

«Vær forsiktig, dette kan komme til å endre livet ditt»

En etnografisk studie av taijiquan og buddhisme som
selvsøkende praksis i Oslo



Kine Trangsrud
Masteroppgave i sosialantropologi ved
Sosialantropologisk institutt
Universitetet i Oslo
Mai 2018

«La meg fortelle deg hvorfor du er her. Du er her fordi du vet noe. Hva du vet, kan du ikke forklare. Men du føler det, du har følt det hele livet. Noe er galt med verden. Du vet ikke hva det er, men det er som en splint i livet - som gjør deg gal. Det er denne følelsen som har ført deg hit. Vet du hva jeg snakker om?»

- Gunaketu, 26. januar 2017. (Sitat fra filmen Matrix)

Copyright Kine Trangsrud

2018

«Vær forsiktig, dette kan komme til å endre livet ditt»

Kine Trangsrud

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

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

SAMMENDRAG

Denne avhandlingen baserer seg på et seks måneder langt feltarbeid på henholdsvis Norsk Taiji Senter og Oslo Buddhistsenter. Teksten tar for seg på hvilken måte kampkunsten taijiquan, meditasjon og buddhistisk filosofi benyttes som terapeutiske redskap for selvsøkende praksis blant utøvere i Oslo. I den forbindelse ble det nødvendig å belyse bruk av kropp og sanser, fordi dette var et viktig anliggende for informantene mine. Underveis i praksisen på buddhistsenteret oppstår det en dobbelthet: på den ene siden legges det vekt på verbale kommunikasjonsøvelser, og i andre tilfeller organisert stillhet. I stillheten ønsker informantene å oppnå en dypere kunnskap om selvet. I dette selvsøkende forløpet oppstår det i tillegg andre viktige prosesser: selvutviklingen foregår i et relasjonelt rom med andre aktører, og på denne måten skapes tillit og sterke bånd mellom mennesker. Med andre ord er selvutvikling *mer* enn bare *selvutvikling* - ettersom den skjer i samhandling med andre, er det viktige relasjonelle aspekter med i bildet.

Det terapeutiske behovet samfunnsutviklingen og den kartesianske dikotomien bringer med seg, imøtekommes av praksiser som meditasjon og taijiquan. Deltakelse på sentrene er for informantene kilde til østlig filosofi og perspektiv, kursene presenterer håndterbare verktøy for oppnåelse av økt tilstedeværelse og indre ro - og er samtidig en protest mot samfunnsutviklingen de erfarer på kroppen: de tar ansvar for sin egen psykiske helse. Samtidig er kursene tilrettelagt for det moderne samtidsmennesket. Også her oppstår en dobbelthet, hvor utøverne ikke kommer unna samfunnets forpliktelser de protesterer mot.

Det var en vakker dag. Bølgene brøt om den vesle øya, ute i havet.
Prinsen lå på stranden, under solen, utenfor språket.
Han gned seg i øynene, nikket på hodet, da fuglen sa:
Prins Adrian, jeg har fløyet langt, helt fra Kapingamarangi –
det har jeg gjort for å synge ingenting-sangen for deg:

«Når ingenting møter ingenting oppstår ingenting, oppstår ingenting.
Når ingenting savner ingenting, ønsker ingenting –
da er alle ting i ro.»

(Diktet *Fuglen fra Kapingamarangi*, lest av Gunaketu, 1. mai 2017.
Opprinnelig oversatt av Jan Erik Vold).

FORORD

Det er mange som fortjener en ekstra takk i forbindelse med denne oppgaven. Jon Henrik Ziegler Remme har vært en suveren veileder fra begynnelse til slutt. Takk for all motivasjon, inspirasjon og gode samtaler - for at du aldri ga opp på de mange, og noen ganger helt sikkert urelevante ideene mine og for at du hele veien ga meg tro på meg selv og prosjektet. Takk til medstudentene på lesesalen som villig svarte på spørsmål, kom med gode ideer og var støttende når skrivingen ble vanskelig og tung. Jeg kommer til å savne alle de inspirerende samtalene, såvel som frustrasjonene, på pauserommet. Takk for alle gode vennskap som jeg vet jeg vil ta med meg videre. En ekstra takk til informantene og ledere ved sentrene som tok meg så godt i mot, og ledet oppgaven min inn i en retning jeg på forhånd ikke visste at den skulle ta. Uten dere hadde ikke denne oppgaven latt seg gjøre. Jeg er takknemlig for deres tålmodighet, velvillighet og åpenhet, og for deres støtte til min egen personlige utvikling. Takk til sosialantropologisk institutt for økonomisk finansiering.

Mine kjære foreldre, Wenche og Jøran, som støttet hele veien og var behjelpelig med både rettleasing og hundepass for å gjøre ting litt lettere for meg. Dere er gull verdt. Takk til tålmodige venner som svarte på vanskelige spørsmål eller dro meg med ut når jeg absolutt trengte det. Takk til min kjære bror, Kim Adrian, som med sitt alternative virke har vært god støtte og en inspirasjonskilde fra begynnelse til slutt. Takk til alle som har hjulpet til med korrektur og kreative innspill: Anna, Ida, Mamma, Rune, Elise, Oddmund og Camilla.

En stor takk til samboer Rune Marius Farstad som har vært tålmodig gjennom alle disse årene, og gjort hverdagen enkel for meg slik at jeg kunne fokusere på prosjektet. Selv om engasjementet for antropologi ikke kan sies å være gjensidig, skal du i hvert fall ha takk for at du har opptrådt ekstremt tålmodig i situasjoner der jeg forsøker å dele mitt antropologiske perspektiv, og for at du i det minste har latet som om du henger med på anekdotene mine.

En siste takk til farmor som jeg vet ville vært veldig stolt. Jeg er lei meg for at du aldri fikk oppleve denne dagen. Denne oppgaven er for deg.

1940 - 2016.

INNHOLDSFORTEGNELSE

KAPITTEL 1

| | |
|---|----------|
| INNLEDNING | 3 |
| TEMA FOR OPPGAVEN | 4 |
| PROBLEMSTILLING | 5 |
| OSLO BUDDHISTSENTER | 5 |
| NORSK TAIJI SENTER | 8 |
| INFORMANTENE | 11 |
| TIDLIGERE FORSKNING OG OPPGAVENS STRUKTUR | 12 |

KAPITTEL 2

| | |
|--|-----------|
| METODE | 17 |
| Å SANSE I FELT | 17 |
| AUTOETNOGRAFI | 19 |
| SELVREFLEKSIVITET | 21 |
| HJEMMEANTROPOLOGI | 22 |
| POSISJONERING OG ANTROPOLOGENS GRENSER OG VALG | 24 |
| ETISKE VURDERINGER | 25 |
| EN SKJØNNLITTERÆR SKRIVESTIL | 25 |

KAPITTEL 3

| | |
|------------------------------------|-----------|
| DEN SANSENDE KROPPEN | 27 |
| KROPPEN OG SANSENE I ANTROPOLOGIEN | 27 |
| LYDEN AV STILLHET | 30 |
| DEN FØLENDE KROPPEN | 41 |
| KONKLUDERENDE BEMERKNINGER | 48 |

KAPITTEL 4

| | |
|---------------------------|-----------|
| DET SØKENDE SELVET | 51 |
| DET ANTROPOLOGISKE SELVET | 52 |
| DEN KARTESIANSKE ARVEN | 57 |
| DE TRE KROPPENE | 58 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| DEN INDIVIDUELLE KROPPEN: | 58 |
| FORENINGEN MELLOM KROPP OG SINN | 58 |
| DEN SOSIALE KROPPEN: | |
| PÅ KROPPEN KJENNER MAN SAMFUNNET | 62 |
| DEN POLITISKE KROPPEN: | |
| SAMFUNNETS INNGRIPEN I KROPP OG SINN | 65 |
| OPPSUMMERENDE BEMERKNINGER | 69 |
| DE RELASJONELLE BÅNDENE | 69 |
| KONKLUDERENDE BEMERKNINGER | 77 |
| KAPITTEL 5 | |
| EN VERDEN I ENDRING | 79 |
| SEKULARISERING OG RESAKRALISERING | 80 |
| TEKNOLOGIENS GULLALDER | 84 |
| SAMFUNNSDIAGNOSEN | 90 |
| DEN RELASJONELLE ERFARINGEN | 95 |
| KONKLUDERENDE BEMERKNINGER | 96 |
| KAPITTEL 6 | |
| AVSLUTNING | 99 |
| LITTERATURLISTE | 101 |

Solen varmer ansiktet mitt idet meditasjonen innledes av vibrasjonene og lyden fra den tibetanske syngebollen. Den forsiktede knitringen i peisen og lukten av ved og bål fyller morgenen, og blander seg med lukten av grønn te fra den rykende koppen ved siden av meg. Jeg åpner øynene forsiktig som for å forsikre meg om at jeg aldri skal glemme dette øyeblikket. Soloppgangen bryter gjennom baret, finner veien inn over vinduskarmen og danser på det allerede vakre orientalske teppet som dekker store deler av gulvet. For litt siden ble vi vekket av gongongen. Nå sitter vi fredelig på meditasjonsputene våre, i en stor ring rundt den gullbelagte Buddhaen der den står strategisk plassert i midten av hytta vi befinner oss i. Alt er stille. Jeg vet ikke hva klokken er, og mobilen har vært avslått siden vi ankom. Det er en kald mars-morgen, men solen, peisen, ullklærne og pleddene vi har fått utdelt gjør det vel så behagelig. Slik sitter vi i omlag førti minutter før vi tar en kort pause for å strekke på beina. Ingen snakker sammen, helt siden i går kveld har vi praktisert stillhet. Smil utveksles og trøtte gjesp smitter. Så gjør vi det hele på nytt. Det er lite som minner om at vi dagen i forveien tok toget en times tid sørover fra den bråkete storbyen Oslo kan være.



Kapittel 1

INNLEDNING

Mai, 2017: Klokken har passert fem idet jeg bare én og en halv time etter ankomst løper ut gjennom den brede, beige-rosa inngangsporten til taijisenteret. Det er ekstremt varmt til sen maidag å være, og luftfuktigheten er allerede nesten kvelende. Jeg forsøker å manøvrere meg frem mellom mennesker og grønne trafikkllys i et sent ettermiddagsrush, men skvetter og bommer på fortauskanten idet en varebil henger på hornet da en rød Toyota bryter vikeplikten og bråbremser ti meter foran meg. Beina føles som gele etter treningen og skjelver konstant. Jeg stopper opp og klapper med hendene nedover lårene - litt for å sjekke om de fremdeles er med meg, og litt for å konstantere det jeg allerede vet: i morgen vil det bli usannsynlig vondt å gå til jobb. Det er tyve minutter til meditasjonen setter i gang på buddhistsenteret. Jeg øker tempoet, mens jeg blar til venstre på mobilskjermen for å sjekke hva temperaturen er. *22 varmegrader.* Jeg dobbeltsjekker med vær-filteret på Snapchat. *24 varmegrader.* «Det må ha vært 32 grader inne i treningssalen» mumler jeg lavt for meg selv, mens jeg tenker på heteslaget jeg var sikker på at jeg kom til å få én time inn i treningen i en av de tyngste posisjonene. Jeg passerer Stortorvet og myser oppover trikkeskinnen langs Grensen, mot alle menneskene. Sola er fremdeles skarp og bader byen i et dust, tilslørt lys slik det gjør på varme sommerdager. Foran Narvesen står det to tenåringer med hver sin take-away kaffe og diskuterer helgens eskapader da en tredje person tilkommer gruppen. Jeg går inn, henter en flaske vann ned fra hyllen og betaler for meg, før jeg går i rask gange langs domkirken og bortover Storgata. Det er folksomt her på denne tiden, og veien krysses fra høyre og venstre uten forvarsel. Det ropes på tvers av gaten, tilsynelatende av folk som kjenner hverandre. Jeg tar tieren som ligger i lomma og slipper den ned i den slitte koppen til mannen jeg nå har begynt å kjenne igjen utenfor grønnsakshandelen. Jeg skulle ønske jeg hadde bedre tid. Det er noe veldig paradoksalt ved å haste frem og tilbake mellom steder, kun for å slappe av når jeg kommer frem. Hva med tiden i mellom? Klokken er 17.24 idet jeg tar i inngangsdøren til buddhistsenteret, klar for meditasjon og fordypning i praksis.

TEMA FOR OPPGAVEN

I perioden januar-juni 2017 gjorde jeg feltarbeid ved to ulike sentre i Oslo, henholdsvis Oslo Buddhistsenter og Norsk Taiji Senter. Med fascinasjon for det orientalske, religiøse og denne indre opplevelsen av en uoppdaget verden og hvordan dette kommuniseres, var det ikke uten grunn at valget mitt falt på denne tematikken. Jeg ville forstå dragingen mot det som oppleves ukjent i vårt ellers så kjente samfunn. Det var på denne måten jeg ble opptatt av å finne ut av hva som fører til økt popularitet for praksiser som meditasjon og taijiquan blant Osloborgere, og hvilken hensikt de så for seg at praksisen skulle ha. Er det ønsket om en tilstedeværelse i eget liv og i egen kropp, eller er det det åndelige aspektet som oppleves som tiltrekkende? Hva betyr det egentlig å være åndelig - hvordan føles åndelighet? Hvorfor appellerer praksiser som taijiquan og meditasjon til vestlige utøvere - hvorfor *nå*, og er det mulig å peke på trekk ved samfunnsutviklingen som viser hvorfor behovet for praksisene oppstår?

Med disse spørsmålene rettet jeg fokus mot hvordan praksisene kommuniseres og knyttes til spørsmål om selvutvikling og spiritualitet. I studiet av det ikke-verbale, oppdaget jeg at bruk og manipulasjon av sansene kunne bidra til forståelse av våre forestillinger rundt selvet. Tre hovedtema ble underveis i feltarbeidet tydlige for meg: kropp, sanser og selvet, i tillegg til praksisenes økende popularitet og innflytelse i vestlige samfunn, her med utgangspunkt i Oslo. Hvilke endringer i kroppen og sansene påvirker selvet og hvordan kommer dette til uttrykk? Hvordan balanserer det moderne samtidsmennesket arbeidsdag og åndelig liv? I det henseende ble det nødvendig å belyse de ulike verktøyene for *selvutvikling* og hvilke endringer de så for seg at måtte gjøres. Med dette som utgangspunkt, kontaktet jeg de to tidligere nevnte sentrene for å få et innblikk i hva deres praksis består i.

Underveis i feltarbeidet kom det til kjenne ytterligere aspekter jeg ønsket å belyse. Med utviklingen av en såkalt *nyreligiøs* tradisjon i flere vestlige samfunn, anså jeg det som nødvendig å se nærmere på dette, ettersom flere av mine informanter viste seg å være nysgjerrige søkende, men ikke videre religiøse. Jeg kom ikke utenom Paul Heelas og Linda Woodheads (2000, 2005) teorier om en selvspiritualitet, der de vektlegger individets personlige utvikling av sin indre unike dimensjon. Etter noen måneder i felt innså jeg omsider

at det var mer ved denne spirituelle selvutviklingen enn hva Heelas og Woodhead forfektet med sine teorier. Det åpenbarte seg en mellommenneskelig relasjonsbygging innad i gruppen jeg på forhånd ikke hadde foresett, og som jeg ser det nødvendig å analysere nærmere i denne oppgaven.

PROBLEMSTILLING

Den konkrete problemstillingen jeg vil besvare er: på hvilken måte benyttes buddhistisk filosofi og praksiser som taijiquan og meditasjon i selvsøkende praksis, og hvordan innebærer dette andre relasjoner mellom kropp/sanser og selvet? Hva skyldes den økte populariteten omkring praksisene?

OSLO BUDDHISTENTER

Det er mandag kveld på buddhistsenteret, og vi åpner som vanlig med en hilsen til Buddha. Alle reiser seg noe ustødig på de tykke madrassene mens vi samler hendene foran brystet. Vi blir bedt om å gi oss selv et øyeblikk til å minne oss på hvorfor vi er her. Gunaketu fører an hilsenen som etterhvert har begynt å føles kjent, og alle stemmer i. «Namo Buddhāya. Namo Dharmāya. Namo Sanghāya. Namo Namah. Om āh hūṃ». En hilsen som bekrefter at vi «tar tilflukt i *Buddha, Dharma* og *Sangha*». Avslutningsvis bukker vi med hendene samlet i hengivenhet foran veggteppet. Vi setter i gang med det som kalles en *lande-meditasjon*, en meditasjon med intensjon om å nullstille kroppen etter hverdagens inntrykk og stress.

Samtlige finner den stillingen de føler seg mest komfortabel med, enten med beina i kors i lotusstilling eller sittende på kne med ett bein på hver side av meditasjonsputa. Jeg velger den siste, ettersom jeg føler denne gir meg mest stabilitet, og legger merke til at mange gjør det samme. I fem minutter skal vi sitte stille og fokusere på å puste dypt ned i magen, i det vi har lært at kalles *hara*, og akseptere og anerkjenne tankene som kommer, før vi lar de fare forbi. *Hara* refererer til én av de sju chakraene som henviser til energisentre langs kroppens ryggstøyle. Jeg oppdager at det skal ganske mye mer til enn fem minutter for å lande denne kroppen her, og *hara* kjenner jeg absolutt ingenting til.

Midtveis i kurset er det duket for te-pause, hvorpå vi forbereder oss på en førti minutters meditasjon med fokus på *Metta Bhavana*, som oversatt betyr «kjærlig vennlighet». En kopp te var ofte virkningsfulle verktøy for trøtte munk, blir vi fortalt. Jeg tjorer fast pleddet jeg har hentet meg rundt midjen og hviler hendene på pleddet slik at skuldrene får slappet godt av. Vibrasjonene fra syngebollen innleder meditasjonen. Vi befinner oss i hjertet av Oslo, med lyden av trikk, biler, buss og mennesker strømmende inn gjennom takvinduet som alltid står åpent - men den klare lyden av syngebollen føles alltid overraskende høy og gir meg frysninger hver eneste gang. Jeg trekker pusten dypt og forsøker å puste i det jeg bare kan håpe er *hara*. Tankene kommer oftere enn de går, og jeg forsøker å fokusere på vibrasjonene i gulvet, lyden av trikken på skinnene utenfor og de ørsmå vindpustene som streifer ansiktet mitt, slik jeg blir fortalt. Jeg kjenner på frysningene som oppstår i det det skjer. Rumlingen i magen hos sidemannen er derimot det som stjeler fokuset mitt.

Vi får beskjed om å konsentrere oss om de fire relasjonene vi skal rette fokus på under meditasjonen. Meg selv, en venn, en jeg ikke alltid kommer like godt overens med, og en nøytral person. Jeg ser for meg relasjonene jeg har valgt meg, og trekker pusten godt ned i magen mens jeg fokuserer på ordene som blir sagt og tenker at resten kommer av seg selv. Forsøker så godt jeg bare kan å åpne opp og kultivere kjærlighet og aksept til relasjonene mine, og vet som vanlig ikke om jeg får det til. Meditasjonen går mot slutten og vi blir bedt om å kjenne etter om noe føles annerledes. Jeg smiler for meg selv idet jeg oppdager at presset jeg har følt i brystet, godt innunder ribbeina under de andre meditasjonene, og forøvrig hver kveld da jeg legger meg, plutselig har forsvunnet. Det forteller meg at jeg antakelig ikke har pustet med magen på en stund. Syngebollen gir fra seg en solid klang da det er på tide å åpne øynene igjen.

De tre juveler - Triratna

Oslo Buddhistsenter er del av Triratna Buddhistorden, som er sanskrit og betyr «de tre juveler». De tre juvelene beskriver Buddha, Dharma (Buddhas lære) og Sangha (buddhistfellesskapet). Triratna Buddhistfellesskap ble først opprettet av buddhistmunk og engelskmann Sangharakshita i 1967. Under andre verdenskrig ble Sangharakshita, eller Dennis som han het den gangen, stasjonert i India. Før krigen hadde han blitt inspirert av

teosofiens egen Helena Blavatsky og hennes tekster, og hadde kommet frem til at han ikke følte tilhørighet i den kristne tradisjonen han var oppvokst i. Etter krigens slutt bestemte han seg for å bli værende, og kom i kontakt med buddhismunker som lærte han om Dharma. I 1947, bare tjueto år gammel, brant han id-papirene sine, ga bort alt han eide og bestemte seg for å følge Buddhas eksempel. Etter to år på vandring ble han ordinert theravadamunk og fikk navnet Sangharakshita. Etter ytterligere noen år ble han invitert tilbake til England for å undervise dharma, og Sangharakshita innså raskt at buddhismen hadde stort potensiale i hjemlandet. Han bestemte seg for å dra tilbake til India en siste gang før han skulle bosette seg i England. Mens han fremdeles var i India fikk han brev fra English Sangha Trust om at han ikke var velkommen tilbake. Det florerte rykter om Sangharakshitas legning, og han ble ikke ansett for å praktisere ren theravadabuddhisme. I stedet trakk han på inspirasjon fra de ulike tradisjonene. Han ble boende i India, og det var først i 1967 han bestemte seg for å dra tilbake med mål om å starte en ny buddhistbevegelse under navnet Friends of the Western Buddhist Order, nå kjent som Triratna Buddhist Community. Per dags dato eksisterer det omlag 65 buddhistsentre underlagt Triratna Buddhistorden verden over.

Med reisen til det nye kontinentet fulgte ulike endringer, og buddhismen ble tilpasset den vestlige hverdagen og livsstilen. Da jeg første gang møtte Gunaketu i hans hjem i Oslo, fikk jeg et innblikk i endringen Buddha hadde gjennomgått med reisen til Norge. De fleste gjenkjenner Buddha som en relativt kraftig kar med feminine trekk, solid mage og lange øreflipper, sittende i lotusstilling med et ansiktsuttrykk som ikke minner om annet enn tilfredshet. Etter et kort intervju over en kopp sterk kaffe servert i små håndlagde keramikopper, møtte jeg blikket til Buddha idet jeg var på vei ut av leiligheten. Buddhaen som stod pent plassert på kabinovnen i hjørnet av stua lignet derimot ikke på Buddhaen jeg var kjent med. Brynene var tykkere og mindre definerte, øynene større, kjeven maskulint definert og håret var bølget og pent gredd bakover i en knute på toppen av hodet. Øynene var åpne og munnen lukket. Jeg tok meg i å kaste et ekstra blikk på øreflippene som lot til å være anatomisk proporsjonert og sendte Gunaketu et spørrende blikk. Han fortalte at denne buddhaen hadde blitt designet spesielt for Oslo Buddhistsenter og representerte i større grad et mer vestlig utseende enn den opprinnelige. Dette er et godt eksempel på hvordan

buddhismen innad i Triratna er endret og tilpasset samfunnet vi lever i, i den vestlige delen av verden.

NORSK TAIJI SENTER

Pamela tilbyr meg en kopp kinesisk jasmin-te, og presenterer meg for en medarbeider ved senteret. I løpet av den korte samtalen har jeg allerede blitt invitert til «Wisdom Together»-konferansen i oktober, og Pamela presenterer prosjektet mitt til kollegaen sin. Først og fremst er det navnet mitt de er opptatt av, hvor Pamela spøkefullt understreker «Kine, ikke China» til kollegaen, hvorpå hun svarer «Two more meetings, and that will change». Pamela er særlig interessert i «Inner peace», og det er dette oktoberkonferansen skal handle om. «How's your inner peace?», spør hun og setter meg litt på kanten. Litt stotrende forteller jeg at den absolutt kunne vært bedre. Hun smiler varmt og later til å sette pris på ærligheten, idet vi beveger oss mot sittegruppen av kinesiske møbler, der røde lanterner henger ned fra taket. Særlig en stol skiller seg ut. Hun tenner et hvitt kubbelys på det kinesiske kistebordet, og sier «Arne Næss legacy», mens hun peker på stolen. Den slitte, brune, svært så norske lenestolen ser velsittet ut, og står rett foran meg. En enslig stol blant et sammensurium av asiatiske tremøbler med rødmønstrede fløyelstrekk fra et tidligere tiår. «Sit», sier hun. Jeg ser på henne for å forsikre meg om at hun mener det. «Not many people gets to sit in it, but you found us. Sit», sier hun igjen. Jeg setter meg ned og stolen knirker som for å sette ord på komfortsonen jeg akkurat steg ut av. «Feel honored»? Sier hun og smiler. Jeg klarer ikke få frem et eneste ord. Jeg sitter i Arne Næss' stol.

Norsk Taiji Senter ble opprettet i 1983 og var den første av sitt slag i Norge. Senteret ligger i en stor brosteinslagt bakgård i nærheten av Akershus festning. I bakgården er det plantet hvite og svarte tulipaner i formen av yin og yang, og et stort bilde av et vestlandsk naturlandskap preger ytterveggen av bygningen tvers ovenfor taijisenteret. Inne henger det bilder av kinesisk natur og kinesiske tegn, hvor ett av bildene er en gave fra kinesiske myndigheter. Pamela, med Norsk Taiji Senter i ryggen, har vært en brobygger mellom Norge og Kina i flere år, og nå som forholdet har myknet noe, vil det være særlig interessant å se hvilke samfunnsmessige endringer som både lokalt og globalt vil følge av dette. 1. desember 2017 kom dette til uttrykk da den tibetanske lamaen Khenpo Sodargye Rinpoche kom til Norsk

Taiji Senter for å holde et foredrag. Pamela har tidligere vært en av de viktigste bidragsyterne bak flere av Dalai Lamas besøk til Norge, og taiji blir aktivt benyttet i fredsskapende arbeid. Hun har blant annet opprettet prosjektet «Seeds of Silence» - et samfunnsengasjement hvor taijipraksisen blir tatt med ut i nærmiljøet med hensikt om å så det hun kaller «frø av stillhet». I tillegg har hun tatt initiativet til prosjektet ved navn «Deep dao dialogue» - et samlingssted der gjesteforelesere kommer for å snakke om relevante tema - slik Khenpo Sodargye gjorde i desember 2017. Arne Næss' stol er en særlig viktig rolle i denne sammenhengen, og står som et symbol på nærheten Næss selv følte til Daoismen, verdiene taijisenteret står for - og er stedet gjesteforeleserne leser fra.



Utøvere, familie og venner samlet for kinesisk nyttår med hjemmelagde dumplings. (Privat foto)

«Heaven and earth, black and white, yin and yang»

Det skulle ta lang tid før Daoismen og dets anliggende ble interessant for vestlige forskere, og selv i Asia var det skrevet lite om religionen og filosofien. Det som tidligere hadde blitt skrevet, ble på 1950-tallet konfiskert og kulturrevolusjonen som fulgte hindret all religiøs aktivitet - også innad i daoistforeningen i Kina. I dag er det fremdeles marginal kunnskap i

Europa omkring Daoismen, selv om det er en økning i interessen omkring daoistiske praksiser - deriblant taijiquan, feng-shui, og holistisk medisin.

Taiji som begrep ble først presentert i *Yijing* (ofte under navnet Book of Changes), den omlag 2800 år gamle boken som inngår som en av de fem kofucianske klassikerne i kinesisk litteratur. Boken er et verk bestående av spådomstekster og heksagram, som ifølge tradisjonen opprinnelig ble utviklet av Fuxi, den første keiseren i Kina. Taijisymbolet blir i vesten oftest definert som *yin og yang*, og beskriver to motsatte, men likevel utfyllende, balanserte aspekter som sammen representerer universets naturlige orden. Taijiquan er således et sammensatt ord. Med *quan* som oversatt betyr knyttneve, kan *taijiquan* defineres som «motpolenes knyttneve». Taijiquan har med andre ord to sider, en myk og en hard. En myk side med fokus på avslappende bevegelser som kultiverer indre ro og *qi*, men også en hard side som brukes i selvforsvar og kamp. Kampsportens hensikt er med andre ord å være helsefremmende, samtidig som den tilbyr et sett selvforsvarsteknikker. Taijiquan dateres med noe usikkerhet noen hundre år tilbake i tid, anslagsvis i de utilgjengelige toppene i Wudangfjellet i sentrale Kina. Det var utelukkende et mester-disippel forhold der læren ble hemmeligholdt for utenforstående. Ofte ble læren holdt innenfor familiekklanen, og ble uten unntak praktisert av menn. Det er usikkerhet rundt hvem læren kan dateres tilbake til, igjen fordi tradisjonene sjeldent ble nedskrevet, men i stedet overlevert muntlig fra lærer til elev. Allikevel er antakelsen at den formen for Taijiquan som er kjent i vestlige samfunn, opprinnelig stammer fra Chen-familien, og Yang-stilen som praktiseres ved Norsk Taiji Senter er utformet av professor Cheng Man Ching.

Taijiquan er en tradisjonell kinesisk meditasjonsteknikk med flytende og rolige bevegelsesmønstre der det overordnede målet er indre harmoni, mental tilstedeværelse, i tillegg til at den presenterer et sett teknikker for å styrke kropp og indre konflikter. Kampsporten beskrives best som «meditasjon i bevegelse», hvor kunsten å slappe av og fokusere ene og alene på det som foregår der og da er alfa og omega. Taiji tar først og fremst utgangspunkt i å skape fred på innsiden, en nødvendig forløper i arbeidet med å manifestere verdslig harmoni. Taijiformens utseende kjennetegnes av at bevegelser mot høyre alltid følges av en bevegelse mot venstre, bevegelser oppover følges av en liknende bevegelse

nedover. «Heaven and earth, black and white, yin and yang», fortalt og fremført i anledning kinesisk nyttår 27. januar 2017 for å illustrere kampsportens filosofi.

INFORMANTENE

Taijikirset jeg deltok på var et nybegynnerkurs som gikk hver tirsdag og varte i en og en halv time. I blant deltok jeg også på medlemstreningen som ble holdt på mandager, før jeg måtte løpe tvers over byen for å rekke fordypningskurset i buddhisme og meditasjon på buddhistsenteret - slik felt-illustrasjonen innledningsvis i kapittelet viser. Feltarbeidet mitt var fra begynnelsen av svært avhengig av de planlagte kurskveldene, noe som ble en tålmodighetsprøve for meg, ettersom jeg ønsket å være tilstede på sentrene så mye som mulig. Dette lot seg ikke gjøre i praksis.

Informantene jeg henviser til i denne oppgaven var utelukkende mennesker jeg ble kjent med gjennom kursene på buddhistsenteret og taijisenteret. Jeg skiller mellom kursdeltakere og informanter, fordi det kun var et knippe av deltakerne som med tiden ble informanter. Kursdeltakerne på buddhistsenteret var i hovedsak norske, med noen få unntak. Språket som ble snakket var norsk, mens bøkene vi kjøpte i forbindelse med kurset oftest var på engelsk. På nybegynnerkurset jeg deltok på hver torsdag på buddhistsenteret, var en stor andel av kursdeltakerne kvinner i alderen 20-60 år. Mange av informantene mine var akademikere i ulik grad, de var politisk engasjerte og var arbeidstakere i mange ulike sektorer. Et par av deltakerne fra nybegynnerkurset møtte jeg igjen på fordypningskurset på mandager, der kvinner og menn som hadde praktisert over en lengre periode, alt fra et halvt år til en hel årrekke, møttes for meditasjon og buddhistisk fordypning. Et knippe av deltakerne som hadde vært på senteret i flere år stod snart fremfor sin egen ordinasjon for å bli ordinert buddhist, og reiste jevnlig på retretter i Norge og utlandet. Aldersspennet på mandagsgruppen var det samme som nybegynnerkurset på onsdager.

Nesten samtlige av informantene mine på fordypningskurset fortalte at de kom til senteret med et ønske om å «koble på kroppen igjen» og «ikke være så mye i hodet». Til felles hadde de et brennende håp om at buddhistisk filosofi kunne hjelpe med endring i tankemønstre, og at meditasjon som et stressreducerende verktøy kunne være løsningen på mange utfordringer.

Dette ble i hovedsak ytret av de yngre deltakerne, som også fortalte at «presset utenfra» og kravene som hele tiden ble stilt til dem som kvinner, menn, kjærester, barn og studenter stod som de viktigste årsakene til hvorfor endringen opplevdes som nødvendig.

Gruppen på buddhistsenteret refererte ved flere anledninger til seg selv som en buddhistsangha (et buddhistfellesskap), selv om hovedvekten av kursdeltakerne ikke anså seg selv som buddhister. Buddhismen var for mange i stedet en filosofi og et tankesett med dagsaktuelle holdninger til miljø og samfunn, og buddhistsenteret var et fungerende tilfluktsted for den som ville søke det åndelige i seg selv og for å håndtere en utfordrende hverdag. Relasjonene og vennskapene innad i buddhistfellesskapet, var ikke opprinnelig hensikten med den selvutviklende praksisen for mange av informantene mine, men vokste til å bli en av grunnene til hvorfor de valgte å opprettholde deltakelsen ved senteret.

På taijisenteret var kursdeltakerne i hovedsak norske, og språket varierte mellom norsk og engelsk ettersom Pamela opprinnelig kommer fra Wales. Aldersspennet var det samme som på buddhistsenteret, fra tidlig tjuårene til omtrent 60 år, og deltakerne var jevnt fordelt mellom kvinner og menn. På tirsdagskursene var de fleste nybegynnere, mens medlemstreningene på mandager var et samlingssted for utøvere på alle nivåer, hvor de som hadde praktisert formen lenge var behjelpelige og underviste nybegynnerne. Dette i seg selv var inspirerende for mange av de nye utøverne. Også her var alle arbeidstakere i godt varierte jobber - og flere benyttet seg av taijipraksisen i arbeidslivet, enten ved å utføre praksisen på egenhånd eller ved å lære bort avslapningsteknikkene til kollegaer.

TIDLIGERE FORSKNING OG OPPGAVENS STRUKTUR

Det antropologiske blikket var i mange år preget av det visuelle, det håndfaste og det strukturelle. Den «sensoriske revolusjonen» (se kapittel tre) skulle ikke komme før på 1980-tallet, der kropp, følelser og sanser endelig skulle få oppmerksomheten det hadde fortjent. Denne vendingen preget fagfeltet fordi sanseapparatet viste seg å ha en innlysende rolle i å skape mening i og av verden, og kunne derfor gi oss et bilde av andres levde liv ut ifra kroppslige og sanselige prosesser. Sansene er en høyst viktig inngangsport der det vil være mulig å gripe kunnskap om omgivelser og tilhørighet, samt forståelse av oss selv. Sansene er

likeså en implisitt faktor i hvordan mennesker forstår hverandre. Selv om sansene ikke har vært fraværende i antropologien tidligere, er det i større grad blitt rettet fokus på sanseintrykk som en sammensatt del av et helhetlig bilde de siste tiårene. Kommer dette som et produkt av samfunnsutviklingen eller er det på grunn av fagfeltets fravær av sansning under strukturalismens storhetstid?

Jeg har delt avhandlingen i fire hoveddeler. I kapittel to, metodekapittelet, presenterer jeg metodiske utfordringer feltarbeidet støtte på underveis og hvilke konsekvenser det fikk for det ferdige arbeidet. Ettersom avhandlingen min er et forsøk på å skrive seg inn i rekken av andre fenomenologiske tekster, er det nødvendig å gjøre rede for min person i felt, såvel som min personlige posisjonering og ikke minst - antropologens evne til å sanse i felt. Paul Stoller (1989) ble derfor en viktig bidragsyter i denne avhandlingen, både med arbeidet i forkant og underveis i feltarbeidet. Det var hans bok *The Taste of Ethnographic Things* (Stoller, 1989) som fikk meg interessert i en arena av fagfeltet jeg ikke hadde vært like opptatt av tidligere, men som jeg så betydningen av jo mer jeg beveget meg i mitt eget felt.

Sansene ble ikke bare et viktig navigeringsverktøy for å forstå informantene mine og hvordan de levde sine liv, men det ble viktig for meg fordi sanseapparatet var så viktig for *dem*. Slik endret også problemstillingen min seg til å omfavne sansene og betydningene av deres funksjoner for informantene mine og for meg selv. I metodekapittelet redegjør jeg for bruk av autoetnografisk metode og narrativ skrivestil, og hvorfor dette har vært nyttige verktøy og ikke minst nødvendig for min avhandling.

Kroppen har dog ikke vært uten fokus i akademia, og teoretikere som Marcel Mauss (2004) og Maurice Merleau-Ponty (1994) har i høyeste grad vektlagt kroppen stor interesse. Mauss' (2004) beskrivelse av *kroppsteknikker* ble stående som en analytisk inngangsport til forståelsen av hvorfor mennesker gjør hva de gjør og hvordan de gjør det. Et av Mauss' (2004) poeng er hvordan kroppen og dets praksiser er varierende på tvers av kulturer, nettopp fordi de påvirkes av kulturen de oppstår i. Merleau-Pontys (1994) forståelse av den helhetlige kroppen preger også denne oppgaven, der kroppen ikke bare kan forstås som et verktøy, men som et handlende, tenkende og levende subjekt. Det er gjennom kroppen vi

sanser og opplever. I kapittel tre falt det seg derfor naturlig å ta for seg kropp og sanser. Her undersøker jeg hvilken innflytelse temaene har hatt i sosialantropologien og teoriene som har fulgt deretter, hvilken nytteverdi det har vært å se mot tverrfaglig forskning, og selvfølgelig min egen empiri på hvordan mine informanter aktivt benyttet kropp og sanser i selvutviklingsarbeidet. I feltet mitt ble vi bedt om å anerkjenne sansene, og det ble ofte tilrettelagt for ekstra oppmerksomhet mot konkrete sanser slik som hørsel under mantraresitering, eller ved å lytte til den tibetanske syngbollens klang og vibrasjoner. I andre øvelser var det visuelle i fokus. Også følelsene som oppstod i kroppen skulle anerkjennes, men ikke nødvendigvis tolkes. Det kontinuerlige samspillet av sanser, følelser, kropp og utviklingen av dette er det som diskuteres i kapittel tre.

I kapittel fire om *selvet*, har jeg valgt å benytte meg av Nancy Scheper-Hughes og Margaret M. Locks (1987) anerkjente «The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology» som en gjennomgående tråd for å synliggjøre den subjektive erfaringen informantene mine opplevde gjennom kursene. Jeg stiller spørsmål ved kropp og sinn-dikotomien som i kraft av Rene Descartes har satt dype spor i vestlig medisin såvel som allmenn tankegang, og refererer til Scheper-Hughes og Lock (1987) i kritikken av dette. Jeg argumenterer for at denne dualismen fremdeles eksisterer i aller høyeste grad. I kapittel fire ser jeg dessuten på ulike antropologiske teorier om selvet, hva det innebærer og hvordan begrepet vekselvis benyttes som et etisk og emisk begrep i mitt felt.

I femte kapittel søker jeg å finne svar på hva som har ført til den økende interessen rundt praksisene - hvorfor fremstår taijiquan, meditasjon og buddhistisk filosofi så attraktivt for vestlige samfunn? I studier av nyreligiøsitet og åndelighet, har Paul Heelas og Linda Woodhead (2000, 2005) bidratt med teorier omkring selvet i møte med spiritualitet og i den forbindelse selvets endring. Den individbaserte forståelsen av religion slik de hevder at finnes i vestlige samfunn i dag, fremtrer som et betydningsfullt fokus i studiet av selvutvikling. Dette er teorier som underbygger fremveksten av nye religioner og populariteten rundt disse, og som jeg aktivt benytter i oppgavens del om selvutvikling og det spirituelle behovet flere av mine informanter opplevde, men som jeg på bakgrunn av mine egne empiriske funn finner det hensiktsmessig å utfordre.

I samme kapittel ser jeg nærmere på den relativt nye kyborg-antropologien for å belyse makten teknologi har fått på mennesker og hvordan mine informanter forholdt seg til dette. Studiet av teknologi knytter jeg til teorier om temporalitet, som igjen peker videre på samfunnsbehov dette bidrar til å skape.

Avslutningsvis i sjette kapittel besvarer jeg problemstillingen.

Kapittel 2

METODE

Det var innledningsvis i skriveprosessen at det åpenbarte seg for meg hvilket uttrykk avhandlingen min kom til å få. Selv om persepsjon og kropp hele veien var selvskrevne tema for oppgaven min, var det først da jeg kom ut i felt at jeg virkelig fikk øynene opp for viktigheten av dette. Ikke minst fordi jeg oppdaget at uavhengig av hva jeg skulle forske på, så måtte det gjøres via sansene og kroppen. Det var ingen vei utenom. Metodisk og teoretisk beveget jeg meg inn i fenomenologien.

Å SANSE I FELT

Underveis i feltarbeidet forsøkte jeg å gripe fenomener som åndelighet og spiritualitet. Begreper som oppmerksomhet (årvåkenhet), selvet og sinn ble flittig brukt av kursdeltakerne jeg var sammen med. For at jeg i det hele tatt kunne innhente data rundt dette, ble det nødvendig for meg å knytte temaene som ble snakket om opp mot informantenes reaksjoner og følelser som ble uttrykt rundt de ulike praksisene, samt handlingene de har gjort i prosessene og i kjølevannet av dem. Hva som ble kommunisert rundt praksis og innad i eksempelvis *hjertemøtene* (se kapittel tre) har vist meg hvor sterkt opplevelsen av det de erfarer preger informantene, og hvor knyttet de er blitt til fellesskapet. Jeg har reflektert over hva som blir sagt, mot hva som blir gjort - og sett at dersom ikke dette sammenfaller så er det ikke nødvendigvis bevisst. I dette tilfellet kan realiteten like gjerne være at det de *gjør* er *veien*, mens hva de *sier de gjør* er *målet*. Begrepene som benyttes, eksempelvis åndelighet, spiritualitet og andre begreper som ikke inngår i den gjengse dagligtalen, men som kontinuerlig brukes på både buddhistsenteret og taijisenteret, har ikke nødvendigvis den samme forståelsen hos flere av informantene mine. Blant annet derfor har studiet av sanser og følelser vært svært relevant i mitt forskningsfelt.

Ettersom mine forskningsdata i nevneverdig grad baserer seg på bruk og manipulasjon av sanser og i flere tilfeller fravær av ulike sanseverktøy, ble jeg nødt til å bli bevisst mitt eget sanseapparat - noe som var et arbeid i seg selv. Jeg har vært opptatt av å utvikle mitt eget

sanserepertoar for å bedre kunne ta innover meg følelsen av rom, være tilstede i øyeblikket og for å kunne oppfatte andres reaksjoner bedre. Selvsagt var det også nyttig for å kunne relatere med informantene: mine egne opplevelser og følelser underveis i feltarbeidet ble også viktig for meg å observere, fordi jeg fant at de ofte stemte overens med hva informantene mine også opplevde. Kroppsliggjorte erfaringer (embodiment) er et kjent begrep innenfor antropologien, og beskriver de implisitte tanker og ideer som i løpet av barndommen innlemmes ved observasjon og imitering. Ved å studere kroppsliggjorte erfaringer og hvordan de kommer til uttrykk, vil det være mulig å si noe om det som ikke kommuniseres (Hoëm, 2001, s. 54), og det var dette jeg tok sikte på å oppnå.

I et felt som mitt, der meditasjon - sittende, gående eller i form av taijiquan - er et av de viktigste verktøyene for selvutvikling, har jeg vært svært opptatt av, og ikke minst avhengig av å finne måter å studere det ikke-verbale aspektet på. Hvordan bruker informantene rommet, hvordan beveger de seg, hvilke kroppsuttrykk kommer til syne og hvilke reaksjoner skapes - hvilke andre former for kommunikasjon finnes det utover språket? Jeg har forsøkt å fange den subjektive, levde opplevelsen av praksis ved å fokusere på hvilke følelser som blir kommunisert verbalt og ikke-verbalt. Det har vært til stor hjelp å fokusere på eksempelvis engasjementet rundt de ulike temaene som har blitt diskutert på sentrene - som klima, miljø, kjønn, identitet, seksualitet og rettigheter - følelsene som har blitt uttrykt i ulike situasjoner og hvordan praksisen har bidratt til en fysisk og psykisk utvikling for kursdeltakerne. Selv om jeg har forsøkt å tolke hele det verbale og ikke-verbale bildet, har jeg vært bevisst fallhøyden en slik metode innebærer. Subjektiv erfaring er og forblir subjektiv, og oppleves individuelt på bakgrunn av informantenes egen forståelse av seg selv og verden forøvrig.

Studiet av kroppsliggjorte erfaringer har derimot ikke bare vært rettet mot informantene og hvordan deres rutiner og handlinger kommer til uttrykk, men min væren-i-felt har også vært nødvendig å rette fokus mot. Dette er fordi antropologen må *gjøre* for å forstå informantenes virkelighet, samtidig som antropologens sansning er med på å kontekstualisere og dermed konstruere et helhetlig bilde av virkelige liv. Et felt i stillhet inviterer dessuten også til økt oppmerksomhet mot den personlige erfaringen av praksisene.

AUTOETNOGRAFI

Det skulle raskt vise seg å være visse utfordringer ved å praktisere stillhet i felt. I begynnelsen av feltarbeidet ble jeg urolig for at dataen utelukkende skulle komme til å være en rekke av mine egne erfaringer av praksis, ettersom en stor del av dataen jeg satt med baserte seg på mine observasjoner i situasjoner der vi var stille. Etterhvert innså jeg at det var det ikke-verbale aspektet av det jeg observerte som måtte få oppmerksomhet og som til slutt skulle vokse frem som en del av selve essensen i oppgaven. Allikevel vil jeg allerede nå forberede leseren på at min person i felt nødvendigvis fremkommer tydeligere enn ved mange andre masteravhandlinger.

Da jeg først introduserte meg selv for kursdeltakerne og utøverne jeg møtte underveis i feltarbeidet, var jeg svært oppmerksom på min egen rolle og forsiktig med min egen fremtoning i felt. I de ulike øvelsene jeg deltok i, var jeg oppmerksom på at det var mine informanter som fikk komme i forgrunnen - jeg delte ikke like åpenhjertig av mine personlige erfaringer, fordi jeg hadde en idé om at antropologens tilstedeværelse burde være begrenset. Begrenset i den forstand at jeg ikke måtte dele for mye personlig under eksempelvis kommunikasjonsøvelsene - slik jeg hadde fått inntrykk av antropologens rolle fra ulike hold gjennom studieløpet. Nærhet og distanse var det antropologiske alfa omega; nærhet for å tilegne kunnskap, og distanse for å se hva som skjer med analytiske vitenskapsbriller fra «utsiden». Dette var en bevisst metode jeg forholdt meg til, til jeg på et tidspunkt nådde et vendepunkt som gjorde meg oppmerksom på at mine egne begrensninger og forsiktighet rundt å dele personlige erfaringer, skapte avstand til informantene mine. Ettersom jeg ikke hadde delt like mye av meg selv og vært tilbakeholden i ulike kommunikasjonsøvelser og praksiser, innså jeg at jeg ikke hadde skapt like gode relasjoner til kursdeltakerne, som kursdeltakerne hadde seg i mellom. Dette ble vendepunktet i mitt feltarbeid, der jeg så meg nødt til å åpne opp for muligheten til å dele av egne livserfaringer på samme måte som de andre. Jeg følte at jeg måtte være *mer* enn forskeren. I tillegg til at det var vanskelig for meg personlig å dele noe av det som rørte seg under overflaten - som igjen gjorde meg bevisst på motet de andre kursdeltakerne hadde vist ved å dele av seg selv - var det noe som føltes unaturlig for meg som forsker. Da jeg omsider og med noe ubehag fortalte min historie, kjente jeg meg omringet av varme og kjærlighet fra informantene mine.

Å dele min egen erfaring og bakgrunn med informantene mine, bidro til min egen personlige reise i felt. Jeg begynte feltarbeidet i en periode av livet mitt som jeg opplevde som veldig vanskelig. Meditasjonen og de ulike øvelsene jeg fikk være med på for å utvikle meg selv, men også min relasjon til andre mennesker, ga meg en innsikt i praksisene i seg selv - samtidig som det gjorde meg kapabel til å relatere på lik linje med informantene mine. Ettersom mye av mitt felt har foregått i total stillhet, og fordi min egen personlige utvikling gjennom feltarbeidet har vært betydningsfull for meg, er deler av min data basert på egen erfaring, fordi jeg har studert og erfart den indre reisen på lik linje som informantene mine (i den grad de også var nybegynnere). Under meditasjonen og ved andre anledninger der vi skulle være stille, hadde jeg bare min egen kropp og mine egne følelser å lytte til. Jeg snakket selvsagt med informantene i etterkant av eksempelvis en meditasjonsøkt, men den aktive lyttingen som foregår under selve meditasjonen var viktig for å beskrive prosessen og den indre opplevelsen jeg forsøker å gjøre begripelig i denne teksten. Vi sammenlignet erfaringer med hverandre i etterkant av en meditasjon eller over en kopp jasmin-te etter trening, hvor det kom frem at vi delte noe av den samme effekten av praksis, såvel som de samme utfordringene.

Ved å benytte meg selv som verktøy under selve feltarbeidet, i feltnotatene, men også senere i arbeidet med det etnografiske materialet, nærmer jeg meg en kvalitativ metode som blir kalt *autoetnografi* (Collins & Gallinat, 2010, s. 3). Forberedelsene til felt, feltarbeidet i seg selv, datamaterialet og uttrykket masteroppgaven har fått, er subjektivt og bærer preg av en tilnærming farget av valg, tilgang og avgrensninger. En sosialantropologisk studie er alltid subjektiv, alltid bare en delvis sannhet (Clifford, 1986) der forskerens rolle tradisjonelt sett har blitt begrenset. Autoetnografi skiller seg fra klassisk etnografi, fordi den tar utgangspunkt i en form for tilnærming der antropologens erfaringer kommer frem i etnografien (Collins & Gallinat, 2010, s. 3), der den subjektive opplevelsen hos antropologen kan bidra til bredere forståelse av kulturell erfaring (Adams, Bochner og Ellis, 2011, s. 273).

Det er selvsagt etiske implikasjoner som bør vurderes ved valg av en metode som autoetnografi. En bør stille spørsmålet: hvorfor er antropologens personlige erfaring i felt relevant for etnografien (Collins & Gallinat, 2010, s. 16)? Det var i hovedsak avstanden jeg opplevde at oppstod mellom meg og de andre kursdeltakerne som førte til at jeg valgte å tre inn i feltarbeidet som *mer* enn en antropolog. Etterhvert som jeg selv åpnet meg opp for resten av gruppen, så jeg verdien av delt erfaring og hvordan dette ble et solid fundament for relasjonsbygging. Dette utelukker på ingen måte datamaterialet som tar utgangspunkt i informantene mine, jeg ser det i stedet som en subjektiv tilleggsinformasjon i de situasjonene det ble nødvendig. Jeg forstår følgelig autoetnografi som muligheten til å presentere lesere for ytterligere en erfaring som et resultat av deltakelse i felt. Ved å henvise til mine egne erfaringer i teksten, referer jeg nødvendigvis til feltnotatene som refleksjoner som ble til da de ble skrevet. Gjennom etableringen av nære bånd til informantene mine, og ved å ta i bruk autoetnografi som metode, innså jeg at jeg noe ubevisst hadde kommet til buddhistsenteret og taijisenteret med de samme forutsetningene som flere av kursdeltakerne på min alder hadde. Dette leder meg videre til en redegjørelse for min rolle som forsker.

SELVREFLEKSIVITET

Det er selvsagt at valg av masteravhandlingens tema beror på personlig interesse og nysgjerrighet. Jeg gikk inn i feltet med uro i kroppen og en frykt for å feile. Tidligere hadde jeg aldri praktisert meditasjon, noe som gjorde meg urolig for at jeg ikke skulle få det til, bli utålmodig eller at jeg skulle oppleve at tankene tok overhånd. Dette var en utfordring, men jeg oppdaget fort at flere av mine informanter delte den samme opplevelsen som meg og på den måten kunne jeg relatere til de andre nybegynnerne. I et utdrag fra feltnotatene før min første meditasjon noensinne, innså jeg gradvis og med en klump i magen hvilken retning feltarbeidet mitt skulle ta:

Hjertet mitt synker i brystet. Jeg, den følelsesmessige analfaberen, skal gjøre feltarbeid med fokus på sanser og følelser, og nå skal jeg attpåtil meditere i førti endeløse minutter. Jeg som aldri noensinne har klart å fokusere på én enkelt ting om gangen. Hva skjer dersom jeg slapper av og tankene får fritt spillerom? Vil de ta overhånd?

Alle er stille. Jeg sjekker at pleddet rundt midjen sitter som det skal og justerer sitteposisjonen enda en gang før jeg hviler hendene på pleddet og forsøker å puste. De andre smiler og ser ut til å glede seg. Dem om det. (Feltnotater, 23. januar).

De første meditasjonsøktene var ubehagelig, og jeg var utålmodig. Jeg følte meg ustø, ukonsentrert og merket at det var ukomfortabelt å holde fokus på pusten. Tidvis nådde jeg noen personlige milepæler som gjorde hver økt litt mer verdt det, og som gjorde meg bestemt på å gjøre meditasjon til en daglig aktivitet. Gradvis kjente jeg selv de gode effektene meditasjonen bidro til.

Taijiquan var også en helt ny praksis for meg. Jeg har over flere år trent taekwondo, så jeg hadde forkunnskaper i kampsport - på godt og vondt. Jeg fikk virkelig erfare hvordan kroppen var godt vant med bevegelsene fra taekwondo, og ble oppmerksom på dette hver gang jeg utførte en taijibevegelse som ikke lignet taijiformen like mye som det opprinnelig burde. Dette poengterte treneren ved at hun ved flere anledninger ropte «taekwondo!» tvers over rommet vi trente i for å minne meg på hvordan det *egentlig* skulle gjøres. Taekwondo var en kampsport jeg konkurrerte i, og jeg ble av den grunn veldig opptatt av å utføre bevegelsene så «perfekt» jeg kunne. Dette ga meg helt tydelig noen begrensninger ettersom et av de overordnede målene med taiji er å slappe helt av, og som jeg gang på gang ble påminnet om av treneren. Taijiformen gjorde meg oppmerksom på en kroppsliggjøring jeg selv var ubevisst, som følge av min bakgrunn i kampsport. All forskning er kroppsliggjort, som på sin side styrket min tro på autoetnografi som metode, der jeg har valgt å synliggjøre min egen prosess og utvikling i samhandling med mine informanter.

HJEMMEANTROPOLOGI

Mitt feltarbeid er klassifisert som «hjemme-antropologi», der jeg på godt norsk har bedrevet feltarbeid i min egen bakgård. Riktignok har jeg bodd ikke mindre enn tre forskjellige steder i Oslo over seks-syv år, og det er her jeg kommer til å bo i mange år fremover. Selv om dette er mitt hjem nå, så er allikevel ikke Oslo hjemmet jeg identifiserer meg med. Mitt *hjem* er blant dyp skog, åpne åkre og stille fiskevann i sørøstlige Hedmark. Feltarbeidet mitt fant sted i et område jeg er relativt ukjent med, omringet av et miljø og situasjoner som var fremmed for meg. Altså har jeg ikke i geografisk forstand gjort feltarbeid *hjemme*, og jeg opplevde ved

flere anledninger å føle meg som en fremmed. Allikevel innser jeg at jeg mest sannsynlig overser viktige aspekter ved mitt eget feltarbeid, fordi de oppleves som kjent (Madden, 2010, s. 45). Dessuten er Oslo et kjent *samfunn* for meg, selv om det ikke er her jeg er født og oppvokst.

Samtidig er det underliggende implikasjoner ved å gjøre feltarbeid i Oslo som farger feltet mitt. Menneskene jeg kom i kontakt med snakker mitt språk og er allerede kultureksperter innenfor sitt område med en interesse for hva jeg har å si. Dette gjør at jeg trår ekstra varsomt, er oppmerksom på at jeg ikke gjør meg opp noen antakelser, og deler dataen med informantene mine for å forsikre meg om at jeg har forstått det som har blitt sagt. Ved å gjøre feltarbeid innenfor egne landegrenser er det lett å ta språket for gitt, noe jeg definitivt opplevde som en utfordring. Slik Hoëm (2001, s. 56) poengterer er språk handling. Denne ideen førte til at jeg forsøkte å memorere alle rituelle situasjoner, der eksempelvis buddhistiske mantraer ble sunget, der det ble gjort hilsen til Buddha og jeg terpet på de buddhistiske og daoistiske begrepene fordi jeg tenkte at dette var viktig. Etterhvert oppdaget jeg at språk er handling, også der det ikke forekommer: der informantene i fellesskap og alene praktiserer stillhet. Før jeg begynte feltarbeidet hadde jeg lest Unni Wikans (1992) påminnelse om viktigheten av antropologens evne til å være stille for å observere de mellommenneskelige relasjonene og forhandlingene som ofte skjer rett foran øynene våre uten å bli vektlagt oppmerksomhet. Dette var en huskelapp jeg forsøkte å ha i bakhodet og som jeg opplevde var nyttig både for å vie oppmerksomhet til andre sanser enn bare det visuelle, men som også ga informantene en plattform til å ta ordet uten ytterligere oppmuntring og spørsmål fra min side.

I et hjemmeantropologisk prosjekt ville det også i svært få tilfeller være aktuelt å bosette seg med informantene sine, og tilgangen til deres private liv er begrenset. Dette er selvfølgelig et av de sårbare punktene ved å gjøre innenriks-antropologi. Min tilgang til felt var i begynnelsen svært avhengig av de fastsatte kurstidene som foregikk tre ganger i uken. Etterhvert som jeg ble kjent med deltakerne og fikk tilgang til lukkede facebook-grupper, ble jeg invitert på andre arrangement og uformelle sammenkomster. Det er ingen hemmelighet at

en slik begrenset tilgang til felt og informanter stundom kan oppleves som vanskelig for antropologen, og som opphav til mye frustrasjon.

POSISJONERING OG ANTROPOLOGENS GRENSER OG VALG

Unikt for det sosialantropologiske fagfeltet er feltarbeidet. Deltakende observasjon var følgelig metoden jeg benyttet meg av i felt, og med det følger flere utfordringer. For det første setter jeg begrensninger for feltarbeidet mitt ved valgene jeg tar, som i sin tid gjør at det vil være umulig for meg å gi en fullstendig beskrivelse av feltet mitt. Valgene jeg tar former prosjektet, og likeså sluttresultatet. James Clifford (1986, s. 15) beskriver det best som *partial truths*. Antropologen må være oppmerksom på oversettelsesprosessen som skjer idet informantenes erfaringer formidles til papir, og at etnografien som produseres er det Clifford (1986) kaller en konstruert, sann fiksjon. Dette forankrer jeg som tidligere nevnt i autoetnografisk metode, der jeg tar min og informantenes subjektivitet på alvor. I tillegg er det nødvendig å merke seg at valg som tas i forkant av prosjektet også er med på å forme resultatet: hvilke avgrensninger som gjøres, interesseområder, forutinntatthet - alt vil ubevisst prege sluttresultatet (Clifford, 1986). I den forbindelse vil jeg poengtere at subjektiv mening av åndelighet er noe jeg aldri vil få fullstendig innblikk i. Sannhet er subjektivt, og mening er produkt av kroppslige erfaringer og tankemønstre. Dessuten er min person et viktig poeng i denne sammenhengen fordi min tilnærming til verden vil være en annen enn andres, ettersom våre liv og erfaringer er forskjellig. Vi manøvrerer gjerne med de samme begrepene, men forståelsen av dem varierer like ofte som antallet mennesker som bruker dem. Jeg brukte tid i datainnhenting på å virkelig prøve å forstå hva som ble kommunisert og innholdet av det, uten å ta for gitt at vi snakket om det samme eller nødvendigvis forstod hverandre øyeblikkelig. Således står en som antropolog ovenfor en epistemologisk pluralisme det er nødvendig å ta hensyn til.

Slik George Marcus (1995) foreslår, forsøkte jeg å ikke være geografisk begrenset under feltarbeidet. For det første var feltområdet mitt to ulike sentre, men ved å bedrive feltarbeid i en by blir en nødt til å følge det som skjer, for å være aktuell *der det skjer*. Det er allikevel nødvendig å reflektere over at en som antropolog uansett vil måtte gå glipp av noe, nettopp fordi vi ikke kan være flere steder på samme tid og et arrangement eller møte vil på ett eller

annet tidspunkt gå på bekostning av noe annet. Matei Candea (2007) kritiserer Marcus (1995) og poengterer at avgrensning fører til god forskning, og at det er like greit å holde seg til ett sted for å få tilgang til alt som skjer der. Folk knyttes til steder, og ved å være tilknyttet ett enkelt felt/sted, vil det muligens bli lettere å få et bilde av kompleksiteten som finnes der (Candea, 2007). I mitt felt har jeg kombinert *multisited* og *bounded fields* - buddhistsenteret hadde ikke tilhold til kun ett permanent sted, som dermed bidro til at kurskveldene ofte ble holdt ved to ulike lokasjoner. Hver måned ble det arrangert fullmåne-puja i skogen, i parken, foran Astrup Fearnley, innomhus på senteret eller hos en av informantene. Det ble arrangert turer i skog og mark og middagssammenkomster på restaurant. Jeg ble nødt til å ha en flerstedstilnærming der avgrensningen min ble å følge *informanten* eller *situasjonen*. På taijisenteret var jeg stort sett begrenset til selve senteret, og ble tvunget til å ha en tilnærming som ga meg et holistisk blikk på hva som foregikk innenfor senterets vegger og de som kom dit.

ETISKE VURDERINGER

Av hensyn til informantene mine har jeg valgt å anonymisere samtlige i denne oppgaven. Unntaksvis er Gunaketu og Pamela som hver er grunnleggere og ledere av henholdsvis buddhistsenteret og taijisenteret.

Jeg har tatt et bevisst valg om å utelate innholdet som fremkommer under eksempelvis hjertemøtene. Dette er privat informasjon som deles i fortrolighet med resten av de fremmøtte deltakerne, og som bygger på et tillitsforhold såvel som et underforstått taushetsløfte. Hva som blir sagt under møtene er dessuten urelevant for denne oppgaven. Jeg valgte derimot å fokusere på det ikke-verbale aspektet som ofte ble tydelige i situasjoner som dette.

EN SKJØNNLITTERÆR SKRIVESTIL

Jeg har, som leseren vil oppdage, valgt å skrive empirien min i det som grenser mot en skjønnlitterær skrivestil. Ved å skrive empirien som et narrativ, inviterer jeg leseren inn i handlingen som foregår der og da, med de ulike lydene, luktene, det visuelle og alle de øvrige sansbare oppfatningene av tilstedeværelsen. I narrative retter jeg blikket innover mot min subjektive erfaring og opplevelse av ulike hendelser, men også utover på den ikke-verbale

situasjonen som foregår i rommet rundt meg. Min feltsituasjon var i stor grad stille, og til tider hadde jeg ikke annet enn min opplevelse av å være nettopp dét. Jeg forsøkte å ta innover meg alle følelser og alle inntrykk, en opplevelse som føltes helt ny for meg. Jeg holdt alltid notatboken i nærheten av meg og skriblet ned opplevelsene og de nye følelsene jeg kjente på ettersom de oppstod. Den nå utslitte notatboken jeg hadde med meg overalt i felt, bærer på sin side preg av en utvikling i seg selv: De første ukene følte jeg lite kroppslig, og notatene mine fra denne perioden fremstår som analytiske, der det jeg *tenkte* kom fremfor hva jeg *følte*. Etterhvert som jeg omsider kunne gjenkjenne enkelte følelser, manglet jeg ord som var beskrivende for dem, og igjen ble jeg analytisk i beskrivelsene. Etterhvert ble jeg flinkere til å kjenne min egen kropp, følelsene som oppstod og de nyutviklede sanserepertoaret - noe som gjenspeiles i datamaterialet. Empirien skrevet som narrativ åpner opp for en sårbarhet og intimitet jeg vanskelig ville fått frem på en annen måte.

Kapittel 3

DEN SANSENDE KROPPEN

I dette kapitlet vil jeg forsøke å gi en beskrivelse av mine observasjoner rundt hvordan informantene mine aktivt benyttet kroppen og sansene i en kontinuerlig endringsprosess og hvilken hensikt de forestilte seg at praksisen ville ha. I dette arbeidet lå blant annet en forutsetning om bruk/manipulasjon og utvikling av sansene, samt muligheten til å uttrykke og kontrollere følelser. Hvilken rolle spilte denne utviklingen for den personlige reisen de stod overfor og hvordan gikk de frem i arbeidet med dette?

Underveis i feltarbeidet ble jeg opptatt av vekslingen mellom det verbale og det ikke-verbale i overgangen mellom stillhet og verbal kommunikasjon på sentrene, og på retrett. Jeg valgte å se nærmere på hvilke føringer dette innebar for informantene, hvilke forventninger det skapte og på hvilken måte dette ble konstituert. Jeg oppdaget en dobbelthet, hvor språket i noen tilfeller ble avskåret som et forstyrrende element, slik at andre sanser fikk tre frem - mens språket i andre tilfeller ble vektlagt som en viktig komponent i varierte kommunikasjonsøvelser. I språkets fravær kom sanser og følelser tydelig frem, muligens fordi de ble viet mer oppmerksomhet, og det var gjennom kroppen dette kom til uttrykk.

KROPPEN OG SANSENE I ANTROPOLOGIEN

Fenomenologien er en erfaringsbasert disiplin som forsøker å forstå livsverdener ut ifra den subjektive erfaringen og opplevelsen individet har, og anser kroppen som et sett av oppfatninger, forventninger og tradisjoner med bred kulturell variasjon. I antropologien har kroppen spilt en vesentlig rolle ettersom kroppen er stedet der all erfaring lagres og kommer til uttrykk (Bourdieu, 1977). Dette betyr at vi i kroppen lagrer minner og erfaringer som får følger for vår verdensforståelse og måten vi samhandler med hverandre og i verden på. Bourdieu (1977) hevder dette blir synliggjort som et resultat av underliggende samfunnsstrukturer - med andre ord blir vår ytre virkelighet innlemmet i vår indre, kroppslige virkelighet. *Habitus* er begrepet han benytter for å beskrive hvordan denne erfaringen kommer til uttrykk gjennom kroppen.

Et av de viktigste bidragene i studiet av kropp og sanser, i likhet med Bourdieus (1977) videreføring av Mauss' habitus-begrep og *kroppen som huskelapp*, er Merleau-Pontys (1994) forståelse av kroppen som et metodisk virkemiddel snarere enn et forskningsobjekt. Kroppen sanser, erfarer og husker, den uttrykker dermed hva vi *er* og hva vi *har*, og er i så måte en inngangsport til forståelse for hvordan folk lever i forskjellige samfunn, hvordan mennesker tenker, handler, ordner og strukturerer sine univers. Dette er fordi kroppen i følge Merleau-Ponty (1994) er mer enn bare de fysiske handlingene vi gjør, den er meningsøkende og erfarende - den er *corps propre* (den levde kroppen). Alt som erfares via kroppen, *blir* i kroppen. Kroppsteknikker og bevegelser er leselig data som informantene selv ikke nødvendigvis er klar over at de opererer med, og blir for antropologen en viktig del av den etnografiske datainnsamlingen.

Antropologen Thomas Csordas (2002, s. 4) assosieres ofte med begrepet *embodiment*. Dette var et begrep som var ment å forene kropp og sinn, der det i vestlige samfunn fant sitt fundament i den kartesianske dualismen: en dikotomi jeg vil komme nærmere innpå i fjerde og femte kapittel. Csordas (1993, s. 135) skriver «*embodiment as a paradigm or methodological orientation requires that the body be understood as the existential ground of culture - not as an object that is 'good to think', but as a subject that is 'necessary to be'*». Kroppens erfaring er kulturelt betinget, og i likhet med Merleau-Ponty (1994), er Csordas (2002) enig i at ens væren-i-verden er høyst kroppslig. Den levde kroppen visker med andre ord vekk det dualistiske skillet mellom kropp og sinn.

Studiet av følelser og sanser i antropologien har siden 1980-tallet fått økende interesse. Med den nyvunnede interessen for informantenes kroppsliggjorte erfaringer og sansning, fulgte en interesse for antropologens egne sanseerfaringer, ettersom dette nødvendigvis farget og fortsatt farger det ferdige prosjektet. Sarah Pink (2009) er blant antropologene som argumenterer for at forskeren bør reflektere over hvilke implikasjoner som følger med ens egen tilstedeværelse i felt, og at forskerens sanselige posisjonering er viktig for feltarbeidet. Våre erfaringer er med oss i feltet og preger opplevelsen. Forskeren trer inn i et (relativt) ukjent terreng og opplever tingene for første gang eller på en annen måte, med lydene, luktene og de visuelle opplevelsene det bærer med seg. Dette innebærer at antropologen

kommer inn med nye øyne og muligheten til å gjøre komparativ forskning. Samtidig bærer forskeren på egne erfaringer som påvirker hva som vektlegges. Dette bringer også med seg konsekvenser for datainnsamlingen, som tidligere nevnt er et resultat av valg, avgrensninger og tilgang. Kroppen - og sanseapparatet som bidrar til kroppens væren og integrasjon i rommet - er i min mening et av de viktigste fokusene en antropolog må ha i felt.

Elisabeth L'orange Fürst (2014) viser i aller høyeste grad nettopp hvordan erfaring sitter i kroppen. Etter at mannen hennes fikk hjertestans i 2007, innså hun en dag på sykehuset at hun på sett og vis utførte deltakende observasjon ved sykesengen til sin egen ektemann og førte det hun beskriver som «feltnotater» (Fürst, 2014). Ved å gjøre dette kunne hun påpeke endringer i tilstanden hans som legene ikke hadde mulighet til å oppdage ettersom de ikke kunne være tilstede ved pasienten over lengre perioder av gangen, og hun stilte seg derfor kritisk til flere av beslutningene legene ville foreta seg uten tilsynelatende nok viten om hvordan han hadde det. Etterhvert våknet ektemannen hennes fra koma, og på tross av legenes advarsler om at han mest sannsynlig ville ende opp i vegetabilsk tilstand, oppdaget hun reaksjoner og bevegelser som tydet på alt annet enn dét.

Kroppssubjektet - et begrep hun benytter i Merleau-Pontys ånd om ektemannen, som beskriver kroppen som en tvetydig kropp som både er objekt og subjekt på samme tid - kom seg sakte men sikkert opp på beina. Språket lot dog vente på seg. Hun oppdaget at han reagerte på tiltale kun dersom han først ble utsatt for berøring eller inkluderte andre sanser som kunne få ham til å huske. Fürst (2014) kaller dette en flersanselig «sekundering», der en aktivisering av de andre sansene bidro til handling. Gjennom observasjonene til Fürst (2014) kommer det ikke bare frem at sansene er i et kontinuerlig samspill, og da ikke i det hierarkiske forholdet som først antatt, men også hvilken vitenskapelig betydning langvarig feltarbeid med kvalitativ metode (deltakende observasjon over en lengre periode) kan ha tverrfaglig. Forståelsen og kunnskap om mennesket og kroppen slik Fürst og andre antropologer med henne har - samt tålmodigheten et feltarbeid krever - viser seg her som helt nødvendig.

I tillegg til å fremheve kroppen som et verktøy, vil jeg også belyse betydningen av språkets rolle i antropologisk forskning, samt antropologens unike posisjon i viderefremmingen av kunnskap og hvilken troverdighet og tillit dette ansvaret krever. Tidligere har språket vært en måte å få tilgang til informantene og kunnskap om deres liv på, og språklig variasjon og det ikke-verbale aspektet har fått ufortjent liten oppmerksomhet. Hoëm (2001) kritiserer dette og foreslår en etnografisk tilnærming som inkluderer mer kontekst og et dypdykk i hva metaforer og de emiske begrepene *egentlig* betyr, og hvordan de benyttes. Dette er et poeng jeg kommer tilbake til senere. Først skal jeg, ved å vise til egne observasjoner og ulike teorier, vise hvordan språk kan ha ulik betydning og hvordan dette kan komme til uttrykk i eksempelvis ritualer og kommunikasjonsøvelser. Samtidig vil jeg vise viktigheten av å se nærmere på språk, og fravær av språk i hjemme-antropologi. Språk er mer enn ordene som kommuniseres.

LYDEN AV STILLHET

Et lite stykke Øst i Sørmarka

Det er en klar vårdag i mars, og sola varmer så mye at jeg blir nødt til å ta av meg to av de tre lagene med ull jeg har kledd på meg for anledningen. Jeg står på perrongen og venter på toget som skal ta Katrine og meg fra buddhistsenteret og videre til Ski. Derfra skal vi ta bussen til Sværsvann, før vi, i følge arrangementbeskrivelsen på buddhistsenterets facebookside skal «gå kjerreveien til høyre for busstoppet, gjennom et gardstun og deretter følge første vei til høyre». Derfra skal det ikke være altfor langt å gå til hytta, hvor helgeretretten skal foregå. En retrett er et sted hvor det presenteres en mulighet for å komme dypere i praksis, på en måte som vanskelig lar seg gjøre i hverdagen - og arrangeres ofte på et sted der stillheten kommer lett. Vi - Katrine og jeg, og Silje som vi tilfeldigvis møtte på togstasjonen i Ski - går av bussen på det vi håper er riktig sted, finner gardstunet og krysser det. Lenger ned i veien skimter vi skiltet som sier «Karma Shedrup Ling» - hytta buddhistsenteret har leid for helgen. Snøen knaser øredøvende under beina mine idet vi trasker bortover den smale, isete bilveien dypere inn i skogen. Det sildrer i bekken der inne blant trærne dekorert med fargerike, lykkebringende bønneflagg. Bønneflaggene er opprinnelig ment for beskyttelse for alle de

berører idet vindkastene tar de med seg og sprer dem utover landskapet. Jeg myser mot himmelen, tretoppene og flaggene over meg idet hytta åpenbarer seg i enden av veien foran OSS.



Bildet viser inngangsdøren til hovedrommet på retrett, en norsk hytte i laftet tre, pyntet med buddhistisk dekor. (Privat foto)

Hytta er typisk norsk, beiset svart med røde og gule detaljer rundt vinduene. I inngangspartiet henger enda en rekke fargerike bønneflagg, litt mindre i størrelse enn de som henger i furutoppene. Ut fra hytta kommer en smilende Gunaketu. «Hei, jenter! Hyggelig å se dere», sier han og vinker oss til seg. Det er ingenting ved han som umiddelbart får meg til å tenke at han er en ordinert buddhist der han står i en svart fleecgenser, grønne turbukser og grå, særnorske raggsokker trukket opp over buksebeina. Vi gir hverandre en klem, sier takk for sist og går inn. Hytta er av laftet tre og veggene i gangen innenfor er bevart i sin opprinnelige stil. På veggen ved døren inn til det som er hovedrommet i hytta henger et skilt med teksten «Velkommen», en oversettelse til det jeg antar er Pali, og sitatet «rest in natural mind». Jeg åpner den knirkende, tunge tredøra og går inn. Lukten av bål og knitringen fra peisen møter

meg, og blander seg med lukten av mat fra kjøkkenet der de første som ankom hytta allerede er i full gang med kokkeleringen. Det lukter skog, bål og hytte - tre lukter det er lett å glemme at eksisterer i en travel Oslo-hverdag. Det neste jeg legger merke til er den store Buddhastatuen i skinnende gull til høyre i rommet. Foran er det plassert et alter dekorert med lys, røkelse og blomster til det forestående ritualet.

Den runde, dype klangen fra gongongen sender ut vibrasjoner og forteller oss at middagen er servert. Vi forsyner oss med en porsjon vegansk, krydret linsegryte og setter oss på hver vår ledige stol inntil langbordet foran den varme peisen. Det klirrer i bestikk og tallerkener idet maten inntas, og vi får en kort innføring i hva denne helgen skal innebære. Når maten er spist og den viktigste informasjonen gitt, henter vi meditasjonsputer og pledd, og finner oss en plass på det orientalske teppet som ligger lag på lag foran Buddha. Jeg legger beina i kors foran meg og hendene finner som vanlig sin plass hvilende på pleddet jeg har rundt midjen. Det er nesten så det begynner å føles naturlig for meg nå. Anspenheten sitter i skuldrene og jeg trekker pusten dypt før jeg sakte slipper den ut igjen. Jeg fascineres av hvor fort jeg nå, etter bare to måneder i felt, har funnet en måte å «puste bort» stivheten i ryggen på. Jeg ser rundt meg og ser forberedte kropper som sitter støtt på meditasjonsputene sine, godt innpakket i pledd av ull. Så lyder tonene fra syngebollen og samtlige lukker øynene.

Stillheten kommer naturlig denne kvelden. Etter meditasjonen er det ingen som snakker lenger, og alle beskjeftiger seg med sitt. Ikke ett ord skal utveksles frem til midtveis i frokosten dagen derpå. Jeg gjør som flere av de andre og legger meg på meditasjonsputen jeg har funnet meg, tar frem feltnotatbok og penn, og undres om det finnes et mer perfekt feltscenario for en antropolog.

Hinsides språket

Language transcends us and yet we speak.
Maurice Merleau-Ponty (2002, s. 456).

Vi våkner av Gunaketus taktfaste slag på gongongen rett utenfor soveromsdøra tidlig lørdag morgen. Jeg strekker meg og setter meg opp i sengen, nikker og smiler forsiktig til de andre jentene på rommet som også har våknet. Jeg trekker gardinen forsiktig til side og ser at sola fremdeles ikke har kommet opp. Katrine, en av jentene jeg deler rom med, og meg selv har kjøkkenvakt, så vi kler oss atter en gang i tykke ullklær og går ned på kjøkkenet. Hun setter havregrøten på lav varme, mens jeg kutter opp frukt og mandler. Sammen dekker vi bordet med tallerkener i varierende mønster og fasong. Flere ganger får vi øyekontakt og fniser av utfordringene det gir å ikke få lov til å snakke. Vedkubbene i peisen knitrer intenst i den stille hytta og trappen gir fra seg høylytte knirk ettersom flere og flere våkner og kommer ned fra soverommene sine. Mens grøten koker setter jeg meg en stund foran peisen og trekker beina oppunder meg. Det var kaldt på soverommet under natten, så jeg varmer meg foran flammene med en kropp grønn te. Det sitter fem av oss foran peisen og stirrer inn i de dansende flammene. Noen gjør yoga og tøye-øvelser ved meditasjonsputene sine, mens andre gjør qigong - et sett eldgamle puste- og bevegelsesteknikker fra Kina - for å vekke kroppen etter natten. Fremdeles er det dørgende stille i hytta.

Etter frokosten pakker jeg meg inn i et tykt skjerf, tre lag med ull, snører på meg vinterskoene og går ut i vårsola. Bønneflaggene løper fra det ene grantreet til det andre og smelter overraskende godt inn i det ellers norske landskapet av furu og gran. Fuglekvitteret og bekken som sildrer er lenge de eneste lydene jeg hører. Jeg snur meg i det lyden av fotspor nærmer seg bakfra. Det er Katrine og Silje som kommer gående mot meg. Katrine peker på kameraet mitt og sier «tar du bilder?». Jeg smiler og nikker mot lyset som skinner ned på bønneflaggene gjennom tretoppene. «Ja, det er fint ute nå», sier hun og ser på omgivelsene rundt seg. «Har dere vært på tur?», spør jeg. «Ja! Og nå skal jeg opp på soverommet og prøve skoene til Silje. Du vet sånne sko med tær? Vi gikk og snakket sammen mens vi fulgte stien innover i skogen, også nevnte hun tilfeldigvis at hun hadde kjøpt seg sånne. Jeg sa at jeg hadde ønsket meg sånne sko lenge, og Silje reagerte med å spørre etter skostørrelsen min. Da det viste seg at vi hadde samme størrelse, sa hun 'du kan få mine om du vil'». Hun ser

opprømt bort på Silje før hun fortsetter «en ting er at vi lærer om dāna (gavmildhet), men jeg hadde aldri sett for meg at jeg skulle komme hjem med nye sko. Hun har gitt fra seg genseren sin allerede også!». Hun rister lattermildt på hodet før de snur seg og går tilbake inn i den varme hytta.

Et stille sansehinder

Du blir overlatt helt til deg selv i stillheten, så hva annet skal du gjøre? Du blir ekstra oppmerksom, på det som skjer rundt deg og i deg selv. (Jeanette, 12.mars).

Å praktisere stillhet slik det blir gjort på retrett viser til en idé om at språket står «i veien» for noe annet. Stillheten blir et sansehinder som gir en unik tilgang til sansene som normalt sett settes til side til fordel for ord og metaforer. Metaforene er et produkt av vår kulturelle, såvel som vår fysiske erfaring i verden (Lakoff & Johnson, 1980, s. 15-16). Metaforer brukes ikke bare i verbal kommunikasjon, men finnes også i det ikke-verbale og kan brukes som romlige metaforer. Dette kaller Lakoff & Johnson (1980, s. 15) *orientational metaphors*. Stillhet gir ulike assosiasjoner som i denne sammenhengen blir viktig å belyse. Stillhet i samtale oppfattes gjerne som pinlig og blir forsøkt unngått, mens stillhet i begravelse uttrykker medfølelse og sorg, og vi gjennomfører ett minutt stillhet for å minnes avdøde. Stillhet på konserter, teater og under eksempelvis foredrag er en underforstått norm, i likhet med stillhet i stillesonen på toget. Å være alene i stillhet uten distraksjoner vi gjerne kaller underholdning (sosiale media, mobilspill og den slags) gir rom for kjedsomhet, og det er gjerne i kjedsomme stunder en får tid og mulighet til å tenke, lytte og føle. Vi har med andre ord ulike assosiasjoner til det å være stille i vårt samfunn. Stillhet kan muligens antas å være den mest naturlige ting i verden, men den krever tålmodighet, besluttsomhet og er ikke nødvendigvis naturlig i et rom med tyve andre mennesker.

På retrett praktiserte vi stillhet fra 19-20 tiden på kvelden, til halvveis ut i frokosten neste dag. I mellomtiden hadde vi meditert to-tre ganger, laget frokost, spist frokost, varmet oss foran peisen, slappet av på meditasjonsputene, lest medbrakte bøker, skrevet notater i dagbøkene våre, samt sovnet og våknet på samme rom. Erfaringen som kom gjennom denne praksisen var det økte behovet for smil og hyggelige nikk idet vi passerte hverandre i

gangene, trappen, eller dersom vi bare fikk blikkontakt tvers over bordet. Det ble i større grad akseptert å holde seg litt for seg selv, enten ved å meditere alene, lese, skrive eller bare ligge på gulvet - vi hadde alle samme unnskyldning. Vi tok oss bedre tid til å smake på maten, og vi tok oss tid til å lytte til peisen som knitret, vi hørte lyden av bøker som ble åpnet og lest, av penn på papir, av hosting og snufsing eller av kaffe som ble helt i en kopp. Stillheten åpnet for rom til å klarne et kaotisk hode (sinn), og gjorde det mulig å fokusere på én ting av gangen.

Manipulasjon av sansene

Sansenes oppfattelsesevne er begrenset. Hva vi kan høre og se er begrenset av frekvens, mens tungen bare kan registrere et gitt register av ulike smaker. Under meditasjonen ble vi oppfordret til å registrere lukt, lyd, vibrasjoner som kunne føles på kroppen eller vind som streifet huden, frysninger og andre ørsmå signaler kroppen tok til seg og responderte på. I begynnelsen var det mange som opplevde dette som vanskelig, mens andre hadde litt trening i meditasjon fra tidligere og kjente de gode effektene av det relativt tidlig. Stillheten som naturlig fulgte i meditasjon eller organisert stillhet slik det ble praktisert på retreat, var en måte å hindre den ytre støyen i å skape indre kaos. Det var først i løpet av denne stillheten flere hevdet å erfare aktivitet i «kropp og sinn» som de ikke hadde lagt nevneverdig merke til tidligere. «Kropp og sinn» ble i den daglige talen ofte brukt for å beskrive det gjensidige forholdet mellom det fysiske og det mentale, og evnen de hadde til å påvirke hverandre. Selv om stillhet ga rom for kroppslig og mental utvikling, kunne stillheten også oppleves ubehagelig, fordi undertrykte følelser fikk komme til overflaten. *Anerkjennelse* og *aksept* var to viktige stikkord i slike situasjoner - å la det som måtte komme, komme. Ved å fokusere på opplevelsene der og da, samt være oppmerksom på de indre reaksjonene som oppstod, vendte man blikket innover på det som foregikk inne i en selv.

På buddhistsenteret var det ikke bare støy i form av lyd som ble omtalt som støy. Støyen teknologien har brakt med seg i form av sosiale medier, tvunderholdning, musikk og eksempelvis videospill, opptar hodene våre til enhver tid. Vi er alltid tilgjengelige, fordi vi har blitt så vant til å tro at vi *må* være tilgjengelige. Å konfronteres med stillhet er noe flere av mine informanter opplevde at de hadde hatt en iboende motstand mot, men som de nå

forsøkte å utforske. Utover i kurset, etter flere timer med meditasjon, fortalte Helle meg at hun i stillheten følte at hun kunne lytte innover. Hun beskrev opplevelsen som meningsfull og rik, og stille på en helt annen måte en tidligere. «Det er vanskelig å beskrive det, fordi det på sett og vis føles som et fysisk rom der jeg finner nærvær med meg selv». Dette fortalte hun meg omlag tre måneder inn i kurset. Jeg valgte å spørre henne hvordan hun opplevde stillheten da det var gått fem måneder med aktiv meditasjon, hvorpå hun svarte:

Jeg har virkelig begynt å like det [stillheten], og jeg kan føle at noe vokser når jeg er helt stille. Om det er empati, kreativitet, selvtilfredshet, det vet jeg ikke, men jeg kjenner at det uansett er bra for meg. Det er kunnskap og bevissthet om meg selv. Stillheten gjorde at jeg i begynnelsen følte meg veldig ensom. Men nå føler jeg indre ro. (Helle, 20. april).

Pūjā

Om̐ muni muni mahāmuni śākyamuni svāhā.

Vi samler oss foran Buddhastatuen og begynner med en femten minutters gående meditasjon. Vi går i ring, etter hverandre, sakte fremover i avslappet, avpasset tempo. Alteret foran Buddha er dekorert med tente telys, røkelse og blomster - komponenter som hver enkelt symboliserer universets helhet og beskaffenhet. Lyset symboliserer menneskets mulighet til å bli opplyst, røkelsen står som et bilde på buddhismens etikk og blomstene er en påminnelse om muligheten for vekst og endring. Vi setter oss på meditasjonsputene som ubevisst er blitt vår faste plass. Stemningen i rommet er spent av forventning, og det er helt stille da Gunaketu innleder med å fortelle om ritualet vi står ovenfor. Vi blir bedt om å legge merke til impulsene som oppstår i oss selv, og følge dem. «Det er viktig at det ikke blir et skuespill», poengterer han.

Pūjāen som skal gjennomføres er en tredelt, vestlig versjon av den opprinnelige syvdelte pūjāen. Den første delen hedrer Buddha, Dharma og Sangha. Del to representerer veien til opplysthet og streben etter Buddhas idealer, før del tre er selve ofringen. Syngebollen sender på nytt ut vibrasjoner, og en dyp, behagelig lyd brer seg i rommet. Det blir helt stille i noen sekunder, før mantraet «*om̐ muni muni mahāmuni śākyamuni svāhā*» resiteres av mitraen som snart skal gjennom sin egen ordinasjon. En mitra er en erklært venn av sanghaen, en som har

valgt å fordype seg i sitt forhold til Triratna Buddhistorden - og å innlede ritualene med bestemte mantra er blant oppgavene en mitra kan ha. Settingen er vakker og høytidelig, og blir om mulig enda vakrere idet flere av de andre stemmer i. Lukten av krydret røkelse blandes igjen med lukten av peis. Til slutt er samtlige i meditasjonssirkelen fremfor Buddha med på mantraet, og bortsett fra den høye sangen er alt helt stille. Stemningen i hytta i dette øyeblikket gir meg frysninger på armene, og jeg ser at Jeanette ved siden av meg er blank i øynene. Så er det tid for ofringer. Mantraet fortsetter mens én og én går frem til alteret og gir ofringer fremfor Buddha. Et par av deltakerne har med seg gaver i form av løv, kvist og tegninger. De tenner et lys, hever det mot hode og bryst før de bøyer seg i hengivenhet fremfor Buddhastatuen. Noen legger seg ned på magen med hendene samlet fremfor seg, og noen står. Andre velger som meg å se på seansen fra meditasjonsputa.



Alteret foran Buddha er klargjort for kveldens pūjā. (Privat foto)

Sansenes samspill

En vanlig, om enn omstridt oppfatning, har vært at sansning i småskalafellesskap i hovedsak har vært dominert av lyd og hørsel som den høyest prioriterte sansen. Paul Stoller (1989, s. 5) argumenterer for at alle antropologens sanser er helt nødvendige for å gi et helhetlig bilde av informantenes liv, og argumenterer at synet i stor grad tidligere var den prioriterte sansen i vestlig forskning. Ved sitt feltarbeid i Niger, forstod han at sansene alltid er knyttet sammen og hvilken betydningsfull rolle de har i observasjon av andre. David Howes (2003) støtter Stoller (1989) i hans påstand om synet som den vektlagte sansen i vestlig forskning og hevder dette begrenser opplevelsen av det ukjente. En gruppe forskere ved Max Planck Institute har nylig gjennomført en komparativt studie av sansene og hvordan de ulike sansene blir vektlagt forskjellig på tvers av kulturer og fellesskap. De fant bred variasjon, men også her ble det understreket at synet er den dominerte sansen i vestlige fellesskap (Levinson & Majid, 2014, s. 416) - blant annet fordi det er den vi best kan beskrive.

Lydene og lukten er det som først og fremst preger pūjāen. Selv om den gullbelagte Buddhaen på retrett står som det mest åpenbare og iøynefallende i rommet, er hytten leid for helgen og ikke representativ for den vestlige buddhismen som finner sted på buddhistsenteret. Derimot er det lyden av gongongen, mantrene, syngebollen og peisen, i tillegg til lukten av røkelse, tente lys, mat og brent ved som er minneverdig sansbart denne helgen. Likeså er emosjonene som oppstår og får spillerom. Ofte lukket vi øynene gjennom meditasjon og ritualer, men også under taijitreningene dersom det følte komfortabelt. Under kommunikasjonsøvelsene ble syn og hørsel to like viktige sanser, der begge to var vesentlige komponenter i å nå forskjellige mål. Praksisene inviterer til en annen måte å forholde seg til kropp og sanser på, som tidlig i kursene fremstår som ukjent for mange. Det ble viktig å være oppmerksom, noe som innebar variert bruk av sanseapparatet og hvilke sanser som ble vektlagt i den gitte situasjonen. Informantene mine fokuserte stadig på å utvide og utvikle bruken av sanseapparatet, såvel som instinkt og intuisjon - egenskaper flere hevdet å ha glemt. Antakelsen om at synet er den dominerte sansen i vestlige fellesskap kan ikke overføres til mine informanter, som aktivt utøver et kontinuerlig samspill mellom sansene.

Fra ord til handling

De rituelle handlingene slik de fremtrådte på buddhistsenteret var ofte verbale i sitt uttrykk. Dikt ble i mange tilfeller lest som innledning til en meditasjon, og mantraer ble resitert under ritualet pūjā. Mantraene resiteres både på pali og på norsk. Gunaketu fortalte at det fantes en underliggende psykologisk grunn til valg av språk: det de tar sikte på å etterleve resiteres på norsk; og det de forsøker å ta avstand fra, resiteres på et fremmed språk de færreste av kursdeltakerne forstår. Dette viser til en idé om at det som blir resitert på norsk skal vekke gjenkjennelse og forståelse for et større publikum. Joel Robbins' (2001, s. 903-904) feltarbeid blant kristne Urapminere på Papua Ny-Guinea, viser hvordan språket har inntatt en sekundær rolle, der handling er det som vektlegges. Dette avviker fra det en ellers ser i kristne ritualer - der språket fremstår som viktig. Dette står også i kontrast til det verbale aspektet ved ritualene på buddhistsenteret. Robbins' funn får støtte av Fredrik Barths (1975, s. 226-228) studie av Baktamanfolket, der hans informanter i likhet med Robbins' (2001) opplever språket som sekundært, hvor de rituelle handlingene får en høyere prioritet enn de faktiske verbale tolkningene. Ideen om det verbale og ikke-verbale som et sansehinder for erfaring slik jeg finner i mitt eget felt, står dermed i kontrast til funnene Robbins (2001) og Barth (1975) viser til ved sine feltarbeid. Det eksisterer med andre ord en kontinuerlig veksling og en dobbelthet på buddhistsenteret ved at det på den ene siden blir praktisert stillhet over lengre tid, og der det på de andre siden blir lagt til rette for verbale kommunikasjonsøvelser. Fellestrekket er at både de verbale og ikke-verbale øvelsene fremstår som like nødvendige.

Denne dobbeltheten blir tydelig i *vekslingen* mellom det verbale og ikke-verbale, ettersom begge deler ofte praktiseres etter hverandre under kurset eller på retrett. Dobbelttheten finnes i overgangen mellom de lengre «forelesningene» som ble holdt på retretten og meditasjonene, i den organiserte stillheten som følger etter middagene rundt langbordet, eller ved en vanlig kurskveld på buddhistsenteret, der den sosiale te-pausen skjer forut for en førti minutters meditasjon. Overgangen mellom å være stille og å få lov til å snakke igjen, for eksempel før og etter en meditasjon - blir ofte innledet av tonene og vibrasjonene fra syngebollen. Vekslingen mellom det verbale og det ikke-verbale, slik den kommer til syne ved den tause beskjedenheten rundt hvem som skal tørre å bryte den timevis lange stillheten, føles på mange måter unaturlig, og nervøse blikk og smil utveksles. På taijisenteret kommer denne

vekslingen også til syne, ettersom treningen skjer i stillhet. Overgangen føles dog mer naturlig - kanskje av den enkle grunn at de fleste er vant til å ikke snakke sammen under trening, og fordi det som blir sagt er i relasjon til øvelsen som praktiseres. Den verbale og ikke-verbale vekslingen er alltid behagelig og flytende.

Hoëm (2001, s. 58) argumenterer for at det er nettopp denne kontrasten mellom det verbale og ikke-verbale som bør studeres, og hevder spesielt at dette er interessant i andre språksamfunn der det ikke-verbale ofte kommuniseres på en annen måte enn hva vi er vant til. Jeg vil argumentere for at dette fremstår som virkningsfullt også i mitt felt, der vekslingen sier noe om hva som oppleves som unaturlig eller naturlig for informantene. Overgangen fra den lange stillheten var preget av lett latter og nervøse blikk, selv om den ble forsøkt gjort så naturlig som overhodet mulig. Samtidig vil jeg hevde at det interessante ved denne verbale og ikke-verbale vekslingen, avhenger av fokuset for forskningen, og må romme mer enn selve vekslingen. I mitt felt er selve stillheten interessant i seg selv, ettersom det er den som bidrar til og gir rom for personlig vekst - det være seg organisert stillhet, stillhet under meditasjon eller taijitrening. Kroppen og sansenes utvikling i forbindelse med stillheten, samt hvordan kroppsliggjøringen gradvis oppleves mer og mer naturlig, er like viktig.

Slik Hoëm (2001) foreslår, er det også interessant å se hvordan vekslingen er konstituert. En annen komponent i samspillet mellom det verbale og ikke-verbale, er konteksten handlingen foregår i. Kontekstualisering gir antropologer en helt nødvendig innsikt i hva som egentlig kommuniseres, og er en vesentlig del av formidlingen i arbeidet som skjer i etterkant av et feltarbeid. De emiske begrepene som blir benyttet i feltet betyr lite for leseren dersom de ikke settes inn i kontekst. Den verbale kommunikasjonen er mer enn ordene de består av - de er et produkt av tankemønstre og kroppslige erfaringer - og må kontekstualiseres for å skape mening.

DEN FØLENDE KROPPEN

«Jeg kom til et punkt hvor det føltes greit å la han se det»

Jeg følte meg ikke særlig komfortabel og avslappet i øvelsen. Men det er nettopp det, etter en stund følte jeg meg så avdekket og avslørt uten i si noen ting. Jeg følte at personen jeg satt ovenfor var vennlig og trygg, uten at vi var blitt kjent først. Jeg kom i kontakt med mitt eget indre, usikkerheten i meg, og jeg kom til et punkt hvor det føltes greit å la han se det. (Katrine, 11. mars.)

Vi ser på hverandre. Vi sitter på meditasjonsputene våre med omlag én meters mellomrom, og ser hverandre rett inn i øynene, uten å si noe, uten å le - og oppdager raskt utfordringene det gir. Øvelsen går ut på at vi skal se hverandre inn i øynene i flere minutter, flytte blikkene over hverandres ansikter, før vi omsider ser hverandre inn i øynene igjen. Jeg har gått sammen med Helle under denne øvelsen. Helle er litt eldre enn meg, med blondt hår bundet i en hestehale og et varmt smil. De nervøse smilene og den lille rykningen i munnen i overgangen mellom latter og alvor, avslører at hun føler seg like usikker som meg. Hvor ofte stirrer en egentlig så intenst på et annet menneske, *uten* å snakke sammen? Uten å kjenne personen som sitter ovenfor seg? Helle smiler og er på nippet til å bryte ut i latter. Fremdeles ser vi på hverandre, og forsøker som best vi kan å holde blikket fast. Etter en stund skjer en endring og smilet forsvinner. Det føles som om vi ser forbi de plukkede brynene, forbi smilet, forbi det ytre og inn i øynene. Inn og *forbi*, og plutselig får øvelsen en helt ny mening. Øvelsen tar omsider slutt, og av det hun sier skjønner jeg at hun sitter igjen med den samme opplevelsen som meg. «Jeg følte at da jeg sluttet å fokusere på det ytre, så kunne jeg se at vi delte noe... Smerte, glede, håp, skjønner du? Jeg følte jeg relaterte til deg på et dypere nivå», reflekterer hun. Jeg nikker og kan ikke annet enn å smile. «Det var når det ikke var kleint lenger at vi *så* hverandre», fortsetter hun, «og jeg kunne liksom skjønne at bak fasaden er vi veldig like alle sammen og alt er ikke som det tilsynelatende virker som. Jeg følte at jeg kunne se forbi smilet ditt»

Unni Wikan (1992) delte i boken *Resonance* erfaringen av å overgi seg til stillheten og mulighetene det brakte med seg. Hun sammenfatter det tydeligst i et enkelt sitat: «To experience silence not as a void or an absence but as a space full and pregnant with meaning [...]» (Wikan, 1992). Med begrepet resonans mener hun den mellommenneskelige erfaringen som finnes mellom mennesker som gjør at det på tvers av språk og kulturer fremdeles er mulig å gjøre seg forstått. For at dette skal være mulig kreves det at begge parter gir av seg selv og *ønsker* å forstå hverandre (Wikan, 1992). Dette åpenbarte seg som et overførbart begrep i flere situasjoner på buddhistsenteret og taijisenteret, der flere opplevde å føle på visse begrensninger i øvelser som krevde emosjonell, såvel som kroppslig innlevelse. For antropologen er også dette viktig, både for tilgang og som en del av fenomenologisk og kvalitativ metode. Slik jeg nevnte i metodekapittelet, nådde jeg et vendepunkt underveis i feltarbeidet som tillot meg å gå fra å være forsker til informant, nettopp fordi min personlige tilbakeholdenhet begrenset tilgangen til feltet. Konsekvensene av dette fikk således metodiske uttrykk, der jeg så autoetnografisk metode som en mulig løsning. Følgelig må praksisene og metodene som er betydningsfulle for informantene, også bli et anliggende for forskeren. De kroppslige bevegelsene var noe jeg oppdaget at kom naturlig i løpet av perioden jeg tilbragte på sentrene og i arbeidet med å tilpasse meg feltet.

Som beskrevet i empirien ovenfor, oppdaget jeg en dobbelthet på buddhistsenteret. I motsetning til stillheten som ved flere anledninger ble praktisert, ble det dessuten også lagt vekt på kommunikasjonsøvelser. *Aktiv lytting* var en av dem. Dette var en samtaleøvelse der en fokuserte på å stille oppfølgingsspørsmål, være nysgjerrig og åpen mot samtalepartnern. Kursdeltakerne satt i denne øvelsen ovenfor hverandre i grupper på to og to, og bestemte gjerne på forhånd hva de ville snakke om. Deretter gikk den ene igang med å prate, og samtalepartnern fulgte ivrig med i samtalen. «Hvordan da?» og «kan du forklare det litt nærmere?» var blant spørsmålene samtalepartnern stilte for aktivt å delta i samtalen og for at den andre parten hele tiden skulle føle at hun eller han fikk oppmerksomhet rundt det de delte. Øvelser som ble gjennomført som en del av kveldens tema, ble alltid videreført som hjemmelektse til uken etter i en eller annen form.

Å lytte med hjertet

Vi sitter ovenfor hverandre i en liten, tett sirkel på de lakenkledde madrassene på gulvet. Det er mitt første hjertemøte på buddhistsenteret, og vi har verken fått informasjon rundt aktiviteten eller en nærmere beskrivelse av det som skal skje. Jeg ser at flere av nykommerne sender nysgjerrige og spørrende blikk rundt seg, og vet i likhet med meg heller ikke hva de går til. *Bare vi ikke må fremføre teater eller noe sånt*, tenker jeg og kjenner hvordan pulsen min øker og hendene blir klamme. I midten ligger det en trepinne på en pute. Etter en stund i stillhet - den stillheten jeg ville vært ubekvem med for tre måneder siden, men som føles tilnærmet normal nå - strekker en i gruppen seg frem og tar pinnen til seg mens han kikker ned på hendene sine. Han smiler mot de foldede hendene sine og er stille noen sekunder før han snakker. Han er en av de som har vært på buddhistsenteret over lengre tid og åpner med å fortelle at hjertemøtene fungerer som en plattform som gir anledning til å dele noe fra ens eget liv, fint eller vondt, med muligheten til å bli lyttet til. Han smiler det varme, gode smilet vi har kjent i noen måneder nå. Så åpner han seg og deler med gruppen. Vi andre er stille, helt til han har snakket ferdig og sier «takk». Vi sitter i taushet i ytterligere noen sekunder før flere sier «takk for at du deler». Flere smiler til han med vennlighet. En jente i ringen tar pinnen, og bruker god tid før hun begynner å snakke, kanskje litt nervøs for det hun skal si. Jeg kan se at det krever både mot og styrke for flere av dem som deler. Mange er tydelig berørte av de det velger å dele med resten av gruppen, men også av denne muligheten til å fortelle andre hvordan de egentlig har det og hva de føler. Stillheten er fylt av ro og åpenhet.

Tanken og ideen bak øvelsen med å dele personlig informasjon med de andre i gruppen - det være seg negativt eller positivt - var å lære og åpne seg opp for andre uten å føle på behovet for å prestere, slik flere ytret at de ofte følte. Lytterne ble oppmerksomme på å være tolerante og utvise tillit tilbake. «Vi skal lytte med ørene og med hjertet», ble vi fortalt innledningsvis. Tilliten i gruppen var en toveis-prosess og hadde en tydelig hensikt. Et av buddhismens anliggende er evnen til å være åpen mot alt som kommer, deretter anerkjenne det, før en lar det fare videre. Hjertemøtene ble et viktig medium i så måte, der en fikk mulighet til å slippe eventuelle vonde tanker og følelser fri. En informant forsøkte å beskrive følelsen av å slippe en tung tanke ut i offentlighet, der hun opplevde hjertemøtet billedlig: ved å si noe høyt, var det på få sekunder ute av kroppen og systemet. Hun var ikke lenger alene om tankene hun bar

på og vekten ble med det samme løftet av skuldrene. Det var ikke før hun hadde delt hva som plaget henne at hun følte det skjedde en endring. «Kropp, hode og sinn føles fri, klar for nye eventyr. Jeg løsnet fortøyningen som holdt utviklingen min tilbake». Det var med andre ord et terapeutisk aspekt ved øvelsen.

Å føle det ubeskrivelige

«Jeg kunne ikke meditere en halv time her og en halv time der, bare fordi det skulle være bra for meg», sier hun og ser på meg med glødende øyne. Line er i midten av tyveåra, student og har jevnlig deltatt på de ulike kursene på buddhistsenteret. I dag har hun møtt meg over en kaffe i varme omgivelser innendørs på en kafé på Bislet. Det er mandag og duskregn - og folketomt på gaten utenfor.

«Jeg måtte gjøre det til en livsstil, jeg kunne ikke gjøre det halvveis. Det ville ikke vært noe poeng i det, for meg. Skulle jeg komme meg på beina igjen så måtte jeg gå 'all in' eller ingenting. Så det ble 'all in'». «Hvordan opplevde du det», spør jeg. «Det var overveldende. I blant var det rett og slett forferdelig. Du tror det skal være så lett, men så viser det seg at når noe har muligheten til å endre livet ditt så radikalt, så er det aldri lett. En blir komfortabel med det som er kjent, selv hvor ille det egentlig er. Men du må jo begynne et sted, og mange som velger å gjøre denne endringen i livet, begynner jo fordi de kjenner et behov. Og hvor kommer behovene fra? Utenfra og innenfra. Mitt behov var grensesprengende og det tok lang tid før jeg i det hele tatt klarte å meditere uten å få helt noia. Da jeg etterhvert skjønnte at denne prosessen måtte få lov til å ta tid, så begynte jeg å nyte det. Men det tok tid. Etterhvert ble jeg god på å lytte innover». Jeg ser nysgjerrig bort på henne og spør hvordan hun fikk til det. «Trening», svarer hun kort, og smiler. «Nå har jeg kontakt». «Kontakt med hva», vil jeg vite. Hun ser lenge på meg, i en tid som føles uendelig. Jeg flytter blikket over på en småbarnsmor på kafébordet ved siden av. Regndråpene sildrer nedover vinduet. Jeg kjenner blikket hennes på meg, og møter det. Omsider sier hun «du vet det når du vet det».

Hva består denne indre verdenen av og hvordan oppleves kontakten med den? Samtalene med informantene mine sa meg at de fysiske og psykiske effektene de oppnådde ved å meditere var en endring det var forholdsvis lett å sette ord på. Utfordringene med å sette ord på det dypereliggende aspektet var derimot større, og for mange ubeskrivelig. De hadde ikke et språk for å snakke om det de opplevde i sitt eget sinn og dypt inne i sin egen kropp. De kjente det, følte det, sanset det og *visste* at det var der, men det var vanskelig å kommunisere med ord. Ingen kunne si *hva* følelsen var, men brukte andre begreper for å forklare: søkende, nysgjerrig, inspirasjon, intuisjon, kjærlighet var alle ord som ble brukt for å beskrive følelsen på innsiden. De færreste benyttet begreper som «åndelig» og «spirituell», men i de tilfellene jeg spurte hva åndelighet var for dem, var svaret som oftest denne litt ubeskrivelige, indre og nysgjerrige følelsen. «Det er følelsen av noe *mer*», var en setning jeg hørte om og om igjen.

«Meditasjon var aldri min greie, jeg fikk det aldri til», sier Marte og rister lattermildt på hodet. «Til slutt hadde jeg forsøkt så mye uten å få det til at jeg begynte å hate det, og ga opp. Noen år senere skjønnte jeg at jeg måtte prøve igjen, ettersom ingenting annet så ut til å hjelpe på hvordan jeg hadde det og hvordan jeg følte meg. Igjen og igjen ble jeg rådet til å meditere. Da jeg ble introdusert for taiji og hadde trent en stund, følte jeg meg gradvis bedre. Endringen kom så naturlig at jeg merket den såvidt». Det er bare ti minutter siden hun og jeg stod sammen på treningsgulvet og utførte *push hands* - en metode som benyttes i taiji hvor et av poengene er å føle og kontrollere motstanderens energi. Dette gjøres ved å lytte til motstanderens intensjon, for så å gi etter for motstanderens energi, før den så nøytraliseres og returneres til motstanderen.

«Taiji lar deg ikke fokusere på noe annet enn det du gjør i øvelsen. Bevegelsene krever mye konsentrasjon. Når du konsentrerer deg så mye, så mediterer du ubevisst - og effekten av det er hinsides noe annet jeg har prøvd tidligere. Nå kan jeg meditere stillesittende også, fordi jeg gjennom taiji lærte å anerkjenne at det som skjer, skjer. Det *må* ikke være stille, det *må* ikke være bare meg i rommet, og sinnet *må* ikke være tomt for å meditere. Alt er lov, så lenge det fungerer for deg og effekten er god for *deg*». «Hva skjer når du mediterer?», spør jeg. «Etter å ha trent taiji en stund, la jeg først merke til de psykiske og fysiske endringene som skjedde. Jeg pustet lettere, gikk ned litt i vekt og fikk mer kontroll over meg selv. Etterhvert la jeg

merke til at jeg følte mer, i mine relasjoner til andre. Jeg ble mye mer emosjonell enn tidligere. Du kjenner til følelsen du får når du er inspirert?», spør hun og gransker meg. Marte er toogtyve, hun er en engasjert student med mange jern i ilden. «Ja», svarer jeg. «Den kriblende, gode, nysgjerrige følelsen som gjør deg både begeistra og rolig samtidig. Jeg har en lignende følelse inni meg som nesten alltid er der nå. Den blir sterkere når jeg har det skikkelig, skikkelig bra. Følelsen av inspirasjon er det nærmeste jeg kommer når jeg skal forklare hvordan det kjennes ut, selv om jeg kjenner at denne følelsen ikke er identisk som følelsen av inspirasjon».



Den faste koppen med kinesisk jasmin-te etter taijitrening. (Privat foto)

Vi drikker av de ørsmå koppene med jasmin-te, begge importert fra Kina. *Hvis en lukt kunne være fredelig så er det denne*, tenker jeg for meg selv. «Hvor kjenner du denne følelsen», spør jeg etter en liten stund. Hun ser forvirret på meg som om hun ikke helt skjønner hva jeg spør om. Jeg skal til å omformulere spørsmålet da hun avbryter meg og lettere sjokkert utbryter: «det har jeg aldri tenkt over, og når jeg først tenker etter så vet jeg ikke! Jeg har lyst til å si magen, men så vil jeg ombestemme meg å si hodet. Den er i hjertet også. Og i hendene, og lårene». Hun ser spørrende fremfor seg som om hun fremdeles grubler over spørsmålet mitt, mens hun stirrer fortapt inn i bildet av kinesisk fjellandskap på veggen foran oss. «Kan jeg bare svare ‘kroppen’?».

Følelsen av å ha en kropp

Å finne ro i kroppen, kjenne kontakten med hver fingerspiss, hver tå, hvert ledd, var hva flere av informantene mine håpet å mestre under tiden på buddhistsenteret og taijisenteret. En indre dialog mellom hode og kropp, evnen til å kontrollere følelser som oppstår, og handle behersket og rett. Mange hadde i en årrekke latt seg påvirke av stress, bekymring og et ønske om å prestere, og fortalte at de nå var kommet til et punkt der kroppen gikk «på autopilot», der de bare gjorde det hodet ønsket at de skulle gjøre. De følte de gikk på tomgang, og grep måtte tas for at endring skulle skje. Flere av informantene jeg snakket med oppdaget at de var kommet til en punkt der symptomer på angst og stress preget store deler av hverdagen og gjorde livskvaliteten dårligere.

I den selvsøkende prosessen ble fokuset sanser og kropp, ettersom det er gjennom sanseapparatet at kroppen integreres i rommet. Dette kom til uttrykk ved øvelser som *kroppsscanning*, slik empirien nedenfor vil illustrere.

I ett med kroppen

Det er torsdag, og den andre kvelden på nybegynnerkurset. Vi ligger spredt på madrasser med omlag en meters mellomrom - to og to mot hverandre på hver madrass. Føttene skal være plantet i bakken for å minske sjansen for å sovne. Gunaketus behagelige stemme gjør deltakerne oppmerksomme. Vi får beskjed om å kjenne etter på toppen av hodet. Deretter beveger vi oss gradvis nedover mot panne, kinn, munn og hals. Utenom den veiledende

stemmen kan det høres et og annet forkjølet host, stille snufsing og lyden av kropper som flytter seg på madrassen. Det er overraskende hvor mange lyder som høres dersom det blir stille nok til at de blir lagt merke til. Naboen min flytter på foten sin og treffer min, slik at jeg kjenner varmen fra henne. Raskt flytter hun seg tilbake. «Kjenn blodet som pumper i fingrene, og beveg deg gjennom underarmene. Flytt så fokuset mot overarm og skuldre». Omsider har vi nådd lår, knær, legger og føttene - og de siste minuttene ligger vi i stillhet. Når syngbollens vibrasjoner gjør seg hørbare, åpner jeg forsiktig øynene og får følelsen av at jeg har sovet hele tiden.

På et senere tidspunkt i en dialog med Helle spør jeg hvordan meditasjonene med fokus på kroppen oppleves for henne:

Når jeg mediterer lukker jeg øynene og ser for meg at hodet tømmes. Jeg forsøker så godt jeg kan å være i ett, kjenne etter i kroppen - pusten som berører nesetippen, magen som heves under hendene mine, og små prikkinger i hendene. Jeg lar tankene som kommer få komme, og jobber med å la de forsvinne like raskt som de kom. Enkelte ganger blir de en stund. Hva skal jeg ha til middag, betalte jeg telefonregningen.. du vet. De dagligdagse gjøremålene krever oppmerksomhet. Etter meditasjonen er jeg allikevel alltid avslappet og nesten litt salig. Det er deilig å føle at kropp og sinn resetter seg for nye utfordringer og opplevelser. (Helle, 27. februar).

KONKLUDERENDE BEMERKNINGER

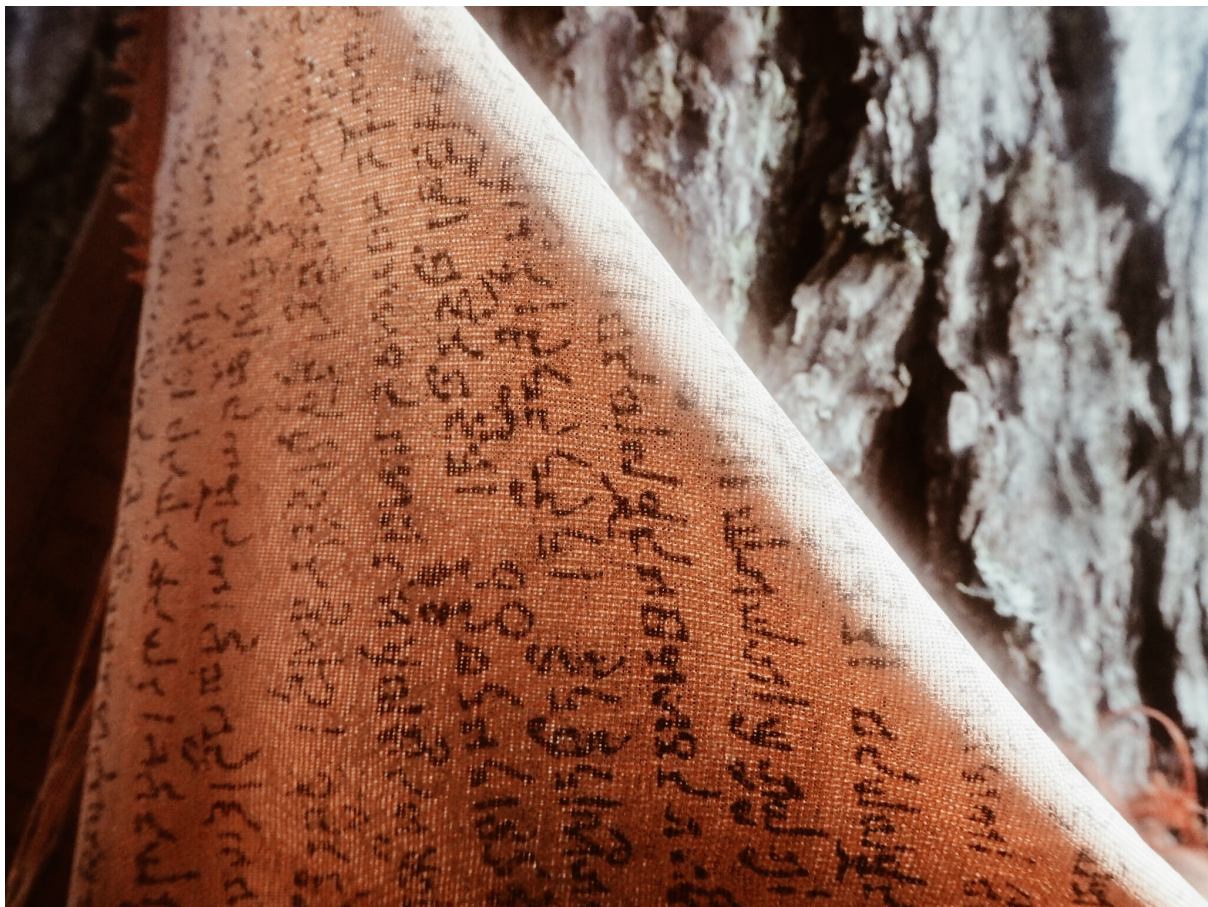
I dette kapitlet har jeg ønsket å beskrive på hvilken måte informantene aktivt har brukt seg selv, sin kropp og sine sanser i en kontinuerlig selvutviklingsprosess, samt hvordan de har gått inn for å endre gamle vaner og mønstre med et brennende håp om å oppnå det de så for seg var en bedre versjon av seg selv. Språket, hvordan det ble benyttet og ikke, og til hvilket formål, viste seg å være av betydning i denne prosessen. Ved å henvise til Robbins' (2001) og Barths (1975) funn av språklig sekundering i ritualer, har jeg satt egen empiri i komparativt lys for å belyse den verbale dobbeltheten på sentrene. Det indre språket og sansene fikk muligheten til å utvikle seg i språkets fravær, og kommunikasjonsøvelser ble vektlagt for å bli bedre samtalepartnere og medmennesker. Jeg ser betydningen av å forske på vekslingen mellom det verbale og ikke-verbale slik Hoëm (2001) foreslår, selv om det ikke-verbale aspektet alene er ett av fokusene jeg har ønsket å gjøre tydelig i min etnografi.

Alle jeg snakket med på retretten i mars satt igjen med en positiv opplevelse av å være stille i samvær, fordi det ga rom for at noe annet kunne vokse frem - noe mange erfarte at det også gjorde i løpet av de få dagene vi var sammen. Det være seg tillit til andre, men også seg selv - eller rett og slett opplevelsen av å være alene og sammen i stillhet, uten å føle ubehag eller at stillheten skulle bli overbærende og vanskelig. De forsøkte å lære seg og akseptere tingene slik de var, og fikk samtidig verktøy for å hjelpe kropp og sinn å takle situasjoner som måtte oppstå, eller for å ta en pustepause i en stresset hverdag. Utilgjengeligheten de erfarte ved å slå av mobiltelefonene, var noe de fleste ønsket å videreføre til hverdagen. Stillheten i seg selv var en skjellsettende opplevelse, med positive konsekvenser som ga mersmak. Det er denne prosessen og pågående utviklingen jeg vil forsøke å vise resultatet av i neste kapittel - samt belyse den relasjonelle erfaringen av praksis.

Kapittel 4

DET SØKENDE SELVET

Jeg føler at det finnes noe mer i meg. Tidligere har jeg opplevd det som en eksistensiell tomhet, men jeg merker at jo mer jeg utforsker det, jo mer finnes der og jo rikere føler jeg meg. Jeg er mer enn jeg trodde jeg var. (Eline, 8. mai).



Et dekorerende bønneflagg fra retetten med buddhistsenteret. (Privat foto)

I foregående kapittel presenterte jeg de kroppslige og sanselige praksisene informantene mine deltok i, og hvilken hensikt de ønsket det skulle ha - samt det vekslende forholdet mellom verbal og ikke-verbal praksis. I dette kapitlet vil jeg presentere endringene som fulgte prosessen, hvordan utbyttet av praksisene kommer til uttrykk og på hvilken måte dette blir kommunisert, verbalt og ikke-verbalt. Innledningsvis vil jeg presentere den antropologiske tilnærmingen på feltet og selvet. *Selvet* er et begrep jeg har valgt å benytte meg av i denne avhandlingen, fordi det trekker linjer til det populære begrepet «selvutvikling», som igjen

henviser til en indre substans som er håndfast og foranderlig, ved hjelp av ulike metoder og verktøy. Selvet er et begrep som inngikk i flere samtaler på kursene under de ulike forelesningene som foregikk på kveldstid, og på retretter i forbindelse med endringen kursdeltakerne forsøkte å gjennomføre. Ved at kursene tok i bruk selvet som begrep, la det videre føringer for deltakerne som også valgte å benytte seg av det. Selv om begrepet *selvutvikling* inneholder konnotasjoner, er det forklarende for praksisen og prosessen informantene mine gjennomgikk, og hvilket resultat de ønsket seg. I oppgaven har jeg valgt å bruke både *selvutvikling* såvel som *selvrealisering*, ettersom dette er allment kjente begrep. Personlig foretrekker jeg *selvsøkende* fordi det kort og konsist beskriver praksisen, og er et begrep som kan romme mange forståelser av en selvsøkende prosess, uten å avsløre motivasjon eller hensikt, som jo er meget individuelt. Alle begrepene formidler en søkende kunnskap om selvet - en utvikling av kropp, sanser, følelser og sinn, og er begrep som informantene selv var godt kjent med.

Videre skildrer jeg Rene Descartes kropp/sinn dikotomi og påvirkningskraften han har hatt på den vestlige epistemologien. Deretter finner jeg det hensiktsmessig å benytte meg av kroppsbegrepene til Scheper-Hughes og Lock (1987) - den individuelle, sosiale og politiske kroppen - for å vise til den subjektive erfaringen informantene mine fikk underveis i praksisen, for å poengtere hvordan informantene mine opplevde samfunnets makt på kropp og selv, og hvordan dette således kommer til uttrykk. Kroppsbegrepene er dermed nyttig i studiet av *forholdet* mellom kropp og samfunn. Halvveis i kapittelet viser jeg de relasjonelle aspektene som praksisene i aller høyeste grad har handlet om.

DET ANTROPOLOGISKE SELVET

Selvet/Subjektet er forstått å være samfunnets og kulturens tilskrevne personlighet.

Antropologer har i lang tid forsøkt å påvise de tillærte aspektene ved det menneskelige, noe som har resultert i en debatt om hva som kan forklares biologisk, og hva som er tilegnede egenskaper og kulturelt felles (Eriksen, 2013, s. 51). I boken *Culture Theory, Essays on Mind, Self and Emotion* (Shweder og Levine, 1985) presenteres det som kalles «the enlightenment view» som startsskuddet på en vitenskapelig tidslinje omkring forståelsen av menneskelig variasjon og perspektiver. Anerkjente samfunnsvitere som Frazer, Tylor, Chomsky og Levi-

Strauss, var blant flere andre nevneverdige frontfigurer for dette perspektivet som henholdsvis anser mennesket som rasjonelt og vitenskapelig, og som påstod at dette har universell gyldighet på tvers av tid, sted, kultur og etnisitet (Shweder og Levine, 1985, s. 27). Dette var noe av det perspektivet forsøkte å vise - universelle naturlover, som følgelig hadde fulgt en evolusjonsprosess fra det magiske, til det religiøse og til slutt endt opp på det vitenskapelige (Eriksen, 2013). På motsatt side finner vi forskere som Lévy-Bruhl, Sahlins og Geertz. Lévy-Bruhl innførte begrepet «prelogisk» som en generaliserende beskrivelse for tenkemåten han hevdet tradisjonelle folk hadde (Eriksen, 2013, s. 27-29). Dette ble blant annet sterkt kritisert av Evans-Pritchard, som gjennom feltarbeidet studerte hekseri og magi hos Azandene, hevdet at det ikke eksisterte en prelogisk mentalitet slik Lévi-Bruhl forfektet (Eriksen, 2013, s. 224-228). Peter Winch (1958) ga så kritikk for måten Evans-Pritchard i flere bemerkninger viser at han selv åpenbart ikke tror på hekseri og magi, og for hvordan han skiller mellom kunnskap basert på mystiske krefter, kunnskap basert på dagliglivets erfaringer og sist kunnskap basert på logikk.

Winch (i Eriksen og Nielsen, 2005, s. 153) hevdet i kjølevannet av Evans-Pritchards studier, at komparativ kulturforskning var umulig, ettersom det vanskelig lot seg gjøre å studere andres kulturer uavhengig fra din egen kulturelle bakgrunn. Ved å vise til Evans-Pritchard og studiet av hekseri hos Azandene, åpnet dette for debatten som skulle diskutere rasjonalitet innenfor fagfeltet i 1970-80 årene (Eriksen og Nielsen, 2005, s. 153).

I amerikansk kulturanthropologi utviklet Ruth Benedict og Margareth Mead kultur- og personlighetsskolen som dreide seg om symbolbruk, mening og psykologi. Mead hevdet at dersom personligheten ble formet av kulturen, måtte personligheten også kunne forandres ved å endre kulturen (Eriksen og Nielsen, 2005, s. 102). Debatten omkring menneskelig sinn og tenkning ble fulgt opp av blant andre Roy D'Andrade og Melford Spiro. D'Andrade hevdet at i kognitiv forståelse, ble menneskelig atferd konstituert av menneskets indre representasjon av sine ytre omgivelser (D'Andrade, 1995, s. 88). Han så kulturen som et tillært meningssystem som kommuniseres gjennom språk og symbolsystemer, og det er gjennom slike meningssystem at sosiale grupper tilpasser seg omgivelsene sine (D'Andrade, 1995, s. 116).

I Europa forsøkte Lévi-Strauss i 1962 å motbevise Lévi-Bruhls prelogiske forståelse av tenkning ved å vise til sitt eget studie av totemisme som en måte å klassifisere på, henholdsvis fordi totemdyrene er gode å tenke med, noe som gjør det til et kunnskapssystem (Eriksen, 2013, s. 230-232). Levi Strauss' (referert i Eriksen, 2013, s. 232) påstand er at menneskets evne til å tenke i *binære motsetninger*, altså kontraster, er noe som skjer overalt og som gjør livene våre meningsfylt. Han trekker også frem menneskets kontinuerlige bruk av metaforer og metonymier i forlengelsen av studiet av totemisme, der totemdyrene er metaforer for sin klan og samtidig metonym og representant for hele kjeden av totemer (Eriksen, 2013, s. 232). Tankeprosessen overalt er identiske, argumenterte Lévi-Strauss, men tilgangen vi har til ulike midler og verktøy (som for eksempel skrift og tall) gjør at vi uttrykker dem forskjellig (Eriksen, 2013, s. 232).

I nyere antropologisk forskning har en kommet frem til en forståelse av selvet som en dynamisk kategori, både fordi det foreligger forventninger om type roller, og fordi forståelse av selvet varierer krysskulturelt. Det finnes altså ikke et universelt selv. Allikevel, hevder Thomas Hylland Eriksen (1993), må det nødvendigvis finnes noe universelt sammenlignbart som gjør fagdisiplinen fruktbar. Slik jeg leser Eriksen (1993) og andre med ham, vil det fellesmenneskelige dog variere, og kanskje har vi ikke engang funnet det enda.

Hvordan oppstår så selvet? *Den sosiale person* er skapt av sine relasjoner og er bestående av et sett ulike forventninger om hvordan hen skal opptre (Eriksen, 2013, s. 60). Selvet i vestlige samfunn og selvet i østlige samfunn, oppleves eksempelvis forskjellige - der trenden i vestlige samfunn har vært en forståelse av individet som selvstendig handlende, mens selvet i flere asiatiske samfunn anses som summen av relasjoner. Her fremtrer et tydelig skille mellom en individuell og kollektiv bevissthet, hevder Geert Hofstede (1980). Marilyn Strathern (1992) viste gjennom sitt feltarbeid på Ny-Guinea at kulturen må tilegnes mennesket gradvis, og at dette er en lang prosess. Først når samfunnets skikker og kategorier er lært og kroppsliggjort, aksepteres individet som en fullendt *person*. Dette samsvarer med Mauss (2004) påstand om at kroppen ikke fullstendig er tilstede (som en del av fellesskapet) før kroppsteknikkene er innøvd og lært. Du er med andre ord ikke et fullverdig medlem av en

sosial gruppe før kroppen din er det. Dette underbygger opplevelsen jeg selv hadde som forsker i feltet, der jeg ikke følte meg som en del av gruppen og at tilgangen min var begrenset. Da jeg selv var sårbar og personlig med informantene mine, følte jeg meg som en del av sanghaen, den sosiale gruppen.

Michelle Rosaldo skrev i 1984 «Toward an Anthropology of Self and Feeling», hvor hun tok til orde for at emosjoner er kroppsliggjorte tanker (Rosaldo, 1995, s. 138). Hun argumenterte for at følelser alltid er kulturelle, at det som så skiller følelsen og tanken er «fundamentally a sense of the engagement of the actor's self» (Rosaldo, 1995, s. 143), og at «what is most true of individuals, their deepest sense of who they are, is located in a set of actions» (Rosaldo, 1995, s. 146). Ideer om selvet varierer, hevdet hun, og derfor varierer også følelsene menneskene føler. Det er samfunnet som skaper selvet og som på sin side former vår forståelse i og av verden (Rosaldo, 1995, s. 149-150).

Eriksen (2013, s. 62) hevder at den vanlige oppfattelsen av selvet i vestlige samfunn består av et årsak-handling forhold, der individet ser seg selv som en autonom aktør ansvarlig for sine valg og handlinger. Som en motsetning påpeker han at sosiale, overnaturlige eller religiøse aspekt er viktige faktorer i andre samfunn (Eriksen, 2013, s. 62). Clifford Geertz (1995, s. 126) hevder at alle samfunn høyst sannsynlig har et personbegrep, men at innholdet er preget av kulturell variasjon. Videre sier han at det vestlige personbegrepet er usedvanlig og unikt forskjellig fra de andre verdenskulturene. Å snakke om et «vestlig selv» byr på problemer, ikke bare fordi det er snakk om *idealtyper* (Spiro, 1993), men også fordi vi vet at grenser skapes i møte med andre, og at dette skaper gruppebevissthet. Med andre ord er det paradoksalt å snakke om et vestlig selv, hvor det er rimelig å anta at det norske selvet ikke er likt det amerikanske, franske, spanske, og også buddhistiske selvet. Selvet er også et produkt av tid og sted - vi er summen av alle våre erfaringer og intensjoner.

De ulike teoretiske vinklingene presentert ovenfor viser til selvets kulturelle konstruksjon som unikt og partikulært. Jeg finner det dermed vanskelig å angi én definisjon av selvet med universell gyldighet, og ser heller ikke dette som særlig virkningsfullt i dette tilfellet. Imidlertid bruker jeg selvet som begrep for å beskrive den kontinuerlige prosessen av indre

dialog av reaksjoner og opplevelser, og som et prosjekt og resultat av utviklingen kursdeltakerne ønsker å oppnå. Slik jeg tidligere har nevnt, vil jeg minne om selvets emiske gyldighet i dette feltet - som følgelig ikke reduserer selvet som begrep til et analytisk verktøy brukt av antropologer.

Antropologer er og har vært opptatt av å forstå kulturelle oppfatninger omkring menneskesinnet, variasjonene deretter - og dernest hvilke konsekvenser dette skaper for sosial organisasjon og erfaring. Tanya Marie Luhrmann (2011, s. 5-6) presenterer en oversikt over seks forskjellige teorier om sinnet (mind) i et forsøk på å komme frem til det hun kaller «an anthropological theory of mind» og for å vise hvor partikulært begrepet i realiteten er. To av teoriene stedfestes til vestlige samfunn. Den første teorien kaller hun «The Euro-American modern secular theory of mind» som følgelig er den sekulære teorien som tegner et klart skille mellom sinnet og den øvrige verden, der disse ikke overlapper med hverandre. Dersom de gjør det, anses de som symptomer på psykisk sykdom (Luhrmann, 2011, s. 6). Den andre teorien er mer spirituell, og kalles «The Euro-American modern supernaturalist theory of mind», hvor sinnet og den verdslige verden sidestilles kun med få, enkelte unntak. Med andre ord er menneskene her i utgangspunktet relativt sekulære, men enkelte energier eller Gud, blir tillagt kausal kraft og handlekraft. Forekomsten av denne teorien finner de i alternative miljøer, i moderne kinesisk healing, paganistiske kretser og andre new age-retninger, men også i karismatisk kristendom (Luhrmann, 2011, s. 6-7). En annen teori er «mind control»-teorien som hovedsakelig eksisterer i Thailand, men også i andre asiatiske land. Denne teorien forfekter en idé om sinnets kontrollerbare virkelighet, som følgelig gir utslag i andre av livets gjøremål. Dersom sinnet kontrolleres på en dårlig måte, mister en eierskap over egne følelser og intensjoner. Denne teorien skiller seg fra de vestlige modellene, blant annet blir tankens kraft vektlagt på en ganske annerledes måte enn den blir i vesten. Luhrmann er særlig kjent for sitt arbeid innenfor evangelisk kristendom og bønn, og de kristnes personlige og nære forhold til Gud. I sitt studie av dette fant Luhrmann (2012, s. 153-162) at informantenes virkelighetsoppfatning endret seg ved at de utviklet sanseapparatet, som følgelig lot dem erfare det guddommelige gjennom kropp og følelser.

Jeg vil poengtere at det er den indre opplevelsen av selvet jeg forsøker å gripe i denne avhandlingen. Det er *følelsen* flere kjente på som de hevdet ga visshet om at det fantes en mental og kroppslig substans med behov utvikling. De fleste på sentrene hadde problemer med å finne ord for dette indre de kunne føle tilstedeværelsen av. Mange var dog enige i at grunnen til at de oppsøkte sentrene var en kombinasjon av en tomhetsfølelse de hevdet var en konsekvens av ytre faktorer, og samtidig en indre opplevelse av noe uutviklet, og følelsen av at det måtte være noe *mer*. Flere gjenkjente dette som en pirrende magefølelse, en type sitring som vanskelig lot seg forklare eller beskrive. Meditasjonspraksisen var et verktøy for å dykke ned i dypet av seg selv for å skape en kommunikasjon med det indre.

DEN KARTESIANSKE ARVEN

Rene Descartes var antakelig filosofen som i størst grad preget den moderne vestlige epistemologien om menneskesinnet, der han beskrev sinnet i et dualistisk, hierarkisk forhold over kropp. Kroppens ukontrollerbare natur måtte nødvendigvis strengt kontrolleres av det mer beherskede og rasjonelle sinnet. Dualismen kan også spores mye lenger tilbake, til greske filosofer som Platon og Aristoteles, og til tidlig hinduisk filosofi. Utfordringen filosofene hadde til felles var å forstå hvordan en uavhengig substans slik som sinnet kunne kontrollere eller påvirke kroppslige egenskaper. Descartes utviklet teorien som sa at alt som kunne betviles var tvilsomt - alt annet *enn at han tvilte*. «Ved å tvile, tenker man og derfor eksisterer man», lød konklusjonen. Dualismen bygger følgelig på Descartes velkjente «Cogito, ergo sum», «jeg tenker, altså er jeg», med hans metodiske tvil som bakteppe. Dette la grunnlaget for ideen om det fysiske og det psykiske som to adskilte substanser, der kroppen ble kategorisert som et vitenskapelig anliggende og der sinnet inngikk i teologien. Dette påvirket den moderne vitenskapen, og også klinisk medisin der somatisk/kroppslig sykdom behandles av lege, og psykiske/mentale utfordringer behandles av kyndige innenfor det psykologiske fagfeltet.

Problemet med den kartesianske dualismen er at den er kulturelt og historisk konstruert, hevder Scheper-Hughes og Lock (1987, s. 6-7), og dermed kan den ikke overføres som en universell idé - følgelig er den en antakelse som ikke lenger er nyttig for å forklare kropp/sinn-epistemologier. Dualismen var også et paradoks for mange av kursdeltakerne, og en godt

etablert idé i manges verdensanskuelser. For noen var dette problematisk, fordi det tok lenger tid å ta innover seg de buddhistiske prinsippene og meningene med dem, ettersom de allerede hadde dette kropp og sinn-skilllet så godt forankret i sin verdensforståelse. Flere hevdet at dette også bidro til en utvikling som hele tiden tok ett skritt frem og to tilbake - rett og slett fordi koblingen mellom hode og kropp var vanskelig å gripe. «Tanken er fin den, men jeg forstår det ikke», var det en kursdeltaker som sa til meg midtveis i et kurs hvis tema var forholdet kropp/sinn. Dette viser et underliggende ønske om en logisk forklaring på de ulike buddhistiske og daoistiske teoriene som kommer frem her - de er fullstendig klar over sine egne begrensninger (jf. den kartesianske dualismen), samtidig forsøker de å gjøre noe med det. Forankringen Descartes teorier har fått i den moderne vitenskapen og således blant informantene mine, ble tydeliggjort i slike situasjoner, og gjorde det utfordrende for mange av de nyere kursdeltakerne som ble nødt til å endre tankesettene sine.

DE TRE KROPPENE

Scheper-Hughes og Lock (1987) introduserer det analytiske begrepet «the three bodies» som et springbrett til videre debatt innen medisinsk antropologi. Her deler de kroppen inn i den *individuelle*, *den sosiale* og *den politiske kroppen*. Jeg tar i bruk alle tre begrepene for å vise hvordan den subjektive erfaringen av egen kropp kommer til uttrykk, og hvilke ytre faktorer informantene mine hevder til dels er skyld i de indre og ytre utfordringene de opplever.

DEN INDIVIDUELLE KROPPEN:

FORENINGEN MELLOM KROPP OG SINN

Den *individuelle* kroppen beskriver den fenomenologiske erfaringen av den levde kroppen - altså den subjektive erfaringen, der kropp og sinn anses som to nært tilknyttede deler. Dette er et verktøy jeg finner det nyttig å benytte for å se nærmere på informantenes opplevde erfaring av praksisene og motivasjonen de hadde for å møte opp på kursene. Den individuelle kroppen er en nyttig kategori å tenke med i alt som oppleves som personlig. Herunder informantenes opplevelse av «den indre følelsen av noe mer», opplevelsen av *qi* i kroppen - men også selvets relasjon til andre (kropper).

Den holistiske kroppen

Descartes ettermæle, slik jeg tidligere var inne på, satte sine spor i biomedisinsk vitenskap, og først i det 20. århundret har foreningen mellom kropp og sinn begynt å ta form (Scheper-Hughes og Lock, 1987, s. 9). Scheper-Hughes og Lock (1987, s.12) adresserer det vestlige epistemologiske synet på kropp og sinn som et resultat av denne dikotomien. Som en motsetning viser de til daoistiske og konfusianske samfunn der yin og yang-kosmologien står sterkt. Yin og yang er to deler av en helhet, utfyllende og komplementære, og innehar dynamisk likevekt - på samme måte som kroppen må sees som en helhetlig organisme, der den i vestlig medisin består av et oppstykket kroppsbylde. Denne filosofien fremkom ved flere anledninger på taijisenteret: selvsagt under utførelsen av taijiformen i forståelsen av hvordan kroppen henger sammen - men yin og yang var også tilstede som romlige effekter i form av kunst og dekorasjoner. De daoistiske begrepene som ble brukt med henvisning til kroppslige organer, var på forhånd ukjente for de fleste nykommerne, og var noe som ble forsøkt plassert i vokabularet først som sist. Under treningene ble det tatt høyde for utøvernes begrensede kjennskap til daoismens holistiske kroppsforståelse, som en idé som måtte læres på nytt. Dette kom til syne ved at ingen antakelser ble kastet rundt i treningsrommet, ingen begrepsbruk ble tatt for gitt og det var periodevis terping på de ulike begrepene.

Allerede under den første trainingen på taijisenteret ble vi informert om kampsportens helseeffekter, både de indre og ytre. «Taiji har mål om å styrke kroppen, men også bevisstheten», fortalte Pamela med innlevelse. Tilstedeværelsen en får underveis i hver enkelt bevegelse tillater oppmerksomheten et ensrettet fokus *kun* på det som skjer der og da. Det er dette som gjør en forskjell i sinnet, ble vi fortalt. Å jobbe med sinnet gjør en ved å være årvåken, avslappet og fokusert på øvelsene i øyeblikket, men det krever mye trening. Daoismens filosofi kjennetegnes av en indre balanse, harmoni og et holistisk syn på alle kroppens organer, noe som tydelig fremkom under treningene. Selv om dette var utfordrende ettersom de fleste utøverne hadde en kroppsforståelse som var annerledes enn den daoistiske, ble daoistiske ord og begrep omsider gjenkjent, følt og kroppsliggjort.

En indre kampsport

Jeg går inn i treningssalen og setter meg inntil veggen ved siden av Sara. Jeg var syk ved forrige treningstime og spør om hun kan vise meg de nye stegene de lærte sist gang. «Lykke til, de var ikke akkurat lette», sier hun spøkefullt, hvorpå jeg sender henne et engstelig blikk, idet hun stiller seg opp foran meg for å demonstrere. «Det er det vanskeligste steget til nå, vi skal hundreogåtti grader rundt med den ene foten, og du får virkelig utfordra balanseevnen», ler en annen som har fulgt med på repetisjonen av den nyeste øvelsen. *I utgangspunktet høres ikke det så vanskelig ut*, tenker jeg, mens jeg reiser meg opp for å prøve. Jeg synker ned i grunnposisjonen og gjør som jeg blir vist. Etterhvert skjønner jeg at foten som flyttes skal ende opp i en vinkel som føles alt annet enn naturlig, særlig ettersom den andre foten blir stående i vinkelen den opprinnelig hadde, og hodet og hoftene skal følge etter i én bevegelse. Det er mye å tenke på. «Det var ikke så lett nei», blunker Sara, mens hun atter en gang gir øvelsen et forsøk ved siden av meg. Nå tilføyer hun armbevegelsen hun forteller heter «embrace tiger, return to mountain», og gjør øvelsen om mulig enda vanskeligere. Jeg ser uforstående på det som skjer foran meg. De nye stegene gjør at jeg igjen blir påminnet om at koordinasjon og høyt oppmerksomt nærvær er alfa og omega i taijiquan, og det er også her de gode effektene av treningen ligger, rett og slett fordi øvelsene er umulig å utføre om du ikke er konsentrert nok. Det er like mye en indre kampsport som en fysisk ytre.

Pamela kommer inn i rommet. «Skal vi trene ute i dag?», spør hun. Alle nikker ut mot været utenfor og synes det høres ut som en god idé, så vi kler på oss jakker og sko, og går ut i den brosteinsbelagte bakgården. Det er nesten vindstille, og lydene her inne blant de høye byggene er overraskende lave selv om biltrafikken går rett utenfor. Vi sprer oss utover den åpne plassen i tre rekker, med kroppen vendt inn mot vinterhagen og treningssalen. Pamela står fremst ved siden av den svarte og hvite tulipanformasjonen dandert som symbolet yin og yang, eller *taiji-symbolet*, som jeg nå har lært at det heter. Det går noen sekunder før Pamela flytter høyre fot et steg ut til siden, og rekkene bak henne følger etter. Samtidig som korsryggen «åpnes» (dette gjøres ved at en forsøker å «rette ut» den nedre svaien i korsryggen, mens en fokuserer på å holde en *golden thread* fra halebeinet, og hele veien opp til toppen av hodet) og rumpa synker ned mot gulvet, beveger armene seg oppover i én flytende bevegelse. Videre følger en bevegelse til høyre, før en ny bevegelse mot venstre

demonstrerer den daoistiske filosofien om yin og yang, to utfyllende og harmoniske poler. Halvveis i formen avslutter hun demonstrasjonen, mens utøverne bak henne automatisk fortsetter. Hun går mellom rekkene og gir kommentarer på utførelse til utøverne. Lydløst kommer hun bort til meg, legger en hånd på den nedre svaien jeg har i ryggen som straks minner meg på å strekke den ut. «Good», sier hun «but still a little too much like Taekwondo».

Etter timen spør jeg Sara hvordan hun synes treningen hadde gått og om hun fikk til øvelsen vi hadde terpet på tidligere. Hun virker oppglødd og har en helt annen fremtoning ved seg enn tidligere. «Jeg kunne føle prikking i hendene, tenk om det er *qi*!» sier hun begeistret. *Qi* er et komplekst begrep som vanskelig plasseres i norsk kontekst. Harald Roth (1999, s. 41) beskriver *qi* som en universell energi som finnes i alle universets fenomener, det være seg psykiske eller fysiske. Den er alt liv, og den er i alt som finnes (Roth, 1999, s. 41).

«Livskraft» vil nært sagt være et beskrivende ord, selv om jeg kun ved et fåtall anledninger hørte det bli brukt på taijisenteret. «Hvordan føles det nå?» spør jeg. Hun viser meg hendene sine som tydelig er rødflammede og sier at hun ikke kjenner så mye nå som da hun gjorde øvelsene. Allerede fra starten av treningen kjente hun at noe føltes annerledes i hendene, forteller hun. Treningen er altså medium for opplevelsen av *qi*. Håkon Fyhn (2011) søker å erfare *chi* i sin doktoravhandling basert på et fenomenologisk studie av kampkunsten Aikido, men unngår å oversette begrepet. Dette er fordi *chi* lik *qi* ikke kan eller bør oversettes ved å bruke et allerede kjent begrep, ettersom dette øker faren for at begrepet mister betydning eller sin opprinnelige natur (Fyhn, 2011, s. 157). Fyhn (2011) beskriver levende om sin egen opplevelse av *chi* i doktoravhandlingen - beskrivelser jeg drar kjensel på fra informantene mine som erfarte en ukjent sitring eller prikking i hendene. Fyhn (2011) skriver:

Jeg stod og ventet på *chi*-følelsen da Master Chu satte fingeren over et punkt midt opp på hodet mitt, det er det punktet som ofte kalles kronen. Jeg kjente at han dro *chi*'en opp fra bakken og rett opp i hodet. Hårene reiste seg. [...] I løpet av denne uka ble følelsen virkelig sterkere, og det var ikke lenger tvil om at *chi* er noe langt mer enn et forklarende begrep. Det er like virkelig som kroppen selv. (Fyhn, 2011, s. 165).

I begynnelsen av hver trening jobbet vi med energien mellom hendene, og helt fra den første treningen ble jeg overrasket hvor tydelig følelsen av motstand mellom hendene var. Det ga meg assosiasjoner til da jeg som liten tok leketogene til broren min og forsøkte å presse de motstridene magnetpolene mot hverandre. Jo lenger vi jobbet med hendene, jo sterkere følte energiballen mellom håndflatene. Med flytende, harmoniske armbevegelser tilførte vi energi fra hendene til nyrene, og andre vitale organer. Denne følte energien mellom hendene var ofte tema på te-samlingene etter trening, der samtlige hevdet at de tydelig kjente noe skje mellom hendene. Mens enkelte var overbevist om at dette var *qi* og ikke lot til å tenke mer over dette, var andre opptatt av hva den *egentlige* og vitenskapelige forklaringen var. Her vil jeg argumentere for at det fremdeles eksisterer tydelig kartesianske fotspor, hvor flere av kursdeltakerne er opptatt av å finne ut av de kjemiske og etterprøvbare resultatene av hendelsen. Dette er et funn som samsvarer med Scheper Hughes og Lock (1987, s. 8), der de henviser til en medisinstudent som ikke slår seg til ro med at de vanskelige og slitsomme ytre faktorene en kvinnelig pasient opplever i livet sitt, kan være grunn nok i seg selv til pasientens konstante hodepine. Medisinstudenten er følgelig opptatt av de rasjonelle, biomedisinske årsakene som har utløst diagnosen - som Scheper Hughes og Lock (1987, s. 8) hevder er et produkt av vestlig epistemologi, Descartes og til og med Aristoteles tidlige syn på den menneskelige sjel.

DEN SOSIALE KROPPEN:

PÅ KROPPEN KJENNER MAN SAMFUNNET

Sickness is not just an isolated event, nor an unfortunate brush with nature.
It is a form of communication - the language of the organs -
through which nature, society and culture speak simultaneously.
(Scheper-Hughes og Lock, 1987, s. 31)

Den sosiale kroppen er Scheper-Hughes og Locks (1987) andre kroppsbelegg. Dette er den sosiale og symbolske kroppen i samhandling med andre kropper, med kroppen som talerør for kultur, natur og samfunn (Scheper-Hughes og Lock, 1987, s. 7) - i Mary Douglas' (1970) ånd. Dette er også i tråd med Mauss' (2004) teori om kroppsteknikker og at hvordan folk beveger seg avgjøres av kulturen og samfunnet de er deltakere i. Dette kan være, som sitatet

over viser, et nyttig verktøy for å gi til kjenne sykdomstegn i samfunnet og virkningen det har på aktørene. I vestlige samfunn, argumenterer Scheper-Hughes og Lock (1987, s. 21), har vi derimot sett at det har eksistert et tydelig skille mellom kropp og sinn, det fysiske og psysiske, og sosiale faktorer har ingen ting med sykdom og gjøre. Det er særlig her den kartesianske arven har skapt problemer, og et presist ordforråd for å håndtere det eksisterende samspillet mellom kropp/sinn/samfunn er mangelvare:

We are forced to use such fragmented concepts as the bio-social, the psycho-somatic, the somato-social as altogether feeble ways of expressing the myriad ways in which the mind speaks through the body, and the ways in which society is inscribed on the expectant canvas of human flesh. (Scheper-Hughes og Lock, s. 10).

Dette var et grunnleggende paradoks hos begge sentrene jeg utførte mitt feltarbeid ved, der informantene mine til stadighet tok seg i å undre seg over den østlige filosofien som ikke samsvarte med den de selv var kjent med, men som allikevel ga svar på utfordringene de møtte. Den vestlige epistemologien ble ansett som mangelfull, og ikke behjelpelig med motstanden de møtte i seg selv og samfunnet forøvrig.

Den kroppslige erfaringen av å gjøre noe godt for andre

Det er blitt mandag kveld på buddhistsenteret, den første meditasjonen er over og vi står ovenfor den sedvanlige timen med diskusjon og samtale rundt dagsaktuelle tema, og hvordan takle utfordringer som møter oss i hverdagen. Vi sitter spredt med omlag en halv meters mellomrom på de fargerike meditasjonsputene med ansiktet vendt mot Gunaketu som sitter på puten ovenfor oss. Sola står fremdeles så høyt at solstrålene når inn gjennom takvinduet, og lager mønster på trebjelkene i taket. Samtaleemnet for kvelden innledes av Maja, som vanlig blid og engasjert. Det er som om hele hennes tilstedeværelse varmer i rommet - et kompliment jeg har plukket opp fra de andre kursdeltakerne ved flere anledninger. Hun gestikulerer, og tar brillene av og på ettersom hun leser på arket hun har foran seg. Tidvis hviler hun hendene på pleddet hun har snurret rundt magen. Temaet for dagen er gavmildhet, som i buddhismen kalles «Dāna». «Vi må gi uten noen lovnad på å få tilbake», sier hun mens hun nikker bekreftende. Hun forteller om da hun en gang ga klær til flyktningene som kom til

Norge. «Jeg ville gi så mye at det sved», sier hun mens hun understreker: «en må lene seg inn i den tilliten om at 'jeg gir fordi jeg kan gi'». Hjemmeleksen denne kvelden er lite overraskende: «gi eller gjøre noe for noen andre», og «gi deg selv noe du trenger».

Uken etter samles vi igjen for fordypningskurs på buddhistsenteret. Det er kaldere denne mandagen, og regnet sildrer nedover takvinduet over oss. Alle sitter med åpne notatbøker foran seg, mens vi gjennomgår hjemmeleksen vi fikk ved forrige samling. «Jeg håper dere har fått muligheten til å gjøre ingenting mange ganger siden sist vi møttes», innleder Gunaketu. Det oppstår en lett humring i rommet, og jeg ser bort på to foran meg som tydelig viser at det kanskje ikke har gått så bra som de hadde forhåpninger om. Gruppevis går vi gjennom de konkrete øvelsene vi har gjort i forbindelse med hjemmeleksen fra sist gang. Helle forteller at hun stod i kø for å kjøpe seg en kaffe, da mannen foran henne ikke kunne betale for det han hadde bestilt. Hun bestemte seg for å kjøpe alt sammen for ham. Videre forteller hun at hun ga 500 kroner til veldedighet: «det var det som skulle til for at det skulle gjøre litt vondt, men samtidig føles godt etterpå. For det er jo bare i begynnelsen det gjør vondt. Etterpå føler man seg *så* bra», sier hun med ettertrykk, og fortsetter:

Det er kanskje fordi vi er så komfortable at vi glemmer å gi. Det er mulig vi ikke vil huske at vi bør gi heller, fordi vi trives i den komfortable bobla vår. Jeg hadde spart penger på en konto til å kjøpe meg en ny jakke, men jeg trenger jo ikke den når jeg tenker meg om. Jeg vil jo bare ha den fordi den er *trendy* akkurat nå, ikke fordi jeg ikke har jakker. (Helle, 4. mai).

Meditasjonen var et sentralt element ved alle sammenkomster i regi av buddhistsenteret, og ble alltid praktisert i en eller annen form. Det være seg sittende, gående, stående eller i form av ritualer eller andre typer øvelser med mål om økt oppmerksomhet og tilstedeværelse. I innledningen av hver kurskveld ble det arrangert en «lande-meditasjon», som skulle senke skuldrene, og hadde som mål for hver enkelt «å komme tilbake til kroppen igjen». Heri ligger en idé om at kursdeltakerne hadde behov for denne typen meditasjon - en idé som aldri ble utfordret, men i stedet verdsatt. Scheper-Hughes og Lock (1987, s. 20) hevder at et dysfunksjonelt samfunn gir usunne individer. På bakgrunn av lande-meditasjonen, kroppsscannmeditasjonen og eksempelvis de ulike hjemmeoppgavene tilpasset

samtidsmennesket, kan en dermed hevde at et dysfunksjonelt samfunn sett med informantens øyne, gjenspeiles i kroppen og i kroppens evne til å fungere.

For informantene mine var det nødvendig å opprettholde meditasjonspraksisen på hjemmebane i tillegg til kurskveldene, for å øke utbyttet og følelsen av ro de fikk etterpå. Stillheten som fulgte meditasjonen var «et rom av kunnskap og visdom», sa en informant til meg ved en anledning. I dette rommet var han lydhør og observant ovenfor alle indre forandringer og bevegelser. Han uttrykte at meditasjonen var en viktig forutsetning for at han kunne være den beste versjonen av seg selv, og dersom han ikke hadde motivasjon til å følge opp praksisen merket han også den negative virkningen det hadde på andre plan i hverdagen.

DEN POLITISKE KROPPEN:

SAMFUNNETS INNGRIPEN I KROPP OG SINN

Den tredje kroppskategorien Scheper-Hughes og Lock (1987) fremlegger er den *politiske kroppen*, som viser til den sosiale og politiske kontrollen som blant annet legger føringer for den individuelle kroppen og kroppens representasjon i det sosiale. Dette innebærer blant annet at samfunnet reproducerer de kroppene de har bruk for (Scheper-Hughes og Lock, 1987, s. 25). Innad i gruppene på buddhistsenteret og taijisenteret ble den korrekte kroppen forstått å være den som hele tiden forsøkte å oppnå indre ro, tålmodighet og åpenhet mot andre og livet generelt. Først og fremst ble det essensielt å stresse mindre og ikke bekymre seg nevneverdig for ting som ikke var verdt å bekymre seg over. Videre var evnen til å anerkjenne og akseptere følelser også noe kursdeltakerne aktivt jobbet med. Mens mange instinktivt var opptatt av å forsøke og sette ord på følelsene og forklare hva de betød, lærte de omsider å akseptere følelsene ettersom de oppstod, uten videre tolkning. Gjennom ulike øvelser jobbet derfor kursdeltakerne aktivt med å rette oppmerksomhet mot sansene og intuisjonen for å bli bevisst følelsene i kroppen, for så å anerkjenne og deretter akseptere det som måtte komme. Tilstedeværelse i alle situasjoner var et absolutt mål. *Idealkroppen* slik den fremstår på sentrene er avslappet, kjærlig og vennlig, mens de ytre faktorene tilsynelatende er mindre viktige.

Det ble ofte stilt spørsmål fra de nyere kursdeltakerne til de som hadde vært på buddhistsenteret i flere år og kanskje var blitt ordinert buddhist, og ofte gikk spørsmålene ut på hvordan de selv *helst burde leve*. «Kan en buddhist spise kjøtt? Kan en buddhist drikke alkohol? Hva synes en buddhist om shopping? Hva med sex, er det egentlig greit?». Svaret var stort sett det samme: «det er opp til deg», og «gjør det du føler er riktig for deg selv». Allikevel lød ofte oppfølgingsspørsmålet «men, hva gjør *du?*», og mange forsøkte å spise mindre kjøtt, gjøre færre unødvendige kjøp og gi fra seg det de strengt tatt ikke trengte, til noen som trengte det mer, med den buddhistiske filosofien som retningslinje. Selv om de ikke anså seg selv som buddhist i ordets rette betydning, var det underforstått fra flere av deltakernes side at idealene buddhismen la til grunn for praksis, var de en helst skulle strebe etter å oppnå for best mulig utbytte av kursene.

Samfunnet utenfor den voksende sanghagruppen (buddhistfelleskapet) og taijisenteret, var derimot preget av andre idealer i forbindelse kropp og identitet, med etablerte rammer og krav om roller som flere av informantene mine hele tiden følte de kjempet en konstant kamp mot. Den kontinuerlige og konstante informasjonsstrømmen utenfra tok ingen ende, og den var umulig å isolere seg fra. «Tilgjengeligheten har blitt uendelig med mobiltelefonene i lomma, og svarene en trenger ligger innenfor få tastetrykk på relativt kort tid. Vi forlanger svar på store spørsmål og godtar ikke ufullstendige tilbakemeldinger - vi *vil* vite alt fordi vi tror vi *kan* vite alt», sa Katrine på en av kveldssamlingene. På buddhistsenteret snakket kursdeltakerne om hvordan dette opplevdes som et problem fordi de var blitt bortskjemte på kunnskap, og var nysgjerrig på ting det ennå ikke foreligger nok kunnskap om. Et par av informantene mine beskrev seg selv som utålmodige. Dette ble tydelig i spørsmål formulert slik: «hva skjer etter døden? Tror buddhistene at det finnes en sjel?» og andre komplekse spørsmål. «Utfordringen min ble å endre tankemønsteret, godta at jeg ikke kan eller burde vite alt til enhver tid rett og slett fordi det er usunt», sa Line til meg i en av tepausene på buddhistsenteret. Hun fortsatte:

Jeg tror jeg ble utbrent fordi ting skjedde så fort rundt meg at jeg for det første aldri klarte å lage planer langt frem i tid og det gjorde meg både sliten og deprimert, men også fordi jeg hadde tyve ting gående på én gang. Jeg følte at jeg aldri fikk gjort alt jeg skulle, og da fikk jeg dårlig samvittighet. Nå prøver jeg å logge av om kvelden, skille tydeligere mellom jobb/skole og fritid, og fokusere på de små tingene. Alt er bra nok, jeg er bra nok og det får rett og slett være *nok*. Jeg gjør alt langsommere nå, og jeg har det så mye bedre. Jeg har en mye bedre balanse i livet mitt nå enn tidligere (Line, 27. april).



Syngebollen var innledende i meditasjon og andre verbale og ikke-verbale øvelser ved buddhistsenteret. (Privat foto)

«Vær forsiktig, dette kan komme til å endre livet ditt»

Flere av mine informanter kritiserte et samfunn de opplevde at sentrerte seg utelukkende omkring teknologi og vitenskap, de store bevegelsene og prosessene, og heller lite om det de anså som de viktigere tingene i livet - de mellommenneskelige relasjonene som et eksempel. Utviklingen de nå så i samfunnet var en tendens de ikke ønsket å være del av, men ved hjelp av verktøyene buddhistsenteret tilbød, i stedet forsøkte å distansere seg fra og i noen tilfeller ta et oppgjør med. Meditasjonspraksisen og endringen de forsøkte å gjøre i seg selv og i sine

nærmeste omgivelser, var en protest mot det ytre presset de opplevde. De gikk imot forventningene og retningslinjene samfunnet hadde skapt for den politiske kroppen, og tok i stedet til orde for endring med de midlene de mente var best. På buddhistsenteret ble de gitt verktøy som gjorde endringen mulig. I tillegg fikk de kunnskap om buddhismens filosofi og levemåte, som flere adapterte inn i livene sine.

Ideen vi har om oss selv, og det vi tror er sant om oss selv - det er viktig å forstå at det kan endre seg. Hvem du er, er ikke bestemt. Ikke forsøk å hige etter andres anerkjennelse og aksept, å ha rett er ikke så viktig. Forsøk å se gjennom illusjonen om et statisk selv som begrenser oss, gi slipp, litt etter litt. Blir du redd, hold alt med kjærlig vennlighet og ha kontakt med kroppen. Anerkjenn frykten og jobb videre (Maja, 15. mai).

Dette utdraget var selve budskapet på buddhistsenteret en maidaag i 2017. Temaet denne kvelden var «åndelig død», og tok for seg begrensningene mennesker til stadighet opplever i livene sine. «Åndelig død» betød at en skulle forsøke å befri seg fra ideen om «meg», og gå bortenfor denne ideen. I denne sammenhengen ble de sosiale relasjonene særlig vektlagt, fordi det er ved fordypelsen av relasjonene at en kan be om påminnelser om hva målet med endringen er, og det er her en kan søke hjelp og støtte.

Akselerert endring

Thomas Hylland Eriksen (2016) hevder i sin nyeste forskning om akselerert endring at mye av problemene ligger ved avmaktfølelsen mange mennesker føler både politisk og økonomisk, og at *nedskalering* kan være løsningen på mange av problemene. Stikkordene her er bedre tid, mindre forbruk og desentralisering av politiske beslutninger, slik at folk tar tilbake noe av kontrollen over sine egne liv. Det er i stedet nyttig å ha kunnskap om det som er viktig å ha kunnskap om, som er nyttig for lokale prosjekter og på lang sikt globale prosesser, slik som miljø og klima.

I denne sammenhengen vil jeg også nevne den mye omtalte «milleniumsgenerasjonen» som har fått merkbar oppmerksomhet de siste årene, og som omtrent halvparten av mine informanter er en del av. Jeg vil komme nærmere inn på hvilke utfordringer denne generasjonen møter i neste kapittel, men på bakgrunn av ulike medieoppslag med overskrifter

som «Go Ahead, Millennials, Destroy Us» (Kreider, 2018) og «Millennials: The Me Me Me Generation» (Stein, 2013) vil en kort sammenfatning se slik ut: en selvopptatt generasjon som selv ikke har skyld i sin egen skjebne, ingen dype mellommenneskelige relasjoner og de opplever mer depresjon og angst enn tidligere. Teknologien har skapt en tilgang vi har blitt avhengige av, og ikke klarer å befri oss fra.

OPPSUMMERENDE BEMERKNINGER

I denne første delen har jeg brukt Scheper-Hughes og Lock (1987) som en rød tråd for å gi til kjenne de ulike utfordringene informantene mine møter i livene sine, og hvilke metoder de møter utfordringene med. Lik Scheper-Hughes og Locks (1987) beskrivelser av den dualistiske kroppen og hvilke konsekvenser dette har skapt for medisinsk, såvel som allmenn forståelse av kropp og sinn, viser mine funn til at det fremdeles eksisterer en kroppsliggjort dikotomi som farger informantenes forståelse av kropp og sinn. Paradokset de opplever i møte med buddhistisk og daoistisk filosofi er utfordrende fordi de er fullstendig klar over dets eksistens, men samtidig er denne forståelsen hele tiden under utvikling og noe de prøver å bryte med ved å tilegne seg nye tankesett, praksiser og metoder. Selvet er som vi har sett ikke et utelukkende analytisk, etisk begrep konstruert i antropologisk øyemed, men like fullt et emisk begrep brukt av informantene selv i selvutviklingsarbeidet.

DE RELASJONELLE BÅNDENE

Det har over lengre tid blitt diskutert hvorvidt det har kommet et skifte i vår tids religion mot en individualistisk og selvsøkende nyåndelighet. Dette vil jeg gå nærmere inn på i neste kapittel, men før det ønsker jeg å påpeke at selv om denne relativt nye spiritualiteten hovedsakelig fremstår som en selvutviklingsprosess, er det like fullt andre aspekt ved denne nyåndeligheten som vektlegges minst like mye. Dette er de sosiale relasjonene mennesker i mellom - de nære relasjonene, men også tålmodighet og toleranse mot fremmede, mot dyr, til natur eller til ting. I studiet av nyåndelighet, selvutvikling og selvsøkende praksis er dette sentrale faktorer som ofte blir oversett eller glemt.

Hvorfor blir du sint, du har jo ikke et selv?

«Hat er som å drikke gift og tro at den andre skal dø av det», innleder Gunaketu workshop'en som er den første i rekken denne søndagen i Sørmarka. «Temaet for helgen er menneskesinnets påvirkningskraft på oss mennesker. Hva gjør hatet med oss? Hvorfor lar vi oss begrense?», fortsetter Gunaketu. Gårsdagens middagsrester varmes opp over kjelene på kjøkkenet og etterlater en krydret lukt i hytta som blander seg med lukten av brent ved fra peisen. Vi sitter i en stor ring på det røde orientalske teppet foran Buddha, med notatbøkene fremfor oss og pennen i hånden. Foran oss ligger arket vi har fått tildelt med et utdrag fra Dhammapada, tekstene som inneholder Buddhas ord. Utdraget denne gangen er en tekst som omhandler tanken og sinnet, og Gunaketu leser høyt:

Tanken går forut for alle ting. Tanken styrer dem, tanken skaper dem. Som hjulet følger oksens fot, vil smerten alltid følge den som taler og handler med onde tanker. Tanken går forut for alle ting. Tanken styrer dem, tanken skaper dem. Så trofast som hans egen skygge, vil lykken alltid følge den som taler og handler med gode tanker. (Gunaketu, 11. mars).

«Hva tror dere versene prøver å formidle», spør han og ser ut i ringen. Et par rekker opp hånden, hvorpå en svarer «hvis du tenker positivt, så vil positive ting skje deg. Gjør du deg selv til offeret hele tiden, er det klart at du kjører deg fast på et tidspunkt». Gunaketu nikker blidt til svaret hun gir. Jeg legger merke til at hun får et klapp på skulderen og et varmenende smil av sidemannen. «Det er riktig», sier Gunaketu. «Hvis vi farger sinnet med usunne tanker skaper vi lidelse for oss selv. Vi har nemlig et valg». Det noteres hos flere i meditasjonssirkelen. «Har dere noen gang lagt merke til hvordan sanseinntrykkene våre kategoriserer? Forsøk å se bortfor kategoriene, enten det gjelder meditasjon eller i livet. Vi kan erfare uten å kategorisere, men det krever trening», fortsetter han. Han plukker opp arket og leser høyt:

Han hånte meg og slo meg, beseiret meg og plyndret meg. Hos de som går og tenker slik tar hatet aldri slutt. Han hånte meg og slo meg, beseiret meg og plyndret meg. Hos de som ikke tenker slik dør hatet stille bort. For aldri kan vel dette skje, at hat tar slutt av mere hat. Av vennlighet tar hatet slutt, det er en evig lov. (Gunaketu, 11. mars).

«Hva tenker dere om dette?». Katrine rekker opp hånden og påpeker at det oppstår en evig ond sirkel om man hele tiden fører opp under negative tanker. «Tar man på seg denne offerrollen hele tiden, så lever man ikke ut sitt fulle potensiale», komplementerer Jeanette henne. «Men vil dere ikke si at dette også er et viktig stadié?», påpeker Gunaketu. Du blir bevisst på hva du gjør. «Når du slutter å tenke slik, reiser du deg igjen. Du vil anerkjenne og akseptere ubehaget, så ser du omsider fremover», sier han og folder hendene i fanget. Han ser ut i ringen som for å se om noen ønsker å tilføye noe. «Det er viktig å vite at hatretorikk forplanter seg som en svulst», fortsetter han da ingen sier noe. «Begjær, motvilje og illusjon skaper dukha (lidelse). Hvilken følelse vekkes i meg og hvilket behov er underliggende dersom jeg blir frustrert eller sint? Det er noe man må bli bevisst i kroppen for å få muligheten til å endre det». Det oppstår en taushet i rommet. Jeg ser at Jeanette stirrer ut gjennom vinduet på gårdsplassen utenfor. Hun har pakket pleddet rundt seg og vender blikket sakte tilbake idet Gunaketu fortsetter, «En skal anerkjenne ubehaget og ikke late som om det aldri har skjedd. Det tar tid og trening. Det viktigste er å ikke undertrykke følelsene».

Senere den kvelden sitter jeg foran peisen med Jeanette. Hun holder en rykende varm kopp kamomille-te mellom hendene og ser fortapt inn i den sprakende peisen. Helt siden workshop'en har jeg lagt merke til at hun har vært tankefull, hun gikk for seg selv under pausen mellom meditasjonene, og først etter middagen satte hun seg ned med oss andre. Nå har stillheten kommet over hytta, i ordets rette forstand. Jeg lurte på om hun tenker på det som ble sagt tidligere den dagen, om undertrykkelse og anerkjennelse av følelser. Hun stirrer fremdeles inn i flammene, og jeg tenker at det ikke er så viktig hva hun tenker på. Det viktigste er at vi sitter her sammen.

Det ubeskrivelige sanselige

Retrettene tilbyr muligheten til å gå dypere inn i en meditasjon som ellers er vanskelig å finne tid og rom til i hverdagen. Det gir muligheten for refleksjon over egne tanke- og handlemønstre, slik vi ser i empirien ovenfor. Fellesskapsfølelsen og relasjonsbyggingen som foregår på retrett er i seg selv en årsak til hvorfor retrett oppleves som viktig i denne prosessen. Noen ganger kan det eksempelvis være vanskelig å se selv at en er på feil spor, eller hvorfor en føler at utviklingen stagnerer. Også her spiller relasjonene en viktig rolle,

fordi venner og familie har muligheten til å se deg fra utsiden og formidle en vennlig tilbakemelding om hvilke endringer du kan foreta deg. Da kan det være lønnsomt som mottaker av tilbakemeldingene å være åpen og nysgjerrig, for å undersøke om det er hold i det som blir sagt. Samtidig er det inspirerende å være en del av en gruppe mennesker med felles mål for øyet:

På retretten fikk jeg en pause fra hverdagen, jeg fikk muligheten til å se innover i meg selv sammen med andre. Jeg fikk kjenne på utålmodigheten med lange meditasjonsøkter, og jeg fikk både se, føle på og tåle de følelsene som kommer og går gjennom en ellers vanlig dag - med ro og visshet om at jeg ikke skulle gjøre noe annet enn akkurat dét. (Katrine, 18. april).

Klokken må nærme seg frokosttid, etter magerumlingen i meditasjonssirkelen å dømme. Det er den andre meditasjonen i rekken denne morgenen. Den subtile lyden av knitrende, tørr bjørkeved fra peisen setter stemningen i hytta, og gir assosiasjoner til påskesol, kvikklunsj, tre lag ull og kalde morgener. Meditasjonen nærmer seg slutten idet jeg hører gråt i andre enden av rommet. Jeg åpner øynene forsiktig og ser at Katrine er tydelig opprørt. Hun sitter opphøyd på meditasjonsputen sin omfavnet av varme pledd, mens tårene renner nedover kinnene hennes, og haken skjelver. Øynene er fremdeles lukket, men den distinkte lyden av hjelpeløs gråt kommer fra dypt inne i henne. Jeg åpner øynene igjen og ser at Morten strekker armen ut og berører henne på ryggen. Fremdeles har han øynene lukket som om han enda mediterer. Gråten er der stadig, og etter lyden å dømme er den utømmelig. Meditasjonen er omsider over, men Morten sitter fremdeles ved siden av henne og fortsetter å stryke henne over ryggen. Jeg legger merke til at han ikke later til å være nysgjerrig på hva som skjedde med henne under meditasjonen, han er rolig og sier ikke så mye, bare lar henne sitte stille.

Den samme kvelden, før middag og før den planlagte stillheten skal inntreffe, ligger jeg på meditasjonsputen min og leser i en av buddhismebookene jeg fant liggende i hytta tidligere på dagen. Jeg oppdager ikke Katrine før hun legger seg ned på ryggen ved siden av meg. «Går det bra?», spør hun og snur hodet for å se meg inn i øynene. «Ja», sier jeg, «prøver å lese litt før det blir for mørkt». «Det var lurt», sier hun og ser opp i taket. «Går det bra med deg?», spør jeg forsiktig og kikker på henne. Hun ser fremdeles opp i taket, mens et tilfreds smil tydelig fremkommer i ansiktet hennes. Øynene hennes er blanke av gråt. «Ja, det går fint nå.

Jeg vet ikke helt hva som skjedde i stad. Det føltes ut som om noe slapp taket, om du skjønner hva jeg mener». Hun formulerer det ikke som et spørsmål, så jeg bare nikker til svar. Det går noen sekunder før jeg spør: «føles det bra?». «Definitivt. Jeg tror det frigjorde meg, og det er jeg glad for». Jeg klemmer hånden hennes og smiler til henne.

Sanghaens terapeutiske virkning

Østlig psykologi og terapi har hatt økt tilstedeværelse i vestlig forskning de siste årene. Vi har sett at den største forskjellen i vestlig og østlig epistemologi er forholdet mellom kropp og sinn, hvor den i vestlig medisin har et dualistisk forhold, i motsetning til det holistiske og komplementære forholdet kropp og sinn har i østlig medisin. Følgelig ser og behandler østlig og vestlige samfunn symptomer på psykiske lidelser forskjellig. Dette ble spesielt tydelig da Eline delte med meg:

Jeg pleide å gå til psykolog. Etter flere måneder i terapi som ikke ledet noe sted, følte jeg at jeg måtte prestere fremfor psykologen, og hele tiden snakke om en positiv utvikling jeg egentlig ikke følte at jeg hadde. Jeg følte ikke at han hadde tålmodighet til at jeg ikke opplevde den utviklingen han ville jeg skulle ha. Jeg stod alene om alt og jeg følte meg naken, jeg var ansvarlig for egen lykke, egen suksess, og nå var jeg veldig flink som hadde kommet for å få hjelp, fikk jeg vite. Jeg følte fortsatt det var meg mot røkla. Etterhvert begynte jeg å meditere jevnlig etter å ha funnet dette kurset, og jeg fikk koblet hodet på kroppen igjen. Nå føler jeg at jeg er en del av et fellesskap som vil meg vel og som uten spørsmål forstår meg. Jeg får snakke, og jeg får ta den tiden jeg trenger til å bli meg selv. Det er et avhengighetsforhold der vi gir så mye til hverandre hele tiden, og best av alt føler jeg meg ikke så innmari ensom lenger. (Eline, 2. mai).

Retrettene som arrangeres i samarbeid med buddhistsenteret og kommunikasjonsøvelsene som praktiseres der, har relasjonelle effekter, der nære bånd knyttes rundt vissheten om at de er flere om det samme og der deltakerne lærer hverandre å kjenne. Selvet konstrueres i et samspill der en form for selvutvikling foregår i et relasjonelt rom sammen med andre aktører. I buddhismen forstås selvet som et sammensatt fenomen, og dette kommer tydelig frem i praksisene på senteret. *Individet* er skapt og sammensatt av sine relasjoner, og uten relasjonene eksisterer vi ikke. Det finnes ingen indre kjerne uavhengig av relasjonene, og det er med andre ord relasjonene som utgjør mennesket og hva det *er*. George Herbert Meads (2005) forståelse av selvet og selvets konstruksjon, var at individet bare indirekte - gjennom

mellommenneskelige relasjoner - kan forstå hvem sitt eget selv er. For Mead (2005) var skillet mellom «jeg» og «meg» viktig, der han hevdet at spedbarn ikke har identitet fordi de ikke har begrep om dette skillet som nyfødt. Det er først senere at barnet lærer seg å skille mellom hva som er barnet selv og *alt annet*, og det er når dette skillet oppstår at barnet har etablert et selv (Mead, 2005, s. 165-168). Effekten av relasjonene og selvet som et produkt av samspill er som vi ser ikke bare et av Meads (2005) hovedpoenger, men gjør seg også gjeldende i buddhistisk filosofi og forståelse.

Åndelig vennskap

Det er første kurskveld etter hjemkomsten fra hytteturen til Sørmarka, og jeg og Ida kommer i prat om våre egne sosiale relasjoner ettersom dette hadde vært et av temaene på retretten. Vi snakker mer eller mindre om våre respektive samboere og hvilke forventninger og ønsker vi har fra dem, da Ida uttrykker at hun ofte føler seg ensom fordi hun ikke opplever at hun kan snakke med samboeren om en del ting som foregår i livet hennes. Etterhvert kommer Gunaketu bort og blir med i samtalen. Han lytter en stund før han mildt stiller spørsmålet:

Hvorfor tror dere det er sånn at vi forventer at kjærestene våre skal dekke alle behovene vi har? Er det slik at kjæresten din må være *alt*? Har du kanskje andre relasjoner som kan dekke dette behovet og snakke med deg om de tingene du trenger å snakke om? (Gunaketu, 16. mars).

Han smiler og drikker forsiktig av en rykende varm tekopp. Jeg og Ida ser på hverandre, og instinktivt føler jeg meg både klokere og litt dum på én og samme tid. «Det har jeg faktisk aldri tenkt på», svarer hun. «Nei, nå føler jeg meg jo ikke urimelig ovenfor samboeren min i det hele tatt», sier en annen som har overhørt samtalen.

Ved en senere anledning blir temaet brakt på banen igjen, da Ida forteller meg at hun tok rådet Gunaketu ga oss. Jeg forteller at jeg gjorde det samme. Hun sier:

De tingene jeg ikke kunne snakke med han [kjæresten] om, kan jeg jo helt fint snakke med alle dere andre om. Det handler jo om hvorfor jeg er her, og slik jeg har skjønt det er de fleste her av samme grunn som meg. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg ikke har tenkt på dette før - men det er vel en vanlig oppfatning blant folk at kjærestene skal være alt eller ingenting. Tenk så mye lykkeligere folk hadde blitt om de bare ikke stilte så mange krav til én og samme person. (Ida, 20. april).

Selv om intensjonen bak praksis opprinnelig var en personlig nysgjerrighet og søken i seg selv, har hensikten med tiden - bevisst eller ubevisst, blitt til mer enn den opprinnelig var. Hjemmeleksene vi ukentlig fikk på buddhistsenteret var en påminnelse om at praksis handler minst like mye om andre, som oss selv. En øvelse som ble populær på kurset, var å ha ti papirbiter i høyre lomme, og for hver gang du gjorde noe av godhet mot et annet menneske den dagen, skulle du flytte én papirbit over til venstre lomme. På slutten av dagen ville du forhåpentligvis ha ti lapper i venstre lomme. De fysiske huskelappene bidro til å gå enda dypere i praksis, og som en konsekvens av å være god mot andre, fikk en det godt med seg selv.

Praksisen har indirekte handlet om mer enn kjennskap til eget indre, mer enn det fysiske og psykiske aspektet som kobles til personlig erfaring. Samtlige av informantene jeg har snakket med i løpet av feltarbeidet har uttrykt at de har blitt oppmerksomme på sin egen tålmodighet til andre, inkludert seg selv, i tillegg til andre kvaliteter:

Jeg kjenner at jeg har blitt mer observant og aksepterende i møte med nye mennesker. Jeg har også blitt mer tolerant og tålmodig med meg selv etter å ha meditert. Jeg har med meg deler av den buddhistiske livsfilosofien i bakhodet og jeg kjenner en større åpenhet til mennesker rundt meg. Ved å møte opp til ukentlige arrangement på buddhistsenteret blir jeg påminnet om hva det er jeg gjør og hvor jeg vil hen. Det er sunt å innse at alle kan endre seg. (Ida, 20. april).

Åndelig død og åndelig gjenfødelse

Buddhistenes forståelse av selvet er unikt, fordi de mener det ikke finnes en indre substans som vi kan begrepsfeste som et «selv», og dermed finnes det ikke et «jeg». Anātman er troen på at det ikke finnes en sjel ettersom mennesket er i stadig endring. I avsnittene ovenfor har jeg vist hvordan kursene på buddhistsenteret åpnet for at deltakerne skulle forsøke å gå bortenfor denne kategorien som omfattet ideen om «meg». Først når dette lot seg gjøre, når en åpnet opp for noe større enn seg selv og trene seg selv til å miste kontrollen, ville ting skje, og på den måten nå *dharma-niyama*. *Dharma-niyama* beskrives som noe større, noe utenfor en selv og utenfor vår beskrivelsesevne. Det er følelsen av at noe skjer inne i deg, uten at du selv trenger å arbeide for det. Dette skjer når du først har frigjort deg fra alle begrensinger og illusjonen av et selv. I denne sammenhengen er også sanghaen spesielt viktig, fordi effekten menneskene rundt deg har på deg som menneske er større enn man kanskje tror. Med en støttende sangha i ryggen har du muligheten til å betro deg dersom noe er vanskelig.

Åndelig gjenfødelse er evnen til å åpne opp og være nysgjerrig på at noe nytt får ta form og vokse frem. «Åpne opp for en annen dimensjon utenfor vår hverdagserfaring og la det andre få lov til å vise vei», fortalte Jesper - en av kurslederne - den aller siste kvelden på fordypningskurset. «Det viktigste av alt er å ha tillit. Ut av det kan det komme en dypere innsikt. Ta inn øyeblikkene, under meditasjon, det du ser i øyekroken eller noe du leser. La det modnes og ha tillit til prosessen», fortsatte han. Igjen satt Matrix-referanse løst: «husker dere klippet fra der Neo legger merke til at katten passerer han helt likt to ganger, og sier «Dejavu»? Morpheus stopper opp og skjønner at det er mer ved det enn som så, før han innser at virkeligheten har blitt endret», sier han og henter til at dersom Neo ikke hadde lagt merke til hva som skjedde, hadde de alle sammen gått rett i en felle.

Jeg snakket ofte med kursdeltakerne om hvordan de adapterte de buddhistiske begrepene og ideene inn i livene sine. Et par jeg snakket med opplevde at det var vanskelig å hengi seg fullt og helt til buddhismen fordi de hadde negative assosiasjoner til religiøse feilskritt tidligere i historien, mens andre tok til seg hjelpemidlene de følte at passet seg og sine liv:

Jeg vet ikke om jeg noen sinne klarer å begripe at selvet er en illusjon, og det er sikkert bare fordi jeg er vokst opp her i Norge og har egoet så godt plantet inn i kroppen, men jeg ser at det er nyttig for meg å tenke at det ikke finnes. Hvis jeg'et ikke er der, er det ingen ting å ta seg nær av, og jeg kan lære av mine feil uten å dvele ved hva jeg som person gjorde feil. Sånn vokser jeg og kommer meg videre mye raskere enn jeg har gjort tidligere. (Silje, 22. mai).

En annen erfaring var denne:

Jeg synes *dharma-niyama* var motiverende å lære om, fordi det beskriver veldig godt hvorfor jeg endte opp her på senteret. Det er den pirrende følelsen av det finnes noe mer, og hvem vet, kanskje buddhismen kan få dette frem i meg? Uansett har jeg en lang vei å gå. (Jeanette, 22. mai).

KONKLUDERENDE BEMERKNINGER

Et av målene de aller fleste ønsket å oppnå ved deltakelse på kursene, var å forene kropp og sinn. Mine informanter forklarte at de «levde i hodet og ikke i kroppen», hvor følelser, sanser og intuisjon ble tilsidesatt for det rasjonelle og virkelighetsnære. Tidsklemma var et faktum - og flere opplevde at de var redd for hva som ville skje dersom de satte ned farten, eller tok seg tid til noe de overhode ikke egentlig følte at de kunne ta seg tid til. Meditasjonen - guidet, individuelt eller i form av en såkalt «kroppsscan» - ble veien tilbake til sansningen og kroppen, og samtidig en måte å klarne hodet på. Dette kan sies å bidra til en økt opplevelse av det Scheper-Hughes og Lock (1987) kaller *den individuelle kroppen*.

Avhengighetsforholdet som fremkommer på sentrene viser til noen relasjonelle aspekter ved praksis som også er høyst sentrale. Praksisene handler om mer enn *selv*utvikling, mer enn en individuell prosess for å frigjøre seg fra stress, bekymringer og hverdagslige utfordringer. Friheten en i utgangspunktet antar at ligger i å være uavhengig, blir vel så viktig i relasjonsdyrkingen som fremstår som en sentral del av praksisen.

I neste kapittel vil jeg ta for meg den samfunnskritiske delen av praksisen, og behovet som oppstår for øvelsene som blir tilbudt på buddhistsenteret og taijisenteret. Det er tilsynelatende et skifte mot en individualistisk religion, en søken inn i seg selv. Er det dog så enkelt?

Kapittel 5

EN VERDEN I ENDRING



Kinesisk nyttår, 2017. På feiringen ble det holdt et matlagingskurs der alle fikk lage egne dumplings. (Privat foto)

I kapittel fire diskuterte jeg selvet som begrep og hvordan jeg fant det nyttig for å beskrive den indre dialogen og utviklingen kursdeltakerne og utøverne møter i selvutviklingsprosessen. Jeg poengterte selvets emiske gyldighet i mitt felt - et begrep brukt av informantene selv og på kursene forøvrig. Videre påpekte jeg de relasjonelle aspektene som jeg vil utrede ytterligere avslutningsvis i dette kapittelet.

Innledningsvis vil jeg gi en oversikt over debattene som har pågått det siste århundret omkring fenomener som religion, New Age, meditasjon, mindfulness (for å nevne noen), som har figurert som en indikasjon på hvordan samfunnet er. Videre vil jeg knytte Max Webers teorier om rasjonalisering som følge av industrialisering, til Paul Heelas og Linda Woodheads

(2000) resakraliseringsteori. Den første delen av dette kapittelet vil således være en oversikt over hvilke tema som har blitt diskutert de siste årene hva gjelder religion og åndelighet, og hvilke samfunnstrekk som kommer til syne i religiøs aktivitet. For å finne svar på behovet informantene mine føler på, vil jeg trekke på teorier fra kyborg-antropologi for å kartlegge den økte bruken av teknologi og hvilke konsekvenser dette kan lede frem til. Jeg vil anvende to dagsaktuelle TED-talks som belyser skyggesidene ved retningen samfunnet utvikles i - én i forbindelse med kyborg, teknologi og temporalitet, og én som tolker samfunnets innvirkning på millenials-generasjonen. Jeg finner det nyttig å vise til funn gjort av samfunnsforskere hvis hensikt har vært å belyse tendenser i samtidskulturen, og hvilken samfunnsdiagnose oppblomstringen av nyåndelig praksis kommer i kjølevannet av.

SEKULARISERING OG RESAKRALISERING

En oversikt over religioners utvikling

Moderniseringsprosesser har ofte blitt fulgt av antakelser om at det oppstår en sekulariseringsprosess i samfunnet, der religioner gradvis vil forsvinne som et resultat av vitenskapelige fremskritt, i alle fall fra det offentlige rom. I noen tilfeller blir det påpekt et skifte mot en individuell religion fremfor religiøst organiserte grupper. Særlig i Vest-Europa har kirkesamfunnene gjennomgått en nedgang i oppslutning de siste tiårene, mens nyreligiøse retninger på sin side har hatt en oppblomstring. I Norge har mer enn dobbelt så mange meldt seg ut av den norske kirken i 2016 som i 2015, noe som er mer enn syv ganger så mange utmeldinger som siden 2013 (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2017). Statistisk sentralbyrå opererer med flere teorier for å si noe om den sekulære tendensen vi ser i Norge i dag, og hvordan holdningene mot religion har endret seg over tid. Kirkens politiske og sosiale innflytelse har blitt svekket med adskillelsen mellom stat og kirke, og oppslutningen omkring kristen organisert religiøs aktivitet har blitt betraktelig mindre (SSB, 2014). Grunnlovens § 2 sikrer retten til personlig trosfrihet i overensstemmelse med menneskerettighetserklæringen fra 1948, men per dags dato er paragrafen dog spesifisert «verdigrunlaget forblir vår kristne og humanistiske arv [...]». Dette sikrer luthersk kristendom et snev av forrang over andre religioner i Norge, på tross av Grunnlovens ivaretagelse av menneskerettighetene. Verdiformuleringen i § 2 er uheldig fordi den bygger på et kristent verdigrunnlag selv om den

i utgangspunktet bør sikre likebehandling av religioner, fremfor ekskludering av enkelte livssyn (Høstmælingen, Lindholm og Plesner, 2006, s. 96-97). På tross av dette har andre religiøse organisasjoner blitt etablert og økt i antall tilhengere. Den individorienterte nyåndeligheten har opparbeidet seg et solid følge, særlig i de nordvestlige landene, hvor mennesket søker det guddommelige i sitt innerste selv. Er egentlig oppblomstringen av den individualiserte religionen så privat og subjektiv som først antatt? Hva er det som gjør at behovet for å søke innover i seg selv oppstår?

I vestlige samfunn har meditasjon og «mindfulness» blitt en livsstil mange har valgt å leve etter, eller søkt inspirasjon fra. Den økte interessen for meditasjon kan på overflaten skyldes mediadekningen som henviser til forskning gjort på temaet de siste årene, og de gode effektene studiene viser til. Blant annet viser forskning til gode resultater for problemer relatert til psykisk helse og stress, og lidelser som en konsekvens av dette (Thoresen, 2011). Profilerte personer med gedigen fanskare, forteller om sine egne erfaringer med meditasjon i media, og folk lar seg inspirere. Helt siden den østlige mystikkens inntog mot slutten av 1800-tallet, har det vokst frem nyåndelige tradisjoner som har gjort begrep som *chakra*, *karma*, og *reinkarnasjon* til allemannseie. Østlige praksiser har i det store og det hele hatt betydelig innflytelse på den moderne nyreligiøsitet som nå finnes på den vestlige halvkule, og som et resultat av dette har det oppstått et bredt spekter av buddhistiske organisasjoner i varierende omfang, yoga- og meditasjonssentre, og asiatiske kampsportsentre med mange tilhengere. Fellesnevneren er praksiser med utgangspunkt i østlig filosofi og tradisjon, tilpasset det moderne menneskets hverdag.

Avmystifiseringen av verden

Etter opplysningstiden var flere samfunnsvitere enige om det faktum at vitenskapelige fremskritt nødvendigvis ville føre til desakralisering av samfunnene. I likhet med Karl Marx, Auguste Comte og Sigmund Freud, var Max Weber (2001) og hans *avmystifiseringsteori* en av de største teoretikerne som beskjeftiget seg i debatten omkring religion og dens funksjon på den tiden. Webers (2001) teori kan kort oppsummeres ved at jo mer moderne et samfunn blir, desto høyere sannsynlighet er det for at religion vil miste sin betydningsfulle plass i samfunnet. Med andre ord, jo mer vitenskapelig rasjonelle vi blir, jo mindre religiøse blir vi

som en konsekvens. Dette er en modell som var ment å operere både på individnivå, men også på samfunnsnivå ved at flere og flere offentlige religiøse institusjoner ville komme til å miste innflytelse. Sekulariseringsteoriene ble ofte lagt til postmoderne samfunn, der utviklingen langt på vei hadde bidratt til kjønnsnøytral arbeidskraft, likestilling og gode velferdsordninger - og med tallene SSB viser til, er det ingen hemmelighet at den norske kirke har mistet tilhengere de siste årene.

Selv om sekulariseringsteoriene fikk mange tilhengere og det fremdeles muligens finnes en allmenn oppfattelse av hvilken retning samfunnsutviklingen har tatt og vil fortsette å ta, er det i dag få samfunnsvitere som i lys av ny empiri vil si seg fullstendig enige i påstandene. Tvilen omkring tesene kommer på bakgrunn av det helliges tilbakekomst i flere moderne samfunn - i land som eksempelvis Polen og USA har religionen kommet sterkt tilbake (Søderlind, 2006), mens New Age-bevegelsene i aller største grad ser ut til å ha kommet for å bli over hele den vestlige verden. Holistisk forbund er det største eksempelet i Norge, som nå tilbyr både navneseremoni, konfirmasjon, vielse og begravelse.

New age og et indre selv

Antropologen Paul Heelas (1996) er blitt et kjent navn innenfor studiet av New Age og fremveksten av nyreligiøse fenomen, og påpeker at New Age handler om en individuell religion med fokus på selvet, noe som kan bidra til tilfredsstillelse for selvutviklingstendensen som finnes i flere europeiske og nord-amerikanske samfunn i dag. Selvet forstår han her som en konstruksjon av intuisjon og en indre stemme som hjelper en til å manøvrere i hverdagen - hvor individet selv er autonomt handlende (Heelas, 1996, s. 23). New Age-tradisjonenes fellestrekk kan sies å være denne selvsøkende, indre letingen etter sannheten som forstås å ligge latent i kroppen - en visdom som er tilgjengelig ved hjelp av de rette metodene og verktøyene (Heelas, 1996, s. 23-24). Begrepet antyder en *ny tid*, som antas å erstatte utdaterte religiøse retninger som ikke lenger er kompatible med verken det moderne mennesket, eller samfunnet (Skottene, 2007). Doktriner legges til side, og i stedet trekker man på ulike åndelige elementer som gir den beste erfaringen for en selv. Religionsforsker Ole Riis hevder det er i ferd med å utvikles en ny, ikke-dogmatisk og individfokusert religion i Europa, der en allmektig makt utenfor selvet blir satt til side til fordel for en høyere

bevissthet i seg selv (Splide, 2012). Alver, Gilhus, Mikaelsson og Selberg (1999) underbygger dette argumentet, der de i likhet med Riis mener det guddommelige nå forstås å befinne seg i individet. Riis hevder at den nye religionens vekst skyldes skepsis mot tradisjonell religion, hvor den nye religionen tar sikte på idealer som fremhever det autonome, selvstendige mennesket (Splide, 2012). Årsaken til at religion som konsept ikke har blitt forkastet helt, argumenterer han at skyldes behovet for å uttrykke de dypere dimensjonene ved det menneskelige som vanskelig kan kommuniseres på en annen måte. Således tilbyr religionen et språk for de store spørsmålene og de utfordrende tingene, såvel som de små og allikevel betydningsfulle. Ragnar Skottene (2007) skriver at New Age har påtatt seg oppdraget å *refortrylle* verden, for å lede menneskene inn i en «'ny tid', en 'dogmefri' fremtid».

Satt opp mot sekulariseringsmodellen presentert av Weber (2001), er ikke Heelas nødvendigvis uenig i det Weber fremlegger. Heelas (1996) hevder i tråd med sekulariseringsteoriene at de religiøse, ofte kristne rammene som tidligere har vært viktige fundament i vestlige samfunn, ikke lenger er noe majoriteten opplever at de kan relatere til. Heelas (1996) trekker derimot teorien sin lenger, og hevder at på bakgrunn av dette, øker behovet for - og søken etter praksiser med bakgrunn fra østen. Dette er metoder som tar utgangspunkt i kroppen som en helhetlig organisme, ikke oppstykket og delt (somatisk/ psykisk) slik en gjerne ser i vestlige samfunn, og som retter søkelyset innover i ens egen kropp. Linda Woodhead sammen med Heelas (2000) presenterer dermed resakraliseringsteorien, som legger vekt på religionens tilbakekomst i moderne samfunn - noe som samsvarer med Skottenes (2007) påstand. Dette er en ny form for religion som de velger å kalle *spiritualitet*. Videre hevder Woodhead og Heelas (2005, s. 6-7) at det er religionene som vektlegger individet og deres personlige indre utvikling som vil stå igjen som den overlevende religionen, mens organiserte religiøse grupper - eksempelvis kristne menigheter - vil oppleve stor nedgang. Her hevder de å finne et skifte fra kristen religion til subjektiv åndelighet. I boken *The Spiritual Revolution* (2005), hevder Heelas og Woodhead at den kristne tradisjonen som uløselig er knyttet til vestlige samfunn er i ferd med å gå i oppløsning, og i dens sted finner de en subjektiv religion. Teorien om denne gryende, nye individuelle religionen utfordrer tidligere sekulariseringsteorier.

Tradisjonelle religioners vekst

Et litt annet syn presenteres av sosiologen José Casanova (1994), som hevder at tradisjonelle religioner *ikke* vil oppleve nedgangen både Weber og Heelas sikter til. Hans teori argumenterer for at religionen beholder sin plass i det offentlige, selv om han påpeker at stat og religion neppe vil samhandle i moderne samfunn. Ettersom denne avhandlingen ikke omhandler tradisjonelle religioner, velger jeg å ikke gå dypere inn i Casanovas diskusjon omkring dette, men påpeke at det altså eksisterer et tredje syn om religioners fall og renessanse.

TEKNOLOGIENS GULLALDER

Spiritualitet og vitenskap

Den tibetanske lamaen stråler blidt idet han kommer gående frem til podiet der han skal holde et foredrag den neste timen. Datoen er 1. desember 2017, og lokalet er fylt til randen av folk som står inntil veggene, sitter på stoler, eller på meditasjonsputer på gulvet. Jeg møtte heldigvis tidlig, og fikk sitteplass sammen med Sara på en av stolene rett bak munkene som hadde kommet fra ulike buddhisttradisjoner i Norge og Kina. Khenpo Sodargye introduserer seg på kinesisk og noen sekunder etterpå oversetter tolken på flytende engelsk. Temaet for kvelden er spiritualitet og teknologi i det moderne liv, forteller han. Det er helt stille i salen, som akkurat i kveld er litt for liten, før Khenpo Sodargye i en syngende tone fortsetter foredraget.

Han går rett på sak: «det er problematisk at den yngre generasjonen setter all sin tillit til teknologi. Det er nødvendig å kombinere dagens vitenskap og teknologi med gammel tradisjon og kultur». Utviklingen han hevder å være vitne til, er derimot at religion ofte anses som overtro, noe som dermed fører til at den blir forkastet. «Ved å tro at teknologi har svaret på alt, skapes det nødvendigvis en konflikt mellom den nye og eldre generasjonen der den nye generasjonen ikke passer inn i den «gamle» verden», påpeker han, og konstanterer at dette er en uheldig utvikling. Khenpo Sodargye forteller videre at det til nå har vært lite forskning på vår «indre verden», særlig i vestlige forskningsmiljø. Tilliten vi setter til

vitenskapen er med andre ord problematisk fordi vitenskapens syn ofte er begrenset, men allikevel benyttes paradoksalt nok vitenskapelige verktøy for å søke *sannheten*. I vest finnes det ikke kognitive studier av «bevissthet» slik det blir presentert i buddhismen, nettopp fordi den slags teknologi ennå ikke eksisterer, hevder Sodargye. Det komplekse ved de mentale prosessene gjør det vanskelig å studere og bidrar til uenighet blant forskere. Det er følgelig ingen forskere som per dags dato kan gi nøyaktige svar på hvordan hjernen former det vi kaller «bevissthet», en hjerneaktivitet som gjør oss oppmerksomme på selvet og oss selv som handlende, autonome individ.

Livsstilssykdommene som kom frem i lyset og som hadde vært grunnen til at flere søkte mot østlig tradisjon, var overbærende og fysisk og psykisk tyngende. Meditasjonspraksisen inviterte til å lytte til kropp og sinn, og introduserte utøverne for emosjoner, et sanseapparat og en kroppsforståelse de ikke var særlig godt kjent med. Praksisen hjalp emosjonene ned i kroppen, og et par av informantene mine sa ved gjentatte anledninger at de lærte seg å føle på nytt. De ble på ny kjent med sitt kroppslige selv, såvel som sitt indre selv - slik at de følte de kunne utøve sitt fulle potensiale.

«Vi er alle kyborger allerede»

Teknologien har langt på vei endret vår forståelse av tid og rom, forskjøvet grensene som utgjør privat og offentlig sfære, hvordan vi presenterer oss og hva vi identifiserer oss med og som. Endringene er her allerede og vil fortsette å komme nå og i fremtiden. Vi kommuniserer raskere, med hvem vi vil, akkurat når vi vil. Kyborg er sammensatt av ordet organisme og kybernetikk, utviklet av Donna Haraway (1991) i «The Cyborg Manifesto». Kort sagt, beskriver denne tradisjonen studiet av mennesker og teknologi, og hvilken effekt teknologi har på mennesker, og nødvendigvis kultur og samfunn. Haraway (1991, s. 149) opplevde ikke teknologien som en motsetning til det naturlige, men som en forlengelse - en sammensetning av menneske og maskin. Opprinnelig var begrepet ment som et feministisk verktøy, som visket ut det klare skillet mellom natur og teknologi. I nyere tid har begrepet fått en bredere hensikt, og er et høyst aktuelt begrep fordi vi er nødt til å forholde oss til livet med teknologi.

Det er en relativt ny retning innad i antropologien, som først i 1993 ble anerkjent som en disiplin ved American Anthropological Association. Amber Case er i dag en av de ledende antropologene innenfor kyborg-antropologi, og forsker på menneskelig deltakelse på digitale plattformer og hvordan vi eksempelvis jobber, spiller, eller rett og slett former våre sosiale selv i sosiale media. Teknologiens gullalder er nå, og Case (2010, desember) hevder dette skaper et helt «nytt menneske».

Dog er det ikke slik at teknologi aldri har påvirket oss tidligere. Case (2010, desember) innleder sin TED-talk ved å hevde at vi alle er kyborger. Du er en kyborg hver gang du bruker teknologi (Case, 2010, desember). Videre sier hun at verktøyene som før ble brukt for å forbedre menneskets kapasitet i aller høyeste grad var kroppslig - den hjalp oss for eksempel å hamre hardere, gjøre ting fortere - den gjorde vår fysiske adferd atskillelig forbedret. Et viktig poeng her er at hjelpemidlene på ett eller annet tidspunkt var begrenset. Det vi nå ser, hevder Case (2010, desember), er en forlengning av vårt mentale selv. Dette gjør følgelig noe med vår oppfattelse av tid og rom. Videre argumenterer hun at mennesker har det hun befester som sitt «second self» - en internettvennlig versjon av seg selv som må opprettholdes og presenteres på en god måte, både for at den skal representere en nærliggende identisk versjon av deg selv, men også fordi arbeidsgivere ofte har tilgang til denne offentlige, sensitive informasjonen. At denne informasjonen alltid er tilgjengelig, gjør det også mulig for andre å kommunisere med dette andre selvet, selv når du ikke er der (Case, 2010, desember). Dersom du på et tidspunkt skulle miste all informasjonen du har lagret på mobilen eller datamaskinen din, har du mistet noe som i all hovedsak er usynlig, men som allikevel gir deg en merkelig følelse av å ha mistet noe vesentlig (Case, 2010, desember).

Den kroppslige erfaringen ved kursene kom ofte best til syne gjennom bruk av metaforer, og er henholdsvis nyttige verktøy å tenke med: deltakerne dro på retrett for å «lade batteriene» og «logge av» en stund, fordi de følte at de var «tom for energi», hadde «møtt veggen» eller at de nå var «helt på felgen». Metaforene er ikke minst virkningsfulle, de gir et innblikk i samfunnet forøvrig, men er også sosialt og kulturelt konstruert. Kulturen oppfattes gjennom kroppen, og gjennom kroppen kommer kulturen til syne med alle kroppens erfaringer og teknikker (Keesing, 1992). Ovenfor er fire metaforer, hvorav tre gir en forståelse av kroppen

som «en maskin» (Scheper-Hughes og Lock, 1987, s. 23), mens den siste er en romlig metafor. De mekaniske metaforene representerer tidsalderen vi lever i, og viser hvordan vi også er kyborger i metaforisk forstand. Alle fire metaforene har til felles at de er konseptualiseringer av samfunnsmessige fenomener og farget av vårt fysiske miljø, og det er i og på kroppen at de sosiale sannhetene og motsetningene kommer til syne (Scheper-Hughes og Lock, 1987, s. 31). Uanstrengt benytter vi en begrepsverden både språklig og billedlig for å si noe om hva vi mener eller hvordan vi har det. Hvordan vi bruker metaforene i det daglige og kunnskapen som fremtrer i dem, er alle *embodied* (kroppsliggjorte) (Lakoff og Johnson, 1980).

Teknologiens kraft

«Da jeg la fra meg mobilen gikk tiden, tro det eller ei - mye fortere. Hvem skulle trodd det?», utbryter Katrine. Vi sitter på meditasjonsputen våre på buddhistsenteret og går som vanlig gjennom hjemmeleksene fra forrige kurskveld, noe som like mye innebærer å snakke om egne erfaringer som muligheten til å inspirere og motivere de andre. Hun har hele gruppens oppmerksomhet rettet mot seg mens hun forteller om alle turene hun har tatt med t-banen den siste uken uten å bruke mobilen. «I tillegg til at tiden gikk fortere - noe som er rart siden jeg først og fremst sitter med mobilen i tro om at tiden går fortere da - la jeg merke til flere ting. Blant annet så jeg hvor mange andre som sitter med nesa i mobilen på vei til og fra jobb. En annen ting er at jeg aldri har mottatt så mange hyggelige smil før, som da jeg ikke var opptatt med mobilen». Hun forteller med innlevelse mens hun gestikulerer som om hun har en mobiltelefon i hånden. «Det samme oppdaget jeg!», istemmer Helle. «Jeg begynte å sette mobilen i 'flight mode' hver kveld klokken ni. Du får litt mer kontroll over tiden - for min del gikk kvelden saktere og jeg fikk mer ut av den ved å legge vekk mobilen og andre duppeditter. Jeg mener man lurer seg selv - og også sine nærmeste - om man er så avhengig av å scrolle, spille eller oppdatere seg på verdiløse ting hvert ledig minutt, fordi man *bare må*. Folk forteller barna sine at det er sunt å kjede seg. Vel.. Flere kunne trenge å høre på det». Hun himler med øynene og ler en lett latter. «Dessuten, tror man at det man gjør på mobilen har verdi på noen som helst måte, ja da lurer man seg selv da også». De fleste er enige i at det virker isolerende når en hele tiden er opptatt med mobilen, og sier at å legge fra seg mobilen er noe de skal gjøre oftere - helst så mye som mulig. «Tenk at jeg følte at jeg trengte å

informere familien min om at jeg ikke kom til å være på mobilen så ofte lenger, det er så surrealistisk at jeg blir flau», sier hun mens hun ler og dekker hendene foran ansiktet. «Det har gått for langt».

Temporalitet

Virkemidlene informantene mine tok i bruk for å gjøre seg selv litt mindre tilgjengelig for omverdenen, var noe flere, og særlig de nyere deltakerne på kurset hadde et behov for å gjøre. De som hadde vært på sentrene over lengre tid, hadde omsider innsett at behovet for å være utilgjengelig var noe av det de brant mest for å oppnå, og aktivt forsøkte å gjennomføre i hverdagen. På retrett ble mobilene lagt i bagen, og der lå de resten av helgen. Enkelte ønsket å ta et par bilder i løpet av oppholdet, og hentet i den anledning frem mobilen, for så å legge den tilbake igjen så fort bildet var tatt. Ved krisesituasjoner kunne pårørende kontakte et mobilnummer de fikk tilsendt før retretten. Å være utilgjengelig ble enda viktigere enn det hadde vært å være tilgjengelig, og dessuten mye vanskeligere å oppnå.

Thomas Hylland Eriksens bok *Øyeblikkets tyranni* (2007) forklarer godt det teknologiske samfunnet vi lever i - som han så beskrivende kaller *informasjonssamfunnet*. Her skisserer han et samfunn som konstant forsøker å tette de små tidshullene med teknologi og tidsfor driv, og hvordan dette påvirker måten vi lever på. Dette argumentet er underbyggende for hvordan mine informanter opplevde den teknologiske utviklingen og på hvilken måte dette preget dem. Praksisene deltakerne ved buddhistsenteret og tajjisenteret deltok i, er således et produkt av tid - både fortid og fremtid, og kommer til uttrykk i det som skjer her og nå. I studiet av temporalitet rettes søkelyset mot forholdet mellom sosial struktur og agens - det er den kontinuerlige vekslingen mellom fortid, nåtid og fremtid, i det som foregår i øyeblikket. Hvilken rolle spiller det øvrige samfunnet for aktørbasert handling, og hvordan kommer dette til uttrykk?

Det er begrenset hvor store grep deltakerne ved sentrene har mulighet til å foreta seg, fordi det er eksisterende strukturer som setter betingelser for hva de kan og ikke kan gjøre.

Retrettene er et eksempel på dette: det gir en mulighet for å trekke seg tilbake, legge igjen mobilene hjemme, komme dypere inn i meditasjonspraksis, være stille alene og i samvær

med andre. På den annen side skal retrettene også passe med jobb, en trenger kanskje barnepass og andre ansvar en måtte ha skal klaffe. Slik blir utøverne av disse praksisene ofre for en viss avmaktsituasjon, fordi de aldri kan ha full kontroll over egne liv, og dette er noe av det de indirekte protesterer mot. Praksisene slik de kommer til uttrykk på sentrene fremstår derfor som temporale: informantene ser nødvendigheten av metodene som en konsekvens av fortiden, de skjer i nåtiden og bringer med seg håp og ønsker om fremtiden. Fortid og fremtid kan med andre ord sies å være avgjørende for praksiser og aktivitet som skjer i samtiden og hvilket uttrykk det får.

Å gjøre ingenting

«Det viktigste med meditasjonen er å gjøre det», hvisker Eline og stabler to meditasjonsputer oppå hverandre. Roen har senket seg over hytta, det har blitt mørkt ute og frosten sniker seg oppover vinduene. Det er siste kveld på retrett, og helgens inntrykk er mange og ferske. Om en halvtime slutter all verbal kommunikasjon. «Jeg har fortsatt problemer med å komme meg tålmodig gjennom en hel meditasjon», sier hun. Jeg ligger på ryggen ved siden av meditasjonsputen hennes og ser opp i taket. «Føler deg der», istemmer Ida idet hun kommer bort og setter seg på teppet foran oss. «Jeg har prøvd å gjøre det til en vane å meditere hver dag etter jobb, men er flink til å finne unnskyldninger for å slippe unna». «Hvorfor vil du slippe unna?», sier jeg og setter meg opp. Jeg legger beina i kors og en pute i fanget for å hvile armene. «Iblant kan det være ubehagelig å meditere i begynnelsen, særlig om jeg har stressa mye den dagen, og vært mye frem og tilbake. Det har hendt at jeg føler jeg må gråte i meditasjonen fordi det gjør så vondt i kroppen». Hun gnir seg varsomt i hendene og ser nysgjerrig på de andre for å høre om de har lignende erfaringer. Ida nikker og sier «det er derfor det hjelper å være her. Du får bedre tid til å roe ned. Det tar tid å slappe av, har jeg skjønt. Retrett er en perfekt mulighet for å få til dét». «Det er det sikkert at det er. Det krever både tid og trening å gjøre ingenting», nikker Eline. Hun fortsetter: «jeg føler at jeg alltid er litt i fortiden og litt i fremtiden, men ekstremt lite tilstede her og nå». «Er det ikke nettopp derfor du er her nå da?», spør Ida med et varmt smil.

SAMFUNNSDIAGNOSEN

Hvem er vi? Vi på den vestlige halvkule, hva er våre tidstypiske trekk - og hvilke kroppslige konsekvenser får mennesket i utviklingen samfunnet står ovenfor? I denne tredje delen vil jeg trekke på relevante teorier for samfunnsutviklingen og på hvilken måte det moderne mennesket påvirker og endres i takt med omgivelsene.

Hvorfor nå?

Vi har sett at informantene kom til sentrene med ulike behov, blant annet for sin psykiske helse; de opplevde at de var utbrent, hadde lite energi, eller var overveldet av stress og uro. For å tilfredsstille behovet de følte, ble søkelyset rettet både innover i seg selv, men også utover med et samfunnskritisk blikk. De fleste av de jeg var i mest kontakt med på kursene, var unge voksne født mellom 1980 og 1996, noe som gjør dem til mennesker av den såkalte *milleniumsgenerasjonen*. Denne gruppen informanter følte at de var svært påvirket av det ytre presset de opplevde at kom fra samfunnet.

Simon Sinek er forretningsmann, forfatter og motivasjonstrener, med bakgrunn i både jus og kulturantropologi. Sinek er på topp tre som en av de mest sette TED-presentasjonene gjennom tidene, og har bred innflytelse i sine respektive felt såvel som tverrfaglig. I et intervju med Inside Quest presenterer han utfordringene milleniumsgenerasjonen møter; de blir beskyldt for å være selvsentrerte, narsissistiske, kravstore og ufokuserte, og de ønsker mening i livene sine og å gjøre en forskjell i verden. Han hevder det er fire karakteristikk som hindrer denne generasjonen i å bli lykkelige: omgivelsene de er del av, teknologi, utålmodighet og hvordan de av foreldrene har blitt oppdratt til å tro at de er spesielle og kan få til alt de vil her i verden (Sinek, 2016). Sinek (2016) hevder at denne generasjonen etterhvert oppdager at de sjelden får det akkurat slik de vil i det reelle livet, og de vil oppleve at de ikke har rett til å kreve noe bare fordi de er *spesielle*. Dette har følgelig utviklet seg til en generasjon som nå opplever dårlig selvbilde og lav selvtillit, og som skjuler dette med filtre og likerklikk på flere digitale plattformer samtidig, «but through no fault of their own, they were dealt a bad hand» (Sinek, 2016).

Denne generasjonen strever med å skape gode mellommenneskelige relasjoner fordi de ikke er vant til å dele utfordringene de møter med andre mennesker. Sinek (2016) sier at i de verste tilfellene står vi ovenfor mer depresjon enn ved tidligere generasjoner, som igjen fører til at flere avslutter skolegangen - vi opplever sjeldnere å være lykkelige, og selvmordsraten og dødsfall som følge av rusmisbruk og overdoser har økt. I beste tilfelle ser man en generasjon som aldri kjenner ekte glede (Sinek, 2016). Årsaken til at denne generasjonen føler seg som de gjør og møter de utfordringene de møter, er i følge Sinek (2016) foreldrenes skyld, men skjer også på grunn av dårlige arbeidsmiljø med mangel på gode ledere rustet til å lede en generasjon med karakteristikkene beskrevet ovenfor.

Det kapitalistiske samtidsmennesket

Meditasjonen var utøvernes egen måte å ta ansvar for mental helse på. Purser og Loy (referert i Cook, 2016, s. 147) hevder at dette er en måte å slippe unna et kollektivt ansvar for sykdomstegnene som tydelig finnes i samfunnsbildet. I stedet skapes løsninger som dekker samfunnets behov ved at individene stilles til veggs og må ta ansvar for egen psykisk helse (Purser og Loy, referert i Cook, 2016, s. 147). Makronivå kan med andre ord oversettes til det som skjer på mikronivå, der de globale og lokale prosessene ikke eksisterer uavhengig av hverandre (Tsing, 2000). Globaliseringsprosessene kommer ned på bakken og frembringer lokale reaksjoner og i dette tilfellet, lokal kritikk. Purser og Loys (referert i Cook, 2016) argument er her underbyggende for hvordan det skapes ressurser gjennom kapitalistiske krefter. Det er kapitalismen som har bidratt til å skape samtidsmennesket med alle dets egenskaper og mangler, og det er samtidsmennesket som indirekte opprettholder den globaliserte kapitalismen ved å frata samfunnet et delt kollektivt ansvar for psykisk helse (Purser og Loy, referert i Cook, 2016).

Nyåndelighet som uttrykk for samfunnsbehov

De ukentlige kursene har som tidligere beskrevet to-tre timers varighet, og er tilrettelagt for livet til det moderne mennesket med alle dets ansvar, roller, krav og forpliktelser. Her er det mulig å komme inn, være i et par timer og føle seg bedre og avslappet når en forlater sentrene. Praksisen på sin side krever selvsagt opprettholdelse for å ha gode effekter i det lange løp. Den populære økningen buddhismen og praksiser som meditasjon og taijiquan har

hatt i Norge og andre vestlige samfunn særlig de senere tiårene, representerer den individuelle kroppens kamp mot de politiske føringene som preger borgerne, som igjen kommer til syne i den sosiale kroppen. Kursene oppstår ikke nødvendigvis som en reaksjon på samfunnet, men erverver flere av sine tilhengere som et resultat av behovene samfunnet ikke er i stand til å møte eller tilfredsstillere. Dette er det grunnleggende behovet av å anerkjenne det som skjer her og nå, ønsket om mellommenneskelige relasjoner og et liv med mening. Kursene tilbyr verktøy og metoder som gir individet selv muligheten til å få et rikere og sunnere liv, uten å forvente at samfunnet kan imøtekomme behovene de har.

Deltakelsen på kursene er forøvrig en kritikk mot det dualistiske synet på det kroppslige og mentale: kursene åpner for et syn på det fysiske og psykiske som to sider av samme sak, noe som hele tiden er påvirkningsdyktig ovenfor hverandre, og som begge trenger pleie for å fungere optimalt. For mange gir dette mer mening enn den vestlige epistemologien, som fremholder et todelt syn på mennesket. De fleste med angst vet eksempelvis at dette er en psykisk tilstand som gir fysiske utslag - og et holistisk syn på kroppen støtter denne erfaringen. Dette var noe flere av informantene mine kunne relatere til, og som de fortalte at var nyttig for dem.

Det eksisterer også her en dobbelthet i praksisen som foregår på sentrene. Det foreligger en kritikk av samfunnet, der utviklingen kritiseres for å gå i en lite fruktbar retning - og på samme tid tilbys det kurs tilpasset samtidsmennesket. Logisk nok skaper dette forvirring og frustrasjon, men det lot til å være en underliggende enighet blant mine informanter om at det var nødvendig å rette kritikk mot samfunnet, rett og slett fordi det var viktig å ha en stemme og fordi samfunnsutviklingen bidro til at flere ble syke og utbrent. Samtidig forstod de at de i aller høyeste grad var en del av dette kapitalistiske samfunnet, med fast kontortid fra 09-16, forpliktelse og ansvar de ikke kom unna. I følge Joanna Cook (2016, s. 151) er subjektet i dette tilfellet både et symptom og årsaken til kapitalisme. Individualismen og usikkerheten de kapitalistiske strukturene tilrettelegger for, bidrar til angst og depresjon som kan sees som et symptom på kapitalismen i seg selv, men den er også årsak fordi følelsesmessig regulering er et nødvendig onde for kapitalismens overlevelse (Cook, 2016, s. 151-152). Otto Krogseth (2011, s. 222) argumenterer for at nyreligiøsitetens terapeutiske innslag legitimeres av

individets søken etter frelse. Dette ser han som en konsekvens av at mennesker over lengre tid ikke er i stand til å leve i en sekulær virkelighet, nettopp fordi dette skaper mangel på identitet og mening (Krogseth, 2011, s. 229).

En individualisert religion?

I den første delen av kapittelet har vi sett ulike teorier med ulik tidshistorie, med Webers (2001) sekulariseringsteori og Heelas' og Woodheads (2000) resakraliseringsteori. Begge argumenterer for en viss form for sekularisering - Weber (2001) hevder at religion vil forsvinne helt, mens Heelas ser en nedgang for kristne menigheter. Heelas (1996) ser dog et skifte mot en individualisert, selvsøkende religion med evnen til å vokse seg større enn tradisjonelle religioner.

Ved første øyekast oppsøker deltakerne sentrene for egen vinning. Det er for eget sinn og egen kropps skyld at de nå ønsker å ta grep og ansvar for egen helse, og gjør dette med de verktøyene de tror og håper kan være best. Prosessen ble flere ganger referert til som en selvutviklende metode for å utvikle kunnskap om selvet, og for å lære seg å lytte til kroppens behov. Samtlige av mine informanter har ved flere anledninger fortalt at de føler de lever sine liv «i hodet», ut ifra en rasjonell tankegang. De innså på et kritisk tidspunkt at de ikke lenger følte de hadde kontakt med følelser, intuisjon og magefølelse - i stedet tar de valg og handler på bakgrunn av hva de logisk sett *tenker* er mest riktig. Alle disse egenskapene har omsider kommet i andre rekke og flere hevdet at de hadde mistet kontakten med kroppen helt. Mange ønsket sterkt å prestere så godt de overhodet kunne på alle områder, som følgelig utviklet seg til en hverdag fylt av stress og for enkelte også tilfeller av angst og andre mentale og fysiske lidelser. Meditasjon - stille og i bevegelse - ble et mulig verktøy for å finne tilbake til kropp og følelser, samtidig som det var en måte å kommunisere med sitt eget indre. Hensikten bak ritualene, meditasjonen og den personlige, selvsøkende utviklingen mine informanter var en del av, var følgelig motivert av et ønske om å leve livet slik de aller helst ønsket å leve. Dette innebar brudd med tyngende relasjoner og usunne mønstre (avhengighetsskapende bruk av sosiale medier, selvdestruktive tanker, bekymringer etc.), økt tilstedeværelse i kroppen og en regelmessig meditasjonspraksis. Det betød også å jobbe med relasjonene til andre mennesker.

Selv om mange av mine informanter til en viss grad visste hva de ønsket å oppnå med praksisen ved de ulike sentrene, var det også flere som hevdet at de på forhånd ikke visste hva slags «hjelp» de trengte. Dersom de trodde de visste, kunne det også hende at de oppdaget at de tok feil. Underveis ble imidlertid dette tydelig for de fleste. Roberta Sassatelli (2010, s. 202) finner tilsvarende i sin forskning om fitness kultur og dets betydning i moderne samfunn. Hun skriver «[...] quite often gym-goers learn to recognise what they define as their ‘need for exercise’ through actual practice». Med dette argumenterer hun for at det abstrakte gjerne tar form gjennom konkrete praksiser (Sassatelli, 2010, s. 202). Retrettene - muligheten til å trekke seg tilbake over kort eller lengre tid for å reflektere, finne tilbake til roen og gå dypere i meditasjon, tilrettela for nettopp denne erfaringen. Oppgavene og verktøyene som ble tildelt underveis på retrett, var i mange tilfeller ukjent, og en kunne på forhånd ikke vite hva som kunne oppnås. Dette ble en overraskelse for mange, og vekket følelser og minner en kanskje ikke var forberedt på. Like fullt virket det frigjørende.

Praksisene kunne med andre ord være behjelpelig for små og store problemområder - for en som bare trengte å senke skuldrene i blant, eller for en som opplevde nedsatt livskvalitet som følge av fysisk eller psykisk sykdom. Ikke bare var øvelsene som ble praktisert virkningsfulle somatisk og psykisk - det var også verktøy som endret hele tankesettet. Ved ulike anledninger overhørte jeg utsagn som «hadde dette skjedd meg for bare tre måneder siden, så hadde jeg reagert helt annerledes» - med henvisninger til ulike situasjoner som oppstod. Eller: «når jeg opplever at angsten kommer, så fokuserer jeg ikke lenger på den. Jeg har ikke lenger angst for angsten, fordi jeg endelig har begynt å innse at det ikke har noen hensikt. Tidligere prøvde folk å berolige meg ved å si at angst er ufarlig, og det vet jeg selvfølgelig - men det må komme fra meg, jeg må innse det selv». Først når hun hadde blitt trygg på flere av teknikkene hun hadde lært underveis i kurset, følte hun seg også tryggere på å møte angsten som måtte komme. I tillegg hadde hun øvet seg på å lytte til kroppens signaler og ta de på alvor ettersom de oppstod. «Er det verdt det?» var spørsmål hun gjentatte ganger fant det virkningsfullt å stille seg. Dette, og den generelle endringen i tankemønstre hadde hjulpet henne til en mer balansert tilstedeværelse og hun opplevde at hun følte seg mer rustet mot uventede utfordringer. Hun erkjente at hun fremdeles hadde en lang vei å gå, men bedringen hun allerede merket motiverte henne til å fortsette.

DEN RELASJONELLE ERFARINGEN

Å lytte til intensjon

Saras varme hånd berører hånden min. «Are you ready? You can close your eyes now», sier Pamela, mens hun beveger seg lydløst mellom utøverne. Hun korrigerer et par like bortenfor oss, ber de komme nærmere hverandre, og sier «make sure your hands always touch». Saras håndflate berører oversiden av hånden min akkurat nok til at jeg kjenner at hun er der. «Ikke la meg krasje», ler hun nervøst. I dag er første gang jeg og Sara møter hverandre, det er første kurskveld på taijisenteret, og de aller fleste på gruppen er nybegynnere. Vi har nettopp lært de første bevegelsene av den 37 stillinger lange Yang-stilen, som allerede nå innebærer krevende bevegelser for en kropp og et hode som ikke er godt kjent med den harmoniske filosofien bak yin og yang. I en bevegelse til høyre, vil min kropp automatisk ha lyst til å fortsette *mot* høyre, og der venstre arm beveger seg oppover, er det svært vanskelig å forestille seg at den andre skal føres nedover. Dette er dog det harmoniske grunnprinsippet i treningen, som kroppen nå skal forsøke å lære seg. «Begin», fortsetter Pamela, Sara lukker øynene og jeg går i gang med å lede henne frem og tilbake på gulvet. Jeg fører henne mot høyre, noen skritt til venstre - og hun lytter til intensjonen min. Armbevegelsene er store, og jeg forsøker å overraske henne ved å lede hånden hennes først nedover mot gulvet, slik at hun må bruke hele kroppen for å holde følge. Hun blir etter litt øvelse sikker i bevegelsene, og slipper aldri nærheten til hånden min. Med all sin tillit lytter hun med kropp, sanser og sinn.

«Det er denne følelsen som har ført deg hit, vet du hva jeg snakker om?»

På spørsmål om hva som inspirerer til buddhistisk praksis en kurskveld i midten av mars, svarte de aller fleste *sanghaen*, buddhistfellesskapet. Gjennom hele perioden samarbeidet vi i grupper og i omtrent alle situasjoner - annet enn i meditasjon - satt vi sammen i grupper på to eller flere når øvelser skulle gjennomføres. Under hjertemøtene var gruppen ofte stor, og tillit det viktigste medium. I kommunikasjonsøvelsene, det være seg verbale eller ikke-verbale, var åpenhet og kjærlighet essensielt. Å være et godt medmenneske både mot seg selv og andre, ble vektlagt minst like mye som den selvsøkende prosessen en hadde kommet for å utforske. Et mer nyansert bilde viser følgelig de relasjonelle aspektene som gjør seg

gjeldende, og som er vel så viktige som den indre kommunikasjonen i seg selv - men som også bidrar til økt utvikling og kunnskap om selvet.

På utsiden er den nye tradisjonen vi ser i dag tilsynelatende subjektiv, selvsøkende og nyåndelig. At de nye retningene er individualiserte er ikke feil. Utfordringen ved mange forskningsstudier som har påvist fremveksten av en relativt ny spirituell retning i vestlige samfunn, er derimot at den tar utgangspunkt i at den er subjektiv, og stopper med det. I min empiri har jeg funnet at motivasjonen først og fremst består av den subjektive erfaringen, som en stille protest mot teknologisk avhengighet, klimaspørsmål (bruke mindre plast, spise mindre kjøtt, gjenbruk etc.), indre uro, utbrenthet og tilfeller av angst og nedstemthet. Alle disse faktorene og mer, har ført til at de har tatt et autonomt valg om å oppsøke metoder som er attraktive for å håndtere disse problemene. Allerede på første kurskveld kunne en føle relasjonene i rommet, selv uten kjennskap til personen ved siden av. Ved at Gunaketu siterte Matrix, slik jeg beskrev i innledningen av oppgaven, ble det skapt et mellommenneskelig bånd hvor vi tilsynelatende delte samme motivasjon og hensikt. Dette ble tydelig allerede første kurskveld, og en pekepinn på relasjonene som etterhvert skulle vokse seg betydningsfulle innad i gruppen.

KONKLUDERENDE BEMERKNINGER

Jeg fant det hensiktsmessig å dele dette kapittelet inn i fire forskjellige tema. Den første delen er en kort oversikt over religioners utvikling, samt gjennomgang av sekulariserings- og resakraliseringsdebatten. De to neste delene peker på de ytre faktorene som gjør seg gjeldende, og i den siste tar jeg sikte på å gjøre rede for det relasjonelle aspektet i den selvsøkende prosessen. Med bruk av egen empiri har jeg synliggjort dobbeltheten som eksisterer for kursdeltakerne på buddhistsenteret og taijisenteret - på den ene siden er de underlagt et kapitalistisk samfunn og maktstrukturer de ikke kommer utenom, mens de på den andre siden tar tak i egen helse og utfordringer som en protest mot samfunnet de er borgere av. På denne måten skapes og opprettholdes det som protesteres: det åndelige behovet som vekkes i mennesket som en konsekvens av ytre faktorer, gjør at en gjennomfører aktive valg om å søke innover, og for å gjøre dette tas praksiser som meditasjon og taijiquan i bruk. Slik blir de bedre rustet til å håndtere utfordringene det øvrige samfunnet presenterer.

Avslutningsvis i kapitlet kritiserer jeg tidligere selvspirituelle, individualiserte religionsteorier for å fokusere utelukkende på det individorienterte aspektet, og viser at det er mer ved det nyåndelige fenomen enn som så.

Kapittel 6

AVSLUTNING

En konklusjon innebærer et svar, eller et avsluttende standpunkt. I studiet av en indre, selvsøkende verden, der veien eller utviklingsprosessen i seg selv oppleves like verdifull som hvilket som helst mål, ser jeg det ikke hensiktsmessig å formulere en *konklusjon*. Den indre reisen tar aldri slutt - den vedlikeholdes og utvikles. Tidvis har den sine utfordringer en forsøker å beherske, og komme sterkere ut av. Derfor tror jeg det er mot sin hensikt å gi en endelig og konkluderende avslutning på denne teksten. Forøvrig kan teksten forhåpentligvis være en interessevekker i studiet av nyåndelig, selvsøkende praksis, på relasjonene som utvikles mellom utøverne, men også hvordan samfunnet erfares for individene. Jeg har ønsket å rette søkelyset mot hvordan et ytre, strukturelt press kjennes *på* kroppen, *i* kroppen, hvilke motreaksjoner og eventuelle valg det innebærer, samt effekten det får. I kjølevannet av dette så jeg de relasjonelle, såvel som psykiske og fysiske resultatene.

Jeg håper jeg med denne oppgaven har vist at den selvutviklende praksisen som har kommet til syne i det norske samfunnet de senere årene, ikke bare er en individualisert, lineær praksis. Relasjonene og vennskapet mellom utøverne fikk blomstre som en konsekvens av den selvsøkende praksisen, og ble omsider vel så viktig som den individuelle selvutviklingen. Selvutvikling og relasjonsbygging ble dermed to sider av samme sak - det handler om medmenneskelighet og kjærlighet - til seg selv, sine medmennesker og sitt miljø. Med dette empiriske materialet som utgangspunkt, har jeg stilt spørsmål ved Pauls Heelas påstander om en individualisert selvspirituell nyåndelighet. Jeg har vektlagt å nyansere bildet av det såkalte individualiserte religionsskiftet som tar utgangspunkt i en selvutviklende individ-rettet prosess, ved å vise at det er viktige relasjonelle aspekter ved nyåndeligheten som ikke må overses. Mitt ønske er at dette kan inspirere til ytterligere antropologisk forskning på relasjonelle prosesser i studiet av selvutvikling.

Jeg har valgt å omtale samfunnsutviklingen med sykdomstrekk, og sett hvordan et dysfunksjonelt samfunn i mine informanternes øyne, er synonymt med en ikke-fungerende kropp, noe som underbygges av kroppsteoriene til Scheper-Hughes og Lock (1987, s. 20). I narrativene har vi sett at det fremdeles eksisterer tydlige kartesianske avtrykk i vestlig kropp og sjel. Dette konstruerte dualistiske skillet mellom kropp og sinn skaper på denne måten fysiske, psykiske og åndelige begrensninger. Flere av informantene mine opplevde at den holistiske kroppsforståelsen som er representativ for østlig praksis og filosofi, umiddelbart kunne være vanskelig å forstå. Den vestlige kroppsforståelsen var allerede høyst kroppsliggjort og en tanke som var vanskelig å sette til side. Den østlige kroppsforståelsen ga derimot mer mening utifra hvordan de følte seg og hadde det, og var en logikk de til stadighet vendte tilbake til.

Jeg har ønsket å vise at det terapeutiske behovet som oppstår i kjølevannet av samfunnsutviklingen og den kartesianske dikotomien, på mange måter dekkes av praksiser som meditasjon og taijiquan. En holistisk kroppsforståelse, en opprettholdt meditasjonspraksis og trening på å finne stillhet og oppmerksomt nærvær i et stresset hode, er terapeutiske redskap som bidrar til kunnskap om selvet, men også hvordan fungere i hverdagen. Ved å stadig utvikle forholdet til kropp og sanser, forsøker informantene å skape kontakt med selvet - sitt dypeste indre. Effekten av dette kom til syne i endrede prioriteringer, nye handlemåter, et åpent sinn og et rikt indre liv.

Mine valg og avgrensninger har selvsagt hatt sine begrensninger for uttrykket denne oppgaven har fått. Jeg har langt på vei forsøkt å anvende fenomenologi som metode - et valg som nødvendigvis farger det endelige resultatet. Autoetnografisk metode og valg av skrivestil er fremdeles et mye diskutert tema i kvalitativ forskning, og er noe jeg så meg nødt til å reflektere over og vurdere konsekvensene av underveis. Alt tatt i betraktning, var dette metodene jeg anså som mest nyttige i denne gitte situasjonen på dette gitte tidspunktet. Jeg håper imidlertid at denne teksten kan være til inspirasjon og motivasjon for ytterligere studier av et høyst aktuelt tema.

LITTERATURLISTE

- Adams, T. E., Bochner, A. P. & Ellis, C. (2011). Autoethnography: An Overview, Historical Social Research. *Conventions and Institutions from a Historical Perspective*, 36, 273-290.
- Alver, B.G., Gilhus, I.S., Mikaelsson, L. & Selberg, T. (1999). *Myte, magi og mirakel: I møte med det moderne*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Barth, F. (1975). *Ritual and Knowledge among the Baktaman of New Guinea*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge University Press.
- Candea, M. (2007). Arbitrary Locations: In Defence of the Bounded Field-Site. *The Journal of the Royal Anthropology Institute*, 13, 167-184.
- Casanova, J. (1994). *Public Religions in the Modern World*. Chicago: The University Press of Chicago.
- Case, A. (2010, desember). *Amber Case: We are all cyborgs now*. [Videoklipp]. Hentet fra https://www.ted.com/talks/amber_case_we_are_all_cyborgs_now#t-101470
- Clifford, J. (1986). Introduction: Partial Truths. I J. Clifford & G. E. Marcus (Red.), *Writing Culture: The Poetics and Politics of Ethnography*. Berkeley: University of California Press.
- Collins, P., & Gallinat, A. (2010). The Ethnographic Self as Resource: An Introduction. I P. Collins & A. Gallinat (Red.), *The Ethnographic Self as Resource: Writing Memory and Experience into Ethnography* (s. 1-24). Oxford: Berghahn Books.

- Cook, J. (2016). Mindful in Westminster, the politics of meditation and the limits of neoliberal critique. *Hau: Journal of Ethnographic Theory*, 6, 141-161.
- Csordas, T. (1993). Somatic Modes of Attention. *Cultural Anthropology*, 8, 135-156.
- Csordas, T. (2002). *Body/Meaning/Healing*. Palgrave Macmillan US.
- D'Andrade, R. G. (1995). Cultural meaning systems. I R. A. Shweder & R. A. LeVine (Red.), *Culture Theory, Essays on Mind, Self, and Emotion* (s. 88-119). Cambridge University Press.
- Douglas, M. (1970). *Natural Symbols*. New York: Vintage.
- Eriksen, T. H. (1993). Kulturoversettelse: felles praksis og kontekstualisering. Hentet fra <http://hyllanderiksen.net/Kulturoversettelse.html>
- Eriksen, T. H., & Nielsen, F. S. (2005). *Til verdens ende og tilbake: antropologiens historie*. Fagbokforlaget.
- Eriksen, T. H. (2007). *Øyeblikkets tyranni: rask og langsom tid i informasjonssamfunnet*. Aschehoug.
- Eriksen, T. H. (2013). *Små steder – Store spørsmål. Innføring i sosialantropologi* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Eriksen, T. H. (2016). *Overheating - An Anthropology of Accelerated Change*. Pluto Press.
- Fürst, E. L. (2014). Kropp, subjekt og sanser i samspill. *Sansningens antropologi*, 25, 194-207.
- Fyhn, H. (2011). *Møte med tilstedeværelse: Mellom form og tomhet i produktutvikling, aikido og antropologisk erkjennelse* (Doktoravhandling). Norwegian University of Science and Technology, Trondheim.

- Geertz, C. (1995). From the native's point of view, on the nature of anthropological understanding. I R. A. Shweder & R. A. Levine (Red.), *Culture Theory, Essays on Mind, Self, and Emotion* (s. 123-136). Cambridge University Press.
- Haraway, D. (1991). A Cyborg Manifesto: Science, Technology, and Socialist-Feminism in the Late Twentieth Century. I D. Haraway, *Simians, Cyborgs and Women: The Reinvention of Nature* (s. 149-181). New York, Routledge.
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement – The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Heelas, P., & Woodhead, L. (2005). *The Spiritual Revolution. Why Religion is giving way to spirituality*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Hoëm, I. (2001). Jeg kan ikke få sagt hvor mye du betyr for meg! Om språk og antropologi. *Norsk Antropologisk Tidsskrift*, 12, 51-59.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Sage Publications, Inc.
- Howes, D. (2003). *Sensual Relations - Engaging the Senses in Culture and Social Theory*. The University of Michigan Press.
- Høstmælingen, N., Lindholm, T. & Plesner, I. T. (2006). *Stat, kirke og menneskerettigheter*. Oslo, Abstrakt forlag AS.
- Keesing, R. M. (1992). *The Experienced Body as Contested Site*. McGill University.
- Kreider, T. (2018, 2. mars). Go Ahead, Millennials. Destroy us. *The New York Times*. Hentet fra <https://www.nytimes.com/2018/03/02/opinion/go-ahead-millennials-destroy-us.html>

- Krogseth, O. (2011). Nyreligiøsiteten som kompenserende identitetsreparasjon: et kulturanalytisk forsøk. *Norsk tidsskrift for misjonsvitenskap*, 65, 217-231.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Levinson, S. C., & Majid, A. (2014). Differential ineffability and the senses. *Mind & Language*, 29, 407-427. doi:10.1111/mila.12057.
- Luhrmann, T. M. (2011). Toward an Anthropological Theory of Mind. *Suomen Antropologi: Journal of the Finnish Anthropological Society*, 36, 5-13.
- Luhrmann, T. M. (2012). *When God Talks Back: Understanding the American Evangelical Relationship with God*. New York: Vintage.
- Madden, R. (2010). *Being Ethnographic. A Guide to the Theory and Practice of Ethnography*. Sage Publications Ltd.
- Marcus, G. E. (1995). Ethnography in/of the World System. The Emergence of Multi-Sited Ethnography. *Annual Review of Anthropology*, 24, 95-117.
- Mauss, M. (2004). *Kropp og person: to essays*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Mead, G. H. (2005). *Sindet, selvet og samfundet: fra et socialbehavioristisk standpunkt*. København: Akademisk Forlag.
- Merleau-Ponty, M. (1994) *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception*. Routledge.
- Pink, S. (2009). *Doing sensory ethnography*. London: Sage.
- Robbins, J. (2001). God is nothing but talk: Modernity, language and prayer in a Papua New Guinea Society. *American Anthropologist*, 103, 901-912.

- Rosaldo, M. Z. (1995). Toward an Anthropology of Self and Feeling. I R. A. Shweder & R. A. Levine (Red.), *Culture Theory, Essays on Mind, Self, and Emotion* (s. 137-158). Cambridge University Press.
- Roth, H. D. (1999). *Inward training (Nei - yeh) and the foundations of Taoist mysticism*. Columbia University Press.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. Storbritannia: Palgrave Macmillan.
- Scheper-Hughes, N., & Lock, M. M. (1987). The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology. *Medical Anthropological Quarterly*, 1, 6-41.
- Shweder, R. A., & Levine, R. A. (1995). *Culture Theory, Essays on Mind, Self, and Emotion*. Cambridge University Press.
- Sinek, S. (2016, 29. oktober). *The millennial question*. [Videoklipp]. Hentet fra <https://startwithwhy.com>
- Skottene, R. (2007). Nygnostisk antropologi - Menneskesynet i New Age i et teologihistorisk perspektiv. *Tidsskrift for Teologi og Kirke*, 01, 19-34.
- Spiro, M. E. (1993). Is the Western Conception of the Self «Peculiar» within the Context of the World Cultures? *Ethos*, 21, 107-153.
- Splide, I. (2012, 20. juni). Den nye religionen. Hentet fra: <http://forskning.no/religion/2012/06/den-nye-religionen>

- Statistisk sentralbyrå. (2017, 3. mai). Den norske kirke. Hentet fra https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/kirke_koetra
- Statistisk sentralbyrå. (2014, 25. februar). Norge - et sekulært samfunn? Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/norge-et-sekulaert-samfunn>
- Stein, J. (2013, 20. mai). Millennials: The Me Me Me Generation. *Time*. Hentet fra <http://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>
- Stoller, P. (1989). *The Taste of Ethnographic Things - the Senses in Anthropology*. University of Pennsylvania Press.
- Strathern, M. (1992). *After Nature, English Kinship in the Late Twentieth Century*. Cambridge University Press.
- Søderlind, D. (2006, 22. mars). Religionenes renessanse?. Hentet fra <https://forskning.no/mening/kommentar/2008/02/religionenes-ressanse>
- Thoresen, B. (2011). Mindfulness: Godta alle følelser. *Psykisk helse*, (3). Hentet fra <https://www.psykiskhelse.no/bladet/2016/mindfulness-godta-alle-folelser>
- Tsing, A. (2000). The Global Situation. *Cultural Anthropology*, 15, 327-360.
- Weber, M. (2001). *Essays in Sociology*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd.
- Wikan, U. (1992). Beyond the Words: The Power of Resonance. *American Ethnologist*, 12, 460-682.
- Winch, P. (1958). *The Idea of Social Science and Its Relation to Philosophy*. Routledge.
- Woodhead, L., & Heelas, P. (2000). *Religions in Modern Times: An Interpretive Anthology*.

Oxford: Blackwell Publishing.