

# Buddhisme og selvutvikling

*- en fenomenologisk studie av nordmenns erfaringer med buddhistisk praksis*

Magnus Gjørstad Bjur



Hovedoppgave ved psykologisk institutt  
UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2010

© Magnus Gjørstad Bjur

År 2010

Tittel: Buddhisme og selvutvikling

Forfatter: Magnus Gjørstad Bjur

Veileder: Astrid Bastiansen

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

# Sammendrag

Buddhismen beskrives ofte som en atypisk religion, siden den ikke opererer med en skapende og styrende gud. Buddha var et menneske som ved meditasjonspraksis nådde opplysningen, også kjent som nirvana. Det er derfor nærliggende å undersøke buddhismen som en selvutviklingsmetode. Den typisk vestlige oppfatningen av selvutvikling, synes å handle om bygge et sterkt og kompetent selv, ved å realisere våre iboende evner. Det sentrale i Buddhas opplysningserfaring, var på den annen side at selvet er tomt for selvstendig eksistens.

Oppgavens problemstillinger er: 1) Hvordan oppleves det å praktisere buddhisme? Og, 2) Hva slags utvikling fører buddhistisk praksis til, sammenlignet med hvordan selvutvikling beskrives i et utvalg psykologiske teorier?

Metoden som ble benyttet var kvalitative intervjuer med en fenomenologisk forankring. Utvalget besto av 12 nordmenn som praktiserer buddhisme.

Intervjumaterialet gir grunnlag for å belyse følgende underproblemstillinger: 1. Hvordan oppleves det å praktisere meditasjon? 2. Hvilken betydning har den ”mystiske erfaringen” for den praktiserende? 3. Hva kjennetegner den praktiserendes opplevelse av å ha et selv? Og, 4. Hvordan inngår praksis hverdagen?

Intervjusitater illustrerer hvordan buddhismens negasjons-begreper og paradoksale utviklingsprinsipp, inngår informantenes livsverden. Sammenlignet med konvensjonelle psykologiske selvutviklingsteorier, gir undersøkelsen grunnlag for å definere buddhismen som en selvutviklingsmetode.

# Forord

Takk til Ani Könchog, for hjelp og for kommentarer underveis. Takk til veileder ved UiO, Astrid Bastiansen for hjelp med å få prosjektet inn i de riktige rammene. Stor takk til alle informantene som stilte til intervju med velvilje og åpenhet. Også stor takk til Yngvild, for støtte, tålmodighet og nødvendige kritiske kommentarer.

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	1
1.2 Oppgavens struktur .....	6
2 Teoretisk bakgrunn.....	8
2.1 Hva er selvutvikling? .....	8
2.2 Teori om intensjonell selvutvikling.....	9
2.2.1 Assimilerende og akkomoderende coping .....	10
2.2.1 Selvet i intensjonell selvutvikling .....	11
2.3 A. H. Maslow: Fra selvaktualisering til selvoverskridelse.....	12
2.4 Transpersonlig psykologi .....	14
2.4.1 Ken Wilber .....	16
2.5 Buddhismen.....	17
2.5.1 De fire edle sannheter.....	18
2.5.1.1 Sannheten om lidelsen.....	18
2.5.1.2 Sannheten om årsaken til lidelse .....	19
2.5.1.3 Sannheten om lidelsens opphør.....	20
2.5.1.4 Buddhanatur .....	22
2.5.1.5 Sannheten om veien – buddhistisk praksis.....	23
2.5.2 Meditasjon.....	24
2.5.3 Formløs praksis .....	25
2.5.3.1 Konvensjonell og absolutt sannhet.....	26
2.5.4 Buddhismens utbredelse i Norge.....	27
3 Metode.....	28
3.1 Metodevalg .....	28
3.2 Hvordan studere det ”fraværende”? .....	28
3.3 Utvalg .....	29
3.4 Intervjuguide .....	30
3.5 Intervjuene og min rolle som intervjuer .....	31
3.6 Analysen.....	33
4 Resultater.....	35
4.1 Tema nr. 1: Hvordan oppleves det å praktisere meditasjon? .....	35

4.2	Tema nr. 2: Hvilken betydning har den ”mystiske erfaringen” for den praktiserende?.....	43
4.4	Tema 3: Hva kjennetegner den praktiserendes opplevelse av å ha et selv?.....	46
4.4.1	Opplevelse av selvet.....	47
4.4.2	Overskridelse av selvet.....	48
4.5	Tema 4: Hvordan inngår praksis hverdagen?.....	52
5	Diskusjon.....	58
5.2	Begrensninger ved undersøkelsen.....	61
6	Oppsummering.....	63
	Vedlegg.....	69

# Innledning

Formålet med denne oppgaven er å undersøke hva buddhismen innebærer som selvutviklingsmetode. Problemstillingene jeg ønsker å besvare er: 1) **Hvordan oppleves det å praktisere buddhisme?** 2) **Hva slags utvikling fører buddhistisk praksis til, sammenlignet med hvordan selvutvikling beskrives i et utvalg psykologiske teorier?**

I denne innledningen vil jeg først begrunne hvorfor jeg finner denne problemstillingen interessant. Deretter sier jeg noe om hvor jeg stiller meg i min utforskning. Til slutt presenteres oppgavens underproblemstillinger og oppgavens videre struktur.

Da den historiske personen Siddharta Gautama (448-368 f.kr) virkeliggjorde opplysningen (nirvana), og ble Buddha, dannet han grunnlaget for læren som kalles buddhismen. Det sentrale innholdet i opplysningserfaringen, var at han så hvorfor menneskelig lidelse oppstår, at den kan opphøre, og at det er en vei ut av lidelsen som enhver kan praktisere. Buddha mente at det er våre forestillinger om oss selv som skaper psykologisk lidelse og utilfredshet. Særlig forestillingen om at vi har et iboende individuelt selv, mener buddhismen er en illusjon som enhver må søke å gjennomskue. Buddha mente at dette falske selvet, kalt "ego", bare er vår opplevelse av tanker, følelser og sanseinntrykk som opptrer samtidig. Det finnes ingen "vesenskjerne" som skal realiseres. Dette er innholdet i buddhismens lære om "tomhet" og "ikke-selv"; påstander som alle kan utprøve gyldigheten av ved å observere sin egen bevissthet gjennom meditasjon. Buddhas syn på hva som utgjør vår identitet, har blitt beskrevet som et "radikalt fenomenologisk perspektiv" (Olendzki, 2006, s. 255).

Dette tankegodset har ingen naturlig plass i vår vestlige kultur, som ofte beskrives som individualistisk. Brinkmann (2005) mener at denne individualismen kommer til uttrykk i begreper som selvrealisering, personlig utvikling, og selvutvikling. Som nøkkelord i det vestlige menneskets forståelse av seg selv, stiller begrepene overordnet spørsmålet: Hvem er jeg?

Svaret som gis på dette spørsmålet i en vestlig selvutviklingstankegang, synes å være forskjellig fra svaret buddhismen gir. Jeg mener at det er relevant å se på innholdet i buddhismen opp mot det vestlige selvutviklingsbegrepet, fordi buddhismen i Vesten i dag, fremstår mer som en selvutviklingsmetode enn som en religion. Det er mulig å ta kurs i buddhisme, og det tilbys stadig flere bøker, myntet på et vestlig publikum, for hvordan buddhistiske metoder kan implementeres i måten vi lever på. Den økte interessen for

buddhismen, meditasjon, og mindfulness, forklares av noen (se eks. Jacobsen, 2001) med at buddhismen åpner for et åndelig perspektiv på tilværelsen som ikke handler om tro i tradisjonell religiøs forstand. Buddhismen kan betraktes som en rasjonalistisk og empirisk filosofi, som også har en praktisk tilnærming til livet.

En tilnærming til buddhismen gjennom buddhistisk filosofi, meditasjon og etisk praksis, har tradisjonelt i asiatiske land vært forbeholdt munk og nonne. For legfolk har praksis handlet om å gjøre gode handlinger som akkumulerer god karma, slik at man sikrer en god gjenfødelse (Jacobsen, 2001). I løpet av de siste 50 årene har buddhismen blitt innført til Vesten i større skala enn tidligere. Nye kulturelle rammer i Vesten, har gjort at den form for buddhistisk praksis som tidligere har vært forbeholdt munk og nonne, i tilpasset form tilbys gjennom ulike undervisningsopplegg (Aronson, 2004). I Norge finnes det i dag 12 buddhistiske foreninger med nærmere 11 000 medlemmer, som i forskjellig grad tilbyr undervisning i buddhismen.

Mitt første inngående møte med buddhismen var i våren 2008, hvor jeg deltok på grunnkurs i buddhisme, ved Karma Tashi Ling, et tibetansk buddhistsamfunn i Oslo. Fra tidligere hadde jeg litt kunnskap om buddhismen, men jeg ble overrasket over hvordan spesielt meditasjon ga meg en såpass annerledes opplevelse av meg selv. Jeg søkte buddhismen som en form for selvutvikling, og tenkte at jeg kanskje ville få noe av det samme ut av den som jeg har fått gjennom å utfordre meg selv gjennom forskjellige aktiviteter. Enten det har vært å sykle Trondheim - Oslo, gå langt på ski, lage bilder, lære meg å snekre eller å studere psykologi. Jeg har fortsatt med å ta forskjellige kurs ved Karma Tashi Ling, samtidig som meditasjon har blitt en daglig praksis. Etersom interessen for, og erfaring med buddhismen har økt, har jeg blitt mer interessert i hva selvutvikling egentlig handler om? Hvordan behandles selvutvikling i psykologisk litteratur? Hva utgjør buddhismen som selvutviklingsmetode sammenlignet med andre perspektiver på selvutvikling?

Med utgangspunkt i et folkepsykologisk perspektiv, synes selvutvikling å innebære at man bygger opp et sterkt personlig selv. Dette er en nærmest selvsagt måte å ramme inn vår selvforståelse, og vi støter på selvutviklingsbegrepet på et økende antall livsområder. Selvutvikling er ikke lenger bare et fritidsprosjekt, men strekker seg inn i arbeidslivet og i utdannelsen, der målet om personlig utvikling stadig oftere fremheves.

I det antikke Hellas, opphavet for vår vestlige kulturhistorie, sto det over tempelet i Delfi: *Gnothi seaton* – kjenn deg selv! Spørsmålet som vi kan stille oss i denne sammenheng er: hvilket selv er det vi skal utvikle kjennskap med?



Ifølge den danske psykologen Sven Brinkmann (2005, s. 43), kan vi i nyere vestlig filosofi spore et skille i selvutviklingsideens innhold mellom G.W.F Hegel (1770-1831) og J. J. Rousseau (1712-1831). Hos Hegel oppfattes selvutvikling som realisering av noe alment, felles og sosialt. Rousseau på den annen side, ser selvutvikling som utvikling av noe indre og privat hos hver og en av oss.

I dagens akademisk psykologi er selvutvikling et lite behandlet fenomen, men i de få teorier som er råder på feltet, kan vi gjenfinne skillet mellom Hegel og Rousseaus teorier. Hegels perspektiv på selvutvikling, ser vi i den tyske psykologen Jochen Brandtstädters teori om *intensjonell selvutvikling* (1999, 2002). Selvutvikling beskrives her som de aktive valg vi tar for å oppnå idealer som kulturen tilbyr oss. Brandtstädter mener at denne målsøkende aktiviteten skjer gjennom to forskjellige mestringsstrategier – *assimilerende coping* og *akkomoderende coping*. Ved assimilerende coping forsøker vi å *endre situasjonen*, mens vi ved akkomoderende coping *endrer vår målsetting* om hvem vi vil være.

Den humanistiske psykologen A. H Maslows (1943, 1950) teori om *selvaktualisering* kan ses som en videreføring av Rousseaus tanker. Maslow fremsetter påstanden om at vi dypest sett søker å utvikle oss til å *bli det vi egentlig er*. Dette mer ”egentlige” mener Maslow er uttrykk for ”instinktoide” (iboende) kvaliteter, som kan komme til uttrykk når laverestående behov (fysiologiske, trygghet, relasjoner og mestring) er oppfylt.

Teoriene til Brandtstädter og Maslow, synes å være i tråd med forestillingen om at selvet er den totale summen av personlige kvaliteter som vi opplever å tilhøre ”meg”. Vi blir kjent med hvem vi er, gjennom måten vi mestrer de aktivitetene vi inngår i. Dette utgjør det jeg videre vil referere til som et konvensjonelt syn på selvutvikling, som billedlig handler om å bygge selvet (konstruert eller iboende) ”sten for sten”, til å bli et solid ”bygg”. Den personlige identiteten styrkes og utvikles gjennom tilegnelse av kunnskap og erfaring på alle livets areaer.

I den transpersonlige psykologien finner vi det motsatte synet på selvutvikling. Transpersonlig (trans = over) psykologi er en mindre kjent gren av psykologien, som interesserer seg for hvordan åndelighet eller spiritualitet kan studeres som et psykologisk fenomen. Transpersonlig psykologi ble formelt dannet på 1960-tallet, av humanistiske psykologer som mente at rådende psykologiske teorier ikke tok høyde for de såkalte ”mystiske erfaringer”. Den mystiske erfaringen er beskrevet i verdens religiøse og spirituelle tradisjoner til alle tider, slik som i kristendommen, islam, jødedom og buddhismen (se. eks. Kornfield, 2002). Sentralt i denne erfaringen er opplevelsen av at selvet, slik vi vanligvis

opplever det, opphører å eksistere. I transpersonlig psykologi danner denne typen erfaringer grunnlag for påstanden om at selvet i sin mest naturlige form er et rent observerende "jeg". Dette i motsetning til det vi kan observere som "meg". Dette skillet mellom selvtypene "jeg" og "meg" er beskrevet hos psykologen William James (1890), på bakgrunn av studier av egen bevissthet gjennom introspeksjon.

Den transpersonlige teoretikeren Ken Wilber mener at selvets mest egentlige tilstand er enhetsbevisstheten. Det som kjennetegner denne formen for selv, er at alle avgrensninger overskrides. Det som gjør at vi ikke erfarer enhetsbevissthet, er at vi lager grenser og skiller med forskjellige innhold. Wilber mener dette handler om skiller slik som mellom bevisst og ubevisst, mellom kropp og ånd, og i siste instans - skillet mellom å skille ut noe som et erfarende subjekt i motsetning til et objekt som erfares.

Selvutvikling kan altså, ifølge transpersonlig psykologi, betraktes som utforskningen av å være et rent observerende selv (jeg). Dette står i motsetning til å ha et selv - "meg", som er det som beskrives i det konvensjonelle synet på selvutvikling. Den endelige utvikling går ut på å overskride dette skillet også, hvor subjekt og objekt i enhetsbevisstheten ikke lenger har gyldighet.

Transpersonlig psykologi er i stor grad basert på buddhismen, og det er ikke lett å se hvordan eller i hvilken grad de skiller seg fra hverandre. Generelt ser det ut som at transpersonlig psykologi forsøker å oversette åndelige innsikter som er formulert i en annen kultursfære, til et vestlig begrepsapparat.

I buddhismen finner vi et perspektiv på selvutvikling som innebærer å innse at det selvet som vi så langt har referert til som "meg", er tomt for egenværen. Dette "meg'et" kalles "ego", og buddhismen sier at det er ikke hva vi dypest sett er. Buddhismen mener at alle mennesker har såkalt "buddhanatur", som er det nødvendige grunnlaget for å frigjøres oss fra å identifisere oss med "meg'et". Men, det vi er i mest egentlig forstand, kan ifølge buddhismen ikke beskrives med begreper. Den sanneste formen for "selv", det rent observerende "jeg", kan bare erfares. Dette utviklingsnivået er det som hos Ken Wilber kalles enhetsbevissthet.

Den måten vi kan erfare dette på, er ved å observere vår egen bevissthet ved å praktisere meditasjon. Ved å observere tanker, følelser og sansefornemmelser, uten å identifisere oss med dem, kan vi frigjøre oss fra representasjonen "meg". Sentrale buddhistiske begreper knyttet til denne frigjøringen, er begreper som indikerer fravær av noe, slik som "tomhet", "ikke-selv", "selv-overskridelse" og "ikke-tilknytning" (Kyabgon, 2001).

Buddhismen bruker i stor grad slike benektninger eller negasjoner, fordi erfaringene betraktes å være av en annen orden enn hva som kan fanges av ord. En konsekvens av dette, blir at sentrale aspekter ved hva buddhismen kan gi oss, er utilgjengelige for den som ikke praktiserer buddhistiske metoder. I lys av dette er det interessant å høre hvordan den som praktiserer buddhisme, beskriver sine erfaringer.

Med bakgrunn i dette har jeg interessert meg for hvordan buddhismen kan studeres fra et "innenfraperspektiv". Hvordan oppleves praksis for den som praktiserer? Hva er en som praktiserer buddhisme opptatt av? Hva opplever en som praktiserer buddhisme at hjelper han eller henne videre? Hva gir egentlig meditasjon? Hvordan forholder man seg til det som meditasjon gir som er "annerledes" enn den hverdagslige opplevelsen?

Det finnes få psykologiske studier som forsøker å besvare disse spørsmålene. Feltet som handler om å sammenligne buddhisme og psykologi er voksende, men handler primært om å sammenligne buddhismens terapeutiske innhold med rådende psykoterapeutiske tradisjoner. Særlig har mulige berøringspunkter mellom psykoanalysen og buddhismens blitt mye studert (se eks. Epstein, 2007). Det kan også nevnes at *oppmerksomt nærvær* (mindfulness) er en del av buddhismen som får stadig større innpass i vestlig psykologi. Dette er litteratur som og retter seg både mot behandling og kan brukes til selvhjelp (se eks. Kabat-Zinn, 1990).

Den amerikanske psykologen og tidligere buddhistmunken, Jack Kornfield, har skrevet flere internasjonale bestselgere om hva det gir å praktisere buddhisme (se eks. Kornfield, 1993). Styrken ved Kornfields bøker er at han tar utgangspunkt i egne erfaringer, og har også i *After the ecstasy the laundry* (2002), flettet disse sammen med intervjuer fra over hundre lærere fra ulike spirituelle tradisjoner. Denne boken har inspirert min tilnærming ved at jeg synes at de beskrivelser den gir, bidrar til at leseren får et slags bilde av hvordan det er å praktisere en spirituell retning. Jeg har imidlertid valgt ikke å avlede hypoteser, fordi jeg har ønsket å holde det åpent at nordmenns tilnærming til buddhismen kan være annerledes enn det man finner i andre land.

I norsk sammenheng er studier av opplevelsen av å praktisere buddhisme så å si fraværende. Et delvis unntak finner vi i den sosialantropologiske doktorgradsavhandlingen *The Gaze* (Eide, 2008). Avhandlingen studerer "søken" som fenomen, slik det manifesterer seg blant mennesker som har besøkt norske buddhistsentre. Ann Kristin Eide velger seg et fenomenologisk utgangspunkt, og hun påpeker at mye akademisk litteratur fokuserer på religiøse og spirituelle anliggender på måter som objektiviserer søken. Hva det dreier seg om

for den som søker går da lett tapt. Min utforskning er i tråd med denne refleksjonen. Avhandlingen tematiserer imidlertid ikke opplevelser med buddhistisk praksis spesifikt, noe som etterlater et utforsket område som jeg har ønsket å studere.

Problemstillingen ”hvordan oppleves det å praktisere buddhisme” er utforskende og svært vid. Jeg fant det derfor nødvendig å avgrense den med fire underproblemstillinger. Underproblemstillingene utgjør hva jeg betrakter som oppgavens viktigste funn i relasjon til selvutviklingstemaet. Jeg vil kort beskrive hvordan jeg kom frem til disse, før jeg beskriver opphavens helhetlige utforming.

Metoden jeg har valgt er kvalitative intervjuer med en fenomenologisk forankring. Jeg intervjuet 12 nordmenn om deres erfaringer med buddhistisk praksis. Intervjuguiden inneholdt utpreget åpne spørsmål, for å fange informantens livsverden mest mulig på den enkeltes premisser. Intervjuene ble analysert for overordnede temaer som fremsto som sentrale for informantene. Intervjumaterialet ga opphav til flere temaer enn hva dette oppgaveformatet kan romme. Fire temaer ble valgt ut på grunnlag av at de var representert hos de fleste av informantene. Sentralt for utvelgelsen, var også at temaene inneholdt elementer som kunne relateres til de perspektiver på selvutvikling som presenteres i oppgaven. For å tydeliggjøre hvordan oppgavens to formål (fenomenologiske beskrivelser og deres relasjon til selvutvikling) henger sammen, har jeg formulert spørsmål til mitt intervjumateriale fra det jeg skriver om selvutvikling i teoridelen. Disse spørsmålene utgjør følgende underproblemstillinger i oppgaven:

Underproblemstillinger:

- 1) Hvordan oppleves det å praktisere meditasjon?**
- 2) Hvilken betydning har den ”mystiske erfaringen” for den praktiserende?**
- 3) Hva er den praktiserendes opplevelse av å ha et ”selv”?**
- 4) Hvordan inngår praksis i hverdagen?**

## **1.2 Oppgavens struktur**

I kapittel 2 redegjøres det for den teoretiske bakgrunnen for oppgavens tilnærming. Her presenteres psykologiske teorier om selvutvikling. Sentralt her er teorien om *intensjonell selvutvikling* (Brandtstädter, 1999) og teorien om *selvaktualisering* (Maslow, 1950), samt perspektiver fra transpersonlig psykologi (eks. Wilber, 1986). Deretter presenteres hovedtrekkene i buddhismen gjennom Buddhas *fire edle sannheter*, og hvordan ideer som ”ikke-selv”, ”ikke-tilknytning”, ”ego” og ”buddhanatur” preger buddhistisk praksis.

I kapittel 3 presenteres oppgavens metodiske tilnærming. Det kvalitative forskningsintervjuet med en fenomenologisk forankring danner utgangspunkt for 12 intervjuer av nordmenn som praktiserer buddhisme. Her beskrives det hvordan min egen erfaring med praksis ble et tema under intervjuene, og hvordan mitt innenfraperspektiv har preget oppgaven. Her blir det gitt en detaljert beskrivelse av fremgangsmåten som ble benyttet i ulike stadier av oppgaveprosessen. Den avsluttes med en gjennomgang av hvordan intervjuene ble analysert for ulike temaer.

I kapittel 4 presenteres resultatene under de fire temaene som utgjør oppgavens underproblemstillinger. 1) Hvordan oppleves det å praktisere meditasjon? 2) Hvilken betydning har den ”mystiske erfaringen” for den praktiserende? 3) Hva er den praktiserendes opplevelse av å ha et ”selv”? 4) Hvordan inngår praksis i hverdagen? Resultatdelen består av intervjuutdrag og mine kommentarer og fortolkninger av hva disse innebærer.

I kapittel 5 diskuterer jeg hva resultatene innebærer opp mot den teori som er beskrevet. Her diskuterer jeg om buddhistisk praksis representerer den samme form for selvutvikling som det som beskrives i teoriene i kapittel 2. Sentrale spørsmål er blant annet: Innebærer det buddhistiske prinsippet om ”ikke-tilknytning” det samme som Brandtstädters begrep akkomoderende coping? Fører buddhismen til selvutvikling eller selvavvikling? Og, hva kan denne typen forskning bidra med når, det gjelder å forstå hvilke psykologiske fenomener som synes å utgjøre det buddhismen gir den enkelte? Er denne typen intervjuundersøkelse den beste måten å komme ”bak” negasjonene som buddhismen bruker? Avslutningsvis vil jeg reflektere rundt begrensninger ved denne oppgavens tilnærming.

I kapittel 6 følger en oppsummering av oppgavens viktigste punkter.

## 2 Teoretisk bakgrunn

### 2.1 Hva er selvutvikling?

Slik begrepet selvutvikling fremstår i vanlig språkbruk, refererer det ikke til noen bestemt tradisjon eller teori. Den økende bruken av ordet kan indikere at selvutviklingsbegrepet er intuitivt meningsbærende. Det ligger ikke innenfor denne oppgavens rammer å utforske nyanseforskjeller ved bruken av begrepet. Men, definert i vid forstand på en måte som trolig vil kunne gjelde generelt, handler selvutvikling om det voksne menneskets bestrebelse etter å utvikle seg selv. Det finnes flere begreper som refererer til slik søken som et psykologisk fenomen. "Personlig vekst", "egenutvikling" og "selvrealisering", er begreper som synes å beskrive det samme som selvutviklingsbegrepet. At det finnes flere uttrykk for opplevelsen, eller ideen om å utvikle seg selv på egenhånd, gjør at jeg mener at det i folkepsykologisk forstand er mer riktig av å snakke om en selvutviklingsidé, enn at hvert av disse begrepene skal ha en distinkt betydning. Sentrale spørsmål i en undersøkelse av selvutvikling, er hva som utvikles, hvordan utviklingen skjer, og hva er målet for utviklingen. Jeg vil nå bevege meg over til hvordan disse spørsmålene er behandlet i psykologiske teorier, og i buddhismen.

Først vil jeg presentere Jochen Brandtstädter og kollegers teori om *intensjonell selvutvikling*. Deretter vil jeg se nærmere på Abraham Maslows teori om *selvaktualisering*. Maslows betoning av *-aktualisering* fremfor *-utvikling* vurderes i denne sammenheng ikke å være av avgjørende betydning. Innholdet i teorien handler i likhet med selvutviklingsidéen om utforskning av menneskets potensiale for personlig vekst.

Maslow danner et forbindelsesledd fra tradisjonell akademisk psykologi, og over i den transpersonlige psykologien. Som representant for den transpersonlige psykologien presenteres Ken Wilbers utviklingsmodell. Til slutt presenteres buddhismens prosjekt betraktet som selvutviklingsteori. Buddhas første belæring om de *fire edle sannheter* brukes som rammeverk for å beskrive sentrale buddhistiske begreper som *ego*, *ikke-selv*, *tilknytning* og *opplysning*. Grunnleggende buddhistiske praksiser presenteres, da i første rekke meditasjon.

## 2.2 Teori om intensjonell selvutvikling

Teorier om selvutvikling, altså forklaringer av sentrale psykologiske prosesser i individets søken etter å utvikle seg på egenhånd, er så å si fraværende i psykologiens hovedtradisjoner. Jochen Brandtstädter og kollegers teori (se eks. 1999, 2002) om *intensjonell selvutvikling* (intentional self-development) er en av et fåtall teorier, som eksplisitt forsøker å forklare selvutvikling som psykologisk fenomen.

Brandtstädter og Lerner (1999) mener at det i psykologien aldri har vært kontroversielt å hevde at individet bidrar til å skape sin egen utvikling. Men det tradisjonelle synet har vært at selvutvikling har vært et salgs biprodukt "*outcome or by-product, rather than as a target area of goal-related activity*" (1999, s. x). De mener altså at vi både er produkter og aktive produsenter av vår utvikling gjennom livsløpet. De kaller teorien en "handlingsteori" (action theory), fordi den legger vekt på å forklare hvordan konkrete handlinger motiveres av ønsket om personlig utvikling. I tillegg er målet å forklare hvordan vi inngår i et større system av biologiske og sosiokulturelle faktorer: "*The notion of intentional self-development integrates personal and contextual views on personal development and braids together action-theoretical, developmental, cultural and historical perspectives*" (Brandtstädter & Lerner, 1999, s. xv).

Ifølge teorien, skapes vår opplevelse av å ha et selv, ved å erfare muligheter og begrensninger ved målrettede utviklingshandlinger. Selvet betraktes altså som en indre arbeidsmodell, som formes i interaksjon med omgivelsene. Brandtstädter mener at det voksne menneskets aktive og kreative valg motivert av selvutvikling (1999, s. 37) tar utgangspunkt i monitorering av disse arbeidsmodellene. Selvet beskrives slik som en mental representasjon av hva vi kan, eller hva vi ønsker å bli. Det "ønskede selvet" påvirker hvordan vi fortolker, organiserer og evaluerer vår faktiske utvikling. Det som styrer disse prosessene er såkalte "kulturelle skript", som er vår oppfatning av hva kulturen og samfunnet vi lever i, normerer som positiv utvikling: "*Activities of intentional self-development aim at actualizing normative conceptions that individuals hold about their actual and future development*" (2002, s. 47). Teorien beskriver to mestringsstrategier vi bruker for å oppnå den ønskede form for utvikling: Assimilerende og akkomoderende "coping" (mestring).

## 2.2.1 Assimilerende og akkomoderende coping

Det Brandtstädter kaller å oppnå "optimal utvikling" eller "suksessfull aldring", skjer ved at vi setter oss mål for hvem vi ønsker å bli. Målene gir mening til livet så lenge de fremstår som oppnåelige. Opplevelse av mislykket selvutvikling, oppstår i følge Brandtstädter ved diskrepans mellom faktisk og ønsket selv-representasjon. Når det "ønskede selvet" ikke er forenlige med de personlige ressursene vi har, blir det en kilde til depresjon og fremmedgjøring (2002, s. 47).

Brandtstädter legger på denne måten avgjørende vekt på vår evne til å regulere vårt selvbilde og våre forventninger, i forhold til de faktiske ressursene vi har. Vi skal nå se nærmere på assimilierende og akkomoderende mestring, som to modus som han mener reduserer eller nøytraliserer diskrepans mellom ønskede og faktiske utviklingsutfall.

Brandtstädters teori er utpreget metateoretisk, og han gir få eksempler på hvilke faktiske aktiviteter eller situasjoner teorien forklarer. Men noen få steder nevner han konkrete eksempler: Når vi gjør noe for å "bli noe" (becoming), gjør vi assimilierende aktiviteter. Vi korrigerer eller optimaliserer våre mål i forhold til et bredt spekter av aktiviteter: "*The spectrum of assimilative efforts may range from physical exercise, changes in nutritional habits, or adjustments in work routines, to more global or radical shifts in lifestyle patterns*" (2002, s. 48). Strekker ikke ressursene våre til (tid, kunnskap, fysisk utholdenhet etc.), søker vi kompensierende mål, som å skaffe oss kunnskap, søke hjelp etc. Vi forsøker på denne måten å endre situasjonen, helt til "kost-nytte"-forholdet blir ugunstig for oss.

Når så målsettingene blir for dyre i drift, eller helt overskrider våre ressurser, endrer vi dem. Dette skjer ifølge Brandtstädter ved akkomoderende mestring, som innebærer å justere den indre standarden vi ønsker leve opp til. Vi endrer oss selv ved å sette oss lavere mål, slutte å søke umulige mål, eller ved å omdefinere situasjonen: "*linking losses or constraints with positive meaning*" (2002, s. 49).

Brandtstädter mener at håpløshet og depresjon er et signal om at vi må bytte fra assimilierende til akkomoderende mestring. Depresjon blir utfallet av selvutvikling, når vi ikke klarer å bytte til akkomoderende mestring - selv om vi ser at vi ikke når våre mål. (Brandtstädter, Wentura & Rothermund, 1999, s. 377)



## 2.2.1 Selvet i intensjonell selvutvikling

Selvet i intensjonell selvutviklingsteori, beskrives som kontrollsenteret i personens agens. Knyttet til selvutviklings-aktiviteter, fungerer selvet som noe som vi produserer, beskrevet som: ”*mental representations that individuals construe of themselves and their past, present, and future development*” (Brandtstädter, 1999, s. 48). Selvet betraktes altså som bestående av representasjoner som vi skifter ut og endrer gjennom livsløpet. Teorien kan slik plasseres i en sosialkonstruktivistisk tradisjon. Språk som kulturelt fenomen betraktes som sentralt i forhold til konstruksjon av virkeligheten, sammen med selvrefererende feedback fra det fysiske og sosiale miljøet. Brandtstädter og kolleger mener selvkonstruksjonen handler om identifisering med evner, vaner, etnisitet, kjønn, biografiske særegenheter, og så videre. Ulike identiteter aktualiseres i ulike perioder av livet, noe som teorien skiller ut som forskjellige typer selv.

Hva kan vi si om den ontologiske status til det selvet Brandtstädter her beskriver? Det beskrives som en speiling av et ytre miljø, og det beskrives som en kulturelt betinget konstruksjon. Selvutvikling handler da om evnen til å registrere, tilpasse seg og oppnå kulturens normer. I forhold til William James inndeling jeg vs. meg, synes Brandtstädters teori utelukkende å handle om selvet som ”meg”: selvet som observert.

Brandtstädter og Rothermund (2002) skiller mellom fem forskjellige former for selv, som individet vil ha forskjellig grad av befatning med gjennom livsløpet: Det *intensjonelle* selvet, det *konseptuelle* selvet, det *selvmonitorerende* selvet, det *selvaktualiserende* selvet og det *selvopprettholdende* selvet. Disse interagerer med, og delvis overlapper hverandre.

I overgangen til den livsfasen som denne oppgaven konsentrerer seg om, voksenlivet, trer særlig det selvaktualiserende selvet frem.

Det selvaktualiserende selvet blir i voksenlivet i økende grad en drivkraft for utviklingsmessig endring, ved representasjoner av ”ønskede”, ”burde” og ”mulige” former for selv. I følge Brandtstädter vil vi fortolke, evaluere, planlegge, og kontrollerer våre liv og personlige utvikling i relasjon til disse. Sentralt er altså de ”livsoppgaver” som individet setter seg når selvdefinisjoner og identitetsprosjekter blir mer tydelige. Disse beskrives som kilder til opplevelser av ”oppnåelse” eller ”tap”.

Abraham H. Maslow (1943) er den som oftest forbindes med selvaktualiseringsbegrepet. Men når Brandtstädter ikke redegjør for sin bruk av selvaktualiseringsbegrepet opp mot Maslows, er det vanskelig å avgjøre i hvilken grad disse er overlappende eller ikke. Det vi skal gå inn på videre, er hvordan Maslow - fra å beskrive

selvaktualisering som den høyeste form for utvikling (i likhet med Brandtstädter) - utvidet sin teori til å omfatte beskrivelse av et fellesmenneskelig nivå.

### **2.3 A. H. Maslow: Fra selvaktualisering til selvoverskridelse**

I humanistisk psykologi kommer selvutviklingsidéen tydeligst til uttrykk i A. H. Maslows (1908- 1970) selvaktualiseringsbegrep (1943). Fra å betrakte personlig selvaktualisering som det høyeste uttrykket for menneskelig utvikling tidlig i sin karriere, mente han senere at dette personlige nivået kan overskrides. Maslow mener at det vi står igjen med, etter selvoverskridelsen, er en opplevelse av ren "væren" (being). Han betrakter dette som det høyeste uttrykk for menneskelig potensiale.

Vi skal først se på innholdet i hans utforskning av det personlige nivået, før vi ser nærmere på det overpersonlige (transpersonlige) nivået.

Humanistisk psykologi regnes som en "tredje kraft" ("third force") i psykologien fra tidlig på 1960-tallet. Den skiller seg hovedsakelig fra psykoanalysen ("first force") og behaviorismen ("second force"), ved at deterministiske forklaringsmodeller ble forkastet. Fremfor analyse av psykopatologi, og studier av stimulus-reponsprosesser, ble det et hovedanliggende i den humanistiske psykologien å studere hvordan mennesket søker å nå sitt fulle potensiale (Hergenhahn, 2001).

Maslow beskriver denne søken i sin motivasjonsteori, ved at han formulerer en hypotese om hva det er som holder mennesket fra å nå full selvaktualisering. Han antar at selvaktualisering først vil kunne dominere, når laverestående behov er tilfredstilt. Dette handler om fysiologiske behov, behovet for trygghet, behovet for nærhet og behovet selvfølelse. Maslow refererer til selvaktualisering som:

*...the desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for him to become actualized in what he is potentially. This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one is, to become everything that one is capable of becoming"*  
(1943/1973, s.163).

Det er ikke uten videre innlysende hva denne og andre beskrivelser av selvaktualiseringen innebærer, når det gjelder å vurdere hvilke ontologiske antagelser Maslow knytter til hva mennesket "potensielt er". Han antar at retningen på selvaktualiseringen kommer fra en "instinctoid" (iboende) drivkraft, som utfolder seg, og som gjør at individet blir mer "egentlig" hva han eller hun er. Det er neppe grunnlag for å tolke Maslow slik at han peker til en form for vesenskjerne som i all hovedsak ligger "inne i" personen klar til å

oppdages. Det kan heller virke som om det er trangen til stadig ”å bli mer” som er Maslows hovedfokus for teoretiseringen. Poenget er, at aktualisering av det høyeste potensiale, ses som et uttrykk for en form for iboende personlig kvalitet, og ikke et fellesmenneskelig potensiale. Som Maslow uttrykker: ” *A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately happy. What a man can be, he must be*” (1943/1973, s. 162). De rollene han beskriver, er jo ikke uavhengige av kulturfaktoren, men det som sterkest betones her, er det som personen er ”ment å være”.

Maslow beskriver ingen bestemt metode som den enkelte kan bruke for å aktualisere sitt potensiale. Dette må trolig ses i sammenheng med at han hovedsaklig bygget teorien på studier av kjente historiske personer som han beundret, og som han betraktet som aktualiserte. De fleste av disse var døde på den tiden da han lagde teorien. Det er derfor grunn til å stille spørsmål om de biografiske beretninger som teorien baserer seg på, faktisk fanger disse personenes subjektive opplevelse av å utvikle seg.

Mot slutten av sitt liv ble Maslow interessert i hvilke psykologiske felleskarakteristikker som preget selvaktualiserte personer. Det som særlig fanget hans oppmerksomhet, var såkalte ”*mystiske erfaringer*” eller “peak experiences” (høydepunktopplevelser). Disse beskriver han som: ” *...feelings of limitless horizons opening up to the vision of the feeling of being simultaneously more powerful and also more helpless than one ever was before, the feeling of great ecstasy and wonder and awe..*” (Maslow, 1950/1973, s.190).

Maslow beskriver at et sentralt psykologisk trekk ved den mystiske erfaringen, er at selvopplevelsen endres radikalt. Han mener at det skjer en intensifisering og overskridelse av selvet: ” *... tremendous intensification of any of the experiences in which there is loss of self or transcendence of it*” (1950/1973, s.190). For Maslow lot ikke den mystiske erfaringen seg forklare ut fra humanistiske teorier, eller andre paradigmer i psykologiens ”main- stream”. Han avviste teologiske forklaringer omkring overnaturlige krefter. Mot slutten av sitt liv tok han til ordet for etableringen av en transpersonlig psykologi, som beskriver et høyere utviklingsnivå enn selvaktualisering:

*I should say also that I consider Humanistic, Third Force Psychology to be transitional, a preparation for a still ”higher” Fourth psychology, transpersonal, transhuman, centered in the cosmos rather than in human needs and interest, going beyond humanness, identity, self-actualization, and the like* (Maslow, 1968, s. iv).

Sitatet kan forstås som at han knytter selvaktualiseringsbegrepet til en psykologi som omhandler et ”person-nivå”, som er på et lavere nivå enn det ”transpersonlige”. Arbeidet med utviklingen av en egen transpersonlig gren i psykologien har pågått systematisk siden opprettelsen av *Journal of transpersonal psychology* i 1969, og har bidratt til å åpne vestlig psykologi mot østlige visdomstradisjoner.

## 2.4 Transpersonlig psykologi

Et hovedanliggende i transpersonlig psykologi er å integrere den ”mystiske”, også kalt transpersonlige eller åndelige erfaringen, som en fellesmenneskelig psykologisk dimensjon, i en helhetlig forståelse av psyken (Washburn, 1988). Walsh og Vaughan (1993, s. 3) definerer de transpersonlige erfaringer som : ”... *experiences in which the sense of identity or self extends beyond (trans) the individual or personal to encompass wider aspects of humankind, life, psyche and cosmos*”.

En av de første som undersøkte dette fenomenet i moderne vestlig psykologi, var William James i *The varieties of religious experience* (1902). James mente at det var nødvendig å løsrive opplevelsen av ”*det guddommelige*”, fra den institusjonaliserte religionenes forståelse. Han betraktet den mystiske erfaringen som et psykologisk fenomen som alle mennesker potensielt kan få erfaring med. Det som James mente kjennetegnet mystiske bevissthetstilstander, var at de unndro seg uttrykk i ord. Dette gjør at de vanskelig kan forklares til andre. De må erfares direkte, og har liten autoritet for den som ikke har opplevd dem. Opplevelsen innebærer en innsiktskvalitet av en form for dypere erkjennelse: ”... *into depths of truth unplumbed by the discursive intellect*” (1902, s. 265).

James’ grunnsyn på ulike bevissthetstilstander, var at vår alminnelige våkne bevissthet bare er en spesiell type bevissthet, mens det overalt omkring den, ligger potensielle former for bevissthet, som er helt forskjellige fra den. Interessen for hva endrede bevissthetstilstander innebærer i psykologisk forstand, ble i liten grad videreført med psykoanalysens, og senere behaviorismens dominans i psykologien. Eksempelvis betraktet Freud beskrivelser av den mystiske erfaringen, som han kalte den ”*osceaniske følelsen*”, som regresjon til et lavere og mer udifferensiert utviklingsnivå (Epstein, 2007, s. 124) .

Det finnes uttallige eksempler på beskrivelser av den mystiske erfaringen fra ulike religiøse og åndelige retninger gjennom historien (se f.eks. Kornfield, 2000). Ofte handler de om at de mentale grensene vi ellers tar for gitt, endrer seg radikalt. Zen-mesteren Sokei-an Sasaki (1882 – 1945) beskriver for eksempel:

*Jeg kvittet meg med alle ordene jeg tenkte med og forble i ro. Jeg følte meg litt merkelig – som om jeg ble båret inn i noe, eller som om jeg berørte en kraft jeg ikke kjente – og Ztt! Så kom jeg inn. Jeg mistet avgrensningen av min fysiske kropp. Hudens min var der, selvfølgelig, men jeg følte at jeg sto i sentrum av kosmos. Jeg snakket, men ordene mine hadde mistet sin betydning. Jeg så mennesker komme gående mot meg, men alle var den samme personen. Alle var meg selv! Jeg hadde aldri kjent denne verden. Jeg hadde trodd at jeg var skapt, men nå må jeg skifte oppfatning: Jeg ble aldri skapt; jeg var kosmos, ingen individuell Sasaki eksisterte” (Lewis, 2002, s. 68).*

Valle & Mohs (1998, s.100 ), forsøker ut fra egne og andres transpersonlige erfaringer, å regne opp noen av de opplevelseskvaliteter som den transpersonlige erfaringen kan inneholde:

1. Dyp indre stillhet og fred som oppleves som en tilstand av ”væren”, fremfor at de er knyttet til at ”jeg” er ”dette” eller ”dette”.
2. En altomfattende følelse av kjærlighet og tilfredshet i forhold alt som eksisterer.
3. Opplevelsen av at ”jeg” forsvinner i bakgrunnen. Skillet mellom ”oppleveren” og det ”opplevde” utviskes.
4. Fornemmelsen for det fysiske – kroppen og rommet, endres. Sammen med at tiden ofte oppleves ”å stå stille”.
5. Sterke glimt av innsikt som oppleves som fullstendige, og større enn den hverdagslige erfaringen.
6. Erfaringen oppleves som ordløs.
7. Innholdet i opplevelsene fremstår som selvvaliderende.

Tradisjonelt har teoridannelse i transpersonlig psykologi bygget på en syntese av østlige åndelige tradisjoner, og mystikertradisjonene innen religioner som kristendom, jødedom og islam. I likhet med hvordan Maslow knyttet selvaktualisering til psykisk sunnhet, inntar ikke den transpersonlige tradisjonen noen verdinøytral posisjon i forhold til verdien av det transpersonlige domenet (Hastings, 1999, s. 200). Transpersonlige verdiene betraktes som mer positive enn de verdiene som preger det personlige nivået.

## 2.4.1 Ken Wilber

Den mest innflytelsesrike transpersonlige psykologen i dag er amerikaneren Ken Wilber. Han forsøker å tydeliggjøre overgangen fra utviklingslinjer beskrevet i tradisjonell utviklingspsykologi, og over i et transpersonlig nivå. Wilber (1986) mener at vi gjennom livsløpet kan bevege oss på tre utviklingsnivåer: Det pre-personlige, det personlige og det transpersonlige. Ifølge denne modellen handler utviklingen, fra fødsel til ungdomsalderen, om utfordringer knyttet til å bygge et basalt selv og en stabil personlighet. Når den modne personligheten er konsolidert, kan utforskning av det spirituelle potensiale begynne.

I *The spectrum of development* (1986) beskriver Wilber den transpersonlige utforskningen av selvet, som en vei mot det som han kaller selvets ”egentlige” eller ”naturlige” tilstand. Han kaller dette ”enhetsbevissthet” (unity consciousness), og handler om fravær av grenser i bevisstheten. For Wilber mener at bevisstheten vanligvis befinner seg i en tilstand der den er splittet i forskjellige deler, som utgjør hva vi opplever som vår sanne identitet eller ”selv”. Wilber mener vestlige terapitradisjoner og østlige åndelige spirituelle tradisjoner, retter seg inn mot beskrivelse og bearbeiding av forskjellige typer avgrensningene i bevissthetsspekteret (Wilber, 2001). I følge denne modellen står ikke disse tradisjonene i motsetning til hverandre, men de befinner seg på forskjellige nivåer. På det høyeste utviklingsnivået – (1) enhetsbevissthet - finnes det ikke grenser: ”*the person feels that he is one with the universe, that his real self is not just his organism but all of creation*” (Wilber, 2001, s.8). På nivået under, (2) total organisme - vil personen oppleve å være en total organisme (ego + fysisk kropp). Under der igjen, på (3) ”ego-nivået” identifiserer personen seg med selvet som et ”meg”, som ikke er kroppen, men som har en kropp. Det siste nivået handler – (4) om persona (C. G. Jungs begrep), der en bare vil indentifisere seg med noen, men ikke alle deler av sin psyke.

Selvutvikling i forhold til denne modellen skjer altså ved at personen utfordrer gyldigheten av ulike grensene, noe som fører til en overskridelse - som kan lede personen mot enhetsbevissthet.

Men hvordan skjer denne oppløsningen av grenser, og hvordan påvirker den personen som helhet? Wilber mener at den transpersonlige erfaringen må gjøres stabil, for at denne høyere utviklingen skal skje ”*temporary states must become permanent traits*” (2000, s.15). Omforming fra tilstand til struktur, krever at nødvendige praksiser på de ulike nivåene må repeteres. Men det er ikke noe en-til-en forhold mellom personens spirituelle utvikling og helhetlige selvutvikling. Wilber mener at det eksisterer minst fem forskjellige utviklingslinjer,

som kan eksistere relativt uavhengig av hverandre. De fem utviklingslinjene er en kognitiv, en moralsk, en interpersonlig, en spirituell og en affektiv utviklingslinje (2000, s. 30).

Wilbers livsprosjekt har vært å kartlegge hvordan ulike utviklingsteorier, enten de anvender en innenfra tilnærming (subjektiv erfaring), eller en utenfra tilnærming (typisk naturvitenskapelig), hver på sin måte gir gyldige beskrivelser av ulike utviklingslinjer. Men å samle denne informasjonen, og å gi et overordnet bilde av hvordan vi utvikler oss, mener han er vanskelig: *"Overall development is a very messy affair"* (2000, s. 7).

I forhold til den spirituelle utviklingslinjen, har den transpersonlig psykologien vært opptatt av forutsetningene for å utvikle seg denne veien. Overskridelsen av den type selvgrenser som er beskrevet her, betraktes ikke å være tilrådelig for mennesker som er sårbare for f.eks psykosetilstander. Jack Engler (1986, s. 49) gjør oppmerksom på dette når han skriver at *"...you have to be somebody, before you can be nobody"*. Engler mener at selvutvikling handler om å utvikle en opplevelse både av et sterkt og sunt selv, og en opplevelse av ikke-selv. Altså både-og, ikke enten-eller.

Transpersonlig psykologi har utviklet noen egne metoder for spirituelt arbeid, men tar hovedsaklig utgangspunkt i tradisjonelle spirituelle praksiser som de vi finner i for eksempel buddhismen. Meditasjon, som er buddhismens hovedpraksis, beskrives som *"kongeveien til det transpersonlige"* (Walsh & Vaughan, 1993, s. 47, min oversettelse).

## 2.5 Buddhismen

Buddhismen bygger på den historiske personen Siddharta Gautamas (senere kalt Buddha = den oppvåkende) lære slik han presenterte den ca. 2500 år siden. Buddhismen regnes tradisjonelt som en av fem verdensreligioner, ved siden av kristendommen, islam, jødedommen og hinduismen. Men buddhismen er atypisk som religion på flere måter.

Den er ikke-teistisk, noe som gjør buddhismen særlig relevant i en selvutviklingssammenheng. Buddha var en vanlig mann og ingen gud. Andre kjennetegn som gjør buddhismen tilgjengelig for psykologisk utforskning, er at den er empirisk og egalitær. Den fremholder at alle, ved egen undersøkelse, kan nå den samme opplysning som Buddha gjorde. Buddhismen er videre utpreget pragmatisk og udogmatisk. Buddhistisk praksis betraktes bare som et middel til frigjøring, og ikke som et mål i seg selv. Buddhismen er også psykologisk eller "terapeutisk", ved at den analyserer menneskelig lidelse og veien ut av denne, fra en filosofi om hva bevisstheten er (Smith, 1995).

Det er buddhismens utforming som en konkret og praktisk guide, i tillegg til å være filosofisk analyse, som gjør den nærliggende å undersøke i en psykologisk selvutviklingskontekst. Det er ikke radikalt å ramme inn buddhismen på denne måten. Det kan blant annet nevnes at Dalai Lama bruker begrepet ”*self-development*” om buddhismen, i *The many ways to nirvana* (2004, s.90). Hva som ligger i buddhismens selvbegrep er noe av det vi skal se nærmere på.

Presentasjonen av buddhismen vil videre struktureres rundt Buddhas belæring om de fire edle sannheter. Jeg vil beskrive forskjellige buddhistiske begreper underveis under de fire edle sannhetene. Flere av disse begrepene har blitt formulert i buddhismen etter Buddhas død. Det er derfor grunn til å gjøre oppmerksom på at fremstillingen går ut over Buddhas opprinnelige belæring, men det vil forhåpentligvis gjøre presentasjonen av buddhismen mer overskuelig.

## **2.5.1 De fire edle sannheter**

Essensen av den buddhistiske læren finner vi i sin enkleste form i læren om *De fire edle sannheter*. Dette var den første undervisningen Buddha gav etter han hadde nådd opplysningen (Ringu Tulku, 1999).

Oppbygningen av læren sammenlignes ofte (se eks. Jacobsen, 2001) med diagnosens metodikk, og tydeliggjør hvordan buddhismens utviklingstanke og terapeutiske idé er overlappende: (1) Sykdommen observeres mest mulig presist, før (2) årsakene til sykdommen identifiseres. (3) Deretter velges medisin/praksis for å kurere sykdommen. Til slutt (4) iverksettes valgte behandlingsmetode/praksis i et visst omfang. De fire edle sannhetene er: 1) Sannheten om lidelsen, 2) sannheten om årsaken til lidelse, 3) sannheten om lidelsens opphør og 4) sannheten om veien ut av lidelsen.

### **2.5.1.1 Sannheten om lidelsen**

Den første sannheten er at lidelse, som også kan oversettes med ”utilfredshet”, i buddhismen antas å eksistere som et fundamentalt trekk ved en menneskelig tilværelse. Andre grunntrekk ved tilværelsen i følge buddhismen, er foranderlighet og forgjengelighet (Jacobsen, 2001).

Den lidelse eller utilfredshet som Buddha sikter til, er den som skyldes vår indre mentale innstilling. Hovedsakelig er det vår motstand mot de fundamentale trekkene ved



tilværelsen, som skaper lidelse. Det at vi blir eldre, kan bli syke og at vi skal dø, er aspekter ved livet som buddhismen mener at vi må lære oss å akseptere. På et mer dagligdags plan handler lidelse om ikke å oppleve det som er gledesfylt. Forventninger, - ønsket som ikke oppfylles, er en slik lidelse. Buddha mente ikke med dette å si at glede og tilfredshet ikke finnes. Poenget er heller at lykken ikke kan være permanent, uten innsikten om at alt er i kontinuerlig endring, og at alt er forgjengelig.

Mark Epstein (2001) sier, om buddhismens beskrivelse av lidelse, at det ofte handler om tendensen til at vi vil ha det vi ikke kan få, og at vi ikke vil ha det vi har. Bak enhver form for lidelse er det et ønske om, at hvis bare ting var litt annerledes, da ville alt bli bra. Det første steget for den som praktiserer buddhisme, er å se hvordan denne lidelsen eller utilfredsheten eksisterer, for så å få en dypere og mer direkte forståelse av dette problemets natur (Ringu Tulku, 1999).

### **2.5.1.2 Sannheten om årsaken til lidelse**

Årsaken til lidelse knytter Buddha særlig til den psykologiske tilknytningen eller identifiseringen med tanker, følelser og sanseopplevelser. Dette danner grunnlag for det illusoriske selvet som buddhismen kaller ego. Betydningen av begrepene tilknytning og ego, er forskjellig fra hvordan de brukes i vestlig psykologi, og må forklares nærmere.

#### **Tilknytning**

Begrepet tilknytning (attachment) refererer i vestlig psykologi til en utviklingspsykologisk beskrivelse av båndet mellom barnet og dets nærmeste omsorgspersoner (von Tetchner, 2001, s. 443). En trygg tilknytning mellom foreldre og barn antas å være en viktig forutsetning for videre positiv utvikling.

I buddhismen handler derimot tilknytning om det å begjære, holde fast, og knytte seg til det som gir behagelige sinnstilstander, og å unngå de som gir ubehagelige sinnstilstander. Buddhismen vil si at vi søker lykken på feil sted, hvis vi tror at vi kan nå varig glede ved å operere med denne innstillingen som vårt kompass. For, tendensen til identifikasjon med innholdet i vurderingene ”behagelig” vs. ubehagelig, ”godt” vs. ”dårlig”, gir i følge buddhismen opphav til opplevelsen av et individuelt selv eller ”ego” (Aronson, 2004).

## Ego

Egobegrepet i buddhismen har en annen betydning enn ego-begrepet i dagligspråket, og i vestlig psykologi. Dette har gitt opphav til en del forvirring. I vanlig språkbruk vil "ego" ofte brukes med referanse til at noen har et oppblåst selvbilde (stort ego). Man kan også knytte ego til "selvet", helt eller delvis, hvis man uttrykker at ens ego (som i selvfølelse) ble såret eller krenket. I vestlig psykologisk sammenheng, vil ego som regel sikte til det dynamiske ego-begrepet som Sigmund Freud introduserte (1923/1991). Freud beskriver ego som en psykisk struktur, sammen med id og superego. Ego-funksjonen dreier seg om kognisjon, tenkning, hukommelse, valg, utøvelse av bevisst kontroll over impulser. Dette ego dreier seg altså om grunnleggende psykiske eksekutive funksjoner.

Innholdet i buddhismens egobegrep, beskrives inngående hos den tibetanske meditasjonsmesteren Chögyam Trungpa (1973/2002). Han mener at vi ved nøye undersøkelse av vår egen opplevelse av oss selv, vil finne ut at vi uten stans kjemper for å bevare, forbedre og tilfredsstille det vi opplever som vårt avgrensede individuelle selv. Det vi opplever som et permanent selv, betraktes i buddhismen som konfigurasjoner av fysisk og mental energi i forskjellige kontekster som er i stadig endring (Hoffman et al., 2009).

Evaluering av erfaring er en sentral funksjon ved buddhismens ego, hvor vi søker etter det som bringer oss glede, og unngår det som bringer motvilje og avsky.

Vår fungering gjennom ego forholder seg aldri til "her-og-nå" i øyeblikket, men til fortiden og fremtiden. Ego ser alt som et middel til å nå et mål, fremfor noe som et mål i seg selv. Tendensen til å tenke "... hvis bare", er et typisk uttrykk for buddhismens ego. Selvutvikling i forhold til denne forståelsen handler om å frigjøre seg fra de forventninger til virkeligheten som vår ego-fungering skaper.

### 2.5.1.3 Sannheten om lidelsens opphør

Målet med buddhismen – "lidelsens opphør" – går under navnet opplysning eller nirvana. Hele læren er et middel til å erfare lidelsens opphør. Ikke som en teoretisk øvelse, men som direkte erfaring.

Men hva kan egentlig sies om nirvana? Etymologisk betyr det å "blåse ut" eller "å slokne". Det som skal utviskes er grensene for det solidgjorte "jag'et". I buddhismen uttrykkes dette som "ikke-selv" (anatta). Ikke-selv er en erfaringsbasert innsikt i at det vi

vanligvis kaller ”meg”. Dette meg’et mener buddhismen at ikke er annet enn en fastholding og en etterfølgende identifisering med kroppslige opplevelser, følelser, tanker, responser, og bevissthetsstrømmen som opplever dette (Kornfield, 1993).

### **”Ikke-selv”**

Påstanden om ikke-selv, er en del av buddhismens lære om ”tomheten” eller shunyata (Jacobsen & Thelle, 1999). Lære om ”anatta” (ikke-sjel) er en reaksjon på forestillingen om at det finnes en sjel eller et selv, som utgjør en slags permanent enhet, innenfor og bakenfor de stadig skiftende fenomener vi opplever (Rahula, 1991). At alt er tomt for egnværen betyr ikke at ingenting eksisterer. Det betyr bare at hvis alle ting er forgjengelige og foranderlige, så mangler de varig, stabil og iboende eksistens (Sogyal Rinpoche, 2002). Det er altså ikke snakk om en nihilistisk filosofi, men et systematisk forsøk på å avsløre de illusjoner mennesker klamrer seg til. Først når vi gjennomskuer alle fenomener er tomme og substansløse, mener buddhismen at frigjøring eller opplysning kan finne sted.

### **Opplysningen**

Buddha skal ha avvist alle oppfordringer om å gi positivt avgrensede beskrivelser av hva opplysning eller nirvana er som fenomen. Men han brukte ofte negasjoner som at nirvana er ”ufattelig, ubeskrivelig, utenkelig og usigelig” (Smith, 1995, s. 77). Motviljen mot å beskrive innholdet i opplysningserfaringen, skyldes at nirvana overskrider ordenes potensiale for forklaring. Meditasjonsmesteren Achaan Chah sier i den forbindelse at: ”*If you try to understand it intellectually, your head will probably explode*” (Kornfield, 1993, s. 199).

I hvilken grad språk i det hele tatt er et passende medium til å overbringe Buddhas budskap, har vært mye diskutert av buddhister opp gjennom tidene. Språklig overlevering av buddhismen betraktes i noen tradisjoner bare å uttrykke en ”konvensjonell sannhet”, som står i motsetning til ”absolutt sannhet” (se pkt. 2.5.3.1).

Så et viktig poeng når det gjelder buddhistisk praksis, er at den er konstruert slik at den tar høyde for at den praktiserende først vil forsøke en intellektuell og begrepsbasert tilnærming. Paradokser brukes derfor ofte for å tvinge den praktiserende ut av en ”begrepsbasert” erkjennelsesmodus. I Zen bruker man såkalte ”koan” eller gåter for å slite ut intellektet. Dette er hensikten med koaner som: ”*Hva er lyden av en hånd som klapper?*” (Blum, 2002, s.155).

Et annet eksempel finner vi i hjertesutraen, en av buddhismens mest kjente tekster, hvor bodhisattvaen Avolokiteshvara uttaler: ”*Form er tomhet og tomhet er form; form er ikke annet enn tomhet, tomhet ikke annet enn form*” (Trungpa, 1973, s. 188, min oversettelse). Poenget er, at ikke bare er det slik at form i seg selv ikke kan eksistere, men det å se tomhet som en motsetning til form, faktisk vil innebære å gi tomheten form. Slik tydeliggjøres det at vi må forbi begrepene for å få sann kunnskap, fordi ord per definisjon skaper skiller. For noe av det som vil kjennetegne den opplyste, er at skiller som godt og dårlig gjennomskues (Kara, 1979). Seng Ts’an (1964) uttrykker det slik:

*The perfect way is only difficult for those who pick and choose  
Do not like, do not dislike; all will be clear  
Make a hairbreadth difference, and Heaven and earth are set apart;  
If you want the truth to stand clear before you, never be for or against.  
The struggle between ”for” and ”against” is the mind’s worst disease.*

#### **2.5.1.4 Buddhanatur**

Buddhismen er gjennom negasjoner og paradokser opptatt av å fortelle oss at vi ikke er det ”ego-selvet” vi tror at vi er. På den annen side beskriver buddhismen i begrepet ”buddhanatur” vårt iboende potensiale.

Traleq Kyabgon (2001, s. 89), definerer buddhanatur som det å ha muligheten til å nå opplysningen, og at dette er noe alle mennesker har. Buddhanatur er ikke bare potensiale for å nå opplysning, men handler om at kvaliteter som tilhører den opplyste tilstand som allerede er tilstede i oss. Fire kvaliteter regnes tradisjonelt til buddhanaturen: Renhet (purity), lykksalighet (bliss), bestandighet (permanence) og ”det store selv” (great self) (Kyabgon 2001, s.92).

Den renhet som det her refereres til, sammenlignes med et speil. Grunnen til at vi ikke opplever speilets renhet, kan skyldes at det har blitt nedstøvet etc. Lykksaligheten er det som er, når vi ikke lever gjennom ego-fungering. Bestandighet angis som en kvalitet ved buddhanatur fordi man i buddhismen mener at buddhanatur er noe annet enn en tilstand. Det virker her som at buddhismen fortar en form for lagdeling, der buddhanaturen ( når den oppleves) erfares som en form for grunnfjell som bærer og farger andre erfaringer som har en mer flyktig kvalitet, og derfor kalles ”tilstander”.

Ideen om buddhanaturen danner utgangspunktet for buddhismens påstand, om at det i virkeligheten ikke finnes noe å utvikle – utvikling handler om å gjenoppdage hvem vi er.

Umiddelbart kan det virke forvirrende at buddhismen opererer med en benekting av en form for selv, og anerkjennelse av en annen. Hva er egentlig buddhanaturens ontologiske status?

Kyabgon (2001) sier buddhanaturens ontologiske status er annerledes fra hvordan andre ting eksisterer eller ikke eksisterer. Han mener at buddhanatur ikke eksisterer slik som empiriske objekter eller mentale tilstander eksisterer. Analogien han bruker er at buddhanatur er som romlighet (s. 94). Vi kan verken si at rom eller romlighet er noe, eller at det ikke er noe.

Jack Kornfield sier, i tråd med dette, at buddhanatur verken handler om selv eller ikke selv, men om avdekkingen av et sant selv ("true self"). "*Only when we combine the development and discovery of self with at realization of the emptiness of self, do we complete our understanding of true self*" (1993, s. 207). Kornfield mener at en sterk og sunn opplevelse av å ha et selv, må til for å holde ut i disiplinert meditativt arbeid for å få innsikt i ikke-selv.

### **2.5.1.5 Sannheten om veien – buddhistisk praksis**

Sannheten om veien handler om hvilke metoder buddhismen mener er effektive som middel for å nå opplysningen. Her befinner vi oss på et handlingsnivå, i motsetning til foregående teoretiske beskrivelsene. Praksisbegrepet knyttes til øvelser mot alle aspekter ved livet, og går under betegnelsen *den åttedelte veien* (Smith, 1995).

Denne består av 1) rett kunnskap, 2) rett aspirasjon, 3) rett tale, 4) rett atferd, 5) rett livsopphold, 6) rett innsats, 7) rett oppmerksomhet og 8) rett fordypelse. Det blir i denne sammenheng for omfattende å beskrive hver del inngående. Overordnet handler de tre første delene om den kunnskapen som finnes i de tre første edle sannhetene. Her undersøker den praktiserende sin egen motivasjon for å gå den buddhistiske veien, og underlegger sin daglige måte å være på, nøye observasjon. 4 og 5 handler om buddhismens etiske retningslinjer. Minsteinholdet her er ikke å drepe, ikke stjele, ikke lyve, ikke være ukysk eller bruke rusmidler. De tre siste, 6, 7 og 8, handler først og fremst om meditativ disiplin (Jacobsen & Thelle, 1999).

Alle deler av den åttedelte veien betraktes som nødvendige for den som praktiserer buddhisme, men meditasjon står i en særstilling når det gjelder å erfare det opplevelsensnivå hvor vi opplever virkeligheten slik den egentlig er (Jacobsen, 2001).

Enkelt sagt handler buddhistisk praksis grunnleggende om tilstedeværelse her-og-nå. Tilstedeværelse her og nå er et middel mot å slippe den selv-monitorerende og selvrefererende tankevirksomhet som vi driver med hele tiden. Men hvordan er man konkret tilstede her-og-

nå? Det handler om hva vi er oppmerksomme på, og hvordan vi forholder oss til det vi er oppmerksomme på. For å få en dypere forståelse av hva vi til en hver tid går rundt og er oppmerksomme på, mener buddhismen det er nødvendig å gjøre enkle øvelser for å lære å kjenne etter hva som skjer, når vi konsentrerer oss om noe som er repetitivt og monotont, slik som det å observere pusten. Denne typen praksis er innholdet i buddhistisk meditasjon, og vil lære den som praktiserer meditasjon å kjenne sin egen bevissthet bedre. Dette danner grunnlaget for å erfare at vi ikke er den eller det vi først trodde.

## 2.5.2 Meditasjon

Meditasjon er buddhismens grunnleggende undersøkelsesmetode og beskrives som ” *veien til opplysning*” (Sogyal Rinpoche, 2002, s. 59). Den historiske Buddha sa at uvitenhet om vår egentlige natur er roten til lidelse, og at opphavet til uvitenheten er sinnets vanemessige tendens til å bli distraheret. Den uvitenhet det siktes til her er altså ikke mangel på informasjon, men en fundamental misoppfatning av virkeligheten som bare kan endres gjennom meditasjon (Jacobsen, 2000, s. 70).

Sinnet distraheres ved egos vanemessige tendenser, der vi konkurrerer med oss selv, klamrer oss til ting vi ønsker oss, frykter fremtiden, henger fast i det vi har sagt og gjort i fortiden. Meditasjon hjelper oss til å disiplinere sinnet, slik at vi ikke lenger reagerer på ego. Dette skjer ved at vi observerer hva som opptrer i sinnet, før vi gir slipp på det. Meditasjon handler altså mye om å roe sinnet, slik at innholdet kan observeres mer nøye. Det handler ikke om å reflektere over hva som skjer i sinnet, men å gi slipp på vurderende refleksjon.

De ytre rammene for buddhistisk meditasjon er stort sett felles for all tradisjoner: Man sitter i en stabil stilling ( gjerne på gulvet), ryggen er rett, øynene er åpne eller lukket, og oppmerksomheten legges på pusten eller et ytre objekt. Jacobsen og Thelle (1999) deler buddhistisk meditasjon inn i tre grunnleggende elementer – stillhet, årvåkenhet og innsikt. Meditasjonens grunnleggende øvelse er å roe sinnet ved hjelp av oppmerksomhet rettet mot et indre eller ytre objekt som er relativt stabilt og monotont. Den kroppslige roen og fokuset på pusten er kanskje det vanligste objektet, og hjelper den mediterende å samle sinnet i et punkt.

Oppmerksomhetstrening rettes mot å trene opp årvåkenhet (mindfulness), rettes mot mentale og kroppslige sanseinntrykk, følelser og fornemmelser. Disse betraktes en etter en, hvorpå de aksepteres og får lov til å fare. Så vender man vider tilbake til fokusobjektet, eller oppmerksomhetsankeret (pusten etc.). Det anses som viktig at denne registreringen foregår med en ikkedømmende, aksepterende holdning, noe som gjør at den mediterende etter hvert

oppøver evnen til å tolerere både negative og positive tanker og følelser uten å behandle dem forskjellig. En vanlig opplevelse for den som mediterer vil være at oppmerksomheten skifter bort fra fokusobjektet, her-og-nå. Tankene preges av ting man håper at skal skje, eller frykter at skal skje i fremtiden. Et annet utbredt fenomen, er å begynne å tenke på noe man har gjort eller sagt i fortiden.

I innsiktsmeditasjon bringes analytiske elementer inn i meditasjonen, hvor den mediterende undersøker spørsmål som for eksempel ”hvem er det som egentlig tenker disse tankene?”. Grundig trening i stabiliserende meditasjon, der man utvikler evne til å roe sinnet og bringe årvåkenhet til opplevelsene, regnes som nødvendig, før den praktiserende kan få full nytte av innsiktsmeditasjon.

## **Dis-habituering**

En studie som er interessant i denne sammenheng, ble gjort på viderekommende meditasjonspraktiserende zen-buddhister, og en kontrollgruppe av personer som ikke hadde erfaring med meditasjon (Murphy & Donovan, 1988). Hvert 2. sekund ble den samme lyden avspilt, mens den kortikale responsen ble målt med EEG. Hos gruppen som ikke hadde erfaring med meditasjon, fant man den klassiske habitueringen, som innebar en gradvis reduksjon i kortikal respons. Hos de mediterende zen-buddhistene fant man imidlertid under meditasjon den samme responsen hver gang. Studien viser altså at buddhistisk praksis kan bidra til minsket habituering, noe som altså kan forstås som et sentralt aspekt ved økt tilstedeværelse.

### **2.5.3 Formløs praksis**

I tillegg til de stundene hvor personen sitter i meditativ konsentrasjon, kan alle sider ved personens liv kan brukes som materiale kan bearbeides på den ”buddhistiske stien”. Alle problemer personen måtte ha, gir viktig informasjon til den praktiserende i forhold hva han eller hun fortsatt klamrer seg til. Dette gjør at buddhistisk praksis ofte beskrives som formløs.

En buddhistisk forståelse av at alle handlinger kan være praksis, kan også forankres i karmabegrepet. Karma er loven om årsak og virking, at alt har en konsekvens (Khandro Rinpoche, 2005). Ikke bare fysiske handlinger, men også alle tanker og forestillinger vi til en hver tid går rundt med. Dette legger vanemessige føringer som preger oss. Meditasjon er en formalisert metode som hjelper oss med å se vanemessige tendenser, men tross alt befinner vi

oss mest involvert i andre gjøremål enn meditasjon. Utfordringen blir å finne effektive midler for å oppnå det samme som meditasjon gir av tilstedeværelse, ro og klarhet. Handlinger som innebærer generøsitet, tålmodighet, iver, medfølelse/etikk og visdom, regnes, i tillegg til meditasjon, som såkalte overskridende handlinger (paramitaer). De er overskridende i den forstand at de hjelper den praktiserende til å utføre handlinger som står i motsetning til fungering gjennom ego (Ringu Tulku, 2003, s. 80).

Et annet eksempel på buddhismens udogmatiske krav til praksisens form, kommer til syne i en samtale som skal ha funnet sted mellom Buddha og en av hans studenter. Like før Buddhas død uttrykker studenten bekymring for at andre, etter mesterens død, ville kunne presentere sine egne tanker som Buddhas. Til dette skal Buddha ha svart at: ”*Alt som er godt sagt er Buddhas ord*” (Powers, 2007, s. 26, min oversettelse). Dette tolkes ofte som at hvis en praksis fører til større fred, medfølelse, glede og reduksjon av negative følelser, så kan den trygt legges til som en del av dharma (den buddhistiske læren). I tråd med denne holdningen sier man i buddhismen at det finnes like mange veier til opplysning, som det finnes mennesker. Folk har forskjellige utfordringer, og trenger forskjellige praksiser. Det viktigste er altså å minne seg selv på at det er mulig å koble seg til en mer direkte erfaring, som ikke handler om å vurdere, men å være tilstede på en aksepterende måte.

Innledende erfaringer med meditasjon vil ofte gi mange positive opplevelser av ro, glede og en styrke til å mestre vanskelige situasjoner i livet på nye måter. Dette kan betraktes som en første fase av utvikling mot det å frigjøre seg fra ego. Men etter hvert vil mange oppleve at det er lett å knytte seg til alt det gode meditasjon gir, noe som gir opphav til nye forventninger, og dertil følgende utilfredshet når roen eller stillheten ikke kommer.

I den tibetansk buddhistiske læren Lojong (=mind training), gir det råd til den praktiserende at man også må frigjøre seg fra buddhismen som frigjøringsmetode: ”*self-liberate even the antidote*” (Pema Chödrön, 2004, s.23). Pema Chödrön skriver at det er avgjørende å slippe taket, også i den forståelsen som gir en opplevelse av fast grunn under føttene. Selv betegnelser som ”tomhet”, ”åpenhet” og ”romlighet” må overskrides, fordi det bare er begreper: ”*Having the rug pulled out from under you is a big opportunity to change your fundamental pattern*” (2004, s. 23).

### **2.5.3.1 Konvensjonell og absolutt sannhet**

Men hvis buddhismen på et overordnet nivå handler om å frigjøre seg fra frigjøringsmetoden, - blir ikke dette en tilnærming som blir for lite håndfast og uten konkrete



styringspunkter i hverdagen? Dette forholdet mellom hvordan vi er i det daglige, der vi ikke alltid er i kontakt med buddhanaturen refereres til som ”konvensjonell sannhet” eller ”relativ sannhet”. Konvensjonell sannhet handler om å anerkjenne nettopp hvordan den praktiserende også gjennom begrepsapparatet, og den praktiske virkelighet kan bruke begreper til å frigjøre seg. Noen eksempler på råd i forhold til relativ sannhet som Lojong gir er: ”Drive all blames into one”, ”don’t be so predictable”, ”always meditate on whatever provokes resentment”, og ”don’t expect applause” (Chödrön, 2004).

Det motsatte av relativ virkelighet er ”absolutt sannhet”, som handler om dette som bare kan pekes mot ved negasjoner. Det er den ordløse erfaringen av buddhanatur. Lojongs slagord i forhold til absolutt sannhet er blant annet: ”Examine the nature of unborn awareness”, det allerede nevnte ”self-liberate the antidote” og ”in postmeditation, be a child of illusion” (Chödrön, 2004). Absolutt sannhet kan slikt sett også sammenlignes med ”jeg” hos James, mens relativ sannhet handler om ”meg”-nivået”. Men, det er viktig å påpeke at i absolutt sannhet finnes ikke skillet mellom ”jeg” og ”meg”, eller mellom ”absolutt” og ”relativ” sannhet.

#### **2.5.4 Buddhismens utbredelse i Norge**

I Norge ble de første buddhistiske grupperingene etablert på midten av 1970-tallet, etterfulgt av opprettelsen av paraplyorganisasjonen Buddhistforbundet i 1979 (Buddhistforbundet, 1999). I dag (per 1.1.2009) teller Buddhistforbundet ca. 10 700 medlemmer, hvor de fleste medlemsorganisasjonene har tilholdssted på østlandsområdet (Buddhistforbundet, 2009). Den største andelen tilhører den sør-asiatiske theravada buddhismen (ca. 8500), hvor medlemmene hovedsakelig er innvandrere fra Thailand og Vietnam. Det anslås at ca.1300 av buddhistforbundets medlemmer er av etnisk norsk bakgrunn – det vil si ikke oppvokst i en buddhistisk kultur. I denne gruppen er det zen-buddhismen og den tibetanske buddhismen som har flest tilhengere.

I motsetning til hvordan buddhismen er organisert som klostervesen i asiatiske land, praktiser norske buddhister på legmanns-basis. Det vil si at den praktiserende som regel lever et vanlig liv i samfunnet, med jobb og familie.

# 3 Metode

## 3.1 Metodevalg

Kvalitative intervjuer ble valgt som den metodiske tilnærmingen for å undersøke problemstillingen i oppgaven. ”*Hvordan oppleves det å praktisere buddhisme*”, er en utforskende problemstilling, som jeg valgte med den hensikt å gi hovedprioritet til personens egen forståelsehorisont. ”Innenfratilnærmingen” ble naturlig ut fra min egen erfaring med praksis gjennom 2,5 år, noe som gjorde at jeg har valgt fenomenologien som vitenskapsfilosofisk utgangspunkt. Den kvalitative fenomenologiske tilnærmingen vektlegger en friere tilgang på fenomenet enn hva vi finner i positivismen. Idealet er en mest mulig uhindret tilnærming til personens livsverden, og man har ikke fokus på målinger ut fra forutkonstruerte begreper og kategorier. Det er det nyanserte meningsinnholdet, slik som det opptrer for informanten, og ikke slik fenomenet slik det opptrer ”objektivt sett”, som er det interessante (Eatough & Smith, 2006). Utgangspunktet var altså å innhente ”*kvalitative beskrivelser av personens livsverden og tolke mening med disse*” (Kvale, 2001, s. 72).

## 3.2 Hvordan studere det ”fraværende”?

I teoridelen beskrev jeg hvordan den sentrale karakteristikken i buddhismens behandling av selv-begrepet er tomheten, eller fraværet av egenværen. Dette reiser en metodisk utfordring: Hvordan nærmer man seg tomhet, eller det ”fraværende” i psykologisk forskning?

Valle (1989) problematiserer dette i relasjon til den fenomenologiske tradisjonen. For ifølge fenomenologien defineres bevisstheten ved intensjonalitet – altså at bevisstheten som forskningsobjekt eksisterer i kraft av de fenomener som viser seg i bevisstheten (eks. et fysisk objekt, en person, en ide, en følelse etc). Bevissthet handler i dette perspektivet alltid om å være bevisst ”noe”, som ikke er bevisstheten i seg selv. I transpersonlig psykologi og buddhisme antas det motsatt at bevissthetens ”pre-refleksive” natur kan erfares direkte gjennom for eksempel meditasjon. Valle (1989, s. 258) sier følgende, om den transpersonlige erfaringen: “*These types of awareness are not really “experience” in the way we use the word in daily conversation (i.e made up of our thoughts and emotions) nor are the identical with*

*our prereflective sensibilities. Rather they are “prior to” both these levels and are more of a context or “space” from which our more common experience or felt sense emerges.*

Den transpersonlige psykologien har forsøkt å utvikle metoder for å fange opp kvaliteter ved erfaringer, som nettopp overskrider et begrepsmessig uttrykk. Problemet med disse metodene er at de, i likhet med ord, også blir sekundære til den primære opplevelsen av bevissthet. Jeg har derfor endt opp med å bruke en fenomenologisk tilnærming der det interessante er i hvilken grad og hvordan, informantene forholder seg til disse pre-refleksive erfaringene.

### 3.3 Utvalg

Kriteriene jeg satt for utvelgelse av informanter til denne undersøkelsen var følgende:

1. De skulle være etnisk norske. Bakgrunnen for dette, var antagelsen om at mennesker som er oppvokst i en kultur der buddhismen er eks. statsreligion, vil ha en annen tilnærming til buddhismen, enn nordmenn som selv har valgt buddhismen. Særlig tenker jeg her på hvordan legbuddhister i asiatiske land praktiserer såkalt karmisk buddhisme (Jacobsen, 2001), som nærmest utelukkende handler om etisk praksis, for å akkumulere karma til en god gjenfødelse. Meditasjon er som regel ikke en del av slik legpraksis. I motsetning betraktes meditasjon og studier av buddhistisk litteratur som hovedpraksisen for vestlige legbuddhister (Wallace, 2002). Valget av nordmenn handlet på den måten om den antatte forskjellen på å aktivt velge buddhismen som ”selvutviklingsvei”, eller å være oppvokst i et land hvor buddhismen fungerer som kulturelt bakteppe.

2. Informantene måtte etter eget utsagn ha praktisert i minst 3 år. Denne grensen reflekterer bare ønsket om at informanten skulle ha et visst erfaringsgrunnlag. Det ble ikke satt noen øvre grense.

Prosjektet ble søkt inn til personvernombudet ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), hvor behandlingen av personopplysninger ble godkjent (saksnr. 22746).

Kontakt med intervjupersonene ble opprettet gjennom kontaktnettet til psykolog og buddhistnonne Ani Könchog ved Karma Tashi Ling buddhistsamfunn i Oslo. Utvalget besto til slutt av 12 informanter, 5 kvinner og 7 menn i alderen 25 til 65 år. De hadde praktisert fra 3 til 20 år, og var medlemmer i forskjellige buddhistiske foreninger. Tre av intervjuene ble etter hvert definert som pilot-intervjuer, og er derfor ikke representert. To til ble utelatt siden tematikken i disse intervjuene skilte seg såpass ut fra de resterende syv. Her handlet det særlig om at intervjusitatene var såpass gjennomgående preget av personlig informasjon, at de var

vanskelig å anonymisere. For å gi leseren noe kontekst å plassere intervjuisitatene (som presenteres senere) i forhold til, vil jeg kort beskrive hver av de syv informantene. Som tidligere nevnt er det buddhistiske miljøet i Norge lite, og spesielt det "ikke-asiatiske". Ut fra anonymitetshensyn er det derfor bare mulig å gi relativt overfladisk informasjon om hver informant.

**Informant 1:** Kvinne i midten av 40-årene. Har praktisert i ca. 15 år. Tilknyttet en buddhistisk forening. Har noe erfaring som lærer i denne sammenheng. Praktiserer daglig meditasjon.

**Informant 2:** Kvinne i midten av 40-årene. Har praktisert ca. 20 år. Tilknyttet en buddhistisk forening, og har i denne sammenheng noe erfaring som lærer. Praktiserer daglig meditasjon.

**Informant 3:** Mann i midten av 40-årene. Har praktisert i ca. 15 år. Tilknyttet buddhistisk forening. Praktiserer meditasjon ca. 1 gang ukentlig.

**Informant 4:** Mann i midten av 50-årene. Har praktisert i ca. 8 år. Tilknyttet buddhistisk forening. Praktiserer meditasjon daglig.

**Informant 5:** Mann i midten av 30-årene. Har praktisert i ca. 7 år. Tilknyttet buddhistisk forening. Praktiserer meditasjon daglig.

**Informant 6:** Kvinne i starten av 60-årene. Har praktisert ca. 3 år. Tilknyttet buddhistisk forening. Praktiserer meditasjon daglig.

**Informant 7:** Man i starten av 50-årene. Har praktisert ca. 20 år. Tilknyttet buddhistisk forening. Noe undervisningserfaring i buddhistisk sammenheng. Praktiserer meditasjon daglig.

### 3.4 Intervjuguide

Et hovedhensyn ved utarbeiding av intervjuguiden, var hvordan jeg ville unngå å påvirke intervjupersonene med ledende spørsmål. Målet var at intervjupersonen skulle få fortelle om sine erfaringer gjennom de begreper og historier som falt ham eller henne naturlig. Samtidig var det ikke til å unngå at jeg som intervjuer måtte ha et fokus for intervjuet. I mitt tilfelle tilstrebet jeg å lage en intervjuguide med åpne spørsmål, som fungerte som et utgangspunkt, men som jeg kunne fravike når intervjupersonen holdt seg innenfor det vi hadde avtalt som tema – buddhistisk praksis. I tråd med den kvalitative forskningens hermeneutiske prinsipp (Kvale, 2001) ble intervjuguiden kontinuerlig oppdatert gjennom en dialog med materialet etter hvert som intervjuene ble gjennomført. Et eksempel på

intervjuguiden, er vedlagt under Vedlegg.

Mange vil kanskje tenke at det ville vært naturlig å stille informantene direkte spørsmål om hvilken personlig utvikling de opplevde å få fra buddhistisk praksis. Ut fra drøfting med mine veiledere, kom jeg imidlertid frem til at slike spørsmål trolig ikke ville være fruktbare. I forhold til å få frem detaljerte beskrivelser av hvilke opplevelser som har vært viktige for informanten fra buddhistisk praksis, ville spørsmålet ”hvordan har du utviklet deg?” trolig virke stort og vanskelig. Isteden valgte jeg hva jeg vil kalle en ”prosjektiv vinkling”. Denne bygget på antagelsen om at det som var sentralt for den enkelte i forhold til utviklingsopplevelser fra praksis, ville komme frem dersom jeg stilte åpne spørsmål fra en mest mulig ren ”følgeposisjon”. I tråd med denne linjen, ble ikke ”selvutvikling” nevnt i samtykkeskjemaet som ble gitt til informantene før intervjuet. I dette skjemaet var det bare interessen for deres erfaringer med buddhistisk praksis som ble angitt som tema for intervjuet.

### 3.5 Intervjuene og min rolle som intervjuer

Intervjuene ble gjennomført på forskjellige steder etter hva informanten selv ønsket. I deres hjem, på deres arbeidssted, eller på psykologisk institutt ved UiO. Alle intervjuene varte mellom 1 time og 1 time og 45 minutter, og ble tatt opp med en opptaksmaskin. Hvert intervju startet med følgende innledning, som er bygget over en klassisk form for fenomenologisk instruksjon (Spradley, 1979, i Kvale, 2001, s. 73) :

*Jeg ønsker at du skal forsøke å sette meg inn i hvordan det er å se verden fra ditt ståsted. Grunnen til at jeg ønsker å intervju deg, er at du har erfaring med buddhistisk praksis. Men, jeg vil understreke at det er din opplevelse av hva det vil si å være deg i forhold til praksis, som jeg er interessert i – ikke hva som måtte være ”korrekt buddhisme” ut fra buddhistisk filosofi eller lignende. Det jeg ønsker at vi skal snakke om nå, er hvordan det har vært for deg å praktisere buddhisme. Jeg ønsker altså å vite det du vet på din måte. Alle detaljer er interessante.*

Presiseringen om at det var deres egen erfaring, og ikke buddhistisk filosofi som jeg var interessert i, ble tatt inn i instruksjonen etter pilot-intervjuene. For i pilotintervjuene brukte informantene mye tid på å redegjøre for grunnleggende buddhistiske begreper på en teoretisk måte. En annen erfaring fra pilotintervjuene, var at informantene ønsket å vite om jeg selv hadde noen erfaring med buddhistisk praksis. Og da særlig om jeg hadde erfaring med meditasjon. Mitt utgangspunkt var idealet om forskeren som nøytral observatør. Jeg ga

derfor uttrykk for at jeg enten ikke visste så mye, eller at jeg ikke ønsket å kommentere slike spørsmål. Når imidlertid disse spørsmålene syntes å gå igjen, og gjerne sammen med uttalelser som at ”*det er viktig for meg å vite hvem jeg snakker med*”, valgte jeg å gi til kjenne at jeg selv hadde erfaring med buddhistisk meditasjon. Etter at jeg gjorde denne endringen, kom flere av informantene med bemerkninger om at de opplevde dette som avgjørende som hva de kunne fortelle: Eksempelvis uttrykte informant nr. 3 :

*Nå blir dette kanskje litt utenfor intervjuet, men jeg har tenkt på at, fordi jeg fikk vite at du driver og holder på med buddhisme, så snakker jeg nok annerledes med deg enn jeg ville gjort med en annen person. For det er veldig vanskelig synes jeg, å forklare... jeg tror noen av vennene mine synes at jeg er litt sånn skrulle for at jeg holder på med disse greiene her, for de skjønner det ikke når jeg kommer med sånne selvfølgeligheter, som det ofte blir, tatt ut av sammenhengene sine, og ikke sett på med dette begrepsapparatet man har som buddhist (int. 3. s. 15).*

Eller som informant nr.6 kommenterte:

*Jeg tenker at jeg velger å gå ut fra at du kan en del om det (les: buddhisme). Eller så ville det være veldig underlige å sitte her å svare. Men jeg oppfatter at du kan en del om det. Jeg har vært i samtaler med menigmann på en måte... og, jeg opplever tenkinga og mitt forhold til det såpass annerledes enn tradisjonell tenkning, at hvis tilhøreren, du, ikke har noen forankring, så ville det bli veldig underlig (int. 6. s. 1).*

Disse intervjuerfaringene tydeliggjør hva Kvale (2001) metaforisk refererer til som forskjellen på å se intervjueren som ”gruvearbeider” eller som en ”reisende”, i sin søken etter kunnskap. Gruvearbeidermetaforen, handler om å betrakte kunnskap som objektive fakta eller ”skjult metall”, som ligger ferdig, og som gruvearbeideren skal hente opp i dagen. Kunnskap betraktes som noe som er ”gitt”. Motsatt bygger reisemetaforen på en postmoderne konstruktiv oppfatning, hvor intervjueren som en reisende forfatter utforsker ulike deler av ”landet”, og snakker med folk. Fortellingene oppstår i relasjon til hvem den reisende snakker med, hvordan de bearbeides, tolkes og presenteres på nytt. Dette kan også føre til forandringer hos den reisende.

Sitatene om min rolle som intervjuer, viser hvordan både mitt og informantenes utgangspunkt var relevant for hva som til slutt ble fanget opp av båndopptakeren. I relasjon til hva Kvale sier om at den reisende selv blir endret av hva som kommer frem, er det relevant å

nevne følgende. Da jeg for om lag halvannet år siden bestemte meg for å skrive denne oppgaven, hadde jeg praktisert buddhisme et halvt år. I starten var min forståelse av buddhismen preget av hva jeg i dag vil kalle en ”intellektuell linse”. Fenomener som den ”mystiske/transpersonlige erfaringen” og ”transcendering av ego” fanget min interesse som interessante fenomener, fra hva jeg nå vil kalle et ”utenfraperspektiv”. Etter hvert som min erfaring med meditasjon ble større, har forståelsen begynt å endre seg. På den måten har mange av oppgavens fokus, og mine egne prosesser vært parallelle, og gjensidig påvirket hverandre. Et eksempel er det at jeg i resultatdelen presenterer et tema som går på hvordan praksis inngår i hverdagslivet. Dette er trolig et tema som ikke hadde blitt tillagt så stor vekt, dersom dette ikke hadde vært noe som med tiden har blitt mer sentralt i min egen erfaring med praksis.

### 3.6 Analysen

Intervjuene ble transkribert, og analysert ut fra prinsippene for fenomenologisk meningsfortetting (”meaning condensation”) (Kvale, 2001). Tilnærmingen innebærer å se oppgavens problemstilling – hvordan det oppleves å praktisere buddhisme – i forhold til hva som er viktig for informantene, og hvorfor det er viktig. Analyseprosessen besto av gjentatte gjennomlesninger av intervjuene, med henblikk på å identifisere ”naturlige meningsenheter” (Kvale, 2001, s. 127) i materialet. Neste steg var å se på hva disse meningsenhetene hadde felles, på et mer overordnet nivå. Dette dannet grunnlaget for å identifisere fire temaer. Temaene ble formulert som spørsmål til intervjumaterialet, og danner overskrifter i resultatdelen. Hensikten med å bruke spørsmålsformen som temamarkør, er for å vise hvordan intervjumaterialet ses i forhold til den teoretiske bakgrunnen som ble presentert som utgangspunktet for oppgavens utforskning.

Før vi går til resultatdelen, vil jeg kort si følgende om rekkefølgen på temaene: Tema nr.1 ”*Hvordan oppleves det å praktisere meditasjon?*”, presenteres først fordi formell meditasjonspraksis har vært sentral for alle informantenes vei inn i buddhistisk praksis. Tema nr. 2 - ”*Hvilken betydning har den ”mystiske erfaringen” for den praktiserende?*” stilles på bakgrunn av det som er beskrevet i den teoretiske bakgrunnen om den transpersonlige erfaringen og den mystiske opplevelsen. Tema nr.3 er tett knyttet til den generelle problematisering av selvets rolle i selvutviklingen, hvor jeg spør – (3) ”*Hva kjennetegner den praktiserendes opplevelse av å ha et ”selv”?*” Til slutt, i tema nr. 4, spør jeg – ”Hvordan inngår praksis i hverdagslivet?”. Den teoretiske bakgrunnen for å stille dette spørsmålet er

Brandtstädters teori om at intensjonell selvutvikling skjer i forhold til avgrensede sosio-kulturelle roller.

Jeg vil gjøre oppmerksom på at, selv om et sitat angis som en naturlig meningsenhet under en tematisk overskrift, betyr det ikke nødvendigvis at det utelukker at også kan belyse sider ved andre tema også. For eksempel vil det å skille ut den mystiske opplevelsen fra hvordan meditasjon oppleves, kunne virke kunstig og stå i motsetning til det å formidle den helhetlige fenomenologien i den enkeltes livsverden. Fordelen med å skille ut ulike temaer er på den annen side at et stort og uoversiktlig intervjumateriale gjøres mer poengert og tilgjengelig for leseren.

I intervjuene vil jeg referere til dem jeg har intervjuet som ”informanter”, eller som praktiserende. Jeg unngår gjennomgående i oppgaven å kalle informantene ”buddhister”. Bakgrunnen for dette er at ikke alle informantene kaller seg selv buddhister. Som eks. informant nr. 1 påpeker, så er hun forsiktig med å kalle seg selv buddhist, fordi det blir en ny avgrensning og forming av en personlig identitet som buddhismen har til formål å utfordre. Andre igjen kaller seg buddhister. Å kalle seg buddhist, eller ikke å gjøre det, forstår jeg som uttrykk for skillet mellom relativ og absolutt sannhet. Å kalle seg buddhist blir den relative sannhetens posisjon. Det vil kunne tenkes at den lettere vil kunne bidra til meningsutveksling om buddhismen, med mennesker som ikke kjenner buddhismen så godt. Mens, det ikke å kalle seg buddhist, selv om man praktiserer buddhismen, kan betraktes som uttrykk for en mer direkte anvendelse av en absolutt sannhet.

Navnene som fremkommer i tekstutdragene er ikke informantens egentlig navn. Sitatene vil knyttes til de ulike informantene slik det står nummerert på side 30.

Informantene er ikke like mye representert under de forskjellige temaene, noe som skyldes at intervjumetoden som ble benyttet, hovedsakelig var ute etter å utforske det informantene brakte til intervjuet, fremfor å få samtlige av intervjuguidens spørsmål besvart.



# 4 Resultater

## 4.1 Tema nr. 1: Hvordan oppleves det å praktisere meditasjon?

Alle informantene hadde inngående erfaring med meditasjon gjennom flere års praksis. De uttrykker at meditasjon har vært avgjørende for dem, både når det gjelder å få dypere innsikt i eget sinn, og innsikt i hva buddhismen handler om.

### 4.1.1 Innledende erfaringer med meditasjon:

Informant (1) sier om hvorfor hun ønsket å prøve meditasjon:

*Jeg lette etter en slags hobby som kunne... altså jeg hadde oppdaget at jeg konkurrerer mye med meg selv. At de hobbyene jeg hadde drevet med før... med lagsport, hadde med konkurranse å gjøre, og jeg skjønnte at jeg trengte noe som ikke innebar konkurranse. Og da tenkte jeg at kanskje meditasjon var tingen, for da kan jeg ikke konkurrere. Det viste seg at ikke helt stemte da, fordi nissen fulgte med på lasset (Intervju nr. 1, s. 7).*

En annen (3) sier om sin vei inn i meditasjonspraksis:

*Jeg var ganske fiendtlig innstilt til det (les: meditasjon), fordi jeg hadde noen kompiser som drev med sånn ACEM-meditasjon på 80-tallet, og det syntes jeg var bare tull. Der hadde jeg motstand. Taggene ute. Men så snudde de taggene seg til å lure på: Hva er det som er så farlig med dette, og så fikk jeg en slags buddhistisk innfallsvinkel til det, at jeg tok meg selv i å... det er jo meg som er problemet her, ikke... så ble det også en innfallsvinkel, og en litt buddhistisk også (int. 3. s. 2).*

En tredje kommenterer (2):

*Når jeg tenker tilbake, det som er mystisk for hvorfor jeg fortsatte, for det er ikke, det er ikke noen sånne store lysglimt eller noe sånt som står ut der i begynnelsen. Men, det var en nesten sånn intuitiv fornemmelse av at dette var riktig og bra, og at det som sagt ga meg en viss ro, og jeg kunne kanskje si en forankring (intervju nr. 2, s. 5).*

Informant nr. 4 sier:

*Så begynte jeg å meditere... og så begynte jeg å erfare i meditasjonen at jeg erfarte ”space” i bevisstheten min. Jeg kunne betrakte ting.. og da hadde jeg en periode hvor jeg begynte å se tydeligere hvor mye dritt jeg hadde gjort, altså, hvordan jeg hadde kjempa og kava, og projisert ting ut på omverden”. (int. 4. s. 5).*

Og fortsetter:

*Det blir et sånt før og etter.. og nå høres jeg veldig sånn religiøs ut, og det er ikke det det dreier seg om. Men dette er egentlig ikke religion altså. Det er egentlig mye mer en studie av hva det er å være menneske... å leve i denne virkeligheten. Det å erfare ego og så det å begynne å praktisere disse tingene (int. 4. s. 6).*

En annen (6) sier følgende om hvordan hun innledningsvis forholdt seg til buddhismen og meditasjon:

*Jeg tenkte jo at jeg kunne holde meg på det teoretiske planet og filosofere... alt fra fysiske lover til alt mulig, og det måtte jeg innse at det kunne jeg ikke. Fordi jeg skjønnte... jeg hørte hva de (les: lærere) sa, og jeg opplevde etter hvert selv, at det vil utelukke meg fra de opplevelsene som det ikke er ord for. Verken fra en lærer eller fra meg selv. Som kun kommer fra å erfare selv, først og fremst gjennom meditasjon (int. 6. s. 6).*

Alle informantene utenom nr. 3, som mediterer en gang pr uke, sier at de nå for tiden mediterer daglig. Varigheten varierer fra 10 minutter til ca. 45-60 min pr. dag.

#### **4.1.2 Hva meditasjon gir:**

Alle informantene ga uttrykk for at meditasjon har gitt dem tilgang på nye sider ved seg selv, og at de erfarer sinnet eller bevisstheten på en tydeligere måte:

En sier (3):

*Men så praktisk sett så går det på at man har,.. at jeg blir en tilskuer mer enn jeg blir involvert i mitt eget liv. I hvert fall når jeg sitter. Når du kommer ut av de 3x25 minuttene som vi sitter, så er det akkurat som jeg har, ... jeg er jo den personen, jeg er jo ikke spaltet, eller det kan man godt si at man er, men jeg er jo ikke noe... Jeg føler at jeg er tilbake i virkeligheten. (...). Det viktigste jeg får er en sparringspartner i livet, hvor man kan forstå nye ting ved det. Jeg synes det er lettere å akseptere ting jeg har forakt for, le av det eller på en måte få avstand til det (int. 3. s. 11).*

En annen (4) sier noe om hvordan meditasjon har hjulpet ham å se flere ting tydeligere:

*Altså det som er målet er jo, nummer en: Gjenkjenne når du har en aggresjon, aversjon eller "ignorance" som kommer opp, da. Gjenkjenne det, og så ikke reagere, det er det andre. Nummer en: Gjenkjenne, det klarer du ikke hvis du ikke mediterer. Det kan du bare glemme fordi det går alt for fort (int. 4. s. 7).*

Informant nr. 3 kommenterer på hvordan meditasjon hjelper ham med å se aggresjon:

*Det at du på en måte hele tiden i det øyeblikket du begynner å etablere deg noen sånne kanter, så blir du bare arrestert av den der buddhismen, den sittingen, du blir tatt på sengen – det er det jeg opplever at jeg får mest igjen av buddhismen. (...) Så hvis man har det littegrann, og det har man jo nærmere når man sitter, så blir jeg hele tiden tatt på senga av min aggresjon eller mine problemer med å akseptere ting. Jeg fåren veldig fin partner i livet (int. 3. s. 10).*

Informant nr.4 sier videre om det å bli oppmerksom på mer subtile endringer rundt ham:

*Når vi mediterer så opplever vi jo lerretet på en måte. Alt er der og vi projiserer oss inn i det. Og så kan vi trekke oss ut av det, ikke sant. Og når vi er i alaya (les: udelt bevissthet) til en hver tid, så opplever vi hvordan virkeligheten er, i mye større grad enn når vi lever inne i den. For da er vi flinke Ole og dårlige Ole og morsomme Ole og alt det der. Mens når vi er i alaya, så er målsetningen å være der hele tiden, altså hvile i buddhanatur til en hver tid. Så opplever man bare at alt skifter, ikke sant, hele tiden. Akkurat som dine ansiktsuttrykk har skiftet uendelig mange ganger under denne samtale, akkurat som mine har. Eller at lyset har nå brent ned, men det går så langsomt at vi det ser vi ikke (Int. 4. s. 30).*

Informant nr. 7 beskriver hvordan han opplever at meditasjon hjelper ham til å se tydeligere hvordan tenkningen virker inn på hans erfaring av verden:

*Jeg tror nærvær i sansning er viktig. Og å være tilstede på en måte som er så klar og direkte som mulig, uten å være for sløv. Det synes jeg at jeg får til innimellom hvis jeg mediterer bra. Hvis jeg ikke drukner ned og... ”hva skal jeg ha til middag i dag”, og ”nå sa hun det, og så sa jeg det”... og hele tiden dette forferdelige tankekjøret. Og det er jo det som – jeg hadde aldri forestilt meg for tjue år siden, for eksempel, at tenkning og forestillinger i intellektet skulle ha så stor betydning for hvordan man opplever verden som det har. Fordi at jeg har meditert mange ganger, og sett på hvordan en tanke oppstår, og med det samme den oppstår så spaltes verden i et subjekt-objekt-forhold. Og da spiller det ingen rolle om tanken er høyfilosofisk, eller om tanken er –” hva skal jeg ha til middag i dag”. Det er tenkning som fenomen som gjør det (Int. 7. s. 6).*

Informant nr. 5 beskriver hvordan det er lettere å virkelig få dedikert seg til meditasjon når han er på ”retreat” (samling med vekt på meditasjon over flere dager under veiledning).

Dette har han gjort 4-5 ganger, og forteller fra et av dem:

*Da mediterte jeg kanskje åtte timer hver dag, i ni dager, og det var en veldig fantastisk opplevelse. Det som skjer med sinnet slik som jeg vil beskrive det, og det tror jeg kanskje er litt relevant..interessant for deg, så var det sånn etter en to-tre dager så hadde jeg jo tenkt en del på de sanse,- og synsinntrykkene du har hatt i det siste, og tenkt på de tingene du har opplevd i det siste. Etter hvert så blir jo det temaet uttømt, for du sitter jo bare der uten stimuli og observerer sinnet og venter på hva det neste er som det skal kaste opp nå. Og da er jo hele nøkkelen til shamatameditasjon (stabiliserende meditasjon) som jeg gjør, å vende tilbake til å være i øyeblikket og være tilstede og gi slipp på tankene.” (...). ”Og etter to tre dager så tenker du på de tingene som er i sinnet, men så blir det temaet noe uttømt, og så går man dypere og dypere i sinnet. Og da kommer det, og det var fantastisk interessant, for å bruke det ordet, at da kom det jo opp sånne problemstillinger om ting jeg ikke hadde tenkt på på ti og tjue år. Forhold til folk som jeg hadde på barneskolen, og viktige autoritetspersoner, lærere i barneskolen, helt ned til det og. Og det var veldig interessant å tømme seg helt. Og etter det ni dagers oppholdet var en helt fantastisk opplevelse, og det fortalte han meditasjonslæreren også at du blir helt avslappet i sinnet og så blir du helt sånn at ingen ting affiserer deg mer eller mindre. Helt rolig, hva som helst kan skje, og du er bare helt rolig.” (...).” Hvis noen etter de dagene hadde kommet bort til meg og skreket til meg hvor udugelig jeg var, og at jeg ikke var i stand til noen ting, så hadde jeg virkelig ikke latt det affisere meg noe særlig. Sånn at det har noe å si med den akkumulerte effekten av å meditere. Og det som jeg tror er viktig psykologisk er jo ikke det at man er helt disassosiert fra seg selv, det er jo det at man er helt tilstede og bare kjenner og opplever det som skjer... ikke det at man er mer avkoblet eller ikke tilstede, det er jo helt motsatt (int. 5. s. 17).*

En informant med interesse for musikk (3), beskriver hvordan meditasjon hjalp ham i forhold til å utvikle en evne til å sette begrep på toner uten relasjon til den foregående tonehøyden:

*Når jeg mediterte foran piano, og når jeg på en måte slapp den der – ”nå skal jeg klare hva en C er”- så opplevde jeg først at det var veldig stor forskjell på en fiss og en ess, uten at det hadde noe med tonehøyden å gjøre. Og det var en slags... det var*

*sent ut på kvelden, og jeg hadde en slags meditativ opplevelse av det, en absolutt meditativ opplevelse. Og det stemmer veldig godt over ens med det buddhismen sier - at du på en måte gir slipp på tonehøyden, som karakter, men tar frem bare den karakteren ut over den tonale oppgaven den har i musikk da, hvis du slipper melodien, for det er jo relasjoner hele veien ikke sant, så opplever jeg det som en fantastisk sånn, ja.... Selvfølgelig er det der også. Til og med der er buddhismen (int. 3. s. 17).*

En annen (5) kommenterer på hvordan han observerer "ego" gjennom meditasjon, noe som har ført til en annen bevissthet knyttet til hva tanker er for ham:

*Det som er hele kunsten ved å være buddhist og meditere, er at man øker sin evne til å observere egoet uten å reagere på det. For hvis du skiller skarpt mellom det å være buddhist eller være bevisst på det å ha et ego, og tenker på slik jeg tror at jeg var før, og hvordan jeg tror de fleste mennesker er – så tenker man ikke mye på det å ha et ego, men bare får tanker og så reagerer man på dem mer eller mindre automatisk eller animalistisk. Og så skjer bare ting i sinnet, og så gjør du de tingene uten å ha et sånn "nå skal jeg tenke meg om", men kanskje si det på en annen måte, man tror at det tankene inneholder det er sant, man tror virkelig at sånn er det. Men når du mediterer, eller det er i alle fall min opplevelse av det, så tror du mindre og mindre på de tankene dine. At det er bare ting som skjer, de popper ut av ego, av egoistiske motiver og så trenger du ikke tro på dem (int. 5. s. 22).*

Informant nr. 7 sier om meditasjon og tilgangen på noe som oppleves som intuitivt:

*Fordi at en god meditasjon, den vil, holdt jeg på å si, få hele tankeverden til å legge seg. På en måte som gjør at man bruker mer direkte intuisjon. At "sånn er det", liksom. Jeg har litt moro av å se på fugler noen ganger. Hvordan de flyr i lufta, og plutselig så setter de seg på den grenen. De bare gjør det! (Int. 7, s. 4).*

Informant nr.3 sier videre: "Så det var lærerikt for meg den lille distansen jeg fikk til meg selv, eller om det, jeg tror nok at den kom litt med meditasjon, at sittingen hadde den effekten på meg at jeg fikk perspektiv" (int. 3, s. 5).

I forhold til hva som skjer under meditasjonen, sier informant nr. 5:

*Da svinner de der egoistiske motivene, og den "what's in it for me"- tankegangen, og at man er mer tilstede om de mer virkelig viktige tingene, verdiene i livet ditt som folk har som fellestrekk med kjærighet og omsorg for sin egne familie og seg selv, og samfunnet man er i (int. 5. s. 18).*

Informant nr. 4 svarer på spørsmål om hva han får ut av å meditere hver dag:

*Det har jeg slutta med å følge med på. Jeg har ikke noe... det å ta bort alle... det er ikke lenger noe mål med det da. Altså målsetning, jeg objektiviserer det ikke lenger. Du kommer til et punkt hvor du skjønner at meditasjon er i utgangspunktet å gi den relative virkeligheten en "break" (int. 4.s 10).*

Og sier senere:

*Det jeg opplever det som, er at jeg blir mindre og mindre tankedrevet. Tanker kan være veldig tydelige, ikke sant. I alle fall kan minevære det. De kan være kaotiske, men de er tydelige i seg selv, da. Og mer og mer energi. Bare en opplevelse av energi. Det er oppfattelse av noe som du slipper og så... "it's gone", liksom. Jeg kan sitte og så kan jeg snakke med deg, og så ser jeg... jeg kan oppleve noe, og så er det over og så ser jeg noe annet, og så ser jeg noe i øynene dine, og så er det over. Altså det blir mer og mer at tingene får lov til å .. Ting er veldig bevegelige, altså,.. ting beveger seg egentlig veldig, veldig nye. Veldig fort (Int. 4, s.10).*

Informant nr. 5 sier også at han etter hvert har begynt å betrakte hva meditasjon gir på en annen måte:

*Altså i begynnelsen så hadde jeg mye et motiv som var selvutvikling, og det er jo et ledd i de egoistiske motivene at man skal forbedre, eller at man skal bli en bedre versjon av seg selv. (...). Man skal bare avdekke sin sanne natur. Og den sanne natur er at mennesker er fundamentalt gode, har gode kvaliteter og egenskaper og det må man minne seg på, og øve seg på å gi slipp på egoistiske tanker og motiver for å finne tilbake til stammen eller kjernen. Og det at man er fundamentalt god, og har buddhanatur. Og det er jo ikke det at jeg føler at jeg vil meditere fordi jeg får sånn og slik effekt, det blir mindre og mindre viktig, og det svinner litt i bakgrunnen, fremfor det.. du får.. mer tillitt og tiltro til at dette er en god sti å være på. Jeg har aldri noen sånne illusjoner eller drømmer om å bli opplyst (int. 5. s. 19).*

Informant nr. 6 uttrykker i forhold til hva hun opplever at meditasjon har gitt henne:

*Og det er noe... igjen i denne følelsen, ikke vanntett, ikke det ordet, men noe riktig. Altså, ... vanskelig ord, men noe som stemmer for meg. Og det må være det at noe at det er en viktig del av veien, det å være tilstede, sånn hundre prosent tilstede uten vurderinger, uten begreper, uten alt dette – det kjennes så riktig. Dermed så gir det meg noe å få lov til å oppleve dette i ny og ne, så kjennes det så riktig at det vil jeg gjerne fortsette med. Du kan nesten si det sånn. Og et ønske om å ha det mer med meg også i post-meditasjon, etter meditasjon eller utenfor meditasjon (int. 6, s. 9).*

### 4.1.3 Motstand mot å meditere:

Selv om meditasjonspraksis er noe som tydelig i stor grad beriker informantenes liv, kom det også frem at mange kjenner på motstand mot å meditere. En informant (3) sammenligner det med å sette seg ned å praktisere med det å jogge – det er lettere å holde det i gang når du har kommet deg i form:

*Nei, jeg skulle gjerne praktisert mer. Men om det er en sånn tvangstanke for meg for at... jeg vet at jeg har godt av det, altså. Og så er det det selvfølgelig, at du skal gjøre det. Det er (ler) den ene dogmen jeg skal forholde meg til her i livet, så er det at jeg skal sitte. Fordi det skal ha effekt, og det tror jeg at det har. Det litt sånn som jeg sa tidligere, at det er enklere hvis jeg har fått inn en rutine på at jeg sitter da, annen hver dag eller... Jeg synes i alle fall at hver gang det blir brutt, så er det da vanskelig å komme inn igjen. Vanskelig da å si at 'jeg satt bare to ganger i forrige uke, det gjør ikke noe det, jeg kan sitte en gang den uka her'. Det er akkurat som det ramler litt ned for meg, det kan jeg se på som et problem. At det blir enten eller (int. 3, s. 23).*

Informant nr. 6 sier om vanskeligheten med å sette seg ned for å meditere:

*Jeg hadde nok en del motvilje mot det, og jeg sliter nok med det fordi jeg er et så tenkende menneske, og det går veldig fort oppe i hodet, og jeg er fysisk aktiv, så jeg har rett og slett vansker med å sitte stille. Men jeg vet og visste og merket at det ville være nyttig for meg på mange plan, både for å få roet meg ned litt sånn fysisk, og fortsatt sliter jeg med det, men det gir meg noe so jeg ikke kan få på en annen måte (int. 6, s. 6).*

På spørsmål om han mediterer regelmessig sier nr. 7:

*Det kommer litt an på hvor lat jeg er. Fordi av en eller annen merkelig grunn så har man veldig motstand mot å sette seg ned å meditere. Og jeg tror det er fordi at da vet tankene at da får de seg litt juling, altså. Forestillingene – det er veldig vanskelig å holde fast på disse tingene hvis du mediterer godt (int. 7.s. 7.).*

Og sier videre:

*”Jeg blir overmanna av giddaløshet og makelighet, og tar et godt glass vin og ser på tv, ikke sant”.*

Og , om hvordan disse periodene oppleves sier han: *”Nei det er jo behagelig det da. Lulle seg inn i en... bli underholdt av forskjellige ting. Flykte litt fra seg sjæl og realitetene og litt sånn. Men samtidig så er det noen sløvt ved det. Sløvt, rett og slett (int. 7. s. 9).*

Informant nr.5 sier om hvorfor det kan være vanskelig å få meditere:

*Du har et ønske om å meditere noen ganger denne uken. Og så når det kommer til stykket så opplever jeg det som at ego har liksom noen sånne unnskyldninger for hvorfor det ikke skal være nå. Det skal aldri være nå – det skal alltid være senere. Og det kan være sånn at ting jeg skal gjøre, og som tvinger seg frem, som at de virker som de er veldig viktige og at de må gjøres nå med en gang, selv om jeg helt sånn rasjonelt kan, .. det kan i alle fall vente i alle fall ti minutter, som det er snakk om å sette av til praksis sånn i starten. Det var også en kamp. Jeg synes det er et betegnende uttrykk at det er en kamp. Og at det var vanskelig å finne det rommet for å sette seg ned og være helt stille med sitt eget sinn (intervju 5. s. 6).*

Informantenes uttalelser i forhold til meditasjon, underbygger observasjonene i hos Jacobsen (2000) og Wallace (2002), om at meditasjon kan betraktes som ”hovedpraksis” for vestlig praktiserende.

Intervjumaterialet gir grunnlag for å si noe om at de som praktiserer meditasjon, ser ut til å endre det vanemessige forholdet til hva som er interessant og hva som er uinteressant. Dagligspråket gir oss noe informasjon om at monotoni er noe som vi vanligvis finner aller mest kjedelig. Dette kommer til uttrykk i at noe eksempelvis er - ”like interessant som å se maling tørke”. I forhold til min undersøkelse er det nærliggende å sammenligne denne talemåten med hva det innebærer å meditere. Som flere informanter påpeker, gir erfaring med denne monotonien dem en opplevelse av dyp mening og stor tilfredsstillelse.

Den psykologiske prosessen som synes å ligge til grunn for kjedsomhet, er habituering. Habituering beskrives som enkel, ikke-refleksiv læring, som refererer til en atferdsendring som gjør at en organisme kan ignorere et meningsløst signal (Bloom, Nelson & Lazerson, 2001, s. 301). Denne formen for vanemessig tilpasningen til omgivelsene, har blitt demonstrert hos alle organismer fra snegler til mennesker. Buddhistisk praksis ser ut til å motvirke dette denne habitueringen, ved at det repetative gir opplevelsen av dyp mening og ikke meningsløshet. Gjennom både formell meditasjon, og anvendelse av meditasjonens innstilling når de praktiserende ikke ”sitter”, ser det ut til at den praktiserende kan motvirke tendensen til habituering. Meditasjon som en tilstedeværelse i nuet, kan altså betraktes som en dis-habitueringsprosess.

Det neste temaet handler om den ”mystiske erfaringen”, og er sterkt knyttet til meditasjon ved at disse erfaringene ofte opptrer under meditasjon, eller at de kommer i perioder med mye meditasjon.



## 4.2 Tema nr. 2: Hvilken betydning har den ”mystiske erfaringen” for den praktiserende?

Bakgrunnen for å stille dette spørsmålet til intervjumaterialet, er ikke at informantene uoppfordret begynte å snakke om ”uvanlige” eller ”spesielle” opplevelser. Jeg valgte å spørre om de hadde hatt slike opplevelser, ut fra interessen for den ”mystiske erfaringen” i transpersonlig psykologi. Alle informantene, unntatt nr.3, bekreftet at de hadde hatt opplevelser som de kalte ”uvanlige” eller ”spesielle”. Men, som vi skal se av svarene jeg fikk, var det ikke tilfeldig at de ikke uoppfordret fortalte om disse opplevelsene.

Det ligger i den mystiske erfaringens natur, som beskrevet i teoridelen, at det ikke er mulig si noe om hvor like eller ulike disse erfaringene er. Men det som er sentralt er at de oppleves som dypt meningsfulle, og annerledes enn den mer dagligdagse bevisstheten. Men et tydelig skille mellom det hverdagslige og det ”uvanlige” fremstår for en informant som unaturlig:

Nr. 1 sier: *”Men for å si det litt enkelt så er det i hverdagslivet jeg opplevd de store forandringer (...). Det gir ingen mening å snakke om spesielle og sære opplevelser som om de ikke hvilte i hverdagslivet”*(nr.1, s.21). Og sier senere:

*Et buddhistisk syn på akkurat det du tar opp nå, er at det ikke er noe skille mellom det veldig dype og det hverdagslige ”the profane”, som man kanskje kan si på engelsk. Men når det gjelder å snakke med andre folk om buddhisme, og sånne hverdagslige handlinger som alle kan kjenne seg igjen i – det er det som gir mening for meg å snakke om. Og litt av poenget er at dypere opplevelser er... det blir nesten en floskel å si det, men de er ordløse. (intervju nr. 1, s.22).*

En annen (6) understreker problemet med å skulle klassifisere opplevelser, og betrakte dem som å ”tilhøre” et begrep:

*Altså når jeg sier ”ekstatiske” så kan jeg liksom ha tenkt noe sånt som å se store lysgreier, og virkelig sansemessige store ting. Det har jeg ikke i meditasjon. Og jeg har jo jobbet veldig bevisst med å bare jobbe med å la ting være som de er. (...). Men innimellom kan jeg få en litt annen fornemmelse av tilstedeværelse, hvor mer de fysiske grensene mine viskes litt ut, og jeg kommer i kontakt med noe jeg opplever som... eh. ... for en del år tilbake var det akkurat som jeg kunne ...var det som jeg kunne gå opp over en... nesten som en vannflate. Det var ikke vann, men et sånt skille ala en vannflate hvor jeg bare var her, og akkurat som over denne linja så var det noe annet, et sånt rolig menneske som stort sett satt der. Et sånt ”indianeraktig” menneske*

*som jeg hadde følelsen av at jeg bare kunne snakke litt med, eller få lov til å komme opp å roe meg litt sammen med. Det bilde har kommet noen ganger opp gjennom meditasjon det siste halvåret, så er det akkurat som om dette... - jeg har alltid lurt på om dette er meg eller noen annen. Altså, det er akkurat som om dette har blitt integrert i meg, eller at jeg har utvidet meg, det vet jeg ikke (int. 6. s. 8).*

Informant nr. 2 beskriver spesielle opplevelser som både inspirerende, men også som potensielt problematiske å forholde seg til:

*Et potensielt minefelt i buddhistisk meditasjon er dette man kaller dhyana - opplevelser. Altså hvor opplevelsen av verden blir kvalitativt annerledes enn hvordan jeg opplever den når vi sitter her og snakker. Og det kan være veldig inspirerende fordi man forstår at verden ikke bare er slik som vi ser den her og nå. Det er mer til livet. Og faren er at man knytter seg til dem og har lyst på dem, og blir veldig målrettet etter opplevelser som er behagelige, men ikke nødvendigvis så veldig åndelig betydningsfulle (nr. 2 s. 11).*

Hun senere og sier: ”... men jeg må modifisere litt og si at de har vært veldig viktige i min praksis...”. (nr. 2 s.12).

Flere av informantenes begrunnelser for å ikke snakke om disse opplevelsene handler om faren for å knytte seg for mye til dem. En (5) sier, på spørsmålet om han har hatt noen uvanlige opplevelser: ”Jeg tror jeg kan si ja på det, men jeg tror ikke det er noe jeg vil utdype.” Og fortsetter:

*Jeg tror bare det virker som et sidespor og et forvirrende element, fremfor å minne meg om alle de andre elementene vi har snakket om. Altså, du får ingen verdi ved å snakke om eller tilnærme deg transcendentale tilstander eller ”niam”, som det kalles det på tibetansk. Da har man sånne forskjellige sinnstilstander eller innsikter. Men sånn som jeg har forstått det, så er det bare å si det at det er noe som skjer, det er der, så bare observere det uten å tillegge det noe noen særlig verdi eller søke etter det (nr.5.s.25).*

Han mener også at det lett kan skape misforståelser dersom opplevelsene snakkes om: ”Jeg tror da det blir en helt sånn intellektuell lek som du fordyper deg masse i, skriver en masse om og interesserer deg veldig mye for, og søke etter og det blir helt feil fokus.” (nr.5, s. 26).

Og:

*Det er en tendens i vestlig tankegang at dette blir en intellektuell lek, at man prøver å forstå alle poengene intellektuelt før man kan erfare det selv. Og det jeg er veldig tilhenger av, som jeg synes er veldig tiltrekkende, at i buddhismen, som religion, som helhet, at der trenger man egentlig ikke ta stilling til om – tror du på gud, det har jeg hatt veldig problemer med å si noe om. Mens i buddhismen sier man bare at i meditasjon så er det bare å erfare det selv, finn det ut! Det er ikke pedagogisk lurt før man har hatt opplevelsene selv, og heller bare skape forvirring konflikter og helt feil fokus, selv om, kanskje jeg sa det på en måte som gjorde at du ble litt nysgjerrig på det, og det er jo naturlig at man har den reaksjonen intellektuelt. Men jeg holder fast på at det er bedre å falle tilbake på sin praksis, og så snakke om de egne opplevelsene han mar. Det som Buddha sa var at hvis du setter deg ned og praktiserer, mediterer, så vil sinnet vise seg og du vil oppleve det selv (int. 5. s. 27).*

Informant nr. 2 påpeker et annet aspekt ved denne typen erfaringer:

*”Det problematiske er at man begynner å sammenligne seg. Er jeg mer eller mindre åndelig enn deg? La oss sammenligne våre erfaringer, hva du har opplevd, hva jeg har opplevd”*

(nr.2, s.13). Om formen sier hun følgende:

*Og, formen merker jeg at jeg har en viss motstand mot å engang gi meg i kast med å forklare. Fordi, det blir vanskelig. Og jeg merker at jeg har litt motvilje til det, sånn som jeg snakket her under et foredrag i går, som jeg ofte anbefaler om slike opplevelser å se på dem som smykker til å ha i et smykkeskrin. Sånn at jeg kan snakke om smykkeskrinet i alle mulig sammenhenger, men det å virkelig gå inn i opplevelsen og virkelig sette form eller farge på opplevelsen, det er jeg mer varsom med av forskjellige grunner. Så jeg merker at der blir jeg sittende litt fast. Det er noe med å yte de rettferdighet og ikke heng meg opp i det, det vil si nå har jeg hengt meg opp i det (latter)” (Intervju nr. 2, s.12).*

En annen (3) sier om det kan kaller ”aha-opplevelser”:

*For meg tror jeg ikke de har vært viktige, fordi jeg var... når man drar på sånn retreat, og får den første ”driven” på buddhismen, så er man jo på jakt etter noe. Så blir man arrestert hele tiden, for man skal ikke være på jakt etter noe. Og, det er en langsom prosess synes jeg, og man blir på en måte litt småvoksen i det buddhistiske tankesettet. At man i det øyeblikket man gjør det, og på en måte klamrer seg til en opplevelse, ... så smuldrer den opp, altså dette her som er så rart at det kommer når*

*du minst venter det på en måte. (...). Så, det er vel erfaringen at, det å ha kontinuitet på sitting (les: meditasjon), det medfører et eller annet til slutt (int. 3. s. 16).*

Informant nr.4 sier at han kommer nærmere buddhanaturen ved å meditere, hvorpå jeg spør ham om hvordan de øyeblikkene er: *"Det er vanskelig. Eh... (pause). Det blir nesten litt meningsløst å fortelle om, annet enn at det er ro, det er vanvittig "space"... vanvittig "space" altså".* Jeg spør: *"Kan du si litt om hvorfor det er vanskelig å si noe om"?*

Informant 4 svarer: *"Det blir som å fortelle om et bilde, eller en filmsnutt hvor det ikke er noen tekst. 'No real action'. Det er jo ikke noe dualisme der! Det er bare 'space', ikke sant. Ro, fred, jævlig fredfylt"* (Int. 4. s 32).

Som vi ser av intervjuene oppfattes den mystiske erfaringen som et tegn på at praksisen går fremover, mens hvis man på den annen side klamrer seg til disse opplevelsene, blir praksis bare en ny måte å styrke ego på. Den tibetanske meditasjonsmesteren Sogyal Rinpoche sier om tilstander av sterk lykksalighet, klarhet og fravær av tanker at de kan være gode opplevelser i utgangspunktet, men legger til: *"... but if you get attached to them they become obstacles"* (2002, s.79). Det er særlig de positive opplevelsene som er vanskelige *"...it's not the negative experiences but the good ones that brings obstacles"* (s. 80).

#### **4.4 Tema 3: Hva kjennetegner den praktiserendes opplevelse av å ha et selv?**

Bakgrunnen for å stille dette spørsmålet til mitt materiale, er det som er beskrevet om hvordan buddhismen identifiserer et ego-nivå i selvet, som betraktes som en form for "falskt selv". Det som kommer frem i intervjuene, handler om hvordan informantene opplever å se disse sidene ved seg selv tydeligere. Den neste utfordringen er så å overskride eller transcendere dette ego-nivået. Konkret ser dette ut til å skje ved at, identifikasjonen med noen måter å tenke å handle på, oppheves ved å ikke reagere på visse impulser, eller å handle annerledes. Det kan se ut som om det er gjennom helt konkret praksis at fundamentet til det som buddhismen kaller "ikke-selv", blir tydelig. I utdragene som følger har jeg hentet ut noen eksempler på hvordan de praktiserende altså opplever å – observere ego, og noen ganger overskride dette "selvet".

#### 4.4.1 Opplevelse av selvet

Informant nr.5 sier:

*Sånn som jeg opplever det, så er ego som en måte hvor min personlighet kommer til uttrykk som er litt animalistisk, som alltid er sånn i forhold til hva som er i beste interesse for meg eller mitt. Og da kan man jo se, måle ting opp mot de verdiene: 'Hva får jeg igjen for å gjøre det, eller hva slags konsekvenser, positive effekter får jeg for å oppføre meg eller si ting på den måten'. Så det er det jeg mener med ego – hva som jeg får fordeler av. Fremfor en mer, hva skal jeg si, altruistisk tilnærming (int. 5. s. 6).*

En annen (4) sier om sin opplevelse av ego i forhold til praksis:

*Det er en sånn "saying" at: "If you start to walk the path, you invite chaos to you're life. Better not start. If you start, better finish". Der har du på en måte mye av greia. Hvis du starter på de greiene her... så ser du kaoset ditt. Og noen ganger så er det "extremely embarrassing". Fordi det er et ego som sitter og dømmer deg, ikke sant. Det er jo den største utfordringen, min egen vaktmester. Og det er smerte. Og smerte er veldig undervurdert som læremester i vår kultur. Jeg snakket med en lærer om akkurat de greiene der på en "retreat". Og så sa jeg: "Jeg synes det er jævlig krevende". Og så sa han: "Hvorfor det?". Det var det første han sa til meg: "Hvorfor det?". Ikke noe sånn medynk at - "det skjønner jeg", eller som jeg ville sagt hvis du hadde sagt det til meg – "Hvorfor det da?". Og så kom det fram noe ved ego. Jeg skulle være flink, ikke sant. Og da blir buddhisme til... det er det Trungpa er så god på ... til spirituell materialisme, ikke sant. "Jeg er immari flink buddhist" (int. 4. s. 37).*

Informanten refererer her til den tibetanske læreren Chögyam Trungpas bok - *Cutting through spiritual materialism* (1973). Hovedpoenget i denne boken er at også buddhismen potensielt kan misbrukes som "mental gymnastikk", og som metode for å styrke ego.

Informant nr. 3, omtaler opplevelsen av "selvet" på denne måten:

*Kan en kopp bli tom? Den er jo tom fordi mennesker vet at den kan være fylt med kaffe. Men er det en kopp når jeg blir borte? Det er det klassiske. Sånne ting. De som har det apparatet rundt seg, som en liten intellektuell veileder, så vet man at alt er tomt uten at det er en persepsjon i det noe sted fra. (...). Så, for meg, det som er tomt er jo det som er når du tar bort det som er mitt, det som er mine illusjoner om hva som er min person. Altså, jeg har vondt i ryggen. Alle vet at jeg har vondt i ryggen. 'Jan,*

*jeg hjelper alltid Jan med sekken når han kommer fordi jeg vet at han har vondt i ryggen'. At det er Jan som er en illusjon. ” (int. 3, s.13).*

Men denne opplevelsen er vanskelig for ham å forklare til andre:

*Når jeg prøver overfor mine venner å forklare hva dette er for noe, så kommer jeg ofte til kort, for det blir hørende veldig negativt ut. Men det er jo ikke det. Det er jo ikke noe negativt at jeg er Jan med vond rygg. Altså, jeg må være klar over at det er noe jeg går rundt å tror at jeg er. Det er det som er hele poenget. Det er bare et sånt forståelsesapparat for meg. Man er jo ikke noen nihilist (int. 3, s. 13).*

Informant nr. 6 sier om opplevelsen av sitt ego som et hinder: *”Jeg så jo at jeg ikke kommer noen vei videre med det jeg tror på med ’compassion’ eller leve annerledes, eller være mer bevisst hvis jeg klamrer meg så mye til et fast og uforandrelig ego” (int. 6. s. 17.).*

Informant nr. 7 fremhever følgende ved opplevelsen av å praktisere:

*Det må være å se at ord, begreper og forestillinger, som jeg skaper meg og som kulturen skaper, og ideer og alt mulig, og –ismer, og alt det der – det er ikke virkelig, altså. Rett og slett. Det oppleves som en befrielse. Ja, da behøver du jo ikke dra rundt på disse forestillingene, det er jo mer eller mindre søppel, altså. Men samtidig, så vi jeg jo påpeke veldig sterkt, at det er jo ikke sann at man ikke skal ha noe ego. Eller å ikke være seg sjøl eller ikke manifestere seg sjøl. En ting er jo å være fullstendig slave av ord, forestillinger og tanker, en annen ting er å bruke det hvis man skal undersøke noe. Vi klarer jo oss ikke uten tenkning i et så komplisert samfunn som vi har (int. 7. s. 14).*

#### **4.4.2 Overskridelse av selvet**

Informant nr. 1 sier:

*For meg går dette (les: selvoverskridelse) sammen med det dypere. Det er liksom dette noe av det dypere består av. Og, buddhismen har jo en hel rekke greier med selv og ikke-selv, og sånne ting. Buddhismen må forstås på forskjellige nivåer etter hva man snakker om. Eller hvor man er. Altså ikke bare i forhold til hvor man er i sin... hvor mange år man har holdt på, men også hvilken situasjon jeg er i, i et hvert øyeblikk. Så i det ene øyeblikket er det relevant å snakke om at jeg... når jeg er litt i meg selv samtidig som jeg lytter til deg, så gjør det noe med hvordan jeg lytter. Og da, når jeg snakker sånn, som du sikkert hørte det, opprettholder jeg den vanlige europeiske ideen om et ”jeg” som separat fra en annen en. Et annet øyeblikk så er min praksis å minne*

*meg selv om, eller å leve i det som vi i vår retning kaller for "interværen", som er et aspekt, altså dette med å bygge ned ideen om et separat jeg". (Intervju nr. 1, s. 28).*

Jeg stilte så spørsmålet: *Hvordan balanserer man sin tilværelse i forhold til den type innsikt at grenser er noe illusorisk?*

Informant nr. 1: *"Altså, dypere sett er grensene illusoriske, men i hverdagen så trengs de fremdeles. Så jeg trenger en kopp til å holde teen min, ikke sant. Men man forstår samtidig at jeg lever på et hverdagsplan og flere dypere plan"* (Intervju nr.1,s. 29). Og legger til:

*Jeg vender stadig tilbake til hverdagsseksempler, men det finnes jo også dypere øyeblikk hvor man, jeg tror jeg skal si det slik at ettersom årene går så opplever jeg mer og mer at sannheten er at det ikke er skiller, at skillene er konvensjonelle. Og jeg opplever det mer og mer, og det gjør at jeg raskere husker det i litt sånne trøblete hverdagssituasjoner. Det ligger mye nærmere overflaten. Og det er noe dypere som er nærere som stadig går litt og litt dypere. Så jeg ser det som en sånn... i sammenheng med de som sier at de ikke opplever noe skille mellom seg og utenomverden. Det er det samme som uttrykkes. Det er liksom sånn i Vesten skal vi jo nå for tiden ha de ekstreme bildene ikke sant, det er jo det vi vil høre om. Og det kan godt hende at de er en del av helheten selv om man ikke snakker om det, men det er det samme som skjer. Det handler også om hvordan jeg er forelder, og hvem jeg er med andre venner og min familie. (Int. nr. 1, s. 32).*

Informant nr. 7 beskriver opplevelser med selvoverskridelse i forhold til et bilde av subjekt-objekt:

*Altså, du er jo et objekt for mitt subjekt nå. Så, så lenge jeg objektiviserer deg så befinner jeg meg jo på tankeplanet. Men hvis jeg mediterer skikkelig, og du mediterer skikkelig, så klarer vi ikke skille. Jeg har mange ganger meditert på et tre i starten av meditasjonsperioden. Da er treet der, og jeg er her. Men etter hvert kan jeg ikke helt se om treet er her, eller jeg er der... og det blir jo, det er ingen ting som blir vekk. Det som blir vekk er det dualistiske tankefilteret som kommer mellom den intuitive opplevelsen av virkeligheten, altså (int. 7. s. 6).*

Jeg spør om hvor varig denne opplevelsen er for ham, hvor han svarer: *"Men så danner man seg jo forestillinger igjen. Fordi at dynamikken i psyken, den er jo sånn at intellektet og begrepsdannelsen, det er jo en refleksjon. Du vil spalte deg ut i en refleksjon, hvor du kan se på deg selv, ikke sant. "* (int. 7. s. 13).

Han gjør seg videre en betraktningen når det gjelder forholdet mellom ego og ego-overskridelse:

*Hvis du skal utvikle... transcendere et selv, eller komme dit, så får du egentlig ha et ego som sørger for at du kan vaske opp og ordne deg i hverdagen. Det må ligge en ego-stabilitet sånn at man kan slippe ego. For ellers blir det jo en ego-tripp. Den her selvutviklinga dem prater så fælt om – jeg synes det er mye bedre om man skulle snakke om selvavvikling. Men for at man skal snakke om selvavvikling må man først ha et selv som er oppe og går. (...) Sånn at du tar vare på deg selv, og har et selvilde, som dog er falsk med som er bekvemt, som du kan leve meg. Og så kan man dra videre ( int. 7. s. 16).*

En informant (2) valgte å gå til det skritt å skifte navn med, og knytter dette til selvoverskridelse:

*Da jeg skiftet navn så sa jeg litt flåsete, og litt med mening – nå har jeg brukt begrepet Anne om en stadig skiftende prosess i så mange år, og den Anne på 47 år, var veldig forskjellig fra Anne på tre år, fem år eller syv eller seksten – fysisk, følelsesmessig, intellektuelt, hele pakka. Alt var forandret. Nevrobiologien også, kanskje med noen unntak av noen celler i ryggmargen... så alt var byttet ut. Så hvis ikke det er selvtranscenderende, eller å overskride et selv, ha er det da? Det eneste jeg ikke hadde gitt slipp på ennå var navnet. Og så ga jeg slipp på det.(...). Og så tenker jeg at noen av de opplevelsene som jeg snakket om i meditasjon har vært eksempler og milepæler på at jeg er noe, på en måte, vesentlig eller radikalt mer enn det jeg hadde trodd til da (Int. nr. 2, s. 15).*

Og forsetter:

*... den viktigste selvoverskridelsen som jeg tror jeg har opplevd, er det å være villig til å gjøre ting som jeg eller ikke ville ha gjort, tenker jeg. Det å bli veganer og fortsette å være veganer. Det å velge å legge økonomisk forbruk og livsstil på et lavere nivå enn det de fleste rundt meg, gjør av en slags sånn, - både for å praktisere nøkternhet, men også av solidaritet med folk flest i verden. Jeg tenker de er alle eksempler på hvor jeg overskrider det selv et jeg har vokst opp med, og det er selvoverskridelser som har mye mer direkte påvirkning. Altså, jeg vet ikke nå hvor mange kyr jeg nå ikke har drept fordi jeg ikke har spist biff, det er et umulig regnestykke å gjøre opp. Men jeg husker siste gang jeg faktisk fisket opp og drepte en fisk. Så tenker jeg det at hvis jeg hadde*



*fortsatt å fiske så hadde jeg drept masse fisk. Så blir det veldig direkte, at de fiskene lever på en måte (intervju 2, s. 17).*

Vi ser her at selvoverskridelse for den praktiserende kan ha flere betydninger. Det knyttes både til opplevelser av endrede tilstander, men også til konkret å endre sin måte å være på, legge gamle versjoner, eller identifikasjoner, bak seg.

Informant nr.3 hadde en viktig og åpne opplevelse nettopp med å legge gamle sider bak seg på et fem-dager retreat, som var hans første møte med tibetansk buddhisme sør i Osломarka:

*Jeg måtte jo ned å bukke, da (til læreren). Til slutt. Og det gikk sikkert flere dager før jeg gjorde det. Og da når jeg gjorde det så ble jeg altså så overrasket. Jeg klarte nesten ikke å reise meg, og det en slags,... for meg så opplevdes det som et slags mageplask som gjorde det vanskelig for meg å svømme til land igjen. Og, det var en rystende opplevelse fordi jeg syntes den var ganske latterlig den holdningen jeg hadde hatt inntil da. Og da skjønnte jeg at alt lå jo hos meg. Og det er nok den, i den grad man skal våge seg ut på å snakke om hva buddhismen gir, for det skal man være forsiktig med selvfølgelig, men... det der at man hele tiden når man sitter får et sånt korrektiv, og ting slipper taket (...). Nå vet jeg jo at det ikke er stuerent å snakke om sånne effekter, og at man skal oppnå noe som helst, men det er rent praktisk for en person som lever i den vestlige verden så er det faktisk mange sideeffekter som er gunstige, da. Og for meg var det at jeg så meg selv på en helt annen måte (int. 3, s. 6).*

Informant nr. 3 svarer når jeg spør om han har hatt erfaringer med selvoverskridelse:

*Det er det at det skjer internt som er spennende for meg. Om man kan kalle det at man transcenderer, det er et veldig sånn flott ord, og jeg føler ikke at jeg driver så mye med det, men man kan kanskje kalle det det når kan får noen sånne aha-opplevelser. Som når jeg lå på knærne og hadde bøyd meg for en sånn buddha-statue for første gang, så var vel det en slags transcendering... jeg ga jo på en måte avkall på den delen av Jan som var superateist, må jeg si. Så hvis det er en transcendering så, er vel det en viktig ting. Om det er en bevisst ting eller hva det er, det er vanskelig å si, jeg vet ikke. Jeg synes det er et vanskelig begrep å forholde seg til (int. 3. s.15).*

En annen informant (7) kommenterer på at meditasjon, som middel for selvoverskridelse som en utviklende handling, ikke er den eneste. Ulike psykologiske knuter må løses med egnet verktøy:

... så er det jo folk som jeg har anbefalt å gå i terapi. Fordi det har vært helt klart at de trenger vanlig psykoterapi for å bearbeide tidligere ting, før de kan få ro nok til å sette seg ned å meditere. Det er veldig viktig det her altså. Å ikke tro at meditasjon er en sånn ”hokus-pokus-greie”, som løser opp alt. Altså meditasjon løser opp knutene, men man skal bruke alle andre verktøy som er fornuftige mener jeg. Rett og slett. Det er viktig å ha et noenlunde oppegående ego hvis man har tenkt til å transcendere ego i meditasjon, altså (int. 7. s. 12).

#### 4.5 Tema 4: Hvordan inngår praksis hverdagen?

Bakgrunnen for å stille dette spørsmålet til intervjumateriale, er sammenlignet med de foregående temaene, mer forankret i hva som kom frem i intervjuene og mindre i den teoretiske bakgrunnen. For etterhvert som jeg gjorde flere intervjuer, ble det tydeligere at buddhismen og buddhistisk praksis ikke bare innebærer å utforske nye perspektiver på seg selv som et supplement til det livet man lever ”ellers”, men at praksisen for de fleste begynner å endre hele måten livet forstås og leves på. Praksis som en totaltilnærming til alt den praktiserende foretar seg, står i kontrast til det som beskrives i den teoretiske bakgrunnen om hvordan selvutvikling ofte knyttes til en effektivisering av egne evner, som ofte handler om en eller flere avgrensede aktiviteter eller roller.

Det kommer fram hvordan buddhistisk praksis for den praktiserende ikke primært handler om den intellektuelle forståelsen av buddhistiske prinsipper, eller om spektakulære opplevelser. Informantene peker på at det må skje en erfaringsbasert fortanking i hverdagslivet.

Informant (1) kommenterer på det problematiske ved å skulle skille noe ut som ”hverdagslig”: ”Sånn at hvordan jeg vasker opp, eller hvilket forhold jeg har til mine naboer, det er like viktig som hva jeg gjør når jeg sitter på puta (les: og mediterer). Så spørsmålet om hva som er praksis blir veldig stort” (Intervju nr. 1. s. 11).

Et tema som flere av informantene var opptatt av var om det er i følge idealet om medfølelse, er riktig å spise dyr? Informant nr.5 sier:

*Nei, det (slutte å spise kjøtt) har jeg ikke bestemt meg for, det synes jeg er veldig vanskelig. Jeg liker jo en god biff for å si det sånn. Og har jo et.. altså jeg har tenkt veldig mye på dette uttrykket avhengighet, og det er jo interessant at man har forskjellige vaner. Og så kan man bruke uttrykket karma, og det er ofte oversatt som vaner, og man kan trekke det videre til avhengighet da. Og da lager man sin egen*

*karma som har en sånn konsekvens, visse handlinger. Og, uten å blande for mye inn i det, så har jeg tenkt veldig mye på dette med avhengighetsmønster rundt for eksempel dette med penger, veldig mye på dette rundt tv – det har jeg helt kuttet ut også, mer eller mindre. Ser sjeldent eller aldri på tv (int. 5, s. 14).*

En annen informant (4) sier i forhold til opplevelsen av praksis og vaner:

*Altså når vi repeterer en handling eller mønster, for hver gang vi gjør det så øker sannsynligheten for at vi kommer til å gjøre det igjen. Det er jo det som egentlig kalles vaner. Sånn som jeg som røyker. Det er en uvane. Når jeg ikke røyker så får ikke kroppen det stoffet og... det gledesstoffet til hjernen, og det utløser ”jeg må ha det”. Og måten å slutte å røyke på er å ikke respondere på den impulsen. Den vanen. Når man gjør det hver gang det kommer opp, for det kommer opp på bare et ”split second”, med jevne mellomrom, så til slutt tilpasser kroppen seg det, og så er det over. Når vi da trener oss på å ikke reagere på ego, så er det en del av buddhismen, ikke sant (int. 4, s. 33).*

I forhold til hva som har vært viktigst for hennes praksis, sier informant nr. 1: ”Og så finnes det jo andre ting som seremonier som er veldig langt fra norsk hverdag, som det er mulig å si noe om. Men det som virkelig betyr noe er hverdagslivet som er farget av noe dypere enn før” (Int. 1, s. 22). Opplevelsen av dette dypere beskrives hun slik:

*Noe som jeg ser som virkninger av det dypeste, som er at jeg gir slipp på en hel masse bagasje som jeg har gått å båret på, ofte uten å vite det. For eksempel nevnte jeg frykt, det er egentlig det jeg er mest interessert i for tida. Fordi, jeg har aldri opplevd meg selv som et fryktsomt menneske, og det har ingen andre sagt til meg heller. (...) Og så oppdaget jeg for kanskje fem-seks- syv år siden, at veldig mange av handlingene mine og valgene og sånn har vært på grunn av frykt – en mye mer subtil frykt enn den vi snakker om til vanlig. Og det var ganske sterkt fordi det liksom rystet mitt selvbilde, da. (...) å bli kjent med den frykten og virkelig fullt ut akseptere at den er der – det er en del av meg, det har vært veldig viktig (Int. nr. 1, s. 23).*

En annen informant (6) sier følgende om vaner og hvordan hun forsøker å endre dem:

*Noen ganger så prøver jeg på gata og bare si noen sånne rituelle setninger, om at ”jeg ønsker deg noe godt og årsakene til lykke” og sånt noe. Bare det å begynne å tenke. Du må øve tanken like mye som du øver musklene ellers. Og, også gi det ”space”, eller når jeg selv blir kjempeirritert på en eller annen, som gjør noe dumt og*

*skubber borti meg og går inn på t-banen før jeg går ut eller sånt noe... og så da trekke pusten og så da gi det rom. For dette er bare et øyeblikk som er en opplevelse i meg, og den skifter, og hvorfor skal jeg henge meg opp i det? (Int. 6. s. 11).* Vi

ser her hvordan prinsippet om "ikke-tilknytning" preger dagligdagse situasjoner.

Dette kommer også til uttrykk et annet sted :

*Det er litt nytt for meg, å ikke henge fast enten det er gode eller det er vonde opplevelser... altså enten det er en god relasjon eller en god naturopplevelse, eller det vonde. Det er likt, - du skal ikke henge fast ved noe av det. Det er uvant. Det er det. Særlig gode ting. Jeg observerer og observerer. Hver dag... masse ting hvor jeg gjerne vil ha det som er behagelig. Setter meg ned med den kaffekoppen etter middag... og jeg klamrer meg jo. Men foreløpig er det sånn, jeg ser at jeg gjør det da. Så, jeg synes det er fascinerende, og jeg har tro på at det er noe av det vanntette (i buddhismen). Det er noe i det at det også skaper lidelse fordi det, ja, ikke sant, når jeg ikke får det så er det ubehagelig. Ja, jeg tror veldig på at det er en fordel å gi slipp (int. 6. s. 12).*

I forhold til bruk av språket i det daglige sier hun videre (6):

*Jeg har blitt mer oppmerksom på dette med å sette merkelapper. Altså, kalle ting for noe, altså bruke adjektiver. Hva det gjør med deg altså hver gang du gjør det. Og, dette... enda med begreper i det hele tatt, men i hverdagen vår trenger vi nok en del begreper – "vet du hvor bussen stopper".. altså man trenger en del begreper. Men det er fascinerende å særlig...det er kanskje etter buddhismen hvor jeg i stadig større grad passer meg for adjektiver og merkelapper. For det blir feil, og det er ikke sånn heller. Det er jo bare hjelpeord som jeg akkurat tilfeldigvis bruker (int. 6. s. 15).*

En annen (7) beskriver dette som viktig for sin utvikling gjennom buddhistisk praksis: "Jeg vil si at det dreier seg veldig mye om å avvikle forestillinger. Og dogmer og troen på begrepene og intellektet, rett og slett, som det eneste saliggjørende" (int. 7. s. 4).

Dette oppleves (6) inspirerende:

*Altså, når du tror du har forstått og kan... så er det sementert da... så skal du ikke klamre deg til det. Det skal flyte, du skal ikke gripe, ikke heller på teorier eller forståelse. For da blir det det du klamrer deg til. Men det beriker livet mitt, og det beriker det mer jo mer jeg jobber med det. Så det er inspirerende" (int. 6. s. 27).*

En informant stopper opp fysisk, og kjenner innover i seg selv når hun (1) hører en klokke som ringer. Dette skjedde også under intervjuet:

*Nå hørte jeg en klokke ringe på kjøkkenet. Teen var ferdig. I min tradisjon så øver vi på å stoppe for klokker. Og, det er ikke det at jeg må gjøre det, men jeg valgte å gjøre det fordi jeg kjente at jeg kunne sagt veldig mye om det jeg begynte å si noe om. Og det å stoppe minner meg om å komme tilbake til meg selv om hva som er egentlig viktig for meg å si (Intervju nr. 1, s. 1).*

Og sier om dette senere:

*Så rent praktisk er det en lyd som gir signal om noe. Og det har ingen sånn religiøs betydning eller noe. Og det har den betydningen at den minner meg om å,.. altså den instruksjonen vi gir helt konkret til vanlig, er at når jeg hører lyden av klokka så kjenner jeg på pusten min tre ganger, tre ganger inn og ut, så fortsetter jeg med det jeg holdt på med. Så det får en... det har både en praktisk betydning, og samtidig... etter hvert har det fått en dypere og dypere betydning (intervju nr.1, s. 15).*

Andre påminnere kan være (1):

*Jeg har gjort en avtale med noen trapper om at når jeg går i den trappa under disse betingelsene, så skal jeg virkelig være i kroppen, i at jeg går i trappa. Da er jeg bestemt på å ikke tenke på en hel masse andre greier. Kun være fokusert på at jeg går, og å være fokusert på hva som skjer i kroppen min (intervju nr.1 s. 11).*

En annen (4), forteller om hvordan han konkret jobbet med vanen på vei til intervjuet:  
”La meg komme med et eksempel. Jeg gikk av bussen nede på jernbanetorget, og så går jeg forbi alle de narkomane som står der. Og så kjenner jeg jo energi, veldig ’dense’ energier da. De kjenner jeg, og ser det inne i meg”.

Jeg spør: ” Så du føler det fysisk i kroppen?”

Informanten (4) svarer:

*Ja, jeg ser det inne i bevisstheten min. Bare som energibaner med farger på. Som indikerer... farger er en følelse som indikerer.. jeg på en måte forstår hva slags energi dette er.. Og så kjente jeg med en gang. Det er et sånn ”fryktprogram” som går i gang, eller...” er det noen som har kniv her, er det farlig å være her”? Og, da var det (klapper med hendene), -tonglen. Med en gang. Så sugde jeg bare inn den energien, og da ble det enda tydeligere at den er ordentlig... det er så mye tjære vet du.. den er like ”slow-moving” som tjære. Den er ikke mye flytende den altså, hvis du ikke varmer den veldig opp. Kjenner det, og så kommer det masse omtanke når jeg puster hvitt lys inn i det. Og når det skjer, så er det ikke noen Ole der. Det er bare en tilstedeværelse. Det er jævlig ok. Det er forbanna ok altså. Det er som om jeg er en del av det da. Uten*

*å være del av det. Det er helt spesielt. For å si det sånn så må det erfares. Det er noe av det jeg liker med buddhismen – at du må gjøre det (int. 4. s. 18.).*

En annen (2) sier noe om hva hun opplever at buddhismen gir henne i det daglige:

*Det siste er en sånn opplevelse av en forankring eller rød tråd, eller et grunnfjell som blir tydeligere med årene, det er det å forenkle buddhismen sånn at det handler om noen enkle prinsipper. Som når alt skjærer seg og faller fra hverandre at jeg kan gå tilbake der og se at der finner jeg ståsted. Sånn som at ting er forjgengelige, livet er forjgengelig og at den beste måten å møte livet er med kjærlig vennlighet. Og at alt henger sammen. Den der betingede tilblivelsen. At det er tre ståsted som jeg ikke får rokket ved. Og det er befriende å ha (int. 2, s. 24-25).*

En tredje sier (3)

*Men når det gjelder sånne ting som hva praksisen gir sånn til det daglige, så går det vel på det at man har blitt mye mer tolerant, har jeg opplevd det sånn, overfor andre mennesker. Synes det er enklere... synes jeg har blitt flinkere til å like folk, uansett om jeg er langt fra dem, sånn politisk eller personlig, eller... synes det er spennende at man kan prøve å omfavne ting som man synes er ordentlig jævlig med mennesker (int. 3, s. 18).*

En annen sier (4) om hvordan han opplever å gjøre buddhistisk praksis:

*Det er jævlig "down to earth", det er ikke noe "big deal". Jeg har aldri hatt noe behov for å kalle meg det ene eller det andre i så henseende da. Jeg har hatt velig behov for å kalle meg flink, da. Men det har jeg ikke vært klar over altså. Det har bare ligget der (int. 4. s. 38).*

Informant nr.5 sier i forhold til hva praksis har medført i forhold til hverdagslivet:

*Jeg har endret arbeidsgiver, jobbsituasjon, jobber i et selskap som profilerer seg mer med etikk og integritet, for det er veldig viktig for meg. Så har jeg tatt opp dette med samfunnsansvarlig engasjement og etiske investeringer, det hadde jeg ikke så mye fokus på før. Så har jeg endret min livsstil helt i forhold til alkohol og alle sånne stoffer. Jeg røyker ikke noen ting, har ikke drukket noe alkohol på 5 måneder, og har da mye forbedret livsstil. Hva ligger i det? Jo, jeg har også begynt å jogge en del, men jeg vet ikke om det er så veldig relevant, men jeg har gått ned ti kilo de siste åtte månedene, så dette tilskriver jeg effekter ved å være buddhist. Jeg vil si at det er en sterk sammenheng (Int. 5. s. 13).*

Og, på spørsmål om praksis har påvirket ham som far og ektemann, sier han:  
*Jeg opplever at jeg blir mer og mer tålmodig. Det opplever jeg. Og så opplever jeg at, det er i alle fall noe jeg jobber med da... jeg vet ikke hvor godt jeg får det til, men det å ikke være så avstengt i forhold til følelsene mine at jeg gir uttrykk for omsorg og kjærighet, det har jeg liksom jobba en del med. Så det jobber jeg mye med overfor barna og min kone. Å gi uttrykk for omsorg og kjærighet. Og det får jeg inspirasjon fra buddhismen til å jobbe med". (int. 5, s. 21).*

## 5 Diskusjon

I denne diskusjonsdelen vil jeg se på problemstillingen, og den teoretiske bakgrunnen i lys av det materialet som er presentert i resultatdelen. Det sentrale spørsmålet er: Hva innebærer denne undersøkelsen når det gjelder buddhisme og selvutvikling? Kapittelet struktureres slik at jeg redegjør for dette spørsmålet opp mot teoriene, i den rekkefølgen som de ble presentert i kapittel 2. Altså, Brandtstädter, Maslow, transpersonlig psykologi og til slutt buddhismen.

Jochen Brandtstädters teori representerer hva jeg har kalt et konvensjonelt syn på selvutvikling. Det sentrale i hans beskrivelse av selvutviklingsfenomenet, er hvordan personlige mål oppnås gjennom assimilerende og akkomoderende mestring. Det første som kan diskuteres ved en sammenligning med intervjumaterialet, er synet på måloppnåelse. Kan vi si at buddhistisk praksis handler om å bruke ressurser, i tråd med prinsippet om assimilerende mestring (se. s.11), for å oppnå et ”ønsket selv”?

Intervjuene illustrerer at informantene bruker ressurser til å disiplinere seg til for eksempel å meditere. Flere nevner at det kan være utfordrende å holde meditasjonspraksisen gående. Det første vi kan merke oss er at det som i oppgaven er omtalt som fravær av ordinær (ego) selvopplevelse, krever disiplinert fordypning. I den sammenheng blir det naturlig å omtale buddhistisk praksis som assimilerende mestring, knyttet til måloppnåelse. Men, ser vi nærmere på intervjuene, så slutter likheten der. Målet er å sette seg ned og meditere, men derfra handler det om å gi slipp på tanken om at det finnes et mål å oppnå. I slik praksis virker det som om flere av informantene ser hvordan de vanemessig søker etter å nå mål. Men disse ønskene definerer de som å tilhøre det falske selvet, ego.

Brandtstädters ”ønskede selv” kan dermed betraktes som hva buddhismen kaller ego. Meditasjon ser ut til å føre til en mental fungering, der informantene kan fristille seg fra de forventninger og vurderinger som ligger i ønskede selvrepresentasjoner. Meditasjon, i tillegg til observere seg selv, virker å handle om å akseptere at de har ønsker om å være eksempelvis flinke, uten å reagere på det. Slik blir buddhismens paradoksale utviklingstanke tydelig i intervjuene: Utvikling skjer når målet om å nå utvikling avvikles.

Men hvis buddhistisk praksis ikke er det samme som assimilerende mestring, innebærer praksis hva Brandtstädter kaller akkomoderende mestring (se s. 12)? Altså, utgjør buddhismen en radikal endring av informantenes selvrepresentasjon, som igangsettes for å forhindre håpløshet og depresjon? Med andre ord, kan buddhismens paradoksale



utviklingstanke tolkes et forsvarsverk mot nederlag. Oppgis hele tanken om at det finnes et mål fordi det er noe personen ikke mestrer?

Det kan selvsagt ikke helt utelukkes at buddhistisk praksis kan brukes til dette formålet. Men, som vi har sett, fremhever informantene at buddhismen viser dem sider av dem selv (ego) som de med et visst ubehag på vedkjenne seg. Informant 5 snakker eksempelvis om sine mer ”animalistiske sider” (s. 47). En annen informant (nr. 1, s. 54) snakker om hvordan hun gjennom praksis har fått kunnskap om hvor mye hun har vært styrt av frykt. Erkjennelser som disse, som gir innsikt i at en har mer primitive sider, fremstår ikke i samsvar med hva vi forbinder med forsvarsstrategier for å bevare et positivt selvbilde.

Men, det vi skal merke oss er at det ser ut til at både teorien om intensjonell selvutvikling og buddhismen handler om å redusere lidelse. Måten teoriene mener dette skjer på, er vidt forskjellig. Brandtstädter ser ut til å hevde at selvutvikling handler om å redusere den lidelse som oppstår når selvrepresentasjonen trues. Løsningen betraktes som å endre selvet, som i likhet med buddhismen mener at selvet er tomt og uten vesenskjerne. Buddhismen synes i motsetning, å gi en erfaring som oppleves som noe som uttrykk for en mer ”egentlig” natur, enn det sosialt konstruerte selvet. Forskjellen blir altså at buddhistisk praksis bidrar til at den sosialkonstruktivistiske selvkonstruksjonen som Brandtstädters teori opererer med, må overskrides for at vi skal oppleve varig fravær av lidelse.

Det kan se ut som Brandtstädters teori ikke tar høyde for det kvalitative selvvaliderende nivået som vi ser at informantene trekker frem. Opplevelsen av ikke-selv, eller ”buddhanatur”, synes å gi tilgang på et potensielt utviklingsrom som er større og av en kvalitativt annen form som informantene har opplevd tidligere. Dette kommer til uttrykk når en informant (7) sier ”*det å være tilstede, sånn hundere prosent tilstede uten vurderinger – det kjennes så riktig*” (s. 43).

Det må imidlertid legges til, at selv om buddhistisk praksis opererer etter andre prinsipper enn Brandtstädters mestringsbegreper, innebærer ikke det automatisk at buddhismen er helt urelatert til Brandtstädters måte å tenke selvutvikling på. For, for det første understreker informantene viktigheten av å ha et sterkt og oppegående ego, før man overhodet tenker på å overskride det i meditasjon. Som en informant sier: ”*Sånn at du tar vare på deg selv, og har et selvbilde, som dog er falskt, men som er bekvemt, som du kan leve med*” (s. 53). Kan det være slik at assimilerende og akkomoderende mestring utgjør en parallell utviklingsvei, som utgjør en større helhet som vi kan kalle selvutvikling? Buddhismen kan kritiseres for å ikke forholde seg eksplisitt nok til hvilke forutsetninger som

må være tilstede for å gå den buddhistiske veien.

Spørsmålet bringer oss også inn på Maslows teori, som sier at selvaktualisering ikke kan skje før lavere behov er oppfylt. I den sammenheng vil kanskje Brandtstädters teori kunne beskrive hvordan selvaktualisering skjer, men altså ikke den høyere utviklingen mot det transpersonlige. I denne oppgaven blir Maslows første teori (frem til selvaktualiseringen), brukt som eksempel på et perspektiv på selvutvikling som realisering av noe iboende. I hvilken grad hans postulerte hierarki er en sannsynlig forklaringsmodell, er denne oppgavens tilnærming lite egnet til å gi svar på.

Det overordnede poenget som denne undersøkelsen illustrerer er, at sammenlignet med det konvensjonelle selvutviklingsperspektivet, gir det mer mening å snakke om buddhismen som *selvavvikling* enn *selvutvikling*. Men, innebærer dette at buddhistisk praksis ikke kan kalles selvutvikling? Jeg mener at svaret på det er nei. For, selvavvikling handler, som vi har sett i denne studien, ikke om fraværet av innhold. Informantene sier at buddhismen gir dem opplevelsen av en dypere form for selvopplevelse. Jeg mener derfor selvutvikling bør bli stående som en fellesbetegnelse på alle former for utviklingspraksis som man initierer selv. Men det er viktig å få på plass underkategorier som klargjør innholdsforskjeller knyttet til ulike perspektiver og metoder. Det er altså bare sammenlignet med det konvensjonelle synet om at selvutvikling handler om å ”bygge selvet”, at buddhismen er en selvavviklingsmetode. Et av oppgavens bidrag, er en subjektiv forankring av denne begrepsavklaringen, som tydeliggjør innholdet og forbindelseslinjene mellom et tradisjonelt og et åndelig selvutviklingsperspektiv.

Den forskningsmessige tilgjengeligheten av innholdet i buddhismens utviklingspraksis har blitt tematisert. Det jeg har kalt buddhismens paradoksale utviklingsprinsipp – ikke-tilknytningen, gjør at praksis i stor grad unndrar seg beskrivelse som nytt psykologisk nivå. For, som nevnt vil en utvikling som handler om å utfordre den absolutte gyldigheten av grenser, handle om hva Valle (1989) kaller ”prerefleksiv erfaring”. Som en av informantene sa, så opplevde han at buddhismen er rettet mot en værenserfaring som ikke kan forstås intellektuelt på forhånd. Formidling gjennom en fenomenologisk tilnærming er trolig det nærmeste vi kommer buddhisme som selvutvikling i praksis. Det transpersonlige eller ”buddhanaturen”, slik om et postulert utviklingsnivå, hvis mer ”egentlige” ontologiske status bare synes å være tilgjengelig bare for den som har erfart det selv. Fra en logisk positivistisk vitenskapsposisjon, vil vi måtte være kritisk til om buddhistisk praksis fører til avdekking av en mer sann menneskenatur. Kan det ikke like gjerne handle om en konstruksjon av en

selvopplevelse, som bare skjer etter andre prinsipper enn det som beskrives i konvensjonelle selvutviklingsteorier? Det som er nødvendig for å få svar på dette er, som en av informantene selv sa: ” å sette seg ned å finne det ut selv” (informant 5. s.45 ). En slik holdning til psykologisk forskning kan kanskje sies å være lite rådende i dag. Men, studien indikerer at den systematiske introspeksjonen som buddhistisk praksis gir, kan utgjøre et viktig, om enn bidrag til psykologisk forskning på menneskelig utvikling.

## 5.2 Begrensninger ved undersøkelsen

Denne undersøkelsen har en del begrensninger som skal nevnes.

Det ligger utenfor den kvalitative forskningens vitenskapsideal å definere objektive årsakssammenhenger. Isteden søker man å kontekstualisere den informasjonen som presenteres, slik at leseren kan kontrollere forskerens tolkninger av materialet. Omfangsrammer og anonymitetshensyn har gjort at mye kontekstuell informasjon har måttet utelates. Bredere kartlegging av kontekstuelle variabler kunne gitt opphav til andre tolkninger av det som kom frem i intervjuene. Eksempelvis er informantene i undersøkelsen hentet fra forskjellige buddhistiske tradisjoner, som opererer med forskjellig forståelse av buddhismen. I den forbindelse kan det nevnes at Eide (2008) skriver i sin doktorgradsavhandling, at tibetansk buddhistiske grupperinger og zen-buddhistiske grupperinger i Norge, synes å ha forskjellig syn på om praksiser med et åpenbart kulturelt forankret innhold skal videreføres. Zen-buddhistene synes å mene at buddhismen må tilpasses den kulturen den importeres til. Mens, tilhengere av den tibetanske buddhismen på den annen side, mener at man ikke skal avvise praksiser (selv om de har fremmede kulturelle innslag) før man selv har fått erfaring med innholdet i og nytteverdien av dem.

En annen begrensning som handler om kontekst, handler om at jeg avgrenset utvalget av informanter til å bare inkludere etniske nordmenn, men jeg har ikke gått inn på om hvilken eventuell forklaringskraft som kan ligge i forskjellige demografiske og biografiske variabler. Om det finnes ”særnorske” erfaringer med buddhistisk praksis kan således være et spørsmål som kan utforskes videre.

Min egen rolle, som både forsker og selv praktiserende, kan betraktes som både fordel og ulempe. Som beskrevet i metodedelen, har mine egne erfaringer bidratt til hvilke vinklinger jeg har funnet interessante i intervjusituasjonen, og hvilken informasjon jeg har fått tilgang til. En annen forsker med samme problemstilling og utvalg av informanter, men med

en annen bakgrunn, ville trolig ha presentert andre resultater. Fordelen med mitt innenfra-perspektiv, som nevnt i metodedelen, er at informantene fortalte på en annen måte.

## 6 Oppsummering

I denne oppgaven har jeg undersøkt nordmenns erfaringer med buddhistisk praksis. Bakgrunnen var vektleggingen av buddhismen som en atypisk religion, som kan betraktes som en selvutviklingsmetode. Ut over hypotesen om at buddhismen fører til selvutvikling, har jeg basert meg på en utforskende fenomenologisk tilnærming til informantenes subjektive erfaringer.

Problemstillingene jeg ville undersøke var: 1) Hvordan det oppleves å praktisere buddhisme? Og, 2) hva slags utvikling buddhistisk praksis fører til, sammenlignet med hvordan selvutvikling beskrives i et utvalg psykologiske teorier.

Den konvensjonelle selvutviklingsideen ble illustrert ved Brandtstädters teori om intensjonell selvutvikling, og Maslows teori om selvaktualisering. Hovedinnholdet i denne ideen synes å være å utvikle eller ”bygge” et så sterkt og kompetent selv som mulig, ut det et ideelt ”ønsket selv”, eller iboende evner. Transpersonlig psykologi og buddhismen utvider utviklingsideen med en psykologisk dimensjon, som handler om å bygge ned de forestillinger om selvet som den konvensjonelle selvutviklingsideen består av. Denne formen for selv går under betegnelser som enhetsbevissthet, ikke-selv eller buddhanatur.

Intervjumaterialet illustrerer hvordan ikke-tilknytning er utviklingsprinsippet som synes å lede frem til denne erfaringen. Det å ikke holde fast ved, og identifisere seg med erfaringer, utgjør hva informantene opplever som ”vanntett” ved buddhistisk praksis.

Intervjumaterialet belyser informantenes forhold til meditasjon, den mystiske erfaringen, selv og selvoverskridelse, og hvordan av praksis virker inn på hverdagslivet.

Opgaven tematiserer overordnet hvordan buddhistisk praksis gir en værensbevissthet som best beskrives som ordløs. Buddhismen betraktes som en metode til selvavvikling, sammenlignet med den konvensjonelle selvutviklingsideen. Det undersøkelser sier oss om hva som kjennetegner selvavviklingen, kommer fra et ”innenfraperspektiv”, og synes i stor grad å unndra seg beskrivelse som et nytt selvstendig psykologisk nivå. Denne konklusjonen er i tråd med kjernen i buddhismen.

Opgavens viktigste bidrag ligger i summen av innholdet av de nyanser som formidles i uttalelsene som informantene gir i forhold til sin opplevelse av praksis. Den viser hvordan buddhismen grunnleggende handler om å forenkle, og å gi slipp på mye at det vi holder som basale sannheter om hvem vi er. Oppgaven viser hvordan buddhismen ikke bare er en fjern østlig religion, men at den kan ha aktualitet for mennesker i Vesten i dag. Oppgaven

tydeliggjør hvordan buddhismen har mange utfordringer når det gjelder å formidle hvilken selvutvikling den kan gi mennesker i Norge eller i Vesten i dag. For ikke bare er buddhismen som teori preget av mange abstrakte negasjonsbegreper, men den virker å en langsom prosess som krever til dels stor grad av disiplin for de som vil nå langt.

Det har vært mye snakk om negasjoner og betydning av det ordløse, og hvor langt ”bakenfor” mot avdekkingen er det mulig å komme, gjennom en fremstilling som denne. Det faktum at det fulle innholdet i den spirituelle erfaringens fenomenologi er vanskelig tilgjengelig for empirisk forskning, trenger ikke å være et argument for at denne typen forskning er nytteløs. Beskrivelser av metoder som leder frem til erfaringer som handler om det ordløse, vil uansett kunne danne grunnlag for å utvide vår kunnskap om denne formen for selvutvikling.

## Litteraturliste

- Aronson, H. B. (2004). *Buddhist practice on western ground*. Boston & London: Shambhala.
- Bloom, F., Nelson, C. H., & Lazerson, A. (2001). *Brain, mind and behavior*. New York: Worth publishers.
- Blum, M. L. (2002). Chan og Zen-veien til meditasjon. I K. Trainor (Red.), *Buddhisme* (s. 150- 158). Oslo: Dam og Søn.
- Brandtstädter, J., & Lerner, R.M. (1999). Introduction. Development, action and intentionality. I J. Brandtstädter, & R. M. Lerner (Red.), *Action & Self-development. Theory and research through the lifespan* (s. ix-xx). London: Sage publications.
- Brandtstädter, J. (1999). The self in action and development. Cultural, biosocial and ontogenetic bases of intentional self-development. I J. Brandtstädter, & R. M. Lerner (Red.), *Action & Self-development. Theory and research through the lifespan* (s. 37-66). London: Sage publications.
- Brandtstädter, J., Wentura, D., & Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life. I J. Brandtstädter, & R. M Lerner (Red.), *Action & Self-development. Theory and research through the lifespan* (s. 373 - 400). London: Sage publications.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002). Intentional self-development: Exploring the interfaces between development, intentionality and the self. I L. J. Crockett (Red.), *Agency, motivation and the life course* (s. 31-76). Volume 48 of the Nebraska symposium on motivation. Nebraska: University of Nebraska press.
- Brinkmann, S. (2005). Selvrealiseringens etikk. I S. Brinkmann, & C. Eriksen (Red.). *Selvrealisering – kritiske diskusjoner av en grænseløs utviklingskultur* (s. 41- 64). Århus: Klim.
- Buddhistforbundet (1999). *Buddhismen i Norge*. Informasjonshefte. Oslo.
- Buddhistforbundet (2009). *Nyhetsbrev nr. 2*. Oslo.
- Chappel, D. (2002). Buddhismen i dag. I K. Trainor (Red.). *Buddhisme* (226-234). Oslo: Damm & Søn.
- Chödrön, P. (2004). *Start where you are*. Boston: Shambhala.
- DeCarvalho, R.J. (1991). *The founders of humanistic psychology*. New York: Praeger.
- Eide, A. K. (2008). *The gaze*. (Doktorgradsavhandling, institutt for sosialantropologi, Universitetet i Bergen). Hentet fra [https://bora.uib.no/bitstream/1956/2733/1/Dr.Avh.\\_Ann\\_Kristin\\_Eide.pdf](https://bora.uib.no/bitstream/1956/2733/1/Dr.Avh._Ann_Kristin_Eide.pdf)

- Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation. I K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Red.), *Transformations of consciousness* (s.17 – 52). Boston: Shambhala.
- Epstein, M. (2007). *Psychotherapy without the self*. New Haven: Yale university press.
- Freud, S. (1986). *The essentials of psychoanalysis*. London: Penguin Books.
- Hergenhahn, B. R. (2001). *An introduction to the history of psychology*. Belmont: Thomson learning.
- Jacobsen, K. A., & Thelle, N. R. (1999). *Hinduismen og buddhismen*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Jacobsen, K. A. (2000). *Buddhismen*. Oslo. Pax forlag.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Massachusetts: Harvard university press.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. Hentet fra <http://www.forgottenbooks.org>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta Trade.
- Kara, A. (1979). The ego dilemma and the buddhist experience of enlightenment. *Journal of religion and health*, vol. 18 (2), 144-159.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. New York: Bantam books.
- Kornfield, J. (2000). *After the ecstasy the laundry*. New York: Bantam books.
- Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kyabgon, T. (2001). *The essence of Buddhism*. Boston: Shambhala.
- Lama, Dalai. (2004). *The many ways to nirvana*. London: Hodder and Stouthon.
- Lewis, T.T. (2002). De fire edle sannheter. I K. Trainor (Red.), *Buddhisme* (s. 64- 70). Oslo: Dam & Søn AS.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of Human motivation. Gjentrykket i R.J. Lowry (Red.) (1973), *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow*. California: Wadsworth publishing.
- Maslow, A.H. (1950). Self-Actualizing people: A study of psychological health. Trykket i R. J. Lowry (Red.) (1973). *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow* (s. 177- 201). California: Wadsworth publishing.



- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Murphy, M., & Donovan, S. (1988). *The physical and psychological effects of meditation*. California: Esalen institute.
- Olendzki, A. (2006). The transformative impact of non-self. I D.K. Nauriyal, M. S. Drummond, & Y. B. Lal (Red.). *Buddhist thought and applied psychological research* (s. 250-260). London & New York: Routledge.
- Powers, J. (2007). *Introduction to tibetan buddhism*. Ithaca: Snow lion publications.
- Rahula, W. S. (1991). *Buddhas lære*. Oslo: Solum forlag.
- Rinpoche, K. (2005). *This precious life*. Boston: Shambhala.
- Rinpoche, S. (2002). *The tibetan book of living and dying*. New York: Harper Collins publishers.
- Smith, H. (1995). *Verdens religioner*. Oslo: Hilt & Hansteen.
- Smith, J.A. and Eatough, V. (2006). Interpretative phenomenological analysis. I G. Breakwell, C. Fife-Schaw, S. Hammond, & J.A. Smith (Red.). *Research Methods in Psychology*. London: Sage.
- Ts'an, S. (1964). *Buddhist texts through the ages*. New York: Harper & Row.
- Trungpa, C. (1973). *Cutting through spiritual materialism*. Boston & London: Shambhala.
- Tulku, R. (2003). *Path to buddhahood*. Boston & London: Shambhala.
- Valle, R. S. (1989). The emergence of transpersonal psychology. I R. S. Valle & S. Halling (Red.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology* (s. 257-268). New York & London: Plenum press.
- Valle, R. & Mohs, M. (1998). Transpersonal awareness in phenomenological inquiry. I W. Braud, & R. Anderson (Red.), *Transpersonal methods for the social sciences* (95-113). California: Sage publications.
- Von Tetzchner, S. (2001). *Utviklingspsykologi. Barne- og ungdomsalderen*. Oslo: Gyldendal
- Wallace, A. B. (2002). The spectrum of Buddhist practice in the west. I C.S. Prebish, & M. Baumann (Red.), *Westward dharma* (34- 51). Berkeley: University of California press.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). Introduction. I R. Walsh & F. Vaughan (Red.). I *Paths beyond ego* (s. 1-10). Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). Meditation: Royal road to the transpersonal. I R. Walsh & F. Vaughan (Red.). *Paths beyond ego* (s. 47-56). Los Angeles: J.P. Tarcher.

Washburn, M. (1988). *The ego and the dynamic ground*. Albany: State university of New York press.

Wilber, K. (1986). The spectrum of development. I K. Wilber, J. Engler, & D.P. Brown (Ed.), *Transformations of consciousness* (s. 65- 106). Boston & London: Shambhala.

Wilber, K. (2000). *Integral psychology*. Boston & London: Shambhala.

Wilber, K. (2001). *No boundary*. Boston & London: Shambhala.

# Vedlegg

## Intervjuguide

1. Når vi nå skal snakke om dine erfaringer med buddhistisk praksis, hvor starter vi da?
2. Kan du prøve å sette meg inn i hvordan det er å være deg når du praktiserer?
3. Er det noen opplevelser som du har hatt gjennom din praksis som har vært særlig viktige for deg?
4. Hva har vært dine største utfordringer knyttet til det å praktisere?
5. Har du endret deg som følge av den praksis du har gjort?
6. Hva vil du si er det viktigste du har fått ut av din praksis?
7. Har erfaringer med praksis endret måten du lever livet ditt på?
8. Er det ting ved deg selv som du har ønsket å endre gjennom den praksisen du har gjort?
9. Har den praksisen du har gjort gitt deg noen uvanlige eller spesielle opplevelser?
10. Har forholdet ditt til mennesker rundt deg endret seg, som følge av den praksisen du har gjort?