er begrænset til frygt og lykke. Ordet 'crazy' benyttes som begreb for forvirrede følelser:

Jeget og dets følelser

- * "Generally speaking, I am very happy, because I had suffered so much in the past; this is really the happiest part of my life now."
- * "And I feel that I became crazy because I was so sad, and it was out of this sadness that I became mad. And then slowly, slowly I became normal. I got cured after Mao died. One time I was looking after goats and sheep, and the Chinese told me that Mao Tse Tung died, and that made me so happy that I actually started screaming out of joy. And I was extremely poor."
- * "I have no idea, I have no idea how long I will live. I have no hope, the only thing I remember is that when I am hungry, I want some food. I am really happy these days, there is no trouble, it is peaceful, it is only when I hear something happens with the lamas and tulkus, that makes me a bit sad, otherwise I am very happy. I have enough things to eat, because of Lama Wongdor Rinpoche's kindness I have everything I need."

* “So it is really the mind which makes you happy, the one which makes you unhappy, miserable, is the same mind, so once you look at the mind, once you recognize the true nature of your mind, then you will have a kind of state of mind where you are neither happy nor unhappy. When I look at the mind, I recognize my mind as emptiness nature and that’s also the same mind which recognizes that. Or sometimes I think about my father’s death, and all those sad things, but that is also the same mind, which is not permanent and not reliable.”

Hjælperen

Der er påfaldende få beskrivelser af, at nonnerne modtog hjælp fra andre betydende personer, som f.eks. forældre og søskende. Derimod omtales relationen til en spirituel mester som en genuin hjælp. Tanken om, at Hans Højhed Dalai Lama eksisterer, gav mod og energi under flugten. Men der gives ikke en omtale af tilknytningens kvalitet, f.eks. ‘holdt af’, ‘betød meget for mig’, ‘min højtelskede lama’. Enkelte steder nævnes, at den buddhistiske lære, Dharmaen, er en stor hjælp.

Spirituel attachment

- * “Then I was with many people and the Dalai Lama came, and I saw him, and it was the same true Dalai Lama, and His Holiness saw me in the crowd and he came straight away to me smiling and said “where did you come from,” I was so joyful, I just couldn’t speak, I remained speechless.”
- * “I spent six years with this lama, and after that ‘the time changed’.”
- * “Then all of the sudden I remembered my root lama, and not only did I remember my root lama, I remembered what lama said. Then I started doing prayers to the lama, then I moved back off the ridge.”

Modstanderen

De fleste selvpræsentationer omtaler flugten fra Kina med en deltaljeret beskrivelse af rejsens længde og de fysiske strabadser, nonnerne er blevet udsat for. ‘Modstanderen’ omtales faktisk og konkret. Kun i enkelte tilfælde nævnes de følelser af frygt og lidelse, som nonnerne har været udsat for.

Flugten

- * “There was no snow, but for two days we passed through a rocky mountain, for two days we didn’t have any water to drink. So that’s the time we suffered the most, because we crossed over a high ridge without a single drop of water for two days. Finally, after two days, we reached water. By then many of the women and children were almost dead. And then, someone said “there is water down there” and everybody ran towards the water. (Laughing) We not only went down and drank water for ourselves; we then brought up the water for the kids. They were too sick to make it down.”
- * “We walked for 24 days, there was no food, nothing, everybody got very skinny and so weak, we all nearly died actually. Only six people entered Nepal, some of the prisoners had gone back to Tibet. And one mother and two children, we heard they died on the pass, but others had gone back to Tibet, and in our group we had six people. We suffered so much that I prayed may no sentient beings ever suffer like this.”
- * “We were chased by the Chinese, we were shot at by the Chinese soldiers, but the lama prayed to his lama, his lamas and yiddams, or deities, and he actually discovered a new pass. That pass took us one whole day, and by evening we reached the base of the pass, then we were not sure whether we should stay, rest, or go, and the lama did a divination, called mo, and the lama said that we must move, so in the night again we started walking. Before we reached the pass we must have walked for at least one month, we travelled with many animals, but at each place we just abandoned the animals, released the animals, so altogether we walked something like one month and 4 or 5 days.”

Målet

Der er ingen beskrivelser af en psykologisk udvikling og modenhed i livshistorierne. Enlightenment omtales ingen steder i materialet, og det antydes aldrig, at der opnås et mål, som giver anledning til psykologisk vækst og modenhed. Buddhismen opfattes ikke som en ‘personlig rejse’.

Enlightenment

- * “And my lama had told me, keep your mind natural, don’t try and fabricate it. He said even if everybody calls you crazy, it doesn’t mean anything. Even if someone tells you that you are handicapped, it doesn’t mean anything, you are not handicapped.”

- * “The greatest thing, what brings the most joy and happiness to my mind, is if you really recognize, not only if you are introduced to the nature of your mind, but if you really recognize the nature of your mind, then that is the true bliss, the true happiness.”
- * “In a retreat center like this, our main wish is really to practice well, by looking at the nature of the mind. That is my main hope, and that is why I am here.”
- * “My wish is when the death comes, I will die easily, without any great pain and suffering, and I wish I will be reborn in one of the Buddha fields. That is my wish and hope.” (I ask what brings her the most happiness; she laughs). “The greatest thing, what brings the most joy and happiness to my mind, is if you really recognize, not only if you are introduced to the nature of your mind, but if you really recognize the nature of your mind, then that is the true bliss, the true happiness. That is the supreme happiness.”

Narrativitet

Aktantmodellen var oprindeligt et forsøg på at opstille en universel narratologisk grammatik igennem en semantisk analyse af sætningsstruktur. Den har imidlertid, siden den blev opstillet af A. J. Greimas, vundet udbredelse som et mere generelt analyseredskab til at klarlægge handleforhold på et givent tekstuel niveau.

I aktantmodellen ifølge Greimas er aktanten en strukturel enhed, der kan indtage seks forskellige roller, ordnet i binære modsætningspar: subjekt/objekt, afsender/modtager og hjælper/modstander. Til subjekt/objekt-aktanten knyttes et begær, en søgen eller et mål; til afsender eller modtager knyttes en kommunikation, og hjælper eller modstander står som henholdsvis bistand eller forhindring (Cuddon, 1999).

I livshistorierne står, på den overordnede histories plan, fortælleren, der er sin egen hovedperson, som subjektet. Objektet er det, som søges, målet, og er i livshistorierne derfor i yderste konsekvens *Buddha nature*, og i det konkrete liv mødet med og instruktionerne fra den højeste guru, Dalai Lama. Det begær, som modellen postulerer, er dog svært at finde som andet end et neutralt mål: der knyttes i historierne ikke nogen lidenskab til ønsket om at nå dertil. Afsenderen er på det overordnede plan fortællersken, og modtageren læseren, men inde i historierne er billedet naturligvis mere broget, hvor en lama ofte vil være afsender af et budskab eller en instruktion, hvorved subjektet, vores hovedperson, samtidig bliver modtager, og så fremdeles ved ethvert tilfælde af kommunikation inde i fortællingen. F.eks. bliver opnåelsen af lamaens instruktioner også til et mål, som man i vestlig forstand kunne kalde begæret. Hjælperne er mange, både praktiske ting såsom penge, pas

og mad på den ene side og spirituel praksis, herunder meditation, på den anden.

En kortlægning af nonnernes livshistorier som denne siger først og fremmest én ting: at livet her ikke forstås i et særligt narrativt perspektiv, der, som vi kender det i vesten (e.g. Brooks 1992), handler om netop 'plottet' som drivkraft i ethvert narrativ, hvor begæret efter forløsning, dvs. efter slutningen, samtidig bliver et begær efter døden, hvorfor der opstår et modsatrettet begær efter stadig udskydelse, 'retardering' med et antikt dramaturgisk begreb, af denne. Sameksistensen af disse to modsatrettede drifter er ifølge Brooks selve grundstenen i enhver fortælling. Meningen ligger snarere uden for fortællerne, som blot er et uadskilleligt element i kosmos.

5. Sammenfatning & diskussion

Nonnernes selvpræsentationer er blevet systematisk kodet ud fra de buddhistiske opfattelser af 'tilknytning', 'jeget' og 'enlightenment'. Derefter er kategoriernes dynamiske samspil blevet analyseret efter aktantmodellen.

De tre buddhistiske kategorier kan sammenfattes:

1. Tilknytning bliver formuleret som relationer til spirituelle forhold i buddhismen som f.eks. relationen til deres åndelige leder, Dalai Lama, eller til deres læremester. Tilknytning til andre betydende personer har derimod kun lille betydning.
2. 'Jeget' og dets følelser omtales meget sjældent og kun som kortfattede funktionsbestemte forhold.
3. Personlig udvikling i-tale-sættes ikke. Selvpræsentationerne er udynamiske og faktisk opremsende som et spejl af buddhismens opfattelse af impermanens og karma.

Disse tre kategorier er sat ind i aktantmodellens tre faktorer; subjektet der møder forhindringer på sin rejse frem mod et mål, og som på rejsen både møder fjender og hjælpere. Men aktanterne i selvpræsentationerne er påfaldende psykologiske og udynamiske og viser ingen eksempler på 'personlig udvikling'. Selvpræsentationerne omtaler ganske vist den dramatiske flugt fra Kina til Nepal og Indien med kategorier, som passer ind i aktantmodellens opstilling af et subjekt, der møder fjender på vej mod målet. Men det er karakteristisk, at disse beskrivelser omtaler ydre faktuelle forhold. Personlig udvikling betragtes ikke som en parallel proces til den ydre dramatik.

Selvpræsentationerne afspejler således buddhismens manglende udviklingstanke. Tværtimod har buddhismen til hensigt at afdække og finde den oprindelige 'buddha-hood'. Enlightenment er ikke et emne, som afgrænses som en særlig oplevelse, men snarere som en uspecifik del af dagligdagen. Genfødslernes rækkefølge udgør grundtesen for årsagen til opnåelse af åbenbaring. Selvpræsentationerne er derfor psykologisk set udynamiske og

uden narrativ dramatik med et subjekt, der overkommer indre modstand og forhindringer.

Den buddhistiske holdning karakteriserer således selvpræsentationerne ved at nedtone jegets betydning og ved en opfattelse af tilværelsens impermanens med et udynamisk flux, der indskrives i de uendelige genfødsler, hvor enlightenment meget sjældent opstår som emotionelle højdepunktsoplevelser.

Der kan stilles mange spørgsmål til gyldigheden af undersøgelsens metode, analyser og konklusioner. Først og fremmest er det betænkeligt at benytte selvfremsstillingsmetoden i den tibetanske kultur, som er så lidt indstillet på, at den enkelte skal træde frem og 'fremstille sig selv'. Spiritualitet som forskningsemne er vanskeligt i en kultur, hvor troen er 'embodied' i den enkelte og måske ikke kan italesættes. Det er ofte fremhævet, bl.a. af Kierkegaard, at man for at kunne studere troen selv skal være troende. En sådan 'first person position' kan være umulig at kvalificere og særlig vanskelig at interviewe i en kultur, som ikke er en del af den vestlige psykologis 'interviewing society'.

Undersøgelsens brug af aktantmodellen og den systematiserede læsning af selvpræsentationerne er også diskutabel. Den lever ikke helt op til den kvalitative metode og har snarere karakter af en systematiseret læsning af det empiriske materiale ud fra en forud fastlagt begrebsdannelse hentet fra budhismen.

Endelig kan man indvende, at analyserne mangler en modstilling til andre selvpræsentationer fra andre kulturer og trosretninger. Det er muligt, at andre ikke-vestlige kulturer forholder sig lige så tilbageholdende og udynamisk om deres personlige livshistorie som de tibetanske nonner. Selvrefleksion er i høj grad en vestlig dannelse.

6. Epilog: livshistorier i øst og vest

I den vestlige buddhismelitteratur er der eksempler på, at livshistorier fremlægges på andre måder end hos de tibetanske nonner.

I det følgende vil der blive introduceret to arbejder, som baserer sig på selvfremsstillinger og interviews med vestlige buddhister.

6.1. Mackenzie, V. (2001). *Why Buddhism? Westerners in Search of Wisdom*. Australien: Allen & Unwin.

Journalisten Vicky Mackenzie har interviewet en række vestlige buddhister, som alle på forskellig måde er blevet fremtrædende personer i offentligheden på grund af deres formidling af den buddhistiske lære.

Gennemgående er selvfrestillingerne præget af en dramatisk narratologisk struktur med en begyndelse, midte og slutning. At blive buddhist er en omvendelse og et omdrejningspunkt i personernes tilværelse. Før var livet lidelsesfuldt, trist og meningsløst, og efter blev tilværelsen fredfyldt og med en lykkelig tilstedeværelse og engageret medfølelse. Denne personlige udviklingshistorie fortælles med mange følelser og med omtale af tilknytninger til spirituelle mestre, som betegnes som 'min lama' eller 'min guru'.

Historierne er generelt karakteriseret af at være 'forløsningshistorier'. Alle udtrykker, at de, før de fandt buddhismen, havde en eksistentiel utilfredshed. Men efter de med en vis skepsis har mødt buddhismen på et kursus eller gennem et personligt møde med en lama, overbevises de.

Derefter bliver buddhismen for dem en måde at finde mening i verden på, der er forbundet med en selvaccept og en evne til dybtfølt altruisme. I de fleste tilfælde fører det til et totalt brud med den gammelkendte verden til fordel for klosterlivet i Østen. Mackenzie skriver om en af sine informanter: "Wherever he goes, whatever he does, it is always at the bidding of one of his many teachers. He has literally placed his life in their hands." (p. 49). Fælles for livshistorierne er, at buddhismen knytter sig til et 'jag': "In Buddhism there is a cornucopia of methods, so that each spiritual seeker can find the most appropriate method for his or her own personality and circumstances." (p. 66). Alle historierne har den personlige udvikling som rød tråd, og livshistorierne fortælles, modsat hvad vi ser hos de tibetanske nonner, med detaljerigdom, dybde og blik for en kausal kontinuitet frem til fortælletidspunktet. De fortæller om en gradvis erkendelsesbevægelse og -modning, hvor de er nået til et bestemt punkt i en udvikling, som de ser fortsætte i fremtiden. Det afgørende vendepunkt synes at være der, hvor fortælleren først bliver overbevist, eventuelt suppleret med en åbenbaring, hvor det hele falder på plads og kommer i balance: "For fifteen years I clutched at Buddhism. It was an 'ism' which made me feel OK. It took me ages to integrate it. Now I am less fundamentalist – not so much a Buddhist, more a simple practitioner. I no longer need that altar in the home and I don't want an altar to separate me from my friends and my family." (p. 104); "I now believe that Buddhism is not the only way. There are many paths and they are all valid. Within Buddhist circles it is very radical to say this, but many paths have the potential to take you to a higher, awakened state." (p. 107).

Buddhismen bliver et redskab til personligt velvære og fysisk wellness: "In Buddhism I found all the answers I was looking for. I tried and tested many different avenues in life. In that respect I was a bit of a hedonist. [...] Whatever I tried, however, I always felt there was something missing. [...] In Buddhism, however, everything was there. Whatever question cropped up I found that if I applied the method, Buddhism always delivered the goods." (pp. 176-177). Flere knytter deres åbenbaring tæt til mødet med en mester, som fører til en personlig tilknytning: "It was only Kalu Rinpoche's third trip to the west. I didn't know all this, of course, but as soon as I saw him I knew

he was my teacher in a very fundamental sense [...] Four months later I sold everything I had and went over to his monastery in Darjeeling to study with him. I was 25 and I had a five-year-old son who was going to come with me but he ended up staying at home with my mom.” (p. 213).

For de fleste vedkommende brydes tilknytningen til betydningsfulde andre, til steder og ting dog ikke. Fortællerne har en præcis opfattelse af, hvad de kan gøre for deres samfund, og har en detaljeret beskrivelse af, hvordan de placerer sig i deres kontekst for at hjælpe andre og for at efterleve dharmaen. De har et elaboreret personligt narrativ med det personlige valg som drivende kausalitet: “Buddhism knows that everyone has the right and responsibility to find their own way to truth. You cannot force. I think any religion has to be universal because if it’s anything less it is merely political.” (p. 19). For de vestlige buddhister er buddhismen et valg og en del af en personlig udviklingshistorie til forskel fra de tibetanske nonner, hvor buddhismen snarere er et eksistensvilkår.

Mackenzie, V.: Why Buddhism? Westerners in Search of Wisdom.

- * “In Buddhism my heart had found a place where it could rest. Something it could live with and sit with. Now my life began to make sense. Before, existence had seemed so small, a constant round of running from pillar to post, hoping someone would give me a job, waiting for approval, the constant struggle to find my own worth. Buddhism presented a bigger picture. Buddhism didn’t come out of a need. I was flat but not unhappy. What it gave me was a spiritual component, a purpose and meaning to life.” (Tracy Mann, p. 131).
- * “Why Buddhism? In Buddhism I found all the answers I was looking for. I tried and tested many different avenues in life. In that respect I was a bit of a hedonist. [...] Whatever I tried, however, I always felt there was something missing. [...] In Buddhism, however, everything was there. Whatever question cropped up I found that if I applied the method, Buddhism always delivered the goods.” (Inta Mckimm, pp. 176-177).
- * “Buddhism also has a chain of being (humans can become animals, animals can become humans, there are heavenly realms and hellish ones), but the big difference is that you personally are involved in it, and so it carries enormous meaning. You know that if you screw up you are going to have a really nasty future time because you are going to work your way into a form that is going to be very unpleasant.” (Robert Thurman, p. 253).

* “Each person can go on indeterminably laboring under the delusion of being separately one against all, each loving only his or her self and feeling the focus of the hate of every other. Or we can realize our relatedness to all that we are made up of one another’s molecules, we breathe them in, we absorb them in our food, we are recycled and physically affected by everything around us. My Self, empty of separate self, is no different from someone else’s emptiness of self. In a world where each person is all for all, each may find no separate self to love, but each has everyone else on his or her side, and each becomes the focus of infinite love. Thus in the universe of boundless lives in space and time, every being finds ultimate release from the prison of self-concern in the energy of universal responsibility for others.” (Dr. Robert Thurman, pp. 259-260).

6.2. Moran, P.K. (2004). *Buddhism Observed: Western Travelers, Tibetan Exiles and the Culture of Dharma in Kathmandu*. Ph.d. dissertation. Routledge Curzon, Washington

Antropologen Edward Moran har i en årrække udført feltarbejde og interviewet vestlige buddhister i området omkring Boddhana Stupaen i Nepal.

De fleste tibetanske lægfolk vil svare: “at være buddhist er at søge tilflugt i de tre juveler, Buddha, Dharma og Sangha.” Men de lægger ikke så meget vægt på de ydre ritualer som vesterlændingene. Hos de vestlige buddhister går der prestige i at have deltaget i belæringer og initieringer; nogle samler ‘initiations’ ligesom frimærker. Og spørgsmålet lyder ofte blandt vesterlændinge: Hvem er din lama? Mange af tibetanerne har ingen lama og betragter det som noget meget privat at tale om en læremester.

Tibetanerne forstår ikke altid ordene i de buddhistiske ritualer, men deltager alligevel i dem, fordi de er overbeviste om, at de bringer godt med sig. En tibetaner vil typisk sige “de går ind i ørerne og bringer os noget godt.” De fortæller om, at vesterlændingene ofte sidder i en opret og ubevægelig stilling. “De sidder helt stille og taler ikke sammen, som vi andre kan finde på at gøre.” Når man spørger en tibetaner om meningen bag forskellige ritualer, vil han ofte svare: “Jeg ved ikke rigtig, jeg er ikke sikker, spørg hellere en af vores lamaer.” De vestlige buddhister stræber efter at deltage i så mange belæringer og ritualer som muligt og ønsker at vide meningen bag. Tibetanerne er derimod ikke så optagede af den ydre mening; det er specialisterens område. I stedet er de optagede af ritualets afkast og effektivitet, som ikke umiddelbart har noget at gøre med, om man kan forstå og fortolke ritualerne (Moran, 2004, p. 158).

At studere og udøve praksis er det centrale. Praksis er først og fremmest meditation, derefter recitation af religiøse tekster og mantra, prostrationer og retreat.

Men for tibetanerne er det anderledes. Når man spørger tibetanere om, hvad det vil sige at være buddhist, vil de fleste svare, at det er en holdning om at være god og udføre gode gerninger. De vil tale om nødvendigheden af at udvise godhed, næstekærlighed og medfølelse med andre og være ærlig i sin dagligdag. Man skal vise godhed over for alle levende væsener. Men når man spørger dem om meditation, vil de svare, at det er en meget svær praksis (Moran, 2004, p. 162). For tibetanerne er meditation ikke en isoleret praksis, men bundet til en række ritualer i en form for implicit kropsliggørelse, som er svær at bringe i tale.

For vesterlændinge betragtes meditation og specielt de mere avancerede former som grundlaget for at praktisere Dharma. Groft sagt var buddhismen tidligere for vesterlændinge et middel til at finde frem til et fremmed intellektuelt landskab. I dag er den blevet til mindfulness og meditationsteknikker, som en form for psykoterapi. For tibetanerne er buddhisme noget andet; mere praktisk, kropsligt og selvfølgeligt. I undersøgelsen af tibetanske torturoverlevende var der ingen, der angav, at de mediterede, og at de havde en meditationspraksis (Elsass et al., 2007). Men det kan ikke afvises, at de har haft nogle religiøse ritualer, som har haft et meditativt element, som f.eks. brugen af bedekranse med de uendelige gentagelser af 'um mame padhme hum'.

Buddhismen konstituerer sig forskelligt i øst og vest, og de vestlige buddhisters holdning til 'tilknytning', 'jeget' og 'personlig udvikling' er kvalitativt forskellig fra buddhistnonnernes i Nordindien. Men ikke desto mindre har buddhistisk inspirerede metoder som 'retreat' og 'mindfulness' fundet vej til vesten og blevet udbredt som behandling af angst, depression og stress. Her får behandlingsaspektet overhånd over de spirituelle dimensioner. I overensstemmelse med tidens krav om evidensbaseret markedsføres metoderne og i særdeleshed mindfulness med at have dokumenteret effekt på PTSD, og der er eksempler på, at metoderne bliver implementeret som gængs behandling for flygtninge. Specielt har den såkaldt 'mindfulness-baserede stress-reduktion', MBSR, fået kolossal udbredelse uden for behandlingspraksis i vores jagt på velvære og 'wellness'; en udbredelse som ikke helt svarer til de beskedne behandlingsresultater, der er blevet dokumenteret.

I Vesten passer mindfulness og retreat ind i vores optagethed af velvære og 'wellness'. Selvom de ikke længere benyttes som behandling af sygdomme, bliver de stadig markedsført som metoder, der hjælper med en reduktion af en række vage symptomer som stress, ubalance og uro og i stedet skaber forøget harmoni, kontrol og velvære.

I Østen har man et andet syn på wellness og selvudvikling. Her er mindfulness en spirituel metode, der er rensset for behandlingsaspekter og for jagten på wellness. Tibetannerne undrer sig over, at vi i Vesten går i retreat og

mediterer for at slappe af, for at opnå kontrol over vores tanker og for at slippe af med stress og depression. "Hos os mediterer vi for andre, vi koncentrerer os om at skabe omsorg og medfølelse for andre. Og det er et kæmpe arbejde, som kræver mange timers hårdt arbejde hver dag. Det er faktisk enormt stressende at meditere."(Elsass, 2011).

De antyder hermed, at Vestens interesse for mindfulness er blevet til et individuelt behandlingsprojekt, hvor deltagerne skal definere sig som stressede og deprimerede for at få gevinst af kurset. På den måde fastholder wellnessbølgen os i en sygdomsposition, hvor vi skal bruge mindfulness til at få det bedre. Mindfulness er med andre ord med til at skabe de problemer, de præsenterer sig som løsningen på.

Men de tibetanske flygtninge opfatter sig ikke som syge. Hos dem hjælper metoder som retreat og mindfulness ikke til at få det bedre, men til at få det anderledes.

LITTERATUR

- AUSKER, N., LA COUR, P., & BUSCH, C. (2005). Danske patienter intensiviserer eksistentielle tanker og religiøst liv. *Ugeskrift for Læger*, 170, 1828-33.
- BHATIA, S., DRANYI, T., & ROWLEY, D. (2002). A social and demographic study of Tibetan refugees in India. *Social Science and Medicine*, 54, 411-422.
- BOWLBY, J. (1980). *Loss, sadness and depression; Attachment and loss*. III. London: Deliberate.
- BROOKS, P. (1992). *Reading for the Plot*. Boston: Harvard University Press.
- CRESCENZI, A., KETZER, E., & VAN OMMEREN (2002). Effect of political imprisonment and trauma history on recent Tibetan refugees in India. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 369-375.
- CROOK, J., & LOW, J. (1997). *The yogins of Ladakh. A pilgrimage among the hermits of the Buddhist Himalayas*. Delhi: Motilal Barnarsidass Publishers.
- CUDDON, J. A. (1999). *Dictionary of Literary Terms and Literary Theory*, revised by C. E. Preston, Penguin Books, England.
- DOLMA, S., SINGH, S., & LEHFELD, L. (2002). Dangerous journey: Documenting the experience of tibetan refugees. *American Journal of Public Health*, 96, 2061-2066.
- ELSASS, P., CARLSSON, J., JESPERSEN, K., & PHUNTSOK, K. (2007). Tibetansk buddhisme som coping-mekanisme. Interviews med tibetanske torturoverlevende om deres måde at overkomme traumer på. *Psyke & Logos*, 2007 (1).
- ELSASS, P., & PHUNTSOK, K. (2008). Tibetans' coping mechanism following torture. An interview study of Tibetan torture survivors' use of coping mechanisms and how these were supported by western counselling. *Traumatology*, 15, 3-10.
- ELSASS, P., CARLSSON, J., JESPERSEN, K., & PHUNTSOK, K. (2010). Questioning Western assessment of trauma among Tibetan torture survivors. A quantitative assessment study and the comments of Buddhist Lamas. *Torture*.
- ELSASS, P. (2011). *Buddhas veje; en introduktion til buddhistisk psykologi*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- FRANKL, W.E. (1984/1946). *Man's Search for Meaning*. New York: Wash. Square Press.

- GALIN, D. (2003). The concepts 'Self', 'Persons' and 'I' in western psychology and in Buddhism. In B.A. Wallace, (Ed.), *Buddhism and science. Breaking new ground*. New York: Columbia University Press.
- GOLEMAN, D. (1977). *The varieties of the meditative experience*. New York: Dutton.
- HOLTZ, T.H. (1998). Refugee trauma versus torture trauma: a retrospective controlled cohort study of Tibetan refugees. *Journal of Mental Disease*, 186, 24-34.
- JENSEN, K.B. (1995). *The Social Semiotics of Mass Communication*. London: Sage.
- KETZER, E., & CRESCENZI, A. (2002). Addressing the psychosocial and mental health needs to Tibetan refugees in India. In J. de Jong (Ed.), *Trauma, war and violence. Public mental health in socio-cultural context*. New York, Plenum, 79-101.
- KØPPE, S. (2002). Selvet i psykologiens historie. In P. Bertelsen, M. Hermansen, & J. Tønnesvang (Eds.), *Vinkler på selvet. En antologi om selvbegrebets anvendelse i psykologien*. København: Klim.
- LAURITSEN, P., KAASGAARD, K., & ELSASS, P. (1997). Computere i psykiatrien. En undersøgelse af lægers og ergoterapeuters 'i-tale-sættelse' af computerens anvendelsesmuligheder i arbejdet med psykiatriske patienter. In P. Elsass, F. Olesen, & S. Henriksen, (Eds.). *Kommunikation og forståelse. Kvalitative studier af formidling og fortolkning i sundhedssektoren*. Århus: Philosophia.
- LEVENSON, A. (1996). *Dalai Lama. En biografi*. København: Borgen.
- MATHIASSEN, S. (2002). Om den tibetanske 'anderledeshed'. *Psyke & Logos*, 2002 (2), 597-607.
- MACKENZIE, V. (2001). *Why Buddhism? Westerners in search of wisdom*. Australien: Allen & Unwin.
- MERCER, S.W., AGER, A., & RUWANPURA, E. (2005). Psychosocial distress of Tibetans in exile: Integration of western interventions with traditional beliefs and practice. *Social Science and Medicine*, 60, 179-189.
- MORAN, P.K. (2004). *Buddhism observed: Western travelers, Tibetan Exiles and the culture of dharma i Kathmandu*. Ph.d. dissertation. Washington: RouteledgeCurzon.
- PLANNING COUNCIL (2005). *Tibetan refugee community integrated development plan II 1995 – 2000*. Dharamsala, Himachal Pradesh India Central Tibetan Administration of H.H. Dalai Lama.
- RICARD, M. (2003). En buddhistisk psykologi. In D. Goleman, *Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem. En videnskabelig dialog med Dalai Lama*. København: Borgen.
- SERVAN-SCHREIBER, D., LE LIN, B., & BIRMAHER, B. (1998). Prevalence of post-traumatic stress disorder and major depressive disorder in Tibetan refugee children. *Journal of Child Adolescence Psychiatry*, 17, 875-879.
- TERHEGGEN, M.A., STROEBE, M.S., KLEBER, R. (2001). Western conceptualizations of Eastern experience: A cross-cultural study of traumatic stress reactions among Tibetan refugees in India. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 391-403.