

Bokanmeldelse

## Skjønnheten i det ufullendte

Karen Hagen Liste

psykolog, også kjent som Ani Könchog Lhamo

Forfatteren oppfordrer til monotasking, i motsetning til multitasking, i en bok som gir et godt innblikk i deler av japansk kultur.



**BOK** *Kraften i tomme tanker – Kunsten å tenke ingenting* **FORFATTER** Ingunn Kyrkjebø **ÅR** 2020 **FORLAG** Cappelen Damm  
**SIDER** 183

Siden jeg begynte å studere psykologi på 90-tallet, som en følge av min interesse for meditasjon og buddhisme, har forskningen på effekten av ulike typer meditasjon eksplodert. Selv om

nevropsykologer og forskere i begynnelsen var skeptiske til om det som munkene oppnådde ved lang trening i meditasjon, hadde noen betydning for folk flest, ble det etter hvert tydelig at meditasjon skapte forandringer i hjernen. Disse funnene, om hjernens plastisitet og effekten av meditasjon, har gitt grobunn til en mengde forskningsprosjekter, i tillegg til en økt interesse for Østens kulturelle praksiser.

Jeg ble nysgjerrig på denne boka på grunn av tittelen. I buddhismen bruker man meditasjon for å oppnå et tomt sinn, det vil si et sinn fri fra forventninger og begjær, noe som leder til glede og velvære. Tittelen *Kraften i tomme tanker – Kunsten å tenke ingenting* er imidlertid misvisende. En tanke er alltid en tanke om noe. Det er likevel mulig å ha et tomt sinn, ifølge forfatteren. Dette kan skje gjennom å øve seg på å meditere i utallige timer, eller gjennom trening i kampsport, eller andre kunstformer. Videre peker forfatteren på hvordan det er mulig å nærme seg slike tilstander, og hvordan man kan leve livet med mer tilfredsstillelse gjennom å øve seg på det samme over tid, uten å forvente noe resultat.

*Selv om boka ikke er skrevet med fagpsykologer som målgruppe, savner jeg likevel at hun refererer til konkrete funn og studier*

Denne boka er en blanding av sosialantropologiske betraktninger farget av forfatterens egne opplevelser, hovedsakelig fra kampsport og meditasjon, og forklaringer basert på vitenskapelige funn om fenomener knyttet til oppmerksomhet og meditasjon. Det er ikke en ren selvhjelpsbok, men den kan ses på som en bok som oppfordrer oss til å finne ro og stillhet i sinnet. Forfatteren setter opp en rekke fordeler med det som hun kaller monotasking, i motsetning til multitasking.

## Et sinn uten tanker

Forfatteren gir en rekke eksempler fra forskjellige praksiser som er spesielle innenfor japansk kulturliv, og som fører til en tilstand av tomhet. For eksempel bevegelse i form av karate, kunst i form av urushi (tre- og lakkarbeid), ikebana (blomsterarrangering), pottemaking, kurvmaking, og rene kulturformer slik som te-seremonien, og meditasjon. Det som er felles i de fleste av disse, er at det kreves at man bruker mange år for å komme i en tilstand der oppgaven gjøres uten at tanken – om noe – er til stede.

Boka er bygd opp rundt et sentralt begrep som brukes innenfor kampsport og zen-filosofi: «mushin», som forfatteren sier betyr «tom tanke» eller «sinnet uten tanker». For meg er det den sistnevnte oversettelsen som høres riktig ut, fordi en tanke alltid er en tanke om noe, men det er mulig å øve seg til en tilstand der sinnet er tomt. I japansk kultur «ser man tomhet som et åpent rom der hvor den ytre verden flyter fritt gjennom sansene våre. Et rom der sinnet beveger seg i takt med forandringer, uten å sette seg fast i fordommer og forutinntatthet» (s. 159).

*I østlig kulturer generelt er væren mye viktigere enn gjøren*

I kapittel fem gir forfatteren tips om hva en kan gjøre for å bli mer konsentrert, kreativ og tilfreds. Der refererer hun til hjerneforskning generelt. Selv om boka ikke er skrevet med fagpsykologer som målgruppe, savner jeg likevel at hun refererer til konkrete funn og studier.

Kapittel åtte, som har den nydelige tittelen «Kunsten å lese blomster og høre en kopp te», tar for seg zen-filosofien. Her introduseres et viktig japansk begrep: «wasi-sabi», som er noe som er høyt

verdsatt i japansk kultur: Skjønnheten i det uperfekte, i det forbigående, eller i det ufullendte. Dette kan gi en følelse av mulighet, og er utfordrende for et perfektjonistisk, vestlig sinn.

Boka gir totalt sett et godt innblikk i aspekter ved japansk kultur. I østlig kulturer generelt er væren mye viktigere enn gjøren. I vestlig kultur vektlegger vi å gjøre ting og oppnå resultater, for å bevise at vi er verdt noe. Vi er oppfordret til å fikse ting, finne løsninger, eller forklaringer, istedenfor å være til stede i øyeblikket. I mange filosofier i Østen har man et ideal om at det er nok å være til som en del av den levende verden, uten betingelser. I buddhismen sier man at alle har «buddhanatur», det vil si har muligheten til å bli våken.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 10, 2020, side 787-788.*