



En bangladeshisk buddhist-munk krysser tempelplassen i Ramu, med en nybygget Buddha-statue i bakgrunnen. «Mindfulness er den nyeste fasen av en fascinerende prosess hvor buddhismen er blitt revet ut av sine opprinnelige kontekster og opphevet til et vitenskapelig og rasjonelt system av filosofi og meditativ teknikk», skriver Torkel Brekke.

Foto: A.M.Ahad/AP/NTB scanpix

Romantiseringen av buddhismen

Milliardindustriens mindfulness viderefører en intens romantisering av buddhismen. Forskingen som skal vise at metoden virker, er dårlig fundert.



Torkel Brekke

● Professor i religionshistorie og Sør-Asia-studier. Universitetet i Oslo. Forfatter av boken *Hva er buddhisme?* (Universitetsforlaget)

KRONIKK MINDFULNESS

Mindfulness er blitt milliard-business. Psykologer bruker det for å bekjempe depresjoner og stress. Advokatfirmaer og offentlige etater bruker det til å få

avbalanserte medarbeidere og bedre fortjeneste. Men hva er det egentlig?

Ordet «mindfulness» er en oversettelse av ordet «sati» fra det buddhistiske språket pali. I buddhistisk tradisjon har sati vært en tilstand som religiøse spesialister, altså munk og nonner, har dyrket for å nærme seg det endelige målet om frigjøring fra gjenfødelsens sirkel, samsara.

Sati er en del av den åttedelte veien mot nirvana. Mindfulness er altså en grunnleggende del av den buddhistiske frelseslære, og i buddhismen før moderne tid var sati sjelden del av hverdagslivet til mennesker som ikke var munk eller nonner. Når mind-

fulness brukes for å helbrede depresjon, er begrepet løsrevet fra buddhismen.

Løsrevet. Hvis det virker, er det vel greit? Jo, men mange religiøse tradisjoner har praktisert som like gjerne kunne vært benyttet løsrevet fra sin opprinnelige sammenheng. Bønn til Gud hjelper sannsynligvis mot depresjon. Kunne man ikke like gjerne plukket bønnetradisjoner ut av sin kristne kontekst og anvendt bønn for å strekke ned og bli glad? Bønn handler om Gud, så det ville kanskje virke meningsløst for en ateist, men det ville jo ikke være mer meningsløst enn mindfulness løsrevet fra buddhistisk nirvana.

Det at buddhismen er blitt så spiselig, forteller oss noe interessant om moderne vestlig kulturhistorie.

Mindfulness er den nyeste fasen av en fascinerende prosess hvor buddhismen er blitt revet ut av sine opprinnelige kontekster og opphevet til et vitenskapelig og rasjonelt system av filosofi og meditativ teknikk. Denne prosessen startet for omtrent 150 år siden i den første og kanskje mest intense fasen av globalisering i menneskehetens historie.

Kulturell krise. Fra midten av 1800-tallet ga politiske og teknologiske omveltninger mulighet for en helt ny og intens kom-

munikasjon mellom den vestlige verden og Asia. Stikkordene er blant annet kolonitid, telegraf, dampskip, Suez-kanalen. Den vestlige verden befant seg i en kulturell krise fordi stadig flere oppfattet at selsviker vitenskap hadde knust kristne sannheter. Man søkte etter en ny religion uten magi og overtro. En religion for det gjennomrasjonelle mennesket. En religion som ikke var en religion. Og den som leter, den finner.

Buddhistiske ledere var gjerne med på den totale transformasjon av buddhismen som startet mot slutten av 1800-tallet i denne intense, globale debatten om religion og vitenskap. Hvis romantiske britiske og amerikan-