

## Mindfulness Norge medlemsbrev 28. mai 2016

### Mindfulness og etiske utfordringer ved Michael de Vibe.

Jeg vil gjerne dele noen refleksjoner med dere etter å ha lest en liten artikkel om temaet (Facing Up to the Question of Ethics in Mindfulness-Based Interventions. Jake H. Davis. Mindfulness 2015), og lest og hørt på tankene til Ha Vinh Tho, Zenlærer og psykologiprofessor ved flere europeiske universiteter og sentral i 'Gross National Happiness' prosjektet i Bhutan (<https://www.youtube.com/watch?v=GtDCq9WBhyQ>).

Vår mindfulness praksis og mindfulness bevegelse innebærer flere viktige etiske utfordringer. Den første fordi vi praktiserer noe som har sine røtter i en annen sosial, kulturell og spirituell kontekst.

Den andre har å gjøre med hensikten med vår praksis. I tradisjonell Buddhistisk forståelse snakker man om "rett mindfulness". Med 'rett' mener man at vår praksis fører til reduksjon av lidelse for en selv og verden. Fører den måten vi praktiserer på til innsikt i de grunnleggende årsakene til lidelse eller er vi kun opptatt av å plastre våre sår og vår lengsel med symptomatisk lindring?

Den tredje utfordring følger av den foregående, og reiser spørsmålet om den etiske siden ved vår praksis bør synliggjøres bedre og trenes opp på samme måte som vår oppmerksomhet.

Den første utfordringen handler om å forstå at mindfulness (forstått som kultivering av et ikke-dømmende nærvær) tar for seg sentrale sider ved det å være menneske, ikke primært hva det vil si å være buddhist, kristen eller muslim. Men enhver praksis må ta utgangspunkt i den kontekst det utvikler seg innenfor. I min forståelse er alle 'hellige' skrifter spor etter tidligere menneskers erfaringer. I stedet for å la dem inspirere oss til selv å erfare virkeligheten, gjennom hjerte, kropp og sinn, skaper vi dogmer og trossystemer på bakgrunn av sporene, og vi begynner å tro at det er sporene som er det viktige. En liten Zen-historie som jeg hørte for mange år siden illustrerer dette. Munkene ved et kloster ble stadig forstyrret av en katt som kom inn i meditasjonssalen. De valgte etter hvert å binde katten utenfor mens meditasjonen pågikk. Årene gikk, og til slutt døde katten. Klosteret fikk seg en ny katt og fortsatte å binde den utenfor. Etter hvert som tiden gikk etablerte det seg en forforståelse – et dogme: Skal meditasjonen være 'riktig' må det stå en katt bundet utenfor.

Våre forforståelser fungerer som filtre for hvordan vi oppfatter og opplever virkeligheten, og vi har alle mange av dem og de fleste er ubevisste. Styrken som forforståelsene har for vår virkelighetsoppfatning er mye større enn vi tror. Et lite eksperiment viser dette. Man tar en gruppe mennesker og deler dem tilfeldig inn i to. Hver gruppe får se den samme videoen av to biler som kolliderer med hverandre. Etter å ha sett filmen, blir den ene gruppen spurt følgende spørsmål: Hvor stor var farten ved kollisjonstidspunktet? Den andre gruppen blir spurt: Hvor stor var farten ved berøringspunktet? Den siste gruppen svarer systematisk lavere fart, fordi ordet berøring i vår bevissthet er knyttet til noe skjer langsomt, mens kollisjon gir assosiasjon til høy fart. Det er nyttig for oss, hver gang vi uttrykker en mening, å undre seg over hvilke forforståelser som ligger bak.

Å bevare åpenheten, friskheten og nysgjerrigheten i vår praksis er en vedvarende og daglig utfordring. Om vi våkner og sier til oss selv at denne dagen er unik, den har aldri vært før og

den kommer aldri igjen, da kanskje vi i større grad kan minne oss selv om å være nærværende i det som skjer nå, med et åpent og spørrende sinn og et åpent hjerte.

Et godt eksempel på hvordan man kan la seg inspirere av andre menneskers tro og liv, er hvordan Ha Vinh Tho lot seg inspirere av Camphill bevegelsen. Den oppsto under krigen da noen østeriske jøder som var kristne antroposofere kom til Irland og grunnla landsbyer for mennesker med ulike utviklingshemninger, der alle bor og arbeider sammen, gir etter evne og tar imot etter behov. Det finnes syv slike landsbyer i Norge i dag. Etter å ha arbeidet i en slik landsby i flere år, grunnla han 'the Peaceful Bamboo Family', en tilsvarende landsby i Vietnam men ut fra de verdier og trosforståelser som der er rådende. Slik må vi også være modige i møte med vår moderne vestlige sivilisasjon, og tilpasse vår praksis til den sosiale, klimatiske og kulturelle kontekst vi lever i.

Når vi skal se nærmere på den andre utfordringen, trenger vi å reflektere over hva et menneske dypest sett trenger for å ha det bra. Nyere forskning viser at menneske har en naturlig evne til empati og altruisme og at det å være noe for andre, er det som gir oss mest glede og velvære. Da er en trening av vår rettede oppmerksomhet, slik at vi kan fokusere på våre mål og treffe dem (noe som også er viktig for en snikskytter) kanskje ikke nok for utvikle vårt potensiale som menneske. Kanskje er det i tillegg nødvendig å oppøve den åpne reseptive delen av vår oppmerksomhet slik at vi kan erkjenne og reflektere dypere over vår menneskelige tilstand, i tillegg til å oppøve empati og medfølelse i våre relasjoner til våre medmennesker og til naturen. I den grad vår mindfulness praksis gir næring til dette, praktiserer vi 'rett' mindfulness. En slik praksis vil kanskje også kunne hjelpe snikskytteren til etter hvert å ta inn over seg den lidelse han påfører andre, og gjennom dette endre leveste.

La oss inspireres av tradisjonene som Mindfulness springer ut av, men uten å la oss fange. Vi må utvikle en kontekstuell forståelse av hva mindfulness betyr i vår moderne hverdag. Hva fremmer den, og hva hindrer den? Hvilke betingelser er gunstige for å kunne praktisere og fordype vårt nærvær og hvilke betingelser splitter vår oppmerksomhet og gjør oss sårbare for ytre påvirkning fra en verden som hele tiden prøver å fange vår oppmerksomhet. Den økende forekomst av stress og stressrelaterte plager tror jeg dypest sett skyldes splittet oppmerksomhet, og følgene av ikke lenger å kunne hvile i oss selv i møte med andre og livet.

Davies hevder at selv om det innen ulike tradisjoner legges vekt på de samme egenskaper, som for eksempel medfølelse, vil det i forskjellige kulturelle kontekster kunne få svært ulike utslag. I en kultur der familiens ære er det viktigste, vil æresdrap kunne forstås som handlinger av medfølelse. En økt vektlegging av de etiske perspektivene i vår praksis, og trening i å utvikle innsikt i hvordan vi, gjennom indre vekst, kan bidra til ytre transformasjon (slik Ha Vinh Tho snakker om i intervjuet) vil kunne bidra til å modne vår praksis til nytte for oss selv og samfunnet vi lever i.

Til slutt vil jeg minne dere om høstens konferanse med tema 'Empathy and Compassion in Society' ([www.mindfulnesskonferansen.no](http://www.mindfulnesskonferansen.no)). Det kommer til å bli svært inspirerende, og husk at 10 juni er fristen for billigste påmelding.

Så ønsker jeg dere en fortsatt flott vår og hilser dere med et lite dikt av Olav H Hauge, som gir håp for oss alle.

Stålet er hardt.

Eg er mjuk.

Det er eg

som former stålet.

Michael de Vibe

for Mindfulness Norge

