

“Vi hadde yoga på skolen i dag vi, mamma...”



Yoga, mindfulness og andre teknikker med opprinnelse
i Østens religioner er trendy i Norge i dag.

Men hvor mye kunnskap har jeg egentlig om det?

Er det noen farer ved yoga og mindfulness, eller er det
noe alle bør praktisere for bedre helse og økt velvære?

Er det forenelig med min kristne tro?



Synes jeg det er ok at barnet mitt
har yoga og mindfulness
på skolen uten at jeg har blitt
informert om det?

Dette måtte jeg lære mer om,
og her kommer resultatet:

Yoga & mindfulness - en mammas studie...

Yoga & mindfulness

- en mammas studie...

Innhold	side
Innledning: Yoga og mindfulness	3
Hva er yoga?	4
Kundalini og chakraer	4
Vestens yoga	4
Asanas - Kroppsstillinger	5
Fare for fysiske skader	6
Pranayama - Pusteøvelser	8
Mantraer & namaste	8
Refleksjoner fra en sykepleier og en lege...	9
Guruer advarer	10
Fare for psykiske lidelser	11
Yoga - Livssynsnøytralt?	12
Hinduismens fremste misjonærer	13
Yoga/hinduisme vs. kristendom	14
Hva er mindfulness?	18
Vestlig mindfulness – Buddhisme light?	18
Mindfulness for alle?	19
Mindfulness – medaljens bakside	20
Virkelighetsflukt, resignasjon og individualisering?	21
Selvsentrertthet og innadvendthet?	22
Likegyldighet og etisk avkobling?	22
Psykologiske bivirkninger	23
Behov for ekspertise	23
Behov for forskning	24
Mindfulness - Livssynsnøytralt?	25
Mindfulness/buddhisme vs. kristendom	26
Yoga og mindfulness for barn og unge	28
Yoga og mindfulness i skolen	29
Læreren har rett!	30
Noen tanker til slutt	31
Vedlegg 1: Fritaksretten	32
Vedlegg 2: Underkastelse i øst - Idyll i vest	33
Vedlegg 3: Intens romantisering av buddhismen	34
Vedlegg 4: Yoga - for kristne?	36
Vedlegg 5: Nyreligiositet i Norge	39
Vedlegg 6: Kristen meditasjon	48
Kilder:	53

YOGA & MINDFULNESS



Veien til lykke og god helse?

Yoga og mindfulness har fått stort innpass i landet vårt de siste årene. Metodene blir også brukt i mange barnehager, skoler, helseinstitusjoner, fengsler og på arbeidsplasser. Det gis gjentatte forsikringer om at yoga og mindfulness kan frikobles fra sine åndelige opphav, som er henholdsvis hinduismen og buddhismen. Dermed fremstilles de ofte som livssynsneutrale metoder til et lykkeligere liv og god helse. Det refereres også til undersøkelser som sier at disse teknikkene har gunstig effekt på konsentrasjons- og læringsevne og at de kan redusere stress, uro, søvnproblemer, smertetilstander, nedstemthet og depresjon.

Mange sier at de har fått bedre livskvalitet og mindre stressrelaterte plager ved hjelp av yoga og mindfulness. Man kan dessuten knapt åpne et ukeblad uten at teknikkene lovprises, med utsagn som:

“Mindfulness har gjort livet mitt rikere.”

“Det er yogaen som har holdt meg oppe og gitt meg rett fokus i livet.”



Jeg ser ingen grunn til å betvile disse opplevelsene, og mener at folk har full frihet til å velge hvordan de vil pleie sin fysiske, psykiske og åndelige helse.

Jeg er også overbevist om at de som underviser i yoga og mindfulness gjør det ut ifra de beste intensjoner, og at de har et oppriktig ønske om å hjelpe folk til et bedre liv med teknikker de selv opplever som gode hjelpemidler.

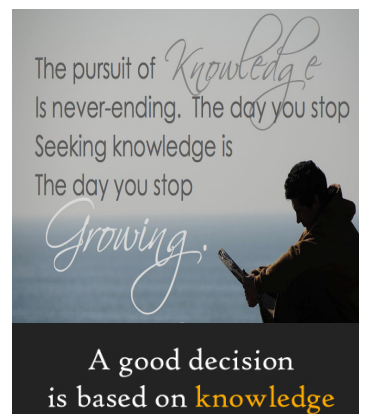


Det er imidlertid fornuftig å ikke blindt ta til seg nye trender uten å sjekke “varedeklarasjonen” først. Kunnskap er en viktig nøkkel for å gjøre gode vurderinger og valg.

Hva er bakgrunnen for disse teknikkene?

Er det noen farer vi bør være oppmerksomme på ved praktisering av yoga og mindfulness? Skal vi ønske den store utbredelsen av teknikkene velkommen i alle sammenhenger?

Kristendommen er den største religionen her i landet. Siden jeg selv også er kristen, opplever jeg det viktig å finne ut om det å praktisere yoga og mindfulness vil stå i noe motsetningsforhold til den kristne tro. Dette vil derfor også bli viet oppmerksomhet i dette studiet.



HVA ER YOGA?

Yoga er en samling av flere tusen år gamle teknikker med tilknytning til hinduismen og andre indiske religioner. Den generelle betydningen av yoga er "metode til å oppnå frelse" og "forening".

Yoga søker å åpne kroppen for en åndelig virkelighet og å frigjøre seg fra den menneskelige tilstanden ved å bryte ned kroppen, egen vilje, følelser, sinn, sjel og åndelige blokkeringer. Gjennom dette vil illusjonen om vårt "falske selv" ødelegges og vi oppnår et stadig høyere nivå av bevissthet om vår egen guddommelighet og innser at **alt** er ett og guddommelig.

Hensikten for hinduistiske yogautøvere er å oppnå bedre karma og skape en bedre inkarnasjon i neste liv (reinkarnasjon). I det lange løp er målet å adskille sjelen fra kroppen ved å gå inn i en tilstand hvor jeget opphører. Livet utslokkes for å oppnå forening med den hinduistiske verdenssjelen Brahman, som er i alt, overalt og er det innerste jeget for alle vesener.



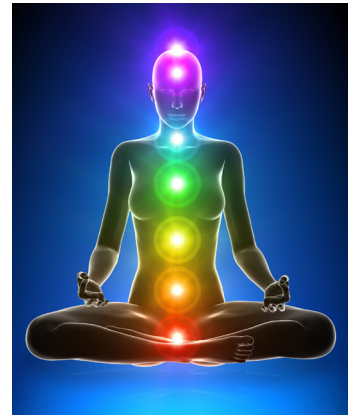
Kundalini og chakraer

Den hinduistiske guden Shiva omtales som *yogaens herre*. Shiva forbindes med slangens kraft, og dette er

grunnen til at guden ofte avbildes med slanger i håret og rundt andre deler av kroppen. Shivas ormekraft kalles *kundalini*.

Hinduismen fremstiller kundalini som en sammenrullet slange som ligger slynget rundt korsbenet. Når kundalini-kraften vekkes f.eks. gjennom yogaøvelser, søker den å stige opp gjennom en trang energikanal (sushumna nadi) i ryggsoylen, hvor det ligger chakraer (energi-punkter/broer mellom det fysiske og åndelige.) Til hvert chakra er det knyttet spesifikke fysiske øvelser, guder, mantraer, elementer, farger m.m.

Når kundalini-kraften stiger aktiveres chakraenes forskjellige energier. Målet er kronechakraet på toppen av hodet, som gir en tilstand hvor personen har oppnådd fullkommenhet og man er fri fra karmaets hjul.



Kilden til yoga er *Yoga sutra* som er skrevet av Patanjali (ca. 200 f.Kr.) Den sier at yoga består av åtte ledd:

1. Yama - Moralske forbud
2. Niyama - Moralske påbud
3. Asana - Stillinger og øvelser
4. Pranayama - Pusteøvelser
5. Pratyahara - Avspenning
6. Dharana - Konsentrasjon
7. Dhyana - Meditasjon
8. Samadhi - Frigjøring

De ulike leddene i denne komplekse disiplinen av selvrensing og utvikling er utformet som en helhet. De er en del av en langvarig prosess hvor man skal utføre leddene i stigende rekkefølge etter hvert som en når lengre i sin åndelige utvikling.

Vestens yoga

I Vesten blir ofte de fysiske øvelsene i yoga koblet fra sin opprinnelse og presentert som en ikke-religiøs teknikk for personlig utvikling, uttøying og avkobling. De to første trinnene i yoga (moralske forbud og påbud) blir i Vesten ofte hoppet over i frykt for at yoga skal forstås som religion og moralisme.



Asanas - Kroppsstillinger

I sin opprinnelige hinduistiske kontekst, har vi sett at kroppsstillingene i yoga ikke er skapt for velvære, gymnastikk eller selvrealisering. Tvert imot er målet å ta kontroll over kroppens naturlige funksjoner så det menneskelige livet kan reduseres til en "livløs tilstand." Dette gjør det lettere å ta kontroll over sinnet, noe som er nødvendig for at konsentrasjonen ikke skal forstyrres av tanker og følelser. Da ligger veien åpen for dyp meditasjon og til slutt forening med Brahman.

Kroppen låses i ulike stillinger som etter sigende gjør at kundalinskraften lettere kan bevege seg opp gjennom de ulike chakraene. De fleste stillinger er også tilbedelsesstillinger for ulike hinduistiske guder. Et eksempel på dette er "solhilsen" (Surya Namaskar), som er tilegnet solguden Surya - symbolet for helse og udødelig liv. Øvelsen består av en serie sammenhengende bevegelser som vekselvis uttrykker underkastelse og tilbedelse. Solhilsen skal også vekke kroppsenergien til å skape energi direkte fra solen.

Solhilsen



Warrior pose er en annen samling av ulike stillinger. Den åndelige betydningen for disse er avledet fra den gamle historien om krigeren Virabhadra, som var sønn av den hinduistiske guden Shiva. I følge historien ble Shiva sint, rev ut en



hårlokk og kastet den på bakken. Håret ble til den kraftige krigeren Virabhadra, som brukte sinne for å beseire fiender. Warrior pose brukes for å overvinne egoet og uvitenhet. I yogaklasser oppfordres gjerne utøverne til å forestille seg at de legemliggjør ånden til en kriger når de står i krigerposisjoner.

Mange yogastillinger etterligner dyr og trær, og har navn som: cobra pose, downward dog pose, pinguin pose, eagle pose og lion pose. Den åndelige hensikten er å ta eller eie egenskapene til de aktuelle dyrene eller trær. For eksempel hevdes det at ørneposituren gir et klart sinn og at løveposituren gir kontroll og mot. Treposituren skal gi balanse og konsentrasjon.

Løve



Tre Ørn



Andre kjente stillinger er child pose som symboliserer overgivelse og corpse pose (savasana) som etterligner døden og skal hjelpe en i å forberede seg for den.



Child pose



Savasana

Lotusstillingen er av mange sett på som selve symbolet for yoga. Denne posituren brukes spesifikt for å åpne seg for det åndelige, og den sies å være et kraftfullt verktøy for å vekke den sovende kundalinskraften.



Fare for fysiske skader

Det er mange som gir uttrykk for gode helsemessige effekter av yoga, men at det også kan gi fysiske skader er ikke like kjent. Kiropraktor Steve Gangemi er en av dem som advarer: *“Fleksibilitet for fleksibilitetens skyld ender opp med unyttig fleksibilitet og kan føre til skade. Mer fleksibilitet er ikke nødvendigvis bedre.”*

Ola Lillenes er seniorrådgiver i Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (Nafkam). Han sier til Dagbladet: *“Det er kjent at yoga brukes ved mange helseproblemer, for eksempel utbrenthet, ryggproblemer og hjertelidelser. Men dette er ikke det samme som at det har vitenskapelig dokumentert effekt. For å finne ut om helseeffekten av yoga, baserer Nafkam seg på oppsummert forskning, ikke enkeltstudier. Den veldig grove konklusjonen i oppsummeringene er at forskningen ikke viser klare effekter. Mer forskning må til før man kan si noe endelig.”*

Dette støttes av universitetslektor ved idretts-høyskolen i Tromsø, Christine Sundgot-Borgen: *“Samtlige yoga-nettsteder viser til forskning og forbløffende resultater, men studiene som hittil er gjort, har store metodologiske mangler som gjør at en ikke kan konkludere med hvilken effekt yoga faktisk har.”*

Glenn Black er en anerkjent amerikansk yogalærer som har praktisert og undervist yoga i over 40 år. Han underviser nå i en “enkel yoga” med bare noen få posisjoner og unngår øvelser som kan gi fysisk skade. Black har selv en ryggskade etter det han omtaler som “tidligere uforsiktig yoga” og har avstivet deler av ryggen. Han driver et senter hvor de har spesiell kompetanse i forhold til rehabilitering av yogaskader. Black er intervjuet i New York Times under overskriften *How yoga can wreck your body*. Han uttaler dette:

“Folk flest burde slutte med yoga. Det påfører rett og slett for stor skade. Folk skader seg i hopetall fordi de har underliggende fysiske svakheter eller problemer som gjør at yogaen uunngåelig gir skade. Isteden for å drive med yoga burde disse drevet med variert trening for å styrke svake deler av kroppen og få god kondisjon. Yoga er for folk i god fysisk form. Det er en mengde faktorer som har bidratt til å høyne risikoen for yogarelaterte skader. Den største er det demografiske skiftet i hvem som

praktiserer det. Tradisjonelt vokste indiske yogautøvere opp med disse



posisjoner og de satt på huk med bena i kors som en del av sitt daglige liv. I Vesten sitter urbane mennesker på en stol hele dagen, og drar på et studio et par ganger i uken og trener for å vri seg i stadig mer vanskelige posisjoner til tross for deres mangel på fleksibilitet og andre fysiske problemer.”

Skader i nakke og rygg

Kiropraktor Gary Eshanow sier at det er mange stillinger i yoga som kan føre til smerter og skader hvis de ikke utføres rik-



tig. Et eksempel er hodeposisuren sirsasana. De negative virkningene av denne posisur kan være økt blodtrykk, hjertebank, hjerneskade, nakke- skade og ryggskade. Den vanligste skaden er cervical myelopati (nakkeskade forårsaket av margpåvirkning i ryggmargen) Når man beveger ryggvirvler ut av flukt, med ryggvirvler over eller under, oppstår det en innsnevring av spinalkanalen (stenose). På grunn av det overdrevne trykket satt på nakkesøylen kan det forårsake en glidning i rygg søylen og dermed settes det trykk på ryggmargen og skivene. Dr. Eshanow sier at slike skader kan utvikle seg over en periode uten at utøveren oppdager at det er et problem før symptomene viser seg. Han sier at yogautøvere ofte føler seg presset til å utføre posisurer utover smertegrensen og uten at de er klare til å utføre dem på en riktig måte.

Slitasjeskader og nerveskader

Glenn Black har hatt klienter som blant annet har fått revet over akillessenen etter posisurer med *downwardfacing dog*. Et annet fenomen er yoga-droppfot som er en følge av at nerver er kommet i klem. Denne tilstanden gir en manglende evne til å bøye ankel og tær



oppover og forårsaker problemer med gangen. Black har også i sin praksis sett flere hofter som er så ødelagte av yoga at det har vært nødvendig med hofteproteser.

Den anerkjente yogalæreren Charlotte Bell bekrefter dette: *“Sener er utformet for å begrense bevegelsen av leddene våre for å beskytte dem. Overstrekking over tid fører til ustabile ledd. Jeg kjenner mange seriøse utøvere, som nå er i 50-årene, som har angret på at de har overstrukket leddene sine, meg selv inkludert. Altfor mange har måttet erstatte ledd med proteser.”*

Den indiske kirurgen Dr. Ashok Rajgopal har utført kneprotesekirurgi på en rekke av de ledende yogaguruene i India. Han sier at ekstreme tøyingsøvelser kan forårsake alvorlig belastning på leddene og føre til leddgikt. Han hevder at han generelt ser en høyere forekomst av ledd- og skjelett-plager blant yogautøvere.

Skader i hjernen og hjerneslag



Normalt kan halsen strekkes 75 grader bakover, 40 grader fremover, 45 grader sideveis, og den kan rotere omtrent 50 grader om sin egen akse. Yogautøvere

beveger ryggvirvlene vanligvis mye lenger - mange ganger nesten det dobbelte av normal rotasjon.

Den fremtredende nevrofysiologen ved Oxford University, W. Ritchie Russell, advarer i en artikkel i British Medical Journal. Han sier at enkelte yoga-positurer kan forårsake hjerneslag selv hos relativt unge, friske mennesker.

Russell opplyser om at ekstreme bevegelser av hode og nakke kan skade ryggvirvlens arterier ved å produsere blodpropper, hevelser og innsnevring, noe som til slutt kan skape ødeleggelser i hjernen. Russell sier også at reduksjon i blodstrømmen til basalarterien (som danner en bred kanal i bunnen av hjernen) kan forårsake hjerneslag som kan gjøre alvorlig skade og noen ganger være dødelig.

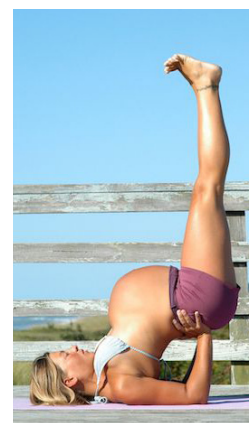
Willibald Nagler, professor og tidligere direktør ved The Department of Rehabilitation Medicine, bekrefter dette. En av hans pasienter var i utgangspunktet en frisk kvinne på 28 år. Hun fikk hjerneslag mens hun utførte en kjent stilling i yoga som heter *hjul* eller *oppoverbue*. Mens hun balanserte på hodet, med nakken bøyd langt bakover, følte kvinnen plutselig en alvorlig bankende hodepine. Hun hadde problemer med å komme opp, og da hun ble hjulpet opp i stående stilling, var hun ikke i stand til å gå uten assistanse. Hun var delvis lammet på høyre side av kroppen og hadde også flere andre symptomer på hjerneslag.



På sykehuset ble det konstatert at en av halsarteriene hennes var betraktelig begrenset og at arteriene som forsynte lillehjernen med blod var alvorlig forskjøvet. Mangelen på blodforsyning resulterte i mye dødt vev i hennes venstre halvdel av lillehjernen. Kvinnen startet et intensivt rehabiliteringsprogram, men to år senere hadde hun fremdeles haltende gange og flere andre senskader av hjerneslaget.

Barn og gravide

American Yoga Assosiation fraråder gravide de fleste yoga-positurer på grunn av faren for blodpropp. I forhold til barn er deres anmodning følgende: *“Yogaøvelser anbefales ikke for barn under 16 år, fordi kroppens nervesystem og kjertelsystemer fortsatt vokser, og effekten av yogaøvelser på disse systemene kan forstyrre naturlig vekst.”*



Økning i skader

Consumer Product Safety Commission i USA sier at antall akuttinnleggelses på sykehus som følge av yoga er i markant økning. Mørketallene er imidlertid store da de som lider av mindre alvorlige yogaskader går til fastleger, kiropraktorer og ulike typer terapeuter.

Pranayama - Pusteøvelser



Pranayama er oversatt som “kontroll over pusten” eller “kontroll av livskraft”. Det refererer til en rekke pusteøvelser fra det enkle til det komplekse.

Yogier tror at luften er fylt med en levende energikraft som enten heter prana eller chi. Ved yogateknikker knyttet til dyp pusting, læres det at denne kosmiske energien absorberes. Prana/chi fyller personen med liv og psykisk kraft, som man deretter fører gjennom chakraene i kroppen for å vekke kundalinikraften.

Rammurti S. Mishra er omtalt som “guruenes guru” i USA, og han sier:

“Den som kan kontrollere prana, kan kontrollere sitt eget sinn og alle andres sinn. Det finnes ikke noe i naturen som ikke er under hans kontroll. Hvis han beordrer gudene eller sjelene til de avdøde å komme, vil de komme på hans bud. Alle naturkreftene vil adlyde ham som en slave.”

Alice Ann Bailey (1880-1949) var teosof, forfatter og lærer. Hun regnes som en av de viktigste og mest innflytelsesrike tenkerne innen åndelig og okkult filosofi. Bailey har uttalt:

“Pusteøvelser bør aldri bli gjennomført uten kyndig veiledning og bare etter år med åndelig program, hengivenhet og tjeneste; Konsentrasjon på den sentrale kraftkroppen (med tanke på oppvåkning) bør alltid unngås; ellers vil det komme til å forårsake overstimulering og åpning av dører til astralplanet som kan bli veldig vanskelig å lukke.”

På nettstedet www.easyayurveda.com advares det mot at enkelte pranayamateknikker kan gi fysiske symptomer som forverret astma, tåkesyn, hodepine, svimmelhet og variasjoner i blodsukker og blodtrykk.

Mantraer & namaste

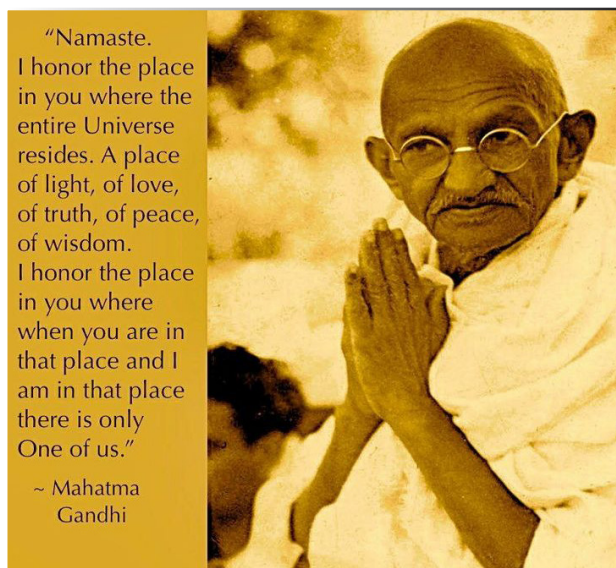
Mantraer og hilsenen “namaste” blir ofte brukt i forbindelse med yoga.

Ordet mantra betyr “befrikk fra tanker”. Som oftest er mantraet et forkortet navn på en guddom eller et konsentrert resymé av innholdet i en hellig skrift. Mantraet er unikt og kraftfullt, og et hjelpemiddel for lettere å nå en endret sinnstilstand. I følge hinduismen kan det også anvendes for å kontrollere sin egen kropp, andre mennesker og naturkreftene. Når man har fått overlevert et personlig mantra, er dette strengt hemmelig.

“Om” eller “Aum” er det vanligste mantraet og den helligste stavelsen i hinduismen. Det symboliserer den uendelige Brahman og hele universet. Et annet mantra er “aim” som er forkortelsen for den hinduiske gudinnen Saraswati.



I Østen er det vanlig å si “namaste” når man møtes og skilles, men det betyr langt mer enn bare “hei” eller “hadet”. Namaste er et uttrykk for troen på at det er en åndelig gnist i oss alle. Hendene holdes foran hjertechakraet eller pannechakraet og personene bøyer seg mot hverandre når denne gesten utføres. Direkte oversatt betyr namaste: *Gud i meg hilser gud i deg. Ånden i meg møter den samme ånden i deg.* Bakgrunnen for dette er at hinduismen sier at alle mennesker i sin sanne natur er gud fordi vi er ett med altet.



Refleksjoner fra en sykepleier og en lege...

En sykepleier kontaktet avisa Dagen, etter at hun hadde lest en artikkel de hadde om yoga. Hun forteller om sin erfaring med et kurs hun gikk på i regi av MediYoga, som nå har fått innpass i en rekke av landets sykehus og helseinstitusjoner.

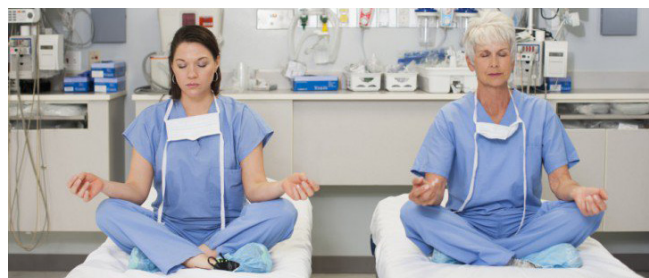
Kurset hun gikk på var for helsepersonell, og de hun gikk sammen med var blant annet sykepleiere, psykologer og fysioterapeuter. Etter andre kursdag skulle de si et spesielt mantra: Sa Ta Na Ma.¹⁾ De fikk beskjed om at dette mantraet ikke har noen betydning. Etter dette opplevde sykepleieren at hun ble veldig urolig, sov dårlig og fikk merkelige mareritt om Gud og Djevelen, og åndelig maktkamp. Da hun tok det opp med instruktøren, fikk hun høre at «*det blir verre før det blir bedre*», og at det gjelder mange ulike behandlinger og terapier. Sykepleieren valgte likevel å avslutte, fordi det opplevdes helt feil å gå der. Hun sier at hun begynte på kurset fordi hun tenkte det kunne være et tilbud for pasienter som ikke kan drive med annen fysisk aktivitet. Hun sier: *“Du må være bevisst. Det er lett å bli lurt inn bakveien. Man kommer som pasient og er redusert. Kanskje har man smertestillende innabords, og så deltar man på noe som man ikke vet hva betyr en gang. Man bare tar imot. Det er fryktelig skremmende!”*

²⁾ Sven Weum er lege og har holdt mange foredrag i Norge, Sverige og Finland om forholdet mellom alternativ åndelighet og kristen tro. Han opplever at det er lite kunnskap om yoga og ser på det som en moralsk forpliktelse å være med å informere om hva yoga innebærer.



Weum kommenterer sykepleierens opplevelse slik:

“Innen hinduismen oppfattes mantraene som guddommelige, og brukes som hemmelige form-ler med overnaturlig kraft. Ofte brukes mantraer for å vekke den såkalte kundalinikraften. Det er betenkelig at yoga får innpass i behandlingssystemet uten at pasien-tene får skikkelig informasjon om bakgrunnen for behandlingen. Metoder hentet fra Østens åndelighet brukes ofte uten at man forteller om det åndelige innholdet. Det hevdes at yogaen ikke er religiøs, men undersøker man nærmere vil man se at yoga er en åndelig teknikk. Hvis man anerkjenner at det finnes en åndelig dimensjon, bør man også tenke nøye gjennom hva slags åndelighet man vil åpne seg for.”



1) I “MediYoga startpakke 1” benyttes det flere ulike mantraer: “Ton deg inn med mantraet ONG NAMO GURU DEV NAMO tre ganger” (...) “Koble mantraet SAT NAM til åndedrettet.” (...) Et av kapitlene i læringsheftet heter dessuten: “Meditasjon for hjertet - GURU RAM DAS.” Nettstedet www.3ho.org definerer disse tre mantraene slik:

Ong Namu Guru Dev Namu: *“Jeg bøyer seg til den kreative visdom, jeg bøyer seg til den guddommelige lærer innenfor. Dette mantraet brukes til å “tune inn” til den guddommelige flyt og selvkunnskap i oss, og knytte oss til Yogi Bhajan og lærernes gyldne kjede. Det er chantet minst tre ganger i starten av hver Kundalini Yoga-klasse.”*

Sat Nam/Sa Ta Na Ma: *“Mantraet består av delene: Saa - Kosmos/uendelighet/fødsel, Taa - Livet, Naa - Døden/trans-formasjon og Maa - Gjenfødelse. Mantraet beskriver den kontinuerlige syklusen av liv og skapelse (reinkarnasjon)”*

Guru Ram Das: *“Mantra for selv-healing, ydmykhet, avslapping, beskyttende nåde og emosjonell lettelse. Det kaller på en ånd av ydmykhet og nåde og katalyserer kundalinienergi til å sette i gang gjennom din egen innsats og hengivenhet.”*

MediYoga beskriver også i heftet hvordan man lager en “rotlås” ved å knipe sammen musklene i underlivet og trekke navlen inn mot ryggraden. De sier: *“Rotlåsen frigjør kundalinienergi i kroppen og balanserer bekket.”*

2) Sven Weum driver nettstedet www.alternativ-medisin.info. Foredraget *Åndelighet og menneskesyn i alternativ medisin* kan høres her: goo.gl/wGKkS3. (I siste halvdel omtales kundalini, chakraer, yoga og energiflyt.)



Guruer advarer!



I Vestens yoga går man, som tidligere nevnt, ofte direkte på kroppsstillinger og pusteøvelser. Flere guruer advarer imidlertid sterkt mot dette fordi disse øvelsene betegnes som spesielt kraftfulle

med tanke på en kundalinistigning. Det hevdes at denne kraften brenner opp alt som kommer i dets vei, og at kundalinistigningen kan bli svært smertefull og farlig hvis chakraene er urene.

Yoga må forstås som en helhetlig disiplin og man må ikke rushe i vei på grunn av utålmodighet eller mangel på kunnskap. I Østen bruker man gjerne



tiår med tålmodighets-krevende trening, utrensende øvelser og selvdisiplin før de går til de fysiske øvelsene.

Man får også sakkyndig ledelse og veiledning underveis i prosessen.

På YouTube finner man flere videoer med advarsler mot prematur kundalinistigning. En av dem er fra den indiske yogien Sadhguru Jaggi Vasude. Han er en bestselgende forfatter og grunnlegger av Isha Foundation som tilbyr yoga-programmer for hele verden.

Sadhguru forteller om en indisk gutt på 15 år som så folk gjøre yogaøvelser i parken. Han begynte å praktisere dette på egenhånd hjemme uten veiledning. Etter 2-3 uker ble gutten veldig aggressiv og voldelig. Foreldrene visste til slutt ikke hvordan de skulle håndtere gutten. De brakte han til senteret til Sadhguru, som sier at han med en gang forsto at dette var forårsaket av "feil yoga". Etter at gutten hadde vært hos dem i 1 1/2 år var gutten "normal igjen". Hvis gutten hadde kommet 2-3 måneder senere, sier Sadhguru at det hadde vært svært vanskelig å hjelpe han. Han sier videre:

"Jeg har sett så mange mennesker som dette, rett og slett som en konsekvens av å gjøre feil yoga. Hvis du bruker det feil, kan det føre til enorme skader.

I tusenvis av år har folk som er innenfor systemet, og kjenner det godt, formulert noen ting. Uerfarne som ikke kan skille den ene tingen fra den andre forsøker å endre det. I Vesten i dag er det power-yoga, aqua-yoga, fallskjerm yoga og jeg vet ikke hva - men det er fullstendig uansvarlig! Våre lærere gjennomgår fire år med intensiv opplæring, men det er bare rundt 20 % av de som starter på utdannelsen som blir godkjent som yogalærere. Er dette bare for å gjøre det vanskelig? Nei, det er mye mer i det enn bare det som synes på overflaten."



Indiske Bodo Balsys er forfatter og grunnlegger av School of Esoteric Sciences. I videoen *A warning on the chakras and the energy* viser han til at det finnes en skjult kunnskap som en ikke kan lese seg til i en bok. Han begrunner dette med at "det er det farligste emnet man kan skrive om. Ingen guruer eller yogier vil gi videre slik skjult informasjon uten at den de overfører det til har gjennomgått mange tester på renhet, kjærlighet og dedikasjon til planen." Han sier at det ikke er for ingenting at mange av fortidens yogier i tiår oppholdt seg i dype skoger og grotter langt fra folk, for å gjennomgå den langvarige prosessen med å rense seg selv og jobbe spesifikt med sine chakraer og energier.



Sadhgurus video *The Dangers of Improper Yoga*: goo.gl/KtmX1G. Balsys sin video "A warning on the chakras and the energy": goo.gl/VAfRXM
Farene ved kundalini omtales også i dokumentaren *Gods of the new age*: goo.gl/9bVrCg (Tid: 48.10-54.30)

Fare for psykiske lidelser

At advarslene fra Østen ikke er grunnløse, kan den svenske psykiateren Bo Gunnar Johnsson bekrefte. I 1984 publiserte han en vitenskapelig artikkel som analyserer ni tilfeller av alvorlige psykoser utløst av meditasjon og/eller yoga. Flere hadde skrekkopplevelser av mørke krefter som ville innta kroppene deres, og noen fikk visjoner av ild og slanger som ville skade dem. Sju av de ni som var med i studiet hadde hatt besvær i lang tid (opptil 14 år), selv om de hadde avsluttet øvelsene som utløste tilstanden.



Første gang Dr. Johnsson kom i berøring med fenomenet var i 1983. Da ble han oppsøkt av en mann på 24 år som hadde lyttet til en kassett med innspilte chakra-

meditasjoner. Han følte det som om det sprutet energi ut fra symfysen og at det steg en energiflod gjennom ryggraden og opp i hodet der den eksploderte. Han så energistrømmer ut av hender og føtter, dessuten hadde han visjoner av ormer som steg opp fra lyskene og ville bite ham i ansiktet. Opplevelsen kom helt uventet. Han ble forskrekket og kunne ikke påvirke forløpet. Tilstanden gikk senere over i en fase hvor han opplevde det som om en mørk substans trengte inn i kroppen hans og han følte seg angrepet av onde vesener.

Psykiater Johnsson hadde aldri tidligere vært borti et slikt fenomen. Tilstanden hadde noen likhetstrekk med en akutt paranoid psykose, men mannens gode innsikt i tilstanden, den gode intellektuelle og affektive (følelsesmessige) kontakten og at pasienten snakket om tilstanden med distanse, som om det var en somatisk tilstand, sammenfalt ikke med det man vanligvis opplever ved psykoser. Medisiner hadde heller ingen effekt. Johnsson konsulterte sine kollegaer, men de sto alle hjelpeløse i møte med denne tilstanden. Åtte måneder senere var mannen bedre, men kjente seg fortsatt plaget av mørke vesener.

Dr. Johnsson sier det er et problem at det knapt finnes medisinske teorier om dette fenomenet, men eksperimenter han har gjort viser effekter av *“en slags kraft, som vi vet veldig lite om, faktisk er virksom i disse personene.”* Han sier også at det er vanskelig å forutsi hvem som kommer til å bli utsatt for det, og at folk må være forsiktige. I sin konklusjon i analysen av de ni tilfellene sier Dr. Johnsson:

“Samstemmigheten i symptombildet taler for at det foreligger et spesifikt syndrom utløst av en manipulasjon av bevisstheten. Da denne prosessen på ulike måter er vanskelig og behandlingskrevende, er det viktig å fraråde å eksperimentere med disse øvelsene, da det kan foreligge en risiko for å aktivere en ukontrollerbar prosess. (...) Symptomatologien har store likheter med beskrivelser i yogalitteraturen, der man for øvrig advares sterkt mot å utøve kundalinistigning før man er psykologisk klar for det, da det ellers, i følge litteraturen, kan lede til sinnssykdom eller psykosomatisk besvær. Når til og med selvmord har forkommet som en følge av disse øvelsene, er det viktig for psykiatrien å tilegne seg mye større kunnskap om fenomenet.”

Kundalinnettverk i Sverige og Danmark

I våre naboland er det startet kundalinnettverk hvor mennesker som har blitt rammet forsøker å hjelpe seg selv og andre i samme situasjon. Mange opplever at de ikke får hjelp i helsevesenet eller fra sine guruer. På hjemmesiden www.kundalini.se kan man lese at nettverkene har kommet i kontakt med tusentalls personer som har hatt kundalinistigning, og de kommer med denne advarselen:

“En oppfordring med ettertrykk til alle yoga -og meditasjonslærere, åndedrettspedagoger samt andre terapeuter: Skaff dere kunnskap om hvilke enorme krefter dere har med å gjøre. Likens må dere informere elever og klienter om den store risikoen for kollaps av hjerne- og nervesystemet og for psykoser, som kan inntreffe uten forvarsel.”



Yoga - Livssynsnøytralt?

**KEEP
CALM
AND
STAY
NEUTRAL**

Hvis vi tar et nettsøk på yogasentrene i landet ser vi tydelig at mange av dem åpenlyst trekker inn det åndelige i sin praksis. Her er noen eksempler hentet fra ulike hjemmesider:

“Kursene gir nøye opplæring innen yogafilosofi, praksis, meditasjon og åndelig vekst.”

“Vi jobber med chakraene våre under hver yogapraksis, uansett yogaform. Det vil også være meditasjoner hvor vi lærer å rense og fylle på energi til chakraene.”

“Vi jobber med å vekke vår bevissthet og aktivere flyten av prana, vår egen livsenergi og indre kraft.”

“Vi bruker rytmer, toner, fri bevegelse, meditasjoner og mantrasang ved siden av yogaøvelser, for å få kontakt med vårt indre.”

Det vil nok primært være tilbydere av yoga i det offentlige rom som skoler og helseinstitusjoner som har størst behov for å framstille yogaen som livssynsnøytral. Omkvedet er at man fint kan løsrive kroppspositurene fra yogaen. Men er det egentlig mulig at et åndelig program kan gjøres religionsnøytralt? Og kan man da kalle det yoga?

Mange mener at yoga ikke kan løsrives fra hinduismen, og at det ikke finnes nøytral yoga:

“Det finnes ingen nøytrale teknikker i yoga. Målet er å føre mennesker nærmere Altet ved hjelp av fysiske øvelser og meditasjon, som skal redusere den normale livsprosessen og skape et annet liv i erstatning for det livet en vil komme bort ifra. Kroppen blir betraktet som et verktøy for å nå fram til kosmisk bevissthet. Yoga er ikke bare øvelser, men en fullstendig kosmologisk tolkning av livet i dette univers.”
Professor Johannes Aagard, Dialogsenteret i Århus

“Kundalinistigning er ikke, som mange tror, begrenset til bare enkelte typer yoga. All yoga er til syvende og sist kundaliniyoga og yoga er meningsløs uten den!”

Hans Ulrich Rieker, forfatter av boka “Yoga of light”

“Yoga leder uunnvikelig mennesker til hinduismen. Påstanden om at yoga ikke er religion er fullstendig feilaktig. Yoga er en religiøs handling. Det finnes ingen yoga uten åndelige innslag. Teknikkene i seg selv hører intimt sammen med hinduismen.”
Guru Rabi Mahaja ¹⁾

“Det finnes ingen hinduisme uten yoga og ingen yoga uten hinduisme.” George Alexander, Professor ved Biola University, California

“Hinduisme er sjelen i yoga, som er basert på og utviklet av hinduistiske skrifter. Yoga åpner opp for nye bevissthetstilstander, og for å forstå dem må man tro på og forstå den hinduistiske måten å se på Gud. Kristne som forsøker å tilpasse seg disse praksisene vil forstyrre deres kristne tro.”

Sannysasin Arumugaswami, Sjefsredaktør i Hinduism today

“Å bruke yoga kun for det fysiske - å tøye - er tankeløst og kan være mer til skade enn gagn. Stikk i strid med en populær oppfatning, er ikke yoga for å tøye. Det betyr faktisk å forene, og det er en kombinert åndelig, mental og fysisk trening.”
Steve Gangemi, Kiropraktor ²⁾

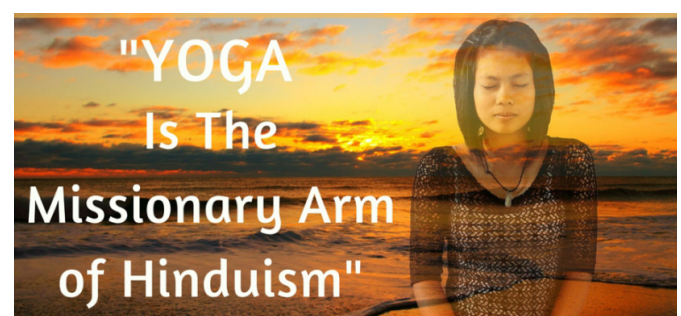
“Yoga er hinduisme.”

Subhas Tiwari, Professor ved Hindu University of America

“Yoga har vært et tidlig system av magiske ritualer og har fremdeles overtoner av okkultisme og trolldom.”
Benjamin Walker, Hindu World

“Religion omfatter ikke bare teistiske trosforestillinger, men også kroppslige øvelser som oppfattes å forbinde individet med overnaturlig energi og en transcendent virkelighet. Talsmenn for en slik religiøs praksis, f.eks. yoga, toner ofte ned språket i den offentlige debatt for å gjøre denne praksis mer akseptabel for sekulære og kristne kritikere.”

Candy Gunther Brown, Professor ved Indiana University, Bloomington



“Alle kildene til yoga er øvelser, stillinger og pust som bekrefter gudene og den filosofien den bærer. Alt dette er åndelige øvelser. Mange kristne som utøver yoga påstår at yogaen slik den er i dag er blitt vestliggjort som en ren treningsform. Dette er ikke sant. Det finnes mange kroppslige øvelser som er religionsnøytrale. Man trenger ikke trene yoga for å tøye kroppen og slappe av.”

Annie Schaug, tidligere spiritist og sjaman. Forfatter av boka “Åndelig og helt normal”

“Praktisering av yoga, uansett hva man kaller komponentene, vil gå på innsiden og endre bevisstheten og troen.” Tara Gruber til Hinduism today. Utvikler av Yoga Ed og forkjemper for å integrere yoga i amerikanske skoler

“New-Age-lignende aktiviteter i skolene er en åpenbar konsekvens når myndighetene pålegger en såkalt nøytral versjon av religion og moral. Det var tydelig da, og det er tydelig nå, at det nøytrale programmet ikke er nøytralt, og blir nødt til å kollapse inn i en eller annen religion.” Georges Buscemi, president i Campagne Québec-Vie, Canada

1) Guru Rabi Mahaja forteller at han i sine yogaøvelser ofte har hatt overnaturlige opplevelser og møter med utenomjordiske vesener. Han sier at slike opplevelser ofte er årsaken til at man i India kan se helt mentalt forvirrede folk fra Vesten som slavisk følger en eller annen guru. **Inngangsporten har ifølge Maharja vært “vanlig Vestens yoga” eller meditasjon.**

2) Kiropraktor Steve Gangemi er opptatt av å advare folk mot det han kaller “mindless stretching”. Han har flere artikler på nettstedet sitt sock-doc.com hvor han gir fyldig undervisning under emnet “Stop stretching”.

3) I boka *Den okkulte løsningen* sier religionsviter Karl Milton Hartveit: “En av hovedkonklusjonene er at overveldende mange symptomer tyder på at vår sivilisasjon har forlatt den gamle identitet og er på vei mot en ny, der en direkte erfaring av en annen type virkelighet vil være grunnleggende. Denne undersøkelsen har også vist at den direkte erfaring av den åndelige virkelighet hovedsakelig kan skje på to måter: Enten ved å undertrykke jeget og tenkningen og i mediumistisk forstand åpne bevisstheten for de høyere krefter, eller ved å styrke tenkningen og virkeliggjøre det høyere Jeg, og derved gjøre oversanselige erfaringer som et selvbevisst individ.”

Les også lektor og forfatter Eivind Gjerde sin artikkel: *Yoga er hinduisme og hinduisme er yoga* - goo.gl/4jg7At

Mange tar til orde for at Yoga kan gjøres religionsnøytralt. Hva med nattverden som er knyttet til kristendommen? Hvis vi dropper innstiftelsesordene og bare utfører selve handlingen - Kan vi da påstå at dette er en nøytral nattverd som ikke har noe med religion å gjøre? Hva er poenget med nattverd da? Og kan det i det hele tatt kalles nattverd hvis det bare er de ytre handlingene igjen?

“På faglig grunnlag finner jeg det problematisk å si at yoga kan være fundamentalt forskjellig fra en sammenheng til en annen. Og her tyder erfaringen på at de lærerne som introduserer elevene for østlig inspirerte øvelser, slett ikke alltid kjenner godt nok til hvor yoga kommer ifra.”

Jan Opsal, dosent i religionsvitenskap, Misjons høyskolen i Stavanger

“Det er et paradoks at yoga som egentlig handler om selvutslettelse, i Vesten blir anvendt som en metode for selvrealisering. Det å praktisere yoga for helsens skyld har konsekvenser langt hinsides helse og velvære.” Karl Milton Hartveit, Religionsviter³⁾

“Yogaøvelser er utenkelige og vil også bli ineffektive uten de idéer de er basert på.”

C.G Jung, sveitsisk psykiater og grunnlegger av den analytiske psykologien

“Blant deltakerne på yogakurs og blant yoga-lærerne er det ulike nivåer av religiøst engasjement. Yoga har imidlertid vært en viktig døråpner for hinduismens religiøse univers i Vesten.”

Knut A. Jacobsen, Professor i religionsvitenskap og forfatter av boka *Hva er hinduisme*

“Hinduismens fremste misjonærer”



I følge den hinduistiske misjonsorganisasjonen Vishva Hindu Parishad, så er **yoga- og meditasjonslærerne i Vesten deres fremste misjonærer.**

I 1979 konstaterte en talsmann for den hinduistiske verdenskongressen:

“Hinduismens misjon i vest er blitt kronet med en fantastisk framgang. Hinduismen er på vei til å bli en verdensledende religion og slutten for kristendommen nærmer seg.”

I 1981 sa den indiske lederen for transcendental meditasjon: “Vår oppgave er å utrydde demonen som ligger bak kristendommen”.

I følge Bibelen er menneskets drøm om guddommelighet et uttrykk for dets opprør mot Guds allmektighet. (Et eksempel på dette er Adam og Eva i Edens hage.) Menneskets grunnleggende synd er at de har vendt seg bort fra Gud, forbrutt seg mot Guds vilje og sagt nei til fellesskapet med sin Skaper.

Den svenske religionsviteren Håkan Arlebrand, har skrevet boka *Det ukjente - Om okkultisme og åndelighet i en ny tidsalder*. Han skriver:

“Det mennesket som tror at det er mer enn overmenneskelig vil naturligvis foreta seg hva det har lyst til. Men det menneske som har gjort den erfaring at det kan ha et personlig forhold til Gud vil i stedet tilbe ham. Tilbedelsen blir magiens motsetning. Å bli et Guds barn, en Jesu disippel, er noe langt mer enn å oppleve bevissthetsutvidelse eller forening med de kosmiske makter. Det er å få et nytt liv som gave av Gud. I dette nye livet får mennesket oppleve hva fullstendig menneskelighet innebærer.”

Frelse

Som vi har sett, er yoga definert som en “metode til å oppnå frelse” og “forening”. Det ytterste målet er å oppnå en bedre karma, få en bedre inkarnasjon i neste liv (reinkarnasjon) og til slutt bli forent med den hinduistiske verdenssjelen Brahman.

Håkan Arlebrand sammenligner denne metoden for å søke frelse med hva Bibelen sier:

“Yoga er en av de mest radikale teknikkene på selv-frelse som religionshistorien kjenner til. I motsetning til dette framstiller kristendommen frelsen som en gave fra Gud. I evangeliene spiller nåden en sentral rolle. Uten at menneskene fortjener det, har Gud skjenket det den befrielse fra eksistensiell skyld og kaoskrefter som det søker så ivrig.”



Bibelen sier altså at frelsen blir gitt oss av nåde - 100 % gratis og at vi aldri noensinne vil fortjene den - uansett hvor mye vi strever. Det er **troen** på Jesus som Guds sønn som frelser, ikke gjerningene våre. Ordet “nåde” stammer fra det latinske ordet “gratia”, som betyr gratis. De ti bud og andre retningslinjer som Bibelen gir, er ment som veiledning for det kristne livet - ikke **det** som frelser!



“Av nåde er dere frelst, ved tro. Det er ikke deres eget verk, men Guds gave. Det hviler ikke på gjerninger for at ingen skal rose seg.” (Ef 2,8–9)

“For så høyt har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.” (Joh 3,16)

Bladet Agenda 3:16 (nr. 12/2006) har et intervju med Mina Lande som forteller om da hun som 35-åring kom i en livskrise. Det førte henne ut i en 15 års leting i New Age-bevegelsen før hun valgte å bli kristen. Hun forteller:

“Jeg har prøvd alt innen alternativbevegelsen. Transcendental meditasjon, yoga, drømmetydning, antropofi, hypnose, kinesologi. Jeg svømte fra øy til øy. Øyene var fristende og frodige. Men når jeg hadde vært der en stund var det som om de begynte å synke, og jeg måtte svømme videre. Jeg var utrolig kritisk til kristendommen som jeg oppfattet som en statisk religion, uten muligheter for utvikling. Den var grå og kjedelig. Og hørte jeg ordet misjon fikk jeg alle piggene ut. Det var ren kulturimperialisme. Hørte jeg noe om frikirker, så jeg på det som ekstremt verdensfjerne sekter, hvor det kun handlet om stridigheter rundt pengemisbruk og sex.”

Til tross for alle fordømmene mot kristendommen, tok Mina imot Jesus etter å ha sett et kristent tv-program:

“Det handlet jo om liv og død. Derfor tenkte jeg at jeg skulle ringe inn for å få vite mer. I telefonsamtalen ble jeg spurt om jeg ville ta imot Jesus i hjertet. Mannen i telefonen ba en bønn som jeg skulle gjenta. Der og da kjente jeg en enorm kjærlighetskraft som fikk meg til å begynne å gråte. Fra da av visste jeg at mitt liv var forandret”. I lang tid etter at Mina ble kristen var hun sint på de kristne som ikke hadde fortalt henne om hva et liv med Jesus gikk ut på. “Her har jeg brukt 15 år av mitt liv og flere hundre tusen kroner, og så får jeg alt det beste gratis ved å være kristen! Etter at jeg ble kristen har flere kristne sagt at jeg nok ikke var klar for å ta imot Kristus tidligere. Det protesterer jeg vilt imot. Jeg har vært parat til dette i hele mitt liv, men jeg visste ikke om det.”

Karma

Karma er etter hinduistisk tro årsaken til menneskets plass i livet. I følge karmaloven blir vi innhentet av gjengjeldelse av våre egne handlinger enten det skjer i det nåværende livet eller i noen av de kommende. Det er først og fremst motivet bak handlingen og selve handlingen som er det viktige, og som skaper enten god eller dårlig karma. Det finnes ingen måte å slippe unna på.

Dette står i et motsetningsforhold til kristendommens sterke vektlegging av Guds tilgivelse: *Dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og rensar oss for all urett. (1 Joh 1,9) Får Sønnen frigjort dere, da blir dere virkelig fri. (Joh 8,36)*



Karma has no menu. You get served what you deserve.

Reinkarnasjon



I Østens religioner framstilles tiden som en sirkel med gjenfødelser og stadige gjentakelser av verdensprosessene. I Bibelen blir tiden oppfattet som en linje og kristendommen avviser reinkarnasjonstanken: Mennesker har bare ett liv og én død. Etter at en person er død sier Bibelen at de som har tatt imot Jesus som sin frelser kommer til himmelen som er en evig tilværelse sammen med Gud.

“Alle mennesker må dø én gang og siden komme for dommen.” (Hebr 9,27)

Jesus sa til disiplene:

“La ikke hjertet bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg! I min Fars hus er det mange rom. Var det ikke slik, hadde jeg da sagt dere at jeg går og vil gjøre i stand et sted for dere? Og når jeg har gått og gjort i stand et sted for dere, vil jeg komme tilbake og ta dere til meg, så dere skal være der jeg er. Og dit jeg går, vet dere veien.» Tomas sier til ham: «Herre, vi vet ikke hvor du går. Hvordan kan vi da vite veien?» Jesus sier: «Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Far uten ved meg.» (Joh 14,1–6)



Å ha konstant fokus på å oppnå god karma og dermed en god reinkarnasjon i neste liv er en krevende og mange ganger ensom prosess. Arne Tord Sveinall jobber på Sjelesorginstituttet på Modum Bad og er en av landets ledende eksperter på sekterisme og nyreligiøsitet. Han har skrevet flere bøker om emnet og en av dem er *Troende til litt av hvert*. Dette er en uttalelse fra en person som deler sin historie i boka:

“Jeg er sliten, selv om det er vanskelig å innrømme, for arbeidet og oppgavene skulle være en velsignelse og en god utfordring med tanke på kommende reinkarnasjoner. Jeg har chattet mantra og spist vegetarmat, praktisert healing og overført energier. Jeg vet egentlig ikke om jeg har noe energi å gi fra meg. Får håpe at jeg kan formidle noe fra “Kilden”. Får bare si det som det er. Jeg er sliten, forvirret og engstelig.”

Mennesket: Kropp, sjel og ånd



Bibelen har et helhetssyn på mennesket. Den sier at vi består av kropp, sjel og ånd og at disse hver for seg er avhengige av hverandre. I motsetning til forestillingene om reinkarnasjon, sier Bibelen at også kroppen deltar i livet etter døden, men da i en fullkommen utgave uten sykdom og svakheter.

Hinduismen ser på kroppen som en viktig mottaker og sender av kosmiske energier i yogaen. Men den er bare et redskap for å få følelsen av at bevisstheten blir guddommeliggjort når den er befrikket fra kroppen, og den har liten verdi i seg selv.

I kristendommen blir også menneskets personlighet vurdert som virkelig og verdifull og ikke noe man skal sette seg fri ifra for å kunne nå fram til innsikt i en høyere bevissthetstilstand



Skjult kunnskap

Det ble tidligere slått fast at guruer og yogier som kjenner godt til de indre hemmeligheter i hinduismen, bærer på mye skjult kunnskap som ikke gis videre til uinnvidde. Dette står i kontrast til den åpenheten Jesus og apostlene hadde:



“Øverstepresten spurte nå Jesus ut om disiplene hans og om læren hans. Jesus svarte: «Jeg har talt åpent for hele verden. Jeg har alltid undervist i synagoger og i tempelet, der alle jøder kommer sammen. Aldri har jeg talt i det skjulte.» (Joh 18,19–20)

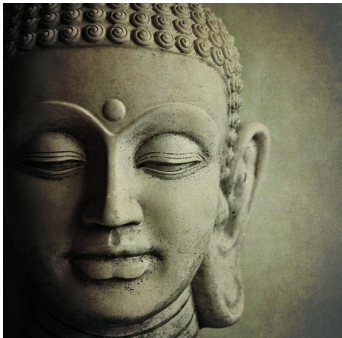
Peter og Johannes til Rådet (Jødernes rådsherrer): “Vi kan ikke la være å tale om det vi har sett og hørt.” (Apg 4,20)

Paulus i sitt andre brev til Korinterne: “Vi tar avstand fra alt som er skammelig og ikke tåler lyset, vi bruker ikke knep og forfalsker ikke Guds ord. Åpent legger vi sannheten fram, og for Guds ansikt stiller vi oss selv fram så alle mennesker kan dømme oss etter sin egen samvittighet.” (2 Kor 4,2)

Lis Høyer skriver i boka *Kundalini*: “Man får ikke vite, hvis man begynner å dyrke meditasjon eller yoga, at målet er nirvana. Helt andre begreper stilles frem som gevinst: Mindre stress, fysisk og psykisk sunnhet, økt innlæringsevne og hukommelse. **“Hvis man kritikkøst går i gang med en tilfeldig teknikk, som har kamuflert sitt vesen, sin opprinnelse, da må man være innstilt på, at enhver teknikk, hvis den virker, og det gjør den hvis man bruker den lenge nok, vil føre til den religion eller okkulte lære, som den er et element av.”** (Prof. Johannes Aagaard) Derfor er det klokt å undersøke, hva det er man begynner på, og det kan være vanskelig, da det egentlige formålet med disse teknikkene av deres opphavsorganisasjoner bevares som en dyp hemmelighet, som kun kjennes av en liten indre krets, og ofte ikke engang av lærerne.”

For mer informasjon om yoga sett i forhold til kristendom: Se vedlegg 4: “Yoga - for kristne?” og vedlegg 5: Nyreligiositet i Norge.

HVA ER MINDFULNESS?



Mindfulness er en eldgammel meditasjonstradisjon med røtter i buddhistisk tenkning, praksis og verdensbilde. Før moderne tid var mindfulness sjelden en del av hver-

dagslivet til "vanlige" mennesker, men primært praktisert av buddhistiske munk og nonner.

Buddhismen er en ikke-teistisk religion som, betyr at den ikke tror på noen gud eller guder. Grunnleggeren Buddha (ca 560-480 f.Kr.) sitt fokus var: Hva er livet? og "Hvordan skal mennesket nå frelsen?" Han avviste dypsindige spekulasjoner om Gud, verden og selvet. Buddha blir tilbedt som et menneske som nådde oppvåkning, nirvana.

Buddhismen mener at alt verdslig liv er utilfredsstillende, splittet og innebærer lidelse. Alle er uvitende om den sanne virkeligheten og er fanget i vrangforestillinger om at vi er individer i en ekte verden. Buddhismen lærer at selvet ikke eksisterer, men at det er følelser, tanker, fysiske fornemmelser og opplevelse av identitet som har lurt oss til å tro dette. Det vi tenker på som selvet er dermed bare en opphopning av sansefornemmelser og sinnstilstander. Buddhismen sier at disse vrangforestillingene står i veien for å realisere den ultimate sannheten, og resulterer i at vi blir fanget i dette livet og i syklusen av gjøfødelse. Buddhismen viser en metode som den sier kan sette oss fri og gi sann innsikt. **Mindfulness er det syvende leddet i Buddhas åttefoldige vei mot innsikt, sinnsro, frihet fra livsløpet og nirvana.**



I buddhismen finnes det ikke noen frelse slik den er kjent fra flere andre religioner. Det viktigste i buddhismen er å oppnå nirvana som beskrives som en ideell tilstand av ro, harmoni, fred, stabili-

tet og glede. Tilstanden inntreffer når man har nådd "den fulle opplysning". Da har man erkjent at man ikke har noe eget selv og er endelig befridd.

Nirvana er ikke sammenlignbart med kristendommens begrep for «himmelen», det vil si et personlig evig liv etter ens fysiske død. Buddhismen lærer at den som har oppnådd nirvana i dette livet, etter sin død endelig kan bryte ut av samsara (gjøfødelssyklusen) og aldri mer bli gjenfødt. Nirvana betyr "dø ut" eller "slukke".

Det er helt sentralt i mindfulness å være i nået. Nået kommer og går og det har derfor ikke noe permanent innhold. Målet er en tilstand av ikke-tenkning slik at vi kan skille oss fra sinnet og tankeprosessene.

I mindfulness benyttes spesifikke oppmerksomhetsøvelser, yoga og meditasjon for å trene seg på å fokusere på åndedrett, kropp og sinn på en ikke-dømmende måte. På norsk blir mindfulness gjerne kalt *oppmerksomt nærvær*.

Vestlig mindfulness - Buddhisme light?

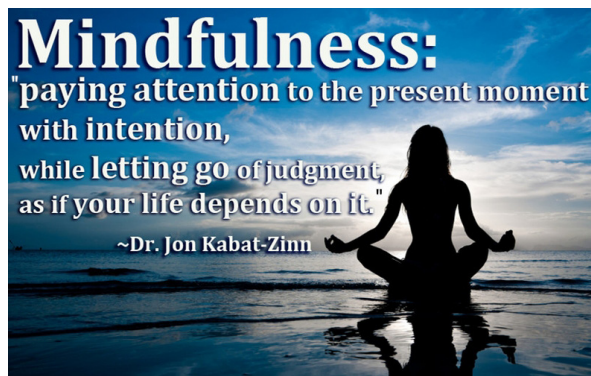
I den vestlige formen for mindfulness unngås ofte fokus på de religiøse sidene ved buddhismen, som reinkarnasjon og nirvana. Fokuset på tilstedeværelse og flere av buddhismens øvelser og teknikker er imidlertid bevart.

Det handler om å være helt tilstede her og nå, og ikke la seg styre av tankene. Vi skal akseptere det som befinner seg i bevissthetsstrømmen med en holdning av toleranse, omtanke, nysgjerrighet og undring, uten å ta stilling til innholdet, ønskbareheten eller ubehaget som eventuelt følger med. Vi skal heller ikke bedømme hva som bra eller dårlig, sant eller usant.

Siden livet kun består av øyeblikk, gjelder det til enhver tid å være til stede i det aktuelle øyeblikket. På denne måten er mindfulnesspraksisen total. Den omfatter hele livet - hvert eneste sekund.



Vår tids entusiasme for mindfulness, er den foreløpig siste av flere internasjonale bølger av interesse for meditasjon. På 1950-tallet lærte forfatteren Jack Kerouac zen-meditasjon. Det ble starten på den første store meditasjonsbølgen i moderne vestlig historie. På 1960-tallet startet en ny vestlig meditasjonsbølge da The Beatles lærte transcendental meditasjon (TM) hos Mahesh Yogi i India. Ved siden av politisk opprør og rusorientering ble den åndelige og meditative bølgen en sentral del av ungdomsopprøret. Mindfulnessbølgen, som startet på 1990-tallet, er blitt kalt facebookgenerasjonens meditasjonsform, og fremstår som en del av det etablerte samfunns forsøk på å takle livet bedre. Den har først og fremst blitt drevet frem av vestlige akademikere, ikke østlige mestere.



Den amerikanske molekylærbiologen Jon Kabat-Zinn gis ofte æren for å ha gjort mindfulness allment kjent i Vesten i nyere tid. I 1979 underviste han i anatomi på Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn var en ivrig yoga- og meditasjonsutøver. Han fikk en idé om at det han lærte gjennom yoga og meditasjon, også kunne være virkningsfullt på pasienter, og utviklet på bakgrunn av dette MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Dette er et program der deltagerne gjennomgår et 8 ukers kurs i meditasjon og yogaøvelser. Han driver også en klinikk for stressreduksjon og smertelindring ved universitetssykehuset i Massachusetts.

Mindfulness - for alle?

Kabat-Zinn har jobbet for å etablere mindfulness i allmennheten framfor å vise til dets buddhistiske røtter. Han sier at mindfulness mer er et spørsmål om vår evne til innsikt og å sanse enn om en bestemt religion, filosofi eller verdensanskuelse. På denne måten gir han en forståelse av mindfulness som noe livssynsnoytralt og han hevder at det ikke er noe buddhisme igjen i hans versjon.

Hvis vi går nærmere inn på hvor Jon Kabat-Zinn har hentet sin inspirasjon fra, og hva han skriver i bøkene sine, er det all grunn til å sette et spørsmålstejn ved påstandene om at den vestlige formen for mindfulness ikke har noe med religion å gjøre.

I 1972 kom den koreanske buddhistmunken Seung Sahn til USA. Der etablerte han den internasjonale

“Kwan Um School of Zen” som er den største vestlig baserte Zen-institusjonen. Her møtte Sahn også på Jon Kabat-Zinn og inspirerte ham til å begynne med meditasjon. Noen år senere ble Kabat-Zinn medlem av Cambridge Zen Center, etablert av Sahn. Kabat-Zinn har også latt seg inspirere av Thich Nhat Hanh, som er en av verdens mest profilerte buddhistmunker. Hahn kom til USA for å studere religion på Princeton University i 1960. På samme tid begynte Hanh å undervise amerikanere om mindfulness. Han etablerte “Unified Buddhist Church” i Frankrike i 1969, og senere Plum-village-klosteret i Sør-Frankrike i 1982. Hanh forkynner om mindfulness som noe mer enn bare øvelser som kan hjelpe mot stress. Han lærer at mindfulness åpner erfaringen av at alt er ett, at alt er hellig og at mindfulness frelser oss ut av død og ikke-væren.



Jon Kabat-Zinn omtales som den fremste pionér for mindfulness i Vesten.

Håndsymbolet Kabat-Zinn og buddhafiguren viser, er Dhyana Mudra. I følge buddhismen gir den energi av meditasjon, dyp ettertanke, rensing av urenheter på et eterisk nivå og enhet med høyere energi.



Årstein Justnes er førsteamanuensis i bibelvitenskap ved Universitetet i Agder. I avhandlingen ”...og det har ingen ting med religion å gjøre” *Mindfulness-basert stressreduksjon*, sier han at de stadige forsikringene om at mindfulness ikke har noe med religion å gjøre, røper en bevissthet om at mindfulness tangerer mye av det som mennesker forbinder med religion.

Om Kabat-Zinns bøker og kurs i mindfulness sier Justnes at de har en tydelig eksistensiell nerve i seg, og er krydret med poesi, referanser til buddhistisk tankegods og sitater eller allusjoner til religiøse tekster.

Justnes skriver:

”Mindfulness har flere momenter som ellers forbindes med religion: En formell praksis,¹⁾ som det på ingen måte er unaturlig å kalle religiøs, og en ganske konsistent livsfilosofi, som i prinsippet angår hvert sekund av livet. Ofte er det nok også slik at den enkeltes mindfulnesspraksis får klarere religiøse trekk etter hvert som den utvikler seg. For en som har tatt stressreduksjonskurs hos Kabat-Zinn eller Kroese,²⁾ er den mest naturlige veien videre å oppsøke et sangha-fellesskap.³⁾ Kabat-Zinn oppfordrer eksplisitt sine kursdeltakere til å oppsøke sanghaer ved endt kurs. De fleste av dem som drar på lengre mindfulnessretreater, søker også til buddhistiske fellesskap, selv om få av dem synes å ende opp som buddhister.”



Sangha-fellesskap

1) Den formelle praksisen i mindfulness har primært fire uttrykk: sittende meditasjon, gående meditasjon, kroppsskanning og yoga.

2) Andries Kroese, er professor i medisin, og er den ledende aktøren i Norge i forhold til Mindfulness. Han har skrevet bøker og holdt mange kurs i mindfulness-basert stressreduksjon i Norge og Sverige. I følge Årstein Justnes tar Kroese i bruk religiøse symboler og idéer for å skape mening og dybde i sin undervisning om mindfulness. Han sier for eksempel at ”Nået per definisjon er tidløst, evig – og i nået finnes et evig liv.” Han gir dermed nået en evig dimensjon som den mediterende inviteres til å knytte an til. Den kristne fortolkningen av korset kobler han av kristendommen og erstatter den med en fortolkning som har røtter fra India 4000 år tilbake i tid. Forestillingen om Gud og evig liv knytter Kroese til kvantefysikken.

3) Sangha-fellesskap betegner det buddhistiske ordensfellesskapet av ordinerte munk og nonner.

Mindfulness – medaljens bakside

På de følgende sidene skal vi se at det er flere forskere og fagpersoner innen helse og religion som advarer mot skadevirkninger mindfulness-praksisen kan ha på



”Østens former for meditasjon må behandles forsiktig. Folk fra Vesten som går for raskt til dyp meditasjon bør lære mer om den østlige tradisjon og få bedre undervisning. Ellers kan fysiske eller psykiske problemer oppstå”

Dalai Lama, verdenskjent tibetansk buddhistmunk
Nobels Fredspris, 1989

enkeltpersoner og på samfunnet. I følge det de sier, kan praktisering av mindfulness innebære en fare for virkelighetsflukt, resignasjon, individualisering, selv-sentrertthet, innadvendthet og etisk avkobling. Vi skal også få høre historiene til Tora, Iben og Claire som forteller om de psykiske problemene de har opplevd som en konsekvens av meditasjon. Til slutt skal vi se at mindfulnesslæren på mange områder står i en motsetning til den kristne tro og Bibelens lære.

Virkelighetsflukt, resignasjon og individualisering?

I Kabat-Zinns hovedverk, *Full Catastrophe Living*, sammenligner han stress med vær og vind. Moralen er at vi aldri kan gjøre noe med vind eller stress, men med rett innstilling kan vi likevel lære oss å følge deres baner og komme dit vi vil. Man skal ikke prøve å styre tankene eller følelsene, men øve seg i å ikke mene så mye om dem.

Karkirurg og kursholder i mindfulness, Andries J. Kroese, har følgende budskap til leseren i boka *Stress*: «Jorden er en stor stresskule. Verden koker, mens millionbyer vokser og fattigdommen øker. Hvor skal vi gå, hvis vi ikke ønsker å rømme og heller ikke vil bli dradd inn i heksegryten? Det eneste vi kan gjøre, er å gå innover.»

Kan det bli et problem at mindfulness fører til at vi aksepterer de forholdene vi lever under og bidrar til en kollektiv virkelighetsflukt?

Ole Jacob Madsen er førsteamanuensis ved Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo. Han skriver i et debattinnlegg i *Morgenbladet*: «Framgangen til mindfulness er et symptom på det samfunnet vi lever i. Når samfunnsinstitusjoner griper til mindfulness som løsningen for stressede skolebarn eller arbeidstakere, bærer det galt av sted. Den voksne debatten om hvor stresset egentlig kommer fra, lar vi ligge. Mindfulness blir en effektiv metode for å spre en utbredt forestilling i samtiden – de ytre forhold får du ikke gjort noe med, men deg selv kan du endre. Om vi skal få til noen større, frivillige endringer i vårt levesett utover kilde-sortering, må denne evnen helt enkelt påkalles. Da må vi granske vår verdensanskuelse, og våge å stille kjetterske spørsmål om en av vår tids universalmiddel – mindfulness – er veien til ikke-skade og opplysning slik buddhismen innestår for, eller helt enkelt en blindgate.»

Einar Baldurson er psykolog og arbeidslivsforsker ved Universitet i Aalborg. Han mener at mindfulness ikke er noen mirakelkur. Han er tvert imot kritisk til at en buddhistisk metode har vunnet så stort innpass og omtaler det som skjult buddhistisk misjon.

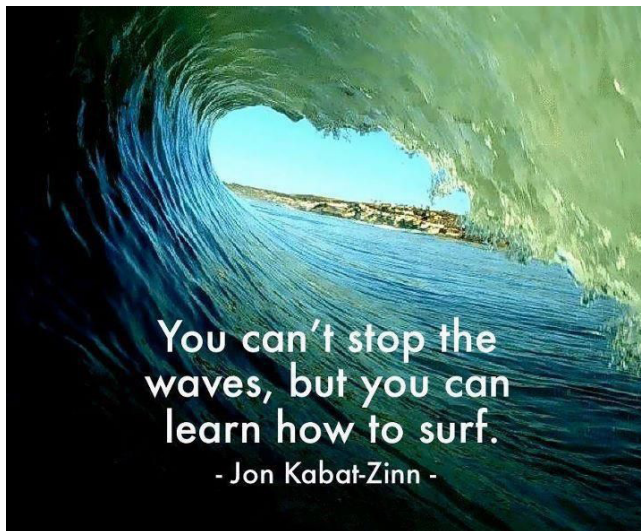
Baldurson ser på mindfulness som en del av en generell tendens og et uttrykk for at vi har resignert overfor våre muligheter til å få det bedre.

Å løse et problem ved å fjerne følelsen av å ha et problem, er ikke det beste, og det er det man gjør når man drar inn mindfulness på arbeidsplassen. Han mener at vi isteden bør bruke store ressurser på å få samlet opp medarbeidernes innsikt i hva som kan gjøres annerledes for å minske stresset og å gjøre arbeidsmiljøet bedre:

«Vi skal hele tiden levere mer og mer – med færre og færre ressurser. Når

omstruktureringer og nedskjæringer skaper dårlig arbeidsmiljø kan ikke arbeidsgiverne løse problemene ved at den enkelte arbeidstaker skal lære seg å meditere til bestemte pusteøvelser. Det gir et budskap om at det er den enkelte det er noe galt med, og det er ens indre egenskaper som er utilstrekkelige. Dette skaper en voldsom individualisering som innebærer at den enkelte gis ansvaret for sitt eget ubehag. Og dermed er man også selv ansvarlig for å få ny energi og unngå stress. Med andre ord pålegger arbeidsgiveren den enkelte medarbeider å løse noen problemer som i hovedsak er skapt av arbeidsgiveren. Når vi individualiserer det som er felles, forsvinner våre muligheter til å lære og utvikle oss.»

Baldursson hevder at de populære mindfulnesskursene er helt feil måte å løse stressproblemer på. Han sammenligner det med smertestillende medisiner. De kan være nyttige til å dempe smertene, men hvis man ikke tar tak i årsakene til at man kjenner på stress, og problemene ikke løses, blir skadene større.



Selvsentrerthet og innadvendthet?



En nærliggende fare ved mindfulness-praksisen er at den kan forsterke vår iboende tendens til selvsentrering og innadvendthet. Fokuset er "jeg-orientering" og ikke "andre-orientering".

Man kan bli så oppslukt av egen vekst at man glemmer å ha fokus på menneskene rundt seg.

På nettsiden til *webpsykologen* leser vi i artikkelen *Selvutvikling eller egotripp?* om det som blir kalt Meg-generasjonen eller New-Age-narsissisme: "Den endeløse jakten på egenutvikling pakkes inn i en spirituell ramme som gir inntrykk av harmoni og nestekjærlighet, mens mange av aktørene egentlig surfer på en egosentrisk bølge. Hovedmålet er "å finne seg selv", og dessverre synes hensynet til det kollektive ansvaret å forsvinne i selvopptatte ritualer."

Svend Brinkmann er psykologiprofessor ved Universitet i Aalborg. Han uttalte til den danske avisen Information: "Det har skjedd noe med oss. Vi aner ikke lenger hvem vi er. Samtidig har vi aldri vært mere opptatt av å finne svar på spørsmålet: "Hvem er jeg?". (...) I forsøket på å utvikle oss til det bedre risikerer vi i stedet å utvikle oss til usikre og selvopptatte barnevoksen, som knapt nok rekker å innrette oss etter den nyeste trend, før vi halser avsted etter den neste. Selvhjelps litteraturen sier man skal elske seg selv før man kan elske sin neste. Jeg tror simpelthen ikke det er riktig. Jeg tror denne selvdyrkelsen er forkledd narsissisme eller egoisme som blir desto mer kritikkverdigg fordi den forkler seg som uselvskhet. Jeg mener faktisk at all oppmerksomheten på å "kjenne etter" har tatt ekstremt mye overhånd, og at vi nå tar beslutninger primært ved å kjenne etter når vi også burde konsultere vår fornuft."

Brinkmann sier også at det er viktig å diskutere hva som skjer med oss i et samfunn hvor tanken om evig utvikling og forbedring gjennomsyrrer enhver fasett av livet. Han mener at den epidemien av depresjoner vi har muligens kan skyldes at folk i høy grad ikke får lov til å være den samme over tid og sted, men hele tiden skal utvikle og realisere seg.



Likegyldighet og etisk avkobling?

En ikke-dømmende holdning til tanker og følelser kan skape fredelighet, men den kan også skape likegyldighet, og på den måten bli en mental trussel for individets og samfunnets etiske utfordringer.



For hva skjer når ikke noe er rett eller galt, sant eller usant? Er ikke samvittigheten vår og vurderingsevnen viktige indre kompass som vi ikke uten videre skal skru av? Skal de avfeies som føleri eller tankespinn? At evnen til å skru av følelser og kritisk tenkning kan være farlig har vi dessverre flere eksempler på. Samuraienes mindfulness skulle sikre følelsesmessig avkobling og dermed utviklingen av den mangel på empati, som gjorde at man som kriger kunne slå i hjel og tjene sitt fellesskap uten å la seg påvirke.

Willoughby Britton er en av verdens fremste meditasjonsforskere og har gjort banebrytende forskning på de negative og uforutsette effektene av meditasjon. Hun sier at en av de mest veldokumenterte virkningene av meditasjon, er at det styrker prefrontalt cortex i hjernen. Denne regulerer en rekke andre hjerneområder, inkludert det limbiske system som produserer mange av følelses- og stressreaksjonene. Man blir dermed mindre emosjonell og mindre impulsiv. Problemet er at denne prosessen kan gå for langt slik at det emosjonelle systemet og det autonome nervesystemet blir overkontrollert eller undertrykt til et punkt der personer får problemer med å fungere i det daglige liv.

Britton har selv meditert i en årrekke, og utgangspunktet for hennes forskning var å finne positive virkninger av meditasjon. At hun også oppdaget negative konsekvenser kom uventet på henne. Hun sier: "Det er deler av meg som vil ha meditasjon til å være utelukkende bra. Noen ganger ønsker jeg å fornekte og glemme alt jeg har lært, og gå tilbake til å være glad for mindfulness og promotere det. Men så får jeg enda en telefonsamtale og møter noen som er i nød. Jeg ser ødeleggelsen i øynene deres, og jeg kan ikke nekte for at dette skjer. Enda så mye jeg vil forske på og fremme meditasjonspraksiser, og bidra til menneskers velvære gjennom det, føler jeg en dypere forpliktelse til det som faktisk er sant."

Psykologiske bivirkninger

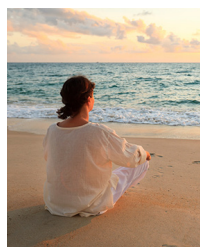
Det internasjonale tidsskriftet Psychopathology hadde i 2007 en artikkel med overskriften: «Meditation-Induced Psychosis». Den konkluderte med at «Meditasjon kan fremkalle alvorlige psykologiske bivirkninger, inkludert depersonalisering, sviktende orientering og psykotiske symptomer som hallusinasjoner og humørforstyrrelser».

“Den mørke siden”

Dagens Næringsliv hadde 29.12.2016 en reportasje med overskriften “Den mørke siden”. Der forteller Tora sin historie om hva hun opplevde i forbindelse med meditasjon. Hun sier hun var i en euforisk, ruslignende tilstand hvor sansene ble forsterket: “Men så klarte jeg ikke å komme ut av det igjen. Det var som om noe tok over hjernen min. Jeg klarte ikke lande.”

Den euforiske følelsen Tora så vidt hadde smakt på under tidligere meditasjoner, hadde tatt plass i henne som en tilsynelatende permanent tilstand. Hun sluttet å meditere og satt dag etter dag i sofaen og stirret apatisk i veggen: “Jeg følte ingenting, og jeg er vant til å være følsom, men det var som om en del av meg var borte. Min personlighet, mitt ego, det jeget jeg kjente forsvant.” Et helt år gikk. Hun prøvde medisiner, men de hjalp ikke: “Det var helt umulig for meg å være på jorden i den tilstanden jeg var i. – Da ville jeg ikke leve, rett og slett.”

Willoughby Britton sier at mange har en uheldig tendens til å skylde på den mediterende, når det oppstår negative konsekvenser som følge av meditasjon. Ofte blir de anklaget for å ha en eller annen form for predisponerende tendens, som en traume-historie eller en psykiatrisk historie, at de mediterte feil, eller uten en fullstendig forståelse for de virkelige effektene. Det fornektes at praksisen i seg selv kan ha negative konsekvenser, selv om det er vel-dokumentert i buddhistiske tekster, som gir utallige detaljerte beskrivelser av fysiologiske og psykologiske endringer som kan forventes ved meditasjon. Noen så alvorlige at de i Vesten ville kvalifisert til en



psykiatrisk diagnose. Britton sier: “En av de tingene jeg gjerne skulle sett mer av i den vestlige meditasjonsbevegelsen, er mer nestekjærlighet og medfølelse, ironisk nok. For disse menneskene lider virkelig, og det finnes mange historier.”

Behov for ekspertise

Iben var student, og da eksamensnervene meldte seg, bestemte hun seg for å gå på et meditasjonskurs. Dette er hennes historie gjengitt i den danske avisen Information:

“Vi startet med å sitte sammen med en meditasjonslærer som skulle lære oss teknikken. Det handlet mye om å forestille seg et lys og å la seg tømme for tanker. I starten hjalp det meg litt å slappe av. Men etter et par ganger begynte jeg å få voldsomme, marerittsaktige opplevelser under meditasjonen. Jeg så bilder av venner og familie, som jaktet meg og slo meg. Det var så virkelig at kroppen min ristet, og jeg kunne nærmest merke det fysisk da de slo.”



Meditasjonsunderviseren var psykolog, og da Iben fortalte om sine opplevelser, ble hun bedt om å stoppe umiddelbart og kontakte legen sin. De følgende ukene ble hun dårligere. De søvnløse nettene fortsatte, vrangforestillingene ble verre, og etter tre-fire legebeseøk ble hun hasteinnlagt på Psykiatrisk Hospital i Aarhus med diagnosen akutt psykose. Da artikkelen ble skrevet var det ni år siden innleggelsen. Iben var da i 50 % jobb, men må fortsatt ta antipsykotisk og stemningsregulerende medisin, noe hun sannsynligvis må fortsette med livet ut.

Avisen *The Guardian* hadde 23.1.2016 en artikkel med overskriften: *Is mindfulness making us ill?* Her får vi høre fortellingen til 37 år gamle Claire. Hun ble sendt på et tre-dagers mindfulnesskurs av arbeidsgiveren sin. Først opplevde hun det avslappende, men så følte hun seg helt “blokket ut”. Traumatiske minner fra barndommen dukket opp, hun opplevde en serie panikkanfall og fikk et psykisk sammenbrudd. Dette gjorde at hun måtte tilbringe tre måneder på en psykiatrisk avdeling, hvor hun fikk behandling for psykose og depresjon. Fire og et halvt år senere jobber Claire deltid og er inn og ut av sykehuset. Hun har blitt alkoholiker og mener mindfulness var katalysatoren for hennes sammenbrudd. Det står videre i artikkelen:

“Forskning tyder på at Claire’s erfaring ikke er unik. Nettforum florerer med folk som søker råd etter å ha opplevd panikkanfall, hørt stemmer eller opplevd at meditasjon har økt deres depresjon.”

Også på norske nettsteder kan vi finne lignende historier. Her er utsagn fra to personer som har delt opplevelsene sine på www.doktoronline.no:

“Mange har sagt at jeg bør meditere, men jeg har en fornemmelse av at dette er “skadelig og skummelt”. Jeg har schizofreni og kjenner ofte at jeg ikke har noen grenser rundt meg som menneske, ja både fysisk og psykisk flyter jeg ut i noe “sfærisk”. Jeg synes ofte det er skummelt å lukke øynene fordi jeg er redd for å forsvinne.”

“Jeg har også måttet være med på diverse former for meditasjonslignende sessions. Det jeg har følt er skikkelig redsel; jeg har følt at jeg nærmest har mistet meg selv; fått enorm hjertebank, vippet over i psykotisk tenkning, jeg har følt at jeg har forsvunnet ut av kroppen osv. Jeg har ikke vært i nærheten av å føle noe positivt.”

Bodil Andersen er spesialist i avansert kognitiv terapi og underviser på den toårige grunnutdanningen i kognitive behandlingsformer for leger og psykologer på Kognitivt Center Fyn i Danmark. Andersen er bekymret for at mange som verken har en psykolog- eller psykiatriutdannelse driver mindfulnesskurs:

“De er ikke utdannet til å oppdage en psykose eller et angstanfall, og de mangler verktøy til å gripe inn. Hvis en alternativ behandler ikke kjenner til risikoen for visse grupper, kan ikke han eller hun ta det i oppløpet, fordi personen ikke vet hva man skal se etter.”

Bodil Andersen har som deltager på mindfulnesskurs opplevd at til og med psykologer og psykiatere har blitt psykotiske eller depressive:

“Selv ikke fagfolk, som anser seg for å være friske, kan vite sikkert hvordan de reagerer på teknikkene. Derfor er det avgjørende at underviserne har faglig innsikt til å kunne hjelpe folk i de situasjonene.”

Barbara O'Brien er forfatter av boka *Rethinking religion*. Hun sier: “Som en åndelig praksis er meditasjon noen ganger alt annet enn avslappende. Den kan nå dypt inn i psyken og bringe mørke og smertefulle ting om oss selv inn i bevisstheten. Faktisk er mange av de opplevelsene som beskrives som “sjelens mørke natt”, noe zen-lærere eksplisitt advarer mot. Gjennom en kombinasjon av feil forberedelse og inkompetent eller ingen veiledning kan folks liv faktisk bli ødelagt. Mye skade kan gjøres når folk presses inn i dype meditative tilstander før de er klare for det.” O'Brien sier at man kan risikere å bli sittende fast i en opplevelse av “Tomhetens tomhet”, og at dette ansees å være en alvorlig tilstand som må behandles med største omhu.

Behov for forskning



Flere forskningsrapporter har reist spørsmål ved mangelen på kvalitetssikret forskning på virkningen av mindfulness, spesielt mangel på kontrollerte studier.

Psykologene Miguel Farias og Catherine Wikholm er blant dem som etterspør dette. I deres siste bok, *The Buddha Pill*, ytrer de bekymring og hevder at mediedekningen blåser opp de moderate positive effektene av mindfulness og overser eller underreporterer ulempene. Psykologene sier at de etter at boken er blitt publisert, har fått en rekke e-poster fra folk som ønsker å fortelle om skadevirkninger de har opplevd. Ofte har de trodd de var alene om dette, eller at de har gjort øvelsene galt.

En annen som etterlyser mer forskning på området er Torkel Brekke. Han er professor i religionshistorie og forfatter av boka *Hva er buddhisme*. På verdi-debatt.no har Brekke en kronikk med overskriften *Intens romantisering av buddhismen*. Han skriver:

“Forskningen om mindfulness er som regel dårlig fundert. Den baserer seg i hovedsak på spørreskjemaer der intervjuobjektene selv skal vurdere hvor oppmerksomme og nærværende de er ved å svare på forskjellige typer spørsmål. Metoden er tvilsom av flere grunner. Det er videre stort sprik mellom begrepene som benyttes i de forskjellige spørreskjemaene og manualene i denne forskningen. Vi vet faktisk ikke hva vi snakker om når vi snakker om mindfulness innenfor moderne psykologi. Så er det noen som forsøker å finne faste holdepunkter ved å bruke hjernescanning, men også her kommer de fleste studier til kort. Det å finne noe tydelig forhold mellom en observasjon ved hjernescanning på den ene siden og et mangetydig religiøst begrep med mer enn 2000 års historie er kinkig, for å si det pent.”

(Hele kronikken kan leses i Vedlegg 3.)

Mindfulness- Livssynsnøytralt?

Selv om mindfulness i Vesten har blitt markedsført som en nøytral avslapningsteknikk, er det ikke det den opprinnelig er. Den tradisjonelle buddhistiske meditasjonspraksisen er kraftfulle åndelige teknikker som har blitt utviklet over mer enn to tusen år. Mindfulness blir dermed et forvirrende begrep. I kontakt med folk som praktiserer mindfulness vil man kunne møte de som søker inn i det buddhistiske og jobber mot en "åndelig opplysning", de som hevder at det er nøytralt og hele spekteret mellom disse ytterpunktene.

"Oversettelsen" av mindfulness fra øst til vest har bydd på noen utfordringer. En av dem er at det kolliderer med det vestlige menneskesynet. De færreste i Vesten ønsker vel å frigjøre seg fra kroppen og selvet slik målet er i det buddhistiske mindfulness? Konsekvensen er at øvelsene i Vesten ofte blir praktisert med et stikk motsatt formål - selvrealisering! Denne fordreiningen skaper forvirring og blir kritisert fra ulike hold. Psykologene Miguel Farais og Catherine Wikholm sier:

"Mange buddhister er kritiske til bruken av oppmerksomhet for formål som har en radikalt forskjellig oppfatning av sitt siktemål enn det det er i opprinnelsen: Realiseringen av "tomhet" og frigjøring fra all tilknytning. I stedet har denne teknikken blitt omgjort til en McMindfulness som bare forsterker ens egosentriske tilbøyeligheter."

Handlinger kontra intensjoner

Mange tilbydere og brukere av mindfulness mener at denne praksisen kan løsrives fra sitt buddhistiske opphav. Det hevdes at det er den enkeltes intensjoner som bestemmer betydningen av praksisen. - Altså hva man selv legger i det.



Linda Fisher-Høyrem er førsteamanuensis ved Ansgarskolen, og har doktorgrad i filosofi og psykologi. Hun har skrevet avhandlingen *Mindfulness og metafysikk*, og sier at tanken på at vi kan sette et skille mellom handlinger/øvelser og intensjon er en moderne vestlig forståelse:

"Verken tradisjonell buddhistisk filosofi eller førmoderne vestlig filosofi aksepterer det skillet mellom kroppslige handlinger og mentale intensjoner som forutsettes når man simpelthen vil «anvende» MBSR (Mindfulness-based stress reduction) som en nøytral teknikk."

Handlingene vi deltar i former hvordan vi forstår og vurderer verden. Vice versa vil vår forståelse og våre vurderinger avgjøre hvilke handlinger vi utfører. Det kan derfor være problematisk å skille en praksis fra dens opprinnelige kontekst og betegne den som et nøytralt verktøy:

"Selve handlingen og fremgangsmåten bærer i seg antakelser om virkeligheten, uansett hvilken intensjon eller motivasjon man selv måtte ha i tillegg. (...) I tradisjonell buddhistisk filosofi opererer man ikke med noe skille mellom praksis og intensjon. I begrepet dharma er virkelighetsoppfatning, intensjon og praksis sammenfattet til ett, en sømløs helhet. I den buddhistiske tradisjonen som mindfulness springer ut i fra, ansees denne forståelsen som universell og allmenngyldig. Fra dette perspektivet bærer med andre ord praksisen hele læren i seg, helt uavhengig av om den som praktiserer er overbevist om at den er nøytral, eller har til intensjon å følge Buddhas lære."

Siden den buddhistiske tilnærmingen til livet og virkeligheten er uløselig innvevd i praksisen, kan man stille spørsmål ved hvorvidt mindfulness bør praktiseres av personer som ikke selv er bekjennende buddhister.

Fischer-Høyrem sier at det vil være et potensielt problem at veiledere og praktiserende ikke kjenner godt nok til den konteksten mindfulness står i og det potensialet praksisen bærer i seg. En slik uoppmerksomhet og uvitenhet kan innebære en fare for at praksisen kan utrette mer skade enn gagn:

"Det at opphavsmennene til MBSR som "nøytral" metode, Williams og Kabat-Zinn (2013), har begynt å stille spørsmål ved om det i det hele tatt er mulig å løsrive mindfulness fra sine buddhistiske røtter—og hvorvidt det er problematisk eller farlig å forsøke—viser at det kan være på tide å gå løs på disse utfordringene."

Mindfulness/Buddhisme vs. kristendom

Fokuset på at vi skal finne freden, gleden og lykken ved å søke innover i oss selv, er en fremmed tanke i Bibelen. Tvert imot oppmuntrer den oss til å **løfte blikket** fra oss selv over på Gud og på vår neste. Den fremholder også prinsippene om at vi høster det vi sår:

“Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din kraft og av all din forstand, og din neste som deg selv.” (Luk 10,27)

“La sinnet være vendt mot det som er der oppe.” (Kol 3,2)

“Gi, så skal dere få.” (Luk 6,38)

“Den gavmilde får gode dager, den som øser ut til andre, får rikelig tilbake.” (Ordspr 11,25)

“Den som sår sparsomt, skal høste sparsomt, og den som sår med velsignelse, skal høste med velsignelse.” (1 Kor 9,6)

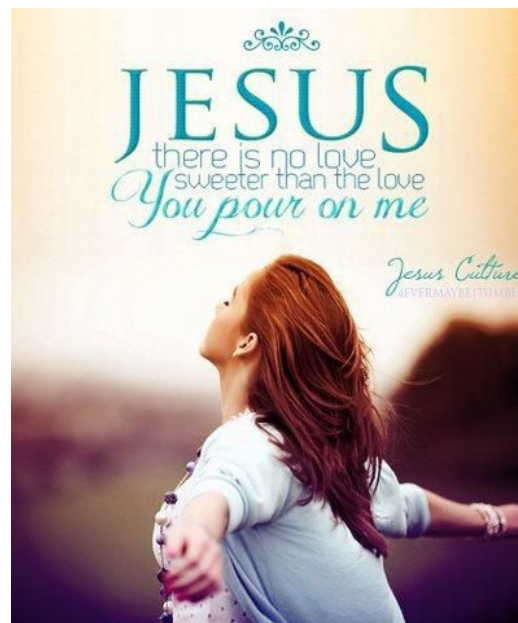
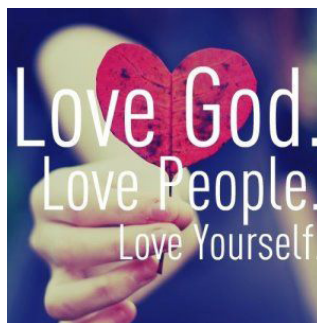
Bibelens budskap får støtte av forskning som sier at det å vise godhet mot andre skaper glede og styrker den fysiske og psykiske helsen: Lykkehormonet oxytocin økes, mens stresshormonene adrenalin og kortisol reduseres. Å vise godhet virker avslappende på nervesystemet, blodtrykket senkes, immunsystemet styrkes, betennelsestilstander i kroppen dempes, det beskytter mot depresjon og aldringsprosessene går saktere.

Merk imidlertid Bibelens ord om at vi skal elske vår neste **som oss selv**. Det er ikke et bibelsk ideal å utslette seg selv, ikke ta hensyn til egne behov og ikke se sin egen verdi!

Kilden til lykke og fred

Bibelen sier at Gud er kilden til “det gode livet”:
“For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys.”
(Salme 36,10)

“Mange sier: Hvem kan gi oss lykke? La lyset fra ditt ansikt skinne over oss, Herre! Du gir meg større glede i hjertet enn andre får av korn og vin i overflod.”
(Salme 4,7–8)



Bibelens svar på hva som gir fred, glede og lykke

Bibelen sier at det er i relasjonen til Gud man finner ekte fred, ikke ved å gå inn i seg selv:

“Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet.” (Joh 14,27)

“Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.” (Fil 4,6–7)

Å bedømme tankene

Det er forståelig at man i mindfulness ikke ønsker å dømme eller forandre, men akseptere det som er. I buddhismen finnes jo ingen Gud, ingen Djevel, ingen nåde og ingen absolutt sannhet. Dette står i sterk kontrast til Bibelens budskap.

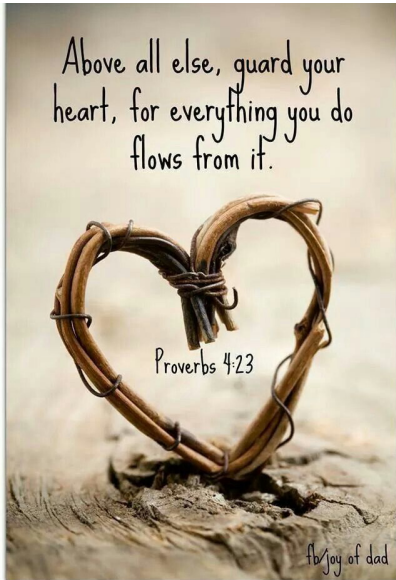
Bibelen sier at tanker både kan være onde og gode og oppfordrer oss til å gjøre bevisste valg i forhold til dem: Hva er rett og galt? Sant og usant? Godt og ondt?

“Så sier Herren over hærskaene: Døm sant og rett, vis kjærlighet og barmhjertighet mot hverandre! Dere skal ikke undertrykke enker og farløse, innflyttere og fattige! Dere skal ikke tenke ut ondt mot hverandre i hjertet.” (Sak 7,9–10)

“Vi river ned tankebygninger og alt stort og stolt som reiser seg mot kunnskapen om Gud. Vi tar hver tanke til fange under lydigheten mot Kristus.”
(2 Kor 10,4–5)

Fortid, nåtid og framtid

I mindfulnessideologien er nået i fokus. Det sies at i den normale bevissthet er fortid og framtid bare tankeobjekter som dagdrømmer og vage fantasier. De regnes som en av hovedfiendene til rett oppmerksomhet, rett forståelse og rett handling.



Stein Solberg er teolog og sjelesørger. Han har skrevet artikkelen "Kristendom og mindfulness - har vi noe felles?": "Som kristne fokuserer vi også på nærværet, men mer på Den Nærværende. Innen mindfulnessstenkningen er fortid uvirke-

lig og uvesentlig. For kristne er fortiden imidlertid helt grunnleggende. Synd og vonde ting i fortid må bearbejdes i lyset fra Kristus og korset. En sjelesorg og terapi som glatt hopper bukk over synder som har skjedd, av oss og mot oss, er i beste fall overfladisk, ja, et svik mot menneskelivet."

"Og når det gjelder Kristi store frelsesgjerninger i fortid, er ikke det akkurat noe uvesentlig! Dette er selve frelsesgrunnen og hovedkilden vi øser alt av. Fortid er ikke bare "fortidsaske" som en teolog og mindfulness-entusiast kalte fortiden. Like bevisste som vi er på fortiden, er vi på framtiden - at Han kommer igjen der framme. Vi er orienterte mot en personlig Gud, ikke et upersonlig og diffust, stumt og tilfeldig, formålsløst og intetsigende "nå". Samtidig som vi understreker at det er godt og sunt på alle vis å leve i nået med Kristus!"

Nøytral for å være salgbar?

Stein Solberg sier at han ikke ser noen grunnleggende forskjell mellom de meditasjonsformer og yogaøvelser som brukes innen mindfulnessbasert behandling og buddhisme. Alt sammen er sider av Østens upersonlige uendelighetsmystikk og meditasjon. Både buddhisme og mindfulness er former for selvkonsentrasjon og nærværsmeditasjon:

"I hovedsak kan vi si at mindfulness er et forsøk på å ta ut elementer fra buddhismen, og sette det inn i en vestlig sammenheng. Akkurat som yoga som i sin tid ble "vestliggjort". I dag oppfattes yoga av mange som en form for gymnastikk, uten at en er klar over yoga-teknikkens røtter og innhold. Mye av nyreligiøsiteten fremstilles som nøytral for å være salgbar."

Tomhet?

Solberg praktiserte selv mindfulness i en periode han hadde det svært tungt, men han ble bare mer nedstemt av det: "Jeg trengte ikke mer å se inn i meg selv, leve i en snever forståelse av nået uten Gud. Jeg møtte enda mer tomhet, mørke og tristhet i meg. Jeg trengte å se på Ham som har gjort alt for meg og samtidig er hos meg nå. Alle trenger vi å være bevisst på at det viktigste i livet ikke er å haste av gårde til neste oppgave, plan og gjøremål, men å være hos Jesus og være til stede for mennesker. Vi trenger også å glede oss over naturen, og alt vi møter. Det er også viktig å være klar over kroppens signaler, akseptere våre begrensninger, at smerte og lidelse er en del av livet. Alt dette er verken spesielt buddhistisk eller "mindfulnessistisk", men inkluderes i den kristne skapertanke og bekjennelse: Vår Herre og Skaper skaper nået, er nær alt, gir liv til alt og er i alt. Men Han er ikke alt, slik Østens religiøsitet tror og bekjenner."

Bibelens Gud

Som vi var inne på under yoga/hinduisme, så avviser Bibelen forestillinger om karma og reinkarnasjon. Det samme gjelder det buddhistiske nirvana.

Bibelens Gud verdsetter **hele** mennesket – kropp, sjel og ånd. Han inviterer oss til å komme til han med alt - også vårt stress, våre bekymringer og utfordringer:

"For du er dyrebar i mine øyne, aktet høyt og jeg elsker deg." (Jes 43,4)

"Kom til meg alle som strever og bærer tunge byrder, så vil jeg gi dere hvile." (Matt 11,28)

"Kast alle bekymringer på ham, for han har omsorg for dere." (1 Pet 5,7)

"Herren er min hyrde, jeg mangler ikke noe. Han lar meg ligge i grønne enger, han leder meg til vann der jeg finner hvile. Han gir meg nytt liv." (Salme 23,1-3)

Yoga og mindfulness for barn og unge



Vi lever i et samfunn med mye stress og høye krav til prestasjoner. Dette er noe også barn og unge blir påvirket av og lider under. Mange blir overstimulerte og kjenner på mye uro og stress. Noen blir også syke av det.

Dr. Don Colbert har skrevet boka *Stress ned*. Han sier det er veldokumentert at alle former for stress fører til en fysisk reaksjon i kroppen. Overdreven produksjon av stresshormoner skader celler, vev og organer. Colbert hevder at det er hverdagens stress som utgjør den største helsefaren for de fleste mennesker.

Skjelett- og muskelpleger hos barn har økt de siste årene, og barn helt ned i toårsalderen behandles for stressnakke og migrene. Det er også en markant økning av psykiske plager hos barn og unge. På nettstedet www.forskning.no sies det at 20 % av norske barn får en psykisk lidelse i løpet av oppveksten. Noen utvikler angst og depresjon allerede i tidlig førskolealder.

At noe må gjøres for å hjelpe barn og unge til å oppleve mindre stress og få nok hvile og ro er åpenbart! Men er yoga og mindfulness løsningen? Mange tar til orde for at disse teknikkene er gode hjelpemidler. En av dem er Deborah Rozman som har skrevet boka *Meditation with children*. Boka inneholder en rekke malte bilder av søte og sympatiske slanger, og barna blir blant annet instruert i å puste ut og inn livsenergi.

En annen teknikk som blir mye brukt i forhold til barn er såkalt eventiryoga eller ledet fortelling.

Den voksne introduserer avslapningsøvelser, bilder og tanker til barnet, noe som fører barnet inn i en lett hypnotisk tilstand. I denne tilstanden blir barnet gjerne introdusert for en "spesiell venn" som de blir bedt om å betro seg til hvis de ikke ønsker å snakke med foreldre eller lærere. (I en "voksen setting" vil denne spesielle vennen gjerne bli omtalt som en åndelig leder/guide, som ofte benyttes som hjelp ved utføring av healing, kontakt med døde, spådommer etc.).

NO CONTROL

¹⁾ Marcia Montenegro er en tidligere astrolog som har bred erfaring med ulike åndelige teknikker. I artikkelen *Yoga for children: not child's play* skriver hun: "Hypnose setter en i en sinnstilstand der kritisk tenkning og dømmekraft er frakoblet. Personen er effektivt gjort forsvarsløs mot alt som blir sagt av lederen og gjort sårbar for innflytelse som forsøker å komme inn i sinnet. Dette er grunnen til at denne tilstand av mental utkobling er så fruktbar for oppføring av åndelige guider. Hypnose er farlig for voksne og enda farligere for barn. En hypnotisert person opplever en sterk konsentrasjon om sitt sinn, noe som gjør han/henne intensivt oppmerksom på hypnotisørens suggesjoner og villig til å følge dem." Man skal ha stor tillit til omgivelsene hvis en drar fra huset sitt med døra på vidt gap, eller blottlegger sinnet uten "vakthold". Når du går ut, hvem eller hva går da inn?

Som vi tidligere har vært inne på, har mange fått psykiske problemer som følge av praktisering av yoga og mindfulness. Tør vi da å trekke de sårbare barna og ungdommene våre inn i dette? Er det ikke andre aktiviteter som er tryggere og bedre egnet som å gå en tur i skogen, leke, spille spill eller snakke sammen? Er det veien å gå at barna skal puste og meditere for å finne roen inni seg selv? Hva hvis årsaken til deres uro skyldes vanskelige følelser, at de er overstimulert av aktiviteter eller at de ikke opplever seg sett og bekreftet av oss voksne? Hvis barna våre sliter fordi vi voksne skaper ytre og indre stress for dem - er det ikke da vårt ansvar å heller ta tak i **roten** til disse problemene?



1) Marcia Montenegro har skrevet et stort antall artikler som hun har lagt ut på sitt nettsted www.christiananswersforthenewage.org. (Les historien om hennes åndelige reise her: goo.gl/45ymbY). Montenegro mener forøvrig at det er respektløst overfor "ekte yoga-utøvere" å late som om yoga bare er en fysisk aktivitet, og at det er villedende å markedsføre det på den måten.

Yoga og mindfulness i skolen



I USA ble Encinitas Union School District stevnet for retten av foreldre p.g.a. deres yogaundervisning i skolen. Skolen hevdet at de underviste en ikke-religiøs versjon. Professor Candy Gunther Brown var hentet inn som ekspertvitne av saksøkerne, og brukte en hel dag i retten på å vitne om sammenhengen mellom yoga og religion. Den endelige dommen slo fast at yoga er religiøs, med basis i hinduisme, men at det ble undervist en så utvannet versjon på skolen at barna ikke ville oppfatte det slik. Et spørsmål en kan stille til dette er om det er greit å praktisere religiøse øvelser på skolen så lenge barna ikke skjønner at det er det de faktisk gjør? Vil ikke det være å føre både dem og foreldrene bak lyset?

I ettertid har Candy Gunther Brown gitt denne kommentaren til rettsaken: *“I USAs kulturelle kontekst, er yoga nært forbundet med religiøse ideer som ikke forsvinner bare fordi lærerne slutter å snakke om dem i den offentlige skolens klasserom. Skolens vitner innrømmet forøvrig at elevene hadde lært religiøse assosiasjoner som mantraet “om”, solhilsen og namaste. Skolebarn som forbinder yogaposisurer med en god følelse, kommer til å assosiere yoga med noe positivt, og vil være mer tilbøyelige til å oppsøke yoga senere i livet uansett om den er merket sekulær eller religiøs. Forskning viser at mange mennesker som begynner å praktisere yoga for sine fysiske fordeler, gradvis aksepterer yoga-filosofi og endrer religiøst perspektiv. Om yoga er en “sunn og gunstig aktivitet” er irrelevant fra et juridisk ståsted. Det er faktisk mye sterkere vitenskapelige bevis for at bønn og bibellesning produserer fysiske og følelsesmessige helsefordeler. Det gjør ikke disse praksisene ikke-religiøse, eller hensiktsmessige for offentlige skoler. Basert på min gjennomgang av den vitenskapelige litteraturen, er bevisene for helsefordelene for yoga faktisk ganske tynne, spesielt med tanke på barn, og det er tegn på helserisiko, inkludert skader, død av hjerneslag og psykotiske episoder.”*

Dette er noen spørsmål som bør tenkes nøye igjennom av skoler som har introdusert yoga og mindfulness for elevene, eller vurderer å gjøre det:

1) **Mener skolen at yoga og mindfulness kan løsrives fra sine religiøse opphav?** I så fall må de være klar over at det er mange eksperter både innen østlige religioner og andre sammenhenger som er uenige (jfr. s. 14, 15 og 25). **Kan skolen gi en faglig begrunnelse for hvorfor disse tar feil?**

2) Selv om skolen skulle mene at yoga og mindfulness er religionsnøytralt, må de ta på alvor at det vil være foreldre som har en forståelse av at dette er religionsutøvelse. Skolen kan ikke forutsette at barna selv forteller at de utøver disse teknikkene på skolen. **Hva vil skolen gjøre for å informere foreldre om at yoga og mindfulness praktiseres som en del av undervisningen?**

3) **Hvordan vil skolen legge til rette for de som ønsker fritak?** Å skulle ta kontakt for å formidle ønske om fritak kan oppleves vanskelig. En mamma ble spurt hvordan hun hadde opplevd det hvis hun fikk vite at barnet hennes hadde yoga på skolen. Hun svarte: “Det hadde jeg ikke likt, men jeg vet ikke om jeg hadde vært så tøff at jeg hadde sagt ifra.” **Hvordan imøtekomme dette på en god måte?** (Om fritaksrett - se vedlegg 1.)

4) Mange foreldre har ikke så mye innsikt i hva yoga og mindfulness er, og hva som er deres opprinnelse. **Hvordan vil skolen bidra til at foreldrene har et godt grunnlag å ta sin avgjørelse på?**

5) Vi har sett at det er en fare for å pådra seg psykiske lidelser ved praktisering av yoga og mindfulness (jfr s. 10-11 og 23-24). Det er også et faktum at mange som er rammet opplever at de ikke får hjelp i psykiatrien. Det vil være naivt å tro at ikke slike tilstander også kan ramme barn! **Hvordan vil skolen følge det opp hvis en elev får psykiske plager som følge av skolens praktisering av yoga og/eller mindfulness? Hvordan kan skolen vite hvilke elever som er spesielt sårbare og hvilke forsiktighetsregler vil de ta overfor disse?**

6) Det er fare for fysiske skader ved yoga, og American Yoga Assosiation fraråder yoga til barn under 16 år. **Hva tenker skolen om dette? Hva vil skolen gjøre for å forhindre skader?**



7) **Har skolen et godt alternativ å tilby de elevene som ikke skal delta?** Å sitte og se på at de andre utfører øvelsene eller være i det samme rommet, er ikke et reelt fritak. Det blir som om de som får fritak fra en skolegudstjeneste må bli med i kirken



og se på. Da blir elevene uansett lært opp i øvelsene, og vil assosiere dem inn i denne sammenhengen også senere i livet. Forskning viser

at når en person lærer assosiasjoner, forsvinner ikke disse sammenkoblingene fra minnet, selv om man forsøker å fjerne dem eller erstatte dem med nye, for eksempel "sekulære" assosiasjoner.

“Læreren har rett!”



En annen betenkelighet med yoga og mindfulness på skolen er at det praktiseres i skolens lokaler. Når instruktøren i tillegg er en av skolens egne lærere, bidrar dette til at de setter sitt godkjentstempel på praksisen. Elevene vet at det de lærer på skolen er viktig og riktig, og lærere har stor autoritet overfor elevene. Hvor mange foreldre

har vel ikke blitt satt på plass av barnet når de f.eks. foreslår en annen måte å løse et regnestykke på enn det læreren har sagt? Da har foreldrene feil og læreren rett! Å dra vekk fra skolens område for å besøke noen andre har ikke den samme styrende virkningen. Dette er tilfellet når elever drar på besøk til f.eks. en kirke. Her skjer formidlingen utenfor skolens område og uten skolens egne ansatte. Det er en vesentlig forskjell!

En annen ting det er viktig at skolene har en bevissthet om, er at de lærerne som ivrer etter å instruere elever i yoga og mindfulness ofte praktiserer dette selv. For mange av disse kan det åndelige ha en sentral rolle og læreren kan dermed bevisst eller ubevisst innlemme det i undervisningen. At dette er en vanskelig balansegang kan vi se eksempler på i et hefte med mindfulnessøvelser som er utarbeidet for barn og unge av organisasjonene



NFON (Oppmerksomt nærvær i Norge), RBUP (Regionssenter for barn og unges psykiske helse) og Prosjektet stressmestring i skolen. De har sannsynligvis forsøkt å lage et livssynsnoytralt opplegg, men i flere av øvelsene er det åpenbart vevd inn åndelige elementer. Dette kommer blant annet til syne i elevatorøvelsen, hjerteøvelsen og jordingsøvelsen: I heftet står det at hensikten med elevatorøvelsen er å *“forbinde hodet og kroppen, det mentale og det instinktive, tanker og idéer – med livskraft og livsenergi.”*

I hjerteøvelsen skal elevene *“gjennom mental fokusering sende vennlig oppmerksomhet, gjerne i form av tanker eller formulerte ønsker til personen de ønsker vel.”* På slutten av hjerteøvelsen sier instruktøren til elevene: *“Nå kan du forestille deg at den varmen og det overskuddet du eventuelt har i deg fra denne øvelsen, sprer seg som ringer i vannet til de som er rundt deg.”*

I jordingsøvelsen skal elevene massere leggene og føttene sine. *“Hensikten er å styrke bakkekontakt/jording, som i overført betydning handler om å være tilstede i virkeligheten slik den er.”*

I disse øvelsene brukes det altså både en form for bønn, overføring av tanker og energier og jordingsøvelser. Jording er godt kjent fra ulike åndelige teknikker og benyttes for å *“ikke miste bakkekontakten”*.

I heftet gjøres det oppmerksom på at det for noen barn kan være vanskelig å delta på mindfulnessøvelser. Liggende øvelser og det å lukke øynene kan oppleves spesielt sårbart. Det sies at det ikke er uvanlig at barn under øvelser kommer i kontakt med vonde følelser eller opplevelser og begynner å gråte.



Yoga og mindfulness kan nok ha positive effekter i forhold til stress hos barn og unge, men vi kan ikke lukke øynene for de farene som er forbundet med det. Et spørsmål en kan stille er om det er så viktig for skoler å introdusere yoga og mindfulness for elevene at de er villige til å ta risikoene? **Mange foreldre vil også oppleve det som et overtramp fra skolens side når lærere åpner dører inn til barnas psyke og åndelighet uten at de i det hele tatt er informert om praksisen!**

Noen tanker til slutt:

Det har vært veldig interessant å lære mer om hva yoga og mindfulness er! Det har gitt meg en viktig bakgrunnskunnskap for hvordan jeg vil forholde meg til teknikkene videre. Jeg håper at dette heftet kan være med på å nyansere den idylliserte oppfatningen av yoga og mindfulness, og få fram noen aspekter som er underkommuniserte. Når dette kombineres med informasjon gitt fra andre synsvinkler, kan man da til sammen få et sannere og mere helhetlig bilde av teknikkene.

Det er blitt poengtert at mange guruer blir tilbedt som guder. Vi har dessverre også eksempler på kristne menighetsledere som i "Guds navn" har hatt for stor makt over andre menneskers bestemmelsesrett og liv, med selvutslettelse som resultat. Mange har fått et galt bilde av hvem Gud er, og hva sunn og sann kristendom er ment å handle om i praksis. Uansett hvilken sammenheng man er i, vil det være en fare for å komme i kontakt med maktsyke mennesker. Derfor må vi aldri slutte å tenke selv! Vi må våge å stille kritiske spørsmål og sette grenser, også overfor mennesker og systemer som har autoritet over oss!



"THE SECRET OF HAPPINESS IS FREEDOM. THE SECRET OF FREEDOM IS COURAGE."

Jeg mener det er en stor svakhet ved vårt samfunn at det på mange måter er et meningsdiktatur og at vi bare skal følge strømmen. Hvis noen hever røsten og mener noe annet enn det "politisk korrekte", blir man fort stemplet som radikal, fundamentalist eller mørkemann. Jeg tror at vi i større grad må verdsette mangfoldet og at vi må tåle å være uenige. Det er sagt at det er formen og ikke innholdet som skaper konflikt. Når to parter respekterer hverandre, kan man dermed snakke om hva som helst uten at det trenger å oppstå konflikter. Å kommunisere på en god måte, å vise oppriktig interesse og å lytte for å forstå, er en kunst som trenger mye øvelse. Men det er vel verdt

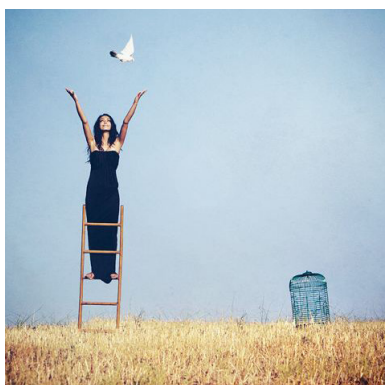
anstrengelsene! Respekt er ikke noe man kan kreve, men noe man gjør seg fortjent til. Hvis man ønsker respekt må man også vise respekt til andre!



Et par momenter til avklaring

Det svenske kundalininettverket ble nedlagt for noen år siden, fordi lederen, Marja, opplevde det for krevende å følge det opp. Hun sier: "Jag blev överhopad med telefonsamtal både bittida och sent från förtvivlande människor och det inkräktade svårt på mitt privatliv. Det blev för mycket helt enkelt! För du skall veta att det är MÅNGA som har blivit skadade och som söker efter hjälp med ljus och lycka." Marja driver nå kun informasjonsvirksomhet og oppgir kun sitt fornavn. Jeg har valgt å oppgi fullt navn, men vil presisere at jeg ikke har kompetanse til å følge opp personer som har problemer som følge av sin praktisering av yoga/mindfulness. I motsetning til Marja har jeg heller ikke egne erfaringer med disse teknikkene. Jeg er bare en helt vanlig mamma som trengte kunnskap, og som gjennom dette heftet deler noe av det jeg har funnet ut.

Jeg vil også si at den aktuelle skolen, som utløste mitt behov for å lære mer om yoga og mindfulness, nok ikke ønsker å bli stemplet som en skole som ivrer etter å promotere disse øvelsene for elevene sine. I klassen som barnet mitt går i, har de kun hatt en praktisk innføring i hver av de to teknikkene i faget fysisk aktivitet og helse. Dette er nå ett år siden, og yoga og mindfulness har ikke blitt utøvd i den aktuelle klassen etter det.



Det er opp til hver enkelt å vurdere om de vil praktisere yoga/mindfulness, eller om de heller vil nærme sitt fysiske, psykiske og åndelige liv på andre måter. Jeg framholder viktigheten av å erverve seg kunnskap slik at valget blir tatt på et godt grunnlag, og jeg heier på respekten for hverandres valg!



Til slutt vil jeg få takke alle dere som har vært viktige støttespillere, gitt gode innspill og veiledning underveis i studiet :)

Vennlig hilsen Kari Elise Liodden

(10. mai 2018)

Fritaksretten

Foreldre har rett til å fritta barna sine fra utøvelse av yoga og mindfulness i skolesammenheng. Det er skolens ansvar å håndtere fritaksretten på en god måte og å gi et likeverdig, alternativt tilbud.

Opplæringsloven § 2-3a sier:

"Skolen skal vise respekt for elevane og foreldre sine religiøse og filosofiske overtydingar og sikre retten til likeverdig opplæring. Elevar skal etter skriftleg melding frå foreldra få fritak frå dei delar av undervisninga ved den enkelte skolen som dei ut frå eigen religion eller eige livssyn opplever som utøving av ein annan religion eller tilslutning til eit anna livssyn, eller som dei på same grunnlag opplever som støytande eller krenkjande. Det er ikkje nødvendig å grunngi melding om fritak etter første punktum.

Det kan ikkje krevjast fritak frå opplæring om kunnskapsinnhaldet i dei ulike emna i læreplanen. Dersom skolen på eit slikt grunnlag ikkje godtek ei melding om fritak, må skolen behandle saka etter reglane om enkeltvedtak i forvaltningslova. Skolen skal ved melding om fritak sjå til at fritaket blir gjennomført, og leggje til rette for tilpassa opplæring innanfor læreplanen. Skoleeigaren skal årleg informere elevane og foreldra til elevar under 15 år om reglane for fritak og om innhaldet i opplæringa. Elevar som har fylt 15 år, gir sjølv skriftleg melding som nemnt i første ledd." (https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_2#KAPITTEL_2)

Det er viktig å være klar over at det er foreldrenes subjektive forståelse/opplevelse som teller i denne saken, og ikke hva som er skolens synspunkt. Man trenger heller ikke å grunngi hvorfor man vil ha fritak. Hvis en ønsker å utfordre skolen på valget om å praktisere yoga og/eller mindfulness, kan man f.eks. gi dem dette heftet og be om svar på spørsmålene som står på side 29 og 30. I mange tilfeller viser det seg at skolens personale ikke har så mye kunnskap om teknikkene (jfr. Opsal, s.13), så en bevisstgjøring er viktig!

Spør Barneombudet!



10. august 2016

Yoga i skolen

Kan jeg bli tvunget til å utøve religiøse ting som Yoga på skolen hvis jeg og min familie mener det er imot det vi tror på?

— Gutt (12)



Tema: **Rettigheter** Skole

Hei,

Takk for at du skriver til oss.

Skolen skal gi deg og foreldrene dine god informasjon og kunnskap om innhold og arbeidsmåter i alle fag.

I Opplæringsloven står det om fritak fra aktiviteter i opplæringa. Skolen skal vise respekt for elevene og foreldrene sine religiøse og filosofiske overbevisninger og de skal sikre retten til likeverdig opplæring.

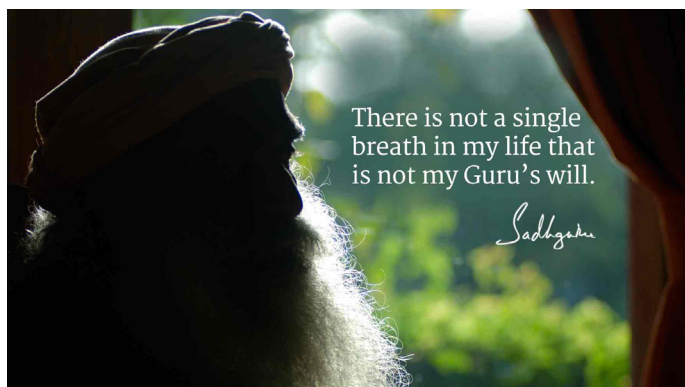
Dersom dere oppfatter at yoga er utøving av en annen religion eller et annet livssyn, kan det være at dere opplever at dette er i strid med deres egen religion. Hvis dere ut fra egen religion eller eget livssyn opplever at yoga er støtende eller krenkende i forhold til egen religion, kan dere be om fritak fra denne delen av opplæringa.

Dere trenger ikke å begrunne hvorfor dere ønsker fritak.

Hilsen oss hos Barneombudet

<http://barneombudet.no/sporsmalsarkiv/yoga-i-skolen/>

Underkastelse i øst - idyll i vest



På YouTube ligger dokumentarfilmen *Gods of the New Age* (goo.gl/QEssq9) Her får vi møte nåværende og tidligere etterfølgere av østlige religioner og flere fagpersoner. I første del av dokumentaren (6.30-28.55) ser vi hvordan guruer blir tilbedt som guder. En av dem er Sai Baba som har flere millioner disipler. Han sier om seg selv: *“Jeg er Gud. Min kraft er guddommelig og grenseløs. Det er ingen naturlige eller overnaturlige krefter som kan stoppe meg eller mitt oppdrag.”* Frihet i Østens religioner er frihet fra individualitet og man skal oppgi sin autonomi (selvstyret) og ofre alt for sin guru. Dette gjelder også i mange tilfeller materielle goder og familie. Guru Bhagwan har uttalt: *“Familieliv, ekteskap og alle de tradisjonelle familiebandene er råtne.”* Mange guruer lever i ekstrem rikdom med palasser, privatfly og



flotte biler. Dokumentaren viser blant annet Guru Bhagwan med sine 93 Rolls Roycer - primært finansiert av donasjoner fra hans disipler.

I India forklares menneskers fattigdom, sykdom og lidelse med at de har dårlig karma. Hvis man hjelper de som lider, sies det gjerne at man kaster bort tid og krefter. De lidende kan også komme enda dårligere ut av det i neste liv, fordi vi “fratar” dem muligheten til å jobbe selvstendig med sin karma og reinkarnasjon. Hva gjør dette med et samfunn? (28.54-35.08 i dokumentaren). I siste del av *Gods of the New Age* undervises det om yoga, mantraer, farer ved kundalini, pusteteknikker og hinduistisk misjon.

Lege Sven Weum har på hjemmesiden sin lagt ut foredraget *“Åndelighet og menneskesyn i alternativ medisin”* (goo.gl/35iyte) Han sier: *“Dypest sett går veldig mange av de åndelige teknikkene fra Østen ut på å kontrollere den åndelige virkeligheten. Det har menneskene holdt på med helt siden Adam og Evas*

tid, fordi vi ønsker å ha kontroll på universet uavhengig av Gud. Og så lenge det har vært mennesker på jorda har vi skjont at det finnes mer mellom himmel og jord enn bare det vi kan ta og føle på. Det som har skjedd det siste halve århundret, er at vi har fått en flod av impulser og teknikker fra østlige religioner inn i Norge og i Vesten. Vi har tatt imot det med åpne armer, men vi må ikke gå i den grøfta at vi sluker alt som kommer utenifra som om det er noe bra. Det store problemet her er at vi får en masse med på kjøpet. Det fremstilles ofte som om disse teknikkene er helt uproblematiske i Østen der de kommer ifra. Vi får ofte en veldig idyllisert versjon av hinduismen og buddhismen i Norge. Det er bare vakker meditasjon og gode opplevelser. Reis til India og snakk med en ekte buddhist eller en som er kasteløs i Manilla. Hvor velsigna er buddhismen da? Hvor lykkelig er en gjennomsnittelig inder på grunn av alle ritualene som pålegges og all frykten for fedrenes ånder? Vi kan gå på spennende seminarer her i Vesten om rebirthing og tidligere liv, hvor vi alle var keisere eller konger, og hvor spennende det skal bli med vårt neste liv. Det er ingen velsignelse å bli reinkarnert når du bor i India. Det er en forbannelse. Nirvana er å slippe reinkarnasjon.

Jeg hadde et seminar med en tidligere misjonær fra Østen som er ekspert på buddhisme. Hun var soleklar i hvordan buddhismen var den største forbannelse for de som var under den, fordi den passiviserer. I stedet for å få deg til å jobbe med problemene, skal du akseptere dem, og det er jo akkurat det mindfulness handler om også. Du skal ikke jobbe mot sykdommen, du skal akseptere den. Og på en måte høres det bra ut - at vi ikke skal stresse med å bli friske, at vi skal falle til ro. Men det er stor forskjell på å falle til ro i trygghet på en god Far i himmelen, og det å bare neglisjere at problemene er der og la humla suse. Hvordan skal det gå med et samfunn hvor folk slutter å engasjere seg? Hvor de bare mediterer for å ikke bry seg? Hvor de er blinde for behovene rundt? Det er nettopp noe av det vi ser



i India og land som har disse religionene i dag. Hvem er det som bryr seg om de kasteløse? Jo det er de nyfrelste kristne fordi de tror på evangeliet og har fått Guds ord som sier at alle er like verdifulle.”

Intens romantisering av buddhismen

Torkel Brekke, professor i religionshistorie
Kronikk på Verdidebatt.no



Milliardindustrien mindfulness viderefører en intens romantisering av buddhismen. Forskningen som skal vise at metoden virker, er dårlig fundert.

Mindfulness er blitt milliardbusiness. Psykologer bruker det for å bekjempe depresjoner og stress. Advokatfirmaer og offentlige etater bruker det til å få avbalanserte medarbeidere og bedre fortjeneste. Men hva er det egentlig?

Ordet «mindfulness» er en oversettelse av ordet «sati» fra det buddhistiske språket pali. I buddhistisk tradisjon har sati vært en tilstand som religiøse spesialister, altså munk og nonner, har dyrket for å nærme seg det endelige målet om frigjøring fra gjenfødelsenes sirkel, samsara.

Sati er en del av den åttedelte veien mot nirvana. Mindfulness er altså en grunnleggende del av den buddhistiske frelseslære, og i buddhismen før moderne tid var sati sjelden del av hverdagslivet til mennesker som ikke var munk eller nonne. Når mindfulness brukes for å helbrede depresjon, er begrepet løsrevet fra buddhismen.

Løsrevet. Hvis det virker, er det vel greit? Jo, men mange religiøse tradisjoner har praksiser som like gjerne kunne vært benyttet løsrevet fra sin opprinnelige sammenheng. Bønn til Gud hjelper sannsynligvis mot depresjon. Kunne man ikke like gjerne plukket bønnetradisjoner ut av sin kristne kontekst og anvendt bønn for å stresse ned og bli glad? Bønn handler om Gud, så det ville kanskje virke meningsløst for en ateist, men det ville jo ikke være mer meningsløst enn mindfulness løsrevet fra buddhistisk nirvana. Det at buddhismen er blitt så spiselig, forteller oss noe interessant om moderne vestlig kulturhistorie.

Mindfulness er den nyeste fasen av en fascinerende prosess hvor buddhismen er blitt revet ut av sine opprinnelige kontekster og opphevet til et vitenskapelig og rasjonelt system av filosofi og meditativ teknikk. Denne prosessen startet for omtrent 150 år siden i den første og kanskje mest intense fasen av globalisering i menneskehetens historie.

Kulturell krise. Fra midten av 1800-tallet ga politiske og teknologiske omveltninger mulighet for en helt ny og intens kommunikasjon mellom den vestlige verden og Asia. Stikkordene er blant annet kolonitid, telegraf, dampskip, Suez-kanalen. Den vestlige verden befant seg i en kulturell krise fordi stadig flere oppfattet at selvsikker vitenskap hadde knust kristne sannheter. Man søkte etter en ny religion uten magi og overtro. En religion for det gjennomrasjonelle mennesket. En religion som ikke var en religion. Og den som leter, den finner.

Buddhistiske ledere var gjerne med på den totale transformasjon av buddhismen som startet mot slutten av 1800-tallet i denne intense, globale debatten om religion og vitenskap. Hvis romantiske britiske og amerikanske forskere absolutt ville se evolusjonslære dypt i gamle buddhistiske tekster, så hvorfor ikke?

Og dette var også den eneste strategien man kunne velge for å overleve i en moderne tid, mente de mest to-neangivende buddhister. Alle de folkelige praksisene, magien og medisinen, versene og bøkene, objektene og ritualene, ja alt det umoderne, eller førmoderne, som buddhister flest benyttet, og fortsatt tyr til i hverdagen, måtte kastes ut av buddhismen, slik at man kunne sitte igjen med renvasket rasjonalisme.



Slukt begjærlig. Først kom zen. Karismatiske japanske lærere brakte den med seg til Vesten, og den ble slukt begjærlig. Den mest sentrale av zen-buddhismens tidlige misjonærer D.T. Suzuki (1870-1966) knyttet sin tradisjon tett til den samme militaristiske tradisjon som lå under japansk imperialisme, noe han valgte å tone ned i sine bøker og taler til et vestlig publikum. Her i Norge er nok de fleste etnisk norske konvertitter først og fremst tiltrukket av zen-buddhismen. Så kom tibetanske varianter av buddhismen, og så vipassana-meditasjon. Og til slutt har vi fått mindfulness.

Problemet med mindfulness er ikke markedstenkningen bak. Trenden viser tydelig at religion er varer og tjenester som kjøpes og selges, og slik har det nok alltid vært i større eller mindre grad. Mindfulness-tilbydere er entreprenører i et marked for religion, og har klart å utvikle et produkt som passer til den moderne forbruker. Et større problem er det at en liten hær av forskere også har kastet seg over feltet og utfører en masse forskning som de mener kan vise at mindfulness virker mot en rekke plager.

Dårlig fundert. Forskningen om mindfulness er som regel dårlig fundert. Den baserer seg i hovedsak på spørreskjemaer der intervjuobjektene selv skal vurdere hvor oppmerksomme og nærværende de er ved å svare på forskjellige typer spørsmål. Metoden er tvilsom av flere grunner.¹⁾ Det er videre stort sprik mellom begrepene som benyttes i de forskjellige spørreskjemaene og manualene i denne forskningen. Vi vet faktisk ikke hva vi snakker om når vi snakker om mindfulness innenfor moderne psykologi.

Så er det noen som forsøker å finne faste holdepunkter ved å bruke hjernescanning, men også her kommer de fleste studier til kort. Det å finne noe tydelig forhold mellom en observasjon ved hjernescanning på den ene siden og et mangetydig religiøst begrep med mer enn 2000 års historie er kinkig, for å si det pent.

Romantisering. Men i stedet for bare å kritisere eller avfeie den psykologiske forskningen som publiseres om mindfulness, tror jeg historisk anlagte forskere (som undertegnede) bør utforske dette feltet som en videreføring av den intense romantiseringen av buddhismen som startet på slutten av 1800-tallet. Akkurat som den gangen ser det ut til at en søkende og stresset vestlig middelklasse allierer seg med vitenskapen for å finne en rasjonell og vitenskapelig østlig religion som kan fylle hullet etter en kristendom i krise. Markedsføringen er selvsagt mer effektiv i dag, og fortjenesten større.

Jeg tror imidlertid den trenden som forskere hjelper å skape med sine ofte tendensiøse studier er et overflatisk fenomen, som bare kan vare til neste østlige, liksom-vitenskapelige selvutviklingstrend overtar markedet.

Kronikken er skrevet i anledning utgivelse av boka *Hva er buddhisme* (Universitetsforlaget, 2014)

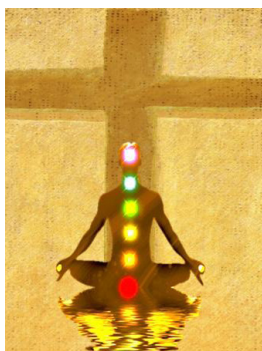
I denne boka skriver Torkel Brekke mer om hva mindfulness er:

“Den mest kjente buddhistiske teksten som omtaler meditasjon, ved siden av Buddha-gosas Visuddhimagga, heter Satipatthāna Sutta, som betyr “avhandling om etableringen av mindfulness”. Dette er en gammel, kanonisk tekst, hvor Buddha forklarer hvordan munkene skal rette sin meditasjon mot kroppen, følelsene, sinnet, og mot mentale objekter. Gjennom slik meditasjon oppnår munkene mindfulness, og dermed ser de alle ting i verden, også egen kropp og egne følelser og oppfatninger slik de egentlig er. Man ser fenomener som tomme og uten selv. Det er ikke spesielt lystig og livsbejærende tilnærming til verden når Satipatthāna Sutta forklarer hvordan munkene i meditasjon skal observere kroppen fra føtter til hodet, og huden, håret, neglene, kjøttet, knoklene, senene, hjertet, leveren, innvollene, avføring, blodet, fett, spytt og snørret, egentlig er former for urenhet. Kroppen skal i grunnen oppfattes som en stygg haug med materie, og da blir det også enklere å godta at den er tom for et selv eller et jeg.”



1) Spørreundersøkelsene tar eksempelvis ikke høyde for at folk er mer tilbøyelige til å svare bekræftende på at de har fått en effekt av øvelsene, dersom de føler at de har investert egne ressurser i meditasjonen.

Yoga - for kristne?



Yoga praktiseres i dag også i enkelte kristne forsamlinger. De møter motbør av kritikere som mener at kristen yoga er en selvmotsigelse. En av dem som advarer er Corinna Craft, som selv i en tiårsperiode praktiserte og underviste i

power-yoga. Hun er kristen, men opplevde i utgangspunktet ikke det som noen motsetning, siden hun deltok i det hun så på som en “*avmystifisert vestlig versjon som bygde på fysiologisk vitenskap.*” Corrine unngikk alle hindu-relaterte deler som messing, meditasjon, guidet visualisering i Savasana (“den dødes stilling”), namaste osv. Hun mente at den yoga-formen hun praktiserte ikke bare var sikker, men også bra og helsefremmende. Privat brukte hun ofte kristen musikk og tilba den kristne Gud mens hun utøvde yoga. Til tross for sin bevissthet og forsiktighet, opplevde hun etter hvert å få voldsomme mareritt og en opplevelse av at det var et usynlig vesen som plaget henne. Corrine forsto da at hun lekte med noe farlig, og det resulterte i at hun sluttet med yoga og rev i stykker instruktørbevisene sine. Hun sier:

“Yoga er avgudsdyrkelse og ikke forenelig med kristendommen. Til tross for utøverens beste hensikt, kan ikke yoga skilles fra sin opprinnelige sammenheng, og omdirigeres til bare trening eller fellesskap med den kristne Gud. Hvorfor? Fordi Gud ikke aksepterer en revidert versjon av avgudsdyrkelse som en nøytral aktivitet eller tilfredsstillende form for dyrkelse. Å tilby Gud en form for dyrkelse som allerede er tilegnet andre guder er å gi Gud en bedervet vare. Det er som å gi din ektefelle en gjenvunnet gifting fra en erkefiende. Gud avskyr et slikt offer.”

På en debattsider på nettet forteller Jan:

“Yoga kan virke fascinerende på mange mennesker, spesielt dette med kroppsbeherskelse og pusteteknikk. Da jeg var 21 år gammel, bodde jeg en periode i USA, nærmere bestemt Florida. Jeg var på den tiden på jakt etter meningen med livet, og hadde begynt å lese en bok som het:

“Kristen yoga”. Boka påsto at det ikke fantes noen motsetninger mellom å praktisere øvelsene og leve etter Guds ord. Jeg hadde vært borti kristendommen, og følte at det ikke var svaret, men jeg var et søkende menneske og ble etter hvert veldig opphengt i yogastillingene. Etter å ha praktisert yoga i en kort periode ble jeg vant til å tomme tankene mine. En dag mens jeg satt alene på stranden og pustet inn og ut, kjentes det plutselig ut som en usynlig kraft ønsket å ta meg fullstendig over. I det jeg ropte NEI, slapp denne usynlig kraften taket, og jeg var rimelig oppskaket over det som hadde skjedd. Etter denne erfaringen sluttet jeg tvert med disse yogaøvelsene. Jeg forsto senere hva slags krefter jeg hadde opplevd, siden jeg leste en del bøker om New Age. Min anbefaling er å holde seg vekk fra Østens mystikk, det fører ikke noe godt med seg til syvende og sist. Ett år etter denne hendelsen fant jeg et levende forhold til Jesus Kristus og da fikk jeg erfare en utrolig glede og fred som ikke kan sammenlignes med noe som helst i denne verden.”

Iben Thranholm er en dansk teolog, journalist og samfunnsdebattant. Hun skriver:

“Tidens store spirituelle språk er mindfulness og yoga. Det nærmer seg en landeplage. Nå for tiden er det nær sagt umulig å konsultere en psykolog, coach



eller massør, som ikke forsøker å få pasienten til å hoppe på de østlige religioners teknikker. Yoga er en hinduistisk praksis, som er utviklet for at man gjennom en rekke kroppslige øvelser kan åpne sinnet for de mange guder, som finnes i hinduismen. Moderne vestlige yoga-entusiaster hevder, at man saktens kan bruke de populære østlige religiøse kroppsteknikkene uten å dyrke selve spiritualiteten i dem. Men det er nå langt fra sikkert. Det vitner om en generasjon, som har meget liten innsikt i, at man ikke sånn uten videre kan adskille kropp og ånd, som moderne kultur mener. Kropp, sjel og ånd er en uløselig enhet. Hva man gjør med kroppen, påvirker sjelen og omvendt. Når kroppen lager øvelser, som tar sikte på å åpne seg for hinduistisk flerguderi, ja så retter sjelen seg også imot det. Den åndelige virkeligheten følger med.”

I avisa Dagen (3.7.2016) får vi høre Erika Järnkvist sin historie. Erika fikk sitt første møte med yoga på danselinjen på videregående. Der ble yoga-øvelser brukt for å tøye ut og som en avslapningsteknikk. Hun hadde lest om yoga og visste at det kom fra hinduismen, men det var helt greit for henne da hun var interessert i åndelighet. Yoga ble noe veldig naturlig. Senere oppsøkte hun et yogasenter hvor hun deltok på en tre måneders retreat. Dette opplevdes forferdelig tøft. Man fikk ikke lov til å gråte og skulle bare fokusere på øvelsene. Selv opplevde hun at negative følelser fra fortiden kom til overflaten. Disse følelsene skulle hoppes over og ikke bearbeides. Järnkvist opplevde allerede i en tidlig fase av sin åndelige søken at hun begynte å få psykiske problemer, og at de forverret seg da hun begynte å praktisere yoga. Blant annet fikk hun panikkanfall. I dag tror hun yoga var en viktig årsak til det. I sin ytterste konsekvens handler yoga om å «slukke livet», sier hun:

“I starten opplevde jeg at yoga hadde en avslappende effekt. Man blir både konsentrert og fokusert. Like i etterkant av øvelsene kan man også oppleve at man er i balanse og i harmoni. Men yoga har en bakside. Jeg opplevde at alt som var «jag» til slutt forsvant. Tilbake ble en følelse av meningsløshet. Jeg ble apatisk og etter hvert både fysisk og psykisk utmattet.”

Järnkvist møtte veggen og ble sykemeldt. Samtidig fortsatte hun med yoga og østlig åndelighet, fordi det ble anbefalt av helsevesenet. Vendepunktet kom da hun ble kristen som 23-åring, og tok et oppgjør med østlig åndelighet og yoga. Nesten umiddelbart merket hun en endring i helsesituasjonen. To uker senere var hun tilbake i jobb etter lang tids sykemelding. Hun beskriver det som en ny vår. En tid med indre helbredelse og gjenopprettelse:

“De depressive tankene forsvant mer og mer. Jeg kjente en glede jeg ikke hadde opplevd på lang tid. I stedet ble jeg fylt av fred. Et halvt år senere var også panikkanfallene borte. De hadde plaget meg i flere år. Som kristen tror jeg på en åndelig virkelighet; en ond og en god. For meg oppleves det feil å utøve østlig, åndelige disipliner som en del av et kristent liv. Bibelen sier klart og tydelig at Gud omtaler seg selv som den eneste Gud. Om vi da beveger oss inn i en annen åndelighet, som i praksis er avgudsdyrkelse, vil det få konsekvenser. Det gjelder uavhengig om du er en kristen eller ikke. Det spiller ingen rolle om man nevner Jesus eller et bibelord som mantra. Du vil fortsatt være under en hinduistisk åndelighet ved å gjøre de ulike bevegelsene.”

Erika er bekymret over hvordan yoga blir markedsført vidt og bredt som en nøytral avslapningsteknikk: *“Det er feil, for hver eneste fysiske stilling i yoga er utformet for å tilbe en eller flere hinduistiske guder. Yoga handler om å tømme seg selv, for at de hinduistiske gudene, eller ånde verden, skal kunne ta over.”*



Det er nå åtte år siden Järnkvist ble kristen, og hun sier hun kjenner seg hel på innsiden: *“Selvfølgelig er det fortsatt saker jeg må jobbe med, men opprettelsen jeg fikk etter at jeg brøt med yoga er ekte. Jeg har fått et liv som fungerer. En ekte glede. Og den harmonien jeg søkte etter opplever jeg i dag. Selv når jeg har det tøft så finnes det en glede og trygghet der, og en fred som består.”*

Guri Jakobsen er intervjuet i bladet JK (01/2018). Hun var i flere år i det alternative miljøet og opplevde selv å få varme hender og klarsyn. Så ble hun kristen og forsto at det fantes to sider i den åndelige verden: *“Tidligere hadde jeg ofte vært redd, særlig når jeg var alene hjemme, og jeg ble plaget av det jeg hadde åpnet meg opp for, både mens jeg var våken og i drømme. Nå ble det viktig for meg å stenge dørene og be om Jesu beskyttelse.”* Om yoga sier hun at det er sterkere krefter i det enn de fleste aner: *“Jeg vet om flere som har hatt heftige opplevelser etter å ha vært med på yoga. Som kristne bør vi absolutt ikke legge oss under for dette. Det blir som å legge seg flat på fiendens territorium. Det er helt sprøtt at kristne bestemødre i 60-årene drar på Ashram i India. Vi blir lurt, og skjønner det ikke.”*

Gro Rykkelid er kunstneren bak Hjertehagen som består av 32 malte hjertebilder. Hun har også skrevet bøker og hatt kurs, og sier: *“Som kristen tror jeg at «løsningen» ligger et annet sted enn i yoga og mindfulness. Essensen i både hinduismen og buddhismen handler mye om å godta tingenes tilstand og lære seg teknikker for å akseptere og i ytterste grad fortrenge ting. Psykologi og kristendom derimot, oppfordrer heller til å ta tak i «ugresset» og fysisk gjøre noe med det. Jeg er mer og mer bevisst på å være tilstede i eget liv, i min egen hjertehage, i fellesskap med Gartneren selv. Han vet jo det meste, og mer enn det. Jeg lærer meg hele tiden viktigheten av vanning, lusing, beskjæring og fruktdyrkning.”*

Tidligere yogalærers anbefaling

til kristne:

Mike Shreve var i en årrekke yogalærer på fire universiteter i Florida. Han fikk også personlig veiledning av guruen Yogi Bahjan og utøvde det han omtaler som *intense åndelige disipliner* fem timer hver morgen før arbeidstid. Da han ble kristen sluttet han med yoga og skisserer i artikkelen, *Stretching the truth about yoga*, fem grunner for hvorfor han mener kristne bør holde seg unna yoga:

1) Åndelige røtter

“Kristne som er trofaste mot sitt trossystem kan ikke involvere seg i noe som godtar tilbødelse av falske guder. Det kan virke som en sterk uttalelse, men det er avgudsdyrkelse og blasfemi. Selv opplevde jeg gjennom yoga demoniske krefter som lovet meg falske erfaringer om en overnaturlig verden.”



2) Åndelig perspektiv

Her trekker Shreve fram det panteistiske gudsbildet som strider mot den kristnes tro på en personlig Gud. Han advarer også mot kundalinikraften som han sier kan være svært destruktiv og farlig.

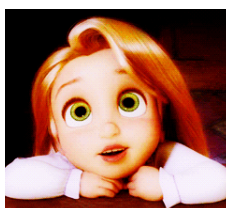


3) Åndelig overføring

Vi blir påvirket av det vi kommer i kontakt med, det være seg mennesker så vel som tradisjoner. Hvis vi opplever at yogaen gjør oss godt vil det skapes en større tillit og sterkere tilknytning til “yogaideologien” og personer vi møter i disse sammenhengene. Det betyr at vi også i stadig større grad blir åndelig påvirket.

4) Åndelig fascinasjon

I en yogaklasse vil det ofte være en nysgjerrighet etter å få vite mer, og denne søken blir ytterligere pirret av f.eks. magasiner, bøker og videoer om Østens åndelighet som er til salgs eller ligger til gjennomsyn i mange yoga-studioer. Det ene drar det andre med seg. Det er også et kjent prinsipp at folk søker utvikling. Man vil ikke stå i stampe, men se resultater. Har man tatt et nybegynnerparti, ligger veien åpen



for å “gå gradene” inn i et økt åndelig fokus i yogaen. Dette bekreftes av den svenske yogapionéren og instruktøren Ulrica Norberg: “Jeg ser positivt på treningsyogaen, da den kan være en første terskel til å nærme seg yoga i sin egen takt og arbeide seg inn i de åndelige aspektene “the real stuff”. Akkurat nå øker interessen kraftig for meditasjon og yinyoga.”



5) Åndelig støtte

Mike Shreve sier: “La oss ta en tenkt situasjon at du deltar i en “kristen-yoga-klasse” der ingen promoterer Østens filosofier, alle instruktørene er kristne og at det til og med spilles kristen musikk. Er det også i en slik setting negativt at du deltar på yoga? Ja, det er det! Når du som kristen deltar på yoga, vil det uansett gå ut et signal til andre som lett kan bli feiltolket. Andre kan oppfatte det som at du ved din deltakelse aksepterer hele tankesystemet rundt yoga.”



Dermed gir du i praksis tommelen opp for yoga, og dette kan påvirke andre også til å starte opp: Visst har jeg vært skeptisk, men når han/hun kan praktisere yoga, kan jo jeg også! Det er en bibelsk formaning at vi “ikke skal føre den svake til fall”.

I prinsippet risikerer vi, ved vårt valg om å delta i yoga, at vi tar andre i hånden og leder dem opp på det første trappetrinnet, inn i noe som kan bli en reise inn i hinduismen eller New Age.

Mike Shreve har skrevet flere bøker, og i videoen *Kundalini Yoga Teacher Turns to Christianity*, forteller han sin spennende troshistorie. I videoen underviser han også om yoga, kundalini, karma, panteisme og reinkarnasjon i møte med Bibelens lære. Videoen kan sees her: goo.gl/2kqHfs

Indiskfødte Purvi var lidenskapelig opptatt av yoga, men opplevde etter hvert det hun beskriver som mørke krefter. Hun er nå kristen og advarer mot alle former for yoga, også “kristen yoga”. Purvis historie og undervisning kan sees i denne videoen: goo.gl/m1KTx5

På det kristne nettstedet www.gotquestion.org kan man finne informasjon om en rekke emner b.l.a hinduisme, buddhisme og yoga. Les hva de sier om kristen yoga her: goo.gl/4LS43e

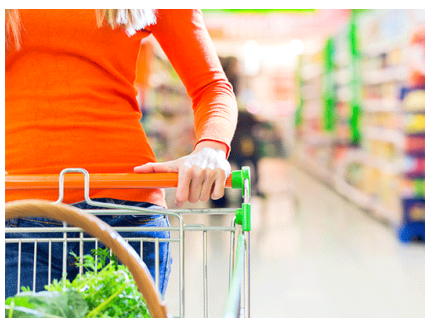
Artikkelen *Kan kristendom og yoga forenes?* av Arne Helge Teigen (Førsteamanuensis ved Fjellhaug Internasjonale Høyskole), kan leses her: goo.gl/DbDMDy

Nyreligiøsitet i Norge

De siste førti årene har Norge og Europa endret religiøs karakter. Fram til 1970-tallet hadde vi et relativt homogent religiøst samfunn hvor kristen tro, moral og etikk var førende. Så skjedde det endringer:

1970-tallet: Hippieid

På 70-tallet ble tiden for de mange motkulturer innledet, med hippiekultur og nyreligiøs vekking som grep sterkt inn i mange ungdomsmiljøer.



Det tidligere homogene samfunnet ble preget av en tydelig religionsblanding (synkretisme). Det er typisk for nyreligiøsitet at hvert en-

kelt menneske ofte prøver ut flere forskjellige ting - Gjerne på samme tid. Flere forskere kaller dette et åndelig eller religiøst "supermarked". Man plukker ut det man føler passer for seg selv ut fra det store tilbudet som finnes. I forhold til for noen tiår siden stoler man nå heller på seg selv og sin egen dømmekraft, i stedet for å godta det de etablerte religionene eller vitenskapen sier om hva som er sant og riktig.

I løpet av noen få år dukket det opp et trettitalls nyreligiøse retninger som ble tilpasset en norsk kristen kulturkrets. Ord, vendinger og ideologi ble beskrevet på en slik måte at den norske folkesjela følte seg truffet. De nyreligiøse retningene har gjerne et syn på Jesus, men ikke som Guds sønn som ble menneske. Han blir framstilt som et religiøst geni, et moralsk forbilde, eller en profet, guru eller mester. Frelsen og nåden blir ikke framstilt som en gave fra Gud, slik Bibelen sier, men som et samarbeidsprosjekt mellom Gud på den ene siden og oss på den andre.

Årsaker til nyreligiøsitetens frammarsj

Arne Tord Sveinall har skrevet artikkelen *Nyreligiøsitet i Norge - en dybderessurs*. Bakgrunnen for nyreligiøsitetens innpass mener han i hovedsak skyldtes to faktorer: 1) En reaksjon mot materialismen. Lykke og verdier måtte identifiseres med noe annet enn gjenstander og velstandsøkning. 2) En reaksjon mot kirken og kirkesamfunnene.

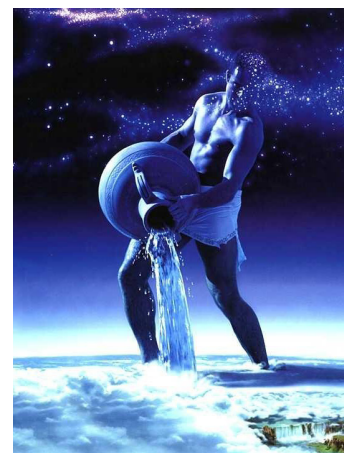


Et annet viktig aspekt var påvirkning fra pop-gruppa The Beatles som var enormt populære på den tiden. De var opptatt av østlig religiøsitet og George Harrison skrev sangen *My sweet Lord*, som er en lovsang til den hinduistiske guden Krishna. The Beatles studerte transcendent meditasjon under gurun Maharishi Mahesh Yogi.

1980-tallet: New Age

På 80-tallet startet en ny religiøs periode som vi gjerne kaller New Age eller Vannmannens tidsalder.

Det dominerende verdensbildet innen New Age er preget av holisme (troen på at alt henger sammen), det uendelige kosmos, den sansbare naturen og menneskenes ånd og sjel. Hele planeten sees som et åndelig vesen.



Innen New Age-bevegelsen finnes et vidt spekter av religiøs tro og praksis, herunder et bredt utvalg av framgangmåter for å oppnå kontakt med høyere intelligenser, leve riktig og forbedre sin fysiske og psykiske helse. Bevegelsen omfatter også blant annet tanker om reinkarnasjon, krystaller, kanalisering, nysjamanisme, reikihealing, auratolkning, skytsengler og gudinnereligion.

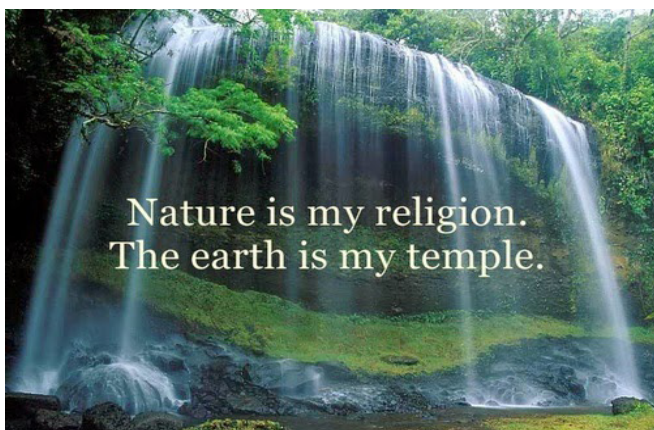
Arne Tord Sveinall skriver dette om hva som skiller New Age fra den nyreligiøse bølgen på 1970-tallet: "Hvis en skulle sette opp et slags skille mellom den norske nyreligiøsiteten på 70-tallet, og New Age-tenkningen på 80-tallet og fremover, så er det helt opplagt at 70-tallsreligiøsiteten er mer konkret. Vi vet en del om hva gruppene fra 70-tallet står for, deres læregrunnlag, hvor de holder til, deres program etc.

Deres læresetninger er til tider hemmelige, eller de åpenbares gradvis for innvidde medlemmer, men de har i det minste en definert ideologi - mer eller mindre åpen for allmennheten. Dette er ikke alltid tilfelle med New Age-tenkningen. Den er diffus. Det er den enkeltes åndelige utvikling som teller.”



Sveinall sier at det likevel finnes fellestrekk i det meste av New Age-tenkningen:

- Teorier om at alle verdens religioner skal forenes.
- Okkultismen har en sentral plass: Kanaliserte budskap og astrologi har en større plass enn tidligere.
- Energi er et nøkkelord. Livsenergien som gjør oss ett med natur og univers må strømme fritt om helhet og helse skal holde seg levende.
- Man har innsett at 70-tallets meditasjonsteknikker er mer enn avslapningsteknikker og at disse også har et religiøst mål. Nytt er det imidlertid at man godtar det. Det er tillatt å være religiøs. Ja mer enn det, det anbefales. Alle må imidlertid finne *sin* vei.
- Harmoni i seg selv er målet. Det gjelder å oppdage eget indre potensiale, gjerne det guddommelige i seg selv. Ikke sjelden finner vi setninger som “Alt er ett, Gud er alt og du er Gud.”
- Enorm kursinteresse for selvutvikling og innsikt. Etter hvert kom også de store alternativmessene på banen.
- Naturen gjenoppdages og den sakraliseres (helliggjøres).
- Forsøk på å forene åndelighet og religiøsitet med moderne vitenskap, f.eks. atomfysikk. Nøkkelen er holisme, der alt i verden henger sammen i en stor helhet.



Sveinall skriver videre i artikkelen *Nyreligiøsitet i Norge*:

“Nytt i forhold til 70-tallet er at denne New Age-tenkningen griper de store masser og påvirker folkereligiøsiteten, mens den nyreligiøse tenkning på 70-tallet for en stor del var forbeholdt mer eller mindre eksotiske eller spesielle grupperinger. Det er med andre ord en tydelig påvirkning av den norske folkereligiøsiteten. Hvordan kommer så dette til uttrykk? Ikke minst gjennom folkereligiøsitetens beste speil - nemlig ukebladene.”

Arild Romarheim er en annen av landets fremste eksperter på nyreligiøsitet, og har jobbet som førsteamanuensis i religionsvitenskap ved Menighetsfakultetet i Oslo. Han analyserte de tre store ukebladene *Hjemmet*, *NU* og *Allers* og deres dekning av religiøse artikler i 1997 og 2007. Konklusjonen er at kristne innslag ble halvert i denne perioden, healing/alternativ terapi økte til det dobbelte, spådomskunster/astrologi ble tredoblet og artikler som omhandlet åndetro ble tidoblet. Romarheim skriver:

*“Vi har hatt topper av åndeinteresse også tidligere, f.eks. på 80-tallet, men ikke i et slikt omfang som nå. I tillegg til tradisjonell åndetro, ser vi en spesiell kategori åndsvesen gjøre seg gjeldende i 2007-undersøkelsen, nemlig de såkalte “hjelpere”. Tanken om skytsengler er gammel, men den nye varianten, særlig introdusert gjennom Margit Sandemo har lite å gjøre med “engler” og kobler seg nærmere opp mot avdødes ånder. Forestillingen er i sterk vekst i vår kultur og har, som i etniske kulturer, sammenheng med at gudsforestillingen kommer i bakgrunnen. **Når Gud blir fjern, blir “mellomrommet” mellom Gud og menneskene fylt av ånder. Dette fenomen, denne lovmessighet, vel kjent for dem som har oppholdt seg i andre kulturer, synes å være betydelig undervurdert i Vesten. Sannsynligvis trenger vi å innse at typiske trekk ved førmoderne kulturer i økende grad gjør seg gjeldende hos oss (...)** Troen på at det finnes en usynlig verden av ånder, som lever tett inn på vår verden, kjenner vi også fra norsk folketro (alver, nisser, hulder, skrømt, spøkelser), samisk religion og fra absolutt alle kjente etniske samfunn i vår verden.”*

Åndetroen i vår tid har også fått stor drahjelp av filmer som *Eksorcisten* og *Omen*, tv-seriene *Twin peaks*, *X-files*, *Åndenes makt* og barnefilmer som *Harry Potter* og mange av Disney-filmene.



“Ateismens tomme rom”

For å finne svar på hvem vi er, hvorfor vi er som vi er og hva som gir livet verdi, trenger vi referansepunkter. Det er blitt sagt at ingen forstår seg selv i et tomt rom - det utvikles alltid gjennom et møte. Framtredende sosiologer og filosofer har innsett at religionen må regnes med i framtidens vestlige samfunn, i motsetning til den tidligere teori om at det ville skje en uvegerlig og irreversibel sekularisering av samfunnet.

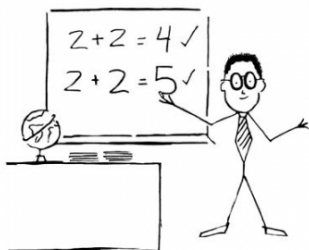
Sveinall skriver: “På 60-tallet regnet man nok med at vi nå går mot en religionsløs tid. Det skjedde ikke. Ateismens tomme rom ble fylt opp av nye former for åndelig innhold, en ny type religiøsitet. Er det noe i den menneskelige psyke som nødvendiggjør en slik utvikling? Det kan synes som om det går en religionspsykologisk utviklingsrekke fra gudstro via ateisme til panteisme - om vi ser utviklingen i et generasjonsperspektiv. Første generasjon har en gudstro som neste generasjon gjennom et autoritetsopprør tar avstand fra. Tredje generasjon får imidlertid problemer med dette, og fyller det tomme rom med en ny type åndelighet, og vi får panteismen gjennom en radikal sakralisering. Det guddommelige “inntar” altet.”

Siden 90-tallet har nyreligiøsitet fått et mer folkereligøst preg og det er en fornyet interesse for urbefolkningens religioner. Det er en sverming for det etniske i vår tid - en slags tilbake-til-naturen-bølge med klare religiøse undertoner. Arild Romarheim har uttalt:



“Det står ennå tilbake å påvise et eneste samfunn i historien, eller en stammekultur i vår vidstrakte verden, som har kunnet eksistere over tid uten en eller annen form for et religiøst fundament. At man gjennom et århundre har trodd at vi i Vesten skulle være et unntak fra denne regel, og bevege oss mot det religionsløse samfunn, framstår mer og mer som en gåte.”

Moralsk relativisme og religionsblanding



Vi lever i en tid preget av moralsk relativisme. Her finnes det ingen absolutt sannhet, ikke noe rett og galt. Alle må finne ut hva som er “rett for seg” og alt er i bunn

og grunn opp til oss selv. Vi må finne vår egen sannhet. I New Age er det opp til hver enkelt å plukke de puslespillbrikkene som en liker best fra de ulike religionene. Hvis man imidlertid studerer disse brikkene nøyer, vil man fort oppdage at flere av dem ikke passer sammen. Et eksempel er hvis man tror på Jesus og samtidig holder fast på den hinduistiske karmalæren. Kan man tro på Jesus uten å tro på hva han sier og at han er den han utgir seg for å være? Jesus sier at han er Guds sønn, at han er den eneste veien til Gud, at han døde og sto opp igjen, at vi kan få tilgivelse for syndene våre og at vi blir frelst ved **troen** på han. Jesu lære om tilgivelse for synder og frelse står i sterk kontrast til karmaprinippet om at alle bare får som fortjent, og at det ikke finnes noe/noen som kan redde oss fra det. Jesu frelselære og karmaloven vil derfor innbyrdes utelukke hverandre. På samme måte kan ikke jorda være **både flat og kuleformet**. Enten er ett av alternativene riktig, eller så er begge feil!

Ryan Dobson har skrevet boka *Intolerant* hvor han tar et oppgjør med det han kaller “toleranseepidemien”. Han sier at vi lever i en Kardemommeby-verden hvor ingen vil fornærme andre, eller bli sett på som trangsente og intolerante:

“Toleranse er dyden til de som ikke tror på noe. I stedet for å stå for det som er rett og galt, sier toleransens stemme at vi bare skal la alle være i fred.

NOTICE
INTOLERANCE
WILL NOT BE
TOLERATED

Samfunnet vårt har adoptert en “alt er lov-moral”, en type moralsk “samme det”. Hver gang du møter en regel eller tradisjonell moralsk standard som hinder deg i å gjøre hva du vil, kan du bare si: Jeg tror ikke på absolutt rett og galt. Jeg har rett til å utforske denne stien selv. Jeg tror det er rett for meg. Prøver du å stoppe meg vil jeg skrike ut at rettighetene mine blir krenket! For en løsning! Ikke bare har du lov til å gjøre det som føles riktig, kulturen vår vil komme deg til hjelp hvis noen prøver å stå i veien for deg.”

Dobson sier at enhver moralsk relativist vil møte seg selv i døra. Et eller annet sted vil alle si at det må gå en grense - Det er ikke ALT som er ok:

“Moralsk relativisme virker ikke. Det er et ødelagt system, en konkurss filosofi, et verdenssyn i krig med seg selv. Det gir ikke engang mening. Og den eneste måten folk kan holde fast på den ved, er å ikke stoppe opp lenge nok til å tenke skikkelig igjennom den. Om du er kristen og tror det er mulig å få moralsk relativisme og bibelsk kristenliv til å fungere, har jeg noe å fortelle deg: Det går ikke!”

Ryan Dobson skriver at et kristenliv ikke er en av mange veier til Gud. I følge Bibelen, er det den eneste muligheten: "Å ikke tro det, er å ikke tro på kristendommen i det hele tatt. Men om du føler det slik er det ditt valg. Når det handler om hva du tror, er det imidlertid ingen halvvei med Jesus."

Når Jesus sier radikalt og tydelig at han er veien, sannheten og livet - den eneste veien til Gud, vil dette provosere den moralske relativisten. Denne omskrivning av Jesu misjonsbefaling, faller derimot i bedre jord hos dem som ikke tror på noen absolutte sannheter:



"Og Jesus sa til disiplene:" Gå ut i hele verden, lær alle mennesker å leve slik de vil, og be hver enkelt finne sin vei til Gud. Pass på at ingen av dere får noen til å føle seg ringere eller tråkket på som følge av sin overbevisning. Og framfor alt, vær tolerante. Sannelig sannelig sier jeg dere, at det du tror

og hvordan du lever, spiller ingen rolle, så lenge du gjør det med et oppriktig hjerte. Da de dro fra stedet ledet Jesus sine disipler til Jerusalem hvor de brøt brødet i andre etasje av klubbhuset. Der talte Han til dem igjen, og sa: "Jeg er en av veiene, en av sannhetene, og et av mange mulige liv. Om du er en god person på bunnen, er du godkjent av meg. Og om du velger å komme til Faderen (eller Moderen om du foretrekker det) gjennom meg, er det kult. Gå nå ut og lev i henhold til det som føles fint for deg" Og det ble stor glede blant disiplene."

Dobson spør leserne hvilken bibeloversettelse vi tror denne er hentet fra. Han svarer at han kan love at vi ikke finner disse skriftstedene i noen bibeloversettelse. Men det er en overflod av mennesker i dag som lever som om det er det Bibelen sier. Dobson skriver:

TRUE

FALSE

"Moralsk relativisme er kult fordi det lar deg være litt av alt. Du kan ha et kristenliv, litt New Age og legge til litt hinduisme og buddhisme. Velg ut delene du liker. Det er som en stor buffé. Du kan skape din egen religion med



alle de bitene du liker best. Hva er så ulempene med moralsk relativisme? Det er en tom eksistens. Det er morsomt når ting går bra, men hva har det å tilby når du er nedfor? Hvem kan du lene deg på når livet begynner å falle i stykker? Og moralsk relativisme mangler mening. Hensikt. Kjærlighet. Hva har egentlig moralsk relativisme som er verdt å dø for? Han er alltid på utkikk, men finner aldri ekte glede eller fred eller hvile."

Mange har opplevd skyggesidene av et liv med religionsblanding. Dette er en historie fra Arne Tord Sveinalls bok *Troende til litt av hvert*:

"Jeg har gått på et utall kurs i selvutvikling, drevet med yoga og meditasjon og prøvd å finne urkvinnen i meg. Jeg har prøvd å forstå mine problemer med utgangspunkt i tidligere liv, min aura er fotografert og tolket, jeg har spist naturmedisin og skreket meg utmattet på primalskrik. Jeg har alltid blitt godt mottatt hvor jeg har kommet, men det er på en måte opp til meg selv likevel. Jeg har selv ansvar for egen utvikling. Nå har jeg gitt opp. Jeg har aldri funnet et bål hvor jeg har blitt skikkelig varm."



En annen som har tatt et oppgjør med New Age er Annie Schaug. Hun ble allerede som barn ledet inn i et liv preget av spiritisme, sjamanisme og okkultisme. Hun ble selv sjaman, snakket med døde og opplevde det hun omtaler som en mørk åndelig

virkelighet. Gjennom en sterk frelsesopplevelse tok hun imot Jesus. Hennes unike bakgrunn har ført til at hun innehar en helt spesiell innsikt og forståelse og hun brenner etter å dele denne med andre. Schaug advarer mot å blande nyreligiøse tanker og øvelser som for eksempel mindfulness og yoga inn i troen på en allmektig Gud. Hun har utgitt boka *Åndelig og helt normal*, hvor hun skriver:

“Jeg er så takknemlig for at Jesus kom og frelste meg. Jeg prøvde det meste, men Jesus frigjorde meg. For meg ble frelsen umiddelbar og etablerte en markant overgang fra det okkulte og skjulte livet, til det nye livet der jeg



levde ut den kristne troen med hele meg. Jeg forlot det sjamanistiske og åndsmaneriet, med all den angst og frustrasjon det hadde rommet. Før var jeg progressiv i min iver etter det åndelige livet, men det var et liv uten Gud. Den energien jeg opplevde i livet før Jesus, var en dråpe i havet i forhold til det livet som fyller meg med Jesus i dag. Derfor kan jeg med erfaring si: Jesus gjorde meg fri - virkelig fri!”

Tid i stillhet

Annie Schaug er en av mange som fastholder viktigheten av å bruke tid i stillhet på det hun kaller “hjerteplassen”:

“Vi trenger verken å gå gjennom astralreiser, nirvana, eller via engler eller andre åndelige vesener. Vi kan gå rett inn til den øverste sjefen med en gang - Jesus Kristus. Bibelen snakker om å gå avsides. (Matt 6,6) Hvor ofte setter vi av tid i stillhet til å søke Jesus og bare Ham, og la alt annet passere? Gi våre tanker, følelser, kropp og sjel til Jesus vår Frelser. Jeg kunne skrevet en hel bok om hvordan vi som Guds barn strutter av energi og pågangsmot etter ti minutter i enerom med Jesus. Den intime hjerteplassen er et “must”. Plassen med Jesus alene, i Guds ord med bønn og tilbedelse, den må aldri forsømmes. Hvis den uteblir forsvinner gleden og energien. Alt blir da litt tomt, litt tungt og følelsen av å ikke strekke til melder seg fort.”

En slik “stille stund” er aldri noe middel for at mennesket skal tømme sinnet,¹⁾ rekke utenfor sin bevissthet, finne sitt guddommelige jeg eller bli ett med Gud. Ettersom mennesket er skapt i Guds bilde, kan dets vilje og medvirkning aldri bli satt ut av spill. Stillheten er heller ingen vei til frelse, men brukes til å grunne over Guds ord og til å være i fellesskap med Gud, Jesus og Den Hellige Ånd.

Hva sier Bibelen om ånder?

Mange tror ikke på en annen virkelighet enn den materielle, mens andre sier at “det er nok mer mellom himmel og jord enn det vi kan se.” TVNorge trekker rundt 400 000 seere til programmet *Åndenets makt* og Prinsesse Märtha Louise er én av mange som er opptatt av engler og det å sette seg i kontakt med avdødes ånder (spiritisme).²⁾

Hva sier så Bibelen om den åndelige virkeligheten? I Bibelen står det at det finnes “gode krefter” og “onde krefter”. På den ene siden står Gud og hans ånder og på den andre siden Djevelen og hans ånder. Disse jobber imot hverandre, men i følge Bibelen har Jesus ved sin død og oppstandelse seiret over det onde. Dette betyr ikke at de onde kreftene ikke lenger er virksomme i verden, men at Gud er den sterkeste. Bibelen sier at det er viktig å “prøve åndene” i betydningen sortere og atskille:

“Mine kjære, tro ikke enhver ånd! Prøv åndene om de er av Gud! For det er gått mange falske profeter ut i verden. På dette kjenner dere Guds Ånd: Hver ånd som bekjenner at Jesus Kristus er kommet i kjøtt og blod, er av Gud. Men enhver ånd som ikke bekjenner Jesus, er ikke av Gud. Det er ånden til Antikrist, som dere har hørt skal komme. Og den ånden er allerede nå i verden. Men dere, mine barn, er av Gud og har seiret over dem. For han som er i dere, er større enn han som er i verden. De er av verden, derfor taler de som verden, og verden lytter til dem. Men vi er av Gud, og den som kjenner Gud, hører på oss. Den som ikke er av Gud, hører ikke på oss. Slik kan vi skjelne mellom sannhetens ånd og villfarelsens ånd.” (Joh 4,1-6)

1) Også i den kristne tradisjon finnes det ulike meditasjonsteknikker. Marcia Montenegro sier at østlig åndelighet har hatt stor innflytelse på flere av de sentrale aktørene innenfor meditasjonsformen kontemplativ bønn (sentrerende bønn - “bakenfor ord og tanker”). Hun går inn på det i disse tre artiklene: goo.gl/YZ6hCY, goo.gl/txr2ZS, goo.gl/Doxax3. I møte med kristen meditasjon og deres talspersoner/veiledere er det derfor også viktig å prøve budskapet som formidles opp imot hva Bibelen sier. (Se vedlegg 6)

2) Bibelen advarer mot å ta kontakt med døde og spådomskunst: “Ingen må drive med besvergelses, spørre gjenferd og spådomsånder til råds eller søke råd hos de døde.” (5 Mos 18.11) I Bibelen står det også at vi ikke skal tilbe engler, men at vår bønn og tilbedelse skal rettes til Gud. (Les Åp 22,8-9 hvor Johannes falt på kne foran en engel og ville tilbe ham. Engelen sa: «Gjør ikke det! Jeg er en tjener som du og dine søsken profetene og de som tar vare på ordene i denne boken. Gud skal du tilbe!»)

Sven Weum underviser om okkultismen som ligger til grunn for bøkene *The Secret* og *The Power*, loven om tiltrekning, kanalisering, visualisering og andre teknikker for å manipulere de åndelige kreftene i universet her: goo.gl/6fNvHE (*Nyåndelighet i møte med bibelsk tro* - Fra 32.00)

Det er ikke alltid lett å prøve åndene, da det som kan se fint og godt ut i første omgang, ikke nødvendigvis er det. I Bibelen står det at Djvelen kan "skape seg om til en lysets engel". (2 Kor 11,14) Den viktigste oppgaven for Djvelen er å trekke mennesker bort fra Gud. Han kan derfor tillate oss å oppleve "gode ting", og til og med utrette underer og mirakler hvis det kan tjene hans hensikter og oppdrag. I følge Bibelen er altså alle ånder som ikke har Jesus som Herre urene, uansett hvor lysende, strålende og kjærlige de kan se ut. Istedenfor å være opptatt av at noe opplever godt eller virker, skal man i følge Bibelen heller være oppmerksom på hvilke kilder man øser fra og hva slags krefter man er i berøring med. I møte med åndelighet er det derfor god grunn til å være varsomme, bevisste og at vi skaffer oss kunnskap. En kristen hovedregel er å teste ting opp imot hva Bibelen sier og hva slags veiledning den gir. Dette gjelder i like stor grad i kristne menigheter, hvor ubibelske "sannheter" og strømninger fort kan snike seg inn hvis man ikke er våken!

Beskyttelse

Tanken om onde krefter kan være skremmende, men Bibelen sier at vi kan bli beskyttet.



"Bli sterke i Herren, i hans veldige kraft! Ta på Guds fulle rustning, så dere kan stå dere mot djevelens listige knep." (Ef 6,10. Les også vers 11–18)

"Frykt ikke, for jeg er med deg, vær ikke redd, for jeg er din Gud!" (Jes 41,10)

På YouTube ligger det en video med danske Birgitte Nilsson,²⁾ en tidligere healer som ble kristen. Hun forteller om beskyttelsen og autoriteten i Jesu navn. Kvinnen beskriver sin omvendelse som skjedde på et kristent møte:

1) Se f.eks. Apg 8,9–25 i Bibelen om trollmannen Simon, 2 Mos 7,8–12 om Faraos trollmenn og Matt 24,24.

2) Videoen til Birgitte Nilsson kan sees her: goo.gl/LECjnV
Tidligere omtalte Purvi forteller også hvordan hun har erfart Guds beskyttelse: goo.gl/puV4xC (Tid: 27.30-36.00)

"Det kom en predikant som snakket om Jesu kjærlighet.

I starten var jeg bare sløvt nærværende, men så begynte jeg å lytte, og da skjedde det noe inni meg.

Plutselig fikk jeg et syn av et kjempeteppe som revnet fra øverst til nederst. Og jeg var like i Guds nærvær, som jeg hadde søkt i så mange år. Jeg hadde mediterert i årevis for å finne gud i meg selv, men jeg hadde aldri funnet han. Her var han! Jeg var totalt målløs, og totalt forvandlet! For han fylte sjelen min med kjærlighet - den kjærligheten jeg hadde manglet. Her var den og den fylte meg fullstendig opp. Jeg tok imot Jesus og ba om tilgivelse for mine synder. Det var som om noe lettet fra meg og jeg var fullstendig fri."



Birgitte ville ved en senere anledning ringe presten for å fortelle om hvor glad hun var for å ha blitt en kristen. Da opplevde hun at en kraft, som hun gjenkjente fra den tiden hun var i det okkulte, kom ovenfra og presset henne ned i kne. Hun måtte avbryte telefonsamtalen.

Av en lærer på bibelskolen hun hadde begynt på, fikk hun veiledning om den kraften og autoriteten det er i Jesu navn. Hun forteller videre: *"Jeg ringte på nytt til presten, og ganske riktig skjedde det samme igjen. Men denne gangen sa jeg: "I Jesu Kristi navn, jeg står deg imot. Vik bort!"* Og det gjorde det til min store overraskelse. Det var en veldig viktig erfaring å få at Jesus har makt over de åndsmakter jeg tidligere hadde hatt kontakt med. Jeg var virkelig overrasket men jeg har senere erfart igjen og igjen hvilken kraft det er i Guds Hellige Ånd."

Andre kan fortelle at de har opplevd en beskyttelse ved å tegne seg med korsets tegn eller ved å be Herrens bønn (Fadervår):

"Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Gi oss i dag vårt daglige brød, og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse,

men frels oss fra det onde. For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen."

Matt 6,9–13

Gud og mennesket: New Age vs. kristendom



Hva er et menneske og hvordan relaterer vi oss til skaperverket og til Gud? Hva gir frelse?

Svarene på disse spørsmålene er ulike i New Age og i kristendommen. For å dykke grundigere ned i dette, er det vel verdt å lese artikkelen: *Nygnostisk antropologi: Menneskesynet i New Age*. Denne er skrevet av Ragnar Skottene som er professor ved Høgskolen i Stavanger, og her kommer et utdrag:

“En gjennomgående forestilling innen New Age er at Gud ikke primært er å finne ute i en transcendental virkelighet, men inne i selve menneskets vesen. Bakgrunnen for denne innadvendtheten er menneskets traumatiske livssituasjon i moderniteten. Mange opplever at moderne vitenskap og sekulære livssyn har detronisert Gud som verdens Herre. Han er blitt marginalisert i livserfaringen til folk flest. Eller kanskje han har blitt helt ekskludert fra den. Gud er blitt fremmed for mennesket. Mennesket er blitt fremmed for Gud, isolert i relasjon til sine medmennesker, og ensomt i forhold til seg selv. New Age har bare én løsning på dette traumet: veien innover – på leting etter sitt eget guddommelige jeg.”

This is the ultimate question...

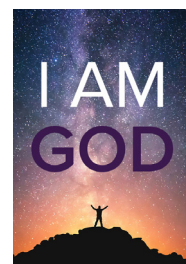
Do I have a personal relationship with the living God?

Etter kristen tro og tradisjon er mennesket skapt i Guds bilde. Det vil ikke si at det er skapt guddommelig. Mennesket har ingen guddommelig vesenskjerne – verken av sjelelig eller åndelig art. Bibelen forteller at vi er personlige skapninger – utrustet til å leve i samfunn og samtale med Gud, og til å representere Guds vilje og kanalisere Guds kjærlighet i møte med våre medmennesker og det øvrige skaperverket. Det forutsetter at Gud er høyt opphøyet over oss og samtidig helt nær oss, og at vi er forskjellige fra Gud og avhengige av ham. I følge New Age derimot, er det ikke noe forskjell – og derfor knapt heller noe forhold – mellom mennesket og Gud. Der er menneskets innerste jeg organisk forbundet med universets kosmiske jeg. Mennesket er religiøst delaktig i en levende åndelig energi i alt

som er til, slik at alt utgjør et universelt slektskap. Med vårt egentlige selv er vi integrert i en monistisk (enhetlig), holistisk (helhetlig) og panteistisk (guddommelig) virkelighet. Med et slikt virkelighetssyn er det forståelig at New Age-representanter kan aktualisere det gamle østlig-religiøse (hinduistiske og buddhistiske) utsagnet Du er Det. Det betyr at både de individuelle og det kosmiske jeg oppfattes snarere upersonlig enn personlig. Alt går opp i et guddommelig og upersonlig det. Derfor kan New Age neppe sies å gi plass for noen personlig relasjon mellom mennesket og Gud. I kristendommen står mennesket i et jeg-du-forhold til en personlig Gud og ikke i et jeg-det-forhold til en upersonlig guddomskraft.»

Vi er selv guder

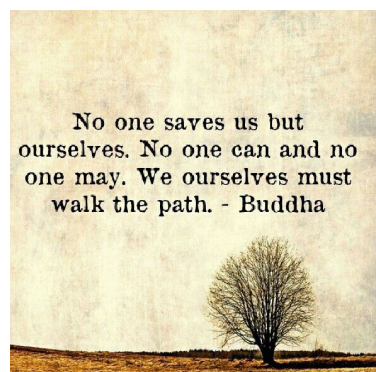
New Age forkynner at det i dypet av oss selv ligger et ubegrenset potensiale av guddommelige krefter som venter på å bli utnyttet. Målet er at vi blir det vi allerede er: guder. I New Age finnes ingen synd og skyld, og siden vi er ett med Gud trenger vi ingen frelser. Jesu rolle blir dermed nedvurdert til kun å være en inspirerende profet, lærer og et av mange gode forbilder på linje med f.eks. Buddha, LaoTse, Zarathustra, Hermes og Moses. I New Age er Kristus et hyppig brukt navn på det kosmiske prinsippet, den guddommelige energien som gjennomstrømmer hele verden.



Det går bra til slutt!

New Age reagerer sterkt mot den tradisjonelle kristne læren om livets to utganger: evig frelse eller evig fortapelse. Når alt kommer til alt, vil alle lykkes i å helbrede seg selv - noen trenger bare lengre tid på det enn andre. Lykkes man ikke før døden, kan man bare fortsette prosessen i neste liv. Etter den fysiske døden vandrer den evige sjelen videre i framdrift mot stadig høyere fullkommenhetsstadier. Ragnar Skottene slår fast at:

“Sjelevandringstroen er således ikke basert på en pessimistisk, østlig karma-religiøsitet, men på en optimistisk, vestlig reinkarnasjonslære: Sjelen lever evig i nye positive inkarnasjoner.”



Intuisjon og suveren autoritet

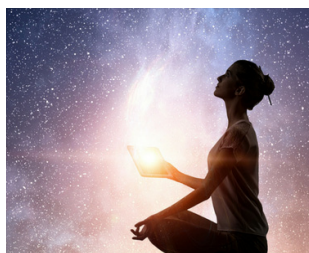
Intuition is real. Vibes are real. Energy doesn't lie. Tune in.

Om menneskets intuisjon og autoritet skriver Skottene: "Mennesket i New

Age er det autonome individet og sin egen høyeste autoritet. Derfor gjelder det å lytte mer til indre subjektive følelser og opplevelser, erfaringer og vurderinger, enn til ytre autoritative personer og institusjoner. Det skjer ved bruk av diverse religiøse teknikker og metoder, fremfor alt gjennom mystikk, meditasjon og intuisjon. Slik lærer mennesket å mobilisere sjelens eget guddommelige åpenbaringspotensial, så den kan utføre den såkalte sjelstesten. Ettersom sjelen holdes for å være den ultimate dommer i alle ting, blir det opp til det enkelte individet å spørre: Føles dette intuitivt riktig? Hva forteller sjelen min meg om denne saken? Med slike testspørsmål avgjør sjelen hva som er dogmatisk sant og etisk rett i aktuelle stridsspørsmål. Sjelens testkompetanse gjør individet til suveren autoritet i sitt eget liv og over sin fremtidige skjebne."

Åpenbaringer innenfra

Mennesker som er i det nyreligiøse kan lytte oppmerksomt til instanser som de oppfatter som religiøse autoriteter. Dette kan være sjamaner, eremitter, asketer, guruer, helbredere, profeter osv. Ragnar Skottene sier at det også kan være usynlige vesener som engler, ånder, mestere, hjelpere, veiledere, ufonauter og avdøde personer:



"Ikke sjelden hevder New Age-profeter å formidle «kanaliserte budskap» fra et himmelsk åpenbarings-jeg som utfordrer til tro og lydighet hos adressatene. Likevel kan verken himmelske guder eller åndelige entiteter av noe slag gjøre krav på absolutt autoritet. Det skyldes at slike guder og entiteter i bunn og grunn bare er forskjellige navn på den universelle energien som gjennomstrømmer alt og alle, og som mennesket selv allerede har del i med sitt innerste guddommelige selv. Dette betyr at guds-åpenbaringen egentlig ikke kommer utenfra, men innenfra. De råd og vink som mennesket tidvis får fra autoritative instanser utenfra, kommer til syvende og sist fra den absolutte autoriteten innenfra. De har sin opprinnelse i menneskets guddommelige jeg-bevissthet."

Åndsåpenbaringer er derfor dypest sett et uttrykk for jegets selvinspirasjon til selverkjennelse, selvutvikling, selvhelbredelse og selvforløsning.



Bibelens Gud

Om gudsbildet skriver Skottene: "I nyreligiøse kretser ser det ut til å herske en utbredt mis-

forståelse av kristendommens gudsbilde og menneskesyn: at Gud skulle være en hevngjerrig despot og mennesket en tyrannisert slave. Teologisk betraktet er dette en forvrengning av Bibelens gudsbilde og menneskesyn. Bibelen forteller i en sum at Gud er den barmhjertige Skaperen og mennesket en verdifull skapning, og at Gud er den nådige Frelseren som tilgir og reiser opp ethvert menneske som lar seg frelse. Rett nok sier Bibelen at Gud også bor i dem som tror på ham. Men det forutsetter alltid at Gud primært er utenfor mennesket og forskjellig fra mennesket. Ut fra denne forutsetningen lever den kristne i en personlig relasjon til Gud som Skaper og Frelser og i en grunnleggende avhengighet av hans skapergodhet og frelsesgaver."

Skottenes konklusjon i artikkelen er:

"Bærende livssynselementer i New Age står i sterk spenning til tilsvarende punkter i tradisjonell kristendom. Det handler om gudsbildet, om Jesus Kristus, om menneskesynet, om frelsesforståelsen, om fremtidshåpet – kort sagt: om alle vesentlige elementer i den kristne troslæren."



Kunstneren Ingunn Smenes har vært dypt inne i det nyreligiøse miljøet. Hun følte at det var noe fundamentalt som manglet i livet, og lengselen etter en dyp fred drev henne inn i yoga, meditasjon, buddhisme, heal-

ing og chi gong. Hun hadde flere ut-av-kroppen-opplevelser og sier i et intervju med avisa Dagen: "Når jeg mediterte, var det som noe i meg forsvant ut. Jeg ville ikke tilbake. Jeg kunne sitte under et tre og bli som et tre, eller jeg kunne bli som en fugl. I dag kan jeg le av det, men jeg synes det er skremmende å tenke på hvordan det opplevdes å tømme hodet og miste holdepunktet." Ingunn ble etter hvert kristen og brant alt hun hadde av buddha-bilder, tarotkort, astrologibøker og andre nyreligiøse ting. Hun sier at det imidlertid tok lang tid å kvitte seg med tankegodset fra buddhismen og

nyreligiøsitet og å bli grunnfestet i Guds ord. I forbindelse med et kunstprosjekt skulle det lages kunst av og i naturen. Smenes trodde fortsatt at trær og blomster var søstre og brødre og kjente et sterkt behov for å snakke med Gud om dette: «Jeg skjønner ingenting. Er det greit å knekke av grener?» ville hun vite. Bønnesvaret kom i form av et tre som falt overende like ved. «Dette er ved, ikke din bror. Dere er satt til å forvalte over naturen.», hørte hun en stemme si. Ingunn sier at Jesus ved denne hendelsen satt henne fri fra tankegodset hun hadde tatt med seg fra New Age.

Om gudsbildet i New Age sier Ingunn: «I all form for New Age er filosofien at Gud bor i alle mennesker og at vi gjennom øvelse kan bli mer og mer lik ham. I kristendommen derimot, er utgangspunktet at vi blir Guds barn og tar imot Jesus. Med årene har det blitt stadig klarere at frelsen ikke har noe som helst med Ingunn å gjøre, men at den har alt med Jesus å gjøre. I yoga og meditasjon må man gjøre mange øvelser for å komme nærmere sitt guddommelige jeg. I Kristus er det hvile. Det er fullbrakt. Jesus døde for meg så jeg kunne gå fri. Der ligger min fred», sier hun, og siterer Jesaja 26,3: «Du gir varig fred til dem som har et stødig sinn, for de stoler på deg.»

Etter at Ingunn ble kristen har hun vanskelig for å forstå at mange kristne bruker yoga som treningsform: «Hvorfor i all verden skal man gjøre det? Som kristne har vi fått Guds fred, som er mye sterkere enn freden som verden gir gjennom yoga og meditasjon.»



Er vi i ferd med å miste oss selv?

I et samfunn med stor frihet, mange rettigheter og muligheter bør veien

ligge åpen for å finne det gode livet. Likevel viser dystre tall at det er svært mange som sliter. Hvem er jeg? Hvor kommer jeg fra? Hva gir meg verdi?

Arild Romarheim berører dette temaet i boka *Kristus - I vannmannens tegn*: «Uten en god identitetsfølelse kan et menneske ikke fungere, verken i stort eller i smått. Det moderne menneskets krise er at det opplever seg slik. Den narsissistiske populærpsykologien «elsk deg selv» er et febrilsk symptom på en økende erkjennelse av å være i ferd

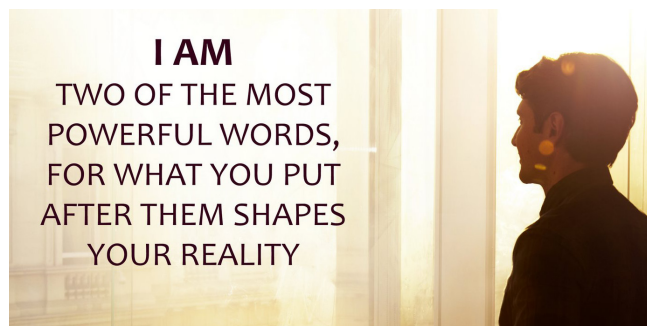


med å miste seg selv. Dagens mennesker har frihet, frihet til å velge mellom ulike religiøse syn på forholdet mellom Gud og menneske. Men det vet ikke hva det skal bruke denne friheten til, og resultatet er fremmedgjøring. Frigjøring og fremmedgjøring er uadskillelig forbundet som to sider av den samme modernismens mynt.

Det nyreligiøse svaret på denne krisen er at alle religioner går opp i hverandre og New Age er den nye holistiske verdensreligion som tilbyr alle sin altomfattende tilhørighet. Men spørsmålet er: **Kan en virkelighetsforståelse som lar individet gå opp i en total enhet, overhode gi noen tilhørighet?** Det kan gi en mystisk enhetsopplevelse, men dersom jeg er Gud og denne guddommen er upersonlig, kan jeg da tilhøre noe som helst? Jeg-du-forholdet til Gud blir borte. Jeg tilhører ikke Gud. Jeg er Gud. Tilbedelsen blir borte. La oss heller som mennesker innrømme at vi er akkurat de vi ser ut til å være – både på godt og ondt. Det er et mye mer konstruktivt utgangspunkt enn å drømme seg til et ”høyere” selv.

En sunn identitetsfølelse er ikke avhengig av at jeg føler meg fullkommen, slik New Age-bevegelsen legger opp til. Men det er avhengig av at jeg vet at jeg er verdifull, uansett i hvilken grad jeg har lyktes eller mislyktes i mitt liv. En kristen trenger ikke lukke øynene for å berge sin selvfølelse. Jeg trenger ikke tro at jeg er ”Gud” for å føle meg verdifull.

Det er sagt at den som vil være mer enn et menneske blir mindre enn et menneske. Tilbedelsen blir borte. Tilhørigheten blir borte.”



Kristen meditasjon

I kristendommen finnes det en eldgammel meditasjonstradisjon, som på mange måter forsvant fra protestantiske kirker da klostrene ble nedlagt etter reformasjonen på 1500-tallet. Da østlig meditasjon ble populært på 1960-tallet, var det mange kristne som ønsket å blåse støv av meditasjon fra sin egen kristne arv.

Kristen meditasjon vs. Østens meditasjon

Bibelen framholder viktigheten av stillhet og bønn, og det står flere ganger at Jesus oppsøkte øde steder for å be: *“Tidlig om morgenen, mens det ennå var ganske mørkt, sto han opp og gikk ut. Han dro bort til et øde sted og ba der.”* (Mark 1,35)
“...store flokker strømmet til for å høre ham og bli helbredet for sykdommene sine. Men selv trakk han seg ofte tilbake til øde steder og ba.” (Luk 5,15–16)

I de norske bibeloversettelsene finner vi ikke ordene *meditere* eller *meditasjon*. I den hebraiske grunnteksten finner vi imidlertid ordene *hagah* og *shiha* 58 ganger. Disse ordene har ulik betydning: lytte til Guds ord, grunne på Guds handlinger, gjengi Guds gjerninger og tenke over (“drøvtygge”) Guds lov.

Et eksempel på dette er Salme 119,97: *“Hvor høyt jeg elsker din lov! Jeg grunner på den hele dagen.”* I den engelske bibeloversettelsen New International Version, brukes ordet “meditate” i det samme verset: *“Oh, how I love your law! I meditate on it all day long.”* Det er viktig å være klar over at det ordet “meditate” er oversatt fra i grunnteksten betyr **å grunne på!** Det er ikke bibelsk belegg for å forstå dette som en form for meditasjon slik vi kjenner den fra østlige religioner: Å koble seg løs fra verden, gå innover i seg selv, gi slipp på tanker og sin individ-uelle personlighet og å gå opp i den “kosmiske sjelen” for å oppnå en guddommelig forening. Det legges derimot vekt på en forandret livsførsel, omvendelse og lydighet som et resultat av møtet med Gud.



I Bibelen finner vi ikke mantraer eller forskrifter om spesifikke kroppsstillinger/pusteøvelser for å være nær Gud. Vi hører derimot mye om viktigheten av bønn, å studere Guds ord, faste, nattverd og dåp. Det er også verdt å merke seg at “mønsterbønnen” Jesus lærte disiplene sine ikke var en ordløs bønn, men *Fadervår*.

Richard A. Mohler er president ved The Southern Baptist Theological Seminary. Han sier:

“Den bibelske form for meditasjon er ikke uten referanse til tanke og innhold. Det er tvert imot det motsatte av østlig meditasjon, som setter tømningen av sinnet som sitt mål. Det østlige konseptet om å tømme sinnet er bare ikke i nærheten av den bibelske visjonen om å fylle sinnet med Guds Ord.”

Richard Foster har skrevet boka *Veier til glede*. Han sier at meditasjonsformer forankret i Østens religioner og kristen meditasjon ligger milevidt fra hverandre:

“Kristen meditasjon innebærer ingen skjulte mysterier, intet hemmelig mantra, ingen hjernegymnastikk, ingen eksklusiv reise inn i en kosmisk bevissthet. Sannheten er den at universets store Gud og skaper ønsker fellesskap med oss.”

Enkelt sagt kan man si at formålet for Østens meditasjon er **oppvåkning/forening**, mens det i kristen meditasjon er en **personlig relasjon** med den ene, sanne Gud gjennom troen på Jesus.

Vi skal nå se nærmere på noen av formene for det som betegnes som kristen meditasjon. Det store spørsmålet blir da: Er det så vanntette skott mellom kristen meditasjon og Østens meditasjon som det Mohler og Foster skisserer?

Notto R. Thelle er professor i økumenikk og missiologi. Hans hovedengasjement er forskning, dialog og ettertanke i grenselandet mellom kristen tro, Østens religioner og moderne spiritualitet. I artikkelen *“Meditasjon med mening”* (Vårt Land, 2013) sier han at den østlige innflytelsen på kristen meditasjon ofte er underkommunisert:

“Østen som i utgangspunktet ble avvist som farlig og uakseptabelt, har hatt en betydelig innflytelse på kristen meditasjon. Det skyldes ikke bare at østlige meditasjonsformer utfordret kirken til å gjenoppdage sine egne åndelige røtter. Like viktig er det at de aller fleste former for kristen meditasjon i vår tid – også de som ikke synes å være interessert i Østen – har fått mange impulser fra østlige meditasjonsformer.”

Kristen meditasjon - Ulike varianter

Meditasjon i ignatiansk tradisjon



Denne meditasjonsformen har sitt opphav fra kelteren Ignatius av Loyola som levde på 1500-tallet og reiste ut som pilegrim. Ignatius fikk etter hvert noen følgesvenner og i 1534 fikk de tillatelse av paven til å stifte Jesuittordenen. Ignatius regnes som helgen i Den katolske kirke.

Ignatius var opptatt av å finne ut hva som var Guds vei for han, og dette ble til åndelige øvelser til bruk ved beslutninger: Prinsippet var å kjenne på "ettersmaken" når man veide ulike alternativer opp imot hverandre. Hvis noe ga vedvarende fred var det sannsynligvis Guds vei. Hvis man kjente på mismot og gledesløshet var det sannsynligvis ikke fra Gud. Målet var å være villig til å gå den veien Gud ledet og gjennom dette fordype kjærligheten til ham og gi ham ære. Ignatius tenkte at alt har med Gud å gjøre, og at vi kan tjene Gud i alt vi er og alt vi gjør.

Eksempler på øvelser i ignatiansk tradisjon:

Tilbakeblikk på dagen

En takker for dagen som har gått og ser fram mot morgendagen. En skal kjenne på følelser, tenke på hva som utløste dem og slippe fram de bønnene som dukker opp i forbindelse med dette.

Bibelmeditasjon

En lever seg inn i en bibeltekst og identifiserer seg med personene i den. En skal så fortelle Gud hva man har oppdaget og om det er noe som har berørt eller gjort en opprørt.



Edin Løvås er kjent som "retreatbevegelsens far" i Norge. Inspirert av Ignatius av Loyola gav han veiledning til den såkalte Jesusmeditasjonen hvor det mediteres over bibeltekster som handler om Jesus.

Andre meditasjonsformer i ignatiansk tradisjon er å meditere over ett og ett ord i en ferdigskrevet bønn (f.eks. Fadervår) og å be i åndedrettets rytme.

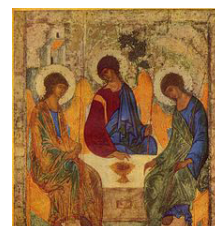
Kristuskransen

Kristuskransen er en bønnekrans som ble laget av den svenske biskopen Martin Lönnebo på 1990-tallet. Tanken er at det skal være en hjelp å ha noe som appellerer til sansene under meditasjon. Kransen består av 18 perler som symboliserer sider av livet og den kristne tro: Gudsperlen (om det hemmelighetsfulle nærværet), Jegperlen (om å se seg selv verdifull og ansvarlig), Dåpsperlen (om å bli født på nytt, overgivelse), Ørkenperlen (om å settes på åndelig prøve, om kampen for å leve et ekte liv), Bekymringsløshetens perle (om å være fri og lett til sinns i evighetens øyeblikk), Kjærlighetsperlen (om å ta imot kjærlighet), Offerperlen (om å gi kjærlighet) tre hemmelighetsperler (for personlige bønneemner), Nattens perle (om døden og krisene), Oppstandelsesperlen (om livets fornyelse) og seks stillhetsperler (for ordløs konsentrasjon).



Ikonmeditasjon

Ikoner er bilder av hellige personer og helgener. I den ortodokse tradisjonen, hvor ikonene stammer fra, sidestilles ordene og bildene. Ikonene blir dermed en form for en forkynnelse i skjønnhet, form og farge. Under meditasjon kan man betrakte ikonet med dens personer, dets rike symbolikk og andre perspektiver. De ulike fargene har også sin spesielle betydning. Hvitt står for lys og brukes ofte på Jesus, brunt viser til det jordiske, blått beskriver himmel og rødt symboliserer vitalitet og skjønnhet.



Labyrinter

Å vandre i labyrinter har røtter helt tilbake til oldkirken. Man skal være med Gud i stillheten og man følger retningen innover mot sentrum, hvor man så skal være i ro, før man deretter går utover igjen.

En av de mest kjente labyrintene stammer fra middelalderen og finnes i Chartreskatedralen i Frankrike. Etter korstogene ble labyrinter stort sett ikke brukt før på 1990-tallet.



Jesusbønnen

Jesusbønnen er en bønn hvor man gjentar ordene «*Jesus Kristus, miskunn deg over meg!*» eller i en noe lengre utgave: «*Herre Jesus Krist, Guds sønn, miskunn deg over meg, en synd-er!*»



Kontemplativ bønn - Sentrerende bønn

Kontemplativ bønn er en ordløs bønnepraksis hvor man skal være stille innfor Gud - bakenfor egne ord, tanker og forestillinger.

Kontemplativ bønn ble først praktisert og undervist av ørkenfedrene og ørkenmødrene som var mun-ker og nonner som levde i Midtøstens ørkener på 4-500-tallet. På 1970-tallet ble «*sentreringsbønnen*» hentet fram fra den gamle kontemplative arv og separert til en enkel bønneform av trappistmunkene Thomas Keating, Basil Pennington og William Meninger.

Thomas Keating var abbot i St. Josephs-klosteret i årene 1961-1981. På denne tiden var de i dialog med buddhistiske og hinduistiske representanter, og en zenmester hadde en ukes lang retreat med munkene. Keating mener at det i den stille bønne kan banes vei for en forståelse av at Gud er i alt og alle.

I kontemplativ bønn skal man være i stillhet og vende oppmerksomheten mot Gud. Man kan gjerne bruke et hjelpeord (Gud, Jesus, mor, far, fred, tillit el.l.) for å være fokusert. Underveis beveger man seg igjennom ulike bevissthetsstadier. Målet er en nær forening med Gud som sies å oppstå i det øyeblikket alle tankene er borte. Denne **erfaringen** av forening med Gud er tradisjonelt sett selve kontemplasjonen i kristen tradisjon.

Kristen dypmeditasjon



Den svenske karmelittmunken Wilfred Stinissen¹⁾ var på 70-tallet med på å utvikle kristen dypmeditasjon. Den beskrives som en sammensmelting av den katolske karmelittordenens bønnepraksis og innsikter fra zenbuddhisme.

Da dypmeditasjonen ble utviklet på Meditasjons-gården Berget i Sverige, lette man etter en kroppstil-ling man kunne bruke under meditasjonen og den zenbuddhistiske formen, za-zen, ble valgt. Za-zen betyr «å sitte seg til stillhet».

Kroppstillingen og måten å forholde seg til ånde-drett og tanker på er sen-tralt i kristen dypmeditas-jon. Tankene skal komme og gå, og man skal øve seg i å ikke følge dem mens man mediterer. Pusten skal være rolig og naturlig.



Mantrameditasjon

John Main (1926-1982) lærte å meditere i Østen av en hinduguru. Da gurun hadde respekt for Mains kristne tro gav han ham det kristne ordet *Maranatha* som mantra. (Det betyr «*Kom Herre*».) Vel hjemme i England ble han benediktermunk, men han fikk ikke tillatelse til å praktisere meditasjonsformen han hadde lært i Østen i klosteret. Først flere år senere begynte han igjen å praktisere meditasjon på den måten han hadde lært i Østen.

Metoden innebærer å sitte i 20 minutter hver morgen og kveld og kontinuerlig gjenta ordet *Maranatha*. Dette tilsvarer metoden som brukes i Transcendental Meditasjon, men der brukes andre mantraer.

Det er mulig å bruke f.eks. *Jesus* som mantra isteden-for *Maranatha*, men da bør det i så fall tas opp med en meditasjonslærer på forhånd. Det sies også at det er viktig å være trofast mot mantraet når man har begynt å bruke det, og ikke bytte til et annet mantra. John Main har uttalt at det er den trofaste gjentag-elsen av mantraet som integrerer hele vårt vesen.

Lectio Divina

Lectio Divina er en åndelig lesning der man sakte og meditativt fordøyer Guds Ord. Man leser fokusert og reflektert inntil et ord, en setning eller en scene rører en spesielt. Da tar man en pause og beveger seg inn i bønne. Når oppmerksomheten begynner å dale, fortsetter man lesningen inntil neste gang noe vekker spesiell oppmerksomhet.

1) Over en periode på mer enn 40 år, har Stinissen hatt stor innfly-telse på skandinavisk spiritualitet gjennom sine 28 bøker, samt en rekke artikler og andakter.

Noen refleksjoner...



Kristen meditasjon er et stort emne med mange ulike teknikker. Når jeg gjennom ulike bøker og artikler har satt meg mer inn i dette, må jeg si at jeg opplever det ganske forvirrende. På den ene siden finner jeg meditasjonsformer som jeg gjerne kan tenke meg å bruke mer av i eget liv. Det å grunne over bibeltekster og leve meg inn i bibelfortellingene appellerer til meg. Det samme gjør "Tilbakeblikk på dagen-meditasjonen" slik den er beskrevet under Ignatiansk tradisjon. På den annen side finner jeg metoder og ideologier som jeg kjenner igjen fra det jeg har lest om mindfulness og annen østlig åndelighet.

Jeg skal ikke ta på meg oppgaven med å veilede noen i dette landskapet, men tenker at det er viktig at vi er bevisste og skaffer oss kunnskap. Vi må være våkne og prøve det som blir formidlet på Guds ord. Hvis det strider mot noe som står i Bibelen, er det heller ikke kristent - Selv ikke om det blir formidlet av en prest/kristen leder eller blir praktisert i en kirke.

En av dem som har mye kunnskap på området er Marcia Montenegro. Hun er en tidligere astrolog og har vært dypt involvert i ulike trosretninger og praksiser innen New Age og østlige religioner - inkludert tibetansk buddhisme, zenbuddhisme, hinduistisk lære og meditasjon. Hun ble kristen i 1990 og har siden brukt mye tid på informasjonsvirksomhet gjennom nettstedet CANA (www.christiananswers-forthenewage.org)

Marcia sier at man også i litteratur om kristen meditasjon i mange tilfeller finner ord som "løsrivelse", "transformasjon", "tomhet", "opplysning", "oppvåkning", "bakenfor ord og tanker" og "frigjøring fra det falske selv". Hun sier: "Det er et Zenbuddhistisk konsept at sannheten er hinsides ord. Zen lærer at sannhet må realiseres når man praktiserer sittende meditasjon og dyrker et tomt sinn hvor rasjonell tenkning overskrides. (...) Stillhet kan være beroligende og trøstende; vi kan få dyp innsikt når vi er stille. Men bare å prøve

å være stille er ikke bønn, og det er intet bibelsk grunnlag for troen på at ekte bønn er ordløs. Det representerer derimot en radikal omdefinering av bønn, samt en falsk dualitet mellom tanke og åndelighet som er vanlig i New Age og Østens åndelighet, hvor tankene framstilles som en barriere for åndelig opplysning. (...) Å tillate ens sinn å gå inn i denne tilstanden om å ikke tenke er en form for mild hypnose. I en slik tilstand er en veldig suggestibel; kritisk tenkning og vurdering er frakoblet."



Det er to avgjørende ferdigheter Bibelen formaner oss til å bruke, som blir eliminert når vi går inn i "det tomme sinnet":

- 1) Å **ta enhver tanke til fange** (2 Kor 10,4-5) Tankene skal vurderes. Hva er sant og usant? Godt og ondt?
- 2) Å **prøve åndene** for å vurdere om de er fra Gud eller fra det onde. (Joh 4,1-6) (Se s.26 og s.43)

Marcia mener vi bør være forsiktige med enhver instruksjon som anbefaler oss å:

- Puste på en bestemt måte før eller under bønn.
- Holde en viss kroppsstilling.
- Gjenta et ord eller en setning for å være fokusert (selv om det benyttes kristne ord/setninger), fordi dette er en form for selvhypnose.
- Gå bakenfor tanker.
- Vende innover i seg selv for å finne eller være med Gud.

Trosgrunnlag og trospraksis

I kristne sammenhenger har mange opplevd at det har vært mye fokus på menneskers tankeevne, mens det kroppslige, intuitive og erfaringsmessige har fått liten plass. Kristen meditasjon har for mange blitt et svar på et behov om å inkludere mer av seg selv i sitt åndelige liv. I det hele tatt er det en økende trend i kristne menigheter at kroppen og sansene i større grad blir tatt i bruk. Mange har blitt slitne av alle ordene, og trospraksis er blitt det nye moteordet. Stadig flere går til nattverd og mange menigheter har tatt i bruk bønnevandringer hvor man f.eks. kan tenne lys, trekke et bibelvers, skrive en bønnelapp og få forbønn med håndspåleggelse.

Det er også en tendens til at erfaringer og følelser blir vektlagt sterkere enn selve trosgrunnlaget: "Dette føles rett for meg." Dermed er det en fare for at vi går i den andre grøfta: Kunnskap nedtones, trosinnholdet blir flytende og det blir egne følelser og opplevelser som blir styrende.

Å ha et fokus på å fremkalle gode opplevelser kan gi en appetitt på stadig flere slike erfaringer. Man kan få en forståelse av at man må føle noe for å ha et ekte forhold til Gud, noe som dypest sett er et uttrykk for selvorientering og ikke Gudsorientering.

Karl Inge Tangen er førsteamanuensis ved Høgskolen for ledelse og teologi. Han sier i artikkelen *Kroppsvekkelse* (Vårt Land, 2016): “*Det er positivt at kristne oppdager flere aspekter ved troen, og søker Gud gjennom tradisjonelle praksiser. Men hvis vi har et uforpliktende eller individualistisk forhold til dogmene, bidrar dette til en tåkelegging, og at det skjer en relativisering eller omtolkning av troens innhold. Kirkens tro, handlinger og strukturer kan aldri rives fra hverandre. Derfor kan det også være potensielt trøblete hvis kristne velger trospraksiser som på en meny.*”



Religionsdialog og adopsjon av ideologier/teknikker fra Østens religioner kan gå så langt at skillelinjene viskes ut.

Utsagn som at kristne kan meditere sammen med folk fra ulike religioner fordi “*vi har den samme kilden*”, er et eksempel på dette. I sin bok *Centered living* har Basil Pennington uttalt: “*Jesus er bare en av mange manifestasjoner av den ene Gud. Hver person har rett til å ha sin egen valgte guddom eller manifestasjon av Gud. Jesus er manifestasjonen for Vesten.*”

At det er mange veier til Gud og at alle religioner har den samme kilden er en utbredt forestilling i New Age, men har ikke støtte i Bibelen. Guds ord er tvert imot tydelig på at det kun er én sann Gud og at det bare er gjennom Jesus vi kommer til ham! I Johannes 14,6 sier Jesus: “*Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Far uten ved meg.*”

Guds nærvær

Som kristne trenger vi næring til troen. Vi pleier det kristne livet og relasjonen til Jesus gjennom å bruke tid med ham i bønn og gjennom bibellesning. Vi kan på mange måter sammenligne det med en relasjon mellom to venner - Hvor godt blir man kjent hvis man sjelden bruker tid sammen og kommuniserer med hverandre? Hvordan vil det prege et vennskap hvis en bare prater om vær og vind, eller ikke lytter til hva den andre har på hjertet? Bibelen snakker også mye om viktigheten av å tilhøre et kristent fellesskap. Det er ikke meningen at troen skal være noe privat som vi bare skal holde for oss selv!

Samtidig er det en grøft å tro at en må streve for å holde seg nær Gud. I følge Bibelen er Gud overalt,

men samtidig atskilt fra det skapte. På en spesiell måte er Gud nær den som tror, ved at Kristus “*har tatt bolig i oss*”. Dette betyr ikke at vi selv er Gud eller kan oppleve en mystisk forening med ham når tankene opphører. Bibelen refererer til begreper som frelse, synd, bønn og dom, som alle innebærer en absolutt objektiv forskjell mellom to ikke-identiske parter. Hele konseptet med bønn innebærer at det er en “annen” som hører bønnen. Panteismen, som vi kjenner fra østlige religioner (se s.14), nekter for at det er en “annen” å kommunisere med, siden Gud er alt og alt er Gud. Det er også derfor sanne panteister ikke ber til Gud - de mediterer og søker innover.

Marcia Montenegro sier: “*Vi skal søke etter å forstå Guds ord med våre tanker, ikke tømme sinnet eller omgå sinnet for å oppnå enhet med Gud. Vi er forskjellige fra Gud i vårt vesen; Vi kan ikke fusjonere med Gud eller ta på oss hans evige guddommelige substans som egen. Vi kan ikke bringe oss nærmere Gud ved hjelp av teknikker eller fantasireiser. Vi blir brakt nær Gud gjennom Kristus. (...) Opplevelser og følelser kan være villedende, og ikke alle åndelige opplevelser er fra Gud. (...) Å føle seg “nær” til Gud er ikke måten vi skal måle vårt forhold til ham på. Snarere blir vårt forhold til Gud reflektert i fruktene det gir i vårt liv.*” (Jfr. Gal 5.22–23: “*Åndens frukt er kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ydmykhet og selvbeherskelse.*”)

Montenegro mener det er en fare å opphøye fysiske teknikker og mantraer som nærmest magiske ritualer for å kunne kontrollere det guddommelige. Men-neskeskapte verktøy blir i mange tilfeller publisert som åndelige verktøy - Ikke bare for kristne, men for alle som søker en åndelig opplevelse eller endatil selvrealisering. Dette gir et misvisende inntrykk av at man kan være nær Gud uten Kristus.

Som kristne trenger vi ikke å føle oss nær Gud for å vite at han er med oss. Gud er like mye tilstede i sofaen hjemme som han er i labyrinten i Chartres. Han er like mye nærværende uavhengig av hvordan jeg puster, hvordan jeg forholder meg til tankene mine og hvilken stilling jeg sitter i.

Jesus har sagt: “*Se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende.*” Som kristne kan vi derfor **stole** på at Gud er nær, enten vi erfarer det eller ikke. Hvorfor? Fordi han har forpliktet seg til å være hos oss! Gode følelser og erfaringer krydrer kristenlivet, men må ikke opphøyes i en slik grad at det blir troens fundament og noe man “jager etter”. Essensen i evangeliet er at det ikke står på oss og vårt strev etter å komme opp på et høyere åndelig nivå. Vi har fått del i alt gjennom troen på Jesus! **Det** er det godt å **hvile** i!

Kilder:

Bøker:

Arlebrand, Håkan: Det ukjente - Om okkultisme og åndelighet i en ny tidsalder (Luther Forlag, 1993)

Bibelen (Bibelselskapet, 2011)

Brekke, Torkel: Hva er buddhisme (Universitetsforlaget, 2014)

Colbert, Don: Stress ned (Hermon Forlag, 2006)

Dobson, Ryan: Intolerant (Hermon Forlag, 2003)

Høyer, Lis: Kundalini (Kahrius Forlag, 2017)

Jacobsen, Knut A: Hva er hinduisme (Universitetsforlaget, 2009)

Kraft, Liv Ellen: Hva er nyreligøsitet (Universitetsforlaget, 2011)

Kyllingstad, Leeann: Det synske bedrag (Hermon Forlag, 2017)

Schaug, Annie: Åndelig og helt normal (Proklamedia Forlag, 2015)

Shreve, Mike: In search of the true light (Deeper Revelation Books, 2009)

Shreve, Mike: Seven reasons I no longer practice hatha yoga (Deeper Revelation Books, 2015)

Romarheim, Arild: Kristus i Vannmannens tegn (Credo Forlag 1988)

Sveinall, Arne Tord: Troende til litt av hvert (Verbum Forlag, 2000)

Aadnanes, Per M. : Frå moderne vantru til ny religiøsitet - Norsk livssynsdebatt i hundre år (Tano AS, 1988)

Artikler / Videoer:

Hva er yoga?

Store norske leksikon: Yoga - Filosofisk system: https://snl.no/yoga_-_filosofisk_system

www.gotquestion.org - Diverse emner som yoga, chakra, hinduisme, mantra, namaste og Brahman.

Wikipedia - Diverse emner som yoga, kundalini og hinduisme

Gods of the New Age - Documentary - Full Version (Video)

6.30-28.50: Tilbedelse av guruer 28.50-35.10: Karma, reinkarnasjon, 35.10- 40.10: Yoga, mantraer, 42.10-54.30: Kundalini, pusteteknikker, 54.30-1.01.00 Hinduistisk misjon, yoga i skoler og helseinstitusjoner. goo.gl/MUxFrk

Patanjalis - Yoga sutras: yogaens kildeskrift - http://www.yogasenteret.no/Artikler/artikkel.php?article_id=51

Spiritual meanings of yoga postures - goo.gl/yJYy3e

Feel your full bloom - Lotus pose - <https://www.yogajournal.com/poses/full-bloom>

Finn din yogaform - <https://www.dagbladet.no/tema/finn-din-yogaform/63275279>

Mangler forskning - <https://www.budstikka.no/helg/barum/yoga/mangler-forskning/s/5-55-12068>



Stop mindless stretching (Kiropraktor Steve Gangemi)- <https://goo.gl/m8mFkD>

How yoga can wreck your body (Glenn Black, W. Ritchie Russell, Willibald Nagler)
<http://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html>

Montclair chiropractor warns of dangerous yoga pose (Dr. Eshanow)
<https://www.montclairchiropracticcenter.com/montclair-chiropractor-warns-of-dangerous-yoga-pose/>

Who can practice yoga?
<http://www.americanyogaassociation.org/general.html#WhoCanPractice>

Yogis - be careful with your joints (Charlotte Bell)
<https://www.elephantjournal.com/2013/09/yogis-be-careful-with-your-joints-charlotte-bell/comment-page-2/>

Why listening to your body might not be enough (Charlotte Bell)
<http://yogadork.com/2015/02/13/why-listening-to-your-body-might-not-be-enough/>

Yoga bad for your knees, Indian doctor warns (Dr. Ashok Rajgopal)
<http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/india/8222484/Yoga-bad-for-your-knees-Indian-doctor-warns.html>

Dangers of pranayama
<https://trueayurveda.wordpress.com/2013/03/19/dangers-of-pranayama/>

Ble skremt og fikk mareritt av «satan-mantra»
<http://www.dagen.no/Nyheter/yoga/Ble-skremt-og-fikk-mareritt-av-%C2%ABsatan-mantra%C2%BB-280978>

Åndelighet og menneskesyn i alternativ medisin (Seminar av Sven Weum, mp3-fil)
http://www.weum.no/audio/undervisning/IMF/Alternativ_medisin.mp3

MediYoga - Startpakke 1: goo.gl/1685CQ (Pdf)

The dangers of improper yoga (Video - Sadhguru)
<https://www.youtube.com/watch?v=bV7BrUs9HFQ>

A warning on the chakras and the energy (Video - Bodo Balsys)
<https://www.youtube.com/watch?v=YXZbtsiFEZE&t=408s>

Specific meditationspsykos(?) - en analys av nio fall (Dr. Bo G. Johnsson)
Läkartidningen, volum 87, nr. 37, 1984 (pdf*)

Meditation kan leda till psykisk sjukdom - Göteborgsposten 20.9.1984 (pdf*)

* Linker til Pdf-ene finnes nederst i avsnittet *Mental sjukdom som följd av yoga och meditation*:
<http://www.bibelfokus.se/yoga>

Kundalini, kortslutningar, risikoer & informasjon - <http://kundalini.se/>

Spiritual dangers of yoga and kundalini
<http://www.yogadangers.com/spiritual-dangers-2/#.WUFvWdxLdaQ>

Yoga – ingen religionsneutral övning- <http://www.bibelfokus.se/yoga>

Yoga er hinduisme og hinduisme er yoga (Eivind Gjerde)
<http://www.dagen.no/dagensdebatt/samfunn/YOGA/Yoga-er-hinduisme-og-hinduisme-er-yoga-588153>

Yoga og meditasjon og kristen tru
http://www.dagen.no/Leder/Yoga_og_meditasjon_og_kristen_tru-385

Yoga Training: not just exercise
http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_YogaTraining.html



Hva er mindfulness?

www.gotquestion.org - Diverse emner som mindfulness, buddhisme, nirvana

Wikipedia - Diverse emner som mindfulness og buddhisme

Buddhisme (Arild Romarheim) - <http://www.trotvil.no/2007/06/04/buddhisme/>

Buddhismen - <http://religioner.no/ressurser/fagartikler/buddhismen/>

The four foundations of mindfulness

<https://www.thoughtco.com/the-four-foundations-of-mindfulness-450066>

Mindfulness: no-mind over matter

http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Mindfulness.html

Mindfulness som tidsstemning

https://dyade.no/tidsskrift/dyade_2010_04_mindfulness_og_meditasjon/mindfulness_som_tidsstemning

Slik bør kristne forholde seg til mindfulness

<http://www.dagen.no/Kristenliv/--Slik-b%C3%B8r-kristne-forholde-seg-til-mindfulness-71612>

“...Og det har ingen ting med religion å gjøre.” Mindfulness-basert stressmestring (Årstein Justnes)
goo.gl/qkqWkw

Substansløs kritikk? (Ole Jacob Madsen) - https://morgenbladet.no/debatt/2013/substanslos_kritikk

Mindless mindfulness? (Ole Jacob Madsen) - https://www.nrk.no/ytring/mindless-mindfulness_-1.11011656

Mindfulness er ingen mirakelkur mot stress (Einar Baldurson)

http://www.ugebreveta4.dk/mindfulness-er-ingen-mirakelkur-mod-stress_14218.aspx

Stressforsker advarer mod mindfulness på arbeidsplassen (Einar Baldurson)

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sj%C3%A6l/stressforsker-advarer-mod-mindfulness-p%C3%A5-arbejdsplassen>

Selvutvikling eller egotripp? - <http://www.webpsykologen.no/artikler/selvutvikling-eller-egotripp/>

Hold op med at mærke efter i dig selv (Svend Brinkmann)

<https://www.information.dk/kultur/2014/09/hold-maerke>

Hvad skal sindsteknikkerne bruges til?

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/hvad-skal-sindsteknikker-bruges-til>

The dark knight of the soul (Willoughby Britton)

<https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-dark-knight-of-the-souls/372766/>

Den mørke siden (Historien om Tora, Willoughby Britton)

<http://www.dn.no/d2/2016/12/29/1017/helse/den-morke-siden>

Meditationskurser kan gøre mere skade end gavn (Historien om Iben, Bodil Andersen)

<https://www.information.dk/indland/2011/01/meditationskurser-kan-goere-mere-skade-gavn>

Is mindfulness making us ill? (Historien om Claire)

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jan/23/is-mindfulness-making-us-ill>

Buddhist Meditation and the Dark Night (Barbara O'Brien)

<https://www.thoughtco.com/buddhist-meditation-and-the-dark-night-449760>

Schizofreni og mindfulness

<http://forum.doktoronline.no/topic/395194-schizofreni-og-meditasjonmindfulness/>



Intens romantisering av buddhismen (Torkel Brekke)

<http://www.verdidebatt.no/innlegg/11474903-intens-romantisering-av-buddhismen>

Mindfulness has lost its Buddhist roots, and it may not be doing you good (Farais/Wikholm)

<https://theconversation.com/mindfulness-has-lost-its-buddhist-roots-and-it-may-not-be-doing-you-good-42526>

Mindfulness og metafysikk (Linda Fisher-Høyrem)

https://www.academia.edu/17401609/Mindfulness_og_metafysikk

The opposite of stress - <http://drdavidhamilton.com/the-opposite-of-stress/> (Forskning om godhet)

Kristendom og mindfulness - Har vi noe felles? (Stein Solberg) - <http://www.bibelsk-tro.no/15-04-13.html>

og: http://www.dagen.no/Meninger/Kristendom_og_mindfulness-72019

Yoga og mindfulness for barn og unge

Mange småbarn sliter psykisk

<http://forskning.no/forebyggende-helse-helsetjeneste-helseadministrasjon-stress-psykiske-lidelser-barn-og-ungdom/2011/05>

Barn får plager bare voksne fikk før

<http://www.klikk.no/foreldre/smabarn/barn-og-skjelettplager-1419610.ece>

Mindfulness goes to kindergarten

http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_MindfulnessForChildren.html

Yoga in schools

<http://www.yogadangers.com/yoga-in-schools/#.WUFwedxLdaR>

What You Need to Tell Your Local Public School Officials About Children and Mindfulness Meditation

<https://bereanresearch.org/need-tell-local-public-school-officials-children-mindfulness-meditation/>

Yoga for children: not child's play (Marcia Montenegro)

http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_YogaChildren.html

'Spiritual rape': Quebec's religion-neutral schools caught leading students in New Age practices

<https://www.lifesitenews.com/news/spiritual-rape-quebecs-religion-neutral-schools-caught-leading-students-in>

What Makes the Encinitas School yoga program religious? (Dr. Candy Gunther Brown)

http://www.huffingtonpost.com/candy-gunther-brown-phd/encinitas-yoga-lawsuit_b_3570850.html

Yoga declaration of Candy Gunther Brown Ph.D (pdf) - goo.gl/H92eSc

A discussion between Dr. Candy Gunther Brown and Anton Drake about yoga and religion.

<http://www.atheistyoga.com/134/134/>

Oppmerksomt nærvær for barn og unge

https://www.google.no/search?q=jordings%C3%B8velsen+nfon&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe_rd=cr&ei=A3RBWenYOSrEtAGLIibgBg

Yoga - for kristne?

What is holy yoga?

<https://www.gotquestions.org/holy-yoga.html>

What's the matter with yoga (Corrina Craft)

<https://whatsthematterwithyoga.wordpress.com/> og <http://www.hosea4kolon6.se/#category7> (pdf-fil)

Hold dig langt væk fra yoga (Iben Thranholm)

<https://udfordringen.dk/2015/05/hold-dig-langt-vaek-fra-yoga/>



Ble utbrent av yoga (Erika Järnkvist)
<http://www.dagen.no/Nyheter/MEDITASJON/Ble-utbrent-av-yoga-370995>

Livsmestring for hode og hjerte (Gro Rykkelid)
<http://www.dagen.no/Inspirasjon/i-hjertehagen/Livsmestring-for-hode-og-hjerte-417393>

Stretching the truth about yoga (Mike Shreve)
<http://www.charismamag.com/life/health/19347-stretching-the-truth-about-yoga>

Allt fler blickar inåt (Ulrika Norberg) - <http://www.yogafordig.nu/content/allt-fler-blickar-in%C3%A5t>

Christian yoga: an oxymoron? - http://christiananswersforthenewage.org/Articles_ChristianYoga.html

Kan kristendom og yoga forenes? (Arne Helge Teigen)
<http://www.dagen.no/dagensdebatt/kristenliv/debatt/Kan-kristendom-og-yoga-forenes-586984>

Kundalini yoga teacher turns to christianity - (Mike Shreve - Video)
00.00-17.00: Mike Shreves troshistorie og åndelige søken.
17.00-36.00: Panteisme/teisme
36.00-44.00: Den Hellige Ånd vs. Kundalini, farer ved kundalinistigning
43.50-47.40: Relativisme
47.40- 54.40: Reinkarnasjon/Karma vs. Guds tilgivelse
54.20-59.40: Universell energi vs. personlig Gud, mantraer,
59.40-1.12.30: Reinkarnasjon, nirvana
https://www.youtube.com/watch?v=t3oyIaY_p8s

Think you can be christian and do Yoga?- (Purvi -Video)
00.00 - 34.30: Purvis troshistorie og åndelige søken. Fra 34.30: Undervisning om yoga, kundalini, mantraer m.m (27.30-36.00: Om Guds beskyttelse)
https://www.youtube.com/watch?v=6DZ7oz_fIq8&t=3748s

Nyreligiøsitet i Norge

Artikkel om nyreligiøsitet – dybderessurs. (Arild Romarheim)
<http://damaris-skole-vgs.no/artikkel-nyreligiositet-dybderessurs/>

Nyreligiøsitet i Norge - en dybderessurs. (Arne Tord Sveinall)
damaris-skole-vgs.no/wp-content/uploads/2017/03/Nyreligiositet-i-Norge.pdf

What is the New Age Movement? - <https://carm.org/what-is-the-new-age>

Birgitte Nilsson var tidligere okkult healer, men blev kristen. (Video)
<https://www.youtube.com/watch?v=AIBK324To3A>

Marcia`s story: A strange but true spiritual journey
http://www.christiananswersforthenewage.org/AboutCANA_SpiritualJourney.html

Nyreligiøsitet og okkultisme (Video-serie, Arne Tord Sveinall)
<http://damaris-skole-vgs.no/nyreligiositet-okkultisme/>

Den okkulte bevegelse
http://libra.antropos.no/KB_Den_okkulte_bevegelse.html

Advarer kristne mot religionsblanding
<http://www.dagen.no/Nyheter/AGLOW/Advarer-kristne-mot-religionsblanding-396364>

Nygnostisk antropologi: Menneskesynet i New Age (Ragnar Skottene)
<https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/185279>

“Min død er din oppstandelse”, sa stemmen (Ingunn Smenes)
<http://www.dagen.no/Inspirasjon/meditasjon/%C2%ABMin-d%C3%B8d-er-din-oppstandelse%C2%BB-sa-stemmen-597367>



Kristen meditasjon

Foster, Richard: Veier til glede (Luther Forlag, 1989)

Laursen, Anna Ramskov: Veier til helhet (Verbum Forlag, 2013)

Lønnebo, Martin: Bibelens perler (Verbum Forlag, 2008)

Wikipedia, www.gotquestion.org og onsolidrockresources.com (Diverse emner)

The empty promise of mediation (R. Albert Mohler Jr.)
<https://albertmohler.com/2008/11/20/the-empty-promise-of-meditation/>

Meditasjon med mening (Notto R. Thelle)
<https://www.vl.no/old-kultur/meditasjon-med-mening-1.28536>

Ikoner - Hellige bilder - http://www.ikonmaleri.no/om_ikon/hoved.htm

Den ortodokse kirke - <https://rle-nett.cappelendamm.no/enkel/seksjon.html?tid=1280531>

Elsket og omstridt mystiker - <https://www.vl.no/meninger/spaltist/elsket-og-omstridt-mystiker-1.779682>

Lectio Divina - <http://www.katolsk.no/praksis/bonn/lesning/ldivina>

Out of your mind: Meditation and visualization
http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Meditation.html

Contemplating contemplative prayer: Is it really prayer? (Marcia Montenegro)
http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_ContemplativePrayer1.html

Mantra meditation
<https://www.lighthouse trailsresearch.com/meditationexcerptbyray.htm>

The labyrinth: A walk by faith? (Marcia Montenegro)
http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Labyrinth.html

Christian meditation: what's biblical and what's not
<http://www.renewamerica.com/columns/mwest/140923>

6 Reasons This Popular Meditation Trend Is Dangerous for Christians
<https://www.charismanews.com/opinion/58612-6-reasons-this-popular-meditation-trend-is-dangerous-for-christians>

Lecture and meditation session led by Thomas Keating (Marcia Montenegro)
http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_KeatingLecture.html

The Interface of Medieval Mysticism and Buddhist Mindfulness Meditation
<https://truthxchange.com/2016/10/the-interface-of-medieval-mysticism-and-buddhist-mindfulness-meditation/>

A subtle and dangerous shift in christianity - <http://www.newswithviews.com/West/marsha198.htm>

Kroppsvekkelsen - <https://www.vl.no/reportasjer/reportasje/kroppsvekkelsen-1.750929>



Alle sitater som ikke er på norsk i originalversjonen, er oversatt etter beste evne.
Bruk gjerne kildelisten for å lese disse i sin opprinnelige språkform.

Send gjerne dette heftet videre til flere - Da kan vi sammen være med på å spre viktig kunnskap!