

Opmærksom balance

Hvilken forståelse havde Buddha af begrebet "mindfulness"?

B. Alan Wallace forklarer, hvordan en terminologisk misforståelse kan få konsekvenser for din praksis.

Artiklen er oversat fra det amerikanske tidsskrift *Tricycle* og skrevet af Sohan Qadri i 2008.

B. Alan Wallace, buddhistisk lærd og underviser, er en meget produktiv forfatter og oversætter af buddhistiske tekster, med en B.A. i både fysik og videnskabsteori fra Amherst College og en Ph.d. i religionsvidenskab fra Stanford University helliger han det meste af sin tid til at kombinere studier i buddhistisk filosofi, dens selvfordybende traditioner og forhold til moderne videnskab.

Wallace er grundlægger og præsident for Santa Barbara Institute for Consciousness Studies i Santa Barbara, Californien.

Her taler han med *Tricycle* om, hvad han anser for at være en vigtig, men også meget misforstået, buddhistisk praksis - mindfulness meditation. Wallace hævder, at vores ringe forståelse for praksissen har dybtgående konsekvenser for vores egen meditations praksis og meget vel kan forhindre os i at nå den ultimative frugt af den buddhistiske lære - befrielse fra lidelsen og dens underliggende årsager.

- Interviewet blev gennemført via e-mail over adskillige måneder i 2007.

Du har igennem de sidste mange måneder været i dialog med flere buddhistiske lærere vedrørende emnet mindfulness. Hvad fik dig til at fokusere på netop dette emne?

Jeg har i flere år undret mig over uoverensstemmelser i beskrivelserne af mindfulness, givet af flere moderne vipassana undervisere og psykologer, som påberåber sig en vis autoritet på området, og den vi finder i traditionel theravada og mahayana buddhistisk litteratur. Da jeg for ca. 30 år siden første gang blev opmærksom på denne forskel, troede jeg, det skyldtes forskelle mellem theravada og mahayana buddhismen, men jo mere jeg gik ind i problematikken, jo mere forekom det mig, at traditionelle theravada og mahayana kilder var i stor overensstemmelse med hinanden, mens det var de moderne definitioner af mindfulness, der afveg fra begge traditioner.

På hvilke måder afviger den moderne definition?

Mindfulness (*sati*) sidestilles ofte med begrebsfri nærvær/opmærksomhed, men gennem mine studier og gennem samtaler med de lærde munke Bhikkhu Bodhi og Bhikkhu Analayo samt Rupert Gethin, formand for Pali Text Society, må jeg konkludere, at begrebsfri opmærksomhed lægger sig tættere op ad pali ordet *manasikara*, der almindeligvis oversættes med "opmærksomhed" eller "mentalt engagement". Dette ord refererer til det første split sekund i det mentale begrebsfrie øjeblik, dvs. før man begynder at genkende, identificere og konceptualisere. I buddhistisk terminologi betragtes dette ikke som en givende og sund mental faktor, da den er etisk neutral.

Den primære betydning af *sati* er på den anden side erindring og ikke-glemsomhed, dette omfatter *retrospektiv* hukommelse af hændelser i fortiden, *prospektivt* at huske fremtidige hændelser og den i øjeblikket centrerede erindring - dvs. at opretholde en urokkelig opmærksomhed på en nuværende virkelighed.

Det modsatte af mindfulness er glemsomhed, så mindfulness anvendes for eksempel til at trække vejret, og omfatter kontinuerlig, urokkelig opmærksomhed på vejtrækningen.

Mindfulness kan altså anvendes til at opretholde en begrebsfri opmærksomhed (*manasikara*), men intet sted sætter traditionelle buddhistiske kilder lighedstegn mellem mindfulness og en sådan opmærksomhed.

Har Buddha nogensinde nævnt ordet manasikara i sine mindfulness instruktioner?

Ikke det jeg kender til, udtrykket figurerer mest fremtrædende i abhidhammabaserede afhandlinger om buddhistisk psykologi. I Buddha's praktiske anvisninger til både *shamata* (fokuseret hvilende meditation) og *vipassana* (indsigts meditation), er det termerne *sati* og *sampajanna* der forekommer oftest. *Sampajanna* er normalt oversat fra pali som "klar forståelse", men denne form for erkendelse har altid en reflektiv kvalitet, den indebærer altid en overvågning af status i ens egen krop og sind, til tider i forhold til ens omgivelser. Af denne grund foretrækker jeg at oversætte *sampajanna* med "introspektion", som her betyder kvalitetsbevidst observation, ikke kun af ens tanker men også af ens fysiske og verbale aktiviteter.

Hvilke er de faldgruber, man kan havne i, hvis man blot ser meditation som en proces, der indbefatter begrebsfri opmærksomhed?

Når mindfulness sidestilles med begrebsfri opmærksomhed, kan det let medføre den misforståelse, at træning i mindfulness intet har at gøre med etik eller med udvikling af gavnlige mentale sindstilstande - og intet kan være længere fra sandheden.

I pali abhidhamma, hvor mindfulness er opført som en gavnlig mental faktor, er den ikke fremstillet som begrebsfri opmærksomhed, men som et mentalt fænomen, der klart adskiller gavnlige fra skadelige mentale tilstande og adfærd.

Mindfulness anvendes derfor til at understøtte udviklingen af de gavnlige mentale tilstande og modvirke de skadelige.

Hvad er så den begrebsfrie opmærksomheds rolle?

Træning i begrebsfri opmærksomhed er på mange måder yderst værdifuldt, og der er en stærkt stigende mængde forskning, der påpeger dens fordele i forhold til både psykologiske og psykiske lidelser, men det er forkert at sidestille det med mindfulness, og en endnu større fejl hvis man tror, at det er alt, hvad der er indeholdt i *vipassana*.

Hvis dette var tilfældet, ville al Buddhas lære om etik, *samādhi* (dyb oplysning) og visdom være irrelevant. Alt for ofte opfattes begrebsfri opmærksomhed som alt, hvad meditation indeholder, mens man afviser resten af buddhismen som klap-fælde og mumbo-jumbo.

Den essentielle lære bliver afvist til fordel for egne forudfattede meninger.

En hyppig påstand er, at begrebsfri bevidsthed automatisk vil forhindre usunde tanker i at opstå. Er der noget grundlag for denne opfattelse i teksterne?

Begrebsfri bevidsthed som en rolig ikke-reaktiv opmærksomhed som meditations objekt spiller en afgørende rolle i shamata praksis, hvilket kan lette mentale tilstande som begær, modvilje, sløvhed, uro og tvivl.

Der eksisterer mange beretninger i buddhistiske tekster om mennesker, som opnår en dyb og befriende indsigt gennem hvad der forekommer at være begrebsfri opmærksomhed, det måske mest kendte tilfælde er den vandrende asket Bahiya. Efter at han havde opnået en meget dyb selvindsigt, erkendte han, at han

endnu ikke havde nået befrielsen, så han søgte derfor vejledning hos Buddha, og han sagde: "Under henvisning til det sete vil der kun være set; under henvisning til det hørte er der kun det, der høres; under henvisning til det følte er der kun det følte; under henvisning til det erkendte findes der kun det erkendte - således skal du træne dig selv ". Og Bahiya opnåede straks befrielsen.

Vi kunne, ud fra ovennævnte beretning, nemt konkludere, at begrebsfri opmærksomhed er alt, hvad der behøves i indsigt meditation, men her skal vi huske, at Bahiya's tilfælde var yderst usædvanligt. Han havde allerede opnået et meget højt niveau af åndelig modning, før han mødte Buddha, så disse væsentlige instrukser var alt, hvad han behøvede for at rense sit sind for alle mentale lidelser. For os andre vil den rige mangfoldighed af teori og praksis, der findes i buddhismen, være til stor hjælp.

Begrebsfri bevidsthed kan spille en vigtig rolle og til tider virkelig forhindre usunde tanker i at opstå, men hvis vi holder os til begrebsfri opmærksomhed alene, kan den også forhindre gavnlige tanker i at opstå! For eksempel skal meditationer for at udvikle de fire umålelige - omsorg, medfølelse, medfølt glæde og sindsligevægt - alle praktiseres med mindfulness og ikke med begrebsfri opmærksomhed.

Begrebsfri opmærksomhed er ikke en komplet praksis, i sig selv kan den være nyttigt og alligevel meget begrænsende.

Har de forskellige definitioner af mindfulness nogen praktisk betydning? Eller er dette blot et semantisk spørgsmål?

Det er langt mere end bare et semantisk spørgsmål.

I almindelig sprogbrug betyder det engelske udtryk "mindfulness" blot at være opmærksom på eller at være til stede i. *Sati* har en langt rigere konnotation. Så for dem, der ønsker at praktisere buddhistisk meditation vil det være klogt at få en klar forståelse af dette, samt at skaffe sig relateret viden baseret på autoritative kilder, ellers kan buddhistisk meditation hurtigt overgå til en slags vag "være her nu" mentalitet, hvilket kan betyde, at den ekstraordinære dybde og rigdom, der er i buddhismens meditative tradition, går tabt.

Ville det hjælpe at standardisere betydningen af mindfulness?

Af respekt for de enkelte traditioners integritet vil det være en fejltagelse at påtvinge dem alle den samme forståelse. Det er vigtigt at udvise stor respekt for de forskelle, der er skolerne imellem, men for så vidt som belæringerne kan tilskrives Buddha, og væsentlige kommentarer er enige om betydningen af mindfulness, bør den også anerkendes af alle de buddhistiske skoler.

I Buddhaghosa's klassiske skrift fra det 5. århundrede: "*The Path of Purification*" (*Visuddhimagā*), den mest autoritative kommentator i theravada traditionen, begynder forklaringen af dette emne med at anføre, at ved hjælp af mindfulness er vi i stand til at huske ting eller begivenheder fra fortiden - hvilket også afspejler Buddha's definition af begrebet. Dets karakteristisk, skriver Buddhaghosa, er "ikke flydende", sindet er tæt forbundet med det valgte objekt for opmærksomheden - dets egenskab er "ikke at miste", hvilket indikerer, at mindfulness gør det muligt for os at fastholde vores opmærksomhed uden at miste den bevidste tilstedeværelse - dets manifestation er "vagt" eller at være "ansigt til ansigt med objektet", hvilket indebærer, at mindfulness er rebet, der fastholder opmærksomheden til det valgte objekt, uanset om det er et relativt stabilt enkeltstående objekt, eller et kontinuum af indbyrdes forbundne begivenheder. Dets udgangspunkt er et "stærkt intet", hvilket antyder sin krævende kvalitet, og som er afgørende, når man praktiserer *satipatṭhāna* ("The Four Applications of Mindfulness ") - mindfulness på kroppen, følelserne,

sindet og øvrige fænomener, som Buddhaghosa bemærker - mindfulness skal ses som den pæl, der rammes ned i objektet og som portvagten, der vogter perceptionens dør.

På baggrund af denne autoritative klassiker kan vi nemt se, hvorfor mindfulness er afgørende for *shamata*, for *vipassana* i særdeleshed og for spirituel praksis i almindelighed.

Traditionelt er *shamata* den primære metode til at udvikle mindfulness, mens det er i praktiseringen af *vipassana*, at man anvender mindfulness og visdom (*panna*) til at rette opmærksomheden mod krop, sind, følelser og øvrige fænomener.

I sin psykologiske rolle som erindring er *sati* en almindelig mental faktor, som vi anvender i hverdagen, hvorimod nogle af øvelserne i *satipaṭṭhāna*, dem som betragter de anatomiske dele af kroppen, umuligt kan udføres ved hjælp af begrebsfri opmærksomhed - for eksempel når *satipaṭṭhāna* anvendes som metode til at scanne de kropslige følelser mentalt.

I alle tilfælde skal mindfulness, som den har udviklet sig i spirituel praksis, anvendes med stor forstand, og oftest i sin analyse betragte fænomener i en buddhistisk kontekst, så som de fem aggregater.

Det er evident i Buddha's primære diskurs om *satipaṭṭhāna*, at dets betydning er langt mere omfattende end bare begrebsfri opmærksomhed.

Hvad er forskellen mellem mindfulness og "rigtig" mindfulness? Findes der forkert mindfulness?

En snigskytte, som gemmer sig i græsset ventende på at skyde sin fjende, skal være stille og fuldt opmærksom på, hvad der kan opstå i hvert eneste øjeblik, men fordi han er opsat på at dræbe, praktiserer han en forkert mindfulness. I virkeligheden er det, han praktiserer, begrebsfri opmærksomhed **uden** en etisk dimension.

Generelt skal rigtig mindfulness integreres med *sampajanna* - igen - introspektion involverer klar erkendelse - og det er kun, når disse to, den etiske dimension og en klar erkendelse, arbejder sammen, at den sande mindfulness kan opfylde sit formål.

Det er specielt i praktiseringen af "The Four Applications of Mindfulness", og når dette gøres i forståelsen af "Den Ædle Ottefoldige Vej", at rigtig mindfulness kan opstå. Det betyder, at ens praksis skal ledes af den rigtige anskuelse, motiveres af den rigtige intention, være grundlagt i etik og udviklet på baggrund af den rette indsats.

Uden sand anskuelse eller den rigtige intention kan man praktisere begrebsfri opmærksomhed, uden at det nogen sinde udvikler sig til rigtig mindfulness.

Så begrebsfri opmærksomhed kan på ingen måde definere den fuldstændige betydningen af *vipassana*, men udgør den indledende fase i meditativ udvikling af rigtig mindfulness.

Der er en tendens i nogle kredse til at favorisere vipassana praksis til fordel for shamata praksis. Kan du sige noget om det?

Betegnelsen *shamata* oversættes skiftevis som "rolig-hvilende-meditation" eller "meditativ hviletilstand" med reference til en bred vifte af metoder, der har til formål at opnå enten *samādhi*, en meget fokuseret opmærksomhed, eller en "single-pointed" koncentration/opmærksomhed. Både mindfulness og introspektion er en integreret del af al *shamata* praksis, og den koncentrerede bevidsthed, man opnår gennem en sådan træning, kan anvendes på ethvert form for objekt, små eller store, enkle eller komplekse, relativt stabile eller foranderlige.

Shamata praksis er ofte overset, eller i bedste fald marginaliseret, i mange af de mere nutidige retninger inden for buddhismen. Herunder zen, theravada og tibetansk buddhisme.

Med sin vægt på muligheden for "pludselig oplysning" indgår *shamata* ikke i zen traditionen som en særskilt praksis, tværtimod er den indarbejdet i *zazen* praksis "bare sidder" og i meditation på *kōan*. Den samme tendens ses også overført til moderne vipassana tradition, hvilket derved nedtoner betydningen af *shamata*.

I traditionel theravada og mahayana litteratur, indtager *shamata* praksis en central rolle i den velkendte treenighed: etik, mental balance (den bredere betydning af *samādhi*) og visdom. Endvidere dækker en bred vifte af buddhistiske belæring om *samādhi* over meget mere end blot at udvikle "single-pointed" koncentration. Denne praksis er rettet mod at udvikle en særlig gunstig tilstand af mental sundhed og balance.

Al indsigt meditation praktiseres optimalt på dette grundlag.

Uden mindfulness kan mental balance ikke udvikles, og uden en stabil og engageret opmærksomhed udviklet gennem *shamata* praksis, vil den buddhistiske visdoms mange praksisser løbende blive svækket gennem mental uro, sløvhed og andre mentale forhindringer.

Etik og mental balance understøtter hinanden på samme måde som *shamata* og *vipassana*.

Mindfulness praksis er normalt forbundet med theravada traditionen. Hvilken rolle spiller den i vajrayana praksis?

Mindfulness som evnen til at opretholde konstant opmærksomhed på et udvalgt objekt er uundværlig for alle typer af meditation. I de mange visualiserings øvelser, der indgår i vajrayana meditationerne, bevirker mindfulness, at man kan fastholde disse billeder med stabilitet og klarhed. Vajrayana indeholder også mahamudra og dzogchen meditationer, og her er behovet for en stabil, klar og ikke-reaktiv opmærksomhed meget vigtig, som det også gør sig gældende i zen. Grundlaget for disse meditationers praksisser er udviklingen af mental balance, herunder rolig koncentreret opmærksomhed.

I autentisk mahamudra praksis ledsages den første indføring i de grundlæggende belæring om "De Fire Ædle Sandheder" også af praksis i etik, mental balance og visdom.

For den, som vover sig ind i mahayana belæringerne - især dem om bodhisattva idealet, i Hjertesutraen's (*Prajñāpāramitā*) forklaringer af tomhed og afhængig opståen samt i buddhanaturen og på dette grundlag indvies i vajrayana buddhismen med dens unikke metoder til at forvandle ens egen krop, taleevne og sind til en buddha's krop, taleevne og sind for til slut at træne i den specifikke opfattelse, meditation og levevis som er i mahamudra traditionen, hvis meditation medfører en slags radikal "not-doing", hvor man hviler i ustruktureret bevidsthed, frigiver grebet om alle former for tilfredsstillende sensoriske tilsynekomster, al hukommelse og alle tanker - vil resultatet af en sådan praksis efterhånden virke som hjælpemidler til åndelig opvågning, og til slut vil alle fænomener opfattes som rene udtryk for oprindelig bevidsthed eller *buddhanatur*.

Den første fase i dzogchen meditation, kendt som "gennembruddet" eller "lysende klarhed", er meget lig mahamudra, og ved første øjekast ligner det måden man praktiserer begrebsfri opmærksomhed på i moderne vipassana tradition og i zen, men som jeg beskrev i diskussionen om rigtig mindfulness, er det konteksten i ens praksis, der er afgørende, og metoder der ser ens ud på overfladen, kan have dybe underliggende forskelle. Traditionelt vil zen munke træne i etik og studere traditionens store værker i årevis, før de helliger sig "single-pointed" meditation. Det samme er ofte tilfældet i theravada og tibetansk buddhisme.

Hver af disse traditioner præsenterer en meditationspraksis inden for rammerne af sit eget verdensbillede og er yderst velfunderede i såvel buddhistisk viden som indsigt.

Hvilke er de mest fremtrædende forskelle i forståelsen af mindfulness mellem mahayana's og vajrayana's verdensopfattelse og den, der anvendes i theravada traditionen?

Rigtig mindfulness opstår kun inden for rammerne af den rette forståelse og rette hensigt, og hver af de forskellige buddhistiske skoler har deres egen særlige fortolkning af de sidste to elementer i Den Ædle Ottefoldige Vej.

I theravada buddhismen fokuserer den rette opmærksomhed på tre temaer: forgængelighed, lidelse og ikke-jeg. Den rette hensigt er motivationen for en praksis-baseret erkendelse af lidelsens natur og dens årsag samt længsel efter at opnå den endelige befrielse ved at afskære alle mentale lidelser ved roden. Nogle nutidige vipassana lærere understreger sjældent betydningen af den rette forståelse eller den rette hensigt, og jeg tror, det er yderst tvivlsomt, at det alene at praktisere mindfulness vil resultere i "verdensoverskridende" erkendelser. Igen - hvis mindfulness, som det almindeligvis forstås i dag, var alt hvad vi behøvede for at opnå den endelige befrielse, ville resten af Buddha's lære være meningsløs.

I mahayana buddhismen praktiseres ret mindfulness sammen med opmærksomheden på tomhed og alle fænomeners afhængige opståen samt på buddhanaturen med det formål at opnå fuldkommen oplysning til gavn for alle levende væsener. Det siges, at uden en sådan tilgang vil mindfulness praksis, samt alle hermed forbundne former for meditation, ikke føre frem til buddha tilstanden.

I vajrayana traditionen omfatter den rette opfattelse den "rene vision" - at opfatte alle fænomener som udtryk for oprindelig bevidsthed, og den rette hensigt er en altruistisk motivation til at opnå den perfekte oplysning så hurtigt som muligt til gavn for alle levende væsener. Det er den samme motivation som i mahayana praksis, men den har en større følelse af uopsættelighed.

I hvert af disse tilfælde udkrystalliserer mindfulness sig i en særlig betydning, ligesom den gør, hvis den praktiseres ud fra et materialistisk verdenssyn og med en verdslig motivation, hvor hensigten "blot" er at lindre stress og finde større lykke i livet. Når begrebsfri opmærksomhed praktiseres inden for disse rammer, er der ingen grund til at tro, at den vil udvikle de samme resultater, som når den praktiseres inden for rammerne af theravada, mahayana eller vajrayana buddhismen.

I gennem de sidste århundreder har buddhismen gennemgået en slags protestantisk reformation med nedgangen i det buddhistiske munkevæsen, mens populariteten for meditation er øget blandt buddhistiske lægfolk. Det er i sig selv fantastisk, at så mange mennesker i dag har indbygget buddhistisk meditation i deres daglige liv, men det er samtidigt vigtigt, at man ikke overser værdien af at afsætte år til studier og meditationspraksis som ens eneste kald. - Vi ville jo aldrig overlade vores tænder til nogen, der blot havde taget en række tandpleje workshops og dagligt bare praktiserer i en times tid, derfor skal vi også være meget forsigtige med at overdrage vores sind til meditationsinstruktører uden en grundig og flerårig professionel uddannelse i teori og meditationspraksis.

Det hele afhænger selvfølgelig af den opfattelse og hensigt, vi tillægger vores meditationspraksis. Hvis vi i virkeligheden bare ønsker en slags meditativ terapi til at lindre stress eller komme igennem personlige psykologiske problemer, så vi kan føre et mere afbalanceret liv, så har vi ikke brug for højtuddannede meditations lærere, men hvis vi sætter vores mål højere - til befrielse fra denne cyklus af eksistenser og en realisering af fuldkommen oplysning - så er vi nødt til at stole på dem, der igennem år har uddannet sig professionelt i såvel teori som meditationspraksis. Traditionelt har munkene spillet en afgørende rolle i den henseende, og jeg håber inderligt, at de vil fortsætte med det i fremtiden, men skal det ske, behøver de støtte fra buddhistiske lægfolk, sådan som de historisk altid har fået.

Med den vestlige verdens mange deltids buddhister kan vi så overhoved skabe oplyste lærere?

Hvis vi kun havde deltids forskere, ville ingen videnskabsgren have nået et så forfinet niveau, som det er tilfældet i dag. Ligeledes, hvis vi kun havde deltids læger og psykoterapeuter, ville vores fysiske og mentale sundhed i dag være langt værre, end den er. - Mere generelt, lad os forestille os en verden med kun deltids mekanikere, elektrikere, landmænd og lærere - hvis vi overlod alle de vigtigste erhverv i hænderne på amatører, ville den moderne civilisation blive umådeligt meget fattigere, end den er.

Vejen til åndelig opvågning er den mest udfordrende af alle menneskelige bestræbelser, den kan medføre den mest gennemgribende transformation af et menneske - fra en vildledt elendig skabning til en oplyst vismand.

Hvis vi ønsker at frembringe oplyste lærere i det moderne samfund, så må personer, der helhjertet ønsker at hellige sig denne vej - uanset om de ønsker at tage kloster ordinerer eller ej gives al mulig støtte. Dette vil være vores største gave til kommende generationer.

Oversat af Steen Skovhus

Tak til ani Tenzin for hendes uvurderlige støtte