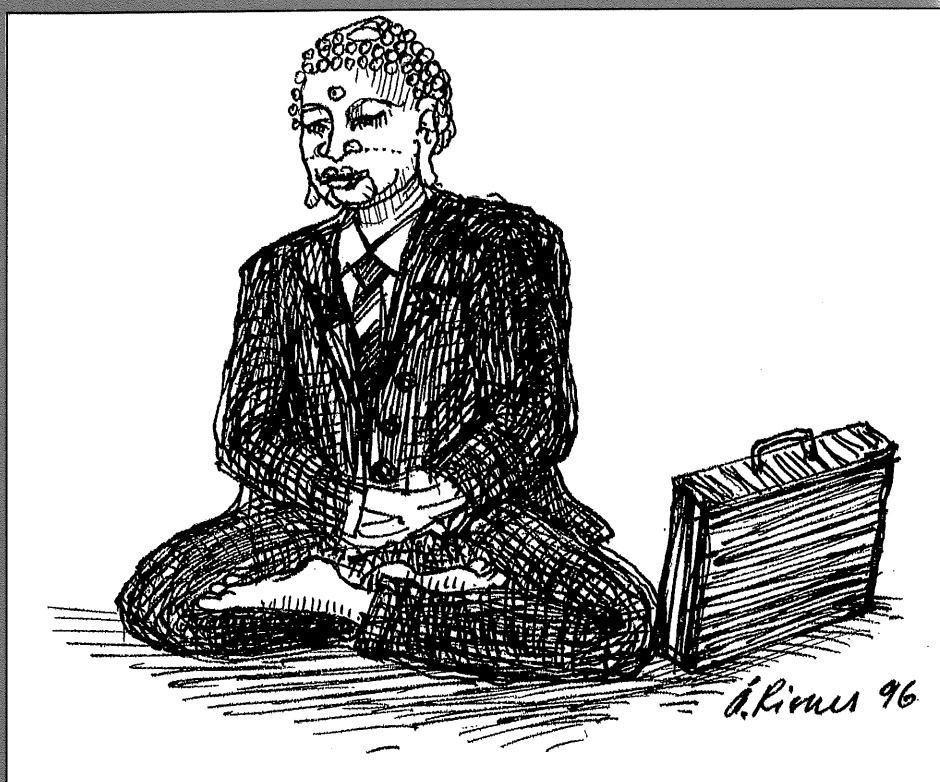


RELIGION OG LIVSSYN

Tidsskrift for
Religionslærerforeningen
i Norge



Tema: BUDDHISMEN I NORGE

Årgang 8, 1996 nr.

2



Buddhismen har siden 1959 hatt en spesiell plass i mange nordmenns hjerte. Det var det året Dalai Lama ble jaget gjennom Tibet, men han klarte å komme ned til de indiske sletter før kineserne fikk tak i ham. Undertegnede var blant dem som daglige fulgte nyhetsmeldingene i radio for å høre om han hadde klart å komme seg unna. Senere fikk vi den norske tibetanerhjelpen med skole og opphold på Gjøvik. Så langt var det hjelp til «andre». Midt på sekstitallet ble Karma Tashi Ling opprettet på Bjørndal, sørøst for Oslo. Da var det fremdeles tibetansk buddhisme, men blant de som frekventerte stedet med personlige og eksistensielle interesser var ungdommer med norsk bakgrunn. Et tredje eksempel på buddhisme i Norge finnes på trykk, nemlig Notto Thelles vakre og dyptpløyende skildring av møtet mellom buddhisme og kristendom i «Hvem kan stoppe vinden», omtalt i Religion og Livssyn nr. 2/91. Listen over eksempler kan gjøres lenger, men det blir neppe med det første noe mer enn spredte eksempler. Buddhismen i Norge er trolig ikke gjenstand for noen voldsom vekst blant nordmenn. Likevel utgjør den en del av virkeligheten vi bør kjenne. En ting til undring og ettertanke: buddhismen har et møtepunkt med kristendommen – på sett og vis kan vi si at disse to religionene er de eneste som har lidelsen som et helt sentralt tema – på hver sin måte. Løsningene på «lidelsens problem» i disse to religionene er så forskjellige som de kan bli, men ikke desto mindre eller kanskje derfor bør buddhismen være på repertoiret vårt som lærere i norsk skole.

bm

RELIGION OG LIVSSYN

Organ for Religionslærerforeningen i Norge
Nr. 1, 1996, 8. årgang

Redaksjonskomiteen:
Bjørn Myhre (ansv.)
Harald Skottene
Trygve Rø

Redaksjonsråd:
Elisabeth Haakedal
Otto Krogset
Richard Natvig
Dagfinn Rian
Kari Vogt
Svein Olaf Thorbjørnsen
Notto Thelle

Illustrasjon:
Åsmund Rishes

Formgivning:
John Jones

Det planlegges 4 nummer i 1996

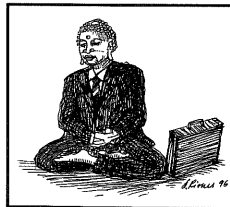
Tidsfrist for nr. 2, 1996:
15. mai

Trykk:
Allservice A/S, Stavanger

Opplag dette nummer:
700

Redaksjonens adresse:
Religionslærerforeningen
v/Bjørn Myhre
Berg Videregående Skole
John Colletts allé 106
0870 Oslo

ISSN 0802-8214



Innhold

Leder	2
Foreningsnytt <i>med foreningens høringsuttalelse til forslaget om ny læreplan til religionsfaget</i>	4
Egil Lothe: <i>Buddhismen mellom øst og vest – 20 år med buddhisme i Norge</i>	5
Flemming Skajem Eriksen: <i>Kan moderne psykologi kaste lys over vajrayana – buddhismens spesielle metoder?</i>	13
Svein Myreng: <i>Livskunst, simpelthen</i>	19
Knut E. Arnesen: <i>Klassebesøk – eller: «Åssen er det å lide hele tida, da?»</i>	26
Klipp: <i>Fra det nye buddhistsenteret i Rælingen</i>	34
Klipp: <i>Oversikt over buddhistiske grupper i Norge</i>	38

Tema i neste nummer:
Sosialantropologi og religion.

Den nye læreplanen: Foreningens uttalelse

Sluttarbeidet med planen er i gang. De ulike høringsuttalelsene er levert og lest, og Departementet skal så lage den endelige utformingen. Vi kan vente ferdig plan i september hvis alt går etter planen.

HØRINGSUTTALELSE TIL LÆREPLANUTKAST FOR RELIGION OG ETIKK

Generell kommentar.

Innledning

I denne høringsuttalelsen tar vi utgangspunkt i overordnede dokumenter, bl a Læreplan for grunnskole og videregående opplæring – generell del og NOU 9/95 – Identitet og Dialog.

Hovedstrukturen med lik vektlegging av Levende ikke-kristne religioner, Kristendommen og Filosofi, livssyn og etikk finner vi viktig og i samsvar med dokumenter som NOU nr. 9/95 som er approbert av Stortinget.

Det er et hovedanliggende for oss å fastholde fagets særpreg: Faget er et kunnskapsfag, men det er også i beste forstand et *dannelsesfag*, dvs faget skal bidra til unge menneskers personlig modning og utvikling; vilje, holdninger, ferdigheter og kunnskaper må da virke sammen. Dette kommer etter vår mening tydelig til uttrykk i grunnlagsdokumentene.

Vi har følgende generelle kommentarer

1. Faget har for stort omfang og for omfattende krav til «beskrivelseskunnskap» – det blir ikke tid til refleksjon, dialog og samtale om elevene skal lære alt planen forlanger.
2. Holdningsmål og opplevelsesmål får

språklig form av ferdighets- og kunnskapsmål.

3. Skolens verdigrunnlag må gjøres gjeldende i tråd med Lov og Generell læreplan.

1. Omfang og vanskelighetsgrad

Årstallet 112 er basert på 38 uker a 3 timer. I virkeligheten går det bort så mange timer til heldagsprøver, ekskursjoner og ulike andre formål at det reelle timetallet vil være mellom 80 og 90 timer pr. år.

Det generelle inntrykket av planen er at den både er omfangsrik og faglig usedvanlig ambisiøs. Det er ingenting som tyder på at planen er ment som et brudd med fagplanen av 1976. Det må derfor være tillatt å kaste visse sideblikk på denne når den nye skal vurderes. Den gamle planen var en rammeplan. Innen rammene kunne en så velge stoff, og kravet var at det skulle legges ned en rimelig arbeidsmengde i faget.

Det nye utkastet er en læreplan, med konkrete angivelser for hva elevene skal kunne. Det er derfor relevant å se hva den gamle angir som pensum. Forskjellen er dramatisk hvis man legger hva elevene skal kunne til grunn. Minstekravet i den gamle var en religionsgeografi med et grundig studium av en ikke-kristen verdensreligion, en kortfattet fremstilling av bærende elementer av kristendommen, grunndrag av lutherdommen, pluss en mer omfattende fremstilling av en konfe-

sjon og endelig ymse problemområder av individualetisk og sosialetisk karakter, dessuten grunndrag av kristen etikk.

Nå er kravet 5 ikke-kristne religioner, bibelkunnskap, troslære, noe virkningshistorie til kristendommen, flere konfesjoner dessuten store krav i filosofi, livssyn og etikk. En kan spørre om ikke pensum er blitt så omfattende at undervisningen i faget blir et kappløp med almanakk og klokke. Det er selvsagt ingen grunn til underslå at det skal stilles krav til kunnskaper i faget, men mye tyder nå på at det ikke blir tid til annet. Blir det tid til undring, refleksjon, samtale omkring elevenes egne eksistensielle og etiske problemer? En streset gjennomgang av store stoffmengder vil gjøre at mye av særpreget ved faget kan falle bort.

Samtidig inviterer det omfattende kunnskapsstoffet også til faglig overfladiskhet på grunn av den korte tiden.

Selv om den gamle planen var en rammeplan og det relativt lille minstekravet var et uttrykk for valgfrihet, slik at man gjerne fant det rimelig å gjøre pensum større, vil vi som konklusjon hevde at det nye utkastet innholdsmessig er for omfattende og at noe derfor bør gå ut.

Mange av målene er formulert relativt vagt, mang en universitetslærer ville nok betakke seg for å gi uttømmende beskrivelser. En kan spørre seg om det i humanistiske fag er klokt å formulere en læreplan slik det nå gjøres. Paradoksalt ser det igjen ut til at det vil bli lærebøkene som kommer til å bestemme innholdsmengde og nivå innen de ulike hovedmomentene.

Under 2, Felles mål, er de tre første målene kunnskapsmål. Her gis en vektning av fordypningsnivå gjennom uttrykkene gode kunnskaper/grundige kunnskaper. Denne vektningen bør følges opp i målene 2 – 6 hvis den skal noen verdi.

Høringsutkastet legger på noen punkter opp til at elevene skal kunne føre teoretisk diskusjoner på et høyt nivå, jfr. Mål 1, 1b, og

5a. Dette mener vi krav som er langt over evne for 18-19-åringer. Det viktige er at elevene får møte religioner og livssyn som helhetstolkninger av tilværelsen og har redskap til å forstå disse.

2. Læringsmål for elevene eller mål for opplæringen

Religionsfaget skal både gi kunnskaper og være et dannelsesfag med utgangspunkt i skolens formålsparagraf, og det skal gi eksistensiell utfordring og rom for dialog. Fagets egenart er noe av bakgrunnen for vår vurdering av målene under 2,1 Felles mål og 2,2 Mål og hovedmomenter.

Kravet til læreplaner om at de skal formulere så klare mål for læringen at det er mulig å vurdere om *elevene* har nådd dem, har mange positive sider. Presise mål kan virke motiverende i læringsarbeidet og vurderingskriteriene kan bli klarere.

Holdningsmål og opplevelsesmål kan *ikke* formuleres som mål som *elevene* skal kunne dokumentere utvikling mot, men som undervisningsmål/mål for *opplæringen*.

Faget Religion og etikk har et *langsiktig* perspektiv, opplæringen skal stimulere til en utvikling som i individ- og samfunnsammenheng har betydning på lang sikt, men som vil være umulig å måle hos den enkelte elev innenfor utviklingsperioden. Vi tenker i denne forbindelse f.eks. på utvikling av *holdninger* som respekt for menneskeverd, solidaritet, ansvarsfølelse og miljøbevissthet.

Det finnes ikke forsvarlige målemetoder for å registrere elevenes utvikling på dette felt, og det ville være krenkende for elevene og umulig for lærerne å bli utsatt for forsøk på den slags måling. Det ville være i konflikt med allment syn på menneskeverd å forsøke noe slikt.

Under 2.1, Felles mål, heter det at elevene skal

- *visse evne* til å oppleve hvordan de ulike religioner og livssyn uttrykker seg gjennom bildende kunst, musikk og litteratur.
- *kunne* søke etter sannhet og etisk forsvar-

lige valg

– kunne vise modenhet ...

Under mål 6.d :

– kunne utvikle erkjennelse av menneskets moralske ansvar...

Hva menes med at eleven skal kunne søke etter sannhet, kunne vise modenhet, kunne utvikle erkjennelse, vise evne til å oppleve?

Opplevelses- og holdningsmål blir omformulert som om de skulle kunne bli ferdighets- kunnskapsmål. Det virker som dette gjøres for at de tilsynelatende skal bli evaluerbare.

Ordet *kunne* har ingen annen funksjon enn å gi en kvasilegitimering av at det her er snakk om noe som det skal være mulig å måle om eleven *kan* eller ikke. En slik teknologisk anvendelse av målstyringstankegangen er direkte meningsløs.

Formuleringsprinsipper eller en god læreplan?

En læreplan skal gi alle brukerkategorier god og forståelig informasjon om mål for opplæringen og fagets egenart. I de offentlige dokumenter som høringsutkastet bygger på, finner vi ofte stikkordene *identitet* og *dialog* (NOU 1995, nr. 9). Læreplan, generell del understreker at elevene skal gis en allsidig opplæring med basis i et *utvidet* kunnskapsbegrep. Det varierer fra fag til fag i hvilken grad elevene blir stimulert til utvikling mot det hele mennesket fordi lærestoffets egenart er forskjellig.

Faget Religion og etikk kan virkelig bli en arena hvor elevene kan få utvikle det hele menneske. Det forutsetter at faget ikke bare gir kunnskaper og ferdigheter, men kan gi rom for refleksjon og dialog, undring og opplevelse. Dette preget må understrekes i læreplanen hvis Religion og etikk skal bli et godt skolefag.

Å formulere mål som i virkeligheten handler om forståelse, opplevelse og holdninger som kunnskaps- eller ferdighetsmål, kan ødelegge et fag som har til oppgave å legge til rette for identitetsutvikling, forståelse og innsikt i egen verdiforankring og utvikling av holdninger som har basis i Lov om videregående

opplæring (kristne og humanistiske verdier).

Vi har merket oss at Læreplan for Kristendoms-kunnskap med religions- og livssynsorientering i grunnskolen har både opplæringsmål/undervisningsmål og læringsmål for eleven.

Indre sammenheng i planutkastet

Det er dårlig samsvar mellom «Innledning» 1,1 og «Felles mål for faget Religion og etikk» 2,1 på den ene siden, og Mål og hovedmomenter» 2,2 på den andre siden.

Mål som går på holdninger, handlinger og opplevelse er ikke med under 2,2 jfr. f eks høringsutkastets formuleringer i 2,2: «Elevene skal kjenne (17x), kunne (6x), ha kjennskap/kunnskap(7x), ha oversikt (1x).

Her må det bli en bedre overensstemmelse mellom felles mål på den ene siden og mål/hovedmomenter på den andre siden.

3. Verdigrunnet for etikk

Den generelle delen av læreplanen slår fast at opplæringen skal baseres på grunnleggende kristne og humanistiske verdier. Dette må komme fram i læreplanen for Religion og etikk. Vi mener at skolens kristne og humanistiske verdigrunnlag må legges til grunn for etikkundervisningen, – slik at denne ikke bare blir individuell synsing. Høringsutkastet, jfr. 6b, velger ut menneskeverd og likeverd som de verdier elevene skal ha som bakgrunn for drøftingene av etiske spørsmål. Dette er for snevert og vil begrense de etiske spørsmål som skal drøftes på en verdibakgrunn.

At elevene utfordres til å anvende det de har lært om kristne og humanistiske normer og verdier i drøftingene av etiske spørsmål, betyr ikke noen form for meningstvang, men det betyr at disse normer og verdier skal formuleres og være med når elever/klasser drøfter etiske spørsmål.

Kommentar til 1,1 Innledning

I innledningen, 3. avsnitt, heter det at faget i 1974 ble forandret til et konfesjonsfritt orienteringsfag.

I forarbeidene til Lov om videregående opplæring het det at undervisningen i Religion skulle ta utgangspunkt i det kirkesammenfunn som flertallet av elevene tilhørte. Å nytte ordet konfesjonsfritt orienteringsfag blir dermed noe problematisk. Vi foreslår at setningen skal lyde: »Samme år ble faget endret til et orienteringsfag med navnet Religion».

Vi savner en presisering i innledningen om at religionene skal forstås på egne premisser Forslag til nytt 4. avsnitt i Innledningen: I arbeidet med de ulike religioner og livssyn er det viktig at disse blir behandlet på en saklig måte og ut fra egne premisser slik at elevene får innsikt i det sentrale innhold i de ulike religioner og livssyn. Religionenes/livssynenes selvforståelse, deres krav på å representere sannheten og deres vurdering av andre religioner/livssyn må tydeliggjøres.

Kommentar til kapittel 2,1

2.1 Felles mål for faget Religion og etikk

Til mål 4

Med referanse til vår generelle kommentar, foreslås formulering endret til :

«skal få mulighet til å oppleve hvordan de ulike religioner og livssyn.....»

Til mål 6

Mål 6 og mål 10 gjelder begge sammenligning mellom religioner og livssyn. Mål 10 bør derfor strykes, det er allerede ivarettatt i mål 6.

Til mål 7

Med referanse til vår generelle kommentar foreslås formuleringen endret til:

«bli stimulert til å erkjenne menneskets moralske ansvar, og til å søke etter sannhet og etisk forsvarlige valg»

Til mål 8

Med referanse til vår generelle kommentar foreslås formuleringen endret til:

«få hjelp til å utvikle evne til til å forstå, leve seg inn i...»

Mål 10 går ut -se ovenfor.

til Mål 11

Med referanse til vår generelle kommentar foreslås formuleringen endret til:

«bli stimulert til refleksjon og evnen til selvstendig og kritisk tenkning»

Kommentar til 2.2. Mål og hovedmomenter.

1. Planen vil bli mer oversiktlig og lettere å lese hvis målene er forsynt med overskrifter. Vi foreslår derfor følgende overskrifter:

Mål 1: Innledende religions- og livssynskunnskap

Mål 2: Levende ikke-kristne religioner

Mål 3: Bibelen

Mål 4: Kristne grunntanker og konfesjonskunnskap

Mål 5: Filosofi og livssyn

Mål 6: Etikk

2. Fortløpende kommentarer til 2.2. Mål og hovedmomenter

Kommentar til Mål 1 med hovedmomenter

Å ha kunnskaper om «sentrale begreper» i fagets basisvitenskaper er svært krevende. Dette er så omfattende og vanskelig at fagfolk på høyt nivå antakelig vil være uenige i presiseringer av disse. Intensjonen om at elevene skal få et begrepsapparat som et verktøy til refleksjon og samtale i *religionsfaget* deler vi. Men den teoretiske diskusjon som Mål 1 og hovedmoment 1b legger opp til er altfor abstrakt og teoretiserende på dette nivå.

1c: «Ulike måter å definere religion på» i utkastet kan lett forstås som om alle definisjoner skal med. Det bør stå det noe mindre ambisiøse «noen».

Det er rimelig å forstå «religionsvitenskapelig» som overbegrep for «religionsfenomenologi». Punktet kan derfor forenkles.

Vårt forslag til Mål 1 med hovedmomenter

Mål 1 Innledende religions- og livssynskunnskap

Elevene skal ha kunnskaper om *problemstillinger og sentrale begreper i faget* og kunne nytte disse i *arbeidet med* religioner, livssyn og etikk

1a. *kjenne* noen sentrale *begreper og problemstillinger* som virkelighetsoppfatning, menneskesyn, normgrunnlag, etikk og spørsmålet om tro og viten

1b. *kjenne* noen måter å definere religion på og ha oversikt over ulike religionstyper

1c. kunne gjøre rede for de religionsvitenskapelige grunnbegrepene det hellige, kult, gudsbegrep, rite og myte og *kunne bruke disse i samtaler om religion*

1d. ha kjennskap til religions- og livssynsforhold i Norge og ha *oversikt* over utbredelsen av ulike religioner i verden i dag.

Kommentarer til Mål 2 med hovedmomenter:
Å forlange at elevene skal kjenne fem religioner ved siden av religionsvitenskapelige grunnbegrep, betyr å sprengte alle rimelige tidsrammer. Vi forslår at elevene skal arbeide med to av de tre verdensreligionene: buddhisme, hinduisme, jødedom.

Å ha kjennskap til religionenes hellige skrifter er mer naturlig å ta med under hovedmomenter enn under mål 2. Kjennskap til religionenes utbredelse er dekket under 1d

2a – 2d: Islam har fått en svært bred plass med 4 av 10 hovedmomenter. Vi foreslår at den får noe mindre vekt med tre hovedmomenter.

Kunnskap om nyreligiøsitet er svært viktig dagens Norge. Vi forslår derfor å gjøre dette emnet obligatorisk.

Vårt forslag til Mål 2 med hovedmomenter

Mål 2: Levende ikke-kristne religioner.

Elevene skal ha gode kunnskaper om islam og kunnskaper om noen andre religioner og nyreligiøsitet.

Elevene velger 2 av målene 2d, 2e, 2f.

2a. *kjenne* til Koranen, profeten Muhammeds liv og leveregler (sunna) og *ha kunnskaper om hvordan disse danner normgrunnlaget for etisk handling og refleksjon i islam.*

2b. *kunne* gjøre rede for islams gudsoppfatning, menneskesyn og samfunnsyn, *ha kunnskaper om hovedretninger i islam, islams vekst og ha kjennskap til politisk islam og islam i Norge.*

2c. *kjenne* til moskeens rolle som kultsted og samfunnshus og *kjenne* eksempler på islamsk kunst og vitenskap.

2d. *ha kunnskaper om jødernes hellige skrifter, deres historie, selvforståelse og religiøse liv.*

2e. *ha kunnskaper om hinduismens skrifter og historie, synet på karma, sjelevandring, frelse og hinduismen som livsmønster.*

2f. *ha kunnskaper om Siddharta Gautamas liv, buddhismens hellige skrifter og historie, Buddhas lære og buddhismen som livsmønster.*

2g. *ha kunnskaper om viktige begreper og trender innen nyreligiøsitet.*

2h. *kjenne* ulike religioners selvforståelse og deres vurdering av andre religioner.

Kommentarer til Mål 3 med hovedmomenter:
Formuleringen *ha kunnskaper om* er ikke tilstrekkelig, det er også nødvendig med forståelse av, innlevelse i og opplevelse av Bibelen og dens betydning for vår kultur.

3a. Uttrykket «den bibelske historie» er uklart På den ene side virker det som planen mener den bibelske fortelling, som er blitt

et begrep i nyere teologi. På den andre side kan uttrykket forstås historisk. Det er viktig at noen sentrale bibeltekster leses når elevene skal kjenne den bibelske fortelling.

3b. Salmenes bok og Jobs bok bør være med

3d. Vi mener at det utvider faget å innføre så mye virkningshistorie, jfr det som sies om Bibelens betydning som norm og inspirasjonskilde for *religiøst liv i den kristne tradisjon*. Samtidig mener vi det er en svakhet at planen ikke har noe om Bibelens innflytelse på samfunnsliv.

Vårt forslag til mål 3 og hovedmomenter:

Mål 3 Bibelen

Elevene skal ha *grundige* kunnskaper om og *forståelse* av Bibelen og dens betydning som kilde for kristendommen og som grunnlag for vår kultur

3a. *lese sentrale bibeltekster og kjenne den bibelske fortelling fra skapelse til nyskaping og kunne se denne fortelling i et historisk, religiøst og litterært perspektiv*

3b. *kjenne* til viktige skrifter i Bibelen som Mosebøkene, *noen profetiske og poetiske bøker*, evangeliene og noen av brevene i NT og ha kunnskap om disse skriftenes historiske bakgrunn

3c. ha kjennskap til moderne bibelforskning og *visse innsikt* i ulike måter å tolke Bibelen på

3d. *skal få møte Bibelen som inspirasjonskilde for kunst og ha et visst kjennskap til dens betydning for samfunnsliv*

Kommentarer til Mål 4 med hovedmomenter

4a. Her må poenget være at elevene skal ha innsikt i *kristendommens selvforståelse* som åpenbaringsreligion; ulike åpenbaringsreligioner har ulike forståelse av hva en åpenbaringsreligion innebærer.

4b. Under islam, den religion som elevene skal kjenne godt, presiseres nærmere hva trosinnholdet består i. Det er inkonsekvent at

det tilsvarende ikke gjøres her. Elevene skal ikke bare kjenne, men kunne gjøre rede for islams gudsoppfatning, menneskesyn, samfunnsyn, jfr. 2b. Det samme taksonomiske nivå bør benyttes når de gjelder hovedtrekkene i den kristne tros læren.

4d-4h: antallet punkter bør innskrenkes noe slik at konfesjonskunnskapen ikke får en uforholdsmessig stor plass. Vi foreslår at Den romersk-katolske kirke kommer foran den lutherske kirke, noe som er naturlig historisk. Punktene 4e (oversikt) og 4h (sammenligning) hører saklig sett sammen og bør utgjøre ett punkt.

Vårt forslag til Mål 4 med hovedmomenter:

Mål 4 Kristne grunntanker og konfesjonskunnskap. Elevene skal ha grundige kunnskaper om hovedpunktene i kristen tro og etikk og kjenne noen konfesjonelle utforminger av den kristne tro

4a. -visse innsikt i sentrale trekk ved kristendommens *selvforståelse* som åpenbaringsreligion

4b. -kjenne den apostolske trosbekjennelse og *kunne gjøre rede* for hovedtrekkene i den kristne tros læren: *gudsoppfatning, menneskesyn, skapelse, synd, frelse ved Kristus, kirke, sakramenter og nyskaping.*

4d. =4f: ha kunnskaper om Den romersk-katolske kirken

4e. = 4d: kjenne hovedinnholdet i den lutherske reformasjon og vite hva som er karakteristisk for luthersk kristendom i dag.

4f. = 4g: kjenne til et annet kristent kirke- eller trossamfunn.

4g. ha oversikt over de viktigste konfesjonelle utforminger av kristendommen og kunne sammenligne disse, jfr. 4e + 4h.

Kommentarer til Mål 5 og hovedmomenter

Vi mener at kjennskap til linjer i aktuell livssynsdebatt bør komme til uttrykk i mål 5.

Kjennskap til filosofiske begreper og problemstillinger som virkelighetsoppfatning, menneskesyn, etikk, tro og viten er ivaretatt under 1b.

5a. Dette er et helt umulig punkt. Hva består den idehistoriske ramme for livssynsdebatten i til forskjell fra punktene »sekularisering, pluralisme, modernitet, postmodernisme og ny etisk bevisshet»? Å skulle drøfte den idehistoriske ramme i lys av presiseringer for den samme, er helt meningsløst. Det som er viktig er at elevene får noe kjennskap til de kulturelle forutsetninger for livssynsdebatten.

5b: Livssynshumanisme er en bedre betegnelse enn profanhumanisme.

5d. Punktet bør utgå. Menneskesyn og rasisme behandles i samfunnslære, VKI, og fascisme/nazisme i Nyere historie (VKII) – jfr. også vår generelle kommentar om omfang.

Vårt forslag til Mål 5 med hovedmomenter:

Mål 5 Filosofi og livssyn

Elevene skal ha kjennskap til linjer i aktuell livssynsdebatt og gode kunnskaper om sekulære livssyn

5a. – kjenne de kulturelle forutsetninger for livssynsdebatten

5b. – kjenne trekk fra den historiske utviklingen av kristen og profan humanisme og ha kunnskap om sentrale trekk ved livssynshumanismen

5d. utgår
Ny 5d = 5e

Våre kommentarer til Mål 6 og hovedmomenter: Man tar ikke stilling til etiske problemområder, men til etiske problemer.

Vi mener at det er for pretensiosøst å forlange at unge mennesker skal ta stilling til etiske problemer, man kan forlange at de skal drøfte slike.

6a: Sammenhengen mellom livssyn og etikk bør synliggjøres. Etiske modeller er et innarbeidet begrep, vi foreslår å bruke dette og ikke argumentasjonsmodeller.

6b og 6c. Her må skolens verdier være referanseramme for drøftingene, ellers vil etikkdiskusjon være ren subjektiv synsing, jfr. om vår kommentar om verdigrunnlag. Dette punktet må sees i et dialektisk forhold til hovedmoment 6c, hvor vi foreslår følgende formulering: Elevene skal øve seg i å formulere egne oppfatninger og delta i dialog om viktige etiske problemer. Å forlange at elever i 18-19årsalderen skal kunne formulere egne oppfatninger om sentrale etiske spørsmål vil i noen tilfeller være å kreve for mye av dem.

6d. drøfting av etiske problemer er allerede ivaretatt gjennom hovedmoment 6b og 6c. Det er helt nødvendig å ha et hovedmoment som stiller krav om faglig innsikt i etiske emneområder, det som på fagspråket kalles «material etikk». Ferdigheter i drøfting kan ikke isoleres fra det en skal drøfte. Høringsutkastet stiller krav om innsikt i etiske spørsmål under felles mål (5, første del), men dette er ikke med under mål 6 med hovedmomenter.

Vårt forslag til Mål 6 med hovedmomenter

Mål 6 Etikk

Elevene skal ha gode kunnskaper om etikk og etikkens normgrunnlag, kunne drøfte sentrale etiske problemer og stimuleres til å utvikle moralsk ansvar og moralske holdninger

6a – og ha kunnskaper om etiske modeller og om sammenhengen mellom livssyn og etikk

6b kunne forstå og gjennomføre etiske resonnerement og kunne drøfte etiske problemer med utgangspunkt i grunnleggende kristne og humanistiske verdier

6c øve seg i å formulere egne oppfatninger og delta i dialog om viktige etiske problemer
6d ha innsikt i noen sentrale etiske emneom-

TEMA

Egil Lothe:

Buddhisme mellom øst og vest – 20 år med tibetansk buddhisme i Norge

I denne artikkelen gir Egil Lothe litt bakgrunn for opprettelsen av Karma Tashi Ling-senteret på Bjørndal utenfor Oslo. Samtidig får vi understrekning av visse sider ved denne formen for buddhisme, sider som har fått spesiell oppmerksomhet i det norske buddhistiske miljøet.

I oktober 1976 ble foreningen «Karma Kargyudpa-skolen for tibetansk buddhisme» stiftet i Oslo. En gruppe nordmenn hadde noen år før kommet i kontakt med bestemt retning innen tibetansk buddhisme, kalt Karma Kagyu – gjennom dansk medvirkning – og en liten meditasjonsgruppe hadde blitt dannet i Oslo. I skandinavisk sammenheng er den første introduksjonen av tibetansk buddhisme knyttet til dansken Ole Nydal som kom i kontakt med tibetanske lamaer i Nepal i 1968 og som tidlig på 70-tallet ble en entusiastisk formidler av denne tradisjonen i Danmark og Norden for øvrig. Et synlig uttrykk for hans virksomhet var at det tibetanske overhodet for denne retningen besøkte Europa i 1974. Gyalwa Karmapa, som han het, besøkte også Oslo dette året og i Munch-museet samlet han fullt hus til den såkalte «Sorte krone» seremonien. Gruppen av norske entusiaster økte og sommeren 1975 etablerte de et bokollektiv i Bjørndalen i utkanten av Oslo. Bevegelsen har i stor grad vært knyttet til dette stedet. Navnet som stedet fikk: «Karma Tashi Ling» er siden også blitt navnet på foreningen som er nevnt oven-

for. I en liten hytte på stedet ble et tempel i tibetansk stil innredet hvor meditasjon kunne foregå. En viktig minepel i bevegelsens historien var det da en tibetansk munk i 1977 flyttet inn på senteret hvor han kom til å bo frem til sin død i 1994. En rekke tibetanske lamaer har i årene som har gått besøkt senteret og gitt undervisning i buddhismen. Enkelte nordmenn har også gått i dybden i utøvingen av den tibetanske buddhismen gjennom å gjennomføre den tradisjonelle tilbaketrekning i tre år hvor en er fullstendig isolert fra omverdenen og kun bruker tiden til meditasjon.

I 1979 etablerte foreningen, sammen med foreningen Zen-skolen, trossamfunnet Buddhistforbundet. Dette trossamfunnet samler nå syv forskjellige organisasjoner med over 6000 medlemmer 1/. Ved siden av å hevde buddhistenes interesser overfor myndighetene er også Buddhistforbundet et felles forum for både norske og utenlandske buddhister og har slik spilt en viktig rolle i den forskningsprosessen som gradvis finner sted.

Med over 250 kontingentbetalende med-

lemmer og litt over 220 personer registrert som medlemmer av trossamfunnet, er Karma Tashi Ling buddhistsamfunn den største av de fire organisasjonene som drives av personer med norsk bakgrunn 2/.

Tibetansk buddhisme

I utgangspunktet kan en si at begrepet «tibetansk buddhisme» er tvetydig. Det kan brukes i betydningen «buddhismen i Tibet», på samme måte som en snakker om «thailandsk buddhisme». I motsetning til «thailandsk buddhisme» som betegner utformingen av en buddhistisk retning i et bestemt land, betegner «tibetansk buddhisme» også en egen retning av buddhismen som er representert i flere land, slik som Kina, Bhutan, Mongolia og Russland. Det er i denne siste betydningen at en snakker om «tibetansk buddhisme» i Norge. Dette innebærer at de som følger denne tradisjonen i Norge ikke behøver å ha et spesielt nært forhold til Tibet eller tibetansk kultur eller føle noen forpliktelse til å følge tibetansk religiøs praksis som ikke har basis i den grunnleggende læren. Samtidig er det klart at forbindelsen til Tibet er sterk, siden den har fått sin utforming i denne kulturen og siden den fortsatt er slik at den også i Vesten blir formidlet av tibetanere.

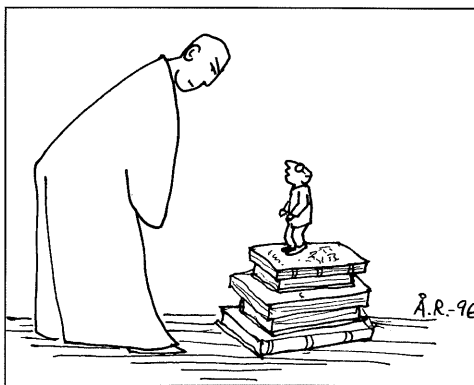
Imidlertid skjer det her endringer som kan medføre at den tibetanske buddhisme som utvikles i Vesten kan komme til å få en annen utforming enn den vi kjenner fra Tibet.

Tibetansk buddhisme i Vesten

Frem til 1960 tallet var tibetansk buddhisme kun fantasiforestillinger hos en del mennesker i den vestlige verden. Gjennom diverse skrifter, fra autentiske oversettelser av skrifter slik som «Den tibetanske dødebok» til vestlige romaner slik som «Det tredje øye» fikk forestillingen om Tibet, som et land preget av mystikk og overnaturlige fenomener, en betydelig utbredelse. Den kinesiske okkupasjon av Tibet i 1959, som gjorde omkring 100.000 tibetanere til flyktninger, førte imidlertid til en direkte kontakt mellom tibetan-

ske lamaer og vesterlendinger. Fra slutten av 60-tallet ser vi en etablering i vestlige land av sentre med tibetanske læremestre. Denne utviklingen har i dag fått et betydelig omfang 3/. Samtidig som tibetanske lamaer fortsatt står som ledere av de organisasjoner som har utviklet seg, ser vi også at en ny generasjon av vesterlendinger fremstår som åndelige lærere.

På mange måter er den tibetanske buddhismen i Vesten i en overgangsfase der den ytre form på det åndelige liv nokså trofast følger de tibetanske formene, mens endringene har bestått i at disse formene er utvalgte deler av den religionen som utviklet seg i Tibet. At det er de tibetanske lamaene selv som har valgt de formene for åndelig praksis som er blitt formidlet i Vesten skulle imidlertid tilsi at de sentrale elementene i tradisjonen er videreført. Det er også de tibetanske lamaene selv som har undervist sine vestlige elever slik at også tradisjonens vektlegginger på det læremessige området skulle være ivarettatt. På Karma Tashi Ling buddhistsenter er det slik at de fremste læremestre innenfor tradisjonen, som idag leder klostre i Nepal og India, regelmessig inviteres å holde kurser i buddhisme. I tillegg gir lamaen som bor på senteret undervisning hver uke til medlemmene. Denne tradisjonstro tendensen sier imidlertid ikke noe om hvordan praksisen og læren blir forstått av mennesker i vestlige land. Forutsetningene for å forstå den budd-



histiske tradisjonen er selvfølgelig annerledes blant dagens nordmenn, enn det de har vært hos tibetanerne. En kan derfor tenke seg at den tibetanske buddhismen blir forstått på en annen måte her i landet enn det den har blitt tidligere i Tibet og at det derfor finner sted endringer som gjør at vi her får nye utforminger av denne tradisjonen. Svarene på disse spørsmålene kan foreløpig kun antydes.

Det som er helt klart er at det er de sider ved den tibetanske buddhismen som handler om den enkeltes vei til oppvåkning, for seg selv og for alle levende vesener, som står i sentrum for formidlingen av denne tradisjonen i Norge.

Denne veien til oppvåkning beskrives i egne tekster forfattet av tibetanske lamaer 4/. Disse tekstene er igjen grunnlag for den undervisning som gis av dagens tibetanske lamaer.

Vestlige oppfatninger av buddhismen

For å kunne skissere noen linjer av buddhismen slik den synes å bli forstått og praktisert blant et mindre antall nordmenn er det naturlig å se nærmere på den tradisjonelle buddhistiske virkelighetsforståelsen sammenlignet med den vi finner blant nordmenn med åpenhet overfor buddhismen.

Grunnleggende for buddhismens forståelse av tilværelsen er at den blir oppfattet som foranderlig, usikker og forgjengelig. Samtidig er den sammensatt og kompleks. En snakker om forskjellige «verdener», forskjellige virkeligheter, fra de høyeste himler til de dypeste helveter. Selv om disse tilstandene dypest sett forstås som forbigående projeksjoner av menneskets sinn vil overbevisningen om at de finnes føre til et sterkt ønske om å finne en vei som kan føre en trygt igjenom dette tilværelsens villniss. Samtidig hevder buddhismen at det finnes en fullkommen virkelighet som ikke er adskilt fra vår tilværelse annet enn av vår forblindelse, grådighet og hat.

Når det gjelder forskjeller i synet på dette

blant mennesker i Norge, sammenlignet med tradisjonelle østlige buddhister, synes det klart at norske buddhister har et mer filosofisk og agnostisk syn på disse tingene. Dette fører igjen til at en i mindre grad retter oppmersomheten mot å trygge ferden gjennom tilværelsen men at en istedet er opptatt av å virkeliggjøre denne fullkommenheten som er vårt indre potensiale.

Dette fører igjen til at det legges større vekt på meditasjon som en direkte vei til erkjennelse av sinnets dypeste natur mens forskjellige fromhetshandlinger som preger buddhismen i Tibet blir tillagt liten vekt.

Intet av dette er i strid med buddhismen slik den blir forstått tradisjonelt. Tvert imot kan det hevdes at en her nærmer seg selve kjernen i buddhismen. Meditasjon og erkjennelse av sinnets natur fremheves stadig vekk av lamaene som de mest mest grunnleggende sider ved buddhistisk praksis. Men er det da så at vesterlendinger er i ferd med å høyne nivået på den tibetanske buddhismen? Selv om enkelte vesterlendinger synes å ha oppfatninger som går i denne retningen kan det være god grunn til å være kritisk til slike forestillinger.

Buddhistisk tradisjon vektlegger både forståelse og motivasjon som helt avgjørende for at meditasjonspraksisen skal ha den ønskede virkning. I denne forbindelse finnes det intet alternativ til at en reflekterer dypt over grunnleggende sider ved livet og tilværelsen, slik som forgjengelighet, smerten i livet, karma og det at en som menneske har en fantastisk mulighet til å nå fullkommen oppvåkning, en mulighet som en når som helst kan miste. Helt sentralt står også forestillingen om at det er mulig å få hjelp til å nå oppvåkningen gjennom å ta tilflukt i Buddha, Dharma og Sangha, der Buddha representerer den ytterste virkelighet som er vår innerste natur som vi dypest sett kun skal åpne oss for.

Dette dreier seg alt sammen om forståelse. Det er ikke noe som kan simuleres på noen måte. Det dreier seg ikke om metoder og tek-



nikker som kan læres på et weekendkurs. Denne forståelsen kan kun modnes gjennom ærlig refleksjon og fordypelse. Gjennom meditasjon som har et slikt fundament kan de forklaringer som lamaene gir bli personlige erfaringer som kan forandre livet til den praktiserende.

Av denne grunn er ikke den meditative vei en vei som gir automatiske resultater. Derfor er det heller ikke slik at meditasjon, med utgangspunkt i uklare forestillinger om virkeligheten og i urene motiver, er den raskeste vei til oppvåkning. Tvert imot kan praksis som er infisert av grådighet, hat og forvirring vikle en dypere inn i selvopptatthetens smertefulle villniss.

Faren for at dette kan skje er selvsagt til stede i et samfunn hvor åndelighet er blitt en vare som selges som et middel til å oppnå personlig tilfredsstillelse.

Den pris buddhismen krever av den enkelte kan for mange bli for høy: Nemlig villigheten til å gi avkall på seg selv. Samtidig som buddhismen tar utgangspunkt i at et ufattelig hav av glede er vår innerste natur, sier den samtidig at vi ikke kan erfare dette så lenge vi vil ha vår glede for oss selv.

Uten en dyp medfølelse for alle levende vesener har vi derfor ingen ting. Men er denne store medfølelsen for alle levende vesener til stede, da har vi, som det står en tekst, alle Buddhas fullkomne egenskaper i våre hjerter.

Spør en så om buddhismen har slått rot i Norge er det klart at med et slikt utgangspunkt blir det ikke så avgjørende hvor mange medlemmer det er som har betalt kontingent,

hvor mange som har kjøpt bøker om buddhismen, hvor mange som har deltatt i ukentlige meditasjonssamlinger, og hvor mange som har fullført kurs i buddhismen.

Det en buddhist vil håpe på er at alle disse aktivitetene har bidratt til få noen til å bryte opp fra åndelig stillstand og stagnasjon og begi seg ut på den vandringsferd som Buddhas lære beskriver. Hvor mange mennesker som virkelig har begitt seg ut på en slik vandring kan ingen si. Men det en med sikkerhet kan si er at det vil være på grunn av slike mennesker at buddhismen vil ha en framtid i Norge.

Noter:

1/ Buddhistforbundet hadde 1.1.96 et medlemstall på 4359 hvorav 3003 i Den vietnamesiske buddhistforening. I tillegg var 1760 i Den vietnamesiske buddhistforening registrert lokalt i Moss, Bergen, Trondheim og Stavanger. Dette gir et samlet antall registrerte buddhister på 6119.

2/ Pr. 31/12/95 var 225 personer innmeldt i Karma Tashi Ling Buddhistsamfunn (som er en del av trossamfunnet Buddhistforbundet). Av de 258 personene som hadde betalt kontingent for støtte-medlemskap var 175 ikke innmeldt i trossamfunnet. Dette innebærer at til sammen 400 personer på det tidspunktet var tilknyttet senteret gjennom en av de to medlemsordningene.

3/ En grundig fremstilling av etableringen av buddhismen i Europa finnes i «The Awakening of the West – The Encounter of Buddhism and Western Culture» av Stephen Batchelor, Aquarian – Harper Collins Publisher, London 1994.

4/ I Karma Kagyu tradisjonen, som Karma Tashi Ling buddhistsenter er tilknyttet, vektlegges en tekst kalt «Frigjørings Juvelsmykke» av lamaen Gampopa som levde fra 1079 til 1153 av vår tidsregning. En engelsk oversettelse med tittelen «The Jewel Ornament of Liberation» ble gjort av Herbert V. Guenther i 1959 og er tilgjengelig gjennom Shambhala Publications, Boston, USA.

**Egil Lothe,
Adresse: E Kornveien 8,
1404 Siggerud**

Flemming Skahjem-Eriksen:

Kan moderne psykologi kaste lys over vajrayana-buddhismens spesielle metoder?

I denne artikkelen ser Flemming Skahjem-Eriksen på en mulig sammenheng mellom visse former for nyere psykologi og buddhisme

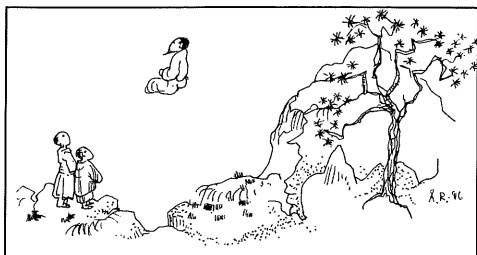
Mange som kun er vant til Shamata- og Vipassana-meditasjoner, som er de «klassiske» buddhistiske meditasjonsmetodene, synes at tibetanske meditasjonsmetoder, som går under betegnelsen «Vajrayana», kan virke noe vel eksotiske, kompliserte og kanskje til og med fremmedartede. Teknikker som visualisering og bruk av mantra, hva er vitsen med det? Nå viser det seg at disse gamle og velprøvde teknikkene får ny aktualitet og anerkjennelse.

Innenfor den moderne anvendte psykologien, som f.eks. går under betegnelser som 'mental trening', 'autogen trening' etc. begynner man nå å bli oppmerksom på et fenomen eller en teknikk som kalles visualisering eller psykoimanasjon. Dette går ut på å tenke positivt og da ikke bare i 'tanker' og ord, men også i bilder. Teorien går ut på at vi inne i oss har et osean av muligheter til å få et bedre liv, men at det som hindrer oss er et dårlig selvbilde og negativ tankegang. De

negative tankene påvirker oss hele tiden og hindrer oss i å utfolde oss. Et av postulatene er at det første man må innse er at ordet 'ikke' er noe en må unngå når en vil oppnå noe. Hvis en har satt seg et mål, må en unngå å tenke at: 'dette er for vanskelig', 'dette klarer jeg ikke' osv.

Krumtappene i slik trening ligger i begrepene *affirmasjon*, *visualisering*, *avspenning* / *konsentrasjon* og *identifikasjon*. Med *affirmasjon* menes små slagord som: 'Dette klarer jeg!', 'jeg er sterk!' osv. som ved stadig gjentakelse virkelig trenger inn i vår underbevissthet og påvirker våre prestasjoner. *Visualisering* innebærer at du «i fantasien skal kunne se deg selv som om du opptrer i en spillefilm som vises på hjernens eget 'filmlerret', en film som du og ingen annen regisserer.» Dette innebærer at en ser seg selv i visse situasjoner, helst fremmanet for det indre blikk ned i minste detalj og helst også forsterket med fornemmelser av hørselsinntrykk og følelser.

Slik kan en idag overvinne flyskrekk, slanke seg, øke sine idrettsprestasjoner, bli en bedre leder osv. Imidlertid understrekes det at: «Det er viktig å trene regelmessig og over tid», hvis en ønsker varige resultater.



En som ønsker å bli f.eks. en bedre tennis-spiller, kan velge seg ut et forbilde og se for seg hvordan vedkommende gjennomfører en kamp, hvordan racketen holdes og grunnslagene slås osv. Ubevisst begynner man å ta etter. *Identifikasjon* innebærer at en lar det visualiserte idealet forvandle seg, slik at det egentlig er en selv en betrakter på «hjernens filmerret». Resultatet er at egne tennis-prestasjoner forbedres merkbart!

Disse metodene som nå fremstår som moderne er imidlertid utviklet under påvirkning av Østens årtusner gamle visdom og da særlig av buddhismen, som i mer enn to tusen femhundre år har beskjeftiget seg med sinnet og dets potensiale. Spesielt i USA er psykologer opptatt av buddhistiske tanker og metoder. Metoden som benyttes i mental trening for å oppnå *konsentrasjon* er da også hemningsløst 'stjålet' fra den buddhistiske Shamata- eller Shine-meditasjonen: «En fin måte å trene opp konsentrasjonsevnen på er å telle åndedragene inni deg. Regn en inn- og utånding for ett åndedrag og hold på til du kommer til ti. Deretter begynner du på en igjen.» (FAKTA 10/89: «Du kan mer enn du tror.»)

Når man videre sammenligner alle disse resultatene av moderne anvendt psykologi og metodene som er utviklet spesielt innenfor Vajrayana-buddhismens psykologi (tibetansk buddhisme), kan man se mange parallelliteter. Det å bruke slike teknikker for det man kan kalle verdslige formål, med de eksemplene som allerede er nevnt, er både virkningsfullt og nyttig og vil gjøre livet mer meningsfullt og rikt. Men i motsetning til disse første spedede resultatene av den

moderne psykologisk forskning, har som sagt utøvere av buddhistiske meditasjonssystemer i årtusner utforsket sinnet.

Hvor langt er det mulig å nå? Hvor mye kan en utvikle seg og hvilke ressurser har vi egentlig? Hva er egentlig vårt potensiale? I Indias jungler og i Tibets fjellhuler og klostre har utøvere av Vajrayana-buddhismens metoder søkt svar på disse spørsmål. Svaret de kom frem til er grensesprengende, ja sensasjonelt, og overmåte optimistisk, og like relevant idag for moderne mennesker som for Østens mystikere: Sinnet er alt-gjennomtrengende, 'tomt' (eller åpent) og klart (bevisst), hinsides liv og død og erkjennelsen av dette er det egentlige mål med livet. Problemet er bare at svaret i sin natur er umulig å uttrykke med språklige, dualistiske begreper og må erkjennes direkte av hver enkelt!

Men karakteristikker har vært gitt som: Altgjennomtrengende kjærlighet og medfølelse, kjennskap til fortid, nåtid og fremtid, alle sammenhenger, som vi i vår forvirrede hverdag ikke kan se, forstås og erkjennes, 'mirakuløse' evner, trygghet, kraft og fryd osv.

Veien dit kan være lang. Det trengs mye positiv tenkning, bruk av riktige metoder, flid, eliminering av negative vaner osv. osv. før en har nådd dit.

Metodene de har utviklet ligner en del på de metodene som idag brukes innenfor 'mental trening', men er selvfølgelig utviklet mye lenger og er meget mer ambisiøse. I Vajrayana benyttes i stor utstrekning også den effektive metoden som visualisering er. Men istedenfor å visualisere seg som slank og lekker for lettere å gå ned i vekt, visualiserer man og identifiserer man seg med en buddhaform. I henhold til læren om «Det Opplyste Sinn», manifesterer Buddhatilstanden som nevnt kvaliteter som bl.a: medfølelse, kjærlighet, visdom, kraft, og fryd i høyeste potens. Dette er vårt sinns natur, vårt potensiale. Det geniale i Vajrayana er derfor å ikke si at Buddhatilstanden (Oppvåkningen) er langt unna og vanskelig å oppnå! Da blir jo

også veien lang! Nei, man sier at vi allerede er Buddhaer, opplyste vesener, vi har bare ikke forstått det ennå!

Hvis en praktiserer Vajrayana-metoder, visualiserer man og identifiserer man seg med billedliggjorte buddhakvaliteter, som jo er grafiske uttrykk for sinnets iboende kvaliteter, og gjennom regelmessig trening *blir* man disse kvalitetene. Jo åpnere en er og jo bedre en visualiserer, jo raskere kommer resultatene. Meget feilaktig påstår til og med anerkjente vestlige forfattere av bøker om buddhismen at tibetansk buddhisme er polyteisme. Sannheten er en helt annen: F.eks. er ikke 'Chenresig' (Avalokitesvara), som vi ser på tibetanske religiøse malerier: 'Barmhjertighetens Gud'. Snarere er Chenresig (Tib: 'Den som ser med medfølelse øyne') en lysende meditasjonsform representert med et vell av detaljer som har ett formål: Å forsterke visualiseringen og dermed gjøre den mer effektiv, noe som raskt utvikler medfølelse og kjærlighet i den mediterende. Affirmasjoner som: 'Jeg er Chenresig', 'jeg er Buddha' osv. er med på å forsterke denne prosessen. Andre meditasjonsformer symboliserer visdom, fryd, renhet osv. og har fått navn som, respektivt: Jampel Jang (Manjushri), Korlo Demchog (Chakra Samvara), Dorje Sempa (Vajrasattva).

I 'mental trening' bruker en avspennings- og konsentrasjonsteknikker for å gjøre visualiseringene mer effektive, dvs. for å fjerne forstyrrende tanker og følelser, akkurat som i Vajrayana-buddhismen. Og er det noe alle de buddhistiske tradisjonene har utviklet og perfektionert, er det jo nettopp teknikker for dette. Derfor bruker en også Shine-meditasjon før en starter den egentlige Yidam-meditasjonen (Tib.: 'Yidam' er den buddhaformen man visualiserer og identifiserer seg med).

Lærere i 'mental trening' er opptatt av at det som hindrer oss i å sette mål – tro på at en *kan* endre seg selv positivt – er et dårlig selv-bilde, negativ tenkning og dårlige vaner som holder oss i lenker. I buddhismen påpekes

nettopp sammenhengen mellom vår 'psykologiske make-up', som bl.a. hvorfor vi hemmes av negative tendenser og tankebaner, med de handlingene vi gjør og har gjort. Dette forholdet kalles Karma-loven og kan enkelt summeres opp med at vi er idag summen av alle de handlinger (gode og dårlige) som vi har gjort i dette og tidligere liv med kropp, tale og også sinn(!). Det er alt det skadelige vi har påført andre som nå ligger der som negative inntrykk i underbevisstheten og som i sum har gitt oss et negativt selv-bilde og dårlige vaner. Da ligger selvfølgelig nøkkelen til å forbedre livssituasjonen i å slutte med de dårlige tingene og istedet gjøre det som gavner andre og oss selv.

Slik er buddhismen nettopp det motsatte av fatalisme. Fordi alt som 'vederfares' oss til sjuende og sist har sin rot i oss selv, og ikke i: Andre mennesker, Gud, djevelen, Nemesis, samfunnet, tilfeldighetene, våre foreldre etc, kan vi etter hvert rette på tingene ved å endre på ett forhold vi har mulighet til å påvirke: – oss selv! Å søke å løse problemene ved å prøve å endre på resten av verden og ikke oss selv, har resultert i svært mye lidelse. Det er bare å åpne opp historiebøkene eller slå opp i avisene, for å se det tragiske i denne måten å angripe problemene på.

Men skal en virkelig få resultater ved å endre sine vaner, sette seg nye mål, forbedre sin visualisering osv., er lærerne innenfor Vajrayana-tradisjonen helt enig med sine kolleger innenfor 'mental trening': Uten tålmodighet og trening over tid, kommer ikke de varige resultatene.

Flemming Skahjem-Eriksen,
rådgiver i Statens Informasjonstjeneste
Adresse: Snipemyrliia 11
1273 Oslo

Svein Myreng:

Livskunst, simpelthen

I dette personlig pregete innlegget gir Svein Myreng et svar på spørsmålet om hvordan det er mulig å være glad og buddhist på en gang, når buddhismen konsentrerer seg så sterkt om lidelsen

Alle er vi på jakt etter lykken. Ingen ønsker å ha det vondt. Men det ser ofte ut til at vi famler i blinde, at vi mangler en grunnleggende kunnskap om hvordan lykken er å finne. Ofte ser menneskene ut til å være vel så dyktige til å skape elendighet for hverandre.

Ifølge Buddhas lære skyldes elendigheten dypest sett at vi har oversett en viktig ting. Vi er ikke klar over hvordan vårt eget sinn fungerer, og er dermed hjelpeløse overfor uheldige mekanismer i sinnet. Men ved å øve opp en klar oppmerksomhet, og anvende den til å utforske sinnet og dets samspill med verden, vil vi gradvis vokse i selvinnsikt og bli fri til å virke med visdom og kjærlighet. Dette er noe som ikke kommer av seg selv, men krever at vi engasjerer oss fullt ut. Vi må trekke med alle sider av dagliglivet.

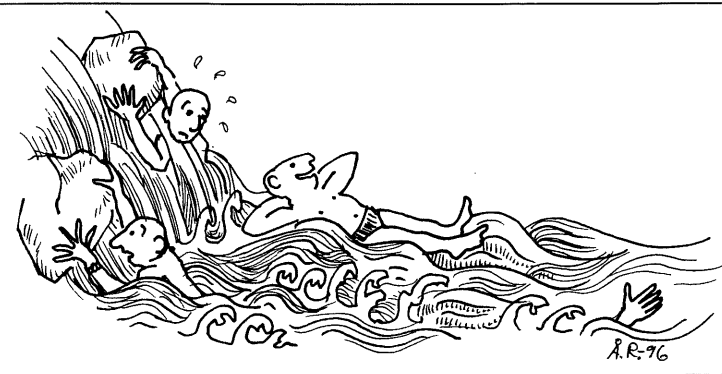
Ovenstående er essensen av Buddhas «fire edle sannheter» Dessverre har lærebøker og populære framstillinger av buddhismen ofte beskrevet de fire på så lite innsiktsfulle måter at hele poenget med dem forsvinner. Da jeg for alvor begynte å interessere meg for Buddhas lære, sto de fire for meg som litt av et paradoks. Jeg hadde selv merket at meditasjonen gjorde livet mitt mye lettere og gladere, og de erfarne buddhistene jeg møtte, utstrålte alle en avslappet munterhet og vennlighet som var meget overbevisende. Likevel så det ut til at de fire edle sannheter målbar et meget pessimistisk grunnsyn: «Alt er lidelse.»

Først flere år senere, gjennom undervis-

ning fra lærere som zen-mester Thich Nhat Hanh og theravada-munken Bhante Sumanaratana, begynte jeg å ane en annen sammenheng.

I Vesten har vi en lang tradisjon for resonnerende filosofi, hvor vi prøver å løse tilværelsens gåter ved hjelp av intellektet. Da vi først kom i kontakt med Buddhas lære og ikke helt fikk den til å passe med våre ideer om religion, var det derfor helt naturlig at vi begynte å se på den som et filosofisk system. De fire edle sannheter ble et slags fundament for dette systemet, og den første av de fire ble sammenfattet som «alt er lidelse.»

Men Buddhas lære er ikke noe filosofisk system! Den er en samling bruksanvisninger i kunsten å leve, vel så nær beslektet med psykologi som med filosofi. Den første edle sannhet er en detaljert liste over områder i livet som kan gjøre oss vondt, og konkluderer med at det er vondt å HOLDE FAST på elementene som tilsammen utgjør et menneske (pali: upadanakhandha). Både våre kroppslige og sjelelige prosesser er natur, og i uopphørlig forandring. Men vi har lett for å søke noe varig: holde fast på eller forsøke å gjenta behagelige opplevelser, regne med at våre kjære stort sett vil oppføre seg på samme måte i år som i fjor, regne med at vår situasjon i morgen vil være omtrent som i dag. Ved å prøve å fiksere det som av nødvendighet må forandre seg, går vi imot naturen, og dette gir opphav til vår eksistensielle smerte.



I «Talen som satte lærens hjul i gang» hvor de fire edle sannheter ble presentert for første gang, la Buddha fram en nøkkel til å løse de eksistensielle problemene. Første skritt er å møte smerten med et våkent, samlet sinn. Dette er en vei til selvinnsikt, som kan vise oss dype, nesten automatiske mønstre av higen og motvilje – tørst etter nytelse, etter å holde fast på det vi opplever som akseptabelt og etter å skyve fra oss det vi opplever som uakseptabelt. Innsikten gjør oss i stand til å gi slipp på disse mønstrene og dermed erfare en dyp fred og frihet. Den fjerde av de fire edle sannheter skisserer så den konkrete treningsveien vi kan følge for å nå fram til dette: den edle åtteleddede vei eller middelveien.

Buddhas middelvei omfatter trening i å leve med integritet, oppmerksomhet og innsikt. Disse tre elementene styrker hverandre gjensidig, og er alle nødvendige for å finne frihet, fred og glede. Sentralt i middelveien står oppmerksomhetstreningen – også kjent som innsiktsmeditasjon (pali: vipassana) eller zen – beskrevet av Buddha selv som «den direkte veien til befrielsen.»

Barn er «det gåtfulla folket,» heter det i en svensk sang (av Hasseåtage, om jeg husker rett). De fleste lengter vel iblant tilbake til det magiske ved barndommens opplevelser, da selv den minste ting kunne gi lange stunder med fascinasjon og henrykkelse. I voksenalder går klokka fortere, og dagene blir gråere. Barndommens verden ser ut til å være

borte for alltid, men det er ikke umulig å finne tilbake til barnets opplevelsesfylde. Vi trenger først og fremst å være til stede, og det er det oppmerksomhetstreningen hjelper oss til. En side av den handler om dyp avspenning, og er god medisin mot mange stressrelaterte plager. Dette har blant annet dr. Jon Kabat-Zinn dokumentert gjennom sitt arbeid ved stressklinikken ved universitetssykehuset i Massachusetts. (Se Kabat-Zinn: «Full Catastrophy Living». Piatikus.)

En annen side handler om selverkjennelse. Etter at Freud gjorde «det ubevisste» allment kjent i vestlig tenkning (buddhistisk psykologi har operert med detaljerte modeller av det ubevisste i godt over to tusen år), har vi begynt å innse at logisk tenkning kan brukes til å begrunne nesten hvilke handlinger som helst, hvis vi ikke kjenner våre egne motiver. Oppmerksomhetstreningen gir oss mulighet til å betrakte strømmen av tanker og følelser i oss selv, uten å bli revet med av deres innhold. Dermed vil vi etterhvert lære selv de best skjulte mønstre i sinnet å kjenne. Avgrensningen mellom det bevisste og det ubevisste er ikke så sterk som man ofte får inntrykk av i vestlig psykologi. Det ubevisste ytrer seg stadig gjennom følelser, bilder, impulser og tanker som kommer opp til bevissthetens overflate. Uten å trene opp en våken oppmerksomhet, legger vi stort sett ikke merke til disse ytringene, som kan være svært kortvarige og subtile.

Ved å bli kjent med og integrere alle sider

av oss selv – og være oppmerksom på hva vi tenker fra øyeblikk til øyeblikk – vil vi i mindre grad være bundet av ubevisste komplekser. De har ellers lett for å trekke oss vekk fra nået og inn i dagdrømmer og bekymring om framtiden, og usunn anger eller lengsel etter fortiden. Vi vinner tilbake evnen til å være nå, og livet vinner større farge og rikdom. Ved å kunne være udelt tilstede i det vi opplever, vil vi også nå en større evne til innlevelse i andres situasjon. I alle buddhistiske tradisjoner er det enighet om at innsikt og kjærlighet går hånd i hånd, og at et fellesskap av venner er en uvurderlig verdi i treningen.

Dette er en kort beskrivelse av fruktene en oppmerksomhetstrening kan gi. Metodene er enkle: de handler stort sett om å forankre bevisstheten i sansning av pusten og kroppen, som igjen er intimt forbundet med følelseslivet. Jordnærheten som vi oppnår ved å bruke pusten og kroppen som grunnlag for oppmerksomheten, er noe av det viktigste ved innsiktsmeditasjonen. Med dette grunnlaget kan vi være oppmerksom på tanker, følelser og verden rundt oss uten å henfalle til ønsketenkning eller svermeri. For den som er interessert i å sette seg nærmere inn i oppmerksomhetstreningen, finnes det to utmerkede, om enn meget forskjellige, bøker på norsk: «Oppmerksomhetstrening» av Nyana-ponika Thera (Solum forlag) og «å være fred» av Thich Nhat Hanh (Buddhistforbundets forlag). Ytterligere en bok av Thich Nhat Hanh, «Peace Is Every Step» er planlagt i norsk oversettelse i løpet av våren (Emilia forlag).

For meg personlig er tiltrekningen ved Buddhas lære nettopp dens praktiske natur. Den gir anvisninger på hvordan jeg kan øve meg opp i å leve våkent, full av livsglede og mer fri for egoisme. Buddhas lære benekter ikke den åndelige dimensjon i livet, men bygger tvert imot på tiltro til at menneskene selv kan virkeliggjøre den største innsikt og kjærlighet. Derfor avviser den alle dogmer og autoritære læresetninger.

I sin tale til Kalama-folket oppfordret

Buddha dem til ikke å handle ut fra konvensjoner, antakelser, «hellige skrifter,» logikk, vane, forutinntatte meninger eller tiltro til autoriteter (inkludert ham selv!). Bare når de selv klart innså at handlinger ville føre til noe godt for dem selv og andre, burde de prøve dem ut. Både blind autoritetstro og fanatisk tro på egne meninger er store hindere for innsikt, og den rake motsetning til meditasjon. Til og med Buddhas egen lære er bare verdifull i den grad den hjelper oss til å se klarere. Buddha sammenliknet læren med en flåte, som er nyttig til å krysse floden, men tåpelig å drasse rundt på når man er kommet over på den andre siden. Tai Hsu, en vidgjeten kinesisk lærer fra begynnelsen av vårt århundre, skilte mellom «læren som bilde» og «essensen av læren.» Essensen går hinsides ord og forklaringer, og kan bare komme til uttrykk hos mennesker som selv har virkeliggjort en viss sinnsro, innsikt og kjærlighet. Bare i den grad vi selv har fulgt instruksjonene og erfart hvordan de virker, kan vi sies å kjenne Buddhas lære. Omfattende kunnskaper kan være nyttige, men er absolutt ikke tilstrekkelige!

Derfor vil de som har anvendt læren på sitt eget liv og latt seg foredle av den, være de som fører buddhismen videre. Dette gir stor fleksibilitet i forhold til kulturelle former, for det er ikke snakk om å kopiere en form så mye som å finne egne uttrykk for den innsikt man måtte ha. Det finnes så mange forskjellige buddhistiske tradisjoner, som alle har tatt opp i seg trekk fra kulturen de befinner seg i. Sett utenfra kan nok dette virke forvirrende, men det er egentlig et grunnleggende trekk ved buddhismen som vei. Forbilder fra andre tider og kulturer kan vise oss mulighetene ved veien, men det er opp til oss å gå den, på vår egen måte.

I gruppen som jeg er med i, Drivende skyers sangha i Oslo, søker vi å utøve Buddhas lære på en måte som egner seg for Norge på slutten av det 20. århundre, så å si helt uten asiatisk pregede seremonier eller kulturelle former. Gruppen henter først og frems sin inspirasjon fra zen-mester Thich Nhat Hanh,

men også fra moderne lærere i theravada-tradisjonen. (Allerede denne kombinasjonen er uvanlig, sett med asiatiske øyne.) Vi har ukentlige møter hvor vi mediterer sammen og diskuterer hvordan vi kan anvende dharma i dagliglivet, få med alle de tre sidene av middelveien.

Som øvelse i integritet leser og diskuterer vi hver måned «fem øvelser for å verne jorden.» Dette er en oppdatert utgave av de klassiske fem etiske øvelsene (pali: pancasila), som går helt tilbake til Buddhas egen undervisning. Det er viktig å merke seg at de fem er øvelser, ikke regler. Det beste er å bruke dem som redskap til refleksjon, til å få et mer bevisst forhold til vår egen måte å leve på. Det er umulig å overholde dem 100%, men det gjør dem ikke mindre verdifulle. Som Nhat Hanh sier, bruker vi Nordstjernen til å navigere etter, men vi venter ikke å ankomme til selve stjernen! Buddhsimen har ikke noe begrep om synd, men ser uvitenhet som den dypeste kilden til verdens elendighet. Å feile i forhold til de fem øvelsene, er derfor bare enda en anledning til å lære.

Første øvelse

Jeg er oppmerksom på lidelsen som blir skapt av livsberøvelse, og lover å kultivere medfølelse og lære hvordan jeg kan beskytte livene til mennesker, dyr, planter og mineraler. Jeg er bestemt på ikke å drepe, ikke la andre drepe, og ikke forsvare noen draps-handling i verden, i tankene mine eller i livsførselen min.

Andre øvelse

Jeg er oppmerksom på lidelsen som blir skapt av utbytting, sosial urett, tyveri og undertrykkelse, og lover å kultivere kjærlighet og lære hvordan jeg kan arbeide for å skape velvære hos mennesker, dyr, planter og mineraler. Jeg lover å utøve gavmildhet ved å dele tid, krefter og materielle ressurser med dem som virkelig trenger det. Jeg er bestemt på ikke å stjele eller eie noe som burde tilhørt andre. Jeg vil respektere andres

eiendom, men hindre andre i å tjene på lidelsene til mennesker eller andre arter på jorda.

Tredje øvelse

Jeg er oppmerksom på lidelsen som blir skapt gjennom misbruk av sex, og lover å kultivere ansvarlighet og lære hvordan jeg kan beskytte tryggheten og integriteten til individer, par, familier og samfunnet. Jeg er bestemt på ikke å gå inn i seksuelle forhold uten kjærlighet og vilje til å holde sammen lenge. For å bevare lykken hos meg selv og andre, er jeg bestemt på å respektere mine og andres forpliktende valg. Jeg vil gjøre alt som står i min makt for å beskytte barn fra seksuelt misbruk og hindre at par og familier blir splittet pga. utroskap.

Fjerde øvelse

Jeg er oppmerksom på lidelsen som blir skapt av tankeløs tale og manglende evne til å høre på andre, og lover å kultivere vennlig tale og dyp lytting for å bringe glede og lykke til andre og lette andres lidelse. Jeg vet at ord kan skape lykke eller lidelse, og lover å snakke ærlig og bruke ord som inngir selvtilit, glede og håp. Jeg er bestemt på ikke å spre nyheter som jeg ikke vet er sanne, og ikke kritisere eller fordømme ting jeg ikke er sikker på. Jeg vil avstå fra å ytre ord som kan skape splittelse eller uoverensstemmelser, eller få familien eller fellesskapet til å gå i oppløsning. Jeg vil gjøre alt jeg kan for å forlike og løse alle konflikter – hvor små de enn måtte være.

Femte øvelse

Jeg er oppmerksom på lidelsen som blir skapt av tankeløst forbruk, og lover å kultivere psykisk og fysisk sunnhet ved å være bevisst hva jeg spiser, drikker og forbruker. Jeg lover bare å innta ting som bevarer fred, glede og velvære i kroppen og bevisstheten min, og i den kollektive bevisstheten til familien min og samfunnet. Jeg er bestemt på ikke å bruke alkohol eller noen andre rusmidler, eller innta mat eller andre ting som inne-

holder gifter, slik som visse tv-programmer, blader, bøker, filmer og samtaler. Jeg er oppmerksom på at å skade kroppen min med disse giftene, er å forråde foreldrene mine, anene mine og framtidens generasjoner. Jeg vil arbeide for å forvandle voldelighet, frykt, sinne og forvirring ved å kultivere en diett til beste for meg selv og samfunnet. Jeg forstår at en velegnet diett er avgjørende for å forvandle meg selv og samfunnet.

Medlemmene i gruppen øver også meditasjon på egen hånd hjemme, tilpasset hver enkelt hverdagsstiasjon. Noe av det triste med dagens asiatiske buddhisme, er at nesten ingen lekfolk, og bare et mindretall av munk og nonner, faktisk praktiserer innsiktsmeditasjon – buddhismens aller fremste redskap! Skulle det blitt situasjonen i Vesten også, ville det nesten ikke være bryet verdt å bringe Buddhas lære hit. I tillegg til den daglige sittemeditasjonen – som kan strekke seg fra et kvarter til en-enoghalv time pr. dag, legger vi vekt på å ta med oppmerksomhetstreningen inn i daglige gjøremål. Det går an å meditere mens du vasker opp, venter på busen, pusser tenner osv. Kanskje må vi sette ned farten noe – og kutte ned på forbruket av platt underholdning – men det skader neppe noen!

Jeg ser tydelig hvordan denne praksisen bringer verdifulle elementer inn i livet til dem som har holdt på en stund: en mer avslappet holdning til livet, større livsglede og utholdenhet overfor vanskeligheter, en mer generøs holdning til seg selv og andre. Ingen av øvelsene vi gjør, er dessuten

avhengige av at man regner seg selv som «buddhist.» Jeg vet ikke om flertallet av medlemmene i vår gruppe ønsker å sette noen merkelapp på seg selv – ikke engang merkelappen «buddhist» – og det finnes også folk med tilhørighet til kristendommen blant oss (deriblant en prest).

Dagens kultur er alvorlig skakkjørt, ikke minst pga. den vanvittige vekstfilosofien som fortsatt dominerer oss, og vi trenger alle gode krefter som kan virke for en annen utvikling. Så mye av vårt moderne, vestlige samfunn preges av falske verdier som økende vekst og forbruk, uten hensyn til naturen eller verdens fattige. Det er ganske tydelig at dette bygger på nettopp de elementene som buddhismen ser som de mest skadelige: grådighet og uvilje til å se konsekvenser. Hvis buddhismen kan medvirke til at vi slår inn på en sunnere kurs, vil ingenting glede meg mer.

**Svein Myreng, lektor,
dessuten lærer i zen-tradisjonen.
Adresse: Mellombølgen 26,
1157 Oslo**

METODIKK

Knut E. Arnesen:

Klassebesøk Eller:

«Åssen er det å lide hele tida, da?»

Knut E. Arnesen tar oss med til buddhistsenteret Karma Tashi Ling på skolebesøk.

«Jo takk, bare bra. Og med deg?» kan jeg nok inni mellom ha følt meg fristet til å svare.

Men la meg for ordens skyld begynne med begynnelsen.

På Bjørndal, lengst sør i Oslo, ligger Karma Tashi Ling buddhistsenter. Sentret ble grunnlagt i sin tid av en håndfull norske buddhister, og har siden den gang (i 1975) vokst og utviklet seg til å bli den største av de norske buddhistiske gruppene, med åpent hus tre kvelder i uka, jevnlig besøk av fremtredende buddhistiske lærere fra utlandet (bl.a. Dalai Lama), kurser i meditasjon, etikk og språk, retreat-muligheter for kortere eller lengre perioder o.s.v.

Og hit til det forhenværende småbruket med hytta i skogbrynet er det at et etter hvert betydelig antall skoleelever og lærere har funnet veien for å... ja, hva man egentlig har hatt i tankene og forventet seg før man kom, er det vanskelig for meg å si noe bestemt om, men hva det er blitt ut av det, har jeg absolutt et visst medansvar for.

De siste tre-fire årene har jeg vært hovedansvarlig for skolebesøkene på sentret. I forlengelsen av min egen dag som lærer i Oslo-skolen og på Universitetet setter jeg ofte

kursen mot Bjørndal og ventende skoleklasser og blir ikke sjelden møtt med:

«Men er DU buddhist, da? Du ser jo ikke sånn ut!»

At ikke alle buddhister har 'skinhead-fri-syre' og går i gule kapper, og at de til og med kjører bil og har skjegg, kommer nok som en overraskelse på en del...

I og for seg gode emner til å få i gang en samtale alt sammen.

Og samtale blir det.

Vi går over jordet og til meditasjonsrommet i hytta borte i skogbrynet.

På utsiden som hvilken som helst tilfeldig hytte.

På innsiden et rom fylt av farger og buddha-statuer og tusen andre små og store detaljer.

Alle setter fra seg skoene i gangen, går inn, noen forundres over kontrasten mellom hyttas utside og innside, andre er mer opptatt av å finne seg en pute å sitte på.

Vi setter oss og er i gang.

Samtale ser ut til å være det som funker best.

Og den «til besøk på buddhistsenter» avsatte ene timen blir oftest halvannen, to, ja noen ganger tre....



For unge mennesker ser ut til å bli både lyd-
høre og genuint interesserte når lærebøkene
oppramsing av åtte-leddede veier og karma
og dharma og nirvana og hinayana og
mahayana og små og store fartøyer og livs-
tørstslukking og munker og alt-er-lidelse og
sånn plutselig fremtrer i form av en ganske
vanlig norsk fyr som ikke riktig husker rek-
kefølgen på de åtte leddene, og som neimen
ikke engang ser ut til å lide noe særlig heller.

Det hele foregår i samtalen form, på ele-
venes premisser med spørsmål fra dem og
lærer, med svar og ofte spørsmål tilbake.
Elevene setter agendaen. Samtalen blir der-
for alltid unik, og aldri lik noen foregående.

For egen del blir det hele også en nyttig
utprøving av det livssynet jeg har kjempet
meg fram til – en praktisk anvendelse av det
man i buddhismen snakker om som 'å teste
gullet ekthet': Bit i det, del det i to, hamre
det, smelt det og se om det er det det gir seg
ut for å være.

Elevenes innspill, reaksjoner, spørsmål og
svar blir for meg nettopp en slik utprøving
av Buddhas lære og dens vektlegging av selv
å prøve den ut i praksis.

To ting legger jeg vekt på at de alle skal
ha med seg når det hele er over – og begge to
lite, om i det hele tatt omtalt i noen nåvæ-
rende skolebok i religion, nemlig:

Buddhismens 'to vinger': Våkenhet og
nestekjærlighet ('mindfulness and compas-
sion').

At vi alle har en grad av våkenhet og
sinnsnærver, som vi kan la utvikle i oss.

Og at vi alle har evne til kjærlighet – 'et
mykt punkt' et sted – som likesom våkenhe-
ten heller ikke er en statisk, en gang for evig
fast størrelse, men som vi kan la utvikle til
kanskje å omfatte alle vi møter på livets vei.
Og at disse to i samspill nettopp er det budd-
hisme går ut på.

Vi snakker så kanskje om meditasjonens
rolle i dette.

Og om nytten man selv og andre kanskje
kan ha av at vi ser litt mer inn i oss selv og
dermed kanskje blir litt bedre kjent med den
vi er på innsida.

Kanskje snakker vi om de mentale «fil-
trene» vi filtrerer våre opplevelser gjennom,
og om vi kan gjøre noe for ikke igjen og
igjen å lures av egne fordommer og ideer på
siden av virkeligheten.

Vi snakker kanskje om hvordan vi som
mennesker vel så mye som vi lever PÅ jorda
også lever AV den.

Grunner kanskje litt over hva vårt ansikt
var før vi ble født.

Vi diskuterer kanskje om krigen begynner
i geværløpet eller i sinnet til den som fyrer

av kula, eller kanskje enda noen skritt lenger
bak.

Vi kommer kanskje inn på våre illusjoner
– slike som den som får oss til å leve kanskje
et helt liv i troen på at 'jeg' er litt viktigere
enn alle 'andre', og de mulige konsekven-
sene vi kan se som følge av dette.

Noen mister kanskje litt troen på autorite-
ter à la skolebøker når de får forståelse for at
buddhismen aldri noen gang verken har
postulert at 'alt er lidelse' eller at det budd-
hister visstnok ønsker seg mer enn noe er 'å
slukke livstørsten' og bli til intet. Dessverre
ser disse grove misforståelsene av noen av
buddhismens grunntanker ut til å leve sitt
eget liv videre i lærebøkene og bringes
videre til årskull på årskull av elever. Jeg
tenker ofte på hvorledes barn fra buddhis-
tiske hjem føler det når deres tradisjonelle
livssyn blir presentert som negativt og livs-
fjernt, og ofte 'krydret' med intervjuer der
intervjuobjektets subjektive forståelser blir
stående som 'buddhistiske'. Et av de verste
eksemplene i så måte er «Veier og visjon-
ers» intervju med en thailandsk munk der
hans uttalelser om kvinner og afrikanere blir
stående som et slags punktum til hele kapit-
telet om buddhisme. Jeg beklager, men et
slikt valg av 'autentisk buddhist' lukter.

Mon tro om alt dette er fordi lærebøkene,
så vidt jeg vet, uten unntak er skrevet av folk
som kun har observert buddhisme fra utsi-

den – og kanskje dertil har sin egen
'agenda'?

Jeg er den første til gå med på at buddhis-
men ikke er lett verken å beskrive på et gitt
antall sider i en lærebok eller å skjønne eller
videreformidle mer enn kanskje ganske
overfladisk, dersom ens ståsted nettopp er
"utsiden". Man kan ikke lese eller observere
seg fram til forståelse av begreper som 'sin-
nets natur', 'tomhet', 'middelveien', 'vis-
dom', 'altruisme'....

Som en lærer sa det, etter at han nå har
vært på besøk med skoleklasser rundt 12-15
ganger: 'Med den økte forståelsen jeg nå
begynner å få av hva buddhismen egentlig
går ut på, begynner jeg virkelig med uro å
spørre meg selv i hvor stor grad også de
andre religionene får en like skjev presenta-
sjon i lærebøkene'.

Jeg har ikke noe fullgodt svar på hans
spørsmål. Jeg kan egentlig – i god buddhis-
tisk ånd – bare oppfordre til selv å lete og
undersøke.

Knut E. Andersen, lærer
Adresse:
Lusetjernveien 106 B
1253 Oslo

Følgende klipp-biter fra Romerikes Blad 5.5.96 kan kanskje fungere som «trigger» til timene om buddhisme:

Buddha på Løvenstad

Vakker arkitektur

Mange nok er de som mangler forståelse og interesse for fremmede kulturer. Men buddhisttempelet på Løvenstad har også vekket nysgjerrigheten i nabolaget. Tempelet skiller seg unektelig fra omgivelsene. Drager og eksotiske ornamenter utgjør noe ganske annet enn borettslagarkitektur.

Noen har våget å presse ansiktet mot det åttekantede vinduet en stille kveld uten parkerte biler i sikte. De som ser innsiden fra utsiden får straks øye på en enorm figur med beina i kors. Han lyser av autoritet, men også av gjestfrihet.

– Ja, her er alle velkomne. Dette er en åpen trosretning. Vi ønsker et godt forhold til våre naboer, så de må gjerne kikke innenfor dørene også, sier Giac Thanh. Han er leder ved tempelet, og en av tre munkene som bor her til daglig.

Alle buddhistene som strømmer til tempelet setter håndflatene sammen og bukker når de får øye på Thanh. Munkene blir sett opp til, men har samtidig et mildt og vennlig vesen. Øynene til Thanh vitner om snillhet og stor ro.

Munk for et døgn

Under RBs besøk i tempelet er de vietnamesiske buddhistene munk for et døgn. En slik dag arrangeres en gang i måneden.

– I løpet av 24 timer skal vi gjennom alle gjøremålene til munkene, forklarer Nini Che. Hun har bodd i Norge i 16 av sine 21 leveår, men holder seg fortsatt trofast til trosretningen. Nini er tannlegestudent og bor på Sogn studentby i Oslo.

– Fordi jeg tilbringer så mye tid sammen med mine norske medstudenter, er det godt å komme hit hvor folk forstår helt hvordan jeg tenker, sier Nini.

De besøkende i tempelet denne dagen er for det meste unge mennesker. De forklarer gjerne om sin tro til alle som vil høre.

– Til daglig følger vi fem bud: Ikke drepe, ikke stjele, ikke lyve, ikke øve utukt mot andre og ikke bruke rusmidler. I de 24 timene vi lever som munkene, kommer tre bud i tillegg: Ikke bruke parfyme, pynt og sminke, ikke bruke teknologi og annen luksus og ikke høre på annen musikk enn den religiøse, forklarer Duy Anh Pham (23). Han har kommet helt fra hjemstedet Son for å delta på helgas arrangement. Nå er det lørdag kveld og han har vært «munk» i åtte timer allerede. Planen er at deltakerne skal være i tempelet også om natta, slik munkene er.

– Men da blir guttene og jentene henvist til hvert sitt soverom, sier Nini. Først søndag formiddag er de ferdig med ritualer og seremonier.

Har vært dyr

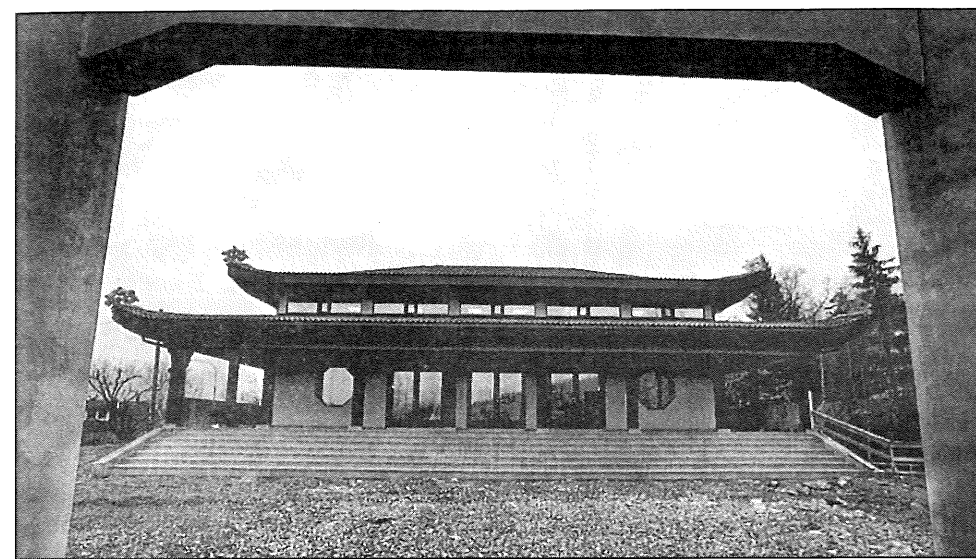
Buddhistene tror på reinkarnasjon, eller gjendføelse.

– Hvordan man oppfører seg i ett liv påvirker hva man blir i det neste. Hvis man lever på rett vis gjennom seks liv, når man til slutt Nirvana, forteller Nini.

– Tror dere at dere har vært et dyr før?

– Nei, vi vet det, sier Duy med et smil. – Hvis man vil vite hva man har vært, er det bare å se hva man er nå.

– Husk at Buddha ikke er noen gud, men en



Buddhisttempelet på Løvenstad sto ferdig for omtrent et år siden. Fortsatt står noe arbeid igjen utendørs.

læremester, sier Nini, før de forsvinner inn i storsalen for en seremoni.

Rommet fylles av en jevn summing med stemmer. Munken Thanh står helt foran med en solgul kledning. Resten har tatt på seg grå kapper og setter seg ned på gulvet med hver sin bok. Tre smågutter løper bort til et eget teppe i kroken.

En felles sang i et jevnt toneleie lyder gjennom rommet. En av buddhistene slår taktfast på en rund tromme av tre, mens alle følger teksten i boka. Etter sangen reiser alle seg. De gjentar noen ord etter Thanh, går ned på kne og legger pannen mot det flislagte gulvet. 15 ganger gjentas øvelsen. Guttene i kroken fniser for hver eneste tur ned mot gulvet.

Flere sanger og tekster blir utført. For en som ikke kjenner språket, høres alt helt likt ut.

– Ingenting blir gjentatt, forklarer Nini.

Glede og latter

Det er pause mellom øktene i tempelet. Noen trekker seg tilbake på rommene, andre slår av en prat med munkene i den øverste etasjen. Latter or prat er å høre over hele huset. Omtrent 30 er til stede. Det er ikke mange i

forhold til de store arrangementene som nyttårsaften og Buddhas bursdag.

– Da kommer det folk fra hele landet, sier Nini og serverer vietnamesisk kake og eplejuice.

Det skravles og fleipes rundt bordet helt til det er klart for neste post på programmet.

–En av munkene skal ha forelesning om Buddhas lære, sier Duy og forsvinner inn i salen igjen.

«Elevene» flokker seg rundt munken. Han tar visst et par vitser på vietnamesisk som slår godt an. I hvert fall begynner han «timen» løst og ledig og skaper mye latter i salen.

Klokka er åtte og buddhistene har halvannen time med fordypning i Buddhas lære foran seg. Etterpå er det kveldsstell og meditering. Klokka ti skal alle legge seg i felles sovesaler.

Munkens forkynning er i gang. Han har en takknemlig oppgave med så mange interesserte tilhørere.

Ingen enser bilene ute på Blystadveien, selv om de suser avgårde bare få meter fra tempelveggen.

*Av Therese R. Ridar
og Hans-Chr. Jørgense(foto)*

Klipp:

Buddhistiske grupper i Norge

Den følgende oversikten er tatt fra brosjyren *Buddhismen i Norge*, og er utgitt av Buddhistforbundet i 1993, adresse Egil Lothe, Ekornveien 8, 1404 Siggerud.

Seks buddhistiske grupper i Norge er i dag samlet i et felles trossamfunn: Buddhistforbundet. Trossamfunnet ble stiftet i 1979 og besto de første årene av to grupper: Zen-skolen og Karma Tashi Ling Buddhistforening, med til sammen 18 medlemmer registrert det første året. Forbundet har hatt en jevn vekst og hadde pr. 1.1.93 2709 medlemmer med tilhørighet til følgende grupper.

I tillegg til medlemmer, registrert direkte i Buddhistforbundet, kommer de som er registrert i lokale menigheter av Den Vietnamsiske Buddhistforening, som utgjorde 1568 pr. 1.1.93.

Formål og organisasjon

Buddhistforbundets formål er å samle buddhister og buddhistvenner i en landsomfattende fellesorganisasjon for bl. a. å ivareta rettigheter og plikter i forhold til offentlige myndigheter. Buddhistforbundet ledes av et styre som består av representanter fra de tilsluttede gruppene. En forstander utfører de oppgaver som er pålagt etter loven. Buddhistforbundet mottar økonomisk støtte fra stat og kommuner og fordeler den videre til de tilsluttede gruppene. Tilskudd for medlemmer uten tilhørighet til en *bestemt* gruppe (se nedenfor) går til felles prosjekter

Den Vietnamsiske Buddhistforening	1980 medlemmer	(1982)
Den Thailandske Buddhistforening	337 medlemmer	(1991)
Karma Tashi Ling Buddhistsamfunn	176 medlemmer	(1979)
Oslo Zazenkai	71 medlemmer	(1979)
Dharma Sah	34 medlemmer	(1988)
Dharmagruppen	25 medlemmer	(1982)
medlemmer uten gruppetilhørighet:	86 medlemmer	
Medlemmer totalt:	2709 medlemmer	

Årstallet for gruppens tilslutning til Buddhistforbundet i parentes



Buddhas fødselsdag

til fremme av buddhismen (bokutgivelser o.l.). Det er de tilsluttede gruppene som organiserer den religiøse virksomheten i samsvar med sine respektive tradisjoner. Alle som er bosatt i Norge og som ikke er medlem av et annet trossamfunn kan bli medlem av Buddhistforbundet. Barn under 15 år kan meldes inn av foreldrene. Det kreves ikke kontingent. Innmelding skjer skriftlig på eget skjema og sendes Buddhistforbundet eller en av de tilsluttede gruppene. Medlemskap i Buddhistforbundet betyr at stat og kommunene utbetaler til Buddhistforbundet tilskudd tilsvarende bekøpet som går til kirkelige formål for hvert statskirke-medlem. For å studere og praktisere buddhismen må en ta kontakt med gruppene som er tilsluttet Buddhistforbundet. Buddhistforbundet er behjelpelig med å formidle informasjon til interesserte.

Aktiviteter

Buddhistforbundet er en sammenslutning av flere buddhistorganisasjoner (grupper) med

ulik bakgrunn. Forbundet utfører derfor oppgaver av felles interesse for buddhister i Norge. Slike oppgaver er blant annet:

- 1) Registrering av buddhister i et felles registrert trossamfunn.
- 2) Overføring av offentlig tilskudd fra stat og kommuner for hvert registrert medlem til de tilsluttede gruppene.
- 3) Ellers sørge for å ivareta rettigheter og plikter etter norsk lov om trossamfunn.
- 4) Arrangere felles feiringer av buddhistiske høytider. Buddhistforbundet markerer hvert år Buddhas fødselsdag i mai og hans opplysningsdag i desember med offentlige arrangementer.
- 5) Som en representativ organisasjon for buddhister i Norge, uttrykker Buddhistforbundet synspunkter i aktuelle saker overfor allmennheten, samt overfor offentlige instanser og forskjellige organisasjoner.
- 6) Buddhistforbundet tar initiativ overfor forlag for å få en mest mulig riktig framstilling av buddhismen i lærebøker. Forbundet har også vært aktiv i forbindelse

med utarbeidelsen av den nåværende Mønsterplanen for grunnskolen.

- 7) Buddhistforbundet deltar i offentlige diskusjoner om religiøse spørsmål, i livs-synsutstillinger og i møter om etiske problemstillinger.

Buddhister i Norge

To forhold ligger til grunn for fremveksten av Buddhisme i Norge:

- 1) Interesse for buddhismen blant nordmenn, som fra 70-tallet og utover har ført til stiftelsen av Buddhistforeninger ledet av nordmenn. Den første av disse gruppene var «Zen-skolen», stiftet i 1972. Senere har tre andre grupper kommet til (se forrige kapittel samt kapitlene som omhandler de enkelte grupper).
- 2) Innvandringen fra land med buddhistisk bakgrunn. Fra slutten av 70-tallet økte innvandringen av buddhister. Først pga. mottak av vietnamesiske flyktninger, som er blitt den største buddhistiske gruppen i Norge. Den Vietnamesiske Buddhistforening ble stiftet i 1982. Senere har også innvandringen av thailendere og kinesere fått økende omfang. Den Thailandske Buddhistforening ble stiftet i 1991 og foreløpig er således to nasjonale buddhistgrupper organisert i Norge.

Hvor mange buddhister er det i Norge?

Det er flere måter å besvare dette spørsmålet på. Går vi etter antall buddhister registrert i et trossamfunn, er svaret følgende: 1. januar 1993 var 2709 personer medlemmer av Buddhistforbundet, mens det i tillegg var 1568 personer registrert lokalt (pr. 1. januar 1993) i lokale menigheter tilhørende Den Vietnamesiske Buddhistforening, altså til sammen offisielt registrerte 4277 personer.

Mye tyder på at tallet på Buddhister i Norge er langt høyere enn det som fremkommer på denne måten. I Norge er religionstilhørighet ingen offentlig opplysning og

fremkommer derfor ikke i statistikk utover at antall medlemmer i registrerte trossamfunn blir oppgitt. Imidlertid finnes det statistikk over antall personer bosatt i Norge som er født i utlandet, fordelt på de enkelte land*. Denne kan danne grunnlaget for en beregning av antallet buddhister i Norge ved at en anslår antallet buddhister innenfor den enkelte nasjonalgruppe med buddhistisk bakgrunn utifra prosentdelen buddhister i hjemlandet.

F.eks. fremgikk det av SSBs statistikk at det 1. januar 1993 var bosatt 1802 personer født i Thailand. Når en vet at prosentdelen buddhister i Thailand er ca. 90%, vil en ved denne beregningsmetoden få at antall buddhister i Norge med thailandsk bakgrunn blir 1802 personer. Barn født i Norge av thailendere med thailandsk eller norsk statsborgerskap er ikke inkludert i SSBs statistikk. Derfor kan antall buddhister med thai-bakgrunn være noe høyere enn beregnet ovenfor. På den annen side kan vi ikke med full sikkerhet si at prosentdelen buddhister blant thailendere i Norge er den samme som i Thailand. En annen feilkilde er barn født i Thailand med foreldre med norsk bakgrunn. Antallet må imidlertid anslås så lavt at det ikke gir nevneverdig utslag på beregningen nedenfor. Når det gjelder Vietnam er prosentdelen buddhister ca. 80% Blant vietnameserne i Norge er imidlertid prosentdelen katolikker betydelig høyere enn i hjemlandet. Prosentdelen buddhister i Norge kan derfor anslås til ca. 60%.

For de fleste utenlandske grupper i Norge vil derfor denne metoden kunne gi et rimelig sikkert overslag over antallet buddhister. To aktuelle land er ikke tatt med: Sri Lanka der personer bosatt i Norge hovedsakelig er tamiler (hinduer), og Korea, der personer stort sett utgjøres av barn som er adoptert av norske foreldre. Når det gjelder oversikten nedenfor, kan en se at de tre største nasjonalgruppene blant buddhister i Norge er vietnamesere, thailendere og kinesere. Buddhister født i Kina, Hong Kong, Taiwan, Singapore

og Malaysia er hovedsakelig kinesere.

Til denne summen kan tilføyes antall med medlemmer av Buddhistforbundet som ikke har tilhørighet til Den Thailandske Buddhistforening eller Den Vietnamesiske Buddhistforening. Disse medlemmene har hovedsakelig norsk bakgrunn. De utgjorde pr. 1. januar 1993: 392 personer. Tallet på «norske» buddhister er nok høyere da det finnes en god del «nordmenne» som føler seg som buddhister og som f.eks. har tatt Tilflukt, men som ikke har latt seg registrere i Buddhistforbundet.

I vårt overslag får vi derfor 9320 ± 392 personer = 9712 personer. I tillegg får en et mindre, men ukjent antall buddhister fra land som Sri Lanka og Korea, samt fra andre land med små buddhistiske minoriteter, som f.eks. India. Med de muligheter som idag finnes for å kunne beregne antall buddhister i Norge, kan en derfor anslå det til å ligge rundt 10.000 personer.

* Kilde: Statistisk Sentralbyrå, (ukens statistikk nr. 33, 1993), «Folkemengden etter fødeland», 19. august 1993.

Beregnet antall buddhister i Norge

Personer født i:	Antall	%-andel buddhister i hjemlandet	Beregnet i Norge
Vietnam	9957	80 % (69 %)	5974
Thailand	1802	90 %	1621
Kina	2340	20 %	468
Hong Kong	910	40 %	364
Taiwan	108	60 %	64
Japan	706	80 %	564
Kambodsja	139	95 %	132
Laos	52	75 %	39
Singapore	163	30 %	48
Malaysia	181	20 %	36
Nepal	48	20 %	10
Beregnet sum utenlandske buddhister			9320
Norske buddhister i Buddhistforbundet			392
Beregnet antall buddhister i Norge (ikke offisielt)			9320