

Et dem ul igt på én gang at insistere på streng videnskabelig og akademisk hæderlighed og være brændende optaget af meditation?
Det er det, og Martijn van Beek viser hvordan: I denne artikel sammenfatter han spiritualitetens vilkår i den vestlige verden, i Østen, i fortid og nutid. Han tager den for letkøbte 'videnskabeliggørelse' af meditation under behandling, og balancerer omhyggeligt mellem kritikløs accept af mindfulness og naiv afvisning. Og giver sit bud på hvor den kontemplative praksis som potentielt massefænomen er på vej hen, hvordan det ser ud for klostrene, dharmacentrene og forholdet mellem de gamle religioner og de ny forsøg på at etablere en verdslig spiritualitet.

***

Vita contemplativa et activa: om spirituel praksis i et moderne samfund
af Martijn van Beek

Mange tirsdage og torsdage begynder min dag på arbejdet på en lidt anden måde, end man måske ville forvente på et universitet: Nogle kolleger og jeg mødes til 25 minutters fællesmeditation.
Deltagerantallet er meget beskedent, men blandt deltagerne er der både videnskabeligt og administrativt personale og ph.d. studerende.
Initiativet opstod, da vi i 2010 rekrutterede deltagere til et forskningsprojekt om effekten af en mindfulness meditationspraksis på bl.a. stress (1). Flere af mine kolleger henvendte sig for at give udtryk for deres skuffelse over, at forsøgspersoner ikke måtte være ældre end 40 år – de var selv for gamle, men ville gerne lære at meditere. Jeg foreslog, at vi kunne spørge meditationsunderviserne, om de ville være villige til at undervise et hold mere, som dog ikke skulle indgå i forskningen. Det ville underviserne gerne, og instituttet ville gerne betale for, at de ansatte kunne komme på dette kursus. Efter afslutningen af forløbet var der så nogle, som fortsat ville mødes en gang om ugen som en støtte til at holde gang i deres nyetablerede meditationspraksis. Og nu er der så en

morgenmeditationsgruppe både på Interacting Minds Centre i Aarhus Universitets Nobelpark, og på Afdeling for Antropologi på Moesgård.
Der er også blevet afholdt flere stressforebyggelseskurser med mindfulness for ph.d. studerende både i Aarhus og i Emdrup. Studenterpræsten ved Aarhus Universitet udbyder ugentlige mindfulness samlinger – som en "vej til stresshåndtering og nærvær". Der findes lignende initiativer og tilbud på andre danske universiteter, lige som meditation og mindfulness har vundet indpas mange steder i erhvervslivet, på skoler og klinikker, i hæren og i forsamlingshuse. Og Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet uddanner mindfulnesslærere i mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) i samarbejde med Center for Mindfulness ved UMass Medical School i USA, hvor tilgangen oprindeligt blev udviklet af Jon Kabat-Zinn m.fl.
Meditation har altså klart fået fodfæste på min arbejdsplads – ikke kun som forskningsobjekt, men som noget mange praktiserer og værdsætter.

Der er nok efterhånden meget få mennesker i Danmark, som ikke har hørt eller læst om mindfulness. Aviser og tidsskrifter er fyldt med artikler om de mange gavnlige effekter af mindfulness, der bliver gennemført mange forskningsprojekter, og en stadigt voksende industri forsyner interesserede med litteratur, dvd'er, websites, apps og kurser.
En opgørelse foretaget af Center for Samtidsreligion ved Aarhus Universitet viser, at der i 2015 var 144 udbud af mindfulness i Aarhus kommune, en stigning på 74% i forhold til 2011 (2). Antallet af engelsksprogede videnskabelige sundhedsvidenskabelige publikationer om effekterne af mindfulness-interventioner er steget eksponentielt siden årtusindskiftet, og var på mere end 800 i 2014 (3). "Det ligner en boble," sagde den prominente amerikanske neurovidenskabsmand og meditationsforsker Clifford Saron ved en sommerskole om kontemplativ videnskab organiseret af Mind and Life Europe i Tyskland i august 2015.
Tiden vil vise, hvor holdbar forskningen og begejstringen er. Men der er ingen tvivl om, at mindfulness og meditation og kontemplativ praksis mere generelt er kommet på mode og er blevet mainstream.
Genkomst og nyskabelse

Selv om udviklingen er for ny til, at man kan drage større konklusioner om dens langsigtede betydning for samfundsudviklingen, er det værd at lægge mærke til denne genkomst af kontemplativ praksis i den vestlige verden her op til 500 årsdagen for Luthers reformation.
Protestantismen og de sociale, politiske og økonomiske forandringsprocesser, som den både fremmede og blev næret af, medførte blandt andet afviklingen af en hel måde at

leve på, et livs- og verdenssyn og dets bærende institutionelle, kulturelle, politiske og økonomiske kontekster med kontemplativ praksis som et vigtigt, om ikke bærende, element i kristendommen i Europa.
I Nord- og Vesteuropa synes dette aspekt af vores fælles kulturarv næsten glemt i dag. Inspiration og konkrete teknikker, og til dels de tilhørende forestillinger om verden, om spirituel udvikling og dens betydning for individer og samfund, hentes i dag overvejende i buddhismen og andre asiatiske traditioner.

En væsentlig faktor i den hurtige udbredelse af kontemplative praksisformer, herunder specielt forskellige former for "mindfulness" meditation er, at disse bliver præsenteret som moderne, verdslige og videnskabeligt funderede teknikker, som f.eks. kan lindre angst, forebygge tilbagefald i depression og mindske stress med en lignende effektivitet som gængs medicinsk behandling (4). Meditation siges også at kunne styrke visse kognitive funktioner, herunder opmærksomheden. Hvis man kan stole på omtalen i medierne og reklamematerialer fra kurser, er mindfulness et universalmiddel mod stort set alle det moderne livs kvaler.
Sådan forholder det sig imidlertid ikke. I hvert fald er der ikke videnskabelig belæg for den art overoptimistiske påstande. Men videnskabelig forskning, og den verdslige fremstilling af mindfulness og meditation mere generelt, er med til at gøre kontemplativ praksis til noget, man godt kan beskæftige sig med som moderne menneske, uden at man bliver betragtet som sær eller irrationel.

Henvisninger til resultater af videnskabelig forskning i meditation bruges dog ikke kun af mindfulness-lærere i Danmark men også af buddhistiske lærere, også når de underviser mennesker i Asien. Dalai Lama, for eksempel, henviser gerne til fænomenet neuroplasticitet – det faktum, at hjernens fysiske struktur kan ændre sig – for at understrege, at det ikke bare er noget buddhister tror på, når de siger, at mennesker kan have gavn af bevidsthedstræning (5).
Også i Asien vil især yngre mennesker gerne have videnskabelig belæg for, at deres religiøse praksis virker og gavner. Deres forældres "blinde tro" er for dem ikke nok, har f.eks. unge i Ladakh sagt til mig.
Disse unges verdenssyn er i høj grad et produkt af det videnskabelige billede, de får formidlet i skoler og på universiteter. Og det er ikke afgørende anderledes end det billede, der formidles på skoler og universiteter i Vesten.
I dag undervises der også i Asien – i Indien, Nepal, Bhutan, i Sydøstasien, Japan, Taiwan og Kina, f.eks. – i moderne meditationsformer, f.eks på skoler. Der er en efterspørgsel fra unge, fra lægbefolkningen, som kæmper med mange af de samme udfordringer som unge i vores samfund.

Det virker måske overraskende, men lige som i Vesten er udbredelsen af kontemplative teknikker blandt den almindelige befolkning også i Asien langt de fleste steder et nyt fænomen.
Før i tiden var det, vi kalder for meditation, i de fleste buddhistiske traditioner en aktivitet noget, som kun ganske få lægfolk praktiserede. Selv blandt munkene var det generelt forbeholdt en mindre gruppe at kunne vie det meste af deres tid til hovedsageligt denne type praksis. For hovedparten af buddhisterne var og er spirituel praksis primært et spørgsmål om generering af merit, f.eks. igennem etisk livsførelse, støtte til munke og klostre, bøn og andre ritualer. Orienteringen er for de fleste rettet mod succes og et godt helbred i dette liv og sikring af en god genfødsel i det næste, ikke mod endelig frigørelse, opvågning, oplysning. Udbredelsen af meditation som en praksisform blandt lægbefolkningen begyndte i Burma for eksempel i 1800-tallet – også der var det et element i reaktionen på forandringer i samfundet, i politik og økonomi.

I arbejdet med genskabelsen af *vita contemplativa* (6) i Vesten – og især i Nordeuropa – er udfordringen altså ikke kun, at vi mangler egnede (overleverede) eksempler fra vores egen kulturbaggrund. Det er næppe heller hensigtsmæssigt bare at kopiere modeller fra Asien. Også i den del af verden er etableringen af et moderne, balanceret, integreret liv med spirituel praksis i centrum et projekt, som er under udvikling. Fra Asien ser man ofte også mod Vesten for at se, hvordan der arbejdes her med aktuelle problemstillinger – herunder spørgsmål om autoritet og autenticitet, individualisme, balancen mellem tilbagetrækning og udfoldelsen af et arbejdsliv, om munkevæsen og klostrenes relevans, mv.
Der er på mange måder tale om en historisk ny situation, hvor man godt kan lade sig inspirere af, hvad og hvordan man gjorde for eksempel forskellige steder i Asien eller i Europa på forskellige tidspunkter, men der findes ingen klare forbilleder, ingen ”blueprints”.
Der findes forskellige steder stadigvæk en levende tradition og viden, men også der har samfundet og menneskene ændret sig så gennemgribende, at de gamle pædagogikker, institutioner og former ikke længere synes at være tilstrækkeligt meningsfulde for store dele af befolkningen der.
Udover de radikale ændringer af samfund, økonomi og verdensbillede mv., er også den folkelige udbredelse af kontemplative praksisformer med til at skabe en hel ny situation og udfordring: Hvordan kan man på en balanceret måde give åndelig praksis en plads i sit moderne liv?

Instrumentalisering og autenticitet

I sin bog *Meditating Selflessly: Practical Neural Zen* (2011) skriver den amerikanske zen-praktiserende neurolog James Austin, at ”De fleste mennesker finder, at meditationspraksis stadigvæk er for tidskrævende og ineffektiv. Vi har derfor brug for bedre metoder.”
Austin foreslår en række nyudviklede meditationsøvelser, som han har bygget op på indsigter fra neurovidenskabelig forskning i meditation.
Tidsskriftet *Shambhala Sun* spurgte for nogle år tilbage på forsiden: “Virker meditation virkelig?”
Artiklerne i bladet og en stadig stigende mængde af videnskabelige publikationer synes at bekræfte, at ja, det virker. Mange buddhister er glade for den form for videnskabelig blåstempling af et væsentligt element af deres religion.
Men hvad menes der egentlig med, at det virker? Hvad er det, der faktisk bliver undersøgt? Og hvordan?
Mange føler også, at videnskabsfolk som James Austin ikke skal komme for godt i gang og begynde at forbedre zenbuddhismen – og fortælle buddhister, hvad de godt kan droppe og hvordan de kan optimere deres udbytte af de ressourcer, de investerer i deres meditationspraksis. For traditionerne siger generelt, at man er nødt til at satse med hele sit liv, hvis man virkelig vil vågne op.

Idealet er munken, som har givet afkald på verden og vier hele sit liv til praksis.
I de fleste buddhistiske samfund har meditation da også historisk været forbeholdt de få. Der er selvfølgelig undtagelser, og buddhistisk åndelig praksis er meget mere end meditation i den form, som mange ikke-buddhister måske forestiller sig det – etisk livsførelse, bøn, ritualer, gavmildhed, osv. Men det har historisk været udgangspunktet, at hvis man virkelig ville udvikle sig spirituelt, så var munkelivet vejen.
Dette er dog næppe et realistisk bud for de fleste mennesker i dag, hverken i Europa og Nordamerika, eller i Asien, hvor klostrene i Himalaya efterhånden har svært ved at rekruttere munke, blandt andet fordi der er en udvikling i familiestrukturen mod kernefamilier med få børn. Og moderne uddannelse ses som vejen til et bedre liv i samsara – og det virker for de fleste som mere attraktivt end livet som munk.

Ved en konference i Hamborg i 2011 om ”Achtsamkeit”, som mindfulness hedder på tysk, svarede Dalai Lama på et spørgsmål om, hvad han synes om, at mennesker låner teknikker fra buddhismen uden at tage deres kontekst med – dvs. uden verdenssynet, forestillinger om karma og genfødsel osv.
Dalai Lama svarede, at hvis nogen følte, at de havde gavn af disse teknikker, så var det da meget godt. Og hvis de satte dem ind i en anden kontekst, måske kristen eller new age, og de følte at det havde en positiv virkning, jamen, så var det jo også kun godt. Bare

man så ikke sagde, at dette er buddhisme.

Antropologen Claude Lévi-Strauss sagde, at menneskets sind har tendens til at ordne alt i modsætningspar: godt og skidt, lys og mørke, osv. Det gælder også for den måde hvorpå vi betragter kontemplativ praksis: enten er den autentisk eller også må den være falsk. Og vi tenderer til at hierarkisere alt.
Dette er ikke bare en nutidig vane. Også buddhister kan være uenige om, hvad Buddhas sande lære egentlig er. Og praksissystemer og praktiserende rangordnes flittigt i hierarkier. Og ens eget system er, sjovt nok, sædvanligvis det højeste, bedste, mest effektive og mest sikre til at føre til total frigørelse.
Så der er intet nyt under Solen.
Men der er en vigtig forskel på disse rangordnende tankegange tidligere og i dag: forestillingen er nu, at videnskab kan give os objektiv, sikker viden – sandhed – og at den kan være basis for afgørelsen af, hvad der er mest effektivt, hvad der er såkaldt aktive ingredienser, og hvad der er fyldstof, som kan udskiftes eller undlades.
Den videnskabelige forskning i forskellige former for meditation og deres effekter er i dag af meget bedre kvalitet end bare for få år siden. Den tyder på, at interventioner som f.eks. mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) eller mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) – som er de to mest og bedst undersøgte mindfulnessprogrammer – har en moderat positiv effekt på en række lidelser, herunder stress, angst og depression. Og den viser, at de har gavnlige effekter også ved en beskeden dosering.
Spørgsmålet om hvorvidt de er autentiske er sådan set ikke et relevant spørgsmål, hverken ud fra et sundhedsvidenskabeligt perspektiv eller for den sags skyld fra Dalai Lamas perspektiv, så længe man ikke siger, at dette er buddhisme.
”Verdslige” former for kontemplativ praksis, som måske kun får en beskeden plads i tilværelsen, men til gengæld er tilgængelige, relevante og realistiske for en større del af befolkningen, vil, samlet set, kunne skabe bedre livskvalitet for mange mennesker, som ellers lever et helt almindeligt liv med helt almindelige mål og ønsker. Det er denne mere beskedne form for meditation, som gør det muligt, at kontemplativ praksis – måske – bliver til et massefænomen i vores del af verden efter 500 år, hvor den var stort set forsvundet.

Eksperimenter med vita contemplativa

Mens tidligere tiders lægbefolknings religiøse praksis måske er ved at blive suppleret med, eller endda afløst af, en moderne, beskeden kontemplativ praksis, er der også en støt stigende interesse blandt en mindre del af befolkningen for mere afgørende, radikale og totale måder at leve et *vita contemplativa* på.

Selv om der både i Asien og i Vesten er mennesker, som vælger et traditionelt, institutionaliseret munkeliv, og selv om der mange steder i Asien foretages forskellige tiltag for at gøre klosterinstitutionerne og munkevejen mere tidssvarende og attraktiv – f.eks. ved at introducere moderne videnskabsundervisning i tibetanske klostre eller ved at klostre begynder at engagere sig mere i samfundet – så er det næppe en massiv genetablering af klostervæsenet, som vi har i vente.

I beskrivelser af spirituel udvikling tales i den klassiske buddhisme om tre centrale elementer: etisk livsførelse, meditativ fordybelse og kultivering af visdom.
Og man har, siges det, brug for nogen, som kan vise én vejen: en spirituel ven, som er kommet længere end én selv, og som har en større viden og erfaring.
Man skal opsøge sådan en lærer, lytte til hendes ord, reflektere over dem og over det, der bliver sagt eller skrevet i teksterne, og – hvis man føler, at det, der blev undervist i, giver en vis mening – så bør man prøve at blive fortrolig med det og prøve det af, så det gradvist kan blive en integreret del af ens virkelighed, den måde hvorpå man forstår, oplever og er i verden.
Dette betyder, at der er brug for mennesker, som underviser og for steder, hvor man kan modtage undervisning og inspiration; at man skal skabe plads til fordybelse; og at man skal omsætte det lærte i praksis.

Der er efterhånden betydelige muligheder for at modtage undervisning i kontemplativ praksis.
Udover internettet, bøger, cd'er og dvd'er, udbydes der mindfulnesskurser i selv de mindste byer.
For dem, som ønsker en dybere forståelse af de spirituelle traditioner, er der mange undervisningssteder knyttet til forskellige traditioner, og der findes grupper af praktiserende, som forholder sig til en bestemt tradition og lærer i de fleste større byer.
Mange lærere fra f.eks. de tibetansk buddhistiske traditioner besøger hvert år Danmark, og underviser i alt fra en basal introduktion til de mest fremskredne former for praksis.
Der er altså ingen mangel på muligheder for at modtage undervisning og finde inspiration.
Men hvordan skaber man fordybelse, og hvordan får man skabt gode betingelser for, at den viden og praksis, man har fået formidlet, kan slå rødder og på sigt blive en integreret del af ens måde at leve livet på?
Udfordringen ligger måske især i at tilvejebringe to aspekter, som i de klassiske traditioner blev set som væsentlige: et fællesskab af ligesindede praktiserende, og perioder med tilbagetrækning med henblik på intensivering og fordybelse af ens praksis.

Ud over klostre findes der i Vesten, også i Danmark, steder, hvor grupper af mennesker har besluttet sig til at leve i mere eller mindre tæt integrerede fællesskaber, hvor det spirituelle er i centrum.
I forhold til buddhismen har de fleste såkaldte dharmacentre måske én eller nogle få fastboende personer, og man mødes måske til en ugentlig fællespraksis og undervisning. Måske én eller nogle gange om året besøger lærere tilknyttet den pågældende tradition Danmark, og så mødes det større fællesskab af tilknyttede mennesker.
Disse intensive undervisningsperioder opleves som en meget vigtig inspirationskilde, ikke mindst fordi der ofte opstår dybe, personlige relationer mellem deltagerne. Men resten af året kan det være svært at holde kontinuiteten, selv om man måske mødes til fællesmeditation af og til.

Vækstcenteret i Nørre Snede, som Jes Bertelsen og Hanne Kizach dannede i 1982, kan ses som et forsøg på at skabe et alternativ til både den traditionelle klostermodel og dharmacentermodellen.
Her har en gruppe mennesker valgt at leve i et spirituelt fællesskab, men uden at opgive deres egen bolig, arbejde, og parforhold.
Stedet er ikke et kloster, men et sted, hvor der er mulighed for løbende at finde inspiration og omsætte det lærte i praksis. Og hvor mange af de kvaliteter – og udfordringer – som et klosterliv havde, er til stede, men på en måde som i større grad tager højde for moderne menneskers konstitution, muligheder og forventninger.
Man lever sit eget liv, men som en del af et fællesskab af ligesindede, som også giver det åndelige høj prioritet.
Mennesker er forskellige, og derfor kan der ikke være én løsning, én model for, hvordan moderne kontemplative fællesskaber bør se ud – klostre har fortsat en funktion og munkelivet vil være den rette vej for nogle; dharmacentre vil være relevant for mange, fordi disse kan møde mange forskellige menneskers behov for inspiration og åndelig næring; og mindfulnesskurser og yoga, både dem med en mere spirituel forankring og dem i den mere instrumentaliserede, sekulariserede ende af skalaen, har nok den bredeste anvendelighed og modtagelighed.
Eksperimentelle fællesskaber som Vækstcenteret er langvarige eksperimenter i et forsøg på at finde såvel institutionelle rammer som praktiske samlivsformer for mennesker, som både udfolder sig selv og deres talenter i og for verden, og for hvem åndelig fordybelse har en meget høj prioritet.
Det er ikke et liv for alle mennesker. Men det fungerer for nogle, også for en hel del familier.
Lignende eksperimenter findes andre steder i Danmark og over hele verden. Samlet set kan man måske konstatere, at reetableringen af kontemplativ praksis i Vesten har

inspireret stor kulturel og social kreativitet, som har affødt en række innovative undervisnings- og institutionsformer, som synes at kunne tilgodese både bredden og dybden.

Rum til fordybelse

Det andet væsentlige aspekt, som har vist sig at være kompliceret at få integreret i vores moderne samfund, er behovet for perioder af tilbagetrækning og fordybelse.
Vi lever i distraktionens tidsalder –mobiltelefoner, bærbare computere og internettet sikrer, at vi hele tiden kan holde os orienterede om, hvad der foregår i verden og i andres liv. Og meget af vores fritid fyldes med underholdning og andre udadrettede aktiviteter. Evnen til hele tiden at håndtere store mængder af impulser, som påkalder vores opmærksomhed og omstillingsparathed, siges at være nødvendige kompetencer i det moderne liv.
Prisen er, at mennesker ofte har svært ved at finde ro og ved at være i dybere kontakt med sig selv.
Denne type samtidsdiagnose er efterhånden så kendt, at det er lidt af en kliché, men det gør den ikke mindre rammende.
For mange mennesker vil lidt mere opmærksomhed på pleje af krop og sind – ikke nødvendigvis med meditation eller yoga – kunne være en stor hjælp til at bevare eller genskabe en bedre balance i livet.
Men når det gælder en mere intensiv åndelig fordybelsesproces, siges det generelt, at perioder af tilbagetrækning fra det daglige liv er meget gavnlige, om ikke nødvendige.

Den tibetanske betegnelse for et retreat er *tsham*, grænse.
Begrebet dækker meget præcist det fænomen det beskriver. Et retreat er karakteriseret ved, at man trækker nogle ydre og indre grænser og man giver frivilligt afkald på det, der ligger udenfor disse grænser. For eksempel kan man markere et fysisk område i landskabet, som man så opholder sig inden for. Og man begrænser kontakten med andre mennesker. Man vælger måske at beskæftige sig udelukkende med spirituelle tekster, fremfor med skønlitteratur eller akademiske tekster. Man gør, hvad man kan for at mindske distraktionerne fra ens kontemplative fordybelsesproces.
Det er ikke så let i Danmark at finde områder, hvor man kan være næsten helt uforstyrret. Og det er slet ikke let at give afkald på email, internet og mobiltelefon. Men det er muligt. Og mange gør det, mere eller mindre fuldstændigt, i kortere eller længere perioder. Og føler, at de har gavn af det. For de flestes vedkommende er der tale om nogle dage eller nogle få uger ad gangen. Men der er også i vores samfund stadig flere mennesker for hvem det er meningsfuldt at bruge flere måneder hvert år på at opholde

sig inden for frivilligt trukne grænser, og at mærke den frihed – og de udfordringer – det kan give.

Også i det tibetanske samfund var det som sagt kun relativt få munke og endnu færre lægfolk, som regelmæssigt eller varigt trak sig tilbage fra kloster og landsby for at vie sig mere fuldstændigt til deres åndelige fordybelse.
Der er en tradition for tilbagetrækningsperioder i godt tre år, men der var også mange, som fortsatte i mange flere år, og nogle valgte at forblive i tilbagetrækning i resten af deres liv.
Også i tibetansk buddhistiske fællesskaber i Vesten er der mennesker, som ønsker at sidde i sådan nogle intensive praksisperioder, herunder mennesker for hvem munketilværelsen ikke er en realistisk mulighed.
I mange fællesskaber arbejder man med spørgsmålet om, hvordan man på den ene side kan tilgodese dette ønske om en mere radikal satsning på den spirituelle fordybelse, og på den anden side kan sikre, at det foregår balanceret, også forstået på den måde, at mennesker efter sådan en periode igen får brug for at genfinde en rimelig form for fodfæste i samfundet.

Der findes i tibetanske buddhistiske fællesskaber i vesten flere bud på mulige måder, hvorpå man kan håndtere denne udfordring. Nogle steder har man efterhånden flere årtiers erfaring med hold af praktiserende, som gennemfører et klassisk tre-års retreat. F.eks. i fællesskabet omkring Jigme Khyentse Rinpoche og Pema Wangyal Rinpoche i Dordogne.
Der siges at være lange ventelister for at komme med på sådan et forløb, og optagelsesprocessen er meget omhyggelig.
Men for de fleste mennesker, selv om de er dedikerede praktiserende, er denne model ikke mulig eller hensigtsmæssig. Derfor tilbydes der her, lige som i flere andre fællesskaber – som f.eks. Sogyal Rinpoche's Rigpa-programmer, hvor deltagerne forsætter med at bo hjemme og arbejde i samfundet, men afsætter flere timer dagligt til et struktureret praksisprogram, som så strækker sig over f.eks. syv år – mere moderne eller tidssvarende muligheder.
Her er der så oftest indlejret årlige fælles praksisperioder på flere uger eller måneder. Nogle programmer, som Chökyi Nyima Rinpoche's *Tara's Triple Excellence* og Mingyur Rinpoche's *Vajrayana Online*, understøttes med undervisning og udveksling over nettet (7).
De fleste steder findes der indtil nu intet fast tilbud af faciliterede, længerevarende retreats, men det overlades til de individuelle praktiserende at skabe mulighed for tilbagetrækning.

Og selv om det ikke er let, er der efterhånden en større forståelse også blandt vestlige praktiserende af, at disse perioder af afsondring og intensiv praksis er nødvendige, hvis den kontemplative dimension af ens liv skal få tilstrækkelig næring.

En af de større udfordringer i forhold til disse mere intensive fordybelsesprocesser er sikring af kontinuitet. Et retreat er ikke et mål i sig selv, men et middel, et redskab i åndelig praksis, til fordybelse. Et nok nødvendigt element i et *vita contemplativa.*
Det er ikke let, når man lever sit daglige liv i Danmark, at skabe et frirum på én måned, for ikke at tale om tre, seks eller flere, hvor man kan trække sig helt tilbage.
Og for de mennesker, som virkelig vil satse mere helhjertet på deres praksis, vil det være et ønske og måske også en følt nødvendighed at skabe den slags plads hvert år, resten af livet.
Dette har selvfølgelig en pris. Selv om det til at begynde med vil være en udfordring bare at afsætte en halv eller en hel time hver dag til mindfulness eller anden form for kontemplativ praksis, så er det noget helt andet, når det bliver til flere uger eller måneder med meget lidt eller ingen menneskelig kontakt, bortset fra lidt med nogle ganske få af de nærmeste.
Og hvis man begynder at tage flere måneder ud af kalenderen hvert år, så vil det nok have konsekvenser for karrieren, for forbruget og for relationer til andre mennesker.
Det er sådan set også en del af hensigten og pointen med sådanne tilbagetrækninger, og en forudsætning for dem.
Men det er næppe noget, som de fleste vil satse på og kaste sig ud i.

Vita contemplativa et activa

Hvis det er rigtigt, at vi i denne tid er vidne til en genopblomstring af en åndelig livsdimension, som i lang tid har været under pres og næsten forsvundet ud af vores kultur og samfund, så vil flere mennesker også gradvist længes efter mere omfattende måder at give plads til ånd i livet.
Disse mennesker vil også begynde at eksperimentere med former for tilbagetrækning i længere perioder, som det allerede foregår mange steder, også i Danmark.
Men det kan ikke være en standard, med hvilken et liv med det åndelige som en central dimension skal måles.
Det sker indimellem, når jeg holder oplæg eller fortæller nogen, at jeg bruger en del af min tid på meditation og andre former for spirituel praksis, at jeg bliver spurgt om det ikke er ret selvoptaget, at man burde være engageret i verden og hjælpe mennesker i nød. Hvad nytter det at sidde på en pude og meditere?
Som fremhævet i begyndelsen af dette essay, tenderer vi mennesker mod at stille alting

op i modsætningspar. Og til at hierarkisere alting.
Så enten stirrer man på sin navle og afholder sig fra alt det sjove i livet, eller også udlever man sin indre hedonist.
Men buddhismen er ”the middle way”, og også i kristen kontemplativ tradition har man drøftet spørgsmålet om det rette forhold mellem *vita contemplativa* og *vita activa* – det aktive engagement med verdenen – i århundreder. Benediktinerne og f.eks. Meister Eckehart og Tauler afviste, at man skulle se forholdet som en modsætning. Begge elementer er nødvendige. Handling *og* tænkning. Tilbagetrækning *og* engagement. Der er ikke tale om modsætninger, men om komplementære fænomener, om to sider af samme mønt.

Jeg er selv kommet til den konklusion – blandt andet på basis af min forskning i de forskellige måder, hvorpå tibetanske kontemplative traditioner mødes med moderniteten, i Vesten og i Asien, herunder også mødet med videnskab – at et kontemplativt liv som gavner dem, der lever det, og dem de praktiserende er i kontakt med, kan tage mange former. De ofte ophidsede diskussioner om den rette tro – også i forhold til mindfulness, hvor evangelismen nogle gange skygger for den sunde fornuft og videnskabelig lødighed – er som regel begrundet i et snævert syn på autenticitet og hvad det vil sige, at en praksis ’virker’.
Jeg holder med Dalai Lama, som på karakteristisk vis har sagt, at man gerne må tage elementer fra buddhismen, hvis man føler man har gavn af det, uden at man køber hele pakken så at sige. Og kombinere det med kristne eller new age forestillinger. Hvad man synes virker for en. Bare man så ikke kalder det for buddhisme. Mennesker er forskellige. Der er ingen grund til at fordømme ”McMindfulness”, fordi man synes, at det ikke er en autentisk spirituel praksis og derfor ikke duer for en selv. Der er ej heller nogen grund til at afvise dem, der ønsker at satse helhjertet på et praksisliv i tilbagetrækning, fordi de løber fra deres ansvar for samfundet – og f.eks. ikke bidrager tilstrækkeligt med skat.

Perioderne med tilbagetrækning, timerne med formel praksis, og den daglige bestræbelse på ikke at glemme, at det faktisk handler om de andre, er tilsammen med til at skabe det, som for nogle mennesker – herunder for mig selv – er egnet som et bud på et moderne *vita contemplativa et activa*.
Igennem min forskning i Asien og i Vesten har jeg mødt mange mennesker og set mange forskellige eksempler på forslag til, hvordan et moderne kontemplativt liv kan se ud. Den mangfoldighed er for mig at se et sundhedstegn. Nogle elementer vil vise sig som bæredygtige og alment brugbare. Andre vil vise sig som mindre hensigtsmæssige eller uduelige. I sidste ende er skabelsen af et konkret, nutidigt *vita contemplativa et activa* – et som er egnet for den enkelte, så det gavner andre – en udfordring og mulighed, som

hvert enkelte menneske selv er nødt til at forholde sig til og håndtere.

---

(1) Resultaterne af dette forskningsprojekt kan man læse om i Allen, M., et al. (2012). "Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention." Journal of Neuroscience 32(44): 15601-15610.

(2) Se http://samtidsreligion.au.dk/fileadmin/Samtidsreligion/Mindfulness_i_Aarhus/Mindfulness_i_Aarhus.pdf

(3)Tallet stammer fra en søgning på nøgleordet "mindfulness" i den biomedicisnke database Embase.

(4) Se f.eks. Kuyken, W. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance anti-depressant treatment in the prevention of depressive relapse/recurrence: a randomised controlled trial. The Lancet 386: 9988, 63–73 (2015); Khoury, B. et al. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. Clin. Psychol. Rev. 33, 763–771 (2013); Piet, J. & Hougaard, E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. Clin. Psychol. Rev. 31, 1032–1040 (2011).

(5) Det er dog værd at huske, at strukturelle ændringer i hjernen ikke nødvendigvis betyder en positiv effekt.

(6) Begrebet *vita contemplativa* bruges i denne artikel som en bred betegnelse for et liv, hvori det kontemplative spiller en væsentlig rolle.

(7) Se http://dharmasun.org/tte/ og learning.tergar.org/course_library/vajrayana-online/



Martijn van Beek
er lektor, ph.d., ved Afdeling for Antropologi og tilknyttet Interacting Minds Center ved Aarhus Universitet. Han forsker blandt andet i buddhisme og modernitet, herunder videnskabelig forskning i kontemplativ praksis, dens vilkår og betydning i og for samfundet. Han er Fellow of Mind and Life Institute og han formår at forene sin forskning, sin undervisning og en personlig praksis med en udstrakt rejseaktivitet i hvilken han har opbygget et omfattende internationalt netværk. Han er blandt andet kendt for sine karismatiske foredrag hvori han, ligesom i sin forskning, skarpt fastholder nødvendigheden af empirisk ædruelighed i spørgsmål om spiritualitet.