

*Uppsats för licentiat examen
Lunds universitet
Teologiska fakulteten
Religionspsykologi
Handledare: Antoon Geels
Seminarie: 26 maj 1999, kl 12.00, sal 218*

Förvandlingens väg

Ett bidrag till meditationens psykologi

Tim Nordin

Förvandlingens väg

Ett bidrag till meditationens psykologi

<i>Inledning</i>	<i>4</i>
<i>Kap 1 Den traditionella meditationen</i>	<i>7</i>
1.1 <i>Att definiera meditation</i>	<i>10</i>
1.1.1 <i>Meditation - en del i ett större sammanhang</i>	<i>11</i>
1.1.2 <i>Meditationsdefinitioner - teknik och effekt</i>	<i>12</i>
1.2 <i>Vipassana - en buddhistisk meditationsteknik</i>	<i>15</i>
1.2.1 <i>En buddhistisk världsåskådning</i>	<i>16</i>
1.2.2 <i>Vipassana</i>	<i>20</i>
1.2.3 <i>Meditationens olika steg</i>	<i>22</i>
1.3 <i>Meditationsreträtter</i>	<i>27</i>
1.3.1 <i>Dagboksanteckningar från två meditationsreträtter</i>	<i>27</i>
<i>Kap 2 Tidigare forskning rörande meditation</i>	<i>36</i>
2.1 <i>Meditationsforskningens utveckling</i>	<i>36</i>
2.2 <i>Fysiologiskt inriktad forskning</i>	<i>39</i>
2.2.1 <i>Kardiol aktivitet</i>	<i>39</i>
2.2.2 <i>Hjärnans aktivitet</i>	<i>40</i>
2.2.3 <i>Övriga fysiologiska effekter</i>	<i>41</i>
2.3 <i>Psykologiskt inriktad forskning</i>	<i>42</i>
2.3.1 <i>Meditationens stressreducerande effekt</i>	<i>42</i>
2.3.2 <i>Meditationens terapeutiska effekt</i>	<i>43</i>
2.3.3 <i>Perceptuella och kognitiva effekter</i>	<i>44</i>
2.4 <i>Personlig utveckling och meditation</i>	<i>45</i>
2.4.1 <i>Självförverkligande</i>	<i>46</i>
2.4.2 <i>Kreativitet</i>	<i>47</i>
2.4.3 <i>Rorschachtestet</i>	<i>47</i>
2.4.4 <i>Fenomenologiskt orienterad forskning</i>	<i>48</i>
2.4.5 <i>Longitudinella undersökningar</i>	<i>50</i>

Kap 3	Varför fortsätter människor att meditera?	51
3.1	Grounded theory och NUD*IST	51
3.1.1	Grounded theory	52
3.1.2	NUD*IST	53
3.2	En kvalitativ studie av långtidsmeditatörer	54
3.2.1	Tillvägagångssätt	54
3.2.2	Persondata och bakgrund	57
3.2.3	Motivationella faktorer	60
3.2.4	Upplevelser i meditationen	66
3.2.5	Förändringar	73
3.2.6	Reträtter	78
3.3	Centrala teman	80
3.3.1	Att observera	81
3.3.2	Att släppa taget kontra disciplin	83
3.3.3	Meditationsövningarna och vardagen	84
3.4	Summering	85
Kap 4	Meditationens psykologi	87
4.1	Summering och diskussion	87
4.1.1	Att definiera meditation	87
4.1.2	Den meditationsrelaterade forskningen	88
4.1.3	Meditationens olika nivåer	90
4.2	Metakognition och emotionell intelligens	91
4.2.1	Metakognition	92
4.2.2	Emotionell intelligens	93
4.3	Meditationens psykologi	96
4.4	Framtida forskning	99
	Litteraturlista	101

Inledning

Att forska är en osäker process. I bäst fall har man en aning i vilket riktning man är på väg, men det är sällan man vet var man landar. Detta är både det vackra och det svåra med att forska. Vägen till den lic-uppsats du nu håller i handen har varit lång och krokig, även om jag så här i backspegeln kan se att det hela tiden fanns en linje och riktning. Grundambitionen har hela tiden varit den samma - att bättre förstå fenomenet meditation. Det är meditationens psykologiska effekter som stått i den absoluta förgrunden, där den theravadabuddhistiska meditationsteknik vipassana speciellt varit i sökljuset. Jag har i huvudsak arbeta utifrån en induktiv, kvalitativ och humanistisk infallsvinkel där individens upplevelser och erfarenheter stått i centrum. Målet har varit att inte endast presentera dessa erfarenheter i en deskriptiv form, utan söker efter mönster och koppla dessa till psykologiska teorier. Därigenom komma vi förhoppningsvis en liten bit närmare en förståelse för fenomenet meditation.

Jag har sen min ungdom närt en nyfikenhet och ett intresse för österländska tankar. Som så många med mig var det zen-buddhismen som först fångade intresset och blev inkörsporten för ett vidare studie. Min första direkta kontakt med meditation blev genom att läsa och följa Kapleaus bok Zens tre pelare. Jag läste böcker som Watts The way of Zen och Jack Kerouacs Dharma bums och drömde om äventyrlig andlighet, mystiska upplevelser och upplysning, drömmar som jag så småningom kom att försöka förverkliga. Verkligheten kom dock att skilja sig från de föreställningar jag då hade.

Vintern 1991/92 var jag på resande fot i Asien. Efter en besvärlig tur i Indien drog jag till Thailand med ambitionen att leva en tid i ett buddhistiskt tempel. Under en resa året innan i Asien hade jag fått tag på boken The meditation temples of Thailand och utifrån denna bok valt ut ett tempel som lät lämpligt – Wat Ram Poeng strax utanför Chaing Mai i norra Thailand. Jag hade även under året läst de böcker jag kom över om vipassanameditation. Det fanns dock vid denna tid förhållandevis få böcker tillgängliga om denna teknik. Min plan var att skriva min C-uppsats om vipassanameditation och jag ville inte bara rapa upp och idissla det jag läst i ämnet. Jag ville krydda framställningen med eget ihopsamlat material och egna erfarenheter. Den primära drivkraften till tempelvistelsen var nog dock av mer personliga art – längtan efter något mer än det jag hade, efter en förändring. Jag kom således att under knappt en månad bo i ett buddhistiskt tempel och genomgå en intensiv meditationsreträtt. Det var utan jämförelse det svåraste, jobbigaste och smärtsammaste jag frivilligt gjort i mitt liv. Trots dessa besvärligheter och trots att jag inte upplevde någon radikal förändring växte mitt intresse för meditation.

Färdigställandet av min C-uppsats drog ut på tiden då min dåvarande handledare, Hans Åkerberg, allt för tidigt lämnade detta jordeliv. Han smittade mig med sin passionerade kärlek till den humanistiska psykologin, fenomenologin och respekten för den enskilda individens upplevelser. En längtan att få fortsätta med ett fördjupat studie av mitt ämne växte fram under denna tid och sommaren 1994 antogs jag till forskarutbildningen. Jag gav mig genast i kast med ett mer systematiskt studie av meditationstraditionernas egna

texter, där ett speciellt intresse riktades mot vad som populärt ibland kallas för buddhismens psykologi. En presentation av dessa studier ges i kapitel 1. Under denna tid påbörjade jag också ett närmare studie av den kognitiva psykologin. Delar av dessa vedermödor dyker upp i kapitel 4.

Vintern 1995 åkte jag tillbaka till Thailand. Intentionen med resan var primärt att etablera kontakter med något eller några tempel som jag kunde använda som bas för ihopsamlandet av empiriskt material. Mitt intresse var vid denna tid i huvudsak inriktat mot ett studie av det intensiva bruket av meditation i meditationsreträtt. Mina idéer och planer fick ett mycket gott mottagande av tempelledningen i Wat Ram Poeng. Jag passade även på att intervjua meditationslärarna vid templet och några personer som precis genomgått en längre reträtt. Jag fick även tillgång till templets adressregister över de personer som genomgått en reträtt. Jag genomgick även själv ännu en reträtt vid templet. Utdrag från dagboksanteckningar från denna reträtt och från reträtten 1992 finns återgivna i kapitel 1.

Väl hemma och tillbaka till institutionens källare valde jag ut 50 adresser från tempelregistret av personer som hade genomgått en reträtt under det senaste året. En enkät med både öppna och låsta svarsalternativ skickades ut till dessa personer. Endast 12 svar kom in trots påminnelser. Svaren var ojämna och spretiga och svåra att systematiskt bearbeta. Trots detta gav enkäten många intressanta och användbara fingervisningar. Jag rörde mig i ett område där ingen egentlig tidigare empiriskt baserad forskning bedrivits. Alla fingervisningar var välkomna.

Innan jag gick vidare med nya fältstudier och ny materialinsamling satte jag av nästan ett år till att gå igenom all tidigare meditationsrelaterad forskning jag kunde finna. Jag blev uppriktigt förvånad över den stora mängd forskning som hade gjort kring fenomenet meditation. Än mer förvånad blev jag när jag började förstå hur lite all denna forskning kommit fram till. Utvalda delar av denna forskning presenteras i kapitel 2.

Jag planerade att återigen bege mig till Thailand och Wat Ram Poeng vintern 95/96. Tyvärr lyckades jag inte denna gång få ihop tillräckligt med pengar för detta projekt. I samråd med min handledare beslöt jag mig för att tillfälligtvis rikta mitt sökarljus mot ett annat håll. Under genomgången av den meditationsrelaterade forskningen växte en tanke och en fråga sig allt starkare. Denna forskning tycktes indikera mot att meditationens effekt i stort sätt handlade om placebo och vila. Frågan var: varför fortsätter människor egentligen att meditera? För att finna någon form av svar på detta inleddes ett antal intervjuer med människor som mediterat regelbundet under 6 – 27 år. En systematisk genomgång och granskning av dessa intervjuer presenteras i kapitel 3.

Vid 7th Symposium for Psychology of Religion i Barcelona lade jag fram ett paper där tankar från den kognitiva psykologin länkades samman med mina meditationsstudier. Idén som presenterades var att se meditation som en väg till att uppnå och förbättra människans förmåga till metakognition. Metakognition handlar om förmågan att observera, och i sin förlängning även modelera, de egna kognitiva processerna. Detta begrepp förklaras närmare i första delen av kapitel 4.

Efter att ha läst Daniel Golemans bok Känslans intelligens (1997) föll ännu en pusselbit på plats och ett nytt steg togs i sökandet efter, och skapandet av, en möjlig förklaringsmodell rörande meditationens väsen och effekt. I Golemans bok presenterades emotionell intelligens som förmågan att få de kognitiva och känslomässiga delarna i psyket att harmonisera. Emotionell intelligens handlar om att ha kontakt med och framgångsrikt kunna hantera sina tankar och känslor och att kunna skapa och bevara relationer. I intervjumaterialet hade det tydligt framgått att den viktigaste effekten meditations gav upphov till var en ökad förmåga till observation och närvaro. Detta ledde till att dessa personen i ökad utsträckning kunde betraktade sina känslor och tankar på ett mer neutralt och ickereaktivt sätt. Meditation presenteras i kapitel 4 som en väg till att stimulera och utveckla den emotionella intelligensen.

Arbetet och färdigställandet av detta arbete har dragit ut på tiden. Jag har under merparten av tiden endast kunnat arbeta med mina studier och forskning på deltid, under helger och kvällar. Mitt kårfackliga engagemang och arbetet som doktorandombudsman har tagit lejonparten av min tid och energi under de senaste åren. För att denna lic-uppsats har kunnat komma till stånd har jag först och främst min handledare, Antoon Geels, att tacka. Jag vill även tacka alla mina vänner som stött mig, hjälpt mig och som funnits kvar trots försummelse från min sida. Ett speciellt tack till Peter Habbe för alla metodologiska och vetenskapsteoretiska diskussioner vi haft under åren. Jag vill även rikta ett varmt tack till de personer jag intervjuat och som öppen hjärtligt och generöst delat med sig av sina ofta mycket personliga tankar och erfarenheter.

Stockholm i april 1999

Tim Nordin

Kapitel 1

Den traditionella meditationen

Inledning

Meditation är ett mångtydigt och svårfångat begrepp. Ordet meditation har sitt ursprung i det latinska ordet meditari som betecknar ett tillstånd av djup reflektion och koncentrerad tankeverksamhet. Ordet har i sin grundbetydelse en klar kognitiv färgning. Denna färgning har mist sin lyster och ersatts med att bli en beteckning för vissa andliga övningar, funna framför allt i asiatiska traditioner. Även om ordet meditation ibland används för att beteckna vissa metoder och tekniker inom de kristna, de muslimska, de judiska och de skriftlösa folkens traditioner, så kommer detta studium att koncentrera sig på de österländska traditionerna. Det är framför allt den buddhistiska meditationen som kommer att stå i blickfånget.

I följande kapitel kommer vi att titta närmare, och diskutera, olika meditationsdefinitioner. Vidare kommer en theravadabuddhistisk meditationstradition och teknik att närmare presenteras som ett exempel på hur meditation i praktiken kan fungera inom sin egen kontext. I avsnittet därefter lyfts bruket av meditationsreträtter fram. Dessa reträtter präglas av ett intensivt och reglerat meditationsbruk och är ett fenomen vi finner i samtliga etablerade meditationstraditioner. Men först följer en kort presentation av de stora meditationstraditioner som idag även är väletablerade i västvärlden.

De stora meditationstraditioner

Meditation kan här sägas vara ett paraplybegrepp för en samling speciella tekniker med speciella mål. Dessa tekniker och mål är förankrade i en religiös tradition och kontext. Dessa olika traditioner har olika historiska bakgrunder, olika begreppsapparater, olika metoder och ibland olika epistemologiska och ontologiska utgångspunkter. De vanligaste och mest spridda teknikerna och traditionerna i västvärlden idag är, inom buddhismen: zen, vipassana och tibetanska traditioner och inom hinduismen: yoga, bhakti, tantra och transcendent meditation (TM). Några särdrag hos dessa meditationstekniker kommer mycket kort att presenteras nedan. De flesta av dessa traditioner kommer att på olika sätt beröras i det vidare arbetet.

Zen

Zen, eller Ch'an, dess kinesiska benämning, är kanske den mest kända meditationstraditionen för de flesta av oss. Zen har sina rötter i det vi kallar för den mahayanska buddhismen och tog sin form i Kina under 500-talet och Japan under 11 - 1200-talet. Det finns idag två huvudtraditioner; Soto och Rinzai.

Rinzai betonar vår egen buddhanatur. En natur som vi alla har inom oss men som vi av olika orsaker inte ser. Sittande meditation (zazen), där meditatören följer sin andning, inte sällan genom att räkna sina andetag, används huvudsakligen. Rinzai använder sig gärna av koan-övningar. En koan är en form av gåtor som meditatören intuitivt ska hitta svaret på. En av de mer kända koans är "Hur låter ljudet från en hand som klappar?". Dessa koan ska vara ett hjälpmedel för att bryta igenom människans dualistiska världssyn och där igenom skymta verkligheten som den är och se sin buddhanatur. I rinzai lägger man stor vikt vid de plötsliga genombrotten, de så kallade satoris. En satori kan vara av olika grad och djup. I denna tradition spelar även lärarna (roshi) en stor roll och leder ofta sina meditatörer tämligen handfast och avgör meditatörens framsteg.

Sotozen formades av Dogen, en färgstark och karismatisk munk, på 1200-talet i Japan. Sotozen lägger tonvikten vid det stilla sittandet, vid zazen. Ofta används inga speciella tekniker för att hålla sinnet fokuserat utan meditatören riktar sin uppmärksamhet på själva sittandet och på vad som dyker upp i medvetandet under detta sitande. Användandet av koans förekommer men intar ingen framträdande position. Sotozen lägger heller inte lika stor vikt vid de plötsliga satoris. Traditionen strävar efter att bryta ned murarna mellan det andliga och det profana, mellan zazen och de vardagliga bestyren. Meditation blir en livshållning och inte en isolerad teknik. (se t. ex. Cleary 1997, Kapleau 1995, Suzuki 1973)

Vipassana

Vipassana är en meditationsform som återfinns i vad vi kallar för den theravadabuddhistiska traditionssfären. Dess företrädare hävdar att det är samma metod som ledde Siddharta Gautama till upplysningen och sitt buddhaskap. Denna tradition skiljer mellan koncentrationsmeditation (samadhi) och insiktsmeditation (vipassana). Samadhi leder till olika nivåer av absorption medan vipassana strävar efter medvetenhet och närvaro. Ofta kombineras dessa två metoder så att man i den sittande meditationen koncentrerar sig på sin andning samtidigt som man är uppmärksam på vad som dyker upp i sinnet. En form av gående meditation är inte ovanlig inom denna tradition. Målet är ökad insikt, "att se verkligheten som den är" och upplysning. Vägen dit beskrivs ofta som en trappa med olika steg. Denna tradition och teknik kommer att närmare presenteras i del 1.2 Vipassana - en buddhistisk meditationstradition. (se t. ex. Goldstein & Kornfield 1988, King 1992, Nyanaponika Thera 1973)

Tibetanska traditioner

De tibetanska traditionerna och metoderna är många och inte sällan tämligen disparata. Traditionerna har sina rötter i den mahayanska buddhismen men är även inspirerad av pre-buddhistiska element från Bon-traditionerna. Vad gäller meditationen är det framför allt bruket av olika former av mantra, symboler och visualiseringstekniker som är framträdande. Bruket av mantra, fixerade ljud och ord, används som fokuseringsobjekt i meditationen och representerar ofta olika aspekter av gudomar, energi och kraft. Bruket av symboler tar sig ofta uttryck i användandet av mandala. Dessa mandala kan vara abstrakta symbolyttringar eller avbilder av olika gudomar i bestämda formationer. En mandala kan användas som ett meditationsobjekt, men används oftare som symboliska

beskrivningar av den andliga verkligheten. Inte sällan används olika rituella bruk som en del av meditationen. Ett stort intresse riktas även mot olika sätt att kontrollera och aktivera energiflöden i vår kropp, energi som löper genom speciella chakra. De tibetanska meditationsteknikerna utmärks av en mycket stor artrikedom och specialisering. (se t. ex. Chogyam Trungpa 1987, Sogyal 1996, Tucci 1992)

Yoga

Begreppet Yoga har i västvärlden en mångfacetterad betydelse. Ibland används begreppet synonymt med meditation och ibland ses yoga som kroppsliga gymnastiska övningar, så kallad hatha-yoga. Yoga är en samling meditationstekniker som har sitt ursprung inom hinduismen och som fick sin systematiska beskrivning i Yogasutra. Målet för denna tradition är att blottlägga och nå fram till sin inneboende andliga essens, purusha och att befria purusha från de materiella banden och uppnå enhet med det absoluta, att nå moksha. Vägen dit består, enligt Yogasutra, av 8 steg. De två första stegen är av etisk natur. De två nästa stegen beskriver de fysiska momenten, vilka framför allt berör kroppsställningar och andningsövningar. Användandet av olika andningstekniker är en central beståndsdel. Andningen och medvetandet ses som nära sammanbundna. Det femte behandlar koncentration, uppövandet av en riktad koncentration som utestänger yttre stimuli. De tre sista stegen behandlar olika koncentrationsnivåer, där den högsta nivån, samadhi, står för ett tillstånd bortom det materiella, ett uppgående i den andliga principen. (se t. ex. Eliade 1969, Bohm 1998)

Bhakti

Bhakti är en rörelse inom den hinduiska traditionen. Denna rörelse och tradition kanske inte alltid primärt ses som en meditationstradition och enligt många meditationsdefinitioner passar den inte riktigt in. Men det är en tradition som är inflytelserik och betydelsefull i Indien och har även satt spår på västerländsk mark. Denna tradition använder sig av framför allt dans, sång och chanting (upprepande av böner, fraser och ord). Hängivenhet och kärlek är nyckelord och riktas oftast mot Vishnu eller Krishna. Genom att "chanta" renas och riktas sinnet. Olika rituella bruk är av central betydelse. Hari Krishnarörelsen tillhör denna tradition. Bhakti har även influerat många andra andliga rörelser som vi idag ser i väst till exempel Sathya Sai Baba och bagwan. (se t. ex. Eidlitz 1955, Rothstein 1997)

Tantra

Tantra har sitt ursprung inom hinduismen och särskilt dess shivaitiska tradition. Denna tradition har även påverkat den tibetanska buddhismen. Inom denna tradition är "energi" nyckelbegreppet. Shakti, Shivas kvinnliga aspekt, står för denna energi. Den mest kända meditationstekniken är kundaliniyoga. Enligt denna teknik har människan olika chakra, energicentra, som kan aktiveras. Dessa olika chakra står för olika andliga nivåer och utvecklingsfaser. Denna frigörelse kan åstadkommas i meditationen genom olika visualiserings- och koncentrationstekniker, inte sällan i kombination med mantra. Andra framträdande metoder inom denna tradition är bruket av mudras, vilket oftast i

meditationsutövandet tar sig form i olika hand- och fingerställningar och bruket av yantras, geometriska diagram och bilder som representerar abstrakta bilder av gudomar/energier. (se t. ex. Guenther & Chogyam 1997, Samuel 1995)

Trancendental Meditation (TM)

TM presenterar sig inte sällan som icke-religiös och använder sig av ett psykologiskt inspirerat språkbruk. TM legitimerar sig ofta inte genom en historisk religiös förankring i någon av de stora meditationstraditionerna utan genom vetenskapligt baserade anspråk. Trots detta har TM ett ursprung i en religiös tradition och kontext, den hinduiska. Den indiska gurun Maharishi Mahesh Yogi grundade rörelsen i slutet på 50-talet. TM kom att under 60 och 70-talet få fotfäste och spridning i de flesta västländer. TM gör anspråk på att vara en teknik som leder till större psykiskt och fysiskt välbefinnande och högre medvetandenivåer. Den vanligaste metoden är bruket av mantra. Dessa mantra delas ut av läraren, som har en central och styrande roll, och sägs vara personliga och anpassade till individens behov. (se t. ex. Maharishi Mahesh Yogi 1997, Holen 1989)

1.1 Att definiera meditation

Meditation är ett komplext och disparat fenomen. Det finns en mycket stor mängd olika tekniker och metoder som har olika användningsområden och olika mål, med en egen historisk förankring och sin speciella terminologi. Att försöka hitta några klara och odiskutabla regler för vilka tekniker som ska benämnas som meditation, och inte som något annat rituellt bruk, är i praktiken omöjligt. Låt mig ta ett konkret exempel: Vid en meditationsreträtt i ett thailändskt tempel fick jag instruktioner att först göra tre mycket långsamma rituella bugningar där jag följde alla mina rörelser, vilket tog ca 10 minuter. Därefter praktiserade jag en långsam gång i en timme, varefter jag satte mig ned i lotusställning och följde min andning i en timme. Vilka av dessa övningar var meditation? Enligt traditionens synsätt var samtliga övningar meditation. Jag blev även instruerad att göra alla mina bestyr långsamt och medvetet. När jag åt, när jag tvättade, när jag gick och så vidare. Är att tvätta långsamt och medvetet också att räkna som meditation? Traditionen själv ger ett tydligt jakande svar på denna fråga.

*Michael West, initierad meditationsforskare och bland annat redaktör för den välrenommerade boken *The Psychology of Meditation*, skrev:*

Under årens lopp har jag läst redogörelser för de meditativa traditionerna i hinduismen, buddhismen, sufismen, judendomen, kristendomen och schamanismen. Min erfarenhet har varit den, att efter en liten stunds läsning eller studium blir blicken glasartad och jag märker hur jag sjunker ned i de vågor av förvirring som lärda vetenskapsmän, avsiktligt eller oavsiktligt, skapar för simmaren i dessa sällan trafikerade vatten. ... Följaktligen skapas snarare förvirring än förståelse. (cit. i Fontana 1996)

Trots svårigheter att på ett adekvat sätt beskriva fenomenet meditation får detta dock inte förlama oss och hindra oss från att försöka närma oss problemet, dra i de olika trådarna och försöka lyfta fram vissa typiska attribut, beskrivningar och mål.

Det finns, som jag ser det, två huvudvägar att beskriva den traditionella meditationen: i) en teknisk beskrivning och ii) en effekt- och målorienterad beskrivning. Den senare typen av definition är betydligt ovanligare. Det första vägen handlar om att definiera meditation utifrån dess metod, dess teknik, dess mer yttre manifestation. Den andra vägen handlar om att definiera meditation utifrån vad den gör, vad meditation leder till, dess mål.

1.1.1 Meditation - en del i ett större sammanhang

Traditionellt sett är meditation alltid en integrerad del i ett större sammanhang. För dessa meditationstraditioner är det en omöjlighet att kunna skilja ut meditationstekniken från sitt etiska/religiösa sammanhang. Låt oss ta buddhismen som exempel. Detta synsätt är dock på inget vis unikt för buddhismen. Samma förhållande ser vi även inom samtliga österländska meditationstraditioner. I följande stycke används palitermer, inom parenteser anges ibland termen på sanskrit. Palitermernas stavning utgår ifrån T W Rhys Davids & W Stedes Pali-English Dictionary (1993).

Den grundläggande doktrinen inom buddhismen är de fyra ädla sanningarna. Den första sanningen uttrycker ett existentiellt missnöje – dukkha (översätts oftast med lidande men ligger närmare begreppen otillfredsställelse och disharmoni). Den mänskliga tillvaron upplevs som fylld av lidande, ofullkomlighet och frustration. Den andra sanningen talar om människans livstörst som får henne att hänga fast vid tillvaron. Men tillvaron är i sin grund stadd i en ständig förändring likt en flod. Vägen till att upphäva lidandet är att inse detta och inte försöka hålla fast vid något som inte går att hålla fast vid. Den tredje sanningen säger att det finns en väg ut ur detta. Den fjärde sanningen beskriver denna väg - den åttafaldiga vägen. Den åttafaldiga vägen framställs ofta som åtta ekrar i ett hjul, alla måste vara på plats för att hjulet ska kunna rulla. Dessa åtta delas ofta in i tre grupper:

- 1. Rätt uppfattning - Samma Ditthi*
- 2. Rätt avsikt - Samma Sankappa*
 - 3. Rätt tal - Samma Vaca*
 - 4. Rätt handlande - Samma Kammanta*
 - 5. Rätt utkomst - Samma Ajiva*
 - 6. Rätt strävan - Samma Vayama*
 - 7. Rätt medvetenhet - Samma Sati*
 - 8. Rätt koncentration - Samma Samadhi*

Den första gruppen handlar om insikt och visdom, den andra gruppen handlar om moral, den tredje om meditation. Vi ser här att det vi oftast kallar för meditation endast är två beståndsdelar (rätt medvetenhet och rätt koncentration) i ett betydligt större komplex. Enligt det buddhistiska synsättet kan meditationen inte bli meningsfull om inte de andra komponenterna också finns där.

1.1.2 Meditationsdefinitioner - teknik och effekt

Meditation är en familj tekniker med många gemensamma nämnare. Det är dessa gemensamma nämnare som i följande står i förgrunden. Vi får dock inte glömma att det finns vissa grundläggande skillnader mellan framför allt hinduiska och buddhistiska teleologiska och ontologiska antagandena. Tonvikten i detta arbete ligger på de buddhistiska traditionerna.

En teknisk beskrivning

När det talas om meditation får nog de flesta av oss en inre bild av en man sittandes i lotusställning med ett lugnt och fridfullt uttryck i ansiktet. Helt fel är inte denna bild. Den utan jämförelse vanligaste kroppsställning är hel eller halv lotusställning. Denna ställning används för att den går att använda under längre tider utan att kroppen belastas fel. Det finns dock en stor mängd olika kroppsställningar. Ibland används vissa kroppsställningar eller kropps rörelser för att uppnå vissa bestämda mål, till exempel frigörandet av olika energier i kroppen. Vissa tekniker använder sig av långsamma och bestämda kropps rörelser. Den vanligaste kropps rörelsen är olika typer av gång. Gemensamt för samtliga kroppsställningar och kroppsövningar är att minska den fysiska aktiviteten och minska strömmen av all den yttre information och stimuli som ständigt bombarderar våra sinnen.

Att minska den fysiska aktiviteten och minska mängden yttre stimuli är dock inget självändamål, det är bara en förutsättning för att bringa de mentala processerna i ordning. Vårt sinne liknas ofta vid en skock vilda apor som skrälar, hoppar och far åt olika håll ständigt och jämt. Meditationstraditionerna har utarbetat ett antal tekniker för att kunna så att säga tämja och koppla dessa apor - våra tankar och vårt sinne. Det handlar således om olika tekniker för att uppnå fokusering och koncentration. Den vanligaste metoden är att använda andningen som objekt. Andningen finns alltid där och är i ständig rörelse. Ett mycket bra fokuseringsobjekt med andra ord. Oftast följer man diafragmans rörelse eller luftens gång genom näsan. Andra kroppslika objekt kan vara hjärtslagen eller pulsens gång. Inte sällan används olika kroppsdelar som fokuseringsobjekt.

Det är inte bara fysiska objekt som används. De flesta traditioner har tekniker som fokuserar på olika känslor. Den vanligaste av dessa metoder är, inom buddhismen, metta-meditation och inom hinduismen bhakti. Metta står för kärlek och medkänsla och bhakti för kärlek och hängivenhet. Meditatören frammanar dessa känslor och koncentrerar sig på dem. Andra känslor kan vara lugn och frid, men även känslor av smärta kan användas som fokuseringsobjekt.

Bruket av mantra återfinns i de flesta meditationstraditioner. Ett mantra är ett ord, en stavelse eller en hel mening. Ett mantra har ofta en betydelse, ett symbolvärde. Det kan handla om gudanamn, böner, symbolladdade fraser, men kan också vara meningslösa ljud. Ofta har dessa ord och meningar en stark betoning på vokalerna. Det mest kända och spridda mantrat är OM som har en kraftig markering av sin vokal, man liksom glider på vokalen. Ett mantra kan uttalas högt, eller tyst i sinnet. Det vanligaste är att man låter mantrat följa andningens rytm. Vid mantrameditation eftersträvas en stark och riktad

koncentration. Meditatören fokuserar sig på sitt mantra, inte de eventuella bakomliggande betydelserna, och åsidosätter alla andra stimuli och medvetandeprocesser som dyker upp.

Användandet av olika visualiseringstekniker är också utbrett. Dessa kan ta sig mycket olika form. De kan delas upp i externa- och interna objekt. De externa objekten finns utanför meditatören och utgörs av olika synliga fokuseringsobjekt. Det kan vara en ljuslåga, en gudabild, en mandala, ett glänsande föremål m.m. De interna objekten är skapade och visualiserade i meditatörens fantasi och medvetande. Det kan vara ljus och färger, olika gudabilder, bilder av Buddha m.m. Dessa visualiseringstekniker har också som sitt mål att skapa ett riktat och koncentrerat sinne.

Utifrån dessa olika metoder och beskrivningar kan följande tekniska definition presenteras: Meditation är en teknik som använder en reglerad och ofta låst kroppsställning vilket leder till en inhibering av yttre perceptioner och stimuli. Medvetandet riktas och fokuseras mot en bestämd psykologisk och/eller fysiologisk process.

Meditationens effekt och mål

Förhållandet mellan meditationens effekt och meditationens mål är långt ifrån okomplicerat. Ibland kan meditationens effekt vara målet, ibland ses meditationens effekter som ett hinder för målet. Det kan bero på de olika traditionernas synsätt och vilken nivå meditatören befinner sig på. Olika människor kan använda meditationen olika. Människor kan använda meditation som ett medel till att uppnå vitalitet och välbefinnande. Det finns olika former av magiska och esoteriska rörelser inom de buddhistiska och hinduiska traditionerna. Dessa kommer dock inte att behandlas här då de ej är uttryck för de traditionella och konventionella synsätten och målen. Vad är då meditationens effekt och vad är målet?

Låt oss börja med målet. Samtliga traditioner talar om vår tillvaro som ofullkomlig, otillfredsställande, förljugen och i disharmoni. Människan lever inte ut sin fulla potential, ser inte tillvaron som den egentligen är, är bunden av olika bojar och lever i en illusion. Människan har dock en möjlighet att kunna bli fri, upplyst och transformerad till en högre nivå, där vi blir "sanna" människor. Meditationen kan därför ses som en form av frälsningsväg. Det är med hjälp av meditationen människan kan nå dessa tillstånd.

Den buddhistiska traditionens yttersta mål är buddhaskap, den fullt upplysta människan. Men att bli en Buddha, att bli upplyst, handlar dock inte om att bli en gud. Vi får inte glömma att Gautama själv avled under stor smärta av en sjukdom. Nej, det handlar snarare om att komma i harmoni med verkligheten som den är. Nibbana (nirvana, sanskrit) blir ett psykologiskt tillstånd och ett reellt mål som betecknar total harmoni. Rune Johansson säger: "den äldsta buddhismen var en rent psykologisk metod som ledde till ett nytt psykologiskt tillstånd eller en ny personlighetsstruktur som var fri från lidande. Buddha själv kallade ibland detta tillstånd för "hälsa" (aroga, pali), även om den vanliga benämningen var nirvana." (Johansson 1982, s7).

Meditationsteknikerna är framtagna och skapade för att nå dessa högre nivåer och transformationer. Men vägen dit är lång och mycket sker under resans gång. Samtliga traditioner är överens om att det är ytterst svårt att nå den ultimativa frigörelsen, men

meditationen ses inte som bortkastad möda bara för att denna nivå inte uppnås. Med hjälp av meditationen kan människan börja bättre se sin egen och omgivningens sanna natur och uppnå ökad harmoni, frid och glädje. Människan har potentialer att utvecklas och mogna, meditationen är en teknik som stimulerar denna utveckling. Detta är en utveckling som kan ske även utan hjälp av meditation, men samtliga traditioner tycks vara överens om att de högre nivåerna endast kan nås med hjälp av disciplinerad meditation, andliga övningar och ett rätt och reglerat leverne.

Meditationsteknikerna strävar efter att skapa ett riktat och fokuserat sinne. Olika tekniker har skapats för att uppnå dessa tillstånd. Det kan sägas finnas två olika huvudvägar och mål; den ena strävar mot ökad koncentration och tillstånd av absorption, den andra till ett medvetet och närvarande sinne som följer de mentala och fysiska processerna. Den första vägen leder till, efter mycket träning och hårt arbete, att kroppsörnimmelserna i det närmaste upphör, perceptionen inhiberas kraftigt och ett tillstånd av absorption inträffar. Det finns olika nivåer av absorption. Inom hinduismen är detta den mest brukade vägen.

Dessa metoder finns även inom buddhismen. Theravadabuddhismen talar till exempel om åtta olika absorptionsnivåer, de så kallade jhanas. De fyra första kallas för materiella och de fyra sista för formlösa (icke-materiella). I det första jhana uppnås en obruten koncentration på meditationsobjektet. Detta medför att tankar och stimuli från våra sinnen så gott som helt avtar. Känslor av glädje och frid uppstår. I det andra jhana lämnas meditationsobjektet och observationen/medvetenheten riktas mot glädjen, friden och känslan av full koncentration. Det tredje jhana kännetecknas av en högre finkänslighet där även glädjen upplevs mer subtilt och där friden, jämnmodet och stillheten blir det primära objektet. I det fjärde jhana överger meditatören all form av mental njutning (glädje, frid) och söker endast stillhet. Stimuli från de mentala processerna har helt upphört. I de formlösa jhanas blir koncentrationen, absorptionen, så djup och subtil att medvetandet inte riktas mot något objekt överhuvudtaget. Meditatören kan inte längre bli störd av externa stimuli eller mentala processer utan bestämmer innan sittningen hur länge han/hon ska vara "borta". (Mahathera 1988, Guenther 1974).

Den andra vägen strävar efter ett vaket och närvarande sinne. Detta sinne ska dock bara observera, inte vara delaktigt i skeendet. Även här används ett visst mått av koncentration. Den idealiska nivån för detta kallas i Visuddhimagga, en klassisk meditationsmanual från 300-talet, för "access concentration" och betecknar en nivå där den riktade medvetenheten stadigt kan fixera varje fysisk och mental impuls som gör sig gällande. Meditatören håller sin uppmärksamhet riktad mot sitt meditationsobjekt, ett ljud hörs, meditatören blir medveten om att ett ljud hörts och när ljudsensationen upphör är han medveten om det och återgår till sitt primära objekt. Känslor och tankar dyker upp, meditatören är medveten om dem och ser dem utan att reflektera och snart ser han dem försvinna. Detta ska leda till en ökad förmåga att se sig själv, sitt psyke och sin omgivning och hur dessa är konstituerade och hur de förhåller sig till varandra. Denna metod vänder sig primärt inte mot innehållet i de mentala processerna utan mot processerna i sig själva och deras förhållande till varandra. (Buddhaghosa 1975, Thera 1962)

Målet är, inom samtliga traditioner, att uppnå en sann förståelse av sig själv och sin omgivning och att leva efter denna förståelse. Under meditationens gång sägs förmågan till självinsikt öka, men meditationstraditionerna strävar efter någonting mera - efter en grundläggande transformation och förändring. Målet är inte bara att veta vad som är rätt utan även att naturligt göra det som är rätt. Vissa grundläggande psykologiska processer altereras. Aggressivitet, begär, hat, sexuella behov, med mera, sägs helt kunna försvinna efter dessa, ofta plötsliga, transformationer och ett tillstånd av frid, glädje och jämnmod inträder.

Meditationens effekt och mål kan utifrån detta definieras som: Meditationsteknikerna leder, genom träning, till en ökad förmåga till fokusering och bibehållen koncentration vilket leder till ökad förmåga till medveten observation eller till olika nivåer av absorption. Målet är en ökad förståelse för, och anpassning till, tillvarons sanna natur. Detta nås genom gradvis utveckling och/eller genom plötsliga förändringar.

1.2 Vipassana - en buddhistisk meditationstradition

I denna del kommer vi att närmare bekanta oss med en utvald meditationstradition. I ett kapitel som behandlar frågan vad meditation är och gör, är det av fundamental vikt att försöka förstå hur meditation framställs och används i sin egen tradition och kontext. Detta kommer att exemplifieras genom en presentation av några huvudtankar från den theravadabuddhistisk meditationstradition.

Theravadabuddhismen gör anspråk på att vara den ursprungliga skolan, den riktning som ligger närmast Buddhas egen undervisning. Dess kanon är den paliförfattade Tipitaka. Tipitaka består av tre olika delar, de tre korgarna. Dessa är: Sutta Pitaka, som består av fem olika band (Nikayas) och är ordnade efter suttornas längd. Dessa skrifter innehåller framför allt tal och dialoger av och med Buddha. Vinaya Pitaka, består av tre olika samlingar. Dessa innehåller föreskrifter och regler för framför allt munkförsamlingen. Här finns de 227 regler en theravadabuddhistisk munk har att följa. Abhidhamma Pitaka, består av sju olika band. Här återfinns en systematisk beskrivning av människan och hennes villkor.

Andra icke-kanoniska verk av betydelse för theravadabuddhismen är Milinda Panha, som återger ett samtal mellan kungen Milinda och munken Nagasena och är författat ca 100 e.Kr. Visuddhimagga, författat av Bodhaghosa på 300-talet är en systematisk meditationsmanual nära knuten till Abhidhamma litteraturen. Visuddhimagga spelar en mycket central roll vid meditationsundervisningen.

Presentationen kommer att centreras kring tre olika fält. Först kommer vi att få se några av de grundantaganden som theravadabuddhismen bygger på, dess verklighetsuppfattning och människosyn. Därefter kommer en presentation av den idag vanligaste theravadabuddhistiska meditationstraditionen - vipassana. Till sist får vi se hur denna traditionen framställer de olika nivåer meditatören passerar på sin väg mot upplysning.

1.2.1 En buddhistisk världsåskådning

I följande kommer några centrala begrepp och utgångspunkter inom theravadabuddhismen att i korthet presenteras. Det finns alltid en risk i att kort och schematiskt presentera mycket komplexa idéer, inte minst då de aktuella tankekonstruktionerna hör hemma i en för oss tämligen främmande idétradition och vetenskapshistoria. Det finns även skillnader, som brukligt, inom det västerländska forskarsamfundet hur de olika begreppen har översatts och förklarats. Detta är ett problemområde som inte berörs här. Nedan följande text kan dock förhoppningsvis tjäna som ett stöd i det vidare resonerandet kring meditationens effekt och mål. Presentationen och översättningarna bygger på ett kompilat av främst följande studier: Theravada meditation (King 1992), Eastern Psychology (Hall & Lindzey 1978), The Psychology and Philosophy of Buddhism (Jayasuriya 1976), Buddhismens Psykologi (Johansson 1982), The principles of buddhist psychology (Kalupahana 1987), Philosophy and psychology in the Abhidharma (Guenther 1974).

De flesta av de nedan presenterade begrepp och tankar är inte unika för theravadabuddhismen, det är antaganden som finns inom hela den buddhistiska sfären. Presentationen lägger tonvikten på psykologiskt orienterade begrepp, buddhismens psykologi. Dessa tankegångar och dogmer återfinns framför allt i Abhidhamma Pitaka. Att här tala om psykologi är på sätt och vis missvisande då termen och begreppet psykologi är en västerländsk skapelse. Men menar man med psykologi "Vetenskapen om människors sätt att uppfatta, uppleva, handla och reagera" (Egidius 1994) så kan man utan problem kalla många av buddhismens dogmer för psykologi. Här finns dock en stor och viktig skillnad - den västerländska psykologin bygger på teorier och antaganden som prövas, förkastas och omformas. Detta gäller inte för den så kallade buddhistiska psykologin som gör anspråk på att utgå ifrån och presentera absoluta sanningar.

Siddharta Gautamas och de efterföljande buddhisternas syn på verkligheten och på hur kunskap ser ut och genereras skiljer sig på många punkter markant och fundamentalt från det västerländska vetenskapliga synsättet. Den buddhistiska världs bilden befolkas av en mängd gudar och demoner. Dessa varelser har dock en tämligen marginell betydelse för människan. Det är dock inte ovanligt att man kan diskutera och få kunskap från dessa varelser. Allt och alla, utan undantag, är dock underställda vissa grundläggande naturlagar - Dhamma (dharma). Dessa lagar kan vi aldrig ställa oss över eller lära oss att kontrollera och manipulera.

Dhamma

Dessa naturlagar som styr orsak och verkan kallas Niyama Dhammas och delas in i fem olika kategorier:

- *Lagen rörande tidigare handlingar - kamma (karma).*

Det man sår får man alltid förr eller senare skörda. Detta är den centrala och för människan den mest intressanta lagen då det är här som hon har en möjlighet att förändra och förbättra. Människans möjlighet att välja är ett grundläggande antagande.

- *Lagen rörande tankarna och de mentala processerna.*

Våra tankar och psykologiska processer följer vissa banor och regler. Även här kan den fria styrda viljeakten operera i vissa avseenden.

- *Lagen rörande arv.*

Här handlar det i första hand om nedärvda fysiologiska likheter mellan förälder och barn, inte om kamma.

- *Lagen rörande energi.*

Dessa lagar rör förhållanden som vi skulle kalla för naturlagar. Det handlar här om lagarna som bland annat styr vädret, åldrandet och förändringar i den externa världen.

- *Lagar rörande fenomenen.*

Här återfinns, kort och gott, de dhammas som inte täcks av de andra fyra.

Det är de två första komplexen av dhammas som buddhismen i huvudsak intresserar sig för. Buddhismen var i sin grund mycket pragmatisk. Buddha konstaterade att det fanns vissa grundläggande lagar, dhammas, varifrån dessa kom och varför de såg ut som de gjorde var frågor som Buddha lämnade därhän. Det Buddha och hans efterföljare intresserade sig för var människans förhållande till dessa lagar. Buddha såg att det fanns en dissonans mellan hur verkligheten, dhammas, fungerade och hur vi människor såg och förhöll oss till dem. Verkligheten och dess lagar går inte att förändra men vår uppfattning och vårt förhållande till dessa går att modellera, ansåg Buddha.

Anicca, anatta, kamma och dukkha

Buddhismen är centrerat kring fyra grundantaganden och nyckelbegrepp - anicca, anatta, kamma och dukkha. Anicca, är ett begrepp som betecknar att allt befinner sig i en ständig förändring och rörelse. Detta är en fundamental grund inte bara för de mänskliga psykologiska processerna utan för hela tillvaron. Anatta är mer exklusivt knutet till det mänskliga psyket och betecknar att vi även saknar ett bestående jag. Begreppet kamma används här i en bred mening och betecknar lagen om orsak och verkan. Dukkha, lidandet, är en konsekvens av vår okunskap, vår oförmåga att se dhamma, det vill säga verkligheten som den är och leva i harmoni med dess natur.

Medvetandeströmmen

Medvetandet och kroppen är uppbyggt och sammansatt av en mängd element/partiklar. Hela tillvaron är uppbyggd av enheter som uppstår och försvinner mycket snabbt. Dessa enheter är självständiga entiteter men står i en direkt påverkan av tidigare enheter. Denna ström liknas ofta vid en flod, där det för en yttre betraktare ser det ut som om floden var ett enhetligt fenomen, men floden i sig, dess vatten, förändras och ersätts ständigt. Människan och tillvaron är uppbyggd av en otroligt stor mängd sådana enheter. Alla dessa rör sig efter vissa lagar- dhammas. Olika partiklar har olika lagar att följa. När dessa enheter, och enhetskedjor, möts kommer även detta att följa vissa regler. Buddhismen menar sig ha identifierat ett antal sådana enhetsströmmar och orsakskedjor, av central betydelse för människan

Shandhas

Människan består av en kombination av fem faktorer - de fem Shandhas. Dessa är:

- **Rupa** – form och kropp, men även de kroppsliga känslorna. Rupa är konstituerad av de fyra elementen, de fyra mahabhutas - jord, eld, vatten och luft. Så även rupa är en aggregation, en sammansättning. Rupa ska inte ses som något materiellt och därav väsensskilt från de andra fyra Shandhas. I buddhismen görs ingen klar skillnad mellan rupa och nama (tanke, namn), mellan ande och materia. Dessa skapar och konstituerar varandra.
- **Vedana** - känslor. Det handlar här dock inte om känslor typ kärlek, rädsla, sorg m.m. utan om förhållandet till det upplevda. Det finns således tre former av vedana - behagliga, obehagliga och neutrala.
- **Sanna** - sensation, perception, medvetande, föreställning men även i viss mån begreppsmässig kunskap.
- **Sankhara** - Detta är ett besvärligt begrepp. Verksamhet, skapelseprocess, livsprocessen. Får de olika mentala faktorer att samverka.
- **Vinnana** - Medvetande om både kroppen, känslorna och sensationerna.

Dessa fem faktorer/processer skapar och konstituerar människan. Jagat ska sökas inom dessa Skandhas, inte som något eget styrcentrum utan som ett resultat av samverkan. Dessa fem shandas behandlas i Abhidhamma ofta utifrån tre olika aspekter: Mentala element - cetasikas, medvetande/medvetenhet - citta och kroppen - rupa. De två första kommer att presentera i nästkommande stycken medan rupa inte kommer att behandlas närmare här.

Cetasikas

Dessa mentala element är 52 till sitt antal. Dessa kan delas in i fyra olika grupper: 1) De som finns i varje tankeenhet. Dessa 7 faktorer är: Kontakt (phassa), känslor (vedana), vilja (cetana), perception (sanna), uppmärksamhet/koncentration (ekaggata), energi/fysiskt liv (jivitindriya) och uppmärksamhet/medvetenhet (manasikara). 2) De som kan existera oberoende om tanken är moralisk eller omoralisk. 3) De som finns i moraliska tankar. 4) De som finns i omoraliska tankar. Dessa faktorer är alltid i varierande grad verksamma i medvetandet. Dessa kan ses som ett ramverk för medvetandet och dess psykologiska processer.

Citta

Begreppet citta är ett mångfacetterat och komplicerat begrepp. Det är knappast förvånande att vi inte har något motsvarande begrepp då dess huvudsakliga vikt, och därav också dess svårighet beror på idén och antagandet att vi inte har något jag. Jaget fungerar för oss västerländningar som det naturliga centret och navet i vårt medvetande. Citta är den centralt organiserande kraften i vårt medvetande. Citta är centrum för människans motivation, känslor, tankeverksamhet och till viss del moral. Citta är bärare

av den personliga profilen och konstitution. Det är detta citta som kan transformeras till en högre psykologisk nivå och renhetsgrad. Vilket slutligen leder fram till upplysning.

Kusula & Akusula faktorer

De omoraliska faktorerna, akusala, framställs ofta som tre: Moha - självbedrägeri, villfarelse, okunskap. Denna faktor ses som den primära roten till det mänskliga lidandet. Dosa - hat, aggression, hetsighet, ilska. Raga - begär, längtan, strävan (ibland används istället termen Lobha som mer betecknar girighet). Det handlar här egentligen inte om onda och omoraliska faktorer utan snarare om att vissa faktorer är ohälsosamma och otjänliga då de leder till lidande och smärta. Det ska påpekas att det är den mentala inställningen, mer än själva handlingen, som föder och göder karma-effekter. Med andra ord så är det tanken bakom handlingarna som räknas.

När de hälsosamma faktorerna, kusala, opererar är de ohälsosamma motsvarigheterna undertryckta, de kan inte samexistera i citta. Vissa kusala är kraftfullare än andra. När Panna (visdom) och/eller Sati ("mindfulness") är aktiva tenderar flera goda faktorer att aktiveras. Dessa två faktorer kan förtrycka alla akusala samtidigt.

Nibbana

Nibbana (nirvana) är på sätt och vis en återgång till det normala och friska tillståndet. Buddha konstaterade att människan var sjuk (den första sanningen bland de fyra sanningarna), han ställde en diagnos om orsaken till denna "sjukdom" (den andra sanningen), att möjlighet till bot fanns (tredje sanningen) och hur boten såg ut (den fjärde sanningen). Boten var den åttafaldiga vägen som är buddhismens kärna och centrum. Buddhismens mål är dock inte endast en drägligare tillvaro, utan en total transformation av vissa psykologiska processer. Denna väg till frigörelse tycks i Abhidamma endast kunna nås genom meditation. Det är dock viktigt att se att meditationen inte går att frikoppla från moral och visdom. Meditationen strävar efter att blottlägga och medvetandegöra bakomliggande faktorer och system. Genom denna process kan de förstås, neutraliseras och övervinnas. "Att se tingen som de verkligen är" är en ständigt återkommande sats inom buddhismen.

Själva Upplysningen tycks dock vara någonting annat. Är alla de rätta mentala faktorerna på plats, när panna (visdom), sila (moral) och samadhi (koncentration/meditation) samverkar utan några störande och negativa mentala faktorer kan ett super-mondänt tillstånd inträda och ett radikalt mentalt skifte äger rum. Denna transformation leder till att de skadliga och ohälsosamma mentala faktorerna (akusula) huggs av vid roten och slutar att vara verksamma psykologiska komponenter.

1.2.2 Vipassana

Begreppet vipassana kommer från palitermen vi-passati och betyder "att se på många sätt", det vill säga att se objektet noga, från många olika vinklar och att se objektets olika sidor, att lära sig förstå dess sanna natur. Vipassanatradition använder termen för att

beteckna insikt och visdom. Det handlar inte här om konventionell kunskap och logiska slutledningar utan om en mer intuitivt genererad kunskap och insikt.

Vipassana har sitt starkaste fäste i Thailand, Burma och på Sri Lanka. Denna teknik är idag den mest spridda och använda meditationsformen i dessa länder. Även i västvärlden har denna metod börjat sprida sig och få fotfäste. Denna meditationstradition är inte en homogen rörelse med en uppsättning fixerade tekniker och en central ledning. Det finns olikheter mellan olika lärare, tempel, traditioner och länder.

Vipassana har, enligt sina företrädare, sitt ursprung och sin direkta grund i Buddhas egna utsagor och undervisning. Vipassanametoden utgår och grundar sig på framför allt två tal av Buddha. Dessa återfinns i Satipatthana Sutta som ingår i Majjhima-nikaya och Mahasatipatthana Sutta som återfinns i Digha-nikaya. Dessa två texter är så gott som identiska, med undantag för de Fyra ädla sanningarna som infogats i slutet av Mahasatipatthana Sutta. Det första stycket i Satipatthana Sutta är ett koncentrat av hela texten. Den lyder :

There is this one way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrows and griefs, for the going down of sufferings and miseries, for winning the right path, for realising nibbana, that is to say, the four applications of mindfulness. What are the four ?

Herein, monks, a monk fares along contemplating the body in the body, ardent, clearly conscious (of it), mindful (of it) so as to control the covetousness and dejection in the world; he fares along contemplating the feelings in the feelings, ardent, clearly conscious (of them), mindful (of them) so as to control the covetousness and dejection in the world; he fares along contemplating the mind in the mind, ardent, clearly conscious (of it), mindful (of it) so as to control the covetousness and dejection in the world; he fares along contemplating the mental objects in the mental objects, ardent, clearly conscious (of them), mindful (of them) so as to control the covetousness and dejection in the world. (Thera 1962)

Satipatthana är en paliterm. Den första delen sati betyder uppmärksamhet eller medvetenhet och betecknar framför allt en god och rätt sådan. Den sjunde faktorn i den åttafaldiga vägen heter på pali- samma sati ("samma"=rätt, riktig). Patthana härhör från palitermen upatthana som betyder "placera något nära sitt sinne" det vill säga att hålla något närvarande, att förbli varse och betecknar ett skeende i nuet.

Sati och satipatthana översätts i de engelska texterna med "mindful" eller "mindfulness". Att finna en adekvat och användbar svensk översättning är inte helt lätt. Möjliga översättningar kan vara: uppmärksamhet, medvetenhet, observation och aktgivande. I texten ovan nämns fyra olika huvudobjekt för denna Satipatthana: kroppen, känslorna, medvetandet och mentala objekt.

Det har talats tidigare om att meditation är en metod uppbyggd av olika tekniker med ibland olika mål. Inom vipassanatraditionen görs ofta en åtskillnad mellan samadhimeditation och vipassanameditation. Samadhi översätts oftast med koncentration. På engelska översätts termen med "one-pointedness", vilket får sägas ligga närmare

grundbetydelsen än det svenska ordet koncentration. Dess paligrund betecknar ett ihopsamlande, att föra ihop. Ordet samadhi används ofta synonymt med termen samatha, men samatha betecknar ett tillstånd av lugn, en glädjefylld frid ("serenity"). I samadhimeditation lär sig meditatören att rikta uppmärksamheten mot ett bestämt mål och diskriminera allt annat. Enligt framför allt företrädare för vipassana kan dessa övningar leda till tillstånd av lycka och frid, men meditatören lär aldrig känna sitt sanna jag, se verkligheten som den är, förstå dhamma och nå upplysningen.

Vipassana i praktiken

De två grundläggande övningarna inom vipassana är gående meditation och sittande meditation. Det finns dock lärare som inte använder sig av den gående meditationen.

Den gående meditationen

Under den gående meditationen följer personen vissa bestämda fotrörelser. Ofta uppmanas meditatören, framför allt i början av praktiserandet, att mentalt notera sina rörelser. Medan personen lyfter foten tänker hon "lyfter", medan hon rör foten framåt noteras "framåt" och medan man sätter ned foten gör man en mental not "sätter ned". Alla rörelser görs sakta och medvetet. Händerna placeras i ett fast grepp antingen på ryggen eller på magen. Fötterna flyttas fram cirka en decimeter varje gång och blicken är riktad ett par meter framför fötterna. Blir personen under gången störd av ett ljud är hon medveten om detta och noterar "hör" och fortsätter med sin gång. Ser hon något som fångar medvetandet noteras detta; "ser". När tankar eller känslor dyker upp noterar man även detta, varefter personen återgår till sin gång.

Den sittande meditationen

I den sittande meditationen uppmanas meditatören att sitta med benen i kors, gärna i halv eller hel lotusställning. Är detta för svårt för personen går det bra att sitta på till exempel en stol, dock utan att använda ryggstödet. Det primära är att ryggen är rak.

I meditationen uppmanas oftast personen att rikta sin uppmärksamhet mot bukens rörelser under andningen. Utan att ändra andningens naturliga rytm riktas hela uppmärksamheten mot bukens hävande och sjunkande. Meditatören uppmanas att mentalt, tyst i tanken, göra en notering av bukens rörelse. Vid inandning säger hon tyst i tanken "stiger" och vid utandningen "faller". Efter ett tag börjar personen också lägga märke till mellanrummen mellan ut- och inandningen.

I meditationen är således den primära uppmärksamheten riktad mot andningen, men bryts denna uppmärksamhet av andra tankar eller känslor uppmärksammas och noteras även dessa. Detta kan konkret ta sig uttryck i att personen följer sin andning. Snart har hon dock försvunnit bort i en tanke. Så fort hon blivit medveten om detta görs en tyst mental not "tänker", utan att fästa någon vikt, eller analysera, vid tankens innehåll, och riktar åter sin uppmärksamhet mot andningen. Någon minut senare hör personen en hund skälla i grannskapet och gör en mental not av detta och återgår till det primära meditationsobjektet. Snart upptäcker personen att hon återigen är långt borta i en tankekedja, gör en mental not och återvänder till andningen. Efter en stund börjar smärtan

smyga sig på, hon gör en mental not ”smärta ”, utan att värdera känslan som bra eller dålig, och fortsätter. Känslor av tristess, ångest, glädje etcetera ska bemötas på samma sätt - utan värdering, utan att sträva för eller emot.

1.2.3 Meditationens olika steg

I vipassanaträdningen framställs ofta meditationen som följande vissa stadier och tillstånd. Dessa stadier och nivåer benämns som de 16 yanas. Dessa yanas (benämns ibland som nanas) finns systematiskt beskrivna och framställda i Visuddhimagga. Visuddhimagga sammanställdes av Buddhaghosa på 500-talet och får räknas som en av theravadabuddhismens viktigaste skrifter. Boken kan sägas vara en sammanfattning av Tipitaka och framför allt då Abhidhamma Pitaka. Boken består av tre delar. Den första delen behandlar Sila, de moraliska aspekterna, den andra delen handlar om Samadhi, meditationsövningar som leder till en riktad koncentration och den tredje delen handlar om Panna, utvecklandet av insikt.

Det är i den tredje delen vi finner de 16 yanas beskrivna. Följande presentation har dock vissa tillägg som inte finns i Visuddhimagga - en närmare precisering och konkretisering av vad som kan upplevas i de olika stegen. Dessa är hämtad från boken *The Path to Nibbana*. Författaren Ven. Phra Dhamma Theerarach Mahamuni var fram till sin död 1988 överhuvud för meditationsmästarna i Thailand.

1. NAMARUPA PARICCHEDA NANA

I detta yana förstår meditatören skillnaden mellan kroppen (rupa) och medvetandet (nama). Bara dessa två existerar. Medan man sitter, står eller går ser man att kroppen och dess rörelser är rupa medan medvetandet om kroppen och dess rörelser är nama. När meditatören till exempel hör förstår hon att det är en skillnaden mellan själva ljudet och det upplevda ljudet.

2. PACCAYA PARIGGAHA NANA ("Knowledge of discerning the condition of mentality/materiality").

I vissa fall är Rupa orsaken till Nama, till exempel när magen lyfter sig vid inandning och medvetandet registrerar detta. Ibland är Nama orsaken till Rupa, till exempel när man vill sätta sig och kroppen gör så. Några typiska symptom för detta yana är:

Magens rörelser tycks upphöra, men lägger man handen på magen känner man att den rör sig. Känslor av olust. Hallucinationer kan uppträda.

3. SAMMASANA NANA ("knowledge of comprehending mentality /materiality as unsatisfactory and not-self").

Några typiska symptom för detta yana är:

Meditatören ser hur Nama och Rupa manifesterar sig och opererar genom de fem sinnena. Man bli medveten om de tre grundsanningarna; anicca, dukkha och anatta. Känslor av obehag som försvinner långsamt; efter 7 till 8 noteringar. Det kan uppträda

många Nimittas - hallucinationer. Meditatörens hand eller fot kan rycka till. Några av de 10 nedanstående tillstånd kallade VIPASSANUPAKILESAS kan uppträda. Dessa tillstånd kallas ibland för "pseudo-nirvana" då meditatören kan lockas att tro målet är nått. De olika tillstånden är:

- 1- OBHASA: Uppträdandet av olika ljusupplevelser och hallucinationer.*
- 2- PITI: Känslor av glädje och lycka. Även här kan upplevelser av ljus uppträda. Det finns fem olika Piti; mindre glädjekänslor (Khuddaka), tillfälliga glädjekänslor (Khanika), floder av glädje (Okkantika), upplyftande glädje (Ubbenka) och genomgripande glädje (Pharana).*
- 3- PASSADHI: Känslor av frid.*
- 4- SUKHA: Känslor av tillfredsställelse och glädje.*
- 5- SADDHA: Uppträdandet av en stark tro, tilltro och determination riktad mot meditationen och buddhismen.*
- 6- PAGGAHA: Uppträdandet av en vilja att praktisera för rigoröst och för mycket.*
- 7- UPATTHANA: Uppträdandet av en "mindfulness" som är mer riktad mot det förgångna eller mot framtiden. Svaga hågkomster av tidigare liv kan uppträda.*
- 8- NANA: Känslor av kunskap uppträder. Kan uppstå en dissonans mellan teori och praktik. En debatt hunger riktad mot läraren kan uppträda.*
- 9- UPEKKHA: En känsla av oberördhet. Kan uppträda som frid eller ett tomt huvud.*
- 10- NIKANTI: Förojälsamhet med det som upplevs och är. En ovilja att söka vidare.*

4. UDAYABBAYA NANA ("Knowledge of contemplation on the rise and fall")

Typiska symptom för denna stadium kan vara:

Meditatören ser att resandet och sänkandet av magen består av många olika steg. Många känslor och upplevelser (nimittas) försvinner efter bara några "acknowledgements". Dessa "acknowledgements" är klara och lätta. Kroppen kan röra sig framåt eller bakåt som om den är på väg att somna. Vid god koncentration kan fallande känslor uppträda, som vid en luftficka när man flyger.

5. BHANGA NANA ("Knowledge of contemplation on dissolution")

Typiska symptom här kan vara:

Magens rörelser ses och upplevs klart. En känsla av värme över hela kroppen kan uppträda. Externa objekt, till exempel ett träd eller himmeln, kan upplevas vibrera eller som om det var dimma och inte riktigt klart.

6. BHAYA NANA ("Knowledge of the appearance as terror")

Under detta yana kan följande inträffa:

En känsla av rädsla och till och med skräck kan uppträda. En rädsla som kan väckas av neutrala ting som en kopp vatten eller en pinne. En del meditatörer kan börja gråta när de

till exempel tänker på sina vänner och släktingar. Sensationer av smärta kan uppträda. Avsaknad av känslor typ lycka, frid och glädje.

7. ADINAVA NANA ("Knowledge of contemplation on disadvantages")

Detta stadium kan medföra:

Meditatören upplever negativa och irriterbara känslor. Meditatören ser Anicca, Dukkha och Anatta tydligare. Allt är otillfredsställande. Till skillnad från tidigare kan sinnesintrycken och kroppen inte ses och upplevs tydligt.

8. NIBBIDA NANA ("Knowledge of contemplation on dispassion")

Följande symptom kan uppträda här:

Meditatören ser allt som otillfredsställande, tråkigt och fult. Känslor av tristess, nedstämdhet och sorg. Det finns ingenting att glädjas över. Denna tristess och nedstämdhet kan leda till insikten att allt är otillfredsställande utom Nirvana. Strävan mot detta mål förstärks. Meditatören kan isolera sig och inte vilja träffa någon.

9. MUNCITUKAMAYATA NANA ("Knowledge of the desire for deliverance")

Under detta yana kan följande ting inträffa:

Meditatören upplever klåda som om han blivit biten av små insekter, eller känna det som om myror kröp på kroppen. Personen kan bli mycket rastlös och ha stora svårigheter att observera och uppleva sin kropp. Meditatören önskar att sluta sin reträtt. Detta stadium kallas även för "The Yana of rolling the mat" på grund av att meditatören rullade ihop sin matta och ämnade sluta och ge sig av.

10. PATISANKHA NANA ("Knowledge of reflective contemplation")

Dessa symptom kan uppträda:

Meditatören kan erfara smärtsensationer som om han blev stucken av nålar. Känslor av obehag eller trötthet eller hetta. Meditatören kan känna sig tung som gjord av sten.

11. SANKHARUPEKHA NANA ("Knowledge of equanimity regarding all formations")

Detta yana kan leda till följande upplevelser:

Meditatören känner sig varken ledsen eller glad, varken sorgsen eller uppspelt. Meditatören kan observera, följa med och "acknowledge" utan problem. Har en god koncentration och medvetenhet. En förnöjsamhet och frid utmärker detta yana.

12. ANULOMA NANA ("Conformity knowledge: Adaptation knowledge")

Detta yana leder till följande upplevelser:

Detta stadium kännetecknas av insikt och kunskap. Insikt om Anatta, Anicca och Dukkha. Insikt och förståelse för om de fyra nobla sanningarna. Inga problem att följa och observera magens rörelser.

De följande yanas hänger ihop. De är olika delar av samma rörelse.

13. GOTRABHU NANA ("Knowledge at the moment of change of lineage")

Under detta yana frigör sig meditatören från Nama och Rupa. Meditatören är således inte medveten om sin kropp eller sitt medvetande. Detta yana varar endast något ögonblick.

14. MAGGA NANA ("Knowledge of the path")

Under detta yana inträffar följande:

Förgörandet av somliga orenheter (akusuala mentala faktorer) och försvagandet av andra. En rening. En djup förståelse för Dhamma som leder till frigörelse. En fördjupad visdom och förståelse som leder till vissa grundläggande förändringar. Även detta yana varar endast en mycket kort stund.

15. PHALA NANA ("Knowledge of fruition")

Denna yana är en direkt följd av Magga Nana. Medvetandet ser här vad som skett och tar Nibbana som sitt objekt och mål. Magga Nana är orsaken, impulsen, och Phala Nana är resultatet. Även detta Nana varar endast en kort stund.

16. PACCAVEKKHANA NANA ("Knowledge of Reviewing")

Under detta Nana finns där en medveten kunskap och kontemplation över det skedd. Meditatören är åter "tillbaka" i sin kropp och sitt medvetande (Nama-Rupa). Det finns en kunskap och en visshet om de orenheter som blivit förgjorda och även de som fortfarande finns kvar.

Reflexioner kring de 16 Yanas

På sätt och vis handlar det bara om 13 olika stadier då de fyra sista är direkt kopplade till varandra, de är olika skeende av samma rörelse och fenomen. Av dessa tretton beskrivna stadier handlar de flesta om känslor och tillstånd av obehag. Den nivå som bäst svarar mot den allmänna bilden av meditation i västvärlden är de 10 Vipassanupakilesas på nivå 3 och dessa upplevelser ses snarast som hinder i meditationen.

Inom denna tradition finns det en del skillnader i synen på, och användandet av, dessa yanas. En del lärare följt dessa yanas mycket noga och ser på dessa som en trappa där meditatören ska genomgå och passera samtliga steg, ett i taget i rätt ordning. I samtal med en meditationslärare i Wat Ram Poeng menade denna att en person kanske inte alltid följde dessa yanas som givna trappsteg. Ett steg eller ett par kunde hoppas över och de kanske inte alltid kom i exakt den givna ordningen men att de flesta meditatörerna kommer att gå igenom en liknande utveckling som beskrivs i de 16 yanas. Många västerländska lärare nämner å andra sidan inte dessa yanas överhuvud taget i sina böcker och sin undervisning. Detta behöver dock inte betyda att de inte är medvetna om dessa och använder sig av dem.

De tolv första yanas är kanske inte så svåra att förstå, även från ett mer västerländskt vetenskapligt synsätt. Yana 2, 3, 4 och 5 kan förstås och förklaras som reaktioner på en reducering av yttre stimuli. Att olika former av hallucinationer uppstår vid isolering är känt inom psykologin. Att spontana känslor av lycka, frid, enhetskänslor med mera kan

inträffa under sådana betingelser (de 10 Vipassanupakilesas) är också känt och dokumenterat. Yana 6 - 10 handlar i huvudsak om känslor av, och psykologiska processer centrerade kring, obehag, rädsla, smärta, och akut tristess. Det är kanske inte helt förvånande att vårt mänskliga psyke reagerar på detta vis som ett svar på det rigorösa meditationspraktiserandet. Yana 11 och 12, som kännetecknas av ett inre lugn och vissa insikter, kanske kan förklaras som att psyket anpassat sig till de nya förhållandena och att vissa psykologiska processer börjat arbeta i andra banor vilket i sin tur kan leda till nya insikter och ny kunskap. De sista fyra yanas är betydligt svårare att handskas med och förklara utifrån den västerländska psykologiska kunskapsmassan. Samtidigt är dessa yanas onekligen de mest intressanta. Låt oss ta en närmare titt på dessa.

Som vi sett tidigare så sker själva upplysningen i fyra snabba moment. I det första momentet försvinner allt, endast ett varande och ett svagt medvetande om detta återstår. I det andra momentet inträffar själva förändringen, upplysningen, då ett fundamentalt och grundläggande skifte inträffar. I det tredje momentet som följer direkt på, vänder meditatören tillbaka till objektvärlden men man observerar från en annan nivå, från den andra stranden. Denna nivå kallas för "Stream enterer". I stunden efter inträder "the Fruition" och är en nivå av total frid och stillhet. Efter denna erfarenhet är det mycket vanligt att meditatören upplever ett par dagar av stor lycka och frid. Men det viktigaste är att en grundläggande transformation av vissa bitar av psyket ägt rum.

Enligt denna traditionen finns det fyra olika upplysningsnivåer. Den första upplysningsnivån leder till ett utslocknande av vissa drag - begär efter egen vinning, ägande, beröm och pris och begär efter njutningsfyllda upplevelser. En naturlig moral uppstår där lögn, stöld, skadliga sexuella handlingar och skadande av andra levande varelser är otänkbart och onaturligt. I den andra nivån av upplysning fördjupas denna kunskap och insikt ytterligare och förändringarna får ett ännu större genomslag. Den tredje nivån är än svårare att nå och innebär en i det närmaste total utsläckning av begär. Sensationer upplevs, men de har inget direkt inflytande över handlandet. Den sexuella lusten sägs också även försvinna här. I den fjärde nivån blir personen en "arahant" - en helt uppvaknad person. Denna person är helt fri och kommer aldrig att återfödas. Inget kan väcka begär eller hat. Kärlek och ett gränslöst medlidande präglar en arahants alla handlingar.

När den första nivån ingått kan personen välja mellan att stanna på denna nivå eller gå vidare till nästa. Väljer meditatören att stanna kan hon träna upp förmågan att ingå i "the Fruition", så länge hon vill och önskar, och njuta av dess frukter. Men man kan också välja att nå de högre upplysningsstadierna. Då måste personen lämna sin fridfulla plåtå och åter gå igenom de olika yanas.

En fråga som är relevant i sammanhanget är huruvida denna tradition endast ser meditationen som en transportsträcka till de fyra sista yanas. Vipassanas företrädare menar inte att meditationen är bortkastad om inte transformationen under de sista yanas inträffar. Samtidigt går det inte att förneka att dessa yanas och den transformation och insikt dessa leder till är denna tekniks mål. Det verkar även här finnas olika uppfattningar och syn mellan olika lärare. En del verkar vara mycket målinriktade mot denna transformation medan andra ser meditationen som en process utan något egentligt mål och

slut. Klart är dock att samtliga anser att meditation leder till förändringar och nya insikter även om de sista yanas inte inträffar. Vilken typ av insikter och förändringar som inträffar beror på en rad faktorer typ personlig mognad, tidigare erfarenheter, anlag, energin man lägger ned med mera.

1.3 Meditationsreträtter

Meditationsreträtter återfinns och används inom samtliga av de stora meditationstraditioner som nämndes i kapitlets inledning och intar inte sällan en mycket central plats. Dessa reträtter kan ta sig olika form och uttryck. Gemensamt för alla är att meditatören avskiljer sig från det vardagliga livet, följer vissa rutiner som reglerar sömn, matintag och andra dagliga förehavanden, följer regler som styr den sociala interaktionen, moral och etik, mottar olika former av undervisning och ledning och inte minst mediterar mycket.

Intensiva meditationsreträtter är en ofta använd metod inom vipassana. Dessa riktar sig både till munkar, nunnor och lekmän. I den theravadabuddhistiska traditionssfären, främst då Thailand, Sri Lanka, Burma och till viss del även Indien, förläggs dessa reträtter, helt naturligt, oftast inom templens hägn. I västvärlden är tempel och kloster inte lika vanligt förekommande och i brist på sådana inrättningar kan vipassanareträtter förläggas till andra, för ändamålet lämpliga, lokaliteter.

Dessa intensiva reträtter kan vara från en vecka upp till ett par månader, ja till och med år. Vanligast är att de sträcker sig från tio dagar till tre månader. Under denna tid strävar man mot att rikta all sin vakna uppmärksamhet mot ett meditativt leverne. Deltagarna företar direkta meditationsövningar 12-16 timmar per dag. De rättar sig efter vissa moralregler. De inskränker sitt ätande och sitt sömnintag och försöker i möjligaste mån att alltid vara "mindful", det vill säga vara medveten om sina mentala processer och sitt beteende.

Moralreglerna som personer på en intensiv meditationsreträtt har att följa är oftast 5 eller 8. Dessa moralregler är ingalunda exklusivt knutna till reträttstillfället utan bör alltid följas. Dessa är; 1) att inte döda, 2) att inte ta det som inte är givet 3) att frånhålla sig (skadligt) sexuellt beteende 4) inte bedriva skadligt tal 5) inte berusa sig. Dessa regler gäller alla meditatörer och buddhistiska lekmän. Många tempel och intensiva meditationskurser ber sina deltagare att följa ytterligare tre; 6) inte äta efter middag (zenit) 7) inte lyssna på musik eller dansa och inte använda smycken eller parfym 8) inte sova i en bred och lyxig säng. Det kan här nämnas att de invigda munkarna har 227 regler att följa.

1.3.1 Dagboksanteckningar från två meditationsreträtter

I följande stycke kommer vi att närmare se hur en meditationsreträtt kan ta sig uttryck och upplevas. Detta kommer att beskrivas genom att presentera egna dagboksanteckningar från två olika reträtter. Den första redogörelsen härrör från en meditationsreträtt som genomfördes december 1991 och som varade i knappt tre veckor. Under denna reträtt

förde jag kortare minnesanteckningar som jag direkt efter reträtten skrev ut. Reträtten var i templet Wat Ram Poeng, strax utanför Chiang Mai i norra Thailand. Detta tempel höll sig med engelskspråkiga meditationsinstruktörer och var öppet för alla intresserade. Den andra berättelsen härhör från en tiodagars reträtt i samma tempel, januari 1995. Under denna reträtt förde jag dagboksanteckningar som skrevs ned direkt efter varje meditationspass. Dessa anteckningar presenteras utan några ändringar eller tillägg. Men först följer en kortare beskrivning hur en dag, och dess rutiner, kan gestalta sig på en tempelreträtt.

En vanlig dag i templet Wat Ram Poeng

Klockan fyra på morgonen ringer den stora tempelklockan strax följd av hundarnas ylande och tupparnas galande. Det är fortfarande becksvalt utanför. Jag stiger huttrande upp och rullar ihop min säng (en bastmatta och en filt). Efter en snabb och brutal morgontoilett, varmvatten är här ett okänt begrepp, ställer jag mig vid ena väggen, lägger händerna på ryggen och börjar min gångmeditation. Man är en aning frusen, trött och okoncentrerad. Det är svårt att hålla medvetenheten riktad mot gången, tankar och känslor dyker ofta upp. Efter gångövningen sätter jag mig tillrätta på min meditationsmatta och sluter ögonen. Koncentrationen vänds mot andningen och magens rörelser; "rising- falling, rising- falling", noterar jag hela tiden. Tankar dyker ständigt upp och ilar genom medvetandet, jag leder uppmärksamheten tillbaka till andningen gång på gång. Koncentrationen störs av morgontröttheten.

Vid sexsnåret ringer tempelklockan igen och talar om att frukosten serveras. Jag lämnar mitt rum och vandrar sakta över tempelområdet. Jag försöker vara medveten, "mindfull", över min gång, mina rörelser och perceptioner. Solen stiger sakta upp i väster och färgar himlen röd. Andra meditatörer och munkar rör sig som skuggor mot köket. Det är tyst. Samtal mellan deltagare förekommer sparsamt och diskussioner rörande meditativa erfarenheter avråds direkt. Jag bär tillbaka min matbricka till rummet och äter långsamt och medvetet.

Efter frukosten praktiserar jag först gångmeditation i en timme, varefter jag sätter mig i halv lotusställning och riktar uppmärksamheten mot andningen i en timme. Efter ett avslutat meditationspass kan man ta en kort promenad för att mjuka upp lederna, tvätta, städa eller något annat. När detta eventuella bestyr är uträttat är det åter dags för ett nytt pass; en timmes gång och en timme sittande meditation.

Strax innan elva ljuder klockan igen och förkunnar att middagen nu serveras. Detta blir även den sista måltiden för dagen. Efter det att solen passerat zenit är det inte tillåtet att äta någon fast föda, endast dricka, tills solen går upp dagen därpå.

Under eftermiddagen gör jag oftast mina övningar i templet. Det kan bli en aning varmt och kvalmigt i rummet framåt dagen. Den vita marmorn i templet ger skydd, svalka och tystnad. Stämningen i templet, lukten av rökelse, vetskapen att andra runt omkring mig mediterar och kämpar, bilderna av Buddha, alla dessa saker har en förstärkande och inspirerande effekt.

Klockan två går man och har ett samtal med sin lärare. Jag berättar om min meditation, erfarenheter, upplevelser och svårigheter. Läraren ger råd och eventuellt nya meditationsuppgifter och uppmuntrar eleven att fortsätta att utan värderingar vara uppmärksam och "mindful" i allt. Läraren undviker oftast att gå in på abstrakta och teoretiska utläggningar och förklaringar.

På eftermiddagen fortsätter mediterandet. Sänggåendet sker vanligtvis vid 21 - 22. Det utgår, redan från början, rekommendationer att sova mindre, äta mindre och prata mindre. Efter ett par dagar får man instruktioner om att följa sin andning till sömnen inträder. Traditionen säger att ett ökat bruk av meditation leder till minskat sömnbehov.

Utdrag från Tempeldagbok 1991

Dag 3: Klockan ringer klockan 4, som vanligt ackompanjerad av hundyl och galna tappar. Jag undrar om Buddha hade kunnat nå upplysningen i ett hönshus? Känner mig rätt trött.

Meditationen går rätt hyggligt. Har ibland en känsla av myror i hela kroppen - väldigt rastlös. Kroppen och hjärnan skriker efter ny stimuli. Men ibland blir koncentrationen mycket djup, allt försvinner och jag går in i ett "svart hål". Ljushallucinationer uppträder ibland. Har också problem med mitt ben som somnar och värker och smärtan i ryggen. Samtidigt som min gång blir bättre, blir jag också mer och mer medveten om störande fenomen, typ uppdykande tankar och ljud omkring mig.

Dag 6: ... Jag kämpar med mina 50 minuter. Ibland lägger jag benet framför mig när det gör för ont, ibland ser jag på klockan att det bara är ett par minuter kvar och bryter. Har ett ständigt gnagande dåligt samvete för att jag inte pressar mig ännu hårdare och längre. Den skönaste musiken för mig är när väckarklockan ringer och berättar att mitt pass är slut.

Dag 7: ... När jag tvättade följde jag alla mina rörelser och försökte tömma mig på alla andra tankar. Plötsligt började jag bara skratta. Jag skrattade och skrattade, åt vad vet jag inte riktigt, för att helt tvärt börja gråta. Det är som om jag har en distans till mig själv. Jag tittade ned på mig själv när jag skrattade och grät och tyckte det hela var intressant.

Dag 13: ... Meditationen går bättre. Har en tidvis mycket djup koncentration. Men jag har ändå en tendens att svänga väldigt mycket i humör och känslor. När meditationen går som jag vill mår jag mycket bra, känner mig lycklig, fridfull och full av kärlek, men när det går dåligt blir jag förtvivlad och deprimerad.

... Mina ögon och min syn har blivit bättre. Allt tycks mycket klarare. Jag kan se längre och allt upplevs skarpare. Även mina andra sinnesorgan har skärpts, blivit mer sensitiva.

Klockan två fick jag utökad gång: "heel up - lifting - forwarding - putting". Jag berättar att det känns som om jag hade feber utan några andra symptom, varm och

fylld av en rastlös energi. De säger att höjd kroppsvärme är något som hör till det stadium jag är i.

Dag 17: ... På tvåmötet sa jag att jag inte klarar det längre, att jag lämnar. Jag sa att jag tänkte ta ledigt resten av dagen för att fundera, men att jag knappast kommer att ändra mig. Jamie¹ tittade på mig och log. Han sa att detta stadium jag kommit till är fullständigt normalt. Det kallas för "the rolling mat" stadiet, då lärjungen rullar ihop sin matta och går till sin mästare och säger att han tänker sluta.

Dag 20: ... Vid passet innan mötet får jag en skarp koncentration. Jag slutar att markera min andning och koncentrerar mig endast på att sitta, på att vara. Jag är helt tom på tankar, men samtidigt mycket medveten. Jag får en känsla av att något är på väg. Min kropp gungar lätt fram och tillbaka. En energivåg stiger upp i mig. Den börjar nerifrån benen och bålen och stiger uppåt. Det är som ett vitt pulserande kraftfält, som om jag satt i en vit eld. Jag är hela tiden mycket medveten om vad som sker. Det är inte så att jag rycks med in i ett transtillstånd, min hjärna är otroligt klar och registrerar allt som händer. Jag blir en aning skrämmd av kraften som flödar igenom mig. Det känns som om jag är självlysande. Jag klarar inte av att stanna kvar i detta någon längre tid, min koncentration mattas och energin avtar.

Ett par dagar senare började jag vad man kallade för "the determination". "Determination" innebär att man praktisera sina meditationsövningar i tre dygn utan uppehåll för sömn. Luckorna stängdes för mina fönster. Maten fick jag buren till mitt rum. Den enda gången jag lämnade mitt rum under dessa dygn var för ett dagligt samtal med läraren. Jag fick dock regelbundna besök av någon instruktör som kollade upp mig. Jag var vid detta lag uppe i 14 timmar direkta meditationsövningar och sov 3 - 4 timmar per natt. Jag hade tidvis en mycket god koncentration, men led samtidigt ofta av fysisk smärta framför allt i trakten av solarplexus, samt högra benet, korsryggen och partiet mellan skulderbladen. Under den första natten utan sömn upplevde jag en koncentration, en psykisk klarhet och en känsla av vitalitet som jag aldrig tidigare, eller senare, i mitt liv upplevt. I dagboken står:

Dag 22: En timmes sittning förflyter utan problem och gången efteråt går mycket bra, mina steg går som på räls. Känner mig otroligt vaken, klar och medveten. Nästa sittning går också otroligt bra. Efter klockans signal ställer jag mig upp och sträcker på mig och bestämmer mig för att sitta en timme till. Detta delvis för att stanna kvar i denna energi och dels för att verifiera och vidare utforska denna upplevelse. Jag sitter en timme till utan några problem.

Vid 5-6 tiden börjar jag komma ned till en mer normal energinivå igen. Känner mig pigg och full av tillförsikt, men brinner av iver att få fråga Jamie vad det är jag upplever och om det är rätt och tillrädligt.

Jamie kommer in efter frukosten. Jag berättar om mina upplevelser. Jamie säger att vad jag upplevde var ett uttryck för samadhi-övning. Han säger att jag bör

¹ Jamie var en av de västerländska meditationslärarna som hjälpte och assisterade templets meditationsmästare Luang Poh.

stanna i min kropp och fortsätta med mina övningar enligt instruktionerna. Han säger också att jag inte ska sitta i två timmar i sträck utan följa mina instruktioner.

... Jag har stora svårigheter att hitta tillbaka till mina TP². Framåt förmiddagen är det så gott som omöjligt. Känner mig konstig, seg och överklig. Försöker gång på gång hitta och gå över mina TP, men jag lyckas aldrig gå igenom samtliga en enda gång. Det är som om jag är skild ifrån min kropp.

Dag 23: ... Jag ger mig i kast med mina nya uppgifter. Jag gör ett pass. Sen går jag ut för att fylla på mina vattenflaskor. När jag kommer fram till vattentanken känner jag att något är på väg att bubbla upp inom mig. Jag går snabbt tillbaka. En känsla och en gråt, så djup att jag aldrig känt något liknande, väller upp. Det finns inte en tanke i mitt huvud, bara en bottenlös smärta och en gråt som aldrig tycks vilja ta slut. Efter cirka 30 - 40 minuter börjar det så smått att avta. Jag sveper in mig i en filt, jag fryser. Sitter lutad mot väggen alldeles tom på tankar. Plötsligt upptäcker jag att det börjar skymma i rummet. Måste ha suttit här, helt blank, i en bra bit över en timme. Jag känner mig alldeles lugn inombords. Jag vet att det är omöjligt att återigen ställa mig upp och börja gå igen. Bara tanken får mig att börja skratta. Nu är det definitivt slut. Letar upp Jamie och meddelar honom. Han tar mig till Luang Poh som bara frågar hur jag mår och vad jag känner. Han nickar och låter mig gå.

Kort tid efter detta lämnade jag templet. Det tog dock ett par veckor för mig att komma tillbaka till mer normala vätskor. Allt upplevdes mycket klarare och tydligare. Det var svårt att röra sig ute bland människor. Jag blev lätt "övermätt" på upplevelser, blev trött och förvirrad. Allt kändes en aning överkligt. Det var som om jag inte hade riktig kontakt med mig själv och min omgivning. Jag upplevde detta som obehagligt, jag ville tillbaka till det vanliga och trygga.

Utdrag från Tempeldagbok 1995

Nedan presenteras valda bitar från de aktuella dagboksanteckningarna. De sista två dagarna, determinationen, återges dock i sin helhet. Under determinationen anges också när på dygnet det är. Siffrorna i början av varje stycke anger hur lång tid jag uppmanades att praktisera gångmeditation och sittandemeditation. Finns det en stjärna () indikerar denna att jag avbröt passet innan klockan ringde och tiden var ute.*

Dag 2: 60 + 60. Både gången och sittningen är fylld av oroliga tankar och känslor. Smärtan finns där men är egentligen inte så farlig. Oron är värre. Vill inte sitta, vill iväg och göra något annat. Bestämmer mig för att det är ok att ta det i min egen takt och inte pressa!*

60 + 60. Det bästa set hittills. Gången samlad och sittningen god. När smärtan börjar växa och oron sätta in mot slutet av timmen observerar jag dessa känslor en stund men avbryter sen. Man ska vara snäll även mot sig själv.*

² TP står för "touching point" och är en uppsättning punkter på kroppen som mentalt markeras vid den sittande meditationen.

Dag 3: 60 + 60. Gången i biblioteket. Flöt på bra, inte så mycket tankar. Jag tycker om stämningen i bibliotekshallen, den skärper mig. Men det är onekligen lite tråkigt att gå fram och tillbaka i en timme. Sittningen blev tidvis djup. Kroppen kändes oproportionerlig. Ryckningar eller snarare kast som får mitt huvud att snabbt röra sig i sidled. Spontana muskelsammandragningar i olika delar av kroppen. Speciellt en fokusering och sammandragning kring nedre luftvägarna, strax ovanför solarplexus. Kan vara inbillning men andningen upplevs lättare och djupare.

Dag 4: 60 + 60. Gång i biblioteket. Hygglig. Sittningen var bra, den "bästa" hittills på sätt och vis. Varierande. Tankesjok, huvudryckningar, ljuskänslor, muskelspänningar och glädjekänslor. Ingen smärta. Satt till klockan ringde. Kunde lätt ha fortsatt ännu längre.

60 + 60. Gången i biblioteket. Som vanligt. Ont mellan skuldrorna mot slutet. Sittningen var märklig. Kände mig överklig. Gröt i huvudet. Som om jag befann mig i "twilight zon", i gränslandet mellan att vara vaken och sova.

60 + 60. Gången som vanligt. Flyter på bra emellanåt men har en del tankar och planerande och känner mig tämligen uttråkad mot slutet. Känner mig tämligen väck efter sittningen. Sömngångaraktig men fylld av energi. En märklig mix. Har nästan hela tiden svårt att följa mina TP. Får jämt börja om.

Dag 5: 60 + 60. Gång i biblioteket, okej. Sittningen är i stort sett som vanligt. Har dock haft mycket kraftiga ryckningar. Hela överkroppen och armarna rycker kraftigt och snabbt till. Ibland kan jag se att en ryckning närmar sig. Kan jag hålla mig klar, observerande och medveten kommer den inte.

60 + 60. Gång i biblioteket. Får ont mellan skuldrorna mot slutet. Varför måste man gå så mycket? Sittningen hade en bättre koncentration än tidigare, speciellt den första halvtimmen. Kan följa mina TP utan problem och utan att bli lockad på villovägar. Tycker ändå inte att det är ett mer behagligt tillstånd. Kan registrera mer, även obehagliga känslor. Känner mig rastlös i huvudet, kanske lite som ett djur i bur.

Dag 6: 60 + 60. Gång i biblioteket. Tämligen bra. Sittningen var händelserik. Jag har många och kraftiga ryckningar, eller vad man nu ska kalla det för. Dessa är djupare och kraftigare än tidigare. Jag försvinner bort i något svart eller någon vag bild-tanke och sen rycker jag till plötsligt och kraftigt, som vid en elektriskchock kanske. Luften i mina lungor pressas ut snabbt till en fnysning samtidigt som jag knixar till, oftast framåt. Känns lite arbetsamt. Det är inte behagligt men inte heller direkt obehagligt.

60 + 60. Gången som vanligt, tror jag. Den kanske har blivit skarpare, mer närvarande och medveten. Jag har kanske bara inte lagt märke till det. En sakta glidande process. Sittningen är i varje fall inte tråkig längre. Det är svårt att försöka förklara med ord. Jag är nog onekligen i ett annat medvetandetillstånd och då menar jag inte bara under övningarna. Ett mittemellan tillstånd av något slag. Känner mig överklig i huvudet samtidigt som jag är närvarande och medveten.

... Om jag under dag tre kom in i andra andningen kanske man kan säga att jag gått in i tredje nu. Tänker mindre. Det är som om de högre kognitiva processerna har börjat stänga ned sig. Har svårt att skriva, att formulera mig i tankarna. Är lite grann som i en halvdvala, en kokong, men det är inte trötthet det handlar om.

Dag 7: 60 + 60. Gången blir onekligen bättre. Ibland bara flyter jag fram. Det varar ett par minuter sen är det något som händer - en tanke, ett plötsligt ljud eller något som rör sig i min närhet. Sittningen är i stort som innan. Under de ca. 20 första minuterna har jag en mycket bra koncentration och medvetenhet. Allt är klart och enkelt; jag bara följer min andning, ljud och sensationer som ett oljat klockverk. Sen kommer den tunga och mörka känslan krypande och strax börjar jag rycka till igen. Börjar tröttna på dem. Får lite ont i huvudet av de kraftiga ryckningarna. Ibland oroar jag mig för att jag kanske kan skada nacken av dessa knixar.

Dag 8: 60 + 60. Hygglig gång i biblioteket. Sittningen och koncentrationen löper bättre nu. Ja, egentligen finns det kanske inte "bättre" eller "sämre" i dessa övningar. Men jag föredrar klart en god koncentration, där jag ledigt och lätt kan följa min andning och mina TP vara medveten om vad mina sinnen registrerar och ha frid och lyckokänslor.

Jag log stort ett par gånger under sittningen och ett par glädjetårar smög sig fram och kittlade mina kinder. Känner mig fridfull.

Dag 9 -11 Determinationen: 60 + 20. (21.40) Allt känns fortfarande okej. Jobbigt att gå i en timme så ofta. Ont i ryggen. Sittningen har en lugn och hygglig koncentration, kanske inte så klar hela tiden dock. Gillar inte ordet koncentration. Det är inte det det handlar om. Det är snarare en förmåga att vara medveten om vad som sker. Kaffe dax.

30 + 15. (23.00) Börjar allt bli lite luddig i huvudet.

30 + 10. (24.00) Ja inte fan sprudlar man av energi. Gången börjar gå lite vingligt. Får ont i högra fotens främre trampdyna. Känner att ryckningarna närmar sig.

60 + 60. (2.00) Gången var en aning krokig och oklar. Sittningen gick desto bättre. Dessa "arising and ceasing"³ uppträdde markerat och distinkt åtminstone 8 gånger. De är besläktade med "ryckningarna" men kroppen rörde sig inte så mycket nu. De var klara - jag såg dem oftast komma och sen försvinna. De går dock inte att observera det ögonblick de inträffar. Efteråt får man en tids god koncentration och klarhet. Sen börjar man glida iväg igen. Det handlar kanske om någon form av microsömn. Jag kan ibland minnas luddiga och vaga bild-dröm sekvenser efter det jag kommit tillbaka. Känner mig vederkvickt. Inte trött längre, men inte heller sprallig och energisk.

³ Dessa "arising and ceasing" beskrevs av tempelledningen som ett fenomen som fick kroppen att rycka till, oftast framåt. Dessa skulle under första dygnet av determinationen räknas och bokföras på en förtryckt lapp.

60 + 20. (8.30) Avbröt gången i förtid. Ögonen gick i kors och jag snubblade framåt. Gick och satte mig istället. Nästan direkt började jag nicka till och tippa framåt varje gång. Satt som en jo-jo i 20 minuter. Frukosten slog verkligen till som en slägga. Nu sitter jag med en kopp kaffe och funderar på varför jag egentligen gör detta. Men har jag kommit så här långt är det lika bra att slutföra.

(9.00) Känner mig så fylld av glädje och kärlek. En känsla som smög sig på mig medan jag satt här och inte tänkte eller gjorde något speciellt. Fällde ett par tårar av pur lycka.

Meditationen betyder inget. En förmåga att kunna uppnå hög och varaktig koncentration betyder ännu mindre. Det enda som betyder något är kärlek. Kan man uppnå det genom meditation är det ju bra, men meditationen är aldrig ett mål i sig självt.

45 + 60*. (19.30) Gången är verkligen tuff nu. Värker i ryggen och hälsenorna men höger fot gör än ondare. Det är en mycket obehaglig smärta, den får mig faktiskt att må illa. Jag har bestämt mig för att gå ned till 30 minuters gång härnäst. Sittningen är konstig. Jag tycks inte kunna begripa att det är min kropp det handlar om. Får ingen kontakt. Det dyker upp en massa konstiga och meningslösa bilder och tankar.

30 + 30. (1.00) Gud vad trött jag är. Hur ska detta hålla. Kunde inte sitta. Vad ska jag göra? Var ska jag ta vägen? Fy fan!

40 + 60. (3.00) Gången fick mig att fungera mer normalt. Sittningen blev den starkaste och klaraste hittills. Att försöka beskriva i ord vad jag upplevde och kände under sittningen är omöjligt. Har faktiskt inte någon större lust att försöka heller. Kanske har jag upplevt fenomenet "meditation without consciousness"⁴. Vet inte. På något vis känns det inte så viktigt heller.

Jag hade en mycket klar och djup koncentration. Plötsligt upplevde jag någon form av skifte. Som om jag gick igenom en tunn hinna där den andra sidan var på något vis klarare och ljusare. Min kropp genomförs av energi. Det märkliga var att det kändes som om energin gick upp och ned på ena hållet på högra sidan och andra hållet på vänster sida. Kände mig renad och lättad efteråt. Om det försvann någon tid medan jag "passerade hinnan" vet jag inte. Hade ingen koll på klockan.

30 + 60. (5.15) Känner mig överklig. Tror att jag varit med om fenomenet (igen?), men jag vet inte riktigt vad det handlar om. Jag satt utan att följa mina TP. Jag kände mig lugn och lycklig. Det kom glädjetårar ur ögonen, kände mig så tacksam. Plötsligt var det som om jag kopplades bort ett ögonblick. Det var som om ljudet

⁴ Under sista dagen av determinationen förväntades ett fenomen kallat "meditation without consciousness" inträffa. Detta beskrevs som ett tillstånd då meditatören för en tid, kortare eller längre, "försvann" och inte var medveten om sin kropp eller tiden. Den tid meditatören uppskattade att hon "varit borta" skulle uppskattas i minuter och skrivas ned på en förtryckt lapp.

försvann ett tag. Som om man tar ett band och klipper bort en bit och klistrar ihop det igen. Det lät så lustigt att jag började skratta.

60. (7.15) Har ätit frukost och känner mig trött, mycket trött och överklig. Struntade i att gå, satte mig direkt. Nog ingen bra idé.

30 + 60. (10.00) Börjar komma tillbaka till de mer normala regionerna. Gränserna blir mer normala och tydliga. Känner faktiskt inte för att meditera mer, och nu kom middagen.

30 + 60. (12.30) Känner mig lugn, nästan oberörd. Går min gång och sitter på min matta och bara följer med. Nu struntar jag i att meditera mer.

Efter denna reträten upplevde jag inget av de obehag som jag upplevde under den första reträten. Jag stannade kvar i templet under en vecka och gjorde intervjuer med deltagare som var klara med sina reträtter och med instruktörer. Gick även igenom templets och ett angränsande tempels bibliotek. En känsla av lugn och frid stannade kvar under hela denna tid.

Kapitel 2

Tidigare forskning rörande meditation

Inledning

Detta kapitel kommer att ge en kortare introduktion av tidigare forskning rörande meditation. I inledningen nedan ges först en snabb presentation av den historiska utvecklingen av den meditationsrelaterade forskningen. Resten av kapitlet innehåller en genomgång av de senaste 40 årens forskningsrön inom detta område.

I The Physical and Psychological Effects of Meditation - A Review of contemporary meditation research with a comprehensive bibliography 1931 - 1988 fann författarna över 1.200 artiklar och böcker rörande meditationsforskning på engelska (Murphy&Donovan 1988). När de åtta år senare kom ut med en andra och utökad upplaga skrev de: "... when compared to what had gone on in the field in the fifty years preceding 1988, the total rate of increase between 1988 and 1996 in articles in scholarly and scientific journals as well as trade books has been nothing short of spectacular." (Murphy&Donovan 1997). Den våg av meditationsrelaterad forskning, som tog fart på allvar i början av 70-talet har således inte mattats av.

2.1 Meditationsforskningens historiska utveckling

Västvärlden har under en längre tid känt till fenomenet och tekniken meditation. I slutet av artonhundratalet och i början av nittonhundratalet såg meditation vanligtvis som något mystiskt - som en esoterisk väg till mystiska upplevelser och extraordinära förmågor. Det var först efter andra världskrigets slut som en mer nyanserad bild av meditationen började spridas. Trots detta var det ytterst få vetenskapsmän och akademiker som närmade sig detta fenomen. Det förekom en del teoretiska spekulationer och utläggningar men inga empiriska undersökningar och systematiska studier. Meditation hade fortfarande ett mystiskt och andligt skimmer över sig vilket nog var en bidragande orsak till att vetenskapsmännen drog sig för att närma sig detta område. En annan bidragande orsak var svårigheten att på ett vetenskapligt acceptabelt sätt kunna undersöka och mäta fenomenet.

Under femtiotalet utvecklades portabla EEG-mätare som inte var större än en resväska. Nu erbjöds en empiriskt acceptabel metod för meditationsforskning. Bagchi och Wenger åkte till Indien och mätte EEG på ett par yogis (1958)(1957). Kasamatsu (1957) och Hirai (1959) gjorde liknande undersökningar på Zen munkar. Resultaten väckte stort intresse

och plötsligt blev meditation ett rumsrent studieobjekt. Men det tog dock ett decennium till innan meditationsforskningen tog fart på allvar.

Den mer empiriska och systematiska undersökningen av fenomenet meditation tog alltså sin början under 50-talet. Det är således ett relativt nytt undersökningsobjekt. Under femtiotalet och första hälften av sextiotalet gjordes endast en handfull undersökningar och experiment. Det var först i slutet av sextiotalet och under sjuttiotalet som meditationsforskningen tog fart på allvar. En bidragande orsak till detta var Robert Wallaces och Herbert Bensons artiklar i Science, American Journal of Physiology (1970,1971) och Scientific American (1972). Dessa artiklar handlade om fysiologiska förändringar hos TM-meditatörer.

Det var inte endast fysiologiskt inriktade experiment som företogs under denna tid. De mer fenomenologiskt orienterade studierna fanns redan med i denna första våg. Boken Altered states of consciousness, med Charls Tart som redaktör, kom ut 1969 och låg rätt i tiden och fick en relativt stor spridning. Denna boks inflytande på meditationsforskningen, och framför allt teoribildningarna kring fenomenet meditation, ska inte underskattas.

Under andra delen av sextiotalet uppkom ett stort intresse för österländskt tänkande och mystik. Inte minst blev detta intresse för olika andliga tekniker och discipliner tydligt i Amerika. Många människor, framför allt inom den yngre generationen, började praktisera meditation. Det fanns ett brett urval av olika tekniker och traditioner att tillgå och många av dessa grupper och företrädare förde en i det närmsta missionerande verksamhet. Den mest framgångsrika av dessa grupper var Transcendental Meditation (TM).

I början av sjuttiotalet började meditationsforskningen och meditationsstudierna skjuta fart på allvar. Anledningarna till denna närmst explosionsartade utveckling var många. Huvudorsaken var det stora folkliga intresset. Detta ledde till att det nu fanns en större mängd västerländska meditatörer på hemmaplan som kunde användas och undersökas. Det fanns även ett ökat, och sen tidigare uppdämt, intresse bland forskare och akademiker för mer andliga och mystiska upplevelser och frågor. Många av de olika meditationsskolorna gjorde anspråk på att leda till specifika och extraordinära förändringar och medvetandetillstånd. Meditationen tycktes kunna vara ett tacksamt och greppbart objekt inom ett fält som annars sågs som mycket svårgreppat. Här tycktes det finnas ett klart avgränsat fenomen som kunde undersökas under kontrollerade former och med hjälp av accepterade mätmetoder.

Majoriteten av den forskning som företogs under denna tid var fysiologiskt inriktad. Det handlade här om experiment som mätte EEG aktiviteten, syreförbrukningen, blodtrycket, vissa blodvärden, galvanisk spänning, kroppstemperatur m.m. I början av denna forskningsvåg gjordes det många positiva och entusiastiska uttalande om meditationens effekter. Men ju fler undersökningar som gjordes ju mer förvirrad och oklar blev bilden. Studier som replikerades gav olika och ibland motstridiga resultat.

De flesta av dessa undersökningar indikerade att fysiologiska förändringar förekom vid meditation men hur dessa resultat skulle tolkas var långt ifrån självklart. Var dessa förändringar verkligen ett uttryck för ett specifikt, och för meditationen unikt, fysiologiskt tillstånd? När forskare i utökad utsträckning började använda kontrollgrupper, som till

exempel vilade eller läste, och även började jämföra sina resultat med människor som sov eller var hypnotiserade blev resultaten än mer förvirrande, motsägande och svårtolkade.

Under andra halvan av sjutiotalet började mängden meditationsrelaterad forskning att avta något. Den första entusiasmen hade lagt sig då fler och fler insåg att man hade kommit fram till förhållandevis lite rörande meditationens effekter. En del av meditationsforskningen hade även problem med sin trovärdighet. Detta gällde speciellt den TM relaterade forskningen. Mycket av denna så kallade forskning hade utförts av TM anhängare på TM anhängare. Många av dessa studier var mer än lovligt okritiska och distanslösa och saknade solid vetenskaplig förankring. Detta bidrog till att kasta en ovetenskaplig och löjets skugga över all meditationsforskning.

I slutet av sjutiotalet och i början av åttiotalet började dock en ny form av meditationsforskning att framträda. Denna forskning inriktade sig mer på de psykologiska effekterna meditationen kunde leda till. Man kan säga att det fanns två huvudfåror inom denna forskning. Den ena och mest undersökta av dessa fåror var forskning som riktade in sig på meditationens stressreducerande effekt. Den andra fåran var inriktad på att studera och utvärdera meditationens terapeutiska värden och möjligheter.

Många av dessa undersökningar visade på att meditation hade en stressreducerande effekt. Flera studier visade också att meditation kunde vara en funktionell teknik inom terapi och vård. Men resultaten var långt ifrån entydiga. I mitten av åttiotalet blossade en bitvis infekterad diskussion upp huruvida meditation var en mer effektiv stressreducerande metod än till exempel vila eller motion. Kritiska utvärderingar pekade mot att så inte var fallet. Kritiska och varnande röster höjdes även rörande meditationens värde som terapiverktyg och man pekade på att meditation till och med kunde vara skadlig då den kunde leda till kraftiga och okontrollerade psykologiska urladdningar.

När The Psychology of Meditation kom ut 1987 försökte författarna sammanfatta läget inom meditationsforskningen och utvärdera vad man kommit fram till. Resultatet var magert. Utifrån den stora mängd artiklar och böcker som behandlat och undersökt fenomenet meditation under de senaste 40 åren kunde man inte säga mycket med bestämdhet. Det var lätt att få intrycket att meditationens effekt är ett resultat av vila och placebo.

De senaste tio årens meditationsforskning kännetecknas av en betydligt större försiktighet och återhållsamhet. Det finns en viss trevande osäkerhet inom fältet. Det görs idag förhållandevis lite fysiologiskt inriktad forskning. Det finns en tydlig och växande trend inom meditationsforskningen som vill gå tillbaka till rötterna och fråga sig vad meditation egentligen är. Denna trend vänder sig bort från den förenklade variant av meditation som oftast använts och studerats. Dessa forskare vill hellre studera vanda meditatörer och människor som mediterar mycket under längre tider. Dessa forskare är bland annat intresserad av meditationens longitudinella effekter och meditationens eventuella inverkan på personlig mognad.

Under de senaste tio åren har en ny typ av meditationsrelaterad litteratur fått stor spridning. Dessa böcker, inte sällan skrivna av psykologer och vetenskapligt skolade personer, presenterar och diskuterar fenomenet meditation utifrån olika terapeutiska och

personlighetsutvecklande aspekter. Man tar dock sällan sin utgångspunkt i den meditationsrelaterade forskningen och dess rön. I stället grundar man sitt resonemang på teoretiska spekulationer som byggs upp på en blandning av vissa västerländska psykologiska teorier och utvalda österländska religiösa urkunder och idéer. Denna litteratur är ofta svår att klassificera. Åtskilliga böcker hör hemma inom New Age sfären, men andra böcker har klara vetenskapliga ambitioner och förtecken. Det senare gäller inte minst den transpersonella psykologin.

Den transpersonella psykologin, med sitt flaggskepp *The Journal of Transpersonal Psychology*, försöker att genom vetenskapliga undersökningar och studier närma sig människans högre potentialer. Borträknat vissa TM relaterade skrifter finns det ingen annan vetenskaplig tidskrift, än ovan nämnda, som ägnat mer intresse och utrymme åt fenomenet meditation. Denna rörelses företrädare försöker att tillägna sig insikter från de stora religiösa traditionerna, särskilt de österländska, för att därigenom få ökad kunskap om det mänskliga psyket. Den transpersonella psykologin tenderar dock ibland att bli något mer än en vetenskaplig disciplin, i en mer strikt mening. Den går in på områden som tidigare varit religionens och andlighetens revir. Psykologin blir här inte sällan en form av religion.

2.2 Fysiologiskt inriktad forskning

Det har företagits en stor mängd fysiologiskt inriktade undersökningar kring meditation. Under sjutiotalet dominerade dessa undersökningar helt. Dessa tester och experiment använde sig av etablerade och accepterade metoder, men trots detta finns det många problem och frågetecken även kring denna forskning. Först och främst finns här ett problemet med att hitta fungerande kontrollgrupper. För att ta ett exempel. Det har visat sig att personer som söker sig till meditation skiljer sig på ett antal punkter från normalpopulationen. Använder man sig av en frivillig kontrollgrupp finns risken att de kommer att ligga nära meditationsgruppen på grund av att grupperna har gemensamma personlighetsdrag. Ett annat problem vid användandet av vilande kontrollgrupper eller grupper som använder olika avslappningstekniker är frågan om det egentligen finns någon fysiologisk skillnad mellan till exempel zazen och vila? Vissa avslappningstekniker som har använts i kontrollgrupper är utvecklade och inspirerade av meditation. Vad är egentligen meningen med att mäta de fysiologiska skillnaderna mellan dessa?

2.2.1 Kardiologisk aktivitet

Det har företagits en mängd studier rörande meditationens effekt på hjärtverksamheten. Det är en variabel som har intresserat meditationsforskare från första början (Das and Gastaut 1955).

Hjärtslagsfrekvens

De flesta undersökningar pekar entydigt på att meditation leder till en sänkning av hjärtslagsfrekvensen. Detta är inte förvånande då meditation är en "vilande" teknik. Frågan har ofta varit om meditation är en effektivare metod än andra liknande tekniker.

En del forskare vill göra gällande att meditation är ett unikt tillstånd och är bättre på att reducera hjärtslagen än vila (Delmont 1984) medan andra forskare visar på att det inte finns några större och signifikanta skillnader (Holmes 1985). Det finns dock vissa studier av yogis som visar på extraordinära minskningar av hjärtats aktivitet (t. ex. Kothari 1973). Andra studier visar på en ökad hjärtverksamhet under tillstånd av djup koncentration (samadhi) (t. ex. Lehrer 1980). Dessa studier har dock varit mycket svåra att replikera.

Blodtryck

Blodtrycket är en enkel variabel att mäta och en sänkning av blodtrycket ses ofta som en positiv effekt. Detta har bidragit till denna variabels popularitet. En större mängd undersökningar visar på meditationens förmåga att sänka blodtrycket och är en av de få uppmätta effekterna som inte uppvisar motstridiga resultat (Wallace 1983, Stone & DeLeo 1976). Dessa experiment visar på att de flesta personer med ett måttligt för högt blodtryck förbättrar sina värden signifikant. Men dessa positiva effekter försvinner om inte personen fortsätter att meditera regelbundet. Meditationens förmåga att sänka blodtrycket är dock inte något unikt för denna teknik. Att bara sitta och vila eller praktisera avslappningstekniker ger liknande resultat (Hafner 1982).

2.2.2 Hjärnans aktivitet

Med hjälp av elektroencefalografi (EEG) kan man mäta hjärnans elektriska aktivitet. Man studerar skillnader i den elektriska spänningsvariationen och får fram ett elektroencefalogram. EEG har framför allt använts med framgång inom sömnforskningen och diagnostisering av epilepsi. EEG har även använts, med varierande resultat, inom meditationsforskningen.

Alfavågor

Alfavågor har en frekvens på 8 - 12 per sekund. Dessa vågor uppträder vanligtvis hos personer i vaket men avslappnat tillstånd. Det finns dock inget som visar på att detta tillstånd skulle vara ett bättre och mer hälsosamt tillstånd än andra. Det finns en stor mängd forskning som visar på att meditation leder till en ökning av alfavågor (Gayten 1987, Fenwick 1987, Delmonte 1984, West 1980). Det är dock viktigt att framhålla att de flesta forskare som jämför meditation med andra avslappningsövningar, vanlig vila, hypnos, sömn m.m., har svårt att se någon skillnad - de leder alla till en ökad aktivitet av alfavågor. Det finns dock forskare, företrädesvis TM-anhängare, som menar sig se ett speciellt mönster för meditatörer (Wachsmuth 1978).

Betavågor

Betavågor är typiska vid stor koncentration och euforiska känslor. De har en svängning på 20 till 40 perioder per sekund. En handfull undersökningar har funnit toppar av betaaktivitet hos meditatörer. Dessa, ofta plötsliga, svängningar är sammankopplade med extatiska känslor av välbefinnande och hög koncentration (Gayten 1987). Dessa svängningar är ofta sammankopplade med en ökning av blodtryck och hjärtfrekvens.

Thetavågor

Thetavågor förekommer oftast i samband med insomning och uppvisar 5 till 7 svängningar per sekund. Det har rapporterats ett par fall av ovanlig thetavågsaktivitet då meditatörerna säger sig uppleva känslor av fridfullhet och avslappning utan att förlora närvaron (Gayten 1987). Det är framför allt långtidsmeditatörer som uppvisat detta mönster.

Hemisfäriskt skifte

Det har gjorts en del forskning rörande meditationens inverkan på aktiviteten i de olika hjärnhalvorna. Dessa studier visar mot en ökad aktivitet i, och förskjutning till, högra hjärnhalvan (Delmonte 1984). Detta har av många tolkats som att meditation befrämjar personers kreativitet och ger dem en mer holistisk och intuitiv syn på tillvaron.

2.2.3 Övriga fysiologiska effekter

Blodkemi

Undersökningar rörande blodkemin är förhållandevis få. Många av dessa resultat är svårtolkade och inte sällan motstridiga. Vissa undersökningar pekar mot att meditation sänker halten av adrenalin (Werner 1986) medan andra undersökningar visar på att meditation inte är en mer effektiv metod än vila och andra avslappningstekniker (Morell 1986). Samma förhållande råder vid mätandet av kolesterolhalter, aminosyror, tillväxthormoner och laktat (Werner 1986, Michael 1979).

Bland dessa undersökningar och experiment finns tyvärr en klar trend att den TM relaterade forskningen kommer med positiva resultat medan andra forskare, utanför den TM relaterade forskningen, ofta inte kommer fram till samma entydiga och positiva resultat. Detta gäller även den mer seriösa, och empiriskt orienterade, TM forskningen. Det ska dock påpekas att majoriteten av undersökningar rörande blodkemi är TM relaterad och att de replikerade studierna utanför TM forskningen är förhållandevis få.

Andning

Ett stort antal studier visar på att meditation leder till minskad andningstakt och syrekonsumention. Meditation tycks sänka kroppens energikonsumtion, ämnesomsättning och syreförbrukning. Men det finns även studier som visar på att detta inte är unikt för meditationstekniken. Vila och självreglerande tekniker uppvisar liknande mönster. Det har dock förekommit ett par spektakulära experiment med yogamästare där deras syreförbrukning mycket kraftigt tycks minska. (Shapiro 1982)

Muskelspänningar

Det är knappast förvånande att man funnit att meditation leder till en minskning av muskelspänningar under meditationen. Men inte heller här finner man någon egentlig och mätbar skillnad mellan meditation och avslappningsövningar. (Delmonte 1984a, Shapiro 1982)

Galvanisk hudrespons

Med hjälp av en galvanometer mäts förändringar i det elektriska motståndet i huden och man kan därigenom avläsa vissa känslotillstånd till exempel stress. Meditation leder till en minskning av den galvaniska spänningen. Men inte heller här går det att med säkerhet påvisa några större skillnader mellan meditation och olika avslappningstekniker. (Delmonte 1984a, Shapiro 1982)

2.3 Psykologiskt inriktad forskning

Att på ett enkel och rättvist sätt redogöra för all meditationsforskning rörande dess psykologiska och terapeutiska effekter är omöjligt. Området är mycket brett och spänner mellan olika frågeställningar, utgångspunkter, metoder, teorier och förutsättningar. En del studier använder sig av enskilda fallbeskrivningar och drar utifrån dessa vittgående antagande medan andra använder sig av stränga testmetoder med höga krav på replikerbarhet, validitet och reliabilitet. Inte sällan försöker man kombinera olika metoder som till exempel fysiologiska mätningar, psykometriska skalor och intervjuer. Stora delar av denna forskning har mycket svårt att kunna komma åt den beroende variabeln och veta vad det är man mäter och ser.

2.3.1 Meditationens stressreducerande effekt

Meditationens stress- och orosreducerande inverkan och effekt är utan tvekan den mest studerade variabeln inom den meditationsrelaterade forskningen. Stress, oro och ångest är dock långtifrån en enhetlig och lättdefinierad känsla och tillstånd. Detta har även avspeglats i forskningen som är tämligen disparat, till både sitt innehåll och kvalitet. Den vanligaste frågeställningen har varit att se om "vanliga och normala" personer känner sig lugnare och mer tillfreds med hjälp av meditation. Men en stor mängd forskning har även gjorts för att utröna huruvida meditation kan vara till hjälp i mer akuta och kroniska tillstånd av stress, oro och ångest. Resultaten visar på att meditation leder till tillstånd av lägre oro och stress men att detta även kan uppnås genom andra självreglerande tekniker eller vila.

David Holmes gick igenom och kritiskt granskade forskningen kring meditation och somatisk oro och stress i en artikel i American Psychologist (1984). Holmes kom fram till att det inte fanns några bevis som pekade på att meditation skulle vara effektivare och bättre på reduktion av somatisk oro. Detta ledde till en bitvis häftig diskussion i det efterföljande numret. Så här efteråt kan man tycka att det var en storm i ett vattenglas då samtliga var rörande överens om att det inte fanns några belägg för att meditation skulle vara en mer verksam och potent teknik.

Michael Delmont sammanfattar i punktform vad man kommit fram till inom detta område:

- *Personer som söker sig till meditation uppvisar en genomsnittlig högre orosfrekvens än normalpopulationen.*

- *Regelbundet praktiserande av meditation tycks leda till en reduktion av oro och stress.*
- *Meditation tycks vara mindre effektiv för personer med kronisk oro och neuroser.*
- *Meditation tycks inte vara mer effektiv än andra självregulerande och avstressande tekniker.*
- *De personer som slutar med meditation ("dropouts") uppvisar en genomsnittlig högre frekvens av oro och psykopatologiska tendenser än de som fortsätter. (Delmont 1987)*

Det är lite paradoxalt att se att de personer som borde vara i det största behovet av meditation är de som får ut minst och hoppar av först.

2.3.2 Meditationens terapeutiska effekt

Det har gjort en hel del forskning rörande meditationens förmåga att vara ett verktyg i olika terapeutiska situationer. Område som berörs är depressioner, neuroser, fobier, huvudvärk, beroende av droger och alkohol, övervikt, sömnrubbingar m.m. Meditationens terapeutiska verkan är ofta kopplad till dess förmåga till stress- och orosreducering. När man gör en översikt rörande detta områdes forskning kommer man fram till samma slutledning som för de andra områdena - meditation tycks leda till positiva resultat men står inte ut i jämförelse med andra självreglerande/avslappningstekniker. Dessa undersökningar har ofta stora problem med validiteten. Terapisituationen är en mycket komplex situation och det är i det närmaste omöjligt att skilja ut meditationsvariabeln från andra verksamma variabler. (Shapiro 1980, Shapiro & Walsh 1984, Shapiro 1987, Smith 1987)

Åtskilliga är de böcker och artiklar som jämför den västerländska psykologin och dess metoder med den buddhistiska psykologin och dess metoder. Intresset för meditationen som ett terapeutiskt verktyg har, i meditationsforskningens korta historia, tidiga anor (Fromm 1960, Jung 1961, Watts 1961, Assagioli 1965). Det är framför allt zentraditionen, och på senare tid vipassanatraditionen, som har använts i dessa jämförelser. Man menar att både psykoterapin och meditationen strävar mot att uppdaga den gömda sanningen, tekniker som får oss att se verkligheten, oss själva, som vi egentligen är och därigenom ändra vårt synsätt och beteende.

I den terapeutiska vardagen är det dock ytterst sällan som personer söker hjälp för att de vill komma närmare sitt sanna jag och sina möjliga potentialer. Till terapin kommer människor med speciella problem. Delmont (1986, 1984b) menar att meditation har visat sig verkningsfull vid behandling av oro och högt blodtryck men av lite eller inget värde för behandling av andra psykologiskt relaterade problem. Även om denna bild kanske är lite väl tillspetsad ligger det kanske en hel del i påståendet. Personer med depressioner, relationsstörningar, fobier och traumata får kanske inte ut speciellt mycket av att sitta och räkna sina andetag 20 minuter varje morgon. För att meditation ska bli verkningsfull krävs även kontinuitet och regelbundenhet under en längre tid. Som tidigare nämnts har människor med psykologiska störningar och problem en betydligt större tendens att sluta meditera.

Patricia Carrington menar dock att meditation kan vara en bra metod som kommer "bakom" symtomen:

In summary, if imparted with full respect for both its inherent ease and for the problems involving in learning it, meditation can be a potent tool for personality change which can greatly enlarge the clinician's repertoire. . . . Not only can meditation serve to reduce symptoms of stress, but, perhaps even more importantly, it can reorient and redirect the entire life of the person who practises it by helping him or her to achieve a less hectic, more balanced approach to many different activities. (Carrington 1987, s 172)

Det har rapporterats fall där meditation, utanför terapeutiska sammanhang, lett till starka psykologiska reaktioner. John Miller beskriver tre fall där personer under meditationsreträtt fått kontakt med förträngda och traumatiska minnen. I samtliga fall handlade det om sexuellt utnyttjande i barndomen. Dessa personer rekommenderades att sluta sina reträtt och börja regelbunden psykoterapi. Miller skriver:

Populations of individuals at risk includes: those with a history of psychosis, severe personal disorders, significant recent loss, severe depression, a history of physical or sexual abuse, and active substance abuse. Individuals at risk should not necessarily be excluded from meditation practice, but rather should be clearly informed of the likelihood that psychologically painful material will likely arise through meditation practice. (Miller 1993, s 178)

2.3.3 Perceptuella och kognitiva effekter

Det har gjorts förhållandevis lite forskning rörande meditationens perceptuella och kognitiva effekter, vilket är anmärkningsvärt. Meditationstraditionerna talar ofta om förändringar inom detta område - att meditationen leder till en ökad förmåga att se verkligheten klarare och tydligare, anspråk som troligen inte bara tolkas på en djuppsykologisk nivå.

Synen

Det finns en del fenomenologiska rapporter om att den visuella förmågan skärps eller alterneras (Deikman 1969, Kornfield 1979, Nordin 1992). Brown, Forte och Dysart företog ett par intressanta experiment där man lät personer med olika lång meditationsvana och personer som nyligen genomgått en meditationsreträtt få sin visuella sensibilitet testad med hjälp av ett takistoskop. Denna forskning visade att de personer som genomgått en reträtt hade signifikant bättre reaktionstider och hade även signifikant lättare att avgöra om det avgavs en eller två ljusimpulser. (Brown 1984, Forte 1984)

Hörseln

Det har gjorts något fler undersökningar rörande meditationens inverkan på hörseln. De undersökningar jag har sett har utförts inom TM forskningens hägn. Samtliga av dessa studier visar på meditationens positiva inverkan och ökning av den auditiva sensibiliteten. (McEvoy 1980) Dessa undersökningar har dock inte tillfredsställande kontrollgrupper

vilket gör deras anspråk tämligen triviala. Det är inte förvånande att den auditiva sensibiliteten ökar efter en stunds tystnad och vila.

Förmåga till koncentration

Koncentration och närvaro är nyckelbegrepp i meditationstraditionerna. Det har dock gjorts sparsamt med forskning kring meditationens förmåga att befrämja denna förmåga. Detta beror nog inte primärt på ointresse utan på svårigheterna att mäta den aktuella variabel på ett vettigt och tillförlitligt sätt. Det finns dock en handfull undersökningar som har närmat sig detta område. Men de undersökningar jag har sett använder sig av korttidsmeditatörer och har inte funnit att meditationen leder till ökad koncentrationsförmåga. (Sabel 1980) Dessa undersökningar säger egentligen inte speciellt mycket och svarar inte tillfredsställande på frågan huruvida meditation kan öka en persons förmåga till koncentration och närvaro.

Intelligens

Det har inom TM varit tidvis populärt att "bevisa" att TM leder till en ökad förmåga till inläring och minne. Många undersökningar har också bekräftat detta. Även om dessa undersökningar skulle visa sig vetenskapligt hållbara är det svårt att dra några enkla slutledningar då det är åtskilliga variabler med i bilden. Det har även förekommit undersökningar som inte har hittat några skillnader mellan meditationsutövare och kontroll grupper. (Yuille 1980)

2.4 Personlig utveckling och meditation

Detta avsnitt tar fasta på undersökningar och forskning som riktar in sig på meditation som en väg och metod för personlig utveckling och mognad. Det finns åtskilliga böcker och artiklar som talar om meditationens personlighetsutvecklande effekt, men mycket lite forskning. Inom samtliga meditationstraditioner är det detta mål som står i centrum, alla andra effekter ses mer eller mindre som biprodukter eller till och med som hinder. För vetenskapen är dessa anspråk ofta svåra att handskas med. Det är svårt att på ett tillfredsställande sätt empiriskt belägga eller vederlägga traditionernas anspråk. Den forskning som finns är tämligen disparat till sina grundantaganden, utgångspunkter, frågeställningar och metoder och har inte sällan grundläggande empiriska brister. Bilden som denna forskning har skapat är otydlig och svårtydd.

I boken *The Physical and Psychological Effects of Meditation*, som är en systematisk granskning av 1.200 artiklar och böcker rörande meditationsforskningen från 1931 till 1988, sägs:

In summary, contemporary research has added new methods of investigation and some refinements of understanding to the meditation field ...In doing this it has confirmed certain claims of the contemplative traditions, but has made little effort to explore the further reaches of awareness and mastery such traditions describe. (Murphy&Donovan 1988, s 5)

En liknande tankegång för även David Wulff fram när han skriver:

In its traditional contexts, meditation has always been directed towards some higher state of awareness or illumination, not mere relaxation or reduction of stress. In separating the practice of meditation from this broader purpose and then reducing its significance to objectively observable bodily changes, its modern-day proponents risk trivializing what has been one of the most powerful instruments of the spiritual quest. (Wulff 1991, s. 250)

Dessa citat pekar på en brist och en ensidighet inom meditationsforskningen. I den uppsjö av meditationsinriktad forskning har mycket lite forskat kring meditationstraditionernas egna anspråk gjorts. I det följande kommer ett par olika områden och undersökningar att presenteras som på olika vis försöker närma sig detta fält. Dessa studier är av centralt intresse för denna avhandling och kommer där av att mer ingående presenteras och diskuteras.

2.4.1 Självförverkligande

Självförverkligande är ett stort och svårfångat ord. Det var den tyska neurofysiologen Kurt Goldstein (1878-1965) som myntade begreppet och menade att behovet av att utveckla sina anlag var det mest grundläggande av våra behov. Det är framför allt den humanistiska psykologin som intresserat sig för detta område.

Att empiriskt arbeta med detta begreppet är inte lätt. Vad är självförverkligande och mognad och hur mäter man detta? Det har skapats ett antal standardiserade psykometriska tester som försöker på olika sätt mäta utveckling och mognad. Det vanligaste använda testet inom meditationsforskningen som avser att mäta tendenser till självförverkligande är Personal Orientation Inventory (P.O.I.). Detta test använder 150 parvisa påståenden som personen ska ta ställning till vilket resulterar i 12 olika skalor. Detta test har dock fått mottaga en hel del kritik främst angående dess svajande begreppsvaliditet (Wulff 1991), men även för att meditationstraditionerna ofta strävar mot en jaguppfattning som kan uppfattas som regressiv i dessa tester. Delmont säger att forskaren och mätinstrumentet kan "draw erroneous conclusions if traditional psychometric theory is applied without adequate understanding of the phenomena being investigated" (Campton 1991, s 16).

Många tester har visat på att meditation leder till en ökad uppskattning av självförverkligande. Compton och Becker (1983) följde under en längre tid en grupp studenter som lärt sig zenmeditation. Som kontrollgrupp användes andra studenter som inte mediterade. Man använde POI testet och fann inga signifikanta skillnader mellan de båda grupperna under det första året. Efter denna tid började den mediterande gruppen att visa signifikant högre uppskattning av självförverkligande. Artikeln hade den talande undertiteln: "Is a learning period necessary for meditation?"

En metastudie av tidigare forskning kring meditation och självförverkligande som använt sig av POI-testet visade att TM var tre gånger så effektiv som andra meditationstekniker och avslappningsövningar (Alexander 1991). De flesta av dessa undersökningar är dock

gjorda inom TM forskningen. Det finns dock studier som visar att det inte finns någon större skillnad mellan TMmeditatörer och kontrollgrupper som använder en självreglerande/avslappnande teknik (Throll 1982).

2.4.2 Kreativitet

Att försöka mäta en persons kreativitet är en mycket vanskelig uppgift. Det har dock utvecklats standardiserade mätinstrument för att mäta denna kvalitet och förmåga. Cowger och Torrence (1982) studerade och testade ett antal collegestudenter som fick lära sig zenmeditation. Dessa studenter fick i de flesta fall signifikanta förbättringar värden och de fick även bättre resultat än den vilande kontrollgruppen. O'Haire och Marcia (1980) delade upp 146 personer i tre olika grupper. Den första gruppen innehöll personer som inte hade mediterat men som var intresserade, grupp två bestod av personer som mediterat i 6 månader till tre år, grupp tre bestod av personer som mediterat mer än tre år. Dessa fick genomgå ett antal olika tester och man fann ingen signifikant skillnad rörande kreativitet mellan dessa grupper. Som vanligt är resultaten svårtolkade och motsägelsefulla.

2.4.3 Rorschachtestet

Inom meditationstraditionerna görs det anspråk på att meditation leder till djupgående förändringar. Dessa förändringar kommer dock inte efter ett par 20 minuterspass utan är ett resultat av en tidskrävande och målmedveten strävan. I en intressant undersökning delade Brown och Engler (1986) in meditatörer i fem olika grupper och lät dessa personer reagera på rorschachtestet. Gruppindelningen följer vipassanatraditionens olika steg:

- Nybörjare (begynnande nivå).
- Samadhi-nivå ("access concentration").
- Insiktnivå.
- Avancerad insiktnivå (uppnående av den första eller andra upplysningsnivån).
- Mästarnivå (3:e eller 4:e upplysningsnivån).

Personerna som ingick i den 1:a och 2:a gruppen var hämtade från en tremånaders intensiv meditationsreträtt hållen i Amerika hos IMS (Insight Meditation Society). Ett mycket begränsat antal (3 av 31) på denna reträtt nådde fram till den tredje nivån. Resten av personerna för grupp 3 utgjordes av personer knutna till IMS. Personerna i den fjärde gruppen utgjordes av lärare på IMS och avancerade meditatörer knutna till centeret. I den femte gruppen fanns bara en person och denna var en asiatisk mästare.

Nybörjargruppens reaktioner på testet var i stort sett lik den reaktion dessa personer avgav innan de började sin tremånaders reträtt. Karakteristiskt för hela grupp 2 var en låg produktion av associativa reaktioner och ett ökat intresse för den yttre formen hos bläckmönstren; dess färger, skuggor och mönster. I insiktsgruppen var förhållandet nästan det omvända. Primärt karakteriseras denna grupp av en ökad produktivitet av associativ respons. Meditatören menade ofta att deras produktivitet per kort var

obegränsad och att deras sinnen var stadda i en ständig förändring. En allmän ökning av kreativiteten kan ses tillsammans med ett ökat empatiskt förhållningssätt. Detta innebär dock inte en avsaknad av konflikter. Personernas respons i den avancerade insiktsgruppen dominerades sällan av kortens yttre drag, som i samadhigruppen, och saknade det rika associerandet som var utmärkande för insiktsgruppen. Denna grupp påminde mest om nybörjargruppen. Det mest särpräglade draget för denna grupp var att man tenderade till att se sina perceptioner och reaktioner som en emanation av energi och rymd. Dessa tester indicerar också mot att uppnåendet av den 1:a och 2:a upplysningsgraden inte leder till ett utplånade av inre konflikter, men att förhållningssättet mot dessa konflikter är av en ickeförsvarande hållning. Det mest iögonfallande hos mästarens reaktion är att han inordnade alla korten i en sammanhängande berättelse och detta utan att ignorera bläckfläckarnas mönster.

Dessa fem olika grupper, representerande olika nivåer av meditativ utveckling, uppvisade distinkta skillnader i sitt förhållande till rorschacks bläckplumpar. Gruppindelningarna gjordes givetvis innan personerna fick genomgå testet. Det är intressant att se att varje grupp gav en särpräglad reaktion på testen. Vad som är minst lika intressant är att dessa olika reaktioner kan tolkas som stående i samklang med meditationstraditionens egna anspråk och uppgifter.

2.4.4 Fenomenologiskt orienterad forskning

Det är inte bara den personlighetsutvecklande psykologin som använder sig av fenomenologiska metoder. Mycket av den terapeutiskt inriktade meditationsforskningen använder sig av olika former av fenomenologiskt inriktade metoder. Detta gäller framför allt den humanistiskt orienterade terapin och i synnerhet den terapin som inspirerats av Carl Rogers. I det bokflöde som är direkt kopplat till de olika meditationstraditionerna finns inte sällan beskrivningar av olika meditationserfarenheter. Ofta är dessa berättelser och vittnesbörd av en positiv art och beskriver tillstånd av frid, glädje, enhet och kärlek. Många av dessa erfarenheter talar om hallucinationer och starka affekter. Det finns dock, mig veterligen, ingen forskning som mer systematiskt och målmedvetet har försökt närma sig denna sidan av meditation.

Vissa studier har dock gjort, men dessa är spridda och disparata arbeten. En av de tidigare studierna av meditationens fenomenologi gjordes av Deikman i början av sextiotalet. Utifrån detta studium skapade Deikman sin Deautomatiseringsteori som i korthet går ut på att meditation leder till att automatiserade och överinlärda processer sätts ur spel och den psykiska energin tillåts att flöda i andra banor (Deikman 1969). Walsh berättar om sina egna meditationserfarenheter i två artiklar (Walsh 1977, 1978). Jack Kornfield (1979) företog en undersökning av personer som genomgick en intensiv meditationsreträtt och sammanställde en lista på 22 typiska extraordinära upplevelser. Dessa var:

1. Spontaneous movement
2. Alteration in body -image
3. Energy flow experiences
4. Other proprioceptive changes as temperature, weight, etc.
5. Unusual breathing patterns
6. Unusual experiences during walking
7. Changes in perception of pain
8. Eyes open
9. Eyes closed
10. Auditory experiences
11. Gustatory and olfactory

experiences 12. Strong emotions and mood swings 13. Rapture and bliss 14. Psychological insights 15. Equanimity 16. Insights into basic mental and physical life processes 17. Dream changes 18. Time changes 19. Concentration changes 20. Effortless awareness 21. Out-of-the-body experiences 22. Other general perception changes including creativity and psychic phenomena.

I Daniel Golemans bok *The Meditative Mind: The varieties of meditative experience* (1988) framförs ett par likande erfarenheter och upplevelser från en mängd olika meditationstraditioner. En något annorlunda bild presenteras i *Spiritual Emergency: When personal transformation becomes a crisis* (1989) där några negativa erfarenheter och upplevelser, i samband med meditationsutövning, lyfts fram och diskuteras.

Meditationslitteraturen beskriver en stor och varierande mängd erfarenheter och upplevelser. En del av dessa är av mer vanlig och alldaglig natur medan andra är av mer extraordinärt och djupgående slag. Gifford-May och Thomson (1994) intresserade sig för det senare slaget och intervjuade ett antal erfarna meditatörer. De fann tre vanligt förekommande upplevelser:

- Transcendens bortom den vanliga fysiska och mentala uppfattningen av jaget. Detta var en erfarenhet som samtliga meditatörer sade sig ha upplevt.
- En annorlunda upplevelse av verkligheten. En förvrängning och förskjutning av den normala perception.
- Positiva emotioner. Känslor av frid, lycka och glädje.

Linda Patrik konstaterar att: "In sum, most recent Western psychological literature investigates the physiological or psychotherapeutic effects of meditation, not the subjects' own reflexive awareness of their meditation experiences." (1994, s. 38) Författaren försöker sen föregå med gott exempel och beskriver två upplevelser författaren har haft i samband med meditation. Linda Patrik har i femton år dagligen mediterat en timme. Det kan vara intressant att se att hon fortfarande ser sig själv som nybörjare. Den första upplevelsen hon beskriver och analyserar är en relativt vanligt förekommande känsla av koncentration, en känsla av en ren, naturlig och fridfull fokusering. Den andra upplevelsen är av mer ovanligt slag och beskriver ett tillstånd av hypermedvetenhet och absolut närvaro.

När Pekala gick igenom och granskade den fenomenologiskt orienterade meditationsforskningen fram till 1988 konstaterar han: "Yet, despite the last two decades of meditation research, the research involving the phenomenological effects of meditation is still in its infancy." (Pekala 1987, s. 59) I sin kritiska översyn och granskning av den fenomenologiska forskningen var det ingen undersökning som fann nåd inför Pekalas stränga öga. Samtliga rapporter hade i sin metod och design problem med validiteten och reliabiliteten.

2.4.5 Longitudinella undersökningar

Bristen på, och behovet av, longitudinella undersökningar är stort. Detta forskningsfält har av åtskilliga tunga namn inom meditationsforskningen framförts som ett av de absolut viktigaste områdena att utforska. Några citat:

The vast bulk of the research has sought to demonstrate immediate effects of meditation in relative novices. Perhaps we should instead be looking for longer-term changes in those who have practised meditation for some years. (Claxton 1987, s 38)

Most of meditation research to date . . . has been based on an examination of short-term meditations. However, recently, there has been a call to examine longer term meditators as one way to assess more carefully whether some of the primary and original goals of meditation were being attained. (Shapiro 1992, s 23)

David Shapiro, en välrenommerad forskare och psykolog, är den meditationsforskare som tagit denna uppgift på största allvar. Han följer 27 meditatörer som samtliga genomgått längre meditationsreträtter. Shapiro delar in meditationen i tre olika nivåer - självreglerande nivå, självanalytisk nivå och självfrigörande nivå. Dessa nivåer löper längst ett kontinuum. En närmare presentation av dessa nivåer följer i kapitel fyra. I en preliminär studie ställde han upp fem hypoteser och fick stöd för samtliga. Dessa var:

- Mål och förväntningar skiftar beroende på vilken nivå meditatören befinner sig i.
- Meditationens effekt är kopplad till förväntningar och mål.
- Religiös orientering (gudsbild, världsbild) är olika i de olika nivåerna.
- Förklaringar till varför man gör avbrott och pauser i sitt mediterande skiftar mellan de olika grupperna.
- Inställningarna personen hade innan han/hon började meditera är direkt relaterade till effekterna. (Shapiro 1992)

Det har bedrivits ytterst lite forskning inom detta fält. Detta beror inte i första hand på ointresse utan på de mycket stora problem att kunna bedriva vettig och tillförlitlig forskning kring dessa frågor. Vi återkommer till detta i kapitel fyra.

Kapitel 3

Varför fortsätter människor att meditera?

Inledning

I följande kapitel kommer resultatet av en intervjuundersökning rörande meditation att presenteras. Bakgrunden till att undersökningen kom till stånd var en känsla av förvirring och otillfredsställdhet som kom att växa sig allt starkare under tider som jag gick igenom den tidigare forskningen rörande meditation. Det var lätt att få intrycket, vid läsningen av alla dessa studier och experiment, att meditationens effekt handlade om vila och placebo. Men trots alla dessa "negativa" rapporter och brist på solida bevis för meditationens effekter fortsätter människor att meditera. Varför? Michael West liknade detta vid en koan och skrev:

In spite of the discrepancy between my experience and the research evidence, I keep on meditating and wait for the research to catch up. Why have I kept on meditating? The simple answer would be to say that I trust my experience more than my science. (West 1987, s.194)

I all den stora mängd meditationsrelaterad forskningen fanns det ingen undersökning som mer systematiskt använt sig av människor som mediterat under en längre tid för att utröna vad det var som fick dem att fortsätta. Få var de undersökningar som försökte utröna hur enskilda människor såg på sin meditation, vad de upplever, vad de förväntar sig och varför de fortsätter att meditera. För att i någon mån råda bot på denna vita fläck och tillfredsställa min egen nyfikenhet drogs nedanstående undersökning igång som baseras på intervjuer med tio personer med lång meditationserfarenhet.

3.1 Grounded theory och NUD*IST

*I bearbetningen och analysen av intervjumaterialet har dataprogrammet NUD*IST använts. Detta dataprogram har många beröringspunkter med metoden Grounded Theory. Grounded Theory (GT) skapades av Glaser och Strauss och är en modell för kvalitativ analys och teorigenerering. I följande undersökning har idéer från Grounded Theory varit en inspirationskälla. Glaser och Strauss ofta mycket rigoriösa föreskrifter och tillvägagångssätt har dock inte följts till punkt och pricka. Jag instämmer till fullo med Bengt Starrin när han säger:*

Jag menar dock att det snarare är andan i GT än dess bokstav som är livskraftig. Så länge som ambitionen hos företrädare för GT inte är att föreskriva en metodologi utan snarare att ge inspiration till att ge sig i kast med en 'skapelseprocess' fyller den

en viktig funktion. När GT blir till en mekanisk regelbok då har den också förlorat sin livskraft. (Starrin 1994)

I följande kommer först Grounded Theory att presenteras, där efter följer en kortare beskrivning av NUD*IST.

3.1.1 Grounded theory

Boken *The Discovery of Grounded Theory* utkom 1967 och var författad av Barney Glaser och Anselm Strauss. Dessa bägge författare och forskare kom från två skilda vetenskapstraditioner. Glaser kom från Columbia universitetet där han skolats i användandet av kvalificerad kvantitativ analys. Strauss hade fått sin vetenskapliga skolning vid Chicagos universitet och sysslade med kvalitativa och fältnära metoder. De bägge kom att lära känna varandra genom att arbeta tillsammans i ett projekt som berörde döendets problematik vid University of California. Boken tilldrog sig vid utgivandet ingen större uppmärksamhet. Under andra halvan av 70-talet kom boken och dess idéer att ådra sig ett snabbt växande intresse. Under 80-talet började Grounded Theory även få genomslag i Sverige. Idag används Grounded Theory inom åtskilliga ämnen och discipliner, från företagsekonomi till omvårdnadsforskning.

Glaser och Strauss har var för sig publicerat olika böcker rörande användandet av Grounded Theory, men de kom aldrig att skriva en bok tillsammans igen. Det uppstod snart meningsskiljaktigheter herrarna emellan. Meningsskiljaktigheter som så småningom utvecklades till något man nästan får beteckna som fiendskap. Det var framför allt Glaser som kom att gå till attack mot Strauss användande av Grounded Theory och menade att Strauss frångått de grundläggande idéerna. (Glaser 1992)

Grounded Theory är en modell för teorigenerering som innebär att teorin skall grundas i empirisk data. Utvecklingen av teorin från data sker genom så kallad "kodning". Grundtanken var att GT skulle överbrunga gapet mellan "de stora teorierna" och den empiriska forskningen och därigenom inte låta teorierna sväva högt och fritt över verkligheten och empirin. Glaser och Strauss ansåg att teorierna måste vara fast grundade i det man studerar. Detta innebär att man vänder sig bort från deduktiva ansatser som utgår från en speciell teori och låter denna styra och vägleda datainsamlandet och tolkningen. GT handlar inte om teoriverifiering utan om teorigenerering. Samtidigt vill Glaser och Strauss inte se GT som en ren induktiv metod.

Glaser och Strauss trycker på vikten av att ha så få förutfattade meningar som möjligt när man närmar sig ett område. Detta innebär bland annat att forskarens frågor skall vara så öppna som möjligt. Forskaren skall i möjligaste mån inte precisera och definiera forskningsproblemet och frågeställningen i början av projektet. Detta får dock inte leda till att datainsamlandet sker godtyckligt och slumpmässigt. Datainsamlandet skall vägledas av den internt framväxande teorin. Glaser och Strauss menar dock inte att forskaren närmar sig verkligheten och sitt område som "tabula rasa". När forskaren granskar och kodar sina data uppkommer kluster och idéer som styr den vidare granskningen och kodningen.

Kodning innebär att forskaren ger en företeelse i sina data ett namn - en kod. Denna kodning är på grund av sitt anspråk på att vara empirinära tämligen rigorös. En del av dessa koder bildar kluster och kategorier. De olika kategorierna är kluster för speciella egenskaper. De olika koderna och kategorierna har olika relationer till varandra och till materialet som helhet. När mönster börjar skönjas börjar också teorigenereringen. Dessa mönster bildar nya kategorier och kan så småningom indelas i till exempel typfamiljer och huvudvariabler. Undan för undan växer en teori fram om hur kategorier förhåller sig till varandra och vilka variabler som är de centrala och styrande.

Det talas om Substantiell- och Formell teori. Substantiell teori är den vanligaste inom GT och är en teori som är skapad för ett mer empiriskt avgränsat område, till exempel arbetslöshet, skolmiljö, meditationsreträtt. Formell teori rör större begreppsmässiga områden, till exempel makt, sexualitet, meditation. Enligt GT bör det vetenskapliga arbetet och teorigenereringen gå från substantiell- till formell teori.

I GT:s motstånd till de externa och "stora" teorierna och sin strävan efter datanära teorier finns det en uppenbar risk att man antingen endast kommer fram till "commun sence" kunskap eller uppfinner hjulet gång på gång. GT kan vara en bra och fruktbar metod som strukturerar upp ett mer induktivt arbetsätt, men jag ser ingen anledning till att stanna vid de databaserade och empirinära teorierna. Dessa antaganden bör länkas samman med andra etablerade och adekvata teoribildningar. Det vetenskapliga arbetet är en kumulativ process där man provar, förkastar och bygger vidare på tidigare kunskap.

3.1.2 NUD*IST

*NUD*IST står för Non-Numerical Unstructured Data - Indexing, Searching and Theorizing och är ett program skapat för bearbetning av kvalitativa datamängder. 1997 kom en utvecklad och ny version av programmet som bär beteckningen QSR NUD*IST. QSR står för Qualitative Solutions and Research och är beteckningen för ett dataföretag i Australien som tar fram och utvecklar mjukvara. Av sina skapare beskrivs NUD*IST som: "an environment to store and powerfully explore data and ideas, to minimize clerical routine and maximize flexibility, and to discover new ideas and ability to build on them" (User guide 1997 s).*

*NUD*IST är ett välanvänt och välrenommerat program för sammanställning och bearbetning av kvalitativa datamängder. Boken Computer programs for Qualitative data analysis är en "software sourcebook" som granskar marknadens utbud av dylika dataprogram. Författarna konkluderar att NUD*IST är "one of the best-thought-out programs around" (Weitzman & Miles 1995).*

*QSR NUD*IST är ett program som är skapat för att handskas med icke-numerisk och ostrukturerad kvalitativ data. Detta gör programmet genom tre olika funktioner: indexering, sökning och teoribyggnad.*

Indexering

Dokumentsystemet består av de dokument som forskaren väljer att introducera i programmet. Programmet ger möjlighet att använda och arbeta med en mängd olika data, typ foto, ljudupptagningar, enkätsvar och intervjuutskrifter. Det krävs dock löpande textmassa i elektronisk form för att kunna användas fullt ut av programmet. Utskrifter av intervjuer, anteckningar, dagböcker och andra textdokument, läggs in i programmet. Varje dokument får en huvudrubrik och kan vidare delas in i en mängd olika delrubriker.

*Indexsystemet är uppbyggt av ett antal kategorier som forskaren själv skapar och definierar. De olika kategorierna benämns som "Noder" och organiseras i trädstrukturer. Ett indexsystem är således ett hiarktiskt ordnat träd diagram. Trädet börjar med roten, som är det aktuella projektet i sin helhet. Roten förgrenar sig ut till ett antal noder, dessa noder fördelar sig vidare som undernoder, som i sin tur kan förgrena sig vidare. Varje nod i trädet har en kod, en titel forskaren givit den och en siffra, en nummer-adress, som anger dess position i trädet. Det är detta flexibla och överskådliga indexsystem som är själva grunden till NUD*ISTs användbarhet och styrka.*

Sökning

*Sökning i NUD*IST sker antingen genom textsökning i hela dokumenttexten eller genom sökning i textdelarna i de olika noderna i indexsystemet. Svaren på dessa sökningar sparas som indexreferenser i en särskild klippbok. Sökningar kan göras efter enskilda ord, men kan även göras av mer komplexa sekvenser av ord, uttryck och böjningar. Framför allt är NUD*IST skapat för att kunna söka och omstrukturera i indexsystemet. Det finns ett antal indexsökingsoperatörer inbyggda i programmet som erbjuder olika möjligheter att kunna navigera i stora textdokument med avancerat indexsystem.*

Teoribyggnad

Genom ett mycket flexibelt indexsystem, som understöds av goda sökfunktioner, kan nya samband och relationer prövas mellan de olika noder och kategorier som ställt upp. Utifrån dessa relationer växer mönster och idéer fram. Materialet kan omorganiseras utifrån dessa antaganden och ett nytt indexsystem växer fram som forskaren kan ställa nya frågor till och se nya samband och så vidare.

3.2 En kvalitativ studie av långtidsmeditatörer

3.2.1 Tillvägagångssätt

Utgångspunkten var att komma i kontakt med och intervjua ett antal personer som mediterat regelbundet i minst fem år. Med hjälp av Föreningen Malmö Buddhistcentrum och genom personliga kontakter kontaktades ett antal personer per brev. Dessa personer ringdes senare upp. Dessa inledande samtal ledde vidare till ytterligare tänkbara personer.

Tolv stycken personer valdes ut och intervjuades. Två av dessa gallrades ut då de inte uppfyllde det uppställda grundkriteriet.

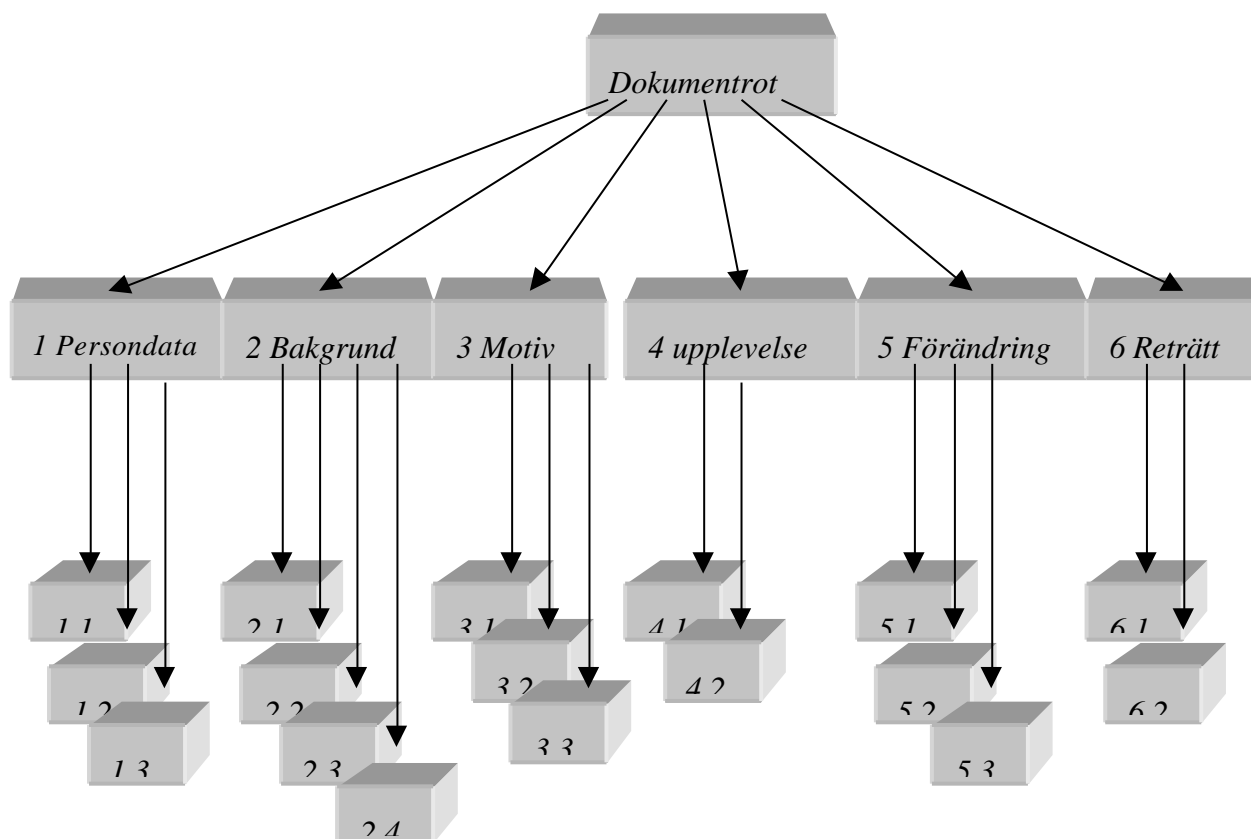
Intervjuerna utfördes i de flesta fall hemma hos personen, tre av intervjuerna utfördes på caféer, med lugn och avskild miljö. Intervjuerna varade från fyrtiominuter till en och en halv timme och utfördes under februari och mars 1997. En intervjubandspelare användes vid varje tillfälle och hela samtalet spelades in.

Samma frågor ställdes till samtliga av de intervjuade. Ordningen på frågorna varierade dock något från fall till fall. De aktuella frågorna var:

- *Namn, ålder och sysselsättning*
- *Hur länge har du mediterat?*
- *Hur ofta mediterar du? Har detta varierat?*
- *Hur mediterar du (vilken teknik)?*
- *Berätta något om din religiösa bakgrund.*
- *Hur skulle du vilja beskriva dig i termer av religionstillhörighet?*
- *Varför mediterar du?*
- *Varför började du meditera?*
- *Vad är målet?*
- *Berätta hur en vanlig sittning kan upplevas*
- *Har du i samband med meditation haft extraordinära/mystika upplevelser?*
- *Har din syn på meditationen förändrats?*
- *Har dina upplevelser i meditationen förändrats?*
- *Har du förändrats som person, omså hur mycket har denna förändring med mediterandet att göra?*
- *Har du genomgått någon form av meditationsreträtt?*

*Samtliga av de bandade intervjuerna skrevs ut. Dessa utskrifter lades in i dokumentsystemet på dataprogrammet NUD*IST. Av dessa dokument byggdes ett indexsystem av noder upp och organiserades i trädstrukturer. Under arbetets gång kom olika strukturer att byggas upp, beroende på de olika frågor som ställdes till materialet. Det fanns dock hela tiden en grundläggande trädstruktur som användes som utgångspunkt och som avspeglade de olika frågorna.*

Figur 1 Indexträd



1.1 Kön 1.2 Ålder 1.3 Arbete, syselsättning
 2.1 Mängd meditation 2.2 Teknik 2.3 Antal år 2.4 Religiösbakgrund
 3.1 Varför meditera 3.2 Orsak till att börja 3.3 Målet med meditation
 4.1 Upplevelse av sittning 4.2 Mystiska upplevelser
 5.1 Förändring av syn 5.2 ...av upplevelsen 5.3 Personlig förändring
 6.1 Antal reträtter 6.2 Reträttdata

Texterna på nodnivå 2 (1.2, 2.3 3.4 osv.) kondenserades för att underlätta den vidare textanalysen. Kondenseringen innebar att endast texter som direkt svarade på frågan lämnades kvar i noden. Hela texten fanns dock alltid kvar på nivå 1. Inte sällan under intervjuens gång återkom personen till ett ämne och en fråga som tidigare avhandlats. Ibland kunde personen ta upp en tanke eller erfarenhet som berörde en fråga som ställdes senare. Dessa textdelar flyttades över till de noder som de svarade upp mot. Flytandet av dessa texter skedde med varlig hand. Enskilda meningar flyttades aldrig, det rörde sig alltid om hela stycken. NUD*IST håller alltid reda på och visar hur en text har flyttats och dess ursprungliga plats i dokumentet.

Varje nod svarade nu för en speciell frågeställning eller ämne i intervjumaterialet. Texterna i varje nod kom att nagelfaras i sökandet efter mönster, likheter och olikheter. De olika

noderna kom även att på olika sätt ställas mot varandra för att svara på olika frågor som ställdes till materialet.

Nod 2.1 delades upp i två delar. I grupp A placerades de 5 personer som mediterat mellan 6 – 10 år och i grupp B placerades de andra fem personerna som mediterat i 15 – 27 år. Frågan var om dessa två olika grupper gav olika svar i framför allt noderna 5.1, 5.2 och 5.3. Några tydliga skillnader mellan grupp A och B gick inte att se. Det fanns dock vissa skillnader i nod 2.2 (om vilken teknik som används) och i nod 3.2 (varför personen började meditera). I grupp B hade merparten börjat meditera med TM och nyfikenhet angavs som ett skäl till att de började meditera. Skillnaderna i 2.2 och 3.2 avspeglar således snarare skillnader i tidsandan då personen först kom i kontakt med meditation. Det fanns även vissa skillnader i 4.2 (om mystiska upplevelser), detta har dock troligen inte sin grund i hur länge personen mediterat utan var beroende av de olika tekniker som användes.

Nod 2.2 delades upp utifrån de olika tekniker personen använde. Utifrån denna uppdelning skärskådades svaren under noderna 3, 4 och 5. Vissa skillnader hittades, framför allt i noden 3.1 och 4.2. Detta behandlas och presenteras närmare senare i texten.

Även nod 2.3 splittrades upp i olika grupper beroende på hur mycket personen mediterade per dag och jämfördes med svaren i noderna 3, 4 och 5. Inga tydliga skillnader hittades i materialet. En uppdelning och jämförelse utifrån personernas ålder genomfördes också, men inga tydliga skillnader hittades i förhållande till svaren i noderna 3, 4 och 5. Då det endast fanns två kvinnor med i studien kunde inga könningar göras utifrån könsaspekten. Detta är beklagligt då frågeställningen är mycket intressant och mycket lite genusorienterad forskning har gjorts inom området.

I följande del kommer resultatet av bearbetningen och granskningen av intervjumaterialet att presenteras. I detta arbete är det framför allt likheter och gemensamma nämnare som eftersökts.

Den kursiva texten utgörs av citat från intervjuerna. När två punkter följer efter ett ord (exempel: hur skall jag säga.. man kanske kan säga) indikerar detta en paus i den intervjuades framställning. När tre punkter sätts ut (exempel: I början tyckte jag verkligen detta . . . Nu ser jag helt annorlunda på saken) visar detta på att en eller några meningar lyfts bort i presentationen. Namnen som används i presentationen är inte de intervjuades riktiga, utan namn slumpmässigt tagna från namnsdagar under juni 1998.

3.2.2 Persondata och bakgrund

Följande personbeskrivningar bygger på svaren som gavs på frågorna:

- *Ålder*
- *Sysselsättning*
- *Hur länge har du mediterat?*
- *Hur ofta mediterar du och har detta varierat?*

- *Hur mediterar du (vilken teknik)?*
- *Berätta något om din religiösa bakgrund*
- *Hur skulle du vilja beskriva dig själv i termer av religionstillhörighet?*

Vi finner en stor variation i frågan om ålder, hur länge man mediterat och teknik, samtidigt finner vi även många likheter i framför allt den religiösa bakgrunden och synen på religionstillhörighet.

Petra

Petra var vid intervjutillfället 35 år gammal och studerande. Petra hade mediterat dagligen i 9 år. Meditationsmängden hade varierat något, framför allt i början, men det hade oftast varit en timme på morgonen och en timme på kvällen. Petra praktiserar enligt Sotozen-traditionen men vill helst inte etikettera sig som buddhist även om hon såg sig attraherad och influerad av buddhismen och dess tankar. Hon kom inte från något speciellt religiöst hem även om det fanns kyrkliga kontakter genom körsång och konfirmation.

Jim

Även Jim var 35 år och jobbade som kock. Vid intervjutillfället var Jim på väg att starta sin egen vegetariska restaurang. Jim var den person som mediterat kortast tid med sina 6 år. Jim hade som rutin att meditera dagligen, en timme på morgon och en timme på kvällen. Denna vana hade fluktuerat något under åren och för tillfället hade han svårt att alltid hinna med sina meditationsspass. Jim använde sig av meditationstekniken vipassana och riktade framför allt in sig på sin andning och kroppsliga förnimmelser. Jim såg sig inte som buddhist och menade att det spelade ingen roll vilken -ism man tillhörde för problemen och strävan är de samma för alla människor. Jim hade ingen religiös uppfostran eller bakgrund.

Ingemar

Ingemar var 51 år och arbetade som socialarbetare. Ingemar hade mediterat i 27 år och var den som kontinuerligt hållit på längst med meditation. Ingemar satt vanligtvis två gånger per dag. Dessa pass varierade från 30 minuter till 90 minuter, vanligast var att han mediterade sammanlagt en timme per dag. Mängden meditation hade varierat under alla dessa år. Framför allt i början fluktuerade vanan. Det hade också förekommit perioder av mer intensivt mediterande. Ingemar använde sig av olika meditationstekniker. Den vanligaste tekniken, som han även kallade grunden, var att följa sin andning, men Ingemar använde sig även av tantriska visualiseringstekniker och att utveckla kärlek, medkännande och glädje. Ingemar var präst i en buddhistiskt orden, men ville helst inte kalla sig buddhist utan att han följde Buddhas väg och lära. Samtidigt menade han att alla religioner är grenar på samma träd. Ingemar kom inte från något hem där religionen hade spelat någon egentlig roll.

Håkan

Håkan var 32 år gammal och jobbade som jurist. Håkan började meditera för 9 år sedan och hade under denna tid successivt kommit att meditera mer och mer regelbundet. Håkan

mediterade minst två timmar varje dag och använde sig både av vipassana, koncentrationsmeditation och metta-övningar (fokusering på känslor av kärlek och medkännande), ofta i kombination. Håkan såg sig som buddhist även om han såg en fara i att identifiera sig med specifika organiserade traditioner. Håkan kom inte från något religiöst hem.

Kerstin

Kerstin var den äldsta av de intervjuade med sin 63 år och var sjukpensionär. Kerstin hade hållit på med meditationsövningar i 10 år och mediterade varje dag, oftast morgon och kväll. Denna vana hade skiftat något under dessa år. Kerstin var skolad framför allt inom den tibetanska traditionen och använde sig ofta av mantra. Kerstin strävade dock inte efter riktad koncentration och absorption utan efter ett observerande sinne. Kerstin ville gärna se alla livets aktiviteter som möjlig meditation. Kerstin ville inte kalla sig buddhist men menade sig vandra den åttafaldiga vägen.

Axel

Axel var den yngsta av de intervjuade med sina 28 år och jobbade som lärare på universitetet. Axel hade mediterat i 7 år och mediterade dagligen en till två gånger, en halvtimme åt gången. Denna vana hade fluktuerat något under denna tid, men i stort sett varit den samma. Axel var skolad inom zentraditionen och följde sin andning. Axel hade tidigare definierat sig som buddhist men var nu ovillig att foga in sig i ett speciellt dogmatiskt system. Axel växte inte upp i ett religiöst hem.

David

David var 40 år och jobbade som lastbilschaufför. David hade mediterat i 17 år, men provat på meditation redan för 23 år sedan. David var den enda av de intervjuade som inte mediterade regelbundet varje dag utan praktiserade när han kände för det. Det kunde innebära två gånger per dag eller en gång i veckan. Ett meditationsspass varade i regel mellan 30 - 45 minuter. Meditationsmängden under dessa år har alltid varit varierande men har ökat under de senare åren. David är skolad inom framför allt vipassana och följer sin andning. David vill ogärna sätta någon religiös stämpel på sig själv, men säger sig vara påverkad och influerad av buddhistiska tankegångar. David kommer inte från något speciellt religiöst hem.

Björn

Björn var 39 år och var vid intervjutillfället arbetslös. Björn hade mediterat i 15 år och mediterade minst en timme per dag. Framför allt i början varierade mängden meditation, men har under de senare åren ökat och stabiliserats. Björn startade inom TM rörelsen men med åren gått över till andra traditioner och tekniker. Björn använder olika tekniker som mantra, visualisering, bön och "att släppa taget" (fri observation). Björn är främst influerad av hinduiska tankegångar, men vill inte placera sig i något religiöst fack. Björn hade en religiös mamma men såg inte sin uppfostran som religiöst präglad.

Johan

Johan var 45 år och hade vid intervjutillfället inte någon speciell anställning, men ledde en del meditationsreträtter i Sverige. Johan hade mediterat i 24 år. Under den första åren var mängden meditation mycket varierande. Johan hade varit fram till nyligen en buddhistisk munk i 11 år och under denna tid praktiserade han meditation regelbundet dagligen i minst en timme, en vana han fortfarande försökte hålla. Johan använde sig av vipassanameditation och såg sig som buddhist även om han var öppen för andra religioner och tankegångar. David kom inte från ett religiöst hem.

Robert

Robert var 49 år gammal och försörjde sig som musiker. Robert hade mediterat i 24 år, men provat på meditation redan för 29 år i samband med Maharishis och Beatels besök i Falsterbohus -68. Robert mediterade två gånger per dag under minst en halvtimme. Denna vana har varierat något under åren men ökat och stabiliserat sig med åren. Robert startade inom TM men även praktiserat andra tekniker. Under senare år har han använt en del tekniker lärda av Satja Saj Baba och buddhistiskt inspirerad observationstekniker. Robert ser sig som inspirerad och influerad av hinduiska tankegångar, men vill inte inordna sig i något exklusivt fack som utesluter andra tankegångar och religioner. Robert kom inte från något direkt religiöst hem.

3.2.3 Motivationella faktorer

I följande stycken redovisas svaren på frågorna:

- *Varför började du meditera?*
- *Varför mediterar du?*
- *Vad är målet.*

Termen "motivationella faktorer" används här i en vid bemärkelse och är inte knuten till någon speciell motivationsteori. Under denna rubrik behandlas vilka bevekelsegrunder, anledningar och skäl man anger som orsak till sitt mediterande. Även frågan "Vad är målet?" läggs under denna rubrik då våra motiv och drivkrafter oftast på olika sätt är målorienterade. Våra handlingar styrs, medvetet eller omedvetet, av vad vi förväntar oss att få ut av handlingen.

Varför började du meditera?

På frågan "Varför börjar du meditera" svarade sju att det var ett uttryck för ett sökande, två angav att det var på grund av nyfikenhet och en angav att det var på grund av en personlig kris. Av de fem personer som hållit på i 15 år eller mer började fyra med TM. De andra, utom Kristin, började sin meditationsbana med en reträtt.

De personer som angav ett sökande som orsaken till att de började meditera talade om ett behov av andlighet, att se sig om efter alternativa värden, svar på existentiella frågor och sökande efter mening. Kristin uttrycker det som: ... och då började jag söka lite. Fundera

över just det här med livet och döden och livet över huvud taget. Vad var viktigt och vad var mindre viktigt? Och där hjälper ju om man stannar upp och funderar lite. Men det tog många år innan jag kunde börja med att kalla det för meditation. Ofta fanns det en medveten strävan och ett aktivt sökande: ... sen kom det en period av sökande fram till jag var 20 någonting. Jag började läsa mer och intressera mig för de mystika traditionerna Jag mötte.. jag åkte på en seshin och det jag fann i zazen . . . så fann jag en form för mänskligt liv, kan man säga, som tilltalade mig och som inte bara tilltalade mig utan som jag sökt länge. (Petra)

För ett par stycken ledde detta sökandet till Asien: Jag reste till Indien då. Jag stack till Indien -72 på hösten. Avbröt min utbildning, jag var i Lund då, och avbröt då och stack till Indien i stället. Och blev väldigt fängslad då vid meditation. Det låg i luften, i tiden då på något sätt, att det var något speciellt mystiskt, häftigt. Så det var bara att hålla ögonen öppna och till slut så hittade jag någon meditation som passade, buddhist meditation. (Johan) För de flesta var kontakten med, och starten att börja praktisera meditation, ett led i att finna nya vägar för sitt liv. Inte sällan en slags symbol för en nystart: Jag hade varit sökare på olika sätt innan. . . . Det kändes liksom någonstans halvlek, - "va'fan, är det detta det handlar om", att bara samla så mycket stimulans som möjligt. Så jag kände direkt att det här ska jag prova. För det lät så djävla bra det han sa om just den här tekniken. (Jim)

Inte sällan uttrycktes det ett missnöje med de konventionella värdena och strävandena i vårt samhälle. Tydligast uttrycker nog Håkan det: Men jag menar att orsaken till att man börjar är en otillfredsställelse, Buddha talar om lidande, en dålig översättning, det måste till en otillfredsställelse. Att det är någonting som inte stämmer i ens liv. Annars så gör man inte det här. Och jag var 21 och hade dragit till Asien för att jag var trött på livet hemma. Givetvis så söker man efter något äkta, något levande, som man saknar i en slentrian-knegar tillvaro, där man super och jobbar liksom.. Men temat tog upp av en majoritet av de intervjuade även om det uttrycktes i mer allmänna ordalag likt Axel Jag tror att det är ett sökande, ett andligt sökande. Att försöka hitta någonting annat än bara det materiella. Jag känner att det är någonting annat som är mycket viktigare än att äga en massa saker, att göra många saker. Det är kanske därför som jag började.

De två personer som angav nyfikenhet som orsak började bägge sin meditativa bana på 60-talet med TM. De talade om att det låg i tiden och var ett uttryck för en experimentlusta som då rådde. David beskriver det med orden: Jag är uppvuxen på det glada 60 talet. Jag var ung då, så jag påverkades av allt det som fanns; Beatles, hippitiden (skratt). Så ... det fanns en vilja att experimentera, att titta över den tradition som man fått - att sköta sig, skaffa jobb, skaffa barn och familj, och så, alltså raka spåret. Då fanns det en trygghet i människorna, känslan av att nu vill vi ut och experimentera.

Björn angav att det var en personlig kris som ledde honom till meditationen: Och så kom jag in i en ny kris igen efter fem år och tyckte att det här är inte värt något. Det är liksom bara en illusion alltihop. Och så var det en tjej i samma veva som jag kände ifrån Norrland som hade mått lite dåligt sådär va, och hon hade provat meditation och hon var helt förändrad när jag träffade henne. Det strålade om henne och hon sa, - Att det här måste du prova Björn. Ja, tänkte jag, jag måste testa det. Så jag gick på en sådan

meditationskurs med TM. Och då vid första gången då jag blev initierad, jag kom så djupt, jag bara försvann och sen blev det som ett ljus, ett väldigt starkt ljus som gick rakt in i hjärtat. Ja, det var verkligen en omvändelse för mig. Jag kom ihåg att jag satt och skrattade hela Essingen hem. - Jippi, jag har hittat min grej och sådär.

Varför mediterar du?

På frågan "Varför mediterar du?" gavs en stor svarsvariation. De punkter som nämndes oftast var: i) Ger effekt av olika slag, ii) en integrerad del av livet, iii) en del av något större. Dessa svarsgruppen flyter ofta in i varandra och ska därför ses som delar av ett större sammanhang.

I denna fråga ligger egentligen också frågan "Varför fortsätter du att meditera?". Svaret på frågan tycks vara tredelat. För det första ger det påtagliga positiva effekter. För det andra blir meditationen en konkret symbol för en alternativ livsstil. Och för det tredje finns det ett mål, en tro på att meditationen leder till positiva och ofta genomgripande förändringar.

De effekter av olika slag som nämns är framför allt av personlighetsutvecklande natur. Meditationen leder till en ökad förmåga att observera sina tankar och känslor, till en ökad självkänedom. Jim säger: Jag trodde i över tjugo år att det hade varit jag som bestämde och styr mig själv, för det visade sig direkt att tankarna det är ju dom som styr, mina reaktioner styr mig väldigt mycket. . . . Det var en stor erfarenhet hur föränderligt "mindet" d v s jag är . . . det var en fantastisk erfarenhet. Av att börja, det har jag förstått mer och mer, börja lära känna mig själv, hur jag fungerar.

I meditationen tycks en ökad förmåga till introspektion tränas upp. En förmåga som inte stannar vid meditationsutövandet utan som kan tas med ut i resten av livet och användas i vardagen: Jag började för att bättre kunna lära känna mig själv, och det är fortfarande en av dom sakerna. Sen så när man är lite äldre och tiden går så upptäcker man att man mediterar över vad livet egentligen är. Och vilken del av livet är då döden. . . . Så det är dom stora livs frågorna men det har också betytt att jag har haft modet att stanna kvar och se på de här sakerna, vad livet är? Vad är livet egentligen? Vilken del är det vardagliga, vilken är den som vi vill fly ifrån och vad betyder relationerna och hur ska jag göra där och så vidare? Det är dom frågorna som tillhör vardagslivet men som jag få hjälp av genom meditationen. (Kristin)

Det talas en del om meditationens fysiska och stressreducerande effekter. David formulerar det som: Ett skäl är att jag känner att det är välgörande. Att det är en motpol till ett vardagsliv där det finns stress, trötthet och splittrat sinne. De grundläggande orsakerna till det lidande som finns. Det här är välgörande, att man samlar ihop sig, man blir lugn och avspänd och känner sig tillfreds. Men dessa beskrivningar har ingen framskjuten position i berättelserna. Det talas betydligt oftare om att meditationen vitaliserar och "laddar upp batterierna". Håkan säger: ... sitter jag två timmar på morgonen så är jag en annan person än om jag inte gör det. Jag är mycket mer vaken och har mycket mer energi, fräschare liksom, mer observant på vad som händer runt omkring.

Meditation blir en integrerad del av livet. Meditationen ses inte som en isolerad företeelse skilt från det vardagliga bestyret utan som en naturlig och självklar del av personens liv och leverne. Det har blivit en integrerad och naturlig del av personens vardag, en del av personens liv. En del som känns väsentligt. Håkan säger: Det är liksom det mest naturliga man kan göra, lika naturligt som att äta, andas och gå på toaletten. Jag antar att det har att göra med att man mår bra av det på något sätt. Men det är inget jag reflekterar över. Jag sätter mig inte för att uppnå ett visst och bestämt mål utan sen man kom in på det här spåret har det blivit väldigt naturligt.

Man kan här se att meditationen blivit en integrerad del av personernas liv, en utgångspunkt och grund som färgar av sig på resten av tillvaron. Det har dels blivit en synliga symbolen för en livsstil och dels en källa till förändring. Som sagt det är en del av sökandet. Men nu känns det.. det är inte bara det, det är någonting som finns i mitt liv, det är en röd tråd i mitt liv. Jag tror att det är främsta orsaken till att jag sitter nu, att jag gör någonting som jag kommer tillbaka till hela tiden. Vad som än händer i mitt liv så kommer jag tillbaka.. det finns någonting som jag.. som jag.. en slags grund och det är meditationen. (Axel). Ingemar utvecklar det något: Att vara i dimensioner utav verkligheten som vi i vår jäktiga vardag inte alltid har tillgång till, men som man kan ha tillgång till. Har du upplevt det så blir det en dimension av din personlighet. Så i början var det av nyfikenhet, . . . men plötsligt kom det in i våra liv möjligheten att se på värden med andra ögon, med andra utgångspunkter.

Meditationen ses, på olika sätt, av samtliga som en del av något större, som ett uttryck för en strävan mot något annat, mot en förändring och förbättring. ...meditationen finns i ett större perspektiv och det är Dharma då. Så jag ser inte meditationen som en teknik i första hand utan det är ett sätt att leva. (Håkan) I denna strävan ses inte meditationen som en isolerad och privat företeelse, något man gör i sin kammare för att må bättre, utan som ett medel i att skapa en bättre tillvaro och värld för sin omgivning. Tydligast uttrycker Petra detta: . . . det är att använda mitt liv, min tid på jorden, till något väsentligt. Det handlar inte bara om mig själv utan om alla förnimmade varelser samtidigt, hela kosmos. Denna strävan underbyggs och stimuleras av både tidigare erfarenheter, genom samvaro och samtal med likasinnade och genom studier. David säger: Det andra skälet är så klart att .. det är då stärkt av idéer från buddhistiska artiklar och skrifter. Och människor man har träffat. Att det finns någonting att utveckla. Inom buddhismen finns ju den här grundtanken att det finns en buddhanatur, . . . Jag har liksom en teoretisk påbyggnad på praktiken som gör att det finns ett mål med det och det är att återfå det här ursprungliga sinnet, buddhanaturen. Det motiverar också att fortsätta att meditera.

Vad är målet?

Många av svaren på denna fråga ligger nära svaren på frågan "Varför mediterar du?" Svaren på denna fråga vittnar om att målet är, för de flesta, tvådelat. Det talas i) dels om det stora målet, om upplysningen och ii) dels om de vardagsnära målen, där man se vägen som målet och där den personliga mognaden står i centrum. Det finns dock inga vattentäta skott mellan dessa två, de går in i varandra. Tonvikten läggs, mer eller mindre, av samtliga vid den senare målbeskrivningen.

Det stora målet handlar om transformation och upplysning. Ingen säger sig ha upplevt en total och plötslig förändring. Även om de flesta påpekar att detta inte får styra meditationen, så är det ingen som förnekar möjligheten av att kunna uppnå upplysning. Robert säger: Ett mål.. ett mål på det personliga planet är att komma ur.. Jag tror på det här med återfödelse, karma och reinkarnation. . . . Så ett mål för min egen del är att bli så kallat upplyst, befriad att återfödelse igen. Detta mål beskrivs tydligast av Björn som även var den person som talade mest om upplysningen som mål: Det är upplysningen. Att vara permanent upplyst. . . . Jo, det här tillståndet då man är sitt sanna jag så är allt okej. Då är man inte aktiv heller, kroppen är aktiv, man bevittnar en kropp som är aktiv, som tänker. Men det är ingenting som berör det sanna jaget. Det är helt i jämvikt. Det är fullt. Det går inte att förändra, att förbättra, det går inte.. det är liksom fullt. Det är det optimala.

Det är inte heller detta mål som är den avgörande drivkraften och motivationen till att fortsätta. De flesta gav intrycket av att detta mål betraktades som mycket avlägset och abstrakt och inte spelade någon större egentlig roll som en motiverande faktor. Varför tala om mål? Med mål skapar du förväntningarna. Sen när man läser texterna så talade Buddha om upplysningen och Nirvana och det kan man naturligtvis ta som ett mål. Men om du har det som utgångspunkt för din meditation, att uppnå någonting, så bygger du murar som du sen måste riva ned igen. (Ingemar)

Många tar upp att det har skett en förändring i inställningen till målet. Dessa personer berättar att när de började att meditera fanns det en mycket starkare målorientering. Man hoppades på stora och radikala förändringar, att uppnå någon form av upplysning. Men under tidens gång har detta allt mer bleknat och ersatts av en annorlunda bild av meditationen och dess mål. Om detta sa Axel: Från början fanns det verkligen ett mål, det var upplysningen. Men det målet håller på att försvinna. I början då fanns sökandet och man ville vara en upplyst människa. . . . Men det har minskat mycket genom åren och efter.. Jag har upplevt att det är inte så stora saker som händer när man sitter. Det är ganska.. det är mest kanske att komma tillbaka till något enklare. Ännu tydligare var Johan som berättade att en av orsakerna och drivkrafterna som fick honom att lämna Sverige och bli munk i Sri Lanka var just en längtan och en strävan att uppnå en fundamental och grundläggande förändring, att nå upplysning: . . . jag menar från början var det när jag trodde att jag kunde bli munk och uppnå Nibbana på tre månader. Men då hade jag ingen aning om vad Nibbana var och jag hade ingen aning att stenen nöts ned successivt, utan jag tänkte att jag har gjort 10 dagarsreträtter tidigare och om jag nu gör tre månader var det nio gånger så långt. Det är väldigt naivt att tro så, men så var det i alla fall. Så att målet med meditation nu.. jag tar inte in det så att jag skulle sätta en skylt på väggen med att Nibbana är mitt mål, utan mitt mål är mycket mera vardagsnära. Mitt mål är mycket mer här och nu förankrat.

Det är intressant att se att de flesta sätter upp ett varningens finger för att låta sig vara målorienterad. Meditationen får inte styras av förväntningar och mål. Detta var ett tema som togs upp av de flesta och som de, vid åtskilliga tillfällen och under olika ämnen, återkom till under intervjuens gång. Detta tema kommer därför att behandlas separat längre fram i denna presentation under rubriken Att släppa taget kontra disciplin.

Alla lade tonvikten vid att se vägen som målet, där meditationen fungerar som ett verktyg för att understödja en positiv utveckling och mognad och en ökad förmåga till självkännedom och livskvallitet. Ingemar säger: Det har ofta formulerats så att målet är vägen. Att vägen är en ständig förändring. Så du får alltså förutsättningslöst finnas där du är just nu och se vad som händer, erfara vad som händer. Då kan man närma sig ett mål, om man nu överhuvudtaget ska tala om ett mål.. Målet och meningen med meditationen ses här dels som en gradvis uppövning i att kunna stanna i nuet och dels som en träning i att lära känna sig själv. Dessa två aspekter ses som två sidor av samma mynt. Det Jim och Håkan uttrycker talar samtliga om på olika sätt: Men om jag kan öka min "awerness" mer och mer av alla dessa manifestationer, känslor, sensationer, i min kropp. Och med träning i meditation lära mig att förhålla mig mer objektivt till dessa sensationer då kan jag också.. följden blev att jag kan leva mer harmoniskt, leva mer icke-reaktivt. Att jag kan agera mer i livet än att bara reagera. Det är min målsättning, att bli bättre och bättre på att leva. (Jim) Målet är att genomskåda sinnets negativa egenskaper; hat, rädsla, oro, egoism, girighet av olika slag. På någotvis utveckla och släppa fram, utgångspunkten är att dom finns där redan, dom här mer positiva; kärlek, medkänsla, vishet, tålmod, etc. Och att vakna, som den buddhistiska läran säger, vakna är det det handlar om, att vara vaken. För mig är det kärnan i allting. Men jag har liksom inget så stort mål som att inom 5 år ska jag uppnå X. Det är mer ett sätt att leva. Och just nu känns det väldigt självklart.

Denna process och utveckling tar tid, lång tid. Det är ingen som längre tror på snabba och enkla lösningar. Ju längre man kommer på meditationens väg ju tydligare framstår det hur långt man har kvar, säger Johan, vilket är en tanke som han inte är ensam om att framföra: Jag kan säga så här att lika mycket som jag var då är jag nu på vägen. Och att jag vill fortsätta att ännu mer se vad denna vägen har att ge. Så hur mycket jag än tar in så finns det ändå inget slut. Utan man skulle kunna säga att det är som trattmodellen. I början är det väldigt smalt och man tror att det inte finns mycket mer att hämta, men ju längre man kommer ju mer finns det att hämta, så till slut är det helt oändligt hur mycket det finns att hämta.

De flesta poängterar också på olika sätt att detta mål och denna utveckling inte bara är till för att öka det egna välbefinnandet, utan att den personliga utvecklingen alltid måste vara förankrad i omgivningen och få konsekvenser för vardagslivet. Detta är en tanke som Kristin tog upp: Målet med att meditera är att jag ska vara så bra människa som möjligt för så många andra människor som möjligt. Inte bara för min familj utan för alla som jag känner och försöka göra det med förhoppningen att jag gör något gott. Att jag tänker efter innan jag handlar. Denna tanke delade hon som sagt med de flesta, Kristin tog dock upp ett tema som för henne var centralt och som hon var ensam om att framföra med denna emfas - döden: Men det andra stora målet, som jag sa innan, att egentligen att dö på ett bra sätt. Det är en portgång som vi vet väldigt lite om, men som är annorlunda för var och en.

3.2.4 Upplevelser i meditationen

I följande stycken redovisas och diskuteras svar från frågorna:

- Berätta hur en vanlig sittning kan upplevas.

- Har du någon gång haft någon mystik eller extraordinär upplevelse?

Svaren på den första frågan kommer att delas in i tre olika delrubriker: fysiska-, kognitiva- och emotionella upplevelser. I frågan som rör mystika och extraordinära upplevelser var det upp till respondenten att avgöra och definiera begreppen "mystik" och "extraordinär".

Fysiska-, kognitiva- & emotionellaupplevelser

I följande stycke kommer svaren på frågan "Berätta hur en vanlig sittning kan upplevas" att behandlas. Svaren delades in i tre olika områden: i) Fysiska upplevelser, ii) Kognitiva erfarenheter och iii) Emotionella upplevelser. Det ojämförligt största svarsområdet var de kognitiva erfarenheterna följt av de emotionella upplevelserna. Det var få svar som berörde de kroppsliga upplevelserna. Även vid direkta frågor om hur meditation upplevs fysiskt svarade respondenten oftast med att ge framför allt kognitivt färgade redogörelser. Det finns även ett fåtal redogörelser för perceptionella förändringar. Dessa hade dock samtliga en tydlig kognitiv koppling och kommer således att återfinnas under den rubriken.

Fysiska upplevelser

De fysiska upplevelserna som beskrivs var: i) känslor av fysisk smärta i samband med sittningar, ii) olika former av avslappning och iii) en ökad kroppsmedvetenhet. Ingen av de intervjuade pratar om problem med smärtor vid den vardagliga sittningen. Några nämnde att de hade haft detta problem i början men att det inte var ett problem idag. Några poängterade dock att dessa smärtor kan uppkomma vid långvarig sittning och reträtter. Axel säger: Kroppsligt.. om du sitter ett pass, det känns bra det är skönt att sitta, till och med tre pass. Men sen när du sitter i reträtt hela dagar kan det börja kännas jobbigt. Du börjar få verk överallt. Så att.. Jag menar att dagligen, vardagsövningen klarar jag ganska så bra, men under reträtt att jag kan få verk, ont i benen, i ryggen och ont i nacken. Jag tror att det är det som är det känsligaste när man måste sitta rakt i flera timmar utan att röra sig.

Tre av de intervjuade tog upp och pratar om upplevelser och tillstånd av stressreducering, avslappning och lugn. Dessa personer talar samtliga om hur detta avspeglas i andningen. Detta är inte förvånande då dessa personer använder just sin andning som fokuseringsobjekt. Jag är väldigt medveten om andningen. Jag känner att andningen blir djupare. Jag får känslan av att det känns väldigt bra. Känslan av behag, lugn, och känslan av att så här skulle jag alltid vilja ha det i mitt liv (skratt). (Axel) Mediterandet är inget statiskt tillstånd. Upplevelserna i meditationen skiftar och ingen sittning är den andre lik. Detta gällde inte minst de olika tillstånden av avslappning och lugn: Jo det är väldigt olika, det är lite olika. Om jag säger som.. på morgonen då är det en kroppsupplevelse som är behaglig. Om jag är.. om jag har stressat hela dagen, som då när jag arbetade intensivt ett tag, då var det svårare på kvällen för då kunde man inte få stressfaktorerna riktigt på plats utan man hade lite för mycket adrenalin och då tog det lång tid att dämpa ned det först. Så det har varit lite olika under dessa åren. Det har varit lite svackor, uppgångar, men i stort sätt har det känts bra även för kroppen, så att säga. (Kristin)

Det är även tydligt att det inte går att skilja de mer fysiologiska och stressreducerande aspekterna från de kognitiva. Dessa går in i varandra och ger varandra: Det viktiga är att man stannar med vad som är. En accepterande inställning till andningen och det sinnestillstånd som man råkar befinna sig i. Vad som händer då, om man fullständigt accepterar då blir andningen lugn då blir man otroligt avspänd snabbt. (Håkan)

Direkt eller indirekt talar de flesta om en ökad kroppsmedvetenhet. . . . med hjälp av dom medvetna tankarna så får jag ju större möjlighet att göra det jag faktiskt sätter mig ned för att göra och det är ju den här systematiska.. att öka kroppsmedvetenheten. (Jim) Jim är dock ensam om att så tydligt tala om en ökad kroppsmedvetenhet som mål. Detta finns dock som en komponent i samtliga meditationstraditioner. De flesta meditationstekniker använder fysiska förnimmelser som meditationsobjekt. Det vanligaste är att följa sin andning. Många tekniker (tydligast inom vipassana) uppmanar sina utövare att allt som händer i kroppen under en sittning ska uppmärksammas.

Kognitiva upplevelser

Detta är utan jämförelse den materialrikaste svarsgruppen. Samtliga talar, på olika sätt, om upplevelserna av sina tankar. Det vanligaste påpekande är att vi är ständigt och jämnt uppfyllda av tankar av olika slag. Dessa tankar kommer och går med stor hastighet och ofta utan några synbara mönster. Meditationens roll och förhållande till de kognitiva processerna framställs som i huvudsak tvådelat: Dels lugnar meditationen ned hastigheten på tankekedjorna, stillar bruset och dels ökar medvetenheten och uppmärksamheten på de, ofta omedvetna, tankeprocesserna.

Meditationen har en förmåga att lugna tankebruset och minska hastigheten på de ständigt surrande tankekedjorna. Detta uttrycks på lite olika sätt: Det är ju så att det spelar en radioapparat i huvudet, det är ett helt varuhus av tankar många gånger. Man är uppe i varv av olika slag. Och det är en konst att försöka, inte att försöka stoppa det utan det får väl hålla på där om det vill så att säga, men min uppgift är att försöka fokusera på andningen och ju mer jag så att säga fokuserar på andningen desto mindre kommer detta varuhussnacket att påverka mig. (Jim) Det blir lugnare i tankarna och mera ... För det första så är det inte så att tankarna bara associerar fritt utan det blir mer stilla. Mer avstånd mellan tankarna. Det blir luckor mellan varje tanke .. eller vad som finns där. (David)

Meditation leder till en ökad förmåga till uppmärksamhet och medvetenhet för de kognitiva processernas natur. Detta görs genom att man strävar efter ett neutralt observerande av de mentala processerna. Detta är en del av samtliga meditationstekniker, ja det kanske är meditationsteknikens kärna - att träna upp en förmåga till att observera sitt medvetande, sitt sinne. Ja, det är att också om tankarna, att vara med dom eller se dom, det är två olika saker. När du sitter, vad du försöker göra då är att se dina tankar utan att vara så involverad i dom. (Axel) Det finns här en mycket medveten strävan av att inte dras in i sina tankar utan att stanna lite vid sidan av och bara observera dem: Det var det jag sa, dom dirigerar jag. Jag kan antingen göra som fotbollsspelaren så springer jag efter den, men jag kan inte se tanken utan följa tanken. Det är inte mig förunnat att göra det ännu, men jag kan börja förstå att kan jag säga att det är min tanke så kan jag också bestämma mig för

hur jag ska förfara med tanken, för den är ju min. Den är min. Det är någonting som jag kan ställa lite utanför och titta på så här. (Kristin) Denna förmåga till observation är något som tränas upp genom regelbunden och långvarig meditation.

Det är inte de kognitiva processernas innehåll som här står i centrum, det vill säga det är inte våra tankar i sig som uppmärksammas utan de bakomliggande processerna som styr. Ingen talade om att de medvetet satt och observerade och bearbetade sina minnen, tvärtom fanns det hos de flesta en tydlig och uttalad strävan bort från detta: Jag upptäcker ganska tidigt att jag dragits in i en tanke. Det är väl ett tecken på framsteg att man upptäcker det någorlunda tidigt. . . . Och när jag ser att jag har fastnat i en tanke har jag en valmöjlighet, då kan jag välja att släppa den eller lura mig själv att det här är en intressant tanke, den leder säkert någon vart, och så sugas jag in i den. Och jag tycker nog att det är "fifty-fifty" att jag gör båda två. (Johan) Och sen kan det vara så att det kommer upp saker, att man får bra idéer. . . . Man tänker klarare tycker jag. Mer vaket, mer att tänka på en sak åt gången. Det finns ju en tendens att .. - det här är en bra grej, och så sitter man och spånar på det istället för att meditera. Man får försöka låt det va'. (David)

Några personer tog även upp, och pratade kring, en skillnad man såg mellan olika nivåer av de kognitiva processerna. Dels såg man en nivå av ständigt förändrade tankebanor som kommer och går utan att vi kan göra så mycket åt dem, mer än att observera. Dels såg man en nivå av tankar som var möjliga att styra och påverka. Jim uttalar nog detta tydligast när han säger: En annan typ av tankar är den här medvetna tanken om att nu mediterar jag, nu gör jag.. nu går jag systematiskt fram, eller nu gör jag min anapanna. Det är en medveten tanke på något sätt. Det är en tanke som är mer.. mer min än dom andra. Dom andra är ett brus, omedvetna tankar, tankar som jag inte styr över. Dom här medvetna tankarna blir.. jag har större tillgång till dom ju mer jag mediterar.

Även om man inte strävar mot att titta på sina tankar, minnen och de kognitiva processernas innehåll så finns de där ändå, ständigt närvarande och uppdykande. Det fanns ingen som gav uttryck för att tankarna som dyker upp under sittningen skulle generellt sett vara av en mer djup, omedveten eller mondän karaktär. Det finns inga typiska tankar. Det är allt, det är livet, allt som man levt, allt som man har varit med om och allt som man vill vara med om. Framtiden, det förflutna, allt möjligt kommer upp. Man har bara det som.. det är bara det som händer, tankar eller värk i kroppen. Och det känns som om det blir mer tankar när man sitter, men det är egentligen inte så för när man sitter är man mer uppmärksam på vad som händer. (Axel)

De förändringar och skiften i perceptionen som återfinns i materialet är få och handlar oftast om en ökad uppmärksamhet för hörselintryck under sittningen. Dessa beskrivningar handlar om att öka sin förmåga till observation och närvaro och har en tydlig kognitiv prägning. Ja, antagligen är man mer vaken för hörselintryck. Jag är nog mycket hörselorienterad. Och så är det så naturligt att eftersom man inte tittar så är man mer uppmärksam på något annat. Och tänker man mindre så är man mer uppmärksam på vad man hör. (David) Detta förhållande ser vi ännu tydligare hos Kristin: Att man är observant om hur man sitter, vad som händer, vad som luktar, bilar går förbi så accepterar man att dom finns där, jag avgränsar mig inte men jag följer inte med ljuden, följer inte med tanken utan jag sitter där.

Emotionella upplevelser

I meditation är det inte bara en massa olika tankar som kommer och går, utan detta gäller även emotioner. Det talas om många olika typer av känslor, både positiva och negativa. Beskrivningarna av känslor i samband med meditation framställs i intervjuerna framför allt utifrån två aspekter: Dels hur känslor aktiveras i meditationssituationer och dels en strävan mot att endast neutralt observera sina känslor. Dessa aspekter hör intimt ihop. Axel ger uttryck för den första aspekten: Det kan vara allt möjligt, det kan vara många tankar och man kan till och med vara upprörd. Det kan hända att saker dyker upp, att man blir jätteledsen, att man blir jätteglad. Så det är inte alls den idealbilden att allt är lugnt och allt flyter bra.

Kristin ger oss en bra illustration över den andra aspekten: Jag hade mediterat intensivt genom en ritual som har både fasta och intensiv meditation i 16 dagar, då man bara äter varannan dag. Och det är väldigt intensivt och bra, men just i mittperioden så kände jag mig väldigt aggressiv. Aggressiv, jag hade väldigt lätt till, snart till, aggressivitet, inte mot andra utan mot mig själv. Den kom upp med allt det här, att ibland så kände jag mig väldigt elak och småsint, och det här. Men allt eftersom jag fortsatte så förstod jag att det som fanns där kom upp utan.. jag var tvungen att titta. Lyckades jag titta på den och släppa den så var det bra, men lyckades jag inte så försvann den och rätt som det är kommer den tillbaka. Vi har ju väldigt mycket som vi samlar på oss. Så visst kommer det mycket känslomässigt. Men nu vet jag hur jag kan titta och gå tillbaka.

Meditationen ses här som ett sätt att frigöra sig från negativa känslor och upplevelser. Precis som i förhållandet till de kognitiva processerna strävar man efter att kultivera en hållning som endast observerar känslorna, en sinnesstämning som inte reagerar och agerar utan bara observerar. Det talas om att man ska stanna kvar och observera sina negativa och besvärliga känslor för att på det viset göra sig fri från dem. Björn säger följande: Och då förstod jag att den här känslomässiga biten som man förknippar med egot och som man identifierar sig med, att det där låser förmågan att vara kvar. Så har man någon olöst aspekt och den blir aktiverad utifrån, någon som du träffar eller så, så blir ju den aspekten så tydlig va och då förlorar man det här klarseendet Det är som om det blev ett brus av det här egots spel. Men då lärde jag mig att börja möta känslorna. Förstod att jag måste hänga med, att jag måste ta smärtan också och läka där. Men de rädslor vi har för olösta konflikter gör att vi vågar inte släppa. Fast vi tycker att vi anstränger oss så släpper man inte därför att det ligger sådana olösta grejer. Och har man löst dom.. jag märker ju direkt även idag om man går igenom någon stor grej, det kan vara någon viktig insikt då va, så märker jag direkt hur meditationen har förändrats dagen efter jag sätter mig. Då känner jag hur det har gått ned ett snäpp.

Det finns en tydlig tendens bland dessa svar att när man talar om känslor i relation till meditation har de negativa känslobeskrivningarna, typ ilska och oro, övertaget. Vilket vi såg i de två senaste citaten. Det finns även en motsatt sida som beskriver känslor av mer positiv karaktär. Robert uttrycker det kort och kärnfullt: Jag får nästan alltid en djup känsla inom mig. Alltså en väldigt berikande och andligt upplyftande känsla.

Mystika och extraordinära känslor

I detta stycke redogörs det för svaren på frågan: Har du någon gång haft någon mystik eller extraordinär upplevelse? Termerna mystik- och extraordinär upplevelse definierades inte utan det var upp till var och en av de intervjuade att respondera fritt.

Det finns i svaren en klar skillnad i användandet av de två termerna. De fyra som sa sig upplevt mystika erfarenheter använde också termen extraordinär om sina upplevelser. Alla de intervjuade sa sig dock ha varit med om olika ovanliga tillstånd, oftast starka emotionella upplevelser, i sin meditation. De flesta var dock ovilliga att använda begreppen mystik och/eller extraordinär då dessa upplevelser och erfarenheter sågs som "naturliga" och som en del i mediterandet. Anmärkningsvärt är att en majoritet av de intervjuade varnade på olika sätt för dessa mystika och starka upplevelser. Det fanns en risk, menade man, att fascinationen över dessa upplevelser och fenomen kan leda till en återvändsgränd i mediterandet och bli till hinder i den personliga utvecklingen.

Låt oss först se på de personer som sa sig upplevt mystika och extraordinära upplevelser. Av de intervjuade var det fyra stycken som sa sig ha haft mystika upplevelser. De upplevelser som togs upp var; i) utanförkroppsupplevelser, ii) förnimmelse av en annan, andlig, närvaro, iii) visioner och iv) extatiska tillstånd. Ingemar talade om och beskrev utanförkroppsupplevelser: Jag har haft sådan här utanförkropppen upplevelse bl a, som var mycket tydliga och jag var också medveten om att jag inte satt och nickade till eller halvsov utan var klarvaken när det hände.

Kristina pratade om upplevelsen av en förnimmelse av en annan, andlig, närvaro som kunde uppträda under meditationen: De är på ett annat plan och de kan jag inte förklara (skratt) utan det är en form av närvaro. Att det inte bara är jag utan en form av närvaro. Men det är väldigt svårt att beskriva. Och då är man.. det känns som en form av närvaro som är väldigt viktig så den går inte att beskriva, men den finns där.

Upplevelsen av visioner beskrivs tydligast och klarast av Björn: Ja i början hade jag då jag började med TM och gick på kurs. När jag gick och la' mig i sängen då så, och slöt ögonen, då vaknade jag upp i universum. Mitt ute bland alla stjärnor, men jag hade ingen kropp utan jag såg i alla riktningar på en och samma gång. Så jag var bara medvetande, har jag förstått sen. Och en väldig frid va. Sen öppnade jag ögonen igen och då såg jag väggen vid sängen och tyckte det var väldigt märkligt. Så stängde jag ögonen så for jag upp igen. Jag såg tredimensionellt med planeter och så, djupperspektiv. Det var den första kraftiga upplevelsen.

Olika former av extatiska tillstånd beskrevs av flera av de intervjuade, men det var endast Robert som benämnde dessa som mystika och extraordinära: Det blir ju alltid ytligt med ord men jag upplever det som att under denna halvtimme så.. nästan alltid minst en gång, så upplever jag att plötsligt är där någonting, eller någon, eller ett medvetande som känns att det liksom.. känns väldigt, väldigt påtagligt. Någon sorts inre extas för själen, fast hela kroppen är helt stilla och jag är helt talbar om någon skulle komma in. Om ett barn skulle komma in och vill något så kan jag svara helt normalt. Någon slags extas, men det har så fåniga associationer, tycker jag. Men en själens extas. Medvetandets.. uppblomning, brinnande, eller något sådant där, med risk för att det kan låta löjligt. . . . Då upplevs det i

ett första stadium som att.. vad ska man säga.. alla slocknade lampor dom lyser upp, plötsligt så är det sändningsdax live, om man ska tala TV-språk. Plötslig så är där.. nu är det här, nu händer det här, och då.. är det fortfarande en dualism mellan mig och detta något, eller någon, gud kallar jag det för. Men sedan kan det med en viss styrning, med en viss mild initiativkraft, kan jag få mitt jag och detta något att smälta samman. Det är mycket behagligt och det upplevs.. jag uttrycker det för mig själv som att medvetandet, som är större än mitt, söker sig självt.. gud delar sig för att uppleva sig själv, bl a genom människor, då va. . . . Jag kommer ihåg första gången jag upplevde det.. en djup meditation, då trodde jag att jag skulle dö, drunkna. Det var en mycket obehaglig känsla.

Begreppen extraordinär och mystik används här inte sällan synonymt. Av de fyra som sade sig ha haft mystika upplevelser hade två en bakgrund och träning inom TM och de andra två var skolade inom tibetanska tekniker. Detta kan vara värt att notera att inom dessa traditioner finns en betydligt större öppenhet mot denna typ av upplevelse. Inom vipassana- och zentraditioner framförs ofta ett mer negativt förhållningssätt till sådana erfarenheter.

Det fanns tydlig negativ syn på mystika och extraordinära upplevelser. Sex stycken varnade på olika sätt för att lägga vikt och betydelse till dessa upplevelser och att medvetet söka denna typ av erfarenhet. Jim uttryckte det som: Jag har upplevt så många spratt som sinnet kan spela en och försöker mer och mer att hålla mig sansad till dom upplevelser som man kan ha. För att upplevelser av olika slag, och speciellt om man upplever extraordinära saker, jag tror att dom har en tendens att man får ett väldigt kraftigt förhållningssätt till dem. Är det en underbar, fantastisk upplevelse då vill man ha mer av den, det ligger i vår mänskliga natur. Håkan är inne på en nästan identisk linje när han säger: Faran med sådant här är att man, en del personer som jag har snackat med som haft sådana här upplevelser blir att dom försöker återskapa det. Det blir en typ av målinriktad meditation som är inriktad på att ha upplevelser. Men meditation har inte ett dugg att göra med att ha upplevelser utan det är mer ett sätt att relatera till upplevelser. Den sista meningen i Håkan uttalande är intressant och värd en extra genomläsning. Kom ihåg den. Vi kommer längre fram att återkomma till liknade reflexioner och utsagor. Petra reagerade starkast på denna frågeställning och delgav den mest negativa synen på mystika/extrordinära upplevelser: De är inte väsentliga. Just det här att om du söker, vill ha redogörelser för mystika upplevelser, eller ditten och datten, det är inte.. det är sådant som visar sig under.. det är fullständigt oväsentligt, det är som en biprodukt. Det är något som den utövande kan stöta på på vägen men har egentligen inget värde. Folk är alltid så jätteintresserade av alla förmågor som man kan utveckla och upplevelser som man kan ha, men det är inte viktigt i sammanhanget. Det är en dimension som är egentligen rätt så futtig mot vad zazen egentligen innebär.

De två från TM och hinduiska meditationstraditioner tog inte upp några sådana varningar. Det var dock ingen av de intervjuade som förnekade möjligheten att sådana tillstånd och erfarenheter kan uppträda under meditation, men man varnade för risken att söka och fastna i dessa upplevelser. Flera poängterade att dessa upplevelser inte får tas som en in-teckning på utveckling och mognad utan var ett utslag av hög koncentration. Om dom kommer är det okej, men om du tror att du kommit någon vart, att dom är bekräftelser på att du uppnått något på vägen, då kan du fastna där. Man vill snarare tona ned det, man

ska se och leva livet direkt och till det behövs inga visioner. (Ingemar) Johan tar upp liknande tankegångar och visar också tydligt på den direkt negativa syn på mystika/extraordinära upplevelser och tillstånd som finns inom många meditationstraditioner. Tydligast är detta inom vipassanatraditionen men återfinns även tydligt uttalat inom zentraditioner. Jag har väl.. även om jag såg att en sådan upplevelse skulle närma sig så har jag inte försökt att vara där, kanske för att jag har hört en del negativt om sådana upplevelser, som man får för sig är extraordinära, och som är extraordinära på ett sätt. Dom kommer i samband med hög koncentration, men det är ingen signifikans på visdom eller insikt, utan dom kommer i takt med att sinnet är mer fokuserat. Det är intressant att här se att det finns en medveten strävan bort från denna typ av upplevelse. Det kan även vara intressant att se att tre av de intervjuade talade om att starka upplevelser och extraordinära tillstånd var något som kunde ske vid stark koncentration, det vill säga vid meditation som strävar efter absorption och "oneness".

Samtliga talade dock, någon gång under intervjuens gång, om starka och kraftiga emotionella upplevelser. Dessa sågs dock inte som extraordinära eller mystika utan som ett naturligt utslag av meditationsutövandet. Dessa tillstånd upplevdes oftast i samband med reträtter. Håkan berättar: Visst, jag har haft helt sanslösa upplevelser och så går man då till läraren och berättar det här, så säger han; - Jaha. Han blir liksom inte imponerad. Sinnet projicerar fram allt möjligt och det är helt okej, men det viktiga är att man inte identifierar sig med det. . . . Men visst, man går igenom, kanske inte så mycket när man sitter hemma nu, men definitivt i reträtter, så går man igenom alla möjliga fysiska och psykiska fenomen.

3.2.5 Förändringar

I följande stycken redovisas och diskuteras svar från frågorna:

- *Har din syn på meditation förändrats?*
- *Har upplevelserna i meditationen förändrats?*
- *På vilket vis tror du att meditationen har inverkat/påverkat dig som person?*

I följande stycke presenteras således självuppskattade longitudinella förändringar av synen på meditation, upplevelserna i meditationen och personliga förändringarna på grund av meditationen.

Meditationen ses av de intervjuade som en process, som något statt i en ständig förändring. Meditationen är inget statiskt tillstånd, den ena sittningen är inte den andra lik. Samtidigt ser man meditationens effekter som en progressiv utveckling, men i denna utveckling finns det ingen jämn och självklar utvecklingskurva. I intervjumaterialet kan man dock skönja vissa trender och förändringar i förhållandet till, och synen på, meditationen och dess effekt.

Förändringar av synen på meditation

Samtliga talar om en förändring av synen på meditation och sitt mediterande. Många påpekar hur föränderlig denna förändringen är. Det går inte att i backspegeln se en rätlinjig utvecklingslinje. Det är framför allt två förändringar som lyfts fram: i) en mindre dramatisk och mindre upplysningsorienterad syn på meditationen ii) från att ha sett meditation som en avslappningsövning till en väg till djupare personlig förändring. Dessa två motsatta förändringslinjer mynnar ut i en idag gemensam hållning och ett, till många delar, gemensamt synsätt.

Den övervägande majoriteten pratade om att man i början såg meditation som en snabb väg till upplysning och stora snabba förändringar, men att man fått ett lugnare och mer vardagsnära syn på meditationen. Det är inte längre upplysningen som är det stora och styrande målet utan meditationen ses som en del i en långsam utveckling. Axel säger: Ja, i början var det så, som sagt, att jag kanske letade efter en stor upplevelse och nu är det ganska så annorlunda. Det är mera.. ja, att sitta bara för att sitta. Det är någonting enkelt som jag tycker om. Så jag tror.. det är att jag känner en ganska stor förändring. Att jag förväntar mig inte så mycket av meditationen. Utan.. det är mest en vana i livet. Detta uttrycks ännu tydligare av Johan: Som jag sa, när jag blev munk var det för att uppnå Nibbana, och syftet med Nibbana.. den var jävligt hög. Det handlar mycket om ego. Jag ville komma ned och köra i tre månader och komma hem. Då ville jag bli ett ännu större ego än jag redan var. Nu var jag upplyst dessutom. Jag ville liksom ha det epitetet, - här kommer Johan och han är upplyst (skratt). Och det har.. det är inte så nu.

Några av de intervjuade hade haft en motsatt utvecklingskurva, där man i början använde meditation som en avslappningsövning. Med tiden kom denna syn att förändras och bytas ut mot en syn på meditation som ett verktyg för mer djupgående personliga förändringar och transformation. Ingemar säger: Från början så tog jag det mera som en avslappningsövning. . . . å man skulle uppnå mer energi och klara sina studier bättre och vara mer avslappnad osv. Så det gjorde jag med den utgångspunkten. . . . Så.. jo, men redan under träningen med "Self realisation fellowship" förändrades synen på meditationen nämligen som ett verktyg för att nå en inre verklighet. Ett liknande förlopp rapporterar också David: Jag har aldrig, inte från början heller, fångad ... e vad ska man säga .. fanatisk eller entusiastisk från början utan det har kommit successivt. Att jag varit intresserad, mer intresserad och mer intresserad. Och gradvis blivit mer och mer intresserad hela tiden. Det tycker jag. Så idag är jag nog mer entusiastisk än för fem år sedan och ännu mer än för tio år sedan. Så tycker jag det är viktigare och mer positivt på alla vis. Det kanske kan vara värt att notera att bägge dess personer började meditera i slutet på sextiotalet och början av sjutiotalet. Då presenterades och marknadsfördes meditation, främst genom TMs försorg, som en avslappnings- och prestationshöjande teknik.

Andra förändringar som lyfts fram är bland annat; i) hur lättare och mer naturligt det är att sitta och meditera; Ja, det är det jag snackade om innan, att det är mycket mer naturligt nu. Dessutom är det mycket lättare nu. I början var det fruktansvärt jobbigt. (Håkan) ii) en mindre fanatisk och missionerande attityd; Jo, så den här första tiden så var det i skälva

verket inte så mycket meditation utan det var snarare en träning att få in den här rutinen. Alltså det har ju hjälpt mig mycket att göra det till en livsrutin och det har legat till grund till att jag också har fortsatt och nått vissa saker som har gett mig tekniken. . . . alltså i början då jag var så uppfyllt av det här att detta var så fantastiskt, det här ska alla hålla på med, det här lite missionerande, ett sätt att tala till människor, folk nära mig, med lite besserwisser attityd. . . . Jag har blivit mycket mer balanserad av presentationen inför andra. Det har också förändrats, en mer sansad inställning. (Jim) iii) en mer självständig hållning till sin teknik och praktik där meditationstekniken ses som mindre och mindre viktig; Numera så.. så skulle jag nog säga att.. nästan vilken meditation man än gör, om man gör den med öppet hjärta och allvarligt sinne, så som jag förstår det, så leder de till samma mål, och slutfasen där är ändå att man lämnar tekniken både under meditationen och under senare år. Att tekniken blir mindre och mindre viktig. (Robert) och iv) meditationen har integrerats i de vardagliga göromålen; Sen kan jag byta det mot att jag mediterar i allt som jag gör. Försöker när jag står i matkön, hos posten eller banken, så är det inte lönt att irritera sig utan då ställer jag mig tryggt och lugnt med båda fötterna och försöker att ha.. och då slappnar jag av. (Kristin)

Förändringar av upplevelserna i meditationen

Samtliga intervjuade talade om olika förändringar av upplevelserna i meditationen. Även i svaren till denna fråga påpekas det att dessa förändringar inte följer några rätta linjer. Några menade att upplevelserna inte har förändrats så mycket utan det är förhållningssättet till dem som har förändrats. De förändringar som tas upp är framför allt; i) att upplevelserna har blivit djupare, ii) förhållandet till upplevelserna har blivit mindre dramatiskt och mer hemtamt och iii) en ökad förmåga till observation. Dessa tre förändringar hänger intimt samman med varandra.

De flesta vittnar om att det är svårt att tala om några typiska upplevelser i meditationen. Ofta går meditationen ut på att följa sinnets ständiga förändring. Två dagar är aldrig likadana. Det faktum att jag praktiserar i dag, det är inte så väldigt länge som jag har hållit på 8 år, 9 år, men det tycker jag säger allt. Det är hela tiden en fråga om utveckling om faser och så vidare. Det är någonting som alla går igenom, vad man än ägnar sig åt. Det finns växlingar, perioder av.. där det händer mycket, inom situationstecken, och det finns perioder då det inte händer någonting. (Petra)

Flera talade om att de upplevde djupare tillstånd i meditationen nu och att dessa upplevelser och tillstånd var mer kraftfulla. Det tycks här handla om ökad förmåga till koncentration men även en ökad närvaro av olika känslomässiga tillstånd av positiv karaktär. Björn säger: Det är mera kraftfullt idag. Meditationen har alltid varit bra för mig, tycker jag. Det är därför som jag har fortsatt. Det är det enda som har fortsatt naturligt utan tvång. Dom är mera kraftiga. Jag upplever att jag verkligen kan släppa liksom, den här vardagen och allt det där. Det tycks finnas ett meditativt tillstånd som man genom träning kan uppodla och få ökad tillgång till. Robert berättar: Det har blivit djupare. Det har blivit mer regelbundet och det har blivit mer kontrollerbart. Jag kan påverka, jag vet hur jag ska göra för att komma dit.

Det kanske kan synas som paradoxalt att samtidigt som många talar om att meditationen blivit djupare och kraftfullare så talar man samtidigt om att upplevelserna blivit mer hemtama. David säger: Ja, .. det är mer hemtamt på något vis. Som en gammal vän, eller bekant. Här tycks det dock handla om att man har fått en mindre dramatisk inställning till det man upplever i meditationen. Det är inte upplevelserna i själva meditationen som blivit mindre dramatiska utan förhållningssättet till dem. Jim, som centrerade nästan hela intervjun kring sina erfarenheter av reträtter, sade: Min femte kurs som jag satt i England -94 tror jag, då talade jag länge om att detta var min första riktiga kurs. Det har jag sen sagt efter andra kurser också va, men vad min upplevelse var då var att jag kom till en nivå då jag verkligen betraktade mitt eget "mind". Jag upplevde, såg, hörde, kalla det vad du vill, jag varseblev mina egna tankar som var ganska ... med en viss distans. . . . Dom här erfarenheterna har ju förändrat mycket. Sen är det inte självklart att man hoppar på där man slutade förra kursen hoppar man på nästa kurs, snarare icke. Ofta är man tillbaka till samma famlande och samma jobbiga förhållningssätt med sensationerna och alltihopa, men det känns väl någonstans att varje kurs blir mindre och mindre dramatisk. Med erfarenhet av det egna "mindet" och dess spratt, dess dramatik och ångest, dålig tilltro, uppgivenhet och sådana saker. Erfarenheten av tidigare kurser gör att man kanske kan förhålla sig lite mer sansat till sinnets dramatik och också till kroppens sensationer.

Samtliga av de intervjuade berättade att förmågan till observation på olika sätt och på olika plan hade ökat. Johan säger exempelvis: Jag har mycket mer kontakt. Om vi börjar med kroppen, ta t ex magens rörelse . . . Nu sätter jag mig ned och känner att det rör sig och jag är säker på att jag kopplat bort viljan att känna magens rörelser utan jag kan vara säker på att det känns så av sig självt. Jag bara observerar, jag har kopplat bort. Denna förändring upplevdes som viktig, ja som central. I nära anknytning till denna förändring påpekade ett par stycken att upplevelserna i mångt och mycket inte har förändrats så mycket i meditationen, det handlar mer om förändringar av förhållningen till dessa upplevelser. Detta förändrade förhållningssätt tycktes intimt hänga ihop med den ökade förmågan till observation. Ingemar beskriver det med orden: Vad du upplever i meditationen har inte med att göra hur länge du mediterat, det finns ingen garanti för det. Du kan ha otroligt djupa upplevelser i början av en meditativ väg. Det har ofta varit så för folk. Och sen sker ingenting under årtionden. Ibland kan det ske och ibland inte, men som sagt det har inte med längden att göra. Utan det är bara att tacksamt ta emot vad som kommer. Men förändrad så tillvida att man mediterar för meditationens egen skull inte för att uppnå någonting, inte för att förvänta sig något resultat. Axel är inne på samma tankebaner men uttrycker det mer personligt: Jag har upplevt samma i stort sätt. Det är ganska enkelt, jag bara sitter och ser att jag tänker ganska så mycket och nej, (skratt) det har inte förändrats, det är samma sak. Sen är det så.. jag kanske har blivit lite mer medveten att jag tänker mycket. Det är kanske det som har förändrats.

Det kan vara intressant att se att en och samma person kan ge uttryck för alla dessa olika förändringar samtidigt. Man säger att upplevelserna har blivit djupare samtidigt som man säger att upplevelserna i sin grund inte har förändrats. Tydligast ser man det hos Robert: Jag kommer ihåg första gången jag upplevde det.. en djup meditation, då trodde jag att jag skulle dö, drunkna. Det var en mycket obehaglig känsla. Och när jag pratade med min meditationslärare om det så sa han - det här är jätte bra, bara fortsatt. Så då gjorde jag det

och det är 25 år sedan, och då.. det är samma känsla då som nu. Fast den är mer.. fast jag är inte rädd, tvärtom så njuter jag av den.

Personliga förändringar på grund av meditation

De flesta av de intervjuade påpekar att frågan inte går att svara på. Att det är svårt, ja till och med omöjligt, att avgöra vad och vilka delar av ens person och liv meditationen har påverkat och förändrat och vilka delar den inte har förändrat. Det är så många faktorer som spelar in.

Det talas om både fysiska, kognitiva och emotionella förändringar. Dessa förändringar ses inte som något unikt för meditatörer, men meditation ses som ett verktyg och en hjälp att snabbare och säkrare uppnå mognad och en positiv personlig utveckling. Meditation ses som förstärkare av en inneboende mognadsprocess. De förändringar som framför allt lyfts fram är; i) ökad förmåga till närvaro och observation, ii) lugnare och mer harmonisk, där meditationstillstånd kan tas med ut i vardagen iii) ökad självkännedom. Ingen talar dock om några snabba och revolutionerande förändringar.

Många talar om en ökad förmåga till närvaro och observation. Detta uttrycks kort och koncist av Jim: Jag betraktar mig själv och mina tankar på ett sätt som jag inte gjorde tidigare. På ett mer medvetet sätt. Det talas även här om att känslorna och tankarna i sig inte har förändrats så mycket, men att förhållningssättet har förändrats något. En förmåga som leder till att man inte reagerar lika snabbt och kraftigt på kognitiva och emotionella impulser. Petra uttrycker detta: Det är klart att det förändrar, det kan förändra allt från t ex din förmåga att hantera vardagssituationer, kanske känslomässiga reaktioner gentemot andra. Att vara.. alltså att du kanske blir något klarare över vad du egentligen känner och står i förhållande till olika frågor och kan reagera utifrån det. Johan är inne på samma linje när han säger: Jag kan märka att i många fall är jag precis tillbaka till där jag var i början. En aggressiv reaktion, den kan komma lika.. bryta upp lika oförhappat som den kan ha gjort 20 år tidigare eller kanske ännu mer känsla av skuld. . . . en där är ju vissa förändringar i alla fall som har att göra med tålmod eller aggressioner och ilska i alla fall. Ett annat förhållningssätt, ett annat sätt att handskas med dem. En ökad öppenhet och vakenhet.

Denna förmåga, till ökad observation, ligger nära och kanske till och med är den egentliga orsaken till, den ökade självkännedomen. Kristin ger en personlig reflektion rörande detta förhållande: Jag är självständig. Jag tycker om att ha.. vad ska jag säga.. kanske inte alltid så ödmjuk utan självständigheten innebär också att jag vet hur jag vill ha det. Men med meditation tror jag att jag kan vara självständig, oberoende, och göra bra saker utan att jag för den skull behöver göra det sämre för andra. För mig personligen har det varit viktigt genom mina barn. Jag kan aldrig.. jag kan bara ge dom ett hem en uppfostran, men när dom startar sina liv så är det deras liv. Och det är viktigt att veta att man kan aldrig gå in i någon annans liv och gå in och ändra utan man kan bara stå kvar där och vara ett stöd . . . Om jag inte mediterade och försökte komma till insikt med mig själv skulle jag säkert grabba tag i dom och gnälla på dom och vilja vara mor med stort "M" och sådant där.

Den ökade förmåga till observation och självkännedom leder till olika typer av konkreta förändringar i personens liv. Tydligast uttrycker Robert detta: Jag tror att meditationen har betytt väldigt mycket för mig och jag tror att den har förändrat mig mycket. . . . jag har låtit det påverka mitt liv mycket. Jag har blivit vegetarian. Jag har slutat med.. jag drack ganska mycket innan och rökte cigaretter i 15 år och provat på olika narkotikagrejer. Det där har jag slutat med. Jag har också på det moraliska planet.. liksom fifflar lite mindre med ekonomin (skratt). Försöker bli medveten om mitt kroppsspråk i förhållande till kvinnor. Att inte sända ut signaler som kan misstolkas. Försöka vara rak och ärlig.. ja att det inte blir missförstånd. Försöker inte vara fanatisk mot barn och andra som inte mediterar och slå dom i huvudet med vad jag tror på. Utan att alla få ha sin frihet. ... Ja, det har påverkat mig mycket, väldigt mycket.

Meditationen ses som en katalysator för mognad och utveckling. Jag menar meditation är mycket en mognadsprocess som man förstärker, så att man mognar snabbare i och med att man handskas med mycket negativiteter. (Håkan) Jim säger ungefär samma sak: Men, visst tror jag att jag hade förändrats i en positiv riktning, det tror jag, men jag tror inte att jag hade förändrats med en sådan ... med en sådan medvetenhet. Jim tar även samtidigt upp något som är centralt i många av de intervjuades berättelser och tankar - den ökade förmågan, som uppövas i meditationen, att stanna kvar i känslor och tillstånd som upplevs som negativa. Att våga titta även på det som väcker smärta och obehag: Ja, jag har förändrats. Jag har förändrats radikalt i synen på orsaken till varför jag mår dåligt på ett eller annat sätt. Därmed inte sagt att jag inte glömmer den kunskapen ibland va. Den insikten har i sin tur gett.. den insikten har gett mig en ny syn och den synen har fått mig att arbeta med det här och en önskan att faktiskt vilja lära klara av saker och ting bättre. Jag har faktiskt känt att jag har förändrats, att jag har blivit mindre irriterad och vågat se på mig på ett sätt som jag inte vågar se på lika mycket innan.

Många vittnar också om att ett lugnt och harmoniskt tillståndet kan tas med utanför meditationskudden och färga av sig på vardagens aktiviteter. Björn säger: Jag tänkte själv på en fråga då du kom hit. Just det där vad meditation har betytt för mig. Och idag måste jag nog säga att jag har svårt att.. jag inser att det är en så stor del av mitt liv för det är inte bara då jag sitter va, utan det kan vara meditativ även då det är aktivitet. Det kan ju komma över mig, meditationstillstånd, fast jag håller på med någonting annat. Så idag har jag nog svårt att säga vad.. det hör ihop på något sätt. Axel uttrycker ungefär samma sak när han säger: Det här med att sitta regelbundet och känna den.. som sagt, att det är en röd tråd, det hade jag inte haft om jag inte hade suttit. Den röda tråden. Det ger nått slags lugn.. det kan ge något slags lugn i jäktandet. Och jag tror att hade jag inte suttit hade jag försökt hitta det på ett annat sätt.

Det kan vara intressant att se att det finns en viss diskrepans mellan svaren på frågan "Varför mediterar du?" och svaren till frågan "Hur har detta förändrat dig?" Svaren på den första frågan tenderar att ligga närmare svaren på frågan "Vad är målet?". Många ger alltså en mer positiv bild och beskrivning av nyttan med meditation och dess effekter när man talar om varför man mediterar och när man talar om dess eventuella mål. När man väl ska ange vad meditationen har förändrat i det personliga livet blir svaren av en mer nedtonad och mindre generell karaktär.

3.2.6 Reträtter

Samtliga av de intervjuade hade en stor erfarenhet av reträtter och samtliga såg dessa reträtter som något centralt i sitt utövande. För många tycktes dessa reträtter vara navet i deras meditationsutövande. Några centrerade hela sitt samtal kring dessa reträtter. Det framstod med all tydlighet att reträttutövandet var en integrerad del av meditationsutövandet och inte gick att särskilja från det mer vardagliga mediterandet.

Man skilde på långa och korta reträtter. De korta reträtterna var ofta helgsammankomster och bestod oftast av 2 till 2 1/2 dag. De längre reträtterna var från 10 dagar till 3 månader. Det fanns en stor variation i reträttvana och de flesta kunde inte i klara siffror redogöra för antalet. En del gjorde många helgreträtter och en del gjorde få helgreträtter men fler längre. Det varierade från 5 reträtter till 70 (i denna höga siffra är de flesta helgreträtter). Det går inte att utifrån de givna svaren komma med ett exakt medelvärde, men en uppskattning, mellan tummen och pekfingeret, skulle vara 5 längre reträtter och 10 kortare.

Samtliga fick frågan om de varit på någon meditationsreträtt och kort säga något om dessa. Det de intervjuade framför allt lyfte fram var: i) reträttens förmåga att gå på djupet, ii) reträtter som krävande och jobbiga iii) en förändrad syn och förhållning till dessa reträtter och iv) reträtters förhållande till vardagen och vardagsmediterandet.

Nästan samtliga tog upp reträtternas förmåga att gå på djupet. Klarast uttrycker kanske Håkan detta när han säger: Det är en möjlighet till fördjupning som man inte har när man sitter hemma. Jag menar jag vill inte vara utan min dagliga meditation, som har blivit ett väldigt naturligt inslag i vardagen, men det är när man går in i reträtter som man kan gå djupt. För det blir intensivt på ett helt annat sätt i och med att det är det helt dominerande som du sysslar med. David är inne på samma linje: Det är skillnad på att meditera en gång och att meditera flera gånger efter varandra. Att man sitter och mediterar mycket under en längre period. Det gör att man kommer djupare in i meditationen. Och .. speciellt om man suttit i flera dagar, är en väldigt skillnad. Man upplever att man går djupare in i sig själv. Och kommer mycket mera .. har djupare stillhet. Mera harmoni och mera balans. Men det är inte bara en större stillhet och frid som man finner i dessa djup. Det talades oftare om kamp, smärta och ångest. Jim säger: .. man kommer ned och jobbar med roten liksom, långt ned i det undermedvetna, där menar man att man kan bli av med stora sjok av trauman, spänningar, det som ligger till grund för problem för oss så att säga. Detta säger också Johan: Däremot kan det hända när jag gör en reträtt att sinnet kommer i en större skärpa och hittar, vad jag då tror, en smärta på en djupare nivå . . . Då blir jag både glad för jag kommer i kontakt med något som är intressant att arbeta med, dels blir jag ju lite besviken; - jaha där rök den fridfulla, lugna stunden

Anledningen till att man såg det som meningsfullt att sitta trots smärta och ångest var att detta leder till att dolda sidor uppenbaras och som därigenom kunde bearbetas. Kristin säger: Kunna se att jag är båda delarna och göra någonting av det. Där är reträtterna en viktig del. Att kunna sortera dessa båda och säga jag är så här krass men jag har möjligheten att transformera den till att jag kan fungera som en hyfsad människa. Att jag kan jobba hårt för att vara människa helt enkelt.

De flest såg reträtter som någonting krävande och jobbigt, speciellt de längre. Jim säger: Den där kursen som jag satt i Indien.. Jag brukar säga att det är det tuffaste jag gjort i mitt liv. Det var så in i helvete jobbigt. Och det var så jobbigt på grund av att jag blev presenterad för någonting, och ombedd att göra en sak, som jag liksom inte hade några verktyg till. Jag var van vid att ha mina verktyg i aktivitet, mitt självförtroende, min styrka, och liksom de här grejerna som jag hade som mina verktyg. Och helt plötsligt blev jag ombedd att bara sitta ner och observera. Trots detta återkom samtliga till reträtter. Smärtan och svårigheterna var inget som avskräckte.

De flesta pratade om en förändrad syn och förhållning till reträtterna och mediterandet. Reträtterna tenderade till att bli mindre och mindre dramatiska. Även om man kunde vara med om kraftfulla och extraordinära upplevelser såg man inte dessa som viktiga och centrala längre. Petra säger: det är aldrig samma sak två gånger. Det finns seshins som man sitter och har ont i benen hela tiden och överallt och den finns det seshins som är helt annorlunda. Det handlar givetvis inte bara om det fysiska planet. Även om det med tiden stabiliseras något, blir mindre dramatiskt. Reträtterna tenderar också mot att bli av mer positiv art och mindre präglade av smärta och förvirring. Om detta säger David ... det var väldigt annorlunda att göra en tiodagars då mot att göra det nu. Jag minns allt det här hur otroligt långsamt tiden gick och alla dom här frågorna liksom - är det här rätt? är det här bra? har alla det så här jobbigt som jag? är dom bättre? Dom mediterar säkert jätte bra och så tittade man på alla andra. Jag hade ont över allt, fy fan vad hemskt det var. Mycket mer så här sum-sum i huvudet. Samtidigt som det måste ha varit någonting bra eftersom jag ändå blev fångad där på något sätt.

Det talades vidare om förhållandet mellan reträtten och vardagen. De flesta talade om reträtter som energiinjektioner, som stimulerade det dagliga mediterandet. Många talade om hur inspirerad man kunde vara efter en reträtt, hur mycket man planerade att göra och förändra men att man efter ett tag gled tillbaka till den vanliga lunken. Axel talade om reträtten som ett sätt att rengöra meditationsvanan: ... om du bara sitter varje dag och inte går djupare då och då jag tror att du har svårare och svårare att sitta och så småningom tappar du vanan att sitta. Det blir mindre och mindre viktigt. Men att sen göra en reträtt gör att du verkligen kommer tillbaka till meditationen. Och det blir då.. lite grand för att.. rengöra vanan, när du sen sitter varje dag. Det är en slags rengöring av meditationen.

De flesta av de intervjuade menade att även om reträtter kunde vara mycket viktiga var det ändå vardagen och det dagliga livet som var det viktigaste. Dessa reträtter fick inte bli en tillfällig verklighetsflykt utan de måste även betyda något för vardagslivet. Robert uttrycker detta tydligt och kärnfullt: Ja, på det här reträtterna.. Ja det är stor skillnad alltså där är man i det meditativa tillståndet hela tiden med bara sådana människor, maten serverad. Det är ett väldigt 'easy living', det är inga problem någon stans va. Däremot så kan man inte hålla på med det hela livet. Det är en skyddad verkstad, man måste ju ut på slagfältet och testa om det funkar, och så va. Jag menar att gå och känna sig väl till mods under sådana omständigheter är ingen konst. Det är ju bara att flyta med. Men att göra det under livets normala, och ibland tuffa förhållande, det är de som måste vara utmaningen. Att justera sitt liv och sitt leverne i en vardag så att det funkar - städningen, läsläsningen,

ekonomin, släkten, och allting som man håller på med, jobb och inspirationen, att allting funkar.

3.3 Centrala teman

Alla de intervjuade personerna är unika människor med sin speciella historia, personlighet och erfarenhet. Trots detta fanns det många likheter och gemensamma drag i deras berättelser rörande synen på och upplevelserna av meditation. Det fanns givetvis även en hel del avvikelser och skillnader bland dessa personers förhållande till meditationen.

Två av de intervjuade, Björn och Robert, hade sina rötter i hinduiska meditationstraditioner. Ingemar och Kristin hade sina rötter inom den tibetanska buddismen. Petra och Axel hade sin bakgrund inom zen-traditionen, medan Jim, Håkan, David och Johan hade sin bakgrund inom vipassana-traditionen. Dessa personer använder således olika tekniker och var skolade inom olika traditioner. Trots detta var skillnaderna i meditationsutövandet förvånansvärt små. Ingen av dessa personer gav uttryck för att de såg sin egen tradition som "högre" eller bättre. Tvärtom fanns det en stor öppenhet och nyfikenhet mot andra traditioner och tekniker. Det förekom en påfallande synkretism i utövandet av och synen på meditationstekniker och meditationstraditioner. De flesta av de intervjuade var inte främmande för att använda och inspireras av andra tekniker och traditioner.

Det finns dock några skillnader mellan de olika grupperna. Den kanske mest intressanta skillnaden i materialet var hur dessa personer förhöll sig till mystika och extraordinära upplevelser. Det var fyra personer som sade sig ha upplevt mystika och extraordinära upplevelser. Dessa hade sina rötter i hinduistiska och tibetansk-buddhistiska traditioner. Inom dessa traditioner finns det ofta en öppenhet och ett intresse för det vi i väst skulle rubricera som mystika upplevelser och extraordinära förmågor. Ingen av de andra intervjuade, som var skolade inom zen- och vipassanatraditionerna, menade sig ha haft mystika upplevelser. En del av dessa personer talade dock om att de hade upplevt hallucinationer och samtliga talade om starka emotionella upplevelser vid meditation.

En möjlig tolkning av detta skulle kunna vara att den föreliggande skillnaden, till sin grund, är av semantisk art, det vill säga hur dessa personer använder och definierar begreppet mystik upplevelse. Detta kan säkert förklara en del av skillnaderna i berättelserna. Inom vipassana- och zen-traditionerna framställs ofta extraordinära upplevelser som bländverk och/eller som naturliga steg i mediterandet. Personer skolade inom dessa traditioner kan därför vara ovilliga att rubricera sina upplevelser som mystika. Men intervjumaterialet tycks också indikera att olika tekniker leder till olika typer av upplevelser. Flera av de intervjuade talade om att koncentrationsmeditation kunde leda till extraordinära upplevelser. Johan, skolad inom vipassana, talade om att när han kände att sådana upplevelser närmade sig försökte han styra iväg från dem, medan Robert, som var skolad inom hindusikt inspirerade tekniker, medvetet styrde mot denna typ av upplevelser.

Vid genomgången av materialet var det vissa teman och ämnen som intog en mer central plats i de intervjuades berättelser. Dessa teman och ämnen togs spontant upp av samtliga personer under samtalens gång. Nedan presenteras tre sådana centrala teman; i) förmågan att observera sina tankar och känslor, ii) förmågan att släppa taget kontra disciplin och iii) förhållandet mellan meditationsövningarna och vardagslivet.

3.3.1 Att observera

Samtliga intervjuade återkommer gång på gång till meditationen som en träning för ett observerande sinne - en förmåga att kunna observera sina tankar och sina känslor. Dessa uppgifter dök upp i svar till både frågor rörande Motiv, Upplevelser, Förändringar och Reträtter. Detta var, utan jämförelse, det absolut vanligaste tema som togs upp av alla de intervjuade personerna.

Det handlar om att träna upp en förmåga, i meditationsspässen, till att bättre kunna observera de mentala processerna. Denna förmåga tas med även utanför meditationsövningarna. Målet tycks här vara; i) dels en förmåga att neutralt observera och inte dras med i tankar och känslor och ii) dels att inte fly från obehagliga och negativa tankar och känslor. Detta tycks vara kärnan i meditationsutövandet för de intervjuade - att med ett neutralt sinne observera sig själv.

Vi är alla ständigt och jämt överskölda av en massa olika tankar och känslor som virvlar runt och ständigt förändras. I meditationen försöker man att på ett neutralt sätt observera sina tankar och känslor. Ingemar uttrycker detta kort och koncist: Alltså det som kommer upp ur psyket, ur ditt inre, ska upplevas, ska ses. . . . Så du får alltså förutsättningslöst finnas där du är just nu och se vad som händer, erfara vad som händer. En metafor som flera tog upp var att man försökte se tankarna och känslorna som en åskådare som ser på film. Axel säger: När du sitter, vad du försöker göra då är att se dina tankar utan att vara så involverad i dom. Så det är en annan sinnes ... stämning, då, som du försöker vara i. Att.. som om du var lite utanför dina tankar och ser dom som någonting som händer, som när man är på bio, man verkligen ser att det är något som händer, se dom utifrån, att inte dras in i sina tankar.

Flera personer tog också upp att man inte strävade efter att analysera innehållet i tankarna och känslorna. Kristin är inne på detta när hon säger: Men allt eftersom jag fortsatte så förstod jag att det som fanns där kom upp utan.. jag var tvungen att titta. Lyckades jag titta på den och släppa den så var det bra, men lyckades jag inte så försvann den och rätt som det är kommer den tillbaka. Vi har ju väldigt mycket som vi samlar på oss. . . . Att man är observant om hur man sitter, vad som händer, vad som luktar, bilar går förbi så accepterar man att dom finns där, jag avgränsar mig inte men jag följer inte med ljuden, följer inte med tanken utan jag sitter där. Jag är väldigt skärpt över hur jag fungerar. Och om det börjar göra ont i någon led eller någonting så går jag dit och se och funderar över, inte varifrån det kommer för det är ointressant, utan vad jag känner, hur känner jag det. Så uppmärksamheten måste vara total. Det är för mig meditation.

Det andra målet är egentligen en förlängning av det förra, att även kunna neutralt kunna observera negativa och smärtsamma känslor och tankar. Medan den förra förmågan mer

har en kognitiv tyngdpunkt handlar denna mer om den affektiva sidan. I meditationen kommer många ibland starka känslor upp till medvetandet, många av negativ karaktär. De intervjuade vittnar om att stannar man kvar och observerar dessa tillstånd minskar deras inflytande och makt. Håkan uttrycker detta mycket tydligt: Sinnet är aldrig det samma och det är viktigt att man sitter med sinnet som det är. Om jag skulle vara rastlös så sitter jag med rastlösheten. Skulle jag vara väldigt lugn så sitter jag med lugnet. Så det är egentligen inte frågan om att man ska uppnå någonting, att man ska vara på något speciellt sätt. Det viktiga är att man stannar med vad som är. . . . man låter allt komma och gå och det är grundstenen i meditationen, en fullständig öppenhet och.. det är väl vad man gör egentligen. Det är väl egentligen inte mer än så. . . . Vad som händer då är att man slutar tillbringa hela sitt liv att fly undan olika jobbiga upplevelser, både fysiska och psykiska. Utan på något sätt är det okej. Jim beskriver även vikten av att stanna kvar och observera när det känns jobbigt: Men när du mer kommer till "observation of mind" då kan du se vilka jättenegativa tankar du har i förhållande till denna smärta till exempel. Smärta i knäna, oro, ilska eller vad det nu är för något. Och med mer och mer denna förmåga att se dom här tankarna desto mindre har dom makt över dig. Du betraktar tanken och samtidigt som du betraktar sensationen och låter den passera som på en filmduk.

3.3.2 Att släppa taget kontra disciplin

Att släppa taget, att inte vara resultat- och målinriktad i sin meditation var ett tema som spontant togs upp av de flesta och betraktades som centralt och viktigt. Det kan då kanske tyckas motsägelsefullt att de flesta som talade om vikten av att släppa taget också talade om vikten av just styrning, regelbundenhet och disciplin. Dessa två tycks vara två sidor av samma mynt, båda krävas i meditationen.

Att inte vara mål- och resultatnriktad i sin meditation var ett tema som dök upp under många delar av intervjun, speciellt vid frågan "Vad är målet?". Många vittnade om att detta var en lärdom som lärt sig under resans gång, från att ofta varit just väldigt målorienterad i början. Att inte förvänta sig något speciellt och att släppa taget är fraser som ofta dyker upp. Ingemar säger: Och sen kan du också uppleva andra saker runt om kring dig, men om du har förväntningar då sker ingenting. Då är det bara tråkigt. Man måste öppna sig. Meditationen är till för att riva barriärer. Meditationen är till för att hjälpa dig att öppna dig och låta tingen ske. Tricket är att försöka sätta sig utan att förvänta sig någonting. Kristin säger: .. så fort jag sätter förväntningar på den och sätter ett mål då kan jag inte, då blir det inget. Utan det här ska göras utan att jag förväntar mig resultat. Och det är det som är så svårt, vi är så resultatnriktade i världen. Björn uttrycker det kort och gott: Det handlar om att släppa liksom, att släppa taget, kontrollbehovet, att släppa det helt. Lika kort och kärnfullt uttrycker Johan det: Om man kämpar så händer det ingenting, om man slappnar av så händer det.

Detta tema togs ofta upp i samband med att man talade om att observera. Målet med meditationen tycks vara för dessa människor att träna upp sin förmåga att observera sig själv, sina tankar och känslor, men samtidigt får inte detta mål leda till en allt för resultatnriktad attityd. Johan beskriver detta målände: Det är tryggt att veta att jag sitter

i observationsstolen nu och är med på resan. Jag lägger mig inte i. Jag sitter i observationsstolen och tittar på resan så att säga. Jag lägger mig inte i och försöker göra det bättre eller tydligare med en resultatnriktad attityd. Håkan är även inne på detta spår: Så det är egentligen inte frågan om att man ska uppnå någonting, att man ska vara på något speciellt sätt. Det viktiga är att man stannar med vad som är. . . . Det blir en typ av målinriktad meditation som är inriktad på att ha upplevelser. Men meditation har inte ett dugg att göra med att ha upplevelser utan det är mer ett sätt att relatera till upplevelser. Att låta allting komma och gå.

När det gäller den andra sidan av myntet, disciplin och regelbundenhet, var det ett tema som inte var lika frekvent. Det gick dock att läsa mellan raderna att detta var något som var viktigt och aktuellt för samtliga, möjligt undantaget David. Att sitta varje dag och att åka, och stanna, på reträtter, kräver ett visst mått, ja ibland ett stort mått, av självbehärskning och disciplin. Och även om de flesta talar om faran med att ha mål finns det en målorientering hos samtliga. Ett mål och en tro på att meditation för med sig något positivt, annars så skulle nog ingen fortsätta. Kristin talar om vikten av disciplin och arbete: Det är så mycket utifrån som distraherar och då gäller det att man har just den här erfarenheten att oavsett om det springer i benen så disciplinerar man sig och sätter sig ned och gör det. . . . ja det är också en aspekt av meditationen som jag upptäckt efter några år att meditation var ingen avkoppling. Det är ett disciplinerat arbete som man måste vara fullständigt klar i. Samma tankegång uttrycks av Ingemar fast mycket kortare: Många gånger kan det vara otroligt tråkigt, men du sitter ändå. Petra talade mycket om vikten av regelbundenhet:... så är det regelbundenheten som avgör det hela. Och vad innebär det och hur pass mycket det blir frågan om något som överskrider egot begränsningar. Om man bara gör det en gång i veckan så gör det nog inte så mycket för de flesta av oss med egot. Sen finns det inget som säger att du släpper taget om egot bara för att du sitter en gång om dagen. Några tog upp att det var framför allt i början som disciplin och regelbundenhet var viktig: Jo, så den här första tiden så var det i skälva verket inte så mycket meditation utan det var snarare en träning att få in den här rutinen. Alltså det har ju hjälpt mig mycket att göra det till en livsrutin och det har legat till grund till att jag också har fortsatt och nått vissa saker som har gett mig tekniken. (Jim)

Det har tidigare talats om risken att försöka styra upplevelserna i meditationen, men det finns dock några som just talar om en sådan styrning i själva meditationensutövandet. Detta var ett tema som endast tog upp av Björn och Robert. Tydligast uttrycker Robert det: ... och det kan jag i viss mån styra genom att jag har sovit, varit på toaletten, gjort mina yogaövningar och sådant där lite mer ytliga fysiska grejer, att kroppen är frisk och så. Då kan jag påverka att det blir något. . . . Men sedan kan det med en viss styrning, med en viss mild initiativkraft, kan jag få mitt jag och detta något att smälta samman. . . . Det har blivit mer regelbundet och det har blivit mer kontrollerbart. Jag kan påverka, jag vet hur jag ska göra för att komma dit.

3.3.3 Meditationsövningarna och vardagen

Ett annat intressant tema som togs upp spontant var hur meditationen påverkar vardagslivet. Det är framför allt vid samtal om meditationens effekter som detta tema dyker

upp. Det handlar om att ta med sig meditationstillståndet ut i vardagen, om ett lugnt och observerande sinne. Det handlar även om att tänka på sitt beteende, om moraliska och etiska frågor. Samtliga påpekar på ena eller andrasättet att det är i vardagen som meditationen ska komma till uttryck. Meditationsövningarna får inte bli en isolerad företeelse och flykt från en tråkig och svår vardag.

När det handlar om att ta med sig meditationstillstånd ut i vardagen är det framför allt tillstånd av lugn och klarhet som tas upp. Ingemar säger: Men upplevelser av att meditationstillstånd tas med in i vardagen. De här upplevelserna av, vad ska man säga, ens personliga gränser att ens barriärer är rivna, nedbrutna, ett tillstånd av luftighet, om jag ska kalla det så. Där det vi kallar vårt ego är mycket nedtonat. Sådant kan också upplevas i den dagliga gärningen, men inte om man vill hålla fast det. Detta kan vara något som man medvetet söker i vissa situationer. Kristin berättar: När jag står i matkön, hos posten eller banken, så är det inte lönt att irritera sig utan då ställer jag mig tryggt och lugnt med båda fötterna och försöker att ha.. och då slappnar jag av. Robert talar om olika nivåer av detta vakna meditativa tillstånd. Ett tillstånd som måste balanseras om det ska fungera i vardagslivet: Det innebär också att i vardagen, liksom när du och jag sitter här och pratar, så kan jag om jag vill liksom koppla på det lite grann, om jag vill. Jag kan koppla på mycket av det men då blir jag tyst och passiv och sådär. Robert fortsätter och säger: En annan infallsvinkel är att behålla både den här högre lyckan alltid och samtidigt behålla friden alltid. Jag ser det som två olika saker. Den högre extasen och det mer lugna i det. Att ha den kvar och ändå kunna fungera i ett samhälle.

Samtliga betonade vikten av att meditation inte får bli en isolerad sysselsättning, en teknik och övning som inte får några följdverkningar utanför meditationskudden. Meditationen måste även leda till moraliska och etiska ställningstaganden. Håkan sade: Det viktigaste nu är att försöka föra över det till vardagen att utföra etiska övningar i vardagen. Försöka utöva generositet och försöka vara observant på negativa tendenser i vardagen

Även inom detta tema tas förmågan att observera upp. Det handlar om att kunna bära med sig förmågan till observation och neutralt seende även i det dagliga livet. Kristin säger: Så det är dom stora livs frågorna men det har också betytt att jag har haft modet att stanna kvar och se på de här sakerna, vad livet är? Vad är livet egentligen? Vilken del är det vardagliga, vilken är den som vi vill fly ifrån och vad betyder relationerna och hur ska jag göra där och så vidare? Det är dom frågorna som tillhör vardagslivet men som jag får hjälp av genom meditationen. Detta kan även användas i mer praktiska och handfasta situationer: Det har varit en stor hjälp i mitt yrke. Dels att samla mig inför knepiga klientbesök och dels att få perspektiv, att inte låta sig dras ned. (Ingemar)

3.4 Summering

Frågan undersökningen sökte ett svar på var – ”varför försätter människor att meditera?” Något entydigt svar på denna frågan har inte de företagna intervjuerna och bearbetningen av dessa kunna visa på. I det presenterade materialet har vi dock sett en hel del intressanta fingervisningar. Det tycks inte finnas en speciell huvudorsak till varför de

intervjuade personerna mediterar och har fortsatt att meditera år efter år, utan ett antal orsaker som samverkar och går in i varandra. De tre viktigaste faktorerna tycks vara att meditation: 1) ger positiva effekter, 2) blivit en symbol för en alternativ livsstil och 3) givit en tro på sammanhang och mening.

Positiva effekter

Att meditationen ledde till olika typer av positiva effekter var utan jämförelse den viktigaste faktorn till varför de intervjuade mediterade och fortsatte att meditera. Effekter som angavs var allt från ökat fysiskt välbefinnande till känslor att bli ett med Gud. Den absolut vanligaste positiva effekten som togs upp var att meditationen ledde till ökad självkännet. Detta uppnåddes framför allt genom att lära sig att i ökad utsträckning observera sig själv och sina känslor. Inte minst poängterades förmågan att kunna stanna kvar och observera negativa och smärtsamma känslor. Denna förmåga till observation ledde till ett mindre reaktivt förhållande till emotionerna, vilket i sin tur ledde till ett öppnare och mer harmoniskt förhållande till sig själv och sin omgivning.

Själva mediterandet, det vill säga sittningen i sig, upplevdes också av samtliga som något positivt och givande. Sittningen beskrevs som en andningspaus då personens batterier så att säga kunde laddas upp igen.

Symbol för livsstil

Hos samtliga av de intervjuade framstod det dock tydligt att meditationen handlade om betydligt mer än att sitta på sin meditationsmatta. Meditationen hade blivit en integrerad del av det dagliga livet och en konkret symbol för en alternativ livsstil. Meditationen sågs inte endast som en teknik, en isolerad företeelse, utan som något som måste genomsyra hela personens liv och livsföring. Samtliga av de intervjuade talade om att försökte följa vissa etiska och moraliska regler, majoriteten av dem var till exempel vegetarianer. Meditationsutövandet kan således sägas vara toppen av isberget, den synliga delen för en livshållning och en livsstil.

En tro

Även om majoriteten av de intervjuade inte såg sig som tillhörande någon speciell religion gav alla ändå uttryck för en trosorienterad livssyn. Andliga värden, som mening, mål, etik och moral, spelade en stor roll för samtliga. Alla uttalade direkt, eller indirekt, en tro på en högre mening med tillvaron och att vi som individer mer eller mindre aktivt kunde ta del i denna mening. Meditationen spelade här en central roll som ett medel att bättre komma i samklang med denna mening. Det fanns även hos samtliga en tro på att meditationen var en väg som kunde leda till stora och grundläggande förändringar och ett tillstånd av upplysning.

Kapitel 4

Meditationens psykologi

Meditationen var i många österländska traditioner den "högsta" vetenskapliga metoden, i bemärkelse den metod som man använde för att undersöka, förstå och kategorisera sig själv och sin omgivning. Det var genom systematisk introspektion man lärde känna grundstrukturerna i tillvaron. Men meditation var mer än en undersökande metod, meditation var även en metod och väg till förändring och transformation. I de buddhistiska traditionerna görs ingen egentlig distinktion mellan att beskriva sig själv och sin tillvaro och förändra sig själv och sin tillvaro. Genom att se verkligheten som den verkligen är, och här handlar det om mer än en ren kognitiv förståelse, kommer även människans förhållningssätt till sig själv och omvärlden att förändras.

4.1 Summering och diskussion

4.1.1 Att definiera meditation

Att definiera och stipulera begreppet meditation är, som vi sett i kapitel 1, en vanskelig uppgift. Begreppet meditation är en västerländsk term och konstruktion. En konstruktion som försöker beskriva fenomen som återfinns i olika religioner och inom åtskilliga olika traditioner. Religioner och traditioner som skiljer sig sinsemellan på många olika sätt, både i fråga om genes, ontologi och epistemologi, men även ifråga om teknik, termer och mål.

Den meditation som idag lärs ut och praktiseras i västvärden skiljer sig ofta på många punkter fundamentalt från hur meditation används och lärs ut inom sin ursprungliga tradition och kontext. Ser man tillbaka historiskt så har meditation i allmänhet och intensiv meditation i synnerhet varit en intern angelägenhet för de invigda, för munkar och heliga män. Meditationsreträtter som direkt och uteslutande vänder sig till lekmän är för många traditioner en tämligen ny företeelse. I de flesta meditationstraditioner ses den så kallade intensiva meditationen som det "normala" sättet att använda meditation. De flesta traditionella skrifter som behandlar och beskriver meditation utgår från ett mer "intensivt" bruk där även meditationen integreras i ett större sammanhang.

Inom de flesta kultursfärer som meditationstraditionerna har sin traditionella hemvist i är det ovanligt att lekmän praktiserar meditation i sina hem utan kontakt med någon form av lärare eller mästare. Inom åtskilliga meditationstraditioner har det historiskt sett varit otänkbart att lära ut och praktisera meditation på sådant vis.

I de österländska meditationstraditionerna är meditation alltid endast en del av ett större sammanhang. Det är framför allt sammankopplingen mellan etiska regler, ett moraliskt korrekt leverne, och meditationen som starkt betonas. Dessa delar lever i en växelverkan

med varandra. En etisk korrekt grundhållning skapar förutsättningar för en god och framgångsrik meditation, en framgångsrik meditation leder till en naturlig och förankrad moral, och så vidare. Meditation är således inte en isolerad teknik utan del av ett koncept som berör hela individens liv.

Meditationstraditionerna är inga oföränderliga entiteter utan är stadda i en ständig förändring. Inte minst har detta varit påtagligt under de senaste decennierna. Österländska tankar, tekniker och traditioner, rörande meditation och andlighet, har importerats till väst. Dessa traditioner och läror har tolkats utifrån och anpassats till västerländska förutsättningar och preferenser. De västerländska uttolkarna har påfallande ofta använt ett språk som influerats av den västerländska psykologin. Under framför allt de två senaste decennierna har åtskilliga österländska lärare och mästare influerats och tagit upp åtskilliga av dessa termer och resonemang och inlemmat dem i sin undervisning. Vi har således ett flöde i båda riktningarna.

Den meditationsrelaterade forskningen, som till stora delar influerat akademikers och forskares syn på begreppet och fenomenet, har ofta plockat ut vissa meditationsrelaterade tekniker utan att ta någon egentlig hänsyn till deras olika kontextuella sammanhang. Detta har inte sällan lett till en fragmentarisk och endimensionell bild av begreppet och fenomenet meditation.

När man som västerländsk forskare skall studera fenomenet meditation finns det således en grundläggande fråga som först måste ställas – vad är meditation? Det vill säga, att definiera det man ska studera. Detta borde vara den självklara utgångspunkten för all meditationsrelaterad forskning. En sådan utgångspunkt och ett sådant resonemang saknas dock för det mesta. Även om en entydig definition inte presenteras av forskaren bör frågan alltid lyftas och problematiseras. Vi skulle med all säkerhet haft betydligt intressantare data rörande meditationen om fler forskarna hade börjat sina studier med en sådan problematisering.

Som vi sett i kapitel 1 kan meditationen beskrivas utifrån två olika håll; 1) en teknisk beskrivning, som tar fasta på meditations metod och teknik, dess yttre manifestation, och 2) en effekt- och målorienterad beskrivning, som handlar om vad meditation gör, vad meditation leder till, dess mål. En definition av meditation bör innehålla båda dessa komponenter. Utifrån dessa definieras meditation som:

- Meditation använder en reglerad och ofta låst kroppsställning som leder till en inhibering av yttre perceptioner och stimuli. Medvetandet riktas och fokuseras mot en bestämd psykologisk och/eller fysiologisk process.*
- En ökad förmåga till fokusering och bibehållen koncentration leder till ökad förmåga till medveten observation eller till olika nivåer av absorption. Målet är en ökad förståelse för, och anpassning till, tillvarons sanna natur. Detta nås genom gradvis utveckling och/eller genom plötsliga förändringar.*

4.1.2 Den meditationsrelaterade forskningen

Det har gjorts förhållandevis mycket forskning kring fenomenet meditation. Räknar man all den meditationsrelaterade forskningen som tillhörande ämnesområdet religionspsykologi finns det få, om något, fenomen som tilldragit sig mer uppmärksamhet och forskning. Som vi sett i kapitel 2 har denna forskning en stor spännvid och bedrivs utifrån många olika vetenskapliga traditioner, metoder och teorier. Denna forskning har också använt begreppet meditation på ett mycket varierande sätt. Den vetenskapliga kvalitén på dessa arbeten har även varierat kraftigt.

Vad har då all denna forskning kommit fram till? Förvånansvärt lite!

Den fysiologiskt orienterade forskningen berättar för oss att meditation kan leda till en sänkning av vårt blodtryck, till en minskning av vår syrekonsumention och till en sänkning av vår metabolism. Men denna förändring är inte större eller annorlunda än de vanlig vila ger. Meditatörers EEG mönster uppvisar en ökning av alfaaktivitet, men inte större eller annorlunda än hos vilande personer. Visserligen har en del ovanliga beta och theta vågor uppmätts men vad det betyda är svårt att säga.

Den psykologiskt orienterade forskningen visar på att meditation leder till en stressreducering. Meditation tycks fungera som ett bra verktyg mot tillstånd av oro, men bara om man mediterar regelbundet och inte har en allt för svår oro. Det är dock tveksamt om meditation skulle vara ett bättre verktyg för stressreducering än andra avslappningstekniker.

Meditation tycks även vara en användbar metod i vissa terapisituationer. Det är dock svårt att säga varför och hur meditationen verkar i dessa situationer och det är inte heller säkert att meditation fungerar bättre än andra självreglerande tekniker.

Meditationens förmåga att leda till personlig utveckling är, enligt meditationstraditionerna, dess egentliga mål och mening. Trots detta har mycket lite forskning gjorts inom detta fält. Den forskning som har företagits har dock haft svårt att "bevisa" meditationstraditionernas anspråk.

Meditationsforskningen har haft stora problem med att kunna definiera och bestämma den oberoende variabeln, det vill säga vad meditation är. Meditationsforskningen har även haft stora problem med att kunna isolera och säkerställa sin beroende variabel - meditationens effekt. Hur ska man vara säker på att man inte bara mäter placeboeffekten och personlighetsdrag? Mycket av meditationsforskningen ser på meditation som en medicin, en tablett, med omedelbar verkan. Man mäter, så att säga, en patients tillstånd innan medicineringen och man mäter en stund efter och utifrån dessa mätningar drar man sina konklusioner. Denna forskning använder nästan genomgående korttidsmeditatörer. Det är inte ovanligt att västerländska forskare har studerat meditationens effekt genom att instruera personer som aldrig tidigare mediterat att använda sig av vissa meditationstekniker under 20 – 30 minuter varje dag i fyra till sex veckor. Dessa personer har på olika sätt testats innan de började "meditera" och testas igen efter några veckor. En sådan syn på meditation är helt verklighetsfrämmande för samtliga

meditationstraditioner. Den meditation som mäts i laboratorierna har således ofta mycket lite att göra med den meditation som man möter i de österländska traditionerna.

4.1.3 Meditationens olika nivåer

I meditationsforskningen tycks meditation oftast ses som ett enhetligt fenomen. Så är dock inte fallet i verkligheten. Som vi tidigare sett finns det en uppsjö av olika tekniker och traditioner. Men det finns även en stor skillnad i hur meditation ses och används av olika människor.

David Shapiro presenterar en uppdelning av meditation i tre olika nivåer: 1) självreglerande nivå, 2) självanalytisk nivå och 3) självfrigörande nivå. Denna uppdelning beskriver i första hand meditationens effekt och mål. Dessa nivåer har således inget att göra med olika tekniker utan hur dessa används, upplevs och tolkas av olika personer. (Shapiro 1992)

På den självreglerande nivån används meditationsliknande tekniker för att styra och reglera främst olika fysiologiska eller psykosomatiska tillstånd. Det kan handla om områden som stressnedsättning, sömnrubbingar, smärtlindring, höjd arbetsprestanda och ett allmänt ökat välbefinnande och vitalisering.

Den självanalytiska nivån betecknar det område där meditationstekniken används som ett redskap för ökad kännedom om sina inre psykologiska processer. Meditationen kan även då användas som ett verktyg i terapisisituationer av framförallt djuppsykologisk karaktär. Med hjälp av meditation skapas en större och starkare möjlighet till introspektion och möjlighet att nå djupare lager av omedveten information.

På den självfrigörande nivån används meditation som ett redskap för att uppnå vissa psykologiska transformationer. Samtliga meditationstraditioner menar sig opererar i huvudsak på denna nivå. Det är intressant att se att dessa meditationstraditioner inte ser de två första nivåerna som egentlig meditation, medan vi i väst ser just dessa nivåer som meditation.

Den första och självreglerande nivån är den nivå som ådragit sig det västerländska forskarsamfundets ojämförbart största intresse. Detta beroende på ett par olika saker. Meditation i allmänhet, och den tredje nivån i synnerhet, ses ofta av forskare och vetenskapsmän som något verklighetsfrånvänt, svårhanterligt och ibland som något rent suspekt. De forskare som väl närmar sig detta område gör det ofta med stor försiktighet och har föredragit att använda väletablerade och allmänt accepterade tekniker och metoder. Dessa har ofta ett begränsat mätområde och lämpar sig således bäst att arbeta med på den första nivån. Som vi tidigare sett har åtskilliga undersökningar studerat syreupptagningen, hjärtfrekvensen och EEG-kurvor, och otaliga är de undersökningar som forskat kring meditationens stressnedsättande funktion. Så gott som alla dessa studier utfördes på korttidsbasis och ofta utan att hänsyn tagits till olika människors situation, förutsättningar och personlighet. Denna forskning har inte resulterat i några mer substantiella förklaringar av meditationens funktion och väsen.

På den andra nivån, den självanalytiska, är det främst den psykiska sidan, eller snarare vissa psykologiska processers innehåll, som skärskådas. I meditationssituationen tycks många subtila, subliminala och omedvetna processer komma upp till ytan. Medvetandet riktar mot dessa processers innehåll och detta innehåll bearbetas mer eller mindre direkt och medvetet. Meditation används som en form av psykoterapeutiskt verktyg där omedvetet innehåll medvetandegörs och konfronteras. Ett sådant sätt att använda meditation har intresserat en del forskare och psykologer, men det är ett område där relativt lite forskning företagits. Detta är även en syn på meditation som inte återfinns i meditationstraditionerna. I dessa traditioner är det sällan de psykologiska processernas innehåll som skärskådas, det vill säga olika former av minnen. I stället riktar man sitt intresse mot de psykologiska processernas mekanism.

På den självfrigörande nivån används meditation som ett medel till att nå vissa mer grundläggande förändringar av vårt psyke och därigenom också vår relation till vår omgivning. Det tycks handla om en frigörelse från vårt medvetnas jagcentrering, en känsla av samhörighet och helhet och en förmåga till genuin inlevelse och förståelse i relation till andra människor. Meditation används här som ett redskap för personlig utveckling i sin mer ultimativa betydelse. Det är på denna nivå som de flesta klassiska meditationstraditioner vill operera. Företrädare för dessa traditioner nekar inte till att nivå ett och två är reella och verksamma, de ses dock ofta mer som en biprodukt och ibland som direkta hinder. På denna nivå är meditation något betydligt mer än en teknik, det är en hel livsstil vars mål är grundläggande förändringar av det mänskliga psyket.

4.2 Metakognition och emotionell intelligens

Kognitionsvetenskap och kognitionsforskning återfinns i en mängd olika discipliner och ämnen. Några exempel är filosofi, språkvetenskap, psykologi, sociologi, antropologi och neurofysiologi. Den kognitiva vetenskapen, och framför allt den kognitiva psykologin, uppstod mycket som en reaktion på behaviorismens tillkortakommande. Karl Lashley (1890-1958) var en av de första som på allvar började ifrågasätta behaviorismen. Han pekade speciellt på språkets komplexitet, där förklaringsmodeller typ stimuli-respons var otillräckliga. Gestaltpsychologin, som bland annat menade att människan inte är en passiv mottagare av information och stimuli utan en aktiv deltagare, fick ett ökat inflytande. Men även naturvetenskapligt orienterade logiker och matematiker, där tankar från Bertrand Russell, A N Whitehead och Gottlob Frege, kom att bli viktiga faktorer.

En av de enskilda viktigaste faktorerna, för skapandet av den kognitiva vetenskapen, var Turingmaskinen och datorns intåg efter andra världskriget. Detta krig ledde även till att många neurologiskt skadade män undersöktes vilket gav upphov till ny och viktig kunskap om hjärnans uppbyggnad och funktion.

*Den kognitiva forskningen började få klarare konturer i slutet av 50-talet. Harvard Center, med J Bruner och G Miller som grundare, spelade en viktig roll. Böcker av viktig och avgörande betydelse för den fortsatta utvecklingen och utformningen var: *Plans and the structure of behavior* (1960) av Miller, Pribram & Galanter, *Cognitive Psychology**

(1967) av Neisser, och *The structure of language* (1964) av Fodor & Katz. Sloan Foundation kom även att bli en viktig faktor på grund av de stora summor pengar de pumpade in i tvärvetenskaplig forskning. (Gardner, 1985, Lundh, Montgomery, & Waern, Y, 1992)

Idag är den kognitiva vetenskapen en av de starkaste krafterna inom vetenskap och forskning. Detta är kanske allra tydligast inom det psykologiska ämnet, där nästan alla andra teorier har drunknat i den kognitiva vårfloden. Den kognitiv psykologi har varit det styrande paradigmet, sedan slutet av 60-talet, inom den allmänna psykologin, men även varit tongivande inom socialpsykologin och den kliniska psykologin. (Fiske S T & Taylor S E, 1991)

Henry Egidius definierar begreppet kognitiv psykologi som: "Gren av psykologin som handlar om mottagning av intryck (perception), minne och inläring, tänkande och reflektion, det vill säga kunskapsliv och informationsbearbetning" (Egidius 1994). Detta är en tämligen bred definition. Ofta har den kognitiva psykologin och dess forskning, i första hand, riktat in sig på informationsinhämtning och minnets funktion.

4.2.1 Metakognition

Begreppet metakognition introducerades på 70-talet. I början återfanns begreppet framför allt inom områden som behandlade barns inlärningsprocesser och inlärningsförmåga. En av förgrundsgestalterna inom detta område var John Flavell, som kanske är mest känd som den som introducerade Piages skrifter för den engelska publiken. Flavell började med att mynta begreppet metaminne i slutet av 60-talet. Som grund till detta begrepp och antagande låg ett experiment som handlade om barns förmåga till att komma ihåg en serie bilder. De yngre barnen tittade på korten under en kortare tid och var också de som kom ihåg korten sämst. Utifrån dessa resultat drog Flavell slutsatsen att de yngre barnen inte ännu hade utvecklat en metakognitiv förmåga. Denna förmåga innebar att barnen kunde reflektera över sitt eget tänkande och utveckla lämpliga strategier för att förbättra dessa förmågor. De yngre barnen hade helt enkelt inga strategier för hur man gör för att komma ihåg korten. (Flavell, 1970)

Flavell utvecklade sina tankar rörande metakognition i en artikel i *American Psychologist* 1979. Den modell han skisserar upp visar fyra olika områden som är grundläggande för metakognition. Dessa var:

- Den metakognitiva kunskapen, som handlar om barnets kunskap om sig själv. Det kan t ex handla om att barnet upptäcker att hon är bättre på att stava än att räkna.
- Den metakognitiva upplevelsen, handlar om de mer känslomässiga upplevelserna som åtföljer tanken. Det kan t ex vara när barnet lyssnar men känner att hon inte riktigt förstår det som sägs.
- Mål och uppgift, handlar om beteendet och agerandet.
- Handlingar och strategier, handlar om de tankar och handlingar som används för att nå målet eller lösa uppgiften.

Flavell menar att man observerar relationen mellan mål, medel, metakognitiva upplevelser och det faktiska resultatet och där igenom utvidgar sin metakognitiva kunskap. Flavell skriver: "metacognitive involve strategies of surveying all that you have learned to see if it fits together into a coherent whole, if it seems plausible and consistent with your prior knowledge and expectations, and if it provides an avenue to the goal" (Flavell 1979, 909). Det är framför allt utvecklandet av dessa olika strategier som kom att intressera Flavell.

Under 70-talet användes begreppet metakognition nästan uteslutande inom utvecklingspsykologin och den pedagogiska forskningen. Under 80- och 90-talet har detta begrepp fått en avsevärd breddning och ämnesmässig spridning. Begreppet metakognition används idag inom en mängd olika ämnesområden som inläring, minne, tänkandet och problemlösning. Metakognitivt orienterad forskning återfinns till exempel inom ögonvittnesskildring (Weingardt, Leonasio & Loftus 1994), utbildning och minnesträning (Bjork 1994) och åldrandets psykologi (Hertzog & Dixon 1994).

Begreppet metakognition definieras av Metcalfe och Shimamura, redaktörerna till den välrenommerade boken *Metacognition*, som: "our knowledge about how we perceive, remember, think, and act - that is, what we know about what we know" (Metcalfe & Shimamura 1994).

Inläring, tänkande och problemlösning är kognitiva färdigheter. Att övervaka, bedöma och välja bland dessa färdigheter är metakognition. Metakognition spelar inte minst en viktig roll vid muntlig kommunikation, uppmärksamhet, memorerande, problemlösning, vid skrivande och läsning. Metakognition; i) sammanbinder och tillför ny information och kunskap, ii) väljer ut tankestrategier och iii) övervakar och utvärderar tänkandet och strategierna (Dirkes 1985). En tänkande person strävar efter att styra sitt beteende i möjligaste mån. I denna strävan använder hon metakognition och metakognitiva strategier. Hon väljer, mer eller mindre medvetet, strategier för att definiera och skärskåda en problematisk eller obekant situation och undersöker alternativa lösningar. Metakognitiva strategier används framför allt när de invanda mönstrena inte fungerar tillfredställande och optimalt.

4.2.2 Emotionell intelligens

Metakognition handlar primärt om hur vi övervakar och modellerar vår inläring, våra minnesprocesser och vår förmåga till problemlösning, kort sagt hur vi observerar och handskas med våra kognitiva processer. Metakognition handlar mycket lite om den andra sidan av vårt psyke - känslorna. För att framgångsrikt förstå det mänskliga psyket och vårt beteende måste både de kognitiva och de känslomässiga sidorna beaktas. Detta är något som Daniel Goleman starkt pläderar för i sin bok *Känslans intelligens*. Bokens syfte är: "att förstå vad det innebär att låta intellektet och känslorna samverka, och hur man går till väga för att åstadkomma detta" (1997, 13). Detta kan knappast kallas för en blyg ambition.

Ett av Golemans grundantagand är att: "Alla känslor är i grund och botten impulser till handling, de fungerar som färdiga handlingsmönster som evolutionen har inympat i oss". Detta leder till att "vi försöker allt för ofta möta postmoderna situationer med en emotionell

repertoar som är avpassad efter de faror som fanns i forntiden” (ib., 22). Innan vi går vidare med att presentera konceptet emotionell intelligens ska vi som hastigast titta på hjärnans utveckling, detta för att bättre förstå relationen mellan förnuft och känsla och bättre hänga med i Golemans vidare resonemang.

Hjärnstammen omger den översta delen av ryggmärgen och är den mest primitiva del av vår hjärna. Denna del har vi gemensam med de flesta djuren och den reglerar reflexmässiga rörelser, andningen och ämnesomsättningen. Denna del kan sägas bestå av en uppsättning förprogrammerade regulatorer som styr och reglerar de basala kroppsfunktionerna. Luktloben kom tidigt att utvecklas. Detta cellskikt tog emot och sorterade de olika luktsignalerna; fiende, partner eller föda. Det limbiska systemet, som omsluter hjärnstammen, uppstod med de första däggdjuren. Det limbiska systemet innefattar bland annat amygdala, hippocampus och delar av hypotalamus och thalamus. Detta neurala system utökade hjärnans repertoar med det vi kallar känslor, förmåga att till exempel känna begär, ilska och rädsla. Det limbiska systemet utvecklades och framför allt en viktiga förmågor förfinades - minnet. En förmåga att lära in, planera och välja och inte bara följa automatiska reaktionsmönster innebar stora fördelar i kampen om överlevnad. Detta system fungerar framför allt genom att jämföra nya intryck med lagrade erfarenheter. För ungefär 100 miljoner år sedan började däggdjuren att utveckla ett nytt skikt hjärnceller - neocortex. I neocortex utvecklades den förmåga vi kallar tänkandet - en förmåga att sammanställa, tolka, planera och förutse. Denna del av hjärnan har utvecklats mycket kraftigt hos homosapiens. (Wills 1993)

Det finns ett nät av förbindelser mellan det limbiska systemet och neocortex. Neocortex har, förutom möjligheten till en mycket utvecklad förmåga till tänkande, också skapat förutsättningar för en subtilitet och komplexitet i känsloliv. Goleman skriver: ”Man skulle kunna säga att vi har två hjärnor, en som tänker och en som känner. Dessa båda i grunden helt olika sätt att förstå och skaffa kunskap utgör tillsammans vårt mentala liv” (Goleman 1997, 25) Dessa olika system i vår hjärna kan ställa till det för oss då de inte alltid samarbetar friktionsfritt och drar åt samma håll.

Är det möjligt att förbättra kommunikationen mellan hjärnans olika delar, att få en ökad samverkan mellan tanke och känsla? På denna fråga svarar Goleman ett entydigt ”ja”. Vägen dit är inte genom att besegra känslorna med hjälp av intellektet, utan att få de båda sidorna att komma i balans med varandra och därigenom optimera vårt mentala liv och vårt välbefinnande. Denna förmåga till samverkan kallar Goleman för ”emotionell intelligens”.

Begreppet emotionell intelligens uppstod som en reaktion på vår samtids syn på begåvning. Under de senaste decennierna har vårt samhälle mycket ensidigt riktat sitt intresse mot de intellektuella förmågorna. Begåvning och intelligens har mätts framför allt utifrån logiska och matematiska, och i viss mån verbala, färdigheter. Denna ensidighet har ifrågasatts av flera forskare, bland annat Howard Gardner som i sin bok *De sju intelligenserna* propagerade för en breddning av begreppet intelligens. I denna, på många sätt banbrytande bok, pekar Gardner på att det går att utskilja minst sju skilda intelligenser: språklig, logisk-matematisk, musikalisk, visuell/spatial, kroppslig-kinestetisk, självkännedom och social intelligens. (Gardner H 1994)

Salovey utgår från Gardners personliga intelligenser (självkännedom och social intelligens) och utvidgar dessa till fem olika områden. Dessa presenteras av Goleman:

- Att ha kontakt med sina känslor. Detta är grundvalen för den emotionella intelligensen - förmågan att notera en känsla medan man har de. Självakttagelse leder till självkännedom, vilket i sin tur leder till en ökad förståelse för psykets olika processer.
- Att kunna hantera känslor. Här beskrivs förmågan att kunna förhålla sig och använda känslorna på ett lämpligt sätt. Hur man kanaliserar och agerar utifrån sina känslor.
- Att kunna motivera sig själv. Här beskrivs förmågan att kunna koncentrera sig, motivera sig själv, förkovra sig och där igenom öka sin kreativitet. Här spelar känslomässig självkontroll en viktig roll - att kunna tygla sina impulser och kunna vänta på att få sina behov tillfredställda.
- Att uppfatta känslor hos andra. Denna förmåga, som också bygger på självakttagelse och självkännedom, är kanske den allra viktigaste sociala förmågan som finns - förmågan till empati.
- Att skapa och bevara relationer. Till grund för denna förmåga ligger förmågan till empati. I denna sociala kompetens ligger grunden för all social framgång.

Goleman tar avstamp i Saloveys beskrivning och definierar emotionell intelligens som "förmågor som att kunna motivera sig själv och framhärda trots motgångar, att kontrollera impulser och uppskjuta behovstillfredsställelse, att styra sitt humör och se att oro och ångslan inte påverkar ens tankeförmåga, att känna empati och hopp" (Goleman 1997, 54). Denna emotionella intelligensen är något som styr hela personen, även de intellektuella färdigheterna: "Emotionell kompetens är en metarförmåga som avgör hur väl vi kan utnyttja de övriga förmågor vi har, inklusive själva intellektet (ib., 56).

Ett intressant experiment, genialisk i sin enkelhet, kan tjäna som en fingervisning mot hur viktig förmågan till självbehärskning och emotionell intelligens är. I detta test, ofta refererat till som marshmallow-testet, prövades fyraåriga barns förmåga till självbehärskning. Barnet fick en marshmallow framför sig som experimentledaren sa att dom gärna fick äta upp med en gång, men kunde dom vänta en stund, medan experimentledaren var iväg, skulle dom få en marshmallow till. Drygt trettio procent av barnen stoppade i sig godsaken med en gång. Tolv till fjorton år senare följdes samtliga personer upp. Det visade sig att skillnaden var stor mellan de som åt upp godisbiten direkt och de som kunde uppskjuta behovstillfredsställelsen. De som hade kunnat motstå frestelsen hade signifikant bättre självförtroende och social kompetens. Förvånande var också att se att detta test förutsade med dubbelt så hög säkerhet som barnens IQ-poäng vilken SAT-poäng (högskoleprov i USA) de kom att uppnå. Detta experiments resultat "understryker den emotionella intelligensens betydelse som metafunktion, det vill säga en funktion som avgör hur väl människor kan utnyttja sina övriga mentala förmågor" (ib., 113).

Emotionell intelligens handlar således till sin grund om en förmåga till självakttagelse och en förmåga att kunna hålla en viss distans till sina känslomässiga impulser. John Mayer, som tillsammans med Salovey utarbetat teorin om emotionell intelligens, definierar

själviakttagelse som ”att vara medveten om både sin sinnesstämning och vad man tänker om denna sinnesstämning” (ib., 70). Denna förmåga till distans till sina emotionella och kognitiva processer beskrivs som en förmåga till meta-medvetenhet. Denna förmåga liknar Goleman vid en parallell medvetandeström som ”svävar över eller bredvid huvudflödet, är medveten om vad som händer snarare än uppslukas av och förlorat i det. Det är skillnad mellan att exempelvis vara besinningslöst ursinnig på någon och att tänka den självreflekterande tanken ‘det är ilska jag känner’ samtidigt som man är ursinnig” (1997,70).

4.3 Meditationens psykologi

I texten ovan presenterades begreppet emotionell intelligens. Denna teori tar sin utgångspunkt i att det finns en spänning mellan olika delar av vår hjärna som tar sig uttryck i att det finns en differens mellan känsla och intellekt, mellan de kognitiva och emotionella processerna. Den emotionella intelligensen framställs som till viss del en medfödd kvallitet, men framför allt tycks de tidiga barndomsåren spela en viktig roll vid utvecklandet av dessa förmågor. Goleman skriver: ”Denna emotionella fostran börjar i livets allra första skede och fortsätter sedan under hela uppväxten. Alla dessa små interaktioner mellan förälder och barn har en emotionell innebörd, och dessa ständiga budskap kommer att lägga grunden för barnets känslomässiga livshållning och kompetens” (Goleman 1997, 246). Golemans bok mynnar ut i att visa hur viktigt det är med emotionell fostran under barndomsåren, i skolan och i familjen.

Goleman säger dock att emotionell intelligens är något som vi kan träna och utveckla under hela livets gång. ”Bristande emotionell kompetens kan avhjälpas: till stor del hänger emotionell färdighet samman med vanor och reaktionsmönster som med lite ansträngning kan utvecklas och förbättras” (ib., 66)”. Hur detta rent praktiskt ska gå till för vuxna människor diskuterar Goleman inte i sin bok. En möjlig väg att utveckla och förbättra den emotionella intelligensen är utan tvekan meditation.

I kapitel tre fick vi ta del av tio meditatörers erfarenheter och tankar. Dessa personer hade mediterat från 6 år till 27 år och hade sin bakgrund inom ett antal olika traditioner. Trots olikheter i frågan om social bakgrund, ålder, kön, meditationsteknik, antal år de mediterat och användandet och synen på meditation, fanns det vissa centrala teman som samtliga personer tog upp vid ett flertal tillfällen under intervjuernas gång. De tre mest iögonfallande teman var: 1) Förmågan att observera sina tankar och känslor, 2) förmågan att släppa taget kontra disciplin och 3) förhållandet mellan meditationsövningarna och vardagslivet.

Dessa tre teman hade åtskilliga beröringspunkter och var på sätt och vis olika uttryck för en och samma sak – observation och närvaro. Som Håkan i intervjumaterialet uttryckte det: Det viktiga är att man stannar med vad som är ... man låter allt komma och gå och det är grundstenen i meditationen, en fullständig öppenhet och det är väl det man egentligen gör. Det är egentligen inte mer än så. Kristin uttryckte det ännu kortare: Så uppmärksamheten måste vara total. Det är för mig meditation.

Goleman definierade emotionell intelligens som: "förmågor som att kunna motivera sig själv och framhärda trots motgångar, att kontrollera impulser och uppskjuta behovstillfredsställelse, att styra sitt humör och se att oro och ängslan inte påverkar ens tankeförmåga, att känna empati och hopp" (ib, 54).

Låt oss bryta ned denna definition och jämföra den med det tidigare presenterade intervjumaterialet i kapitel 3.

Förmågor att kunna motivera sig själv och framhärda trots motgångar.

Ett av de centrala teman var "Att släppa taget kontra disciplin". Detta tema behandlar bland annat förmågan att kunna motivera sig, disciplinera sig själv och framhärda. De motivationella faktorerna grundade sig på en blandning av att man såg att mediterandet gav effekter och tron att det kunde bli ännu bättre. Det är dock rimligt att anta att ett visst mått, kanske till och med ett gott mått, av denna förmåga krävs från första början för att en person skall fortsätta och komma vidare med sin meditation. Många människor börjar meditera men få fortsätter under en längre tid. Tidigare undersökningar, presenterade i kapitel 2, har visat att labila personer med låg självkänsla är de första som hoppar av från mediterandet. Förmågan att kunna motivera sig själv och framhärda trots motgångar är således en faktor som måste föreligga som en existerande personlighetsfaktor. Denna förmåga tycks dock kunna ytterligare uppövas i meditationen vilket inte minst var tydligt i de berättelser som handlade om reträtter.

Att kontrollera impulser och uppskjuta behovstillfredsställelse.

Att kontrollera sina impulser handlar enligt Goleman inte primärt om att styra och kontrollera sina tankar och känslor. Det handlar snarare om ett förhållningssätt där impulser inte får ett lika stort inflytande. I intervjun sa Håkan, i likhet med flera andra, att meditationen lärde honom att förhålla sig mer objektivt till sensationer och sa: följden blev att jag kan leva mer harmoniskt, leva mer icke-reaktivt. Håkan fortsätter med att säga: meditation har inte ett dugg att göra med att ha upplevelser utan det är mer ett sätt att relatera till upplevelser. Detta är, som tidigare visats, det mest centrala tema i de intervjuades berättelser.

Att styra sitt humör och se att oro och ängslan inte påverkar ens tankeförmåga.

Denna förmåga är intimt förknippad med förmågan att "kontrollera impulser och uppskjuta behovstillfredsställelse" som diskuterades ovan. Ingen av de intervjuade gav uttryck för att de direkt försökte gå in och reglera sitt humör. Humöret styrdes dock genom att personerna observera sina känslor och inte automatiskt reagera på dem. Detta innebär inte att vissa tankar och känslor förnekades och försöktes förträngas bort, tvär om. Samtliga av de intervjuade gav uttryck för hur viktigt det var att även observera känslor och tillstånd av obehag. Jim sade: . . . kan du se vilka jättenegativa tankar du har i förhållande till denna smärta till exempel. Smärta i knäna, oro, ilska eller vad det nu är för något. Och med mer och mer denna förmåga att se dom här tankarna desto mindre har dom makt över dig. Denna förmåga att observera tankar och känslor av oro, ångest och smärta blev extra tydlig och viktig i meditationsreträtterna. De sexton olika yanas och

tempeldagböckerna, som presenterades i kapitel 1, pekar även i denna riktning. Denna förmåga kunde även tas med ut i det dagliga livet.

Att känna empati och hopp.

Några av de intervjuade berättade att de företog specifika meditationsövningar som hade som mål att träna upp en känsla och ett tillstånd av kärlek, öppenhet och förståelse. Samtliga gav dock uttryck för att meditationen inte fick bli en isolerad teknik utan måste även få genomslag i resten av livet. Jim säger att meditationens mål är att utveckla och släppa fram ... kärlek, medkänsla, vishet, tålamod. Kristin uttryckte sig som: Målet med att meditera är att jag ska vara så bra människa som möjligt för så många andra människor som möjligt. Inte bara för min familj utan för alla som jag känner och försöka göra det med förhoppningen att jag gör något gott. Att jag tänker efter innan jag handlar. Meditationen tycks också leda till en ökad känsla av mening och hopp. Genom meditationen ser man en farbar väg, för sig själv och för alla andra, till en bättre tillvaro.

Meditation tycks vara en metod och ett verktyg som förändrar människor. Samtliga av de intervjuade vittnade om att meditation hade varit en bidragande och/eller avgörande faktor för förändringar på hur dessa personer såg på sig själva, sin omgivning och hur de reagerade och agerade. Meditation skulle således kunna ses som en väg till att utveckla den emotionella intelligensen.

En viktig komponent i den emotionella intelligensen är metamedvetenhet, att vara medveten om sitt medvetande, att så att säga kunna stå lite vid sidan av och observera sina emotionella och kognitiva processer. Ett begrepp som till sitt innehåll ligger nära begreppet metakognition, men som även omfattar känslor. Vi har i intervjumaterialet tidigare sett att just denna förmåga intog en mycket framskjuten position i svaren. Inte minst poängterade de intervjuade vikten av att observera allt, även de negativa känslorna. Denna förmåga till observation utpekades explicit av flera av de intervjuade som själva kärnan i meditationen.

Meditationen tycks kunna leda till förändringar av personligheten. Det tycks i första hand inte handla så mycket om grundläggande förändringar av primärprocesserna, i freudiansk mening, utan snarare förändringar i förhållandet till dessa processer. Johan talde om att han kunde drabbas av känslor av aggression och skuld på samma vis som innan han började meditera för över 20 år sedan men att han hade ett annat förhållningssätt, ett annat sätt att handskas med dem. En ökad öppenhet och vakenhet.

Genom att se meditation som en väg till att bygga upp och förstärka den emotionella intelligensen kan många av meditationstraditionernas anspråk förklaras på ett rimligt sätt. Då emotionell intelligens är en metaformåga som påverkar och avgör hur väl vi kan utnyttja andra förmågor, kan en förbättring av den emotionella intelligensen leda till förändringar inom åtskilliga olika områden.

Meditation är dock ett mycket komplext fenomen. Det är nödvändigtvis inte så att meditation per automatik leder till ökad självkännedom och välbefinnande. En informant, här kallad Petter, berättade hur han under en tid använde meditation tämligen destruktivt. Petter, som är mycket ambitiös och målinriktad, jobbade mycket hårt en tid. För att orka med detta ökade Petter sin mängd meditation och kunde där igenom pressa sig ännu

hårdare. Det hela slutade med magsår. Petter fann att han använde meditation som ett verktyg för att orka leva ett i grunden destruktivt liv och slutade helt, under en tid, att meditera. Petter menar att i vår resultatinkonsekventa och uppstressade värld är det lätt att börja använda meditation som en lugnande och prestationshöjande tablett. Då har man missat poängen med meditationen, säger Petter. Han menar vidare att han sett många människor med ett allt för stort kontrollbehov och med socialiseringsproblem som söker sig just till meditation. I stället för att bryta ned dessa negativa tendenser kan meditationen ytterligare spä på problemen. Meditationen kan tjäna som en meningsskapande symbol och förklaring för att fortsätta sin sociala isolering och sitt allt för stora behov av kontroll.

En teori som utgår från att meditationens mål och mening är att utveckla och förbättra den emotionella intelligensen räcker dock inte för att förklara meditationstraditionernas anspråk rörande de radikala och plötsliga transformationer där grundläggande psykologiska processer sägs alterneras.

4.4 Framtida forskning

Trots att förhållandevis mycket forskning har gjort kring fenomenet meditation vet vi fortfarande förvånansvärt lite. Detta beror till stor del på att få forskare har ställt sig frågan vad meditation är, innan man försöker utröna vad meditation gör.

Som vi såg i kapitel 2 anser många av de mer framstående meditationsforskarna att vad som framför allt saknas idag är longitudinella studier av meditatörer. Longitudinella studier är komplicerade och tar framför allt tid och passar sig därför dåligt för en doktorsavhandling. Michael West kommer dock med ett intressant förslag. Som vi tidigare sett i kapitel 1 finns det inom samtliga större meditationstraditioner meditationsreträtter. Under dessa reträtter mediterar man väldigt mycket under en begränsad period. West skriver: "The study of such intensive meditation experiences may well provide an alternative to more difficult longitudinal studies."

Det finns mycket lite forskning som riktat in sig på och använt dessa meditationsreträtter. Detta är förvånande. I kapitel 1 presenterades hur en sådan reträtt kunde ta sig uttryck. Dessa reträtter torde te sig som ett veritabelt smörgåsbord för åtskilliga beteendevetare. Intressanta frågor att ställa i ett studie av dessa reträtter är:

- *Vilken typ av människa söker sig till dessa reträtter?*
- *Varför söker sig dessa personer till reträtterna och vad förväntar de sig?*
- *Vad upplevs under dessa reträtter och hur tolkas och integreras dessa upplevelser?*
- *Vad händer efter reträtten?*

Inte minst borde det vara intressant att se hur svaren på dessa olika frågor förhåller sig till varandra. En intressant frågeställning i sammanhanget är huruvida kvinnor och män ser på, använder och upplever, meditationen på olika sätt.

En annan intressant frågeställning, som på sätt och vis hänger ihop med en reträttstudie, är vad meditationstraditionernas anspråk om psykologiska transformationer innebär. Vad händer egentligen under de fyra sista yanas, som beskrivs inom vipassana, eller under en satori, som beskrivs inom zen? Kan dessa tillstånd verkligen leda till grundläggande och bestående psykologiska förändringar? Dessa frågor måste vågas ställas och undersökas. Låt oss avsluta med Roger Walsh ord:

More attention has been given to heart rate than to heart opening. ... Future research will need to pay more attention to advanced practioners and their transpersonal goals such as enhanced concentration, ethics, love, compassion, generosity, wisdom and service. The vision of a mutually enriching bridge between meditation and science remains only partly realized, but it also remains worth seeking. (Walsh & Vaughan 1993, s 66)

Litteraturlista

Alexander C N, Rainforth M and Gelderloos P (1991) *Transcendental Meditation, Self-actualization, and Psychological Health. Journal of Social Behavior and Personality*, 1991, 6, 189-248.

Bagchi B K, and Wenger M A (1957) *Electrophysiological correlates of some yogi exercises. Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 1957, 7, 132-149.

Bagchi B K, and Wenger M A (1958) *Simultaneous EEG and other recordings during some yogic practices. Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 1958, 10, 193.

Bjork R A (1994) *Memory and metamemory considerations in the training of human beings. Ed. Metcalfe & Shimamura. Metacognition. Cambridge: MIT Press.*

Bohm W (1998) *Chakras, yoga and consciousness. Boston: Samuel Weiser.*

Brown D P, Forte M, and Dysart M (1984) *Visual sensivity and mindfull meditation. Perceptual and Motor Skill*, 58, 775-784.

Buddhagosa B (1991) *Visuddhimagga – The path of purification. (Översatt av Nanamoli) Kandy: Buddhist publication society.*

Campton W C (1991) *Self-report of attainment in experienced zen meditators: A cautionary note on objective measurement. Psychologia*, 34, 15-17.

Chogyam Trungpa (1987) *Cutting throu spiritual materialism. Boston: Shambhala.*

Cleary T (1997) *The five houses of Zen. Boston: Shambhala.*

Compton W C and Becker G M (1983) *Self-actualizations and Experience with Zen Meditation, Journal of Clinical psychology* 39, 1983, 6, 925-926.

Carrington P (1987) *Managing meditation in clinical practice. Ed. West. The Psychology of meditation. Oxford: Clarendon Press.,*

Claxton G (1987) *Meditation in buddhist psychology, Ed. West. The Psychology of meditation. Oxford: Clarendon Press.,*

Cowger E L, and Torrance E P (1982) Further examination of the quality of changes in creative functioning resulting from meditation (zazen) training. *The creative child and adult quarterly*, 7(4), 211-217.

Das N, and Gestalt H (1955) Variations in the electrical activity of the brain, heart, and skeletal muscles during yogic meditation and trance. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 6,211-219.

Deikman A J (1969) *Deautomatization and the mystic experience*. Ed. Tart. *Altered states of consciousness*. New York: Wiley.

Delmont M M (1984a) *Electrocortical activity and related phenomena associated with meditation practise: A literature review*. *International Journal of Neuroscience*, 24, 217-231.

Delmont M M (1984b) *Physiological responses during meditation and rest*. *Biofeedback and self-regulation*, 9,181-200.

Delmont M M (1986) *Meditation as a clinical intervention strategy: A brief review*. *International Journal of Psychosomatics*, 33,28-34.

Delmont M M (1987) *Personality and meditation*. Ed. West. *The Psychology of meditation*. Oxford: Clarendon Press.

Egidius H (1994) *Psykologi lexikon*. Stockholm: Natur och kultur.

Eidlitz W (1955) *Krishnas leende*. Stockholm: Natur och Kultur.

Eliade M (1969) *Yoga: Immortality and freedom*. Princeton Univ. Press.

Fenwick P (1987) *Meditation and EEG*. In *The Psychology of meditation* (Ed. M West) Clarendon Press, Oxford.

Fiske, S T & Taylor S E (1991) *Social cognition*. New York: McGraw-Hill Inc.

Flavell (1979) *Metacognition and cognitive monitoring*. *American psychologist*, 34, (10), 906-911.

Fontana, David (1996) *Meditationshandboken*. Malmö: Richters.

Forte M, Brown D, and Dysart M (1984) *Through the looking glass: phenomenological reports of advanced meditators at visual threshold*. *Imagination, Cognition, and Personality*, 4, 323-338.

- Gardner H (1994) *De sju intelligenserna*. Jönköping: Brain Books AB.
- Gardner H (1985) *The mind's new science - A history of the cognitive revolution*. New York: Basic Books.
- Gayten W (1987) *A brief review of research and controversies in EEG, Biofeedback and meditation*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 19, 161-171.
- Gifford-May D, and Thompson N L (1994) "Deep states" of meditation: Phenomenological reports of experience. *Journal of Transpersonal Psychology*, 26(2), 117-138.
- Glaser B (1992) *Basic of Grounded Theory analysis*. Mill Valley, Calif.: Sociology Press.
- Glaser B and Strauss A (1967) *The dicoverly of Grounded Theory*. New York: Aldine.
- Goldstein J & Kornfield J (1988) *Seeking the heart of wisdom*. Boston: Shambhala.
- Goleman D (1997) *Känslans intelligens*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Goleman D (1988) *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: G.P. Putnam's sons.
- Guenther H V & Chogyam T (1975) *The dawn of tantra*. Borston: Shambhala.
- Guenther H V (1974) *Philosophy and psychology in the Abhidharma*. New York: Random House.
- Grof S & Grof C (1989) *Spiritual emergency: When personal transformation becomes a crisis*. New York: G.P. Putnam's sons.
- Hafner R J (1982) *Psychological treatment of essential hypertension*. *Biofeedback and Self-Regulation*, 7, 305-316.
- Hall C S & Lindzey G (1978) *Eastern Psychology - Theories of Personality*. Albany: State University of New York
- Hertzog C & Dixon R A (1994) *Metacognition development in adulthood and old age*. *Metacognition*. Cambridge: MIT Press.
- Hirai T Izawa S and Koga E (1959) *EEG and Zen Buddhism: EEG changes in the course of meditation*. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 1959, 18, 52-53.
- Holen (1989) *Stillhetens psykologi*. ACEM-Uppsala.

Holmes D S (1984) *Meditation and somatic arousal reduction: A review of the evidence. American Psychologist*, 39, 1-10.

Holmes D S (1985) *To meditate or rest? The answer is rest. American Psychologist*, 40, 722.

Holmes D S (1987) *The influence of meditation versus rest on physiological arousal: a second examination. Ed. West. The Psychology of meditation. Oxford: Clarendon Press.*

Jayasuriya, W F (1976). *The Psychology and Philosophy of Buddhism. Colombo: Y.M.B.A. Press*

Johansson, Rune E A (1982). *Buddhismens Psykologi. Lund: Studentlitteratur.*

Kalupahana D J (1987) *The principles of buddhist psychology. State university of new York press.*

Kapleau P (1995) *Zens tre pelare. Hägersten: Red dot publ.*

Kasamatsu A, Okuma T, and Takenaka S (1957) *The EEG of Zen and Yoga practioners. EEG Clinical Neurophysiology*, 1957, 9, 51-52.

King W (1992) *Theravada meditation. Delhi: Motilal Banarsidass.*

Kothari L K, Bordia A, and Gupta O P (1973) *The yogic claim of voluntary control over the heart beat: An unusual demonstration. American Heart Journal*, 886, 282-284.

Kornfield J (1979) *Intensive insight meditation: A phenomenological study. Journal of Transpersonal Psychology*, 2, 122-124.

Lehrer P M, Schoicket S, and Carrington P (1980) *Psychophysiological and cognitive responses to stressful stimuli. Behavior Research and Therapy*, 18, 293-303.

Lundh L-G, Montgomery H & Waern, Y (1992) *Kognitiv Psykologi. Lund: Studentlitteratur*

Maharish Mahesh Yogi (1963) *The science of bieng and art of living. New York:*

Mahathera, H. G. (1988). *The jhanas in theravada buddhist meditation. Kandy: Buddhist Publication Society.*

Marlatt G, Pagano R, and Rose R (1984) *Effects of meditation and relaxation training upon alcohol use on male social drinkers*. Ed. Shapiro & Walsh. *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. New York: Aldine

Metcalfe J & Shimamura A P (1994) *Metacognition - Knowing about knowing*. Cambridge: MIT Press.

McEvoy T M, Frumkin L R, and Harkins S W (1980) *Effects of meditation on brainstem auditory evoked potentials*. *International Journal of Neuroscience*

Michaels R R, Parra J, and McCann D S (1979) *Renin, cortisol, and aldosterone during Transcendental Meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 41, 50-54.

Miller J J (1993) *The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25, 169-180.

Morrell E (1985) *The effects of a regularly practiced relaxation procedure on stress and resting plasma catecholamine levels, heart rate, and blood pressure*. *Dessertation Abstracts International*.

Murphy M, and Donovan S (1988) *The Physical and Psychological Effects of Meditation*. California: Esala Institute, Dharma Enterprises,.

Nordin T (1992) *Tempeldagbok, Wat RamPoeng, Ej utgiven*

Nyanaponika Thera (1973) *The heart of buddhist meditation*. Boston: Samuel Weiser.

O'Haire T D, and Marcia J E (1980) *Some personality characteristics associated with Ananda Marga meditators: A pilot study*. *Perceptual and Motor Skills*, 51 (2), 447-452.

Patrik L E (1994) *Phenomenological method and meditation*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 26(1), 37-54.

Pekala R J (1987) *The phenomenology of meditation*. Ed. West. *The Psychology of meditation* Oxford: Clarendon Press.

Rhys Davids T W & Stede W (1993) *Pali-English Dictionary*. Delhi: Motal Banarsidass Publisher.

Rothstein (1997) *Gud är blå*. Nora: Nya Doxa.

Sabel B A (1980) *TM and concentration ability*. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 799-802.

Samuel G (1995) *Tantra and popular religion in Tibet*. Calif.: Aditya Prak.

Shapiro D H (1980) Meditation. Chicago: Aldine Publishing.

Shapiro D H (1982) Overview: Clinical and physiological comparison of meditation and other selfcontrol strategies. American Journal of Psychiatry, 139, 267-278.

Shapiro D H (1987) Implications of psychotherapy research for the study of meditation. Ed. West. The Psychology of meditation. Oxford: Clarendon Press.

Shapiro D H (1992) A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. Journal of Transpersonal Psychology, 24(1), 23-39.

Shapiro D H, and Walsh R N (1984) Meditation: classic and contemporary perspectives. New York: Aldine.

Smith J C (1987) Meditation as psychotherapy: a new look at the evidence. Ed. West. The Psychology of meditation. Oxford: Clarendon Press.

Sogyal Ringponche (1996) Tibetanska livs- och dödsboken. Stockholm: Kommentus.

Starrin B och Svensson P-G (1994) Kvalitativ metod och vetenskapsteori. Lund: Studentlitteratur.

Stone R, and DeLeo J (1976) Psychotherapeutic control of hypertension. New England Journal of Medicine, 2, 80-84.

Suzuki (1973) Zen mind, beginners mind. New York: Weatherhill.

Svensson P-G och Starrin B (1996) Kvalitativa studier i teori och praktik. Lund: Studentlitteratur.

Tart C T (1969) Altered states of consciousness. New York: Wiley.

Thera, Nyanaponika (1962) The heart of buddhist meditation. London.

Throll D A (1982) Transcendental Meditation and progressive relaxation: Their physiological effects. Journal of clinical psychology, 38, 522-530.

Tucci G (1992) Religions of Tibet. Calif.: Univ. Californien Press.

Wachsmuth D (1978) The EEG during the technique of Transcendental Meditation and sleep. Doctoral dissertation, Frankfurt: J W Goethe Universitet.

Wallace R K (1970) *Physiological effects of Transcendental Meditation*. *Science*, 167,1,751-754.

Wallace R K, and Benson H (1972) *The physiology of meditation*. *Scientific American*, 226,84-90.

Wallace R K, Benson H, and Wilson A F (1971) *A wakeful hypometabolic physiologic state*. *American Journal of Physiology*, 221,795-799.

Wallace R K, Silver J, and Mills P J (1983) *Systolic blood-pressure and long-term practice of the Transcendental Meditation and TM-sidhi program*. *Psychosomatic Medicine*, 45, 41-46.

Walsh R (1977) *Initial meditative experiences, Part I* *Journal of Transpersonal Psychology*, 9,92-151.

Walsh R (1978) *Initial meditative experiences, Part II* *Journal of Transpersonal Psychology*, 10, 1-28.

Walsh R, and Vaughan F (1993) *The Paths Beyond Ego*. Los Angeles: Tarcher/Perigee Books.

Weitzman E A and Miles M B (1995) *Computer programs for qualitative data analysis*. Thousand Oaks: Sage.

Werner O R, Wallace R K, and Charles B (1986) *Long-term endocrinologic changes in subjects practicing the Transcendental Meditation and TM-sidhi program*. *Psychosomatic Medicine*, 48, 59-65.

West M A (1979) *Meditation*. *British Journal of Psychiatry*, 135, 457-467.

West M A (1980) *Meditation and the EEG*. *Psychological Medicine*, 10, 369-375.

West M A (1987) *The psychology of meditation*. Oxford: Clarendon Press.

Weingardt, Leonesio & Loftus (1994) *Viewing eyewitness research from a Metacognitive perspective*. *Metacognition*. Cambridge: MIT Press.

Wulff D M (1991) *Psychology of religion*. New York: John Wiley & Sons.

Yuille J Cand Sereda L (1980) *Positive effects of meditation: A limited generalization*. *Journal of Applied Psychology*, 65,333-340.