

# Militær og mindfulness

## Refleksioner over en uheldig alliance

SITA KOTNIS

*Kriger-figuren, det at 'være' kriger, kan overføres på de mest basale situationer i tilværelsen – den betegner den helt fundamentale situation, der findes, før forestillingen om godt og ondt overhovedet gør sig gældende. Udtrykket 'kriger' er knyttet til selve det at være menneske (Chögyam Trungpa Rinpoche, 1979)*

**ENGLISH ABSTRACT:** *In recent years, mindfulness has become a major resource in the US military. This has provoked substantial criticism in American civil society, not least within contemplative environments. Considered as an expression of underlying Western ideas of contemplation and spirituality, this criticism may offer crucial insights into mindfulness as a modern, secular phenomenon. Based on long-term ethnographic fieldwork this article presents the empirical context of current military uses and adaptations of contemplative practises. The article also seeks to open the field for a closer investigation of the various configurations of 'ethics' and 'meaning' that underlie the criticism of the military appropriation. Finally, the article points out that the study of the possible dark sides of mindfulness, i.e. the potential to enhance injurious and harmful practices, is an under-researched as well as under-theorized field.*

**DANSK RESUME:** *II det amerikanske militær er mindfulness i de senere år blevet en central ressource. Dette har affødt en del kritik i det amerikanske civilsamfund, ikke mindst i kontemplative miljøer – en kritik, der anskuet som udtryk for underliggende, vestlige forestillinger om kontemplation og spiritualitet, måske kan fortælle os noget centralt om mindfulness som moderne, sekulært fænomen. Med afsæt i et længerevarende etnografisk feltarbejde redegør denne artikel for den empiriske kontekst bag den samtidige militære anvendelse af kontemplative praksisser. Artiklen søger også at åbne op for en nærmere udforskning af de konfigurationer af 'etik' og 'mening', der lig-*

ger til grund for kritikken af den militære appropriering. Endelig påpeges det, at studiet af mindfulness' mulige skyggesider, i form af potentialet til at optimere skadevoldende praksisser, er et både under-researchet og under-teoretiseret felt.

KEYWORDS: *Mindfulness; military; Buddhism; spiritual warrior*

## Introduktion

I det amerikanske militær er man inden for de senere år begyndt at undervise frontlinjesoldater i mindfulness. Årsagen til dette tiltag skal primært findes i håbet om at sænke det accelererede stressniveau, man har oplevet i den militære organisation siden 9/11 i forbindelse med krigene i Irak og navnlig Afghanistan. Samtidig ønsker man at forsyne soldaterne med et 'mentalt panser' for at ruste dem bedre til at kunne gennemføre deres missioner og udstationeringer og efterfølgende vende tilbage til deres civile liv uden varige psykologiske og emotionelle skader. Det er i sig selv ganske spektakulært, at netop militæret – en institution, som for de fleste civile nok står som den diametrale modsætning til værdierne i den buddhistiske lære, der regnes for at være ophav til også sekulariseret mindfulness: *metta* (kærlig venlighed), *karuna* (medfølelse), *upekkha* (sindsro) og *ahimsa* (ikke-vold), for blot at nævne nogle få – nu retter opmærksomheden mod mindfulness som en potentiel løsningsmodel. I USA har udviklingen da også været underlagt skarp mediebevågenhed, og satsningen er ikke just gået upåagtet hen. I den offentlige debat såvel som i specialiserede fora som *Mind & Life* diskuteres det heftigt, hvorvidt den militære appropriering af mindfulness er misforstået, principielt umulig eller ligefrem uetisk. Samtidig tilkendegiver stort set samtlige involverede soldater, at mødet med mindfulness har været en særdeles afgørende begivenhed i deres liv, som har givet dem vigtige redskaber til at håndtere kriser og forbedret deres forhold til sig selv, familie, kolleger og omverden – og gjort dem til bedre og mere funktionelle soldater.

Som antropolog er jeg ikke et øjeblik i tvivl om, at den militære anvendelse af mindfulness og debatten herom repræsenterer et helt unikt eksempel på mødet mellem moderne, vestlige forestillinger om kontemplation og spiritualitet og samtidige sekulariseringsstrømninger. Den militære verden er langt fra det eneste, men så absolut et af de mest kontroversielle interessekomplekser, der søger at effektivisere og udnytte de angivelige potentialer i mindfulness betragtet som en (mere eller mindre) simpel teknik. Den militære appropriering kan således siges at accentuere en række dynamikker, som måske også findes indlejret i andre interessekomplekser. Tillige vil jeg hævde, at studiet af kontemplative praksisser i netop en militær kontekst giver mulighed for at udforske en dimension af mindfulness, som ellers synes at ligge ganske uden for den måde, vi normalt italesætter og beskæftiger os med fænomenet på. For kunne det tænkes, at mindfulness, som i alt væsentligt associeres med en kordial tilgang til livet, en etik centreret om medfølelse, sindsro og ikke-vold, faktisk

også rummer en væsentlig skyggeside i form af den forskel, den (måske) kan effektuere på slagmarken? Er dette – også – en dimension af, hvad mindfulness 'er'?

Formålet med denne artikel er at kaste lys over den militære anvendelse af mindfulness og kontemplative praksisser i forbindelse med krigsførelse og optimering af soldater i dag. Endvidere er det formålet at problematisere og udforske den, i det civile og ikke mindst i kontemplative miljøer, særdeles fremherskende følelse, at relationen mellem mindfulness og krigsførelse per definition er selvmodsigende, uholdbar og ikke mindst uetisk. Flere spørgsmål presser sig på i den henseende: Hvad er det for grundlæggende antagelser om mindfulness, der muliggør så diametralt modsatrettede forståelser af det samme fænomen? Hvordan kan det være, at mindfulness ser ud til at kunne optimere formål og projekter, der umiddelbart står i direkte modsætning til de værdier, som praksissen normalt associeres med? Ved i det følgende at sammenstille forskernes og soldaternes konkrete erfaringer med etablerede forestillinger, som de praktiseres i kontemplative miljøer i dag, vil jeg søge at komme svaret på disse spørgsmål nærmere. De empiriske data og observationer er tilvejebragt gennem tolv måneders etnografisk feltarbejde i det amerikanske militær og tilknyttede træningsfaciliteter og forskningsprojekter.

### *Mindfulness-Based Mind Fitness Training (MMFT)*

Det er en kendt sag, at udstationering i en krigszone – ud over de åbenlyse menneskelige omkostninger ved krigsførelse i det hele taget – er ekstremt opslidende, og at soldater typisk lider af posttraumatiske symptomer som angst, søvnløshed, hovedpine og aggression i kortere eller længere perioder efter hjemkomst fra felten. Om end ikke ønskeligt er dette ret almindeligt og anses snarere for at være reglen end undtagelsen, en slags psykisk og følelsesmæssig overgangsfase på vej tilbage til den civile verden. Det springende punkt er imidlertid, hvorvidt man kan forhindre disse symptomer i at blive kroniske og udvikle sig til PTSD (posttraumatisk stresslidelse). Hvis det kan lade sig gøre, vil man kunne spare soldaterne og deres pårørende samt i bredere forstand militæret og det omgivende civile samfund for de enorme menneskelige og økonomiske omkostninger, denne lidelse fører med sig. Dette er den militære organisations ultimative håb.

I den sammenhæng er der i dag voksende interesse for anvendelsen af kontemplation i militære sammenhænge. Gennemgående kan man sige, at opmærksomheden samler sig om forskellige mentale, spirituelle og psykologiske praksisser, der kan udstyre individer med et såkaldt 'mentalt panser'. Håbet er, at integration af sådanne praksisser kan stimulere de egenskaber, som individer og grupper behøver for at kunne gennemleve de psykiske og følelsesmæssige strabadser, der typisk er forbundet med udstationering i en krigszone. Samtidig er der en klar parallel-dagsorden, der fokuserer på, hvorvidt kontemplation også kan indvirke direkte optimerende på soldaters operationelle effektivitet.

Hvad der i dag har udviklet sig til et nærmest paradigmatisk fokus på det militære potentiale i kontemplation, tog på mange måder sin begyndelse i 2007, da Elizabeth Stanley, lektor i sikkerhedsstudier på Georgetown University i Washington DC, lancerede et pilotstudie af sit mindfulness-baserede stresshåndteringskoncept *Mindfulness-Based Mind Fitness Training* (MMFT). Konceptet har format af et otte-ugers undervisningsforløb specielt tilpasset den militære population og andre, som færdes i højintensiv stressbetonede miljøer. Det er udviklet på baggrund af Stanleys egne erfaringer som efterretningsofficer på Balkan og et mangeårige kendskab til Kabat-Zins *Mindfulness-Based Stress Reduction-koncept* (MBSR) og andre kontemplative praksisser.

Pilotstudiets subjekter udgjordes af en deling marinesoldater fra Quantico-basen i Virginia, som stod over for en 12 måneders udsendelse til Irak. De havde netop påbegyndt den intensiverede generiske træning, som alle soldater gennemfører før udsendelse (også kendt som 'kamp- og stresstilvænningsstræning'), og var således under stigende fysisk og mentalt pres. Selve undervisningen forestod Stanley personlig. For på videnskabelig vis at kunne monitorere eksperimentets resultater allierede hun sig tillige med neuropsykologen Amishi Jha fra (på daværende tidspunkt) University of Pennsylvania, der varetog de forskellige tests og målinger før, under og efter undervisningsforløbet. Endvidere omfattede studiet to kontrolgrupper – en gruppe soldater, der ligeledes gennemgik stresstilvænningsstræningen, men ikke modtog MMFT-undervisning, og en gruppe civile, der hverken blev udsat for stressbelastning eller modtog MMFT-undervisning.

Soldaterne i hovedgruppen blev i løbet af undervisningsperioden instrueret i meditations- og mindfulness-teknikker samt basal stresshåndtering og tillige belært om kropslige og psykologiske reaktioner og impulser i forbindelse med ekstrem stress. Herudover blev de opfordret til at praktisere på egen hånd og nøje føre logbog over intensitet, tidsforbrug og oplevelser (hvilket indgik i studiets videnskabelige dimension med henblik på senere analyse og validering af datamaterialet).

Stanley og hendes team fokuserede også meget eksplicit på undervisningens indflydelse på subjekternes arbejdshukommelse, opmærksomhed, oplevede stresstærskel og evne til at regulere og kontrollere deres følelsesmæssigt-affektive niveau. Netop disse egenskaber forværrer nemlig typisk betydeligt under stresstilvænningsstræning, hvilket er årsag til mange af de praktiske og psykologiske problemer, som omgærder militær praksis. At finde et værktøj, der kan øge soldaters evne til at gennemføre denne træning, vil således være en fortrinlig markør for, hvordan man kan skabe mere funktionsdygtige soldater i det hele taget. Samtidig udmærkede de nævnte egenskaber sig ved at være umiddelbart målelige med allerede eksisterende standardpsykologiske værktøjer. Stanleys hypotese var, at MMFT ville kunne opveje den forventede forringelse af de kognitive, emotionelle og performative egenskaber under stresstilvænningsstræningen og ideelt set holde subjekterne på den baseline, som var blevet fastlagt for hver deltager inden undervisningen indledtes.

Pilotstudiet forløb tilfredsstillende på trods af den pressede tidsmæssige ramme (stresstilvænningsstræning er i sig selv et hårdt pakket program, og MMFT-træningen blev simpelthen blot lagt oveni); men det havde man nu også arbejdet hårdt på at få til at klappe rent praktisk, så den helt store overraskelse kom først sammen med dataanalysen. Denne viste nemlig, at MMFT ikke blot formelt havde kunnet modvirke de psykologiske og neurologiske svækkelser, der normalt er forbundet med stresstilvænningsstræning, men tilmed havde forbedret baseline-værdierne hos de soldater, der havde praktiseret mest intensivt. Dette var helt uhørt; men tallene talte et tydeligt sprog. Resultaterne var således langt bedre, end forskerne selv havde turdet håbe. Endvidere tydede data indsamlet efter delingens hjemkomst fra Irak et år senere på, at de soldater, som havde vedligeholdt deres mindfulness-praksis under udsendelsen, gennemsnitligt havde færre posttraumatiske og emotionelle problemer at slås med.

Stanleys resultater fik hurtigt megen opmærksomhed i både den civile presse og det militære samfund, og der gik ikke længe, før både Pentagon og The US Army Medical Research and Materiel Command tilbød økonomisk støtte til forskning i MMFT. Dette har siden udmøntet sig i en række nye, store forskningsprojekter, der hver især søger at isolere og udforske forskellige aspekter af kontemplative praksiser i militær kontekst.

Jeg mødtes første gang med Stanley og Jha i 2009. På daværende tidspunkt havde vi allerede været i kontakt med hinanden i et stykke tid, men et længerevarende feltarbejde i USA gjorde det endelig muligt for mig at tage imod deres invitation til at studere MMFT-konceptet på nærmere hold. Det var et interessant tidspunkt at træde ind i foretagendet på. Det første opfølgende forskningsprojekt med deltagelse af ikke færre end 240 soldater var i sin vorden, ambitionerne med hensyn til både den videnskabelige relevans og det militære anvendelsespotentiale var skyhøje, og som ekstra bonus fik jeg mulighed for at tale med nogle af de soldater, som havde deltaget i det oprindelige pilotprojekt. Der var ikke nogen tvivl om, at den militære introduktion til mindfulness havde været en bragende succes, også anskuet fra 'brugersiden'. Samtlige soldater, jeg talte med, udtrykte stor tilfredshed med udbyttet af undervisningen. Nogle fokuserede på, hvordan de tilegnede koncentrationsteknikker havde gjort det nemmere for dem at fungere i det daglige; for andre havde det været en øjenåbner i det hele taget at beskæftige sig med de følelsesmæssige aspekter af deres professionelle virke; og atter andre brugte endog meget store ord og billeder til at beskrive, hvordan mindfulness endegyldigt havde forandret deres liv:

Alt er helt anderledes nu. Jeg lærte, at man ikke behøver at gå rundt med indestængt vrede. At man kan slippe sine følelser fri ved at konfrontere sig med dem. På en måde er det meget enkelt – og så er det alligevel så svært at opnå. Jeg kender mig selv så meget bedre nu, mine styrker og svagheder. Jeg er også blevet bedre til at læse mine egne 'advarselstegn', når jeg stresser op, når jeg er nødt til at trække mig og få samling på mig selv igen. Det gjorde det selvfølgelig også lettere for mig at forholde mig til noget af

den adfærd, jeg var igennem, da jeg kom hjem fra min første udsendelse til Irak for fire år siden – og det har betydet, at jeg er meget roligere og mere lydhør i dag. Det har reddet mit ægteskab, og det har reddet mig (Marineinfanterist).

En af de ting, der virkelig sprang mig i øjnene omkring projektet, var den iver og vedholdenhed, med hvilken man søgte at verificere resultaternes videnskabelige validitet. Såvel terminologien som konstruktionen af det eksperimentelle paradigme var stringent naturvidenskabeligt og trukket helt i forgrunden. Kodeordet var målelighed. Alle testresultater blev vurderet i forhold til en individuel og kollektiv baseline, og der blev benyttet et bredt spektrum af etablerede objektive og subjektive målinger<sup>1</sup> til at dokumentere forskellen mellem 'før' og 'efter' undervisningsforløbet. Stor opfindsomhed og virtuositet blev lagt for dagen i forsøg på at isolere de eksterne faktorer, så de opnåede resultater bevisligt kunne tilskrives den praktiserede mindfulness. "Stringens i argumentationen er alfa og omega på nuværende tidspunkt", forklarede Stanley mig:

Netop fordi det her er så utraditionelt et værktøj og den organisation, vi forsøger at implementere det i, så kulturelt specifik og resultatorienteret, bliver vi simpelthen bare nødt til at tale organisationens sprog. Og det forudsætter, at vi kan gøre det umålelige måleligt og videnskabeligt verificerbart. Det er argumentet, der skal overbevise vores sponsorer, dét, de kan se med deres egne øjne (Interview august 2009).

Som forklaring på resultaterne af mindfulness-træningen henviste Stanley typisk til fænomenet neuroplasticitet: Hjernens evne til livet igennem at modulere neural aktivitet i forskellige kredsløb og strukturer på baggrund af vores fysiske og kognitive praksisser. Sådanne forandringer, hedder det, danner grundlag for ændringer i vores kognition, hukommelse, psyko-emotionelle egenskaber og adfærd. På denne måde åbnes der i princippet mulighed for at modificere den kognitive 'software' gennem fokuseret ændring af den neurologiske 'hardware' og omvendt. Denne det 21. århundredes store neurobiologiske fortælling om menneskets 'sande' natur og mulighed for indflydelse på egen skæbne er blevet et vigtigt argument i mange samtidige debatter om alt fra læring til kriminalitet og ikke mindst inden for forskellige former for performativ optimering. Mine diskussioner med Stanley kredsede ofte om implikationer og betydninger af netop dette aspekt. Jeg kunne sagtens følge argumentet omkring neuroplasticitet, hvor hjernen grundlæggende betragtes som en muskel, der kan formes og optrænes efter forgodtbefindende; men lige så meget som denne metafor umiddelbart syntes at forklare mindfulness-træningens effekter, lige så meget forekom den mig at sløre, hvad det egentlig var, det hele gik ud på. Den maskinelle

<sup>1</sup> Ikke kun objektive, fysiologiske målinger, som kortisol-indhold i blodet og hjerneskanninger, men også psykologiske og kognitive standardtests, der måler på koncentrationsevne, opmærksomhed, hukommelse og emotionel respons. Endvidere søgte man at triangulere ved hjælp af andre objektive målinger på forskellige former for militær performance (præcisionsskydning, huskeopgaver) og gennem subjektive værktøjer til måling af mindfulness såsom *The Five Facet Mindfulness Questionnaire* eller 5FMQ (Baer et al. 2006) og *The Mindful Attention and Awareness Scale* eller MAAS (Brown et al. 2003).

metaforik, der understøttede den neurovidenskabelige forklaringsramme, blev ved at skurre i mine ører. Var det mentale panser, som den militære organisation efterspurgte, i sidste ende ikke andet og mere end en fysiologisk funktion?

### Mindfulness, etik og 'mening'

Under mit ophold på den amerikanske østkyst i 2009 var den militære entusiasme for MMFT ganske enorm, og forhåbningerne var skyhøje med hensyn til træningens potentiale til at tage hånd om de problemer, som det militære system havde kæmpet med under årtiers amerikansk krigsførelse i Mellemøsten. Andre røster i den amerikanske offentlighed var imidlertid knap så begejstrede. Da nyheden om Stanleys træningsforløb og resultater begyndte at blive kendt uden for militære kredse, gav det næsten øjeblikkeligt anledning til en meget intens debat om, hvorvidt det nu også var en god ide. Selvom den amerikanske offentlighed generelt støtter enormt meget op omkring veteranerne, uanset det overordnede syn på militæret som sådan i et givet segment, var det, som om en usynlig grænse var blevet overtrådt.

Kritikken var dog meget sammensat og rummede indtil flere indbyrdes modstridende holdninger til, hvad der egentlig var kernen i problemet. Lidt forenklet kan man sige, at der grundlæggende var tre forskellige former for kritik på færde.

Den første kritik, der stiller spørgsmålstegn ved den militære appropriering af mindfulness, former sig som en helt elementær skepsis i forhold til kontemplative praksisser generelt – for 'selvfølgelig virker de da ikke!' Praksisserne betragtes som 'et overvintret hippielevn' eller i bedste fald et feministisk modefænomen, der for så vidt ville være humbug i enhver sammenhæng, men da slet ikke har noget at gøre i militæret, hvor det er disciplin, teknologi og våben, der er vejen frem (Smith 2009).

Den anden kritik stiller sig ligeledes skeptisk over for indlemmelsen af kontemplative praksisser i militært regi, men adskiller sig fra den første kritik ved at være mindre afvisende over for praksissernes mulige potentiale objektivt set – det er udelukkende deres 'uheldige' introduktion i militært regi, der misbilliges. Denne kritik afspejler i vid udstrækning en særlig opfattelse af 'soldaten' og det militære miljø som en kontekst defineret af maskuline værdier og praksisser, hvor soldaterne ikke skal sidde og prøve at 'mærke sig selv' – de skal tage sig sammen, handle, gøre noget! Introduktionen af kontemplative praksisser i det militære får her nærmest karakter af en art forræderi, noget der reducerer store, stærke krigere til 'flæbende tøsedrenge' (Shay 2009; Cook-Ehdin 2009).

Den tredje kritik adskiller sig fra de to første ved at definere problematikken vedrørende militær mindfulness omvendt. Hvor det i de to første kritikker er udøvelsen af mindfulness, der er problematisk i forhold til det militære, da er det her omvendt militæret, der er problematisk i forhold til mindfulness:

Det her må være det mest vanvittige og frastødende – nogensinde! [...] Det, de har gang

i, er en farlig udvikling. Det er både forkert og uetisk – og slet ikke meningen med mindfulness! Man tør slet ikke forestille sig, hvad det kan ende med. Nogen burde stoppe dem! (Lee 2009).

Ræsonnementet er, at udøvelsen af kontemplative praksisser i en militær kontekst må anskues som en forvanskning, idet det simpelthen ikke er meningen, at mindfulness skal udøves som led i en ikke-fredelig intention. I modsætning til de to første kritiske positioner definerer denne konstellation 'militær mindfulness' som en art symbolsk forurening, en etisk-kosmologisk problematik: Militær og mindfulness tilhører inkommensurable sfærer og skal ikke blandes sammen. Denne kritik udmærker sig i øvrigt ved fortrinsvis at blive udøvet af personer fra kontemplative miljøer og andre, som på den ene eller anden vis har et forhold til spirituel holisme, som den udøves i moderne, sekulariserede kontekster – fra yoga til feng shui.

I resten af artiklen skal vi se nærmere på det spændingsfelt, der udstikkes af sidstnævnte kritik. Jeg vil hævde, at netop denne for mange dedikerede mindfulness-udøvere selvindlysende sandhed, at mindfulness må og skal holdes adskilt fra ikke-fredelige formål og kontekster, udgør et ganske centralt nøglepunkt i forhold til forståelsen af moderne, vestlige forestillinger om kontemplativitet. Ved at tage udgangspunkt i sammenstødet mellem etiske forskrifter og (sekulariseret) praksis skabes en konceptuel ramme for en analyse af, hvad det egentlig er for værdier, truismer og kulturelle-kosmologiske variabler, der bringes i spil, når talen falder på mindfulness til ikke-fredelige formål, og hvordan disse normer oversættes og transformeres i sekulære kontekster. Endelig er det min påstand, at netop studiet af mindfulness praktiseret i en militær virkelighed har potentiale til at åbne et felt, som ellers synes både notorisk under-researchet og notorisk under-teoretiseret – nemlig studiet af mindfulness' potentielle skyggesider: Kan mindfulness optimere skadevoldende praksisser? Kan mindfulness 'bruges' til at skabe mere effektive krigere?

## Den mindfulde snigskytte

Mind & Life er en non-profit organisation, der søger at fremme dialogen mellem viden fra verdens kontemplative traditioner og moderne videnskabelighed, metoder og forskningsresultater. Det begyndte som en meningsudveksling mellem Dalai Lama og enkelte udvalgte vestlige forskere i 1987; men her 25 år senere har forummet udviklet sig til en omfattende institutionaliseret struktur, hvor hundredvis af kontemplative udøvere og videnskabsfolk hvert år sætter hinanden stævne rundt omkring i verden og sammen udforsker aspekter af fænomenet 'bevidsthed' med henblik på at finde en fælles referenceramme. Mind & Life er i dag en nøgleorganisation, hvis stemme og holdninger vejer tungt i kontemplative miljøer. Derfor er det også interessant at kaste et blik på, hvordan debatten om militariseringen af mindfulness har formet sig i netop dette forum fra lanceringen af MMFT og frem til i dag.



Spørgsmålet om militær involvering kom for første gang på dagsordenen i Mind & Life-forummet i 2007 – på et tidspunkt, hvor Stanley var undervejs med sit pilot-projekt. En af de sidste dage på det årlige sommerseminar<sup>2</sup> i Garrison uden for New York gik en repræsentant fra det amerikanske søværn på talerstolen og fortalte om den militære interesse for de studier og det forskningsfelt, som Mind & Life repræsenterede. Han fortalte endvidere om de muligheder for projektf finansiering, som søværnet kunne tilbyde, og opfordrede interesserede forskere til at kontakte ham eller indsende projektforslag. Efter dette indslag opstod der en del uro i forsamlingen. Mange gav højlydt udtryk for deres forargelse og fandt det uhørt, at et sådant forslag overhovedet blev ytret i forummet. “Det var nærmest som et tabu, der var blevet brudt,” forklarede Stanley mig under et interview et par år senere, i hængesofaen på hendes terrasse i Washington DC – “folk blev ret ophidsede og ville ikke engang prøve at tænke over mulighederne.” Stanley, som selv var til stede under seminaret, overtog imidlertid efterfølgende selv talerstolen og leverede et iltet forsvaret for militær finansiering som en mulighed. Fronterne var pludselig trukket skarpt op. Projektf finansiering er som bekendt altid et springende punkt i forskningsverdenen, og ikke mindst på baggrund af egne erfaringer og en overbevisning om, at det militære er en både interessant og værdig forskningsallieret, syntes hun, at den massive modstand behøvede et modargument. Men hendes argumenter faldt for døve øren – Mind & Life stod stejlt på sit og ønskede ikke at blive associeret med ‘dem’.<sup>3</sup> Der var ingen tvivl om, at dette var en helt principiel holdning blandt de tilstedeværende, en holdning som ikke lod sig forstyrre af de empiriske uklarheder, som kategorierne ‘militær’ og ‘kontemplativ’ nødvendigvis indeholder i praksis (Stanley, personlig kommunikation 2009).

Den militære interesse for kontemplative praksisser begyndte som nævnt for alvor at sætte sig igennem i tiden efter dette sommerseminar, med voksende mediebevågenhed og øget offentlig debat til følge. Det var derfor ikke uventet, at emnet kom på dagsordenen igen i april 2009 på konferencen ‘Attention, Memory and the Mind’ som blev afholdt i Dalai Lamas hovedsæde i Dharamsala i Indien. Med fokus på relationen mellem opmærksomhed, hukommelse, bevidsthed og det menneskelige sind i henholdsvis neurologisk-psykologisk og buddhistisk belysning var den indre opbygning og udøvelse af ‘mindfulness’ et vigtigt diskussionsemne. I buddhismen er det gennem kontemplativ skærpelse af opmærksomhed og mindfulness, at man udforsker den menneskelige bevidsthed, lidelse og lykke (Rosch 2007). Derfor er det også yderst vigtigt, at disse kontemplative praksisser udøves med rod i den rette intention. Mathieu Ricard, buddhistisk munk, bestyrelsesmedlem i Mind & Life og fransk tolk for Dalai Lama siden 1989, forklarede det under konferencen således:

Being mindful is just a very fine-tuned tool that can be readily used for wholesome

<sup>2</sup> Mind & Life Summer Research Institute.

<sup>3</sup> Ikke desto mindre har flere af de tilstedeværende dog siden indledt militære forskningssamarbejder og modtager i dag militær projektf finansiering.

purposes. The sniper also get in the flow – they enjoy it, but we cannot say that it's here contributing to wholesomeness. A hammer can be used for building or destroying. Fuel can be used for driving in a car or setting it ablaze. So the motivation has to be the factor that can tell me whether that mindfulness is wholesome or not (Ricard 2009).

Ricard betjener sig i sit indlæg af en kulturel stereotyp, snigskytten, som man ofte støder på i udredninger af det etiske aspekt i kontemplative praksisser. 'Den mindfulde snigskytte' er en ekstremt negativt ladet figur, som symboliserer alt det, der måske kunne betegnes som mindfulness' skyggeside. Snigskytten er en dræber, men ikke en dræber, der ser sit offer i øjnene – han ligger på lur i det skjulte og slår ihjel uden at give sig til kende. Han er uædel. Han er fej. Den mindfulde snigskytte er endnu værre, for han har oven i købet optimeret sin evne til at dræbe. Mindfulness anvendes i dette tilfælde således på en fuldstændig forkastelig maner, nemlig til at fremme udøvelsen af den ultimative udåd: At slå ihjel. Ved at fremmane billedet af den mindfulde snigskytte formår Ricard at skabe en meget klar forståelse af, hvori problematikken med mindfulness praktiseret uden den rette intention består: De samme teknikker kan anvendes både forsvarligt og uforsvarligt, til gavn og til skade, og det centrale spørgsmål er derfor i langt højere grad, hvorfor mindfulness praktiseres snarere end præcis hvordan. Denne pointe synes at ligge til grund for megen af den modstand, de kontemplative miljøer føler mod militariseringen af mindfulness: Motivet er forkert, ergo vil militær mindfulness aldrig kunne forsvares. Endvidere er det overordnet slet ikke meningen, at mindfulness skal praktiseres i kontekster, hvor den rette intention ikke er til stede:

The practice of mindfulness needs to be guided by right view and insight (such as the understanding that all phenomena are empty of independent existence), and motivated by the right intention, such as the aspiration to achieve enlightenment for the benefit of all beings (Ricard 2009).

De kontemplative miljøers modvilje over for militariseringen af mindfulness har således både etiske og kulturelt-kosmologiske årsager. Mindfulness skal være forsvarlig, og for at være det må den udøves med de rigtige intentioner – og intet kunne være mere i strid med dette ideal end en militær anvendelse.<sup>4</sup> Stereotypen 'den

<sup>4</sup> Derfor er det også uhyre interessant, at Dalai Lama, af alle mennesker, direkte adspurgt var alt andet end entydig i forhold til problematikken. Stanleys samarbejdspartner på MMFT-pilotprojektet, Amishi Jha, fik som deltager i 'Attention, Memory and the Mind'-konferencen i Dharamsala i 2009 på konferencens sidste dag mulighed for at komme i en kort audiens, en praksis, som Mind & Life har institutionaliseret for at give udvalgte videnskabsfolk mulighed for at drøfte særligt betydningsfulde aspekter af deres forskning med Dalai Lama selv. Jeg interviewede Jha et par måneder senere, hvor hun gav udtryk for en meget klar overbevisning om, at hvad han *egentlig* havde kommunikeret, var en billigelse af MMFTs mission og vision – at skabe bedre og mere velfungerende soldater: "I told him [Dalai Lama] about what we were doing, training the soldiers and teaching them these techniques, and he was just sitting there, quiet listening, you know, no expression on his face whatsoever. And so I asked him; 'but what do you think about this, your Holiness? Is it wrong or is it right to disseminate these teachings in the military?' And at first he was not as clear as I thought he'd be, he kind of conflated the training with the war [on terror]. But then he said that he felt it made a lot of sense that improvements in attention would correspond to

mindfulde snigskytte' repræsenterer og essentialiserer netop dette. Men som andre kulturelle konstrukt har også den mindfulde snigskytte sit modstykke. Og ikke overraskende er det typisk med denne anden figur, 'den spirituelle kriger,' at udøvere af mindfulness konceptuelt identificerer sig.

## Den spirituelle kriger

Når jeg spørger mine informanter om, hvordan de helt overordnet oplever den etiske dimension i militarisering af mindfulness, falder talen altid på 'samuraien' – den spirituelle kriger. 'Den spirituelle kriger' optræder, i almindelig diskursiv forståelse, som den idealtypiske krigerfigur, som netop qua kontemplativ praksis er en helstøbt og ædel person, der er bevidst om og i kontakt med hele den etisk-spirituelle side af krigeridentiteten. En kriger, der træffer moralske valg og ikke udøver sin magt 'forkert'. Den spirituelle kriger repræsenterer et samlet sæt af dyder som pligttroskab, mod, viljestyrke og retskaffenhed, men typisk uden nærmere reference til endsige redegørelse for den trods alt mest grundlæggende egenskab ved en 'kriger', nemlig at han eller hun går i krig/kamp – med eksplicit intention om (eller i hvert fald villighed til) at slå ihjel. Den kamp, som den spirituelle kriger udkæmper, defineres sjældent præcist, men associeres som oftest med en symbolsk og måske mest af alt indre kamp. I modsætning til den klassiske vestlige forestilling om soldatens karakter (kold, hård, kynisk, macho – i øvrigt typisk de egenskaber, som trigger PTSD) er den spirituelle kriger i kontakt med sine egne følelser og formår at rumme andre mennesker og dele med sine medmennesker. Krigeren er på det rene med døden; men han har lært kunsten at give slip gennem tilgivelse, barmhjertighed og visdom. Ikke desto mindre ligger den grænseoverskridende handling over alle grænseoverskridende handlinger og lurder lige under overfladen hos ham: Der er situationer, hvor han må føre sin konstitutive handling ud i livet eller rettere døden ved at dræbe et andet menneske. Men selv i denne situation vil han altid gøre det rigtige, idet selv det at slå ihjel kan være nødvendigt – og også moralsk.

Den spirituelle kriger beskrives ofte i eksplicit opposition til den simple soldat, der i alt væsentligt bare fungerer som en maskine, mangler etiske værktøjer og derfor savner forståelse for betydningen af sine handlinger i en bredere kosmologisk sammenhæng. Den simple soldat parerer blot bevidstløst ordre uden refleksion og uden indsigelse, selv når det, han bliver bedt om at udføre, er lavt og nedrigt (og svarer meget godt til den figur, som Ricard forbinder med 'den mindfulde snigskytte', altså en meget negativt ladet figur, hvis blotte eksistens forekommer at være en slags kosmologisk perversitet). Samurai-identiteten med alle dens facetter anskues af mine

---

improvements in affective regulation, and that everybody would benefit from that..." (Feltnoter fra interview med Jha, 23. juni 2009). Den positionering, som Dalai Lama tilskrives i dette citat, vidner således om et langt mere nuanceret syn på problematikken omkring militariseret mindfulness end det mere udbrede principielt afvisende standpunkt, jeg har beskrevet ovenfor.

informanter som både historisk trumfkort og kulturelt symbol og helt uden sammenligning som noget af det ypperste, international krigshistorie kan frembyde – og det mest efterstræbelsesværdige, man som ung amerikansk soldat kan forestille sig. Dette er ikke så lidt interessant, idet den moderne fremstilling af 'samuraien' som et nærmest overmenneskeligt ædelt væsen med uovertruffen kapacitet udi krigskunsten tillige med helt unikke moralske evner mest af alt er en moderne opfindelse, romantiseret og italesat af japanske nationalister og vestlige populærforfattere fascineret af zen og 'det eksotiske Østen' (Scharf 1993). Denne problematiske genese forhindrer imidlertid ikke figuren 'den spirituelle kriger' i at strukturere militariseret mindfulness på et moralsk plan – hvilket den i øvrigt gør på bemærkelsesværdigt ens facon hos både tilhængere og modstandere af fænomenet.

Den spirituelle kriger vs. den mindfulde snigskytte repræsenterer to idealtypiske positioner eller fantasmer i det spændingsfelt, der udstikkes med spørgsmålet om militariseret mindfulness. Den altoverskyggende forskel mellem de to typer kriger, som på mange måder er direkte inversioner af hinanden, er henholdsvis tilstedeværelsen af og manglen på et etisk-refleksivt mindset, der kan styre krigerens valg og skabe grundlag for menneskeligt ansvar. Da snigskytten ikke er i besiddelse af det fornødne mindset til moralsk at kunne styre og tage ansvar for sine handlinger, kan disse handlinger ikke være motiveret af den rette intention – og derfor vil de per definition være uetiske og således blive vurderet negativt. Modsat forholder det sig med den spirituelle kriger, samuraien, hvis etiske mindset er en essentiel del af hele hans væsen og dermed kontinuerligt kultiveres, disciplineres og skærpes. Samuraien er således i princippet netop udstyret med og defineret af det rette sindelag og de fornødne etiske kompetencer til at handle ud fra den rette intention – og handlinger foretaget på baggrund af denne dømmekraft vurderes positivt.

Vi nærmer os en forståelse af, hvad det er for et felt, spørgsmålet om den reelle effektivitet af militariseret mindfulness egentlig indskriver sig i. Moderne fremstillinger af 'mindfulness' beskriver gerne praksissen som en bestemt form for umedieret, rendyrket opmærksomhed, som for eksempel i Jon Kabat-Zinns berømte, skoledannende beskrivelse: "Paying attention in a particular way, on purpose, in the present moment, and non-judgmentally" (Kabat-Zinn 1994, 2). Ifølge denne udlægning kan de positive effekter af praktiseret mindfulness tilskrives den tilstedeværelse i nuet, som for en stund overtrumfer alle 'uvedkommende' aspekter, for eksempel den kognitive og affektive fokusering på fortid og fremtid, der flytter opmærksomheden væk fra det umiddelbare. I denne 'mindfulde' tilstand er den praktiserende én stor registrerende organisme, der lader alle tanker og qualia, indre som ydre, passere frit forbi for at registrere deres eksistens uden mental indgriben. Og opøvelsen af denne tilstand er i sig selv årsag til en række effekter af mindfulness, som meget vel kan beskrives som en art funktionel optimering. I den version af 'mindfulness', der vægter opmærksomheds-aspektet, er der ikke umiddelbart indbygget nogen moralsk sanktionering på dette niveau. Derfor må man forestille sig, at alle de isolerede ele-

menter, der indgår i en mere effektiv soldat, med alt hvad dette indebærer, udmærket kan optimeres via mindfulness. Og den form for optimering kan rimeligvis betragtes som en af mindfulness' skyggesider. Derfor er det heller ikke så mærkeligt, at dette aspekt sanktioneres i praksis i de kontemplative miljøer, ideelt set ved at udelukke muligheden. Som beskrevet ovenfor har diskursen i Mind & Life i de senere år været præget af en stærkt principiel sort/hvid tankegang omkring spørgsmålet om militarisering af mindfulness. Dette er meget forståeligt, eftersom Mind & Life med sin grundlæggende målsætning om at "mindske menneskelig lidelse og fremme velfærd og trivsel" (Mind & Life) uvægerlig ville træde ind i et politisk minefelt, hvis organisationen begyndte at udtale sig om, hvordan mindfulness eventuelt kan fremme militær performance.

## Konklusion

Overordnet set mener jeg, at Stanleys forskning peger temmelig entydigt i retning af, at spørgsmålet om, hvorvidt mindfulness kan skabe bedre krigere, må besvares med et rungende ja, og det på flere niveauer. På et rent biologisk niveau taler de neurofysiologiske målinger deres eget sprog. På et psykologisk og emotionelt niveau beretter de soldater, som indtil videre har taget praksisserne til sig, om klare forbedringer, både i deres indre liv og af deres sociale mestringsstrategier. På et moralsk niveau fortaber spørgsmålet sig imidlertid i abstrakte kategorier. Meget synes nemlig at tyde på, at mindfulness også kan skabe bedre dræbere i det hele taget – simpelthen fordi sanser og motorik kan skærpes ganske uafhængigt af sindelag. Dette er også et af de helt store spørgsmål, som Stanley jævnlige konfronteres med:

When I say that [our troops will be more effective in combat], I sometimes get pushback from people like 'Oh, you want to make better baby killers!' but I think that's a simplistic way of looking at the situation. MMFT has an immense capacity to improve their ability to do their jobs in a way that will minimize harm. Soldiers who are calm and focused in chaotic moments are less likely to fire out of fear or frustration – an advantage that's particularly important in counterinsurgencies, when killing civilians can erode support among the very people whose cooperation is most needed. In that moment, instead of spiralling off into being freaked out, they can be able to come back to the present moment, assess the situation, and choose the most appropriate response (Stanley 2010).

I stedet for at søge at klassificere MMFT som forsvarlig ud fra de overordnede principper i de civile kontemplative miljøer, argumenterer Stanley således snarere i tråd med Dalai Lama for, at 'forbedret opmærksomhed vil være ledsaget af forbedret affektiv regulering, hvilket er noget, alle vil kunne have glæde af' – uanset kontekst. Og det er måske nok i denne særlige moderne logik, nemlig individets ret og pligt til

hele tiden selv at vælge, at vi finder sekulær grobund for praksisser som kontemplation og mindfulness

## LITTERATUR

- Baer, R. A., G.T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer & L. Toney  
2006) "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness", *Assessment* 13 (1), 27–45.
- Brown, K.W. & R.M. Ryan  
2003 "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 822–848.
- Cook-Ehdin, M.  
2009 "War is fought by MEN". Letter to the Editor, *The Philadelphia Inquirer*, October 1<sup>st</sup>.
- Kabat-Zinn, J.  
1994 *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York.
- Lee, O.  
2009 "Mindful short-circuits", Letter to the Editor, *The Washington Times*, September 29<sup>th</sup>  
*Mind & Life*  
<http://www.mindandlife.org> (set 20.01.2013).
- Ricard, M.  
2009 [http://www.youtube.com/watch?v=\\_NKIHGCFiYM](http://www.youtube.com/watch?v=_NKIHGCFiYM) (set 20.01.2013).
- Rinpoche, C.T.  
2002 "The Warrior Tradition: Conquering Fear", *Shambhala Sun*, March 2002 (Carolyn Rose Gimian, ed.).
- Rosch, E.  
2007 "More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you", *Psychological Inquiry* 18 (4), 258–264.
- Sharf, R.H.  
1993 "The Zen of Japanese Nationalism", *History of Religions* 33 (1), 1–43.
- Shay, A.  
2009 "Commentary", Letter to the Editor, *The New York Times*, May 5<sup>th</sup>.
- Smith, B.  
2009 "Buddha said if you meet a Buddha in the street kill him", Letter to the Editor, *The New York Times*, March 8<sup>th</sup>.

Sita Kotnis, ph.d.-studerende  
Antropologi og Etnografi, Aarhus Universitet