

# Buddhas veje

Bogen er fantastisk spændende, fagligt udfordrende og holder læseren fangen. Sådan lyder de næsten torneфри roser fra anmelderen af "Buddhas veje".

"Buddhas veje" af Peter Elsass er en særdeles velskrevet introduktion til buddhistisk psykologi, som jeg vil anbefale til enhver, der anvender terapeutiske metoder inspireret af buddhismen – og alle andre med interesse herfor.

Forfatterens motivation for at skrive bogen er, som det hedder i forordet "... at trænge bag om den forførende sætning 'at være buddhistisk inspireret' og skrive en fagligt sober bog om buddhistisk psykologi ...". Dette er ikke bare agtværdigt, men giver også for alvor lyst til at læse bogen.

Når forfatteren dernæst fortæller, at opgaven var næsten umulig på grund af det enorme antal buddhistiske grundtekster, og at han derfor valgte personligt at gå ind i buddhismen for at kunne forstå den, så blev min lyst til at læse bogen bestemt ikke mindre.

## Redaktionelle kritikpunkter

Bogen er bygget op i tre hoveddele navngivet efter de tre juveler i buddhismen, hvoraf de første to desuden er underopdelt med et generelt kapitel, et kapitel med et vestligt udgangspunkt og et kapitel med et østligt udgangspunkt. Dette tjener bogen godt som organisationsstruktur.

Desværre omtales strukturen kun kort i indledningen og bringes ikke i spil i de korte indledende afsnit til hver hoveddel, hvor der i stedet gives meget kort forklaring i forhold til titel-begrebet (Sangha, Buddha, Dharma), en personlig anekdote og et buddhistisk citat, hvis rolle ikke oplyses. Jeg var således relativt mystificeret i forhold til meningen med opbygningen af den første hoveddel (Sangha) og betydningen af indledningen til den del, indtil jeg havde læst det meste af den. Redaktionelt burde der have været arbejdet mere med, hvordan strukturen i de enkelte hoveddele kunne være bragt i spil i indledningerne til hoveddelene, så læseren så at sige blev inviteret ind i strukturen og forfatterens ide(er) med den.

Mit andet kritikpunkt går også på det redaktionelle, nemlig de upræcise henvisninger til forskellige versioner af "den tibetanske dødebog", som omtales mindst fem steder i bogen. Nogle steder omtales særlige udgaver som "bogen", og andre steder som udgaver. Jeg forstår udmærket, at dette sker, når man skriver. At det ikke er blevet fanget i redigeringsprocessen, er synd, når bogen ellers er meget præcis.

Indledningen giver en kort diskussion af buddhisme som religion eller ikke-religion samt baggrundene for de forskellige opfattelser. Jeg fandt dette oplysende, om end jeg savnede det interne buddhistiske synspunkt på to overordnede forskellige måder at praktisere buddhisme på: "at tro" og "at undersøge og dernæst vide", idet disse udgør en parallel til diskussionen. Dette er dog ingen kritik, snarere et ønske om at diskussionen var bredt mere ud, og måske særligt på dette punkt!

## Opbygning og indhold

*Første del: Sangha*, består af tre kapitler. Det første kapitel er en kortfattet, men præcis og interessant gengivelse af den historiske udvikling i den vestlige længsel efter det tabte paradys Tibet. Det tredje kapitel om buddhisme i Vesten er et tankevækkende historisk funderet kapitel om Vestens fordrejning/forfladigelse og romantisering af buddhismen. Det tredje kapitel om buddhisme i Østen må jeg indrømme at jeg fandt mindre interessant, idet jeg fandt beskrivelserne for korte og ufyldstgørende og hældende for meget mod en vestlig oplevelse af dette. Jeg skal dog pointere, at det er *mit* personlige synspunkt.

*Anden del: Buddha*, består også af tre kapitler. Det første kapitel har, helt i buddhistisk ånd, en beskeden indledning til et velskrevet kapitel om Buddhas lære. Kapitlet er fokuseret på enkelte dele af Buddhas lære – andet kan ikke forventes i en bog af denne længde – men dog skrevet præcist så langt, at de fleste vil kunne forstå begreberne og i grove træk deres indbyrdes forhold. Både i dette og det andet kapitel skinner det tydeligt igennem, at forfatteren er psykolog, hvad gjorde læsningen endnu mere fornøjelig for mig.

Det andet kapitel præsenterer buddhistisk psykologi med Østen som udgangspunkt. Jeg er sikker på, at dette kapitel indeholder afsnit og passager, som vil være i bedste fald udfordrende, i værste fald afskrækkende, i forhold til læserens – her: psykologens – forståelse af og eget forhold til begreberne jeget/selvet, på grund af de modsætninger, der er mellem buddhismens "mangel" på et jeg-begreb i vestlig forstand i kraft af dets impermanente natur, og psykologiens mange, men anderledes opfattelser, som hælder mod "selvet som en konstituerende faktor i bevidsthedslivet. Personligt fandt jeg kapitlet klart, men det

skyldes måske, at jeg er stødt på denne udfordring for år tilbage og nu lever i denne vedvarende modsætning mellem to overordnede syn på selvet, som begge giver mening for mig.

I det tredje kapitel (buddhistisk psykologi med Vesten som udgangspunkt) forholder forfatteren sig kritisk til forskellige terapeutiske metoders "overtagelse" og "oversættelse" af buddhistiske begreber, uden at deres egentlige betydning, indhold og sammenhæng med andre begreber tages med. Der er således oftest tale om, at buddhismen tilfører den terapeutiske retning eller metode noget (men ikke omvendt), udelukkende i form af sprogbrug og inspiration.

*Tredje del: Dharma*, består igen af tre kapitler. Det første kapitel (om kunsten at være lykkelig) er en udmærket fremstilling af forholdet mellem den buddhistiske og vestligt psykologiske opfattelse af begrebet lykke og af forholdet mellem positiv psykologi og buddhisme. Kapitlet er meget detaljeret og vil nok vække begejstring hos alle, der har faglig interesse i positiv psykologi (og buddhisme).

Det andet kapitel (om kunsten at være nærværende) indeholder interessante afsnit om psykoanalyse og meditation, med hovedvægt på psykoanalysens kritik af meditation og dens mulige negative følger. Disse følges af lige så interessante afsnit om kognitiv terapi og meditation, som giver et solidt indblik i forskellene mellem den vestligt konstruerede udgave af "mindfulness" og den buddhistiske udgave (om end begrebet ikke eksisterer i buddhismen). Desuden gives en detaljeret gennemgang af

mulige positive udbytter af (vestlig) "mindfulness", inklusive kritisk forholden. Jeg fandt dette kapitel yderst oplysende.

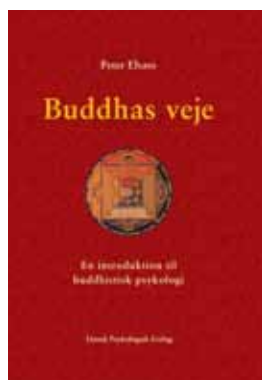
Det tredje kapitel (om kunsten at være alene) har en kort gennemgang af de forskellige psykologiske tilknytningsbegreber, inklusive spirituel tilknytning, efterfulgt af meget korte afsnit om ensomhed/solitude og buddhistisk retreat. Herefter følger en udfoldelse af det buddhistiske begreb om intersubjektivitet, som primært gennemføres ved hjælp af vestlige psykologisk og ikke buddhistiske begreber, hvilket gør at den "buddhistiske intersubjektivitet" ikke helt bliver tydelig i sig selv. Kapitlet afsluttes med korte afsnit om de buddhistiske begreber loving kindness og compassion.

### Læs bogen, se filmen!

Min anbefaling er, bortset fra bemærkningerne til et par redaktionelle ting, uforbeholden. Bogen er fantastisk spændende, fagligt udfordrende og holdt mig fangen som læser. Når bogen læses er det tydeligt, hvorfor det tog så mange år at fremavle den! Det omfattende arbejde og fordybelse har bestemt kastet en udmærket bog af sig.

Bogen indeholder ud over ovenstående udmærkede ordforklaringer, og så er det så afgjort et scoop, at der medfølger en DVD med samtaler med tibetanske buddhister. Rigtig god fornøjelse! ■

Tine Nielsen



## BOGDATA

Peter Elsass: "Buddhas veje. En introduktion til buddhistisk psykologi". Dansk Psykologisk Forlag, 2011, 296 sider + DVD, 358 kr. indb.