

Beteckning: Rel Jung C ht 2005:1



Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap

Aspekter på meditation
En intervjustudie med jungianskt och
yogafilosofiskt perspektiv

Björn Wändel
Oktober 2005

C-uppsats, 10 poäng
Religionsvetenskap

Jungiansk psykologi C
Handledare: Åke Tilander

Aspekter på meditation - En intervjustudie med jungianskt och yogafilosofiskt perspektiv

Författare: Björn Wändel, Högskolan i Gävle. Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap, 2005.

ABSTRAKT

Meditation, med ett ursprung från yoga, har blivit allt vanligare i friskvården mot fysiska stresssymptom ex vis för att minska muskelspänningar men även som ett verktyg för den egna personliga utvecklingen. Samtidigt som forskningsresultat visar på meditationens betydelse för fysisk kropp och det mentala finns rapporter från forskare som varnar för överdriven tilltro till undersökningar som inte verifierats eller varit undermåliga. Uppsatsens syfte har varit att studera meditation utifrån jungianskt och klassisk yogafilosofiskt perspektiv. Med detta som bakgrund har en intervjuundersökning gjorts för att få meditationsutövares svar på frågor om varför de börjat meditera, vilken effekt på fysiska och mentala kroppen man upplever i samband med meditation och hur man vill beskriva meditationens betydelse för sin personliga utveckling. Metoden som använts är inspirerad av fenomenografi. Resultaten tyder på att de intervjuade från början fokuserat på meditationens betydelse för att minska stress, spänningar mm men efterhand även blivit intresserade av meditation för sin personliga utveckling. De intervjuade beskriver meditationen som ett led i att lära sig förstå dynamiken mellan det medvetna och det omedvetna och få förståelse för sin egenutveckling. Studien visar på betydelsen av god kvalitet på forskningen för att kunna påvisa effekten av meditation och dess möjligheter.

Nyckelord: Jungiansk psykologi, meditation, yogafilosofi, fenomenografi

Key words: Jungian psychology, meditation, yoga philosophy, phenomenography

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte och frågeställning.....	4
1.3 Avgränsningar	4
2. Metod	5
2.1 Undersökning med stöd av fenomenografisk metod.....	5
2.2 Datainsamling.....	5
2.2.1 Urval.....	5
2.2.2 Litteratur.....	6
2.2.3 Genomförande av intervjuerna.....	6
2.2.4 Bortfall	6
2.2.5 Bearbetning av materialet.....	6
2.2.6 Beskrivningskategorier.....	6
2.3 Forskningsetiska regler	7
2.4 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....	7
3. Teoretisk referensram	9
3.1 CG Jung - bakgrund	9
3.2 Psykologi inom österländsk meditation i jämförelse med västerländsk	9
3.3 Teori om yoga och meditation	11
3.3.1 Raja yoga.....	12
3.3.2 Hatha yoga.....	12
3.3.3 Kundalini yoga	13
3.3.4 Bakhti yoga	13
3.3.5 Jnana yoga	13
3.3.6 Övriga yogaformer	14
3.3.7 Energicentra - Chakra.....	14
3.4 Meditationens betydelse för fysisk och mental kropp enligt indisk filosofi	14
3.5 Förberedelser för meditation	16
3.6 Meditationsövningar.....	18
3.7 Forskningsöversikt	20
4. Resultat och analys	23
4.1 Sammanfattande resultat	23
4.2 Resultatanalys.....	24
4.2.1 Bakgrund till meditationsintresset.....	24
4.2.2 Mål med meditationen.....	27
4.2.3 Egen erfarenheter av meditation	29
4.2.4 Upplevelse av meditationens betydelse för fysiska och mentala kroppen	32
4.2.5 Individuationsprocessen - den personliga utvecklingen.....	36
5. Diskussion	43
5.1 Allmän diskussion	43
5.2 Metoddiskussion.....	44
5.3 Förslag till fortsatt forskning.....	44
6. Käll- och litteraturförteckning	46
Bilaga 1. Inför intervjun om ”Aspekter på meditation”	48
Bilaga 2. Intervjufrågor	49

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Mitt möte med österländsk filosofi har börjat genom Tai Chi-träning vilket pågått sedan ett flertal år. Annat som inspirerat har varit studier i Jungiansk psykologi och resor i öst och väst vilket skapat nyfikenhet för att undersöka vad det är som förenar människor och för att förstå "hela människan". Genom utbildning i klassisk yoga har jag fått tillfälle till att lära mig mer om indisk filosofi genom träning i olika kroppsövningar, andningsövningar och meditation. Allt detta har skapat nya frågor samtidigt som jag fått intressanta svar på många existentiella frågor som berör mänsklig utveckling.

För att undersöka hur andra människor uppfattar sin utveckling och försöka få svar på deras upplevelse av meditation har ett antal personer intervjuats.

Bakgrundskunskaper har sökts i litteratur om Jungiansk psykologi, yogalitteratur och ett flertal forskningsrapporter studerats. En jämförelse har gjorts mellan individuationsprocessen ur ett jungianskt perspektiv och delar av indisk filosofi för att förstå meditationens betydelse för människans helhet - både kropp och mentalt.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med studien har varit att studera meditation utifrån Jungiansk psykologi och klassisk yogafilosofiskt perspektiv. Fokus har lagts på undersökning av intervjuade meditationsutövares uppfattning om meditationens betydelse för fysisk och mental kropp samt för sin personliga utveckling.

Frågeställningar till ett urval personer som utövar meditation.

- Vilka skäl finns till att börja meditera?
- Vilken effekt upplever du att meditation ger på fysisk och mental hälsa?
- På vilket sätt kan man beskriva att meditation påverkar personliga utvecklingen?

1.3 Avgränsningar

Uppsatsen behandlar data utifrån syfte och frågeställningarna. Resultaten från intervjuundersökningen är inte generaliserbara för alla personer utan de omfattar uppfattningar från de intervjuade. Undersökningen gör endast anspråk på att göra en begränsad genomgång av medicinsk terapeutisk användning av meditation och avstår därför att ta upp studier som beskriver meditationens effekter avseende depressionstillstånd, hjärtkärlsjukdomar mm.

2. Metod

2.1 Undersökning med stöd av fenomenografisk metod

Kvale (1997) beskriver vetenskap som metodiskt framtagande av systematiserad kunskap som är ny. Studier av kvalitativa data har många gånger möjlighet att gå på djupet där enbart studier av kvantitativa data skulle ge alltför ytliga analyser.

I uppsatsen används metod som är inspirerad av fenomenografi för att få fram kategorier, beskrivningar eller modeller vilka kan beskriva aktuellt fenomen. Fenomenografi innebär att man ska undersöka hur något uppfattas. På så sätt kan det vara möjligt att även nå fram till det som är underförstått eller omedvetet.

Fenomenet undersöks för att få fram uppfattningar om både vad- och hur-aspekter. Vad intervjupersonens uppfattning om fenomenet är och hur man uppfattar det som det aktuella fenomenet innebär. Här är avsikten att få fram vad meditation innebär samt klargöra vad de intervjuade lägger in i vad-aspekten. Enligt Uljens (1989) ska resultaten från intervjun sättas in i sin kontext efter att synpunkterna identifierats. Genom att göra en djupare analys är att man har möjlighet att få fram nya mönster annars riskerar man att förlora vinsten med undersökningen - att få fram något nytt, enligt Larsson (1986).

2.2 Datainsamling

Förberedelse inför insamling av data

Syfte och frågeställning utgjorde en grund för intervjumaterialet. För att utröna betydelsen av kopplingen mellan fysisk kropp och mentala aspekter utifrån resultat från forskningsdokumentationen valdes frågor som täckte in både fysiska och mentala aspekter. Utifrån ovanstående sammanställdes en preliminär intervju mall som användes i en pilotintervju. Med denna erfarenhet strukturerades mallen om till slutlig form, se bilaga 1, för att vara mer öppen och mindre detaljerad så att fri diskussion blir möjlig. Data från pilotundersökningen användes ej i uppsatsens resultat.

2.2.1 Urval

Urvalet gjordes för att få med personer som har erfarenhet av meditation längre än 2 år. Dessutom gjordes ett urval för att få jämn könsfördelning. Pga. ett bortfall blev det tre kvinnor och fyra män. En önskan fanns om att få med personer med olika meditationstekniker. Utövare av meditation inom klassisk yoga inspirerad av Swami Satyananda Sarasvati samt en person med sin bakgrund inom svenska kyrkan har intervjuats.

De som intervjuats är följande:

Person A: Personen är i 40-årsålder, kvinna och har mediterat sedan 10 år mer eller mindre frekvent. Erfarenhet av Satyananda Yoga, Ljuskroppsmeditation, Chakra-meditation.

Person B: En man i 35-årsåldern. Har 10 års erfarenhet av yoga. Satyananda yoga.

Person C: Man i 45-årsåldern som har erfarenhet av att leda meditation inom svenska kyrkan. S.k. frälsarkransmeditation.

Person D: Kvinna, strax över 50 år. Hon har erfarenhet av meditation sedan 25 år - då TM. Numera Satyananda yoga sedan 4 år.

Person E: Man i 30-årsåldern. Har erfarenhet av meditation sedan 4 år inom Satyananda yogafilosofin.

Person F: En kvinna i 35-årsåldern. Hon har använt sig av meditation och yoga (Satyananda) i 4 år.

Person G: En man i 35-årsåldern. Han har tränat yoga (Satyananda) och meditation i 5 år.

2.2.2 Litteratur

Forskningsresultat har sökts och erhållits via databassökning. Övrig litteratur som utnyttjats, som berör ämnet Jungiansk psykologi och Meditation, har använts på kurser inom de båda områdena. Som komplement till litteratur som behandlar yoga och meditation har informationsmaterial om meditationsformer som ex. vis "Frälsarkransen". En form som används inom Svenska kyrkan. Dessutom har litteratur använts som beskriver meditation för (med)beroende. Se dokumentation i 2. Bakgrund.

2.2.3 Genomförande av intervjuerna

Åtta personer tillfrågades och alla tackade ja. De fick ett introduktionsbrev där det framgår att konfidentialitetskravet ska uppfyllas, se bilaga 1. Efter godkännande bokades en tid upp med respektive person. Intervjuerna har genomförts i ostörd miljö där formen på intervjun varit av öppen karaktär för att släppa fram associationer utan att känna styrningar som blockerar. Detta är positivt för att få fram så bra intervjusituation som möjligt, enligt Kvale (1997). Intervjuarens egen förförståelse har beskrivits före intervjusituationen.

Intervjuerna - samtalen följde mallen, se bilaga 2. Samtalen spelades in på minidisk och materialet förvaras hos undertecknad under säkra förhållanden. Frågorna var endast gjorda i en relativt grov struktur för att ge möjlighet till personliga reflektioner och djupare tankar. Varje intervju tog mellan 45 minuter till 1,25 timma.

Intervjuundersökningen följde uppläggningsen, enligt Kvale (1997). Från formulering av undersökningens syfte till att uppsatsen anses vara klar.

2.2.4 Bortfall

En person, en kvinna i 45 årsåldern, hade tackat ja men pga. svårigheter med att få till en lämplig tid för intervjun blev det ett bortfall.

2.2.5 Bearbetning av materialet

I efterhand har enstaka frågor som inte varit entydiga kompletterats i efterhand. Intervjuresultaten har bearbetats för att inte få med namn, händelser som kan göra att personidentiteten framgår. Materialet har sammanställts och analyserats utifrån metodik som inspirerats av fenomenografi.

2.2.6 Beskrivningskategorier

Beskrivningskategorierna har sitt ursprung ifrån resultaten av intervjuerna. Förhoppningen är att upptäcka variationer som är betydelsefulla. Tolkningen bygger på de intervjuades utsagor.

I resultat och analys görs en presentation av intervjuresultaten utifrån en fenomenografiskt inspirerad ansats. De olika beskrivningskategorierna är grunden för sammanställningen.

I diskussionen görs en genomgång hur syftet och frågeställningarna behandlats och kommenterats i uppsatsen. En diskussion görs även om metoden och genomförande. Sist tas förslag fram om kommande forskning.

2.3 Forskningsetiska regler

Det är nödvändigt att följa etiska riktlinjer är viktigt att studera inför intervjuundersökningen enligt Kvale (1997). Forskaren och även den som intervjuas blir på så sätt förberedda inför frågeställningar/problematik som ev. uppträder under och efter intervjun.

Humanistisk - samhällsvetenskapliga forskningsrådet beslöt 1990 att anta fyra krav som stöd för personer som deltar i forskning.

- *Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsupp-
giftens syfte.*
Innan undersökningen startade blev personalen på enheten informerade om syftet. Ett introduktionsbrev lämnades till de utvalda, se bilaga 1.
- *Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.*
I denna undersökning har de intervjuade fått ge ett muntligt samtycke efter att fått ta del av introduktionsbrevet, se bilaga 1. Ett godkännande lämnades innan bokning av intervjutillfället.
- *Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga kon-
fidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte
kan ta del av dem.*
I studien publiceras inget som kan medföra att personerna ska kunna identifieras. I uppsatsen som sammanställts finns inga namn eller geografisk ort nämnd. Intervjuerna som är gjorda samlas och förvaras hos uppsatsförfattaren.
- *Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål.*
Syftet med intervjun är att de intervjuade ska kunna ge sin syn på kunskap i ett djupare perspektiv och även egna inre upplevelser är betydelsefulla. Det innebär att intervjuaren endast kommer att använda uppgifterna till forskningsändamål. Det innebär att intervjuuppgifterna behandlas med respekt samtidigt som ett kritiskt förhållningssätt ska hållas till kunskapen som lämnas vid intervjuerna.

2.4 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Reliabilitet

Hög reliabilitet (tillförlitlighet) inom kvalitativ forskning att man ska vara trogen verkligheten och kunna ge svar på frågor samt förhålla sig meningsfull i förhållande till intervjupersonerna. För att underlätta för att nå hög reliabilitet, anser Cohen(2000), att intervjuer bör vara så strukturerade som möjligt med lika frågor för varje intervjuperson. Genom att göra pilotintervjuer kan man minska felaktigheter. Samtidigt finns det anledning att beakta de stora möjligheter som de intervjuades speciella erfarenheter och kunskaper ger. Det är en fördel med öppen intervjuteknik som ger den intervjuade möjlighet att reflektera och själv uttrycka och komma

fram till lösningar kan unik information tas fram. Det är vanligt att frågor till olika personer, även om de inte är lika, kan det hända att alla frågor inte är entydiga eller tydliga för varje respondent.

I denna undersökning har frågan om behovet av struktur och entydiga beaktats. Se bilaga 2. För att undvika att fastna i en struktur har de intervjuade fått följdfrågor eller fått möjlighet att komplettera med egna formulerade frågeställningar. På så sätt har det varit möjligt att utveckla intervjuvaren.

Validitet

För att uppnå största möjliga validitet krävs att förutfattade meningar undviks. Intervjusituationen kan innebära att en störande maktpositionering kan påverka den som intervjuar eller de som intervjuas enligt Cohen (2000). Detta kan även bli ett problem ur könsperspektiv eller ur åldersperspektiv och medföra passivitet.

Syftet och frågeställningen har bedömts motivera de intervjuade att vara objektiva och tala för sin syn. Inför intervjuerna har varje intervjuad person blivit upplyst om vikten av att svaren är utifrån varje persons egen uppfattning.

Generaliserbarhet

Med anledning av att studien hanterar kvalitativa data är inte målsättningen att kunna nå den generaliserbarhet som oftast avses. Det är inte tänkbart att kunna generalisera utifrån en begränsad mängd intervjuer. Utsagorna från intervjuerna får vara exempel på vad personerna som intervjuats tycker och tänker om frågorna. För många personer som befinner sig i samma situation som de intervjuade bör det ändå vara möjligt att känna igen sig i berättelserna. På så sätt bör intervjuutsagorna kunna beskrivas som representativa för något som kan vara igenkännbart av en grupp människor. Genom detta igenkännande föreligger alltså en form av kvalitativ "generaliserbarhet".

3. Teoretisk referensram

3.1 CG Jung - bakgrund

CG Jung föddes i Schweiz 1895 där pappan var präst inspirerad av reformatorn Huldrych Zwingli (1484-1531). Denne menade att predikan av evangelium var det primära samtidigt som han ansåg att politik och religion hörde samman. Ande och materia ansågs vara skilt från varandra vilket därmed omöjliggjorde tanken på att nattvardsvinet och brödet kan anses övergå i en annan dimension, enligt Zwingli. Hans verk fullföljdes senare av bl.a. Jean Calvin.

Jung studerade medicin vid universitetet i Basel och fortsatte sedan sin yrkesutveckling som psykiatriker i Zürich. Han delade Freuds idéer om uppdelningen av det mentala i det medvetna och det omedvetna men efterhand utvecklade Jung egna teorier då han inte ansåg Freuds teorier om libido etc. var trovärdiga.

Ett flertal resor utomlands med studier av olika ursprungsbefolkningars insikter och tankar gav inspiration till Jung. Andra forskare inom ämnet gav honom fortsatt underlag för bl a jämförelse mellan ursprungliga myter.

3.2 Psykologi inom österländsk meditation i jämförelse med västerländsk

Thrower (1999 s 152) beskriver Jungs tolkning av det omedvetna ur två aspekter. Dels det personligt omedvetna vilket innehåller undertryckta delar från det medvetna (tankar, erfarenheter, önskningsar) å ena sidan samt det kollektivt omedvetna som ligger djupare i det omedvetna - närmare det instinktiva - som anses ha kvar gemensamma spår från våra förfäder å andra sidan.

I sina studier av drömmar uppfattade Jung att de hade stora likheter med myter han funnit i sina undersökningar av ursprungsbefolkningar i olika delar av världen. Han uppfattade att de kunde delas in i arketyperiska mönster som ex. vis "trickstern" "den goda modern", den gamle vise mannen" osv. Han fann även en symbol för "Självet" som kunde vara jämförbart med gudomlighet. Thrower (1999 s 154) beskriver detta som att Jung här uttrycker sin inspiration han fått från österländsk kultur.

Avseende den mentala utvecklingen innebär det för individen att antagonisterna "det medvetna" och "det omedvetna" försöker på respektive sida värna om sin integritet men samtidigt påverka varandra. Då detta kan ske dynamiskt utan skada främjas denna "individuationsprocess" mot en helhet vilket, enligt Thrower (1999), har stöd i österländsk religionsfilosofi.

Individuation innebär att den individuella personligheten förverkligas, enligt Jung (1962) och där även omvärlden inkluderas till skillnad mot hur förhållandet kan bli om fokus bara ligger på jagmedvetandet.

Upprepning av differentiering - integrering på ett högre medvetandeplan, beskrivs av Jung, enligt Wulff (1993 s 273) på så sätt att det medvetna jaget hjälper till med att urskilja delar i psyket medan det omedvetna använder sig av symboler för att få ett sammanhang i delarna. En transcendent funktion vilken medför övergång från lägre till högre s.k. attityd. Symbolerna uttrycker och förmedlar individuationsprocessen så att en utveckling sker mot psykisk helhet. Motsatsernas möten och uppgång i varandra kan beskrivas som att vårt tänkande strävar i harmoni med det omedvetna.

Jung (1929-1959, s 159) framhåller att människans psykiska helhet kan uttryckas som Självvet vilket får sin form genom motsatsernas integration. Exempel på detta är att även det "onda" tas med i sammansmältningen. Annars skapas ingen balans. För att kunna genomgå - genomlida denna utveckling - individuationen / självförverkligande kan det bli nödvändigt att uppta det omedvetna i det medvetna. Symboliskt kan detta också uttryckas som att människans "Jag" kommer i kontakt med det som uppfattas som gudomlighet. Jämför med Kristi lidande där mänskligt och gudomligt lidande kompletterar varandra. Genom denna symbol får på så sätt människan en möjlighet att se en mening med sitt lidande enligt Jung (1929-1959). Ett högre öde upplevs styra över medvetna och omedvetna processer.

Jung (1929-1959, s 450) beskriver hur påtagligt indiskt traditionellt synsätt skiljer sig från den europeiska. Detta visar sig främst i det religiösa utövandet. Den indiska gudomen anses finnas i det inre av allt, framför allt hos människan. Genom yoga, anses det vara möjligt, att uppnå andlighet med olika meditationstekniker. Exempel på övningar som nämns är fixering av solen för att uppnå s.k. hypnotiska effekter så att varseblivning kan skapas. En annan typ av meditation som nämns är "vattenmeditationen" som går ut på att konkretisera visualiserade tankar. Jung liknar detta med att gå ner till det omedvetna. Denna fördjupning - att gå till det inre - anses vara en skillnad mot det västerländska synsättet där man söker efter det upplyftande där den yttre verkligheten har överväldigande betydelse jämfört med intryck från det inre.

Den europeiska människan kan se det som hotande att fokusera på mörka delar i sitt inre omedvetna och riskerar att bli tungsint. Yoga anses kunna leda till att det finns möjligheter att låta tankarna och sinnet sjunka undan så att det inre omedvetna framträder. Detta har kunnat ske genom att yogan har utvecklats i Indien, i en kontext där det inre inte uppfattats som något att vara rädd för - tvärtom. Jung (1929-1959, s 466) menar att det är tveksamt om en europé som är obekant med sitt förhållningssätt till sitt inre ska meditera då det kan bli obehagligt. Delar i det omedvetna kan framträda och ge en upplevelse av sådant man trängt undan. En förutsättning är att man kommer igenom detta s.k. mörker för att komma vidare i sin utveckling.

Harris (2001) framhåller att Jung inte var emot yoga trots att han var tveksam om västerlänningar passade för dessa övningar. Jung själv höll seminarier om kundalini yoga. Enligt Harris (2001) ansåg Jung att vi i väst behövde få en koppling till våra rötter vilket vi saknar.

I jämförelse med det klassiska indiska synsättet med ett allomfattande omedvetet som kan framträda när sinnet och tankarna stillats finns enligt Jung (1929 - 1959, s 468) ett grundläggande skikt i förhållande till det personligt omedvetna - det kollektivt omedvetna - som har en mytisk karaktär. Som exempel beskrivs att likartade symboliska former med innehåll har kunnat iakttas hos folk över hela världen i deras sagor och myter. Exempel på likheter mellan yoga och den analytiska psykologin är cirkeln i mandalan och strukturen i det kollektivt omedvetnas centrum, enligt Jung (1929-1959)

Meditation innebär en försänkning av medvetandenivån enligt Jung (1929-1959, Psykologi och Religion, s 450) och jämför mellan västs uttryck i religionsutövning och yoga enligt indisk/österländsk meditation.

Jungs studier om yoga kan ha givit honom insikter som var likartade med alkemiforskningen. Alkemi kan vara västs svar på östs yogapraktiserande, enligt Harris (2001). Aktiv imagination kan jämföras med yogaprocessen och alkemin. Här kan man framhålla visualiseringsövningar, inom yoga, som ett exempel.

Ett annat exempel är transformationen. Inom alkemin beskrivs den transformerande elden. Inom tantrisk yoga finns skapande av den inre hettan vilken kan beskrivas som att intensifiera det medvetna. Enligt Harris (2001) visar forskning att andningsövningar (*pranayama*) har stor betydelse.

Inom Jungiansk analys anses det viktigt att starta med att hänvisa *prima materia* - att knyta an till rötterna, menar Harris (2001). Prima materia symboliserar även människan som är aska och åter ska bli aska (efter att Adam och Eva har ätit av kunskapens frukt - enligt vad som skrivs i Genesis Första Mosebok). Detta finns också belagt inom yogafilosofin. En tantrisk övning som anses stärka *kundalinikraften* (Ormkraften - symboliserar människans andliga energi, kapacitet och medvetande) som heter *Tattwa Shuddi* (*Tattwa* sanskrit för de fem elementen). I denna övning ingår att använda sig av aska och riten beskriver att man är aska och kommer att övergå till aska. Denna teknik utförs som meditation med visualiseringar och med applicering av aska på pannan, enligt Swami Satyanangananda (2000).

Jung (1929-1959) tar fram beteckningen av det kollektivt omedvetnas centrum med symbolen cirkeln som ett exempel på likheter mellan yoga och västerländsk psykologi. Inom psykoterapi, menar Jung, förekommer det att patienter tecknar en mandala eller en cirkel för att kompensera den ordning som de upplever själsligen. Inom sanskrit betyder ”mandala” cirkel.

Jung (1929-1959) beskriver hur indisk filosofi - andlighet kan verka svår att förstå för den som växt upp och utbildats inom den grekiska idé- och lärdomstraditionen. Vi i väst tror på ”handling” medan indisk tradition bygger på ”stilla varande”. Religion i väst bygger på tillbedjan och lovprisning medan den mest betydelsefulla indiska övningen är yogan som innebär nedsjunkande i ett tillstånd.

Yoga, enligt Jung (1929-1959), innebär en disciplinering av de krafter som kan benämnas själsliga. Buddhismen är en skapelse utifrån den betydligt äldre yogan. Meditation över exempelvis sol och vatten kan ge en förnimmelse av att gå ned i det omedvetna - själens källa. I väst strävar vi efter att lyfta upp begrepp medan österländska betraktelsesättet mera strävar efter att återvända till djupet i naturen. Jung (1929-1959) menar att vi i väst inte skapat något motsvarande till yogan. Kanske beror det på rädslan för det omedvetna?! Möjligen kan studier i det omedvetnas psykologi vara likartat där studier av människans skuggsida finns. En skillnad kan då vara att den indiska andligheten / psykologin står nära naturen medan i väst har man fjärrmat sig från naturen.

Enligt Jung (1929-1959, psykologi och religion, 489) är det svårt att nå omedvetna processer för det medvetandet utan adekvat teknik. Då detta sker så kan mötet mellan det omedvetna och känslor, tankar i det medvetna medföra motsatsförhållande. Denna konflikt i sig kan vara början till aktivitet i psyket som kan skapa en harmonisk lösning - i normala fall. I väst är det vanligt att vi betraktar omedvetna tankar som något konstigt eller felaktigt. Denna reaktion kan ge upphov till skapandet av upplevelser i form av drömmar vilket kan medvetande göra. Denna pågående konflikt kan vara pågående tills en lösning skapats efterhand - s.k. transcendental reaktion.

3.3 Teori om yoga och meditation

Ursprunget för yoga är inte helt känt men troligen har flera olika indiska kulturer bidragit till yogasystemet. Man har funnit små lerfigurer i form av vissa gudar och heliga symboler som är flera tusen år gamla. Dessa symboler används av hinduer fortfarande. Exempelvis så anses

Vedaböckerna ha kopplingar till yogafilosofin, enligt Swami Nirvikalpananda (1999 s 2). Yogasystemet har som mål att ge personlig mognad både fysiskt och mentalt. Med sin indiska bakgrund har ett filosofiskt system skapats med flera inriktningar.

3.3.1 Raja yoga

Yogasutras - klassiska aforismer förmedlar en filosofisk beskrivning av bakgrunden till yogasystemet. *Yoga* är sanskritordet för Enhet. *Sutra* kan översättas till aforism. Sammanställningen av de muntligt traderade verserna gjordes för ca 300 - 400 år e Kr, av en person vid namn Patanjali, i 196 verser (*sutras*). Texterna är nedtecknade på sanskrit. Patanjali har koncentrerat texterna av flera skäl bl. a för att underlätta memorerandet och för att inte förvirra genom onödigt många ord eller för att förhindra misstolkningar. Här beskrivs avsikten med yoga som att den innebär frigörande av andliga principen (*purusha*) från den materiella (*prakriti*). Patanjaliyoga kallas också Raja Yoga vilket betyder ”kunglig förening” och lär ut hur sinnet ska styras och kontrolleras med meditationens hjälp.

Yoga kan delas in i Rajayoga (försöker behärska förnuftet) och Hathayoga (kroppsliga övningar). Yoga Sutras besvarar frågor som ”Vem är jag?”, ”Vart är jag på väg?” eller ”Vad är meningen med livet?”.

Enligt Patanjali finns det ett antal grundorsaker (kleshas) till lidandet människor upplever:

- Okunnighet, *avidya*
- Egoism, fokus på jaget, *asmita*
- Attraktion / repulsion, *raga* och *dvesha*
- Rädsla för döden, *abhinivesha*

Patanjali yoga innehåller åtta nivåer där det är nödvändigt att integrera steg för steg för att komma vidare i sin utveckling mot Upplysning. Nivåerna eller stegen är följande:

- *Yamas* sociala förhållningsregler
- *Niyamas* personliga regler
- *Asanas* kroppsställningar
- *Pranayamas* andningsövningar, kontroll av prana, livskraft, kosmisk energi
- *Pratyahara* tillbakadragande av sinnena från den materiella världen

De högre stegen, de inre grenarna

- *Dharana* koncentration
- *Dhyana* meditation
- *Samadhi* transcendentalmedvetande

Upplysningen, för att nå sin fulla potential, anses vara möjlig då alla åtta stegen erövrats, enligt Patanjali.

3.3.2 Hatha yoga

Hathayoga anses vara en av de viktigaste, enligt Swami Muktibodhananda (2000). Syftet i vårt västerländska samhälle är ofta idag att ge kroppen bästa möjliga hälsa genom olika övningar. Den ursprungliga formen bygger däremot mer på att via andliga sammanhang uppnå fullt fokus för att kunna förverkliga Självet.

Swami Muktibodhananda (2000) beskriver Hathayogasystemet både ur fysiologiskt perspektiv och mentalt för att väcka s.k. de vitala energierna som pranas (energier), chakras (energicentra)

och kundalini shakti (ormkraften - manifesterad medvetenhet). *Hatha Yoga Pradipika* är en känd text om Hatha Yoga. *Ha* - den mentala energin, tankar, sinnet; *Tha* - Prana den livsviktiga kraften; *Yoga* - Enhet mellan kropp och själ; *Pradipika* - självlysande vilket kan läsas som "Ljus över Hatha yoga.

Hatha yoga innebär rening och arbetar med *prana* - energi, och kopplar förbi tankarna/sinnet och anses skapa hälsa i ett system som i sin tur stödjer övriga kroppen genom att man inom denna yogaform arbetar med att balansera de negativa och positiva energipolerna (*ida* och *pingala*) samt renar kroppen från olika typer av avfall (*doshas*).

För att förbättra den fysiska hälsan behöver den mentala hälsan förbättras på samma sätt som den fysiska, enligt yogafilosofin. Genom att utveckla sin personlighet utifrån de psykologiska och fysiska grunderna anses detta möjliggöra förbättring av hälsa och den inre utvecklingen hos individen.

3.3.3 Kundalini yoga

Att utöva yoga innebär att på sikt kunna uppleva kropp och själ som en enhet. Yoga har formats så den personliga utvecklingsprocessen ska kunna fullföljas i alla riktningar enligt Swami Satyananda (1984). För att kunna komma vidare finns ytterligare utvecklingssteg med hjälp av Kundaliniyoga. Swami Satyananda (1984) menar att en dynamisk potentiell kraft finns i kroppen i nedre delen av ryggmärgen som kallas för kundalini inom yogatraditionen. Kundalini beskrivs i Sanskrit som en spiral men ordet kundalini kommer från ordet "kunda" som betyder djupare plats eller hålighet. Som jämförelse nämner Swami Satyananda (1984, s 15) den kristna traditionen.

In the Christian tradition, the terms "The path of the Initiates" and "Stairways to Heaven" used in the Bible, refer to kundalini's ascent through sushumna nadi.

Kundalini beskrivs ofta symboliskt i bilden av en hopslingrad sovande orm inom hinduismen. Swami Satyananda (1984 s 17) påpekar att ormen är en stark symbol även i övriga världsdelar. Inom tantrismen anses människan ha energicentra som är sammankopplade via energikanaler s.k. nadis. Genom dessa energikanaler beskrivs hur kundalini kraften, en kreativ energi - skapande energi, kan väckas med hjälp av intensiv och strukturerad yogaträning. Kundalini kraften drivs uppåt, med hjälp av systematisk yoga, genom de olika nadis och passerar energicentra s.k. chakras. Målet att nå högsta nivån på hjässan vilken symboliserar Kundalini gudinnan förening med Shiva.

Klassisk kundaliniyoga är en kraftfull väg och behöver utövas under ledning av kunnig yogalärare för att ge rätt. Denna varning utföras speciellt för människor från väst, enligt Harris (2001). Det är nödvändigt att vara i kontakt med den fysiska kroppen hela tiden och egot behöver vara tillräckligt starkt.

3.3.4 Bakthi yoga

Enligt Swami Satyananda (2001) är Bakthi kärlekens yoga. Det innebär att man hänger sig till gudomen eller till det högre medvetandet. Ofta används denna form av yoga i kombination med andra yogaformer.

3.3.5 Jnana yoga

Denna form beskrivs som kunskapens eller visdomens yoga. För att utvecklas är det nödvändigt med erfarenheter av egna upplevelser. Swami Nirvikalpananda (1999) beskriver detta som att man mediterar fokuserat över bl.a. "Vem är jag" vilket kan ge insikter som går utanför den

intellektuella tanken. Denna yogaform anses vara krävande och kombineras med fördel tillsammans med andra former av yoga.

3.3.6 Övriga yogaformer

Det finns andra former av yoga som även ibland ingår i någon av de uppräknade. Exempelvis Mantrayoga. Swami Nirvikalpananda (1999) nämner Kriayoga vilken är en form som anses kunna hjälpa till att uppväcka kundalini kraften.

3.3.7 Energicentra - Chakra

Chakra betyder hjul eller cirkel på sanskrit men virvelström anses vara ett bättre ord. Chakras är kopplade till fysiska och psykiska nervcentra, enligt Swami Satyananda (2001 Kundalini Tantra). Inom yogafilosofin framhålls betydelsen av psykiska energicentra. Det anges att det finns 11 viktiga centra men vanligtvis beskrivs 8 stycken. Chakrapunkterna anses sammanstråla i energikanalerna som går längst ryggraden.

Mooladhara chakra - rotchakra - associeras med jordelementet och beskrivs som platsen för primära energin den s.k. sexuella / spirituella energin. (Nära genitalierna - ryggslutet).

Swadisthana chakra - som betyder "den egna boningen" - är det andra chakrat. Det associeras med det omedvetna, det kollektivt omedvetna. Ett center för de grundläggande instinkterna. (I korsryggen)

Manipura chakra - betyder "juvelprydda staden" - ett center för vitalitet och energi. (I höjd med naveln).

Anahata chakra - betyder "att lossna" - det fjärde chakrat. Center för hjärtat och känslor. (Bakom bröstbenet i höjd med hjärtat).

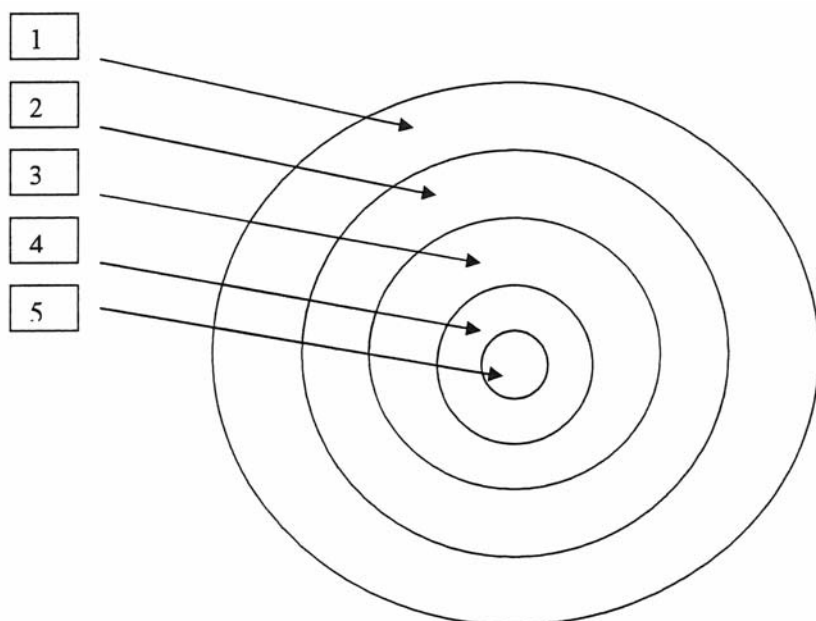
Vishuddi chakra - det femte chakrat. Symboliserar elementet eter. (I höjd med struphuvudet nära ryckmärgen).

Ajna chakra - kallas styrcentra eller tredje ögat. Intuitionen. (Bakom ögonbrynen). *Bindu chakra* - kallas månochakra - (Övre delen av bakhuvudet).

Sahasrara chakra - anses inte vara ett egentligt chakra utan en föreningspunkt för alla chakra. (Hjässan)

3.4 Meditationens betydelse för fysisk och mental kropp enligt indisk filosofi

Meditation enligt klassisk yoga påverkar kroppen på olika sätt, enligt Vivekananda (2005). Man kan jämföra med olika skal där den fysiska kroppen kommer ytterst och Självet ligger innerst.



Figur 1. Ett försök till beskrivning av olika nivåer - skal eller *koshas* (kropp sv. översättning av sanskrit) av det individuella Själv utifrån yoga-traditionen (Vivekananda, 2005). 1. Den fysiska kroppen. 2. Kroppen för vitalitet. 3. Kropp för sinnet och känslor. 4. Kropp för den psykiska visheten. 5. Kropp för fullständig Upplysning.

I klassisk yoga anses att fördelar med meditation uppnås på flera mänskliga plan. Från fysisk nivå till den inre kärnan av Själv. Symboliskt beskrivs detta som en enhet med flera skal eller kroppar (*koshas* sanskrit) som var och en har sin betydelse. Se skissen enligt figur 1. Det anses viktigt att börja med det yttre skalet - den fysiska kroppen. För att underlätta meditation, inom yoga är det vanligt att man inleder med kroppsövningar därefter andningsövningar och först därefter börjar med meditation.

1. Fysiska kroppen - annamaya kosha:

Med annamaya kosha avses en beskrivning av den fysiska. Den anses kunna påverkas meditation i form av ex. vis Yoga *nidra* (yogisk sömn - avspänning följt av guidad meditation med möjlighet att påverka det omedvetna med fokuserade tankar) vilket anses kunna ge en stressad person avspänning på en halvtimme, enligt Vivekananda (2005). Refererar även till Swami Satyananda Saraswati (2001) som utifrån sina erfarenheter från tantrisk yoga skapat metoden Yoga Nidra. Spänningar i muskler, utifrån känslor och från mentala aktiviteter kan göra att olika muskelgrupper kan vara påverkade av omedvetna tankar och på så sätt ge okontrollerbar utmattning. Det pågår forskning inom området vilket i framtiden förhoppningsvis klart kan visa på vilka möjligheter denna form av meditation har.

2. Kroppen för energi vitalisering - pranamaya kosha:

Människan kan uppleva att energi frigörs i samband med både fysisk och mental avspänning - meditation. Denna stimulering som har erfärits under tusentals år av yogautövare beskrivs som att allt i universum innehåller energi s.k. *prana*. Vivekananda (2005) menar att det är mentalt material i det omedvetna som kräver mycket energi för att hållas kvar. Här anses frigörelse av blockeringarna i sinnet genom meditation kunna vara förlösande och ge vitalitet.

3. Kroppen för tankar och känslor - manomaya kosha:

Den mentala strukturen ger rationalitet åt medvetna och det undermedvetna sinnet - tankarna. Känslouttryck som avundsjuka, hat, kärlek uttrycks via manomaya kosha. Minnet kan vara en

belastning om låsta tankar har fastnat. Meditation anses vara effektivt i att lösa upp störningar från intryck som ger ett splittrat sinne. Genom att fokusera på ett mantra, en bild, etc. underlättas möjligheten av att koncentrera sig. Uppfattningen om omvärlden får möjlighet att utvecklas samtidigt som sinnet får vila och negativa känslor anses kunna lugnas. Genom detta anses kommunikationen med andra underlättas.

4. För vishet och psykisk kvalitet - vinyanamaya kosha:

Vigyana översatt från sanskrit betyder ungefär raffinerad kunskap. Vishet, förståelse och upplevelse kan delas upp i två aspekter - både extern och intern kunskap. Därutöver finns en övre nivå som beskrivs som påverkan av mentala intryck. Genom att passera dessa två nivåer menar yogatraditionen att man uppnår en tredje dimension; erfarenhet förståelse och förverkligande av sitt ego. Efterhand som vi blir mer och mer medvetna om kopplingen mellan kropp och sinne blir det möjligt att inse betydelsen av att meditera. Genom att lära sig göra kloka val, osjälviskt och betydelsefulla för alla, upplevs det bli lättare att uppnå balans i sinnet enligt Vivekananda (2005).

5. För Glädje och Upplýsning - anandamaya kosha:

I denna del avses att själslig erfarenhet finns. Den individuella personligheten integreras med den högre. Självförverkligande uppnås genom att man identifierar sig med den centrala kärnan i sin existens - Självet och frigöra sig från sitt ego. Kropp och sinne anses fungera som en enhet. Att transcendera till denna nivå är målet med meditation inom yogatraditionen.

Kommentar: Det är lätt att fastna med sin livsprocess i något av de första skalerna -kropparna, enligt Swami Niranjanananda Saraswati (1992) som menar att det är viktigt att undvika energiblockeringar genom bl.a. social träning och att lära sig balansera våra energiflöden. Med yoga kan man träna de olika aspekterna; från kroppsövningar, andningsövningar och vidare med olika former av yoga-meditation.

Enligt Swami Satyananda Saraswati (1982) kan man uppleva påverkan i de olika skalerna *koshas* (från fysiska kroppen in till kärnan av Självet) då man väcker kundalinikraften som anses utgå från *mooladhara* chakra. I meditationen ska man glömma ljud, tankar, mentala störningar och gradvis övergå till en medveten hypnotisk process. Inte en oberoende hypnos för då riskerar man att somna. Det som eftersträvas är att vara ett vittne till sig själv.

3.5 Förberedelser för meditation

Betydelse av lärare / vägledare för meditations - yogautövare

För en yogalärare är det viktigt att känna till och förstå sina och elevernas individuella möjligheter och svagheter. Då det behövs ska alternativ övningar föreslås. Det är nödvändigt att yogaläraren har tillräckliga kunskaper så att viss yogaterapi kan rekommenderas eller avrådas från. Det är viktigt att yogaövningarna gradvis blir alltmer avancerad i takt med elevernas utveckling samtidigt som varje individ ska kunna utvecklas i egen takt.

Enligt Coulter (2001) är det bra att inse att även de som har problem med andningen har stora möjligheter att lära sig andas på rätt sätt. Eftersom andningsrörelserna styrs av somatiska nervsystemet kan man styra rörelserna med viljan. För dem som inte har bra andningsvanor kan det vara bäst att först lära sig magandning liggande på rygg med viss belastning på magen. Först därefter kan man övergå till att lära sig bröstandning.

Följande praktiska träningsstips kan visa på några förhållningssätt till yoga som en yogalärare kan förmedla till eleven:

Då det gäller att sitta i meditationsställning kan det vara viktigt att tänka på följande:

1. Genom att sitta rakt har man störst chans att ha ett klart sinne. Det anser de flesta yogalärare, enligt Coulter (2001), vilket innebär att man ska sitta med rak rygg och hålla huvudet rakt ovanför axlarna.
2. I strävandet att sitta stilla är det viktigt att tänka på betydelsen av att inte göra några snabba rörelser. På så sätt minskar risken att man tappar koncentrationen.
3. Det är viktigt att sitta utan man känner någon smärta. Till skillnad från zentraditionen, där man anser att smärta försvinner om man ignorerar den, ska man tänka på att man inte ska sätta några rekord utan att undvika att störa sin koncentration. Med regelbunden övning är det möjligt att nå längre stunder av koncentration.

Swami Satyananda (1985) beskriver tre viktiga regler att arbeta för:

- För det första bör man sträva efter att se allt man möter i livet som verktyg för att utveckla sin andlighet / sitt inre. Möt även de mörka sidorna - de är en del av din utveckling.
- För det andra underlättar det att meditation och yogaövningar utövas regelbundet.
- För det tredje är inre frigörelse ett viktigt förhållningssätt. Genom att undvika att bli blockerad av sitt sinne - blir det möjligt att vara fri för att kunna iaktta ting, händelser, omständigheter.

Sammanfattande instruktioner för att meditera

Swami Satyananda (2001, Meditations from the Tantras) beskriver ett antal faktorer som kan underlätta för den som börjar meditera.

- Lugna sinnet: Var medveten och prova att ex. vis sjunga mantrat Om (med känsla från hjärtat) och känna vibrationerna.
- Regelbundenhet och fokuserat: Det tar en del tid innan man erfar fördelarna med meditation. Tålamod!
- En lämplig plats för meditationsövningen: Försök använda samma plats vid varje tillfälle - dagligen. En tyst och lugn plats.
- Tiden: Morgon och kväll är bästa tiden för meditation - före intag av mat. Man börjar med kortare tid för att senare hålla på längre.
- Övervinn lusten att somna. Förslagsvis gå till sängs något tidigare, duscha etc. Autosuggestion kan ev. hjälpa till genom att intala sig med att man inte ska sova. Vid större sömnbehov - sov!
- Avslappning: Ett av de större problemen är fysiska spänningar i muskler och senor. Avspänningsteknik hjälper!
- Övriga problem som fysiska eller mentala störningar. Genom att lära sig mer om sig själv kroppsligt och mentalt och om möjligt utföra kroppsövningar och andningsövningar (pranayama) finns många gånger möjlighet att komma igång. Spec. under ledning av utbildad och kunnig lärare.
- Avsikten är att nå djupare i sitt medvetande. Undvik att intellektualisera.
- Det kan vara en fördel att använda något objekt att koncentrera sig på. Gärna något som engagerar meditationsutövaren.

Kommentar: Försök vara medveten i vad du gör varje dag så blir det lättare att undvika tankar som splittrar dig.

Meditationsställningar

Man ska sitta stadigt utan att känna större obehag under viss tid. Därför rekommenderas kroppsövningar så att man tränar kroppen att sitta i en stabil meditationsställning. Använd inte kraft som gör ont för att träna kroppsställningar. Det kan skada leder. Några ställningar som är vanliga är hel-lotus; halv-lotus, skräddarställningen. Det är viktigt att sitta med bra balans och stöd från underlaget. Det kan också i vissa sammanhang också vara lämpligt att sitta stabilt på en lämplig stol om det innebär svårigheter att använda traditionell ställning. Beskrivning kan fås från yogaskola eller från yogahandbok (se referens). Fysiska kroppsörelser - andningsövningar - och meditation ska utföras medvetet och fokuserat för största utbyte.

Vid behov - förberedande reningstekniker (Shatkarmas) enligt Hatha Yoga

Shatkarma innebär ett antal tekniker som anses reglera den fysiska kroppen - även energibalansen och sinnet. Vanligtvis används endast några av nedanstående övningarna. Det är viktigt att framhålla att reningsteknikerna utförs i samarbete och under ledning av kvalificerad och kunnig person. Här följer en beskrivning på några av dem:

Neti, nässköljning.

Dhauti innebär att rengöra bl.a. tänderna - anses vara bra för tarmfunktionen.

Basti innebär att rengöra nedre delen av tarmen. *Basti* anses vara bra för bland annat matsmältningsfunktionen.

Kapalbhati är en typ av andningsteknik med kraftiga in och utandning. Den anses "rena" den främre delen av hjärna.

Trataka är en form av koncentrationsövning. Den utförs genom att man stadigt och intensivt tittar på en fokuspunkt.

Nauli innebär att under kontrollerade former massera bukmusklerna. Tekniken anses, enligt Hatha Yoga Pradipika, vara bra för matsmältningsproblem men även för andra besvär i de inre organen kring magen.

Asanas - kroppsörelser. Kroppsörelser används för att balansera energierna i kroppen och anses kunna ge terapeutisk effekt som stärker kroppen vid fysiska och psykiska problem. Även stimulans kan ske av olika körtlar. Asanas ger rätt utförd ökad kroppsmedvetande samtidigt som man får en mjukare och smidigare kropp. Det finns ett flertal olika övningar vilka lärs ut av yogalärare för att få bästa effekt och för att ev. skaderisker ska minimeras.

Pranayama - andningsövningar. Andningsövningar i form av pranayama anses kunna påverka nadis (energikanalerna) och chakras (energicentra). Andningen är nära knuten till sinnet och speglar det mentala tillståndet. Nervositet ger ofta snabba andningar medan långsam andning erhålls vid stabilitet och lugn. Med hjälp av *pranayama* lär man sig att andas rätt så att man får en påverkan på sinnet.

Mudras - kroppsställningar innebär olika kroppsställningar exempelvis handörelser. Dessa anses kunna påverka kroppens energier. Vissa mudras är symboliska och syftar mot människors inre attityd. Vissa mudras utförs separat eller tillsammans med *asanas* eller *pranayamas*.

Bandhas betyder lås och utförs genom att sammandra vissa muskelgrupper. Syftet är att påverka energibalansen i kroppen och låsa prana i olika kroppsdelar. Förutom att påverka energibalansen anses *bandhas* ha fysiologiska effekter. *Bandhas* används ofta i kombination med andra övningar exempelvis *pranayama*. *Bandhas* anses omvandla *prana* till andlig energi.

3.6 Meditationsövningar

Exempel på meditationsformer från klassisk indisk yogatradition

Enligt Vivekananda (2005) finns i huvudsak två inriktningar inom meditation. Dels koncentrerad meditation som innebär medvetenhet - fokus utan yttre störningar. Exempel på denna typ

av meditation är; mantrayoga, ajapa japa, inre visualisering, trataka. Mantra-yoga innebär att man har fokus på ett ord eller ljud. *Ajapa japa* är en form av meditation där man går igenom de olika kroppsdelarna i tur och ordning kompletterat med andningsövning. *Trataka* innebär att man fokuserar mot ex. vis en ljuslåga med efterföljande visualisering efter att man stängt ögonen.

Öppen meditation innebär att tankar som kommer upp tas om hand, observeras, och sedan lämnas utan att man "fastnar" i dem. Exempel på denna typ av meditation är;

- antar mauna.
- spontana visualiseringar av chidarkasha dharana (bakom pannibögen - plats för psykiska aktiviteter).

Meditation som används tillsammans med kognitiv behandling

Medicinska effekter har studerats enligt Mindfulness behavior cognitive therapy - en form av meditation för att betrakta och värdera sina tankar. Mindfulness meditation kan översättas till uppmärksamhetsmeditation. Se avsnittet 2.9 Forskningsöversikt.

Meditation med kristet perspektiv

Det finns en variant på meditation med radband som tagits fram av Martin Lönnebo, biskop emeritus i Svenska Kyrkan. Metoden kallas Frälsarkransen (www.fralsarkransen.se). Radbandet har ett antal olikfärgade pärlor som symboliserar olika saker. Det finns en pärlmorfärgad - för jag, en röd pärla - för kärlek, en vit pärla - för uppståndelsen, en gul (gyllene) pärla - för Gud, 6 st. pärlor i trä - för tystnaden, med flera - sammanlagt 18 pärlor. Varje pärla har fått en berättelse och en bön.

Meditation som hjälp i arbetet för att bli fri från (med)beroende

Meditation har börjat användas inom många områden där det är tydligt vilken påverkan kropp och själ har på varandra. Det är numera vanligt att människor arbetar med att kunna förstå och göra något åt beroendeformer de själva eller andra hamnat i. Även som medberoende kan man själv råka i svårigheter genom ex. vis anhörig eller arbetskamrats missbruk. Det kan göra att man själv får problem, enligt Beattie (1990). Som för alla som fastnat i missbruk är det lätt att dölja problemen för sig själv för att inte behöva ta itu med sitt inre. Det är lätt att skylla på andra. Det anses därför nödvändigt att sätta igång en process för att rannsaka sig själv inte för att skuldbelägga sig själv eller andra utan på ett grundligt och ärligt sätt. För medberoende kan det vara viktigt att även tänka på sig själv för att få en återhämtning i sitt liv, enligt Beattie (1990). Det kan ge förändringar både för personens beteende, för sina känslor och sin andliga utveckling. Det s.k. tolvstegsprogrammet beskrivs nedan, fritt översatt.

1. Du ska erkänna att du har ett problem.
2. Du ska vara medveten om att det finns en lösning trots allt.
3. Ta ett beslut - lägg över din vilja till något högre till något du kan kalla Gud. För att koppla från ett gammalt mönster.
4. Gör en personlig inventering av dig själv. Hur du reagerar i vissa situationer och varför. Då får du en bild över vilka områden du behöver jobba mer med.
5. Gå igenom detta med en annan person - att erkänna sina fel och brister. Här är meditation jämförbart. Meditation öppnar upp och du blir medveten om dina fel och brister. Att det sker över en längre tidsperiod.
6. Vi blir helt beredda på att Gud hjälper till att avlägsna våra brister. Vad Gud är - är valfritt. Det handlar att släppa taget om mönstren.
7. Vi bad honom att ödmjukt avlägsna våra brister.

8. a) Då gör man en förteckning över de personerna som man skadat, b) man är villig att gottgöra dessa personer.
9. Man gottgör de personerna - så gott man kan. Jmf med att man slagit sönder ett fönster. Oj det var jag. Jag ber hemskt så mycket om ursäkt.
10. Fortlöpande. En daglig inventering. Du ska vara medveten om steg 4-10
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår kontakt med Gud sådan vi uppfattar honom.
12. När vi hade haft ett andligt uppvaknande försökte vi praktisera de här principerna.

Viktigt att försöka vara medveten i alla våra angelägenheter samt försöka vidarebefordra detta till alla andra som lider. För att få insikt anses det krävas att man är ärlig och kommunicerar med sitt inre. Här kan meditation hjälpa till.

3.7 Forskningsöversikt

Studiens syfte är att ta fram uppgifter om vilken uppfattning utövare av meditation har om dess möjlighet att få insikt i frågan om sin individuation - lära känna sitt medvetna och omedvetna. Eller med andra ord - den individuella personlighetens frigörelse, enligt Jung.

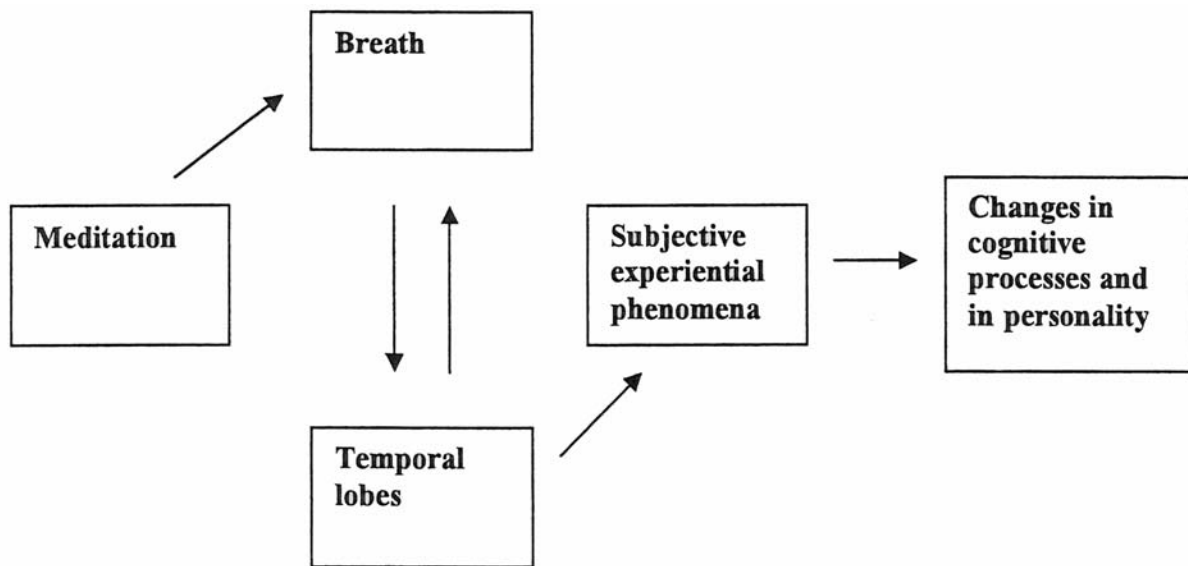
Kopplingen mellan kropp och psyke / mentala processer

Många gånger inkluderas inte kroppen i den psykoanalytiska processen. Enligt Harris (2001, s 19) är detta beklagligt och framhåller betydelsen av att man arbetar med både kropp och psyke parallellt. Författaren refererar till Jung som beskrivit hur psyke och kropp är två olika aspekter av samma sak.

Forskningsresultat som påvisar effekter av utövande av meditation

Petersson-Buin (2000) har gjort en metaanalys i sin avhandling för att studera dels vilken betydelse andningsteknik har för att nå olika nivåer av medvetande samt vilka tydliga förändringar i kognitiva processen som kan erhållas i personligheten och i den kognitiva processen. Här påvisas andningens betydelse för meditation samt fysiologiska effekter av meditation.

Enligt Petersson-Buin (2000, s 44) har hjärnfunktionerna med de temporala loberna och amygdala stor betydelse tolkningarna av sinnesfunktioner som syn och hörsel. Skador på vitala delar av hjärnan kan resultera i problem med syn och hörsel, minne etc. Amygdala medverkar till att tolka all sinnesinformation. Dessutom har det visats att instinkter, motiveringar och kognitiva processer är kopplat till amygdala. Det har visat sig enligt Petersson-Buin att elektrisk stimulering av amygdala och hippocampus och viss farmakologiskt intag har givit upplevelser som kan jämföras med meditation.



Figur 2. The effect of meditation on breath and on the temporal lobes ensuring short-term and long-term effects. Petersson-Buin (2000)

Petersson-Buin (2000) presenterar en modell som testats, se figur 2. Anledningen till att författaren tagit med andningen som en viktig faktor är att traditionen inom meditation framhåller betydelsen av respirationen. Genom författarens forskningsmodell som testats visar det sig att andningen och hjärnfunktionerna påverkar varandra. Ett antal forskningsresultat som Petersson-Buin (2000) sammanställt tyder på detta.

Effekterna av meditation beskrivs av författaren uppdelat enligt följande:

Korttidseffekter av meditation är att andningen minskar och koldioxidmättnaden i blodet ökar. Subjektiva fenomen har rapporterats i olika studier som Petersson-Buin (2000) rapporterar om upplevelse av autonom karaktär som att känna hjärtslag, känna upplevelse av energiflöde, ovanliga andningsmönster mm. Effekter av inre känslor som ex. vis oro, lugn, rastlöshet, glädje, mm har publicerats. Kognitiva upplevelser beskrivs som att meditation har kunnat åstadkomma påverkan på upplevelse av medvetenhet, tidsuppfattningar, koncentrationsförmåga. Även upplevelse av insikt i mentala processer, utökad kreativitet etc.

Långtidseffekter som rapporteras som bygger på mer än två års praktiserande av meditation. Förändringar i känsloupplevelser av meditation beskrivs som en minskning av bland annat oro, panikkänslor, bättre välbefinnande, oberoende och engagemang enligt Petersson-Buin (2000) som hänvisar till publicerade forskningsresultat.

Förändringar i kognitiva processen bygger enligt resultaten på den mediterandes motivering och positiva syn på förväntade effekter. Studier visar också på att utövarna förändrar sitt syfte efterhand. Från att vara motiverad utifrån fysiska skäl - sedan gå vidare till metafysiska. Det kan också beskrivas som att gå från att använda meditation för stressa av vidare till utveckling av sitt självmedvetande. Vissa fortsätter att intressera sig för andliga frågor och möjligen också utöva utläring av meditation.

Förändringar i uppmärksamhetsmönster - bättre perception - har i vissa fall kunnat finnas. Speciellt om meditationen bedrivits intensivt, refererar Petersson-Buin (2000) publicerade resultat.

Petersson-Buin framhåller vikten av att påtalar att hennes studie behöver följas upp innan man kan göra alltför långtgående generaliseringar utifrån effekterna som påvisas.

Forskning om betydelsen av avslappning - avspänning och meditation

I samband med inledning av en meditationsövning ingår det att genomföra en avspännings-avslappningsövning för att inte störas av spänningar i muskler, andning. Efterhand som man tränar blir det allt lättare att nå ett avspänt läge enligt Smith (2005). Det finns flera olika sätt att genomföra avspänningen exempelvis stretching, djupandning eller fokusering på ett mantra. Ett lugnt sinne har många fördelar enligt Smith (2005 s 45) bland annat förbättringar i immunsystemet vilket anses kunna innebära inte bara förbättrad koncentrationsförmåga utan även möjligheter till förbättrad läkning av sår.

Forskning om mentala processer som påverkar fysiska kroppen

Det forskas inom området "placebo" - eller med andra ord om vilken påverkan tankar har på biologiska processer. Idag 2005-08-24 rapporterades i programmet Vetenskapsradion Program 1 (Sveriges Radio) att ett forskarlag i Michigan, US, visat att tankar påverkar smärtprocesser. Patienter fick injektion av koksaltlösning i käken vilket orsakar smärta och hälften av dem fick uppgifter om att de fått smärtlindrande medel (vilket de ej fått) medan hälften inte fick sådan information. För de som trodde att de fått smärtlindring fann man att processer i hjärnan startat smärtlindrande processer med kroppens egna endorfiner.

Övrig forskning om meditation

Ett flertal studier rapporterar framgång i att behandla stressymptom. Ett urval:

En grupp nya lärare uppvisade förbättrad stressnivå efter korttidsträning i meditation enligt Winzelberg (1999).

I ett examensarbete vid Psykologiska institutionen Umeå universitet, beskriver Lyshag och Prost (2002) en undersökning av den upplevda effekten av meditation hos 29 blivande psykoterapeuter. Uppläggningsen av studien gjordes enligt följande: Sju dagars meditations-träning och återkommande övningar hos en grupp samtidigt med en grupp som jämförelse utan meditationsträning. Resultaten visar en tydlig skillnad avseende upplevd stress vid slutet av kursen jämfört med referensgruppen. Metoden som använts är uppmärksamhetsmeditation (mindfulness meditation).

Ett flertal rapporter beskriver framgångar med meditation däribland mindfulness meditation. I studien - en metaanalys - "Mindfulness-based stress reduction and health benefits" skriver författarna Grossman Niemann, Schmidt och Walach att resultaten antyder att individer kan få hjälp med sina kliniska eller icke kliniska problem. Men de skriver också att det är för tidigt att dra helt bestämda slutsatser. Det behövs fortsatta studier som kan bekräfta de tidigare studierna för att överbygga bristfälliga metoder och potentiella möjligheter.

I en studie av Manjunath K. (2004) beskriver träning av skolbarn (108 st.) i spatial och verbal minnesträning under 10 dagar. Resultaten visar enligt undersökningen att träning i yoga, andningsteknik och meditation gav positiva resultat avseende spatiala minnesträningen men ingen större effekt för verbala minnesträningen. Det förklaras med reducerad ångestnivå som kan förbättra inlärningen.

4. Resultat och analys

Analys av intervjuerna görs för att om möjligt kunna få fram vad de intervjuade anser spegla det undersökta fenomenet. För att få en överblick görs först en sammanfattning av de funna kategorierna. Efter detta görs en redovisning av intervjuerna i en resultatanalys där även de intervjuades syn på hur de betraktar resultatet baserat på respektive kategori. Dessutom kompletteras med uppgifter från forskningsresultat och litteratur.

4.1 Sammanfattande resultat

Intervjuerna har dokumenterats och sammanställts. Bearbetning av intervjumaterialet och sökning efter mönster har givit följande kategorier.

Bakgrund till meditationsintresse

Här beskrivs hur de intervjuade blev intresserad av att börja meditera. Genom att testa olika metoder har någon eller några metoder valts ut. På så sätt, uppger de intervjuade, prövar de sig fram. De förklarar bakgrunden till att de börjat meditera och beskriver vilken metod de använt sig av. Det framkommer flera skäl till hur de övervinner initialproblem för att kunna meditera.

Mål med att meditation

Denna kategori behandlar mål med att meditera och betydelsen av teorier för aktuell meditation. Från början har målen för de intervjuade varit av fysisk karaktär. Exempelvis har detta varit att minska stress och spänningar. Många har ett arbete som kan vara fysiskt ansträngande även om det är stillasittande kan det skapa spänningar i nacke och axlar. Krav i arbetet kombinerat med andra krav som man ställer på sig medför att tidvis kan man inte alltid klara att återhämta sig i den miljö där man befinner sig. Efterhand har existentiella frågor också blivit betydelsefulla. Vissa menar att de inte finner svar på sina "livsviktiga" frågor om meningen med det livet - varken från forskarsamhället eller från de traditionella religionerna som man ev. har kommit i kontakt med.

Egen erfarenhet av meditation

I denna kategori beskrivs hur de intervjuade ser på olika meditationssätt och sin upplevelse av meditationens effekt. De intervjuade har olika lång erfarenhet av meditation och har använt sig av någon av tillgängliga metoder. Upplevelserna av effekterna från meditationsövningarna beskrivs utifrån egna upplevelser och man delar med sig av erfarenheter. Det finns vissa svårigheter som kan vara viktiga att träna bort. Samtidigt beskrivs hur det känns då man lyckas i sin meditationsträning.

Upplevelse av meditationens betydelse för den fysiska och mentala kroppen

Denna kategori beskriver de intervjuades upplevelse om meditationens betydelse för fysiska och mentala kroppen. Enligt klassisk yogalitteratur är det viktigt med riktiga förberedelser av sociala och mentala levnadsregler, kroppsövningar och andningsövningar för att kunna få ett bra utbyte av meditationen. De intervjuade ger sina svar på frågorna;

1. Vilken betydelse har meditation för fysiska kroppen?
2. Hur kan vitalitet uppnås om energi frigörs från spänningar?
3. På vilket sätt kan tankar och känslöstörningar fås att komma från sitt stressmönster genom meditation?
4. Hur kan det vara möjligt att uppnå vishet och psykisk kvalitet genom att meditation kan man skaffa sig erfarenhet och förståelse för att förverkliga sitt ego.

5. Hur kan man uppnå glädje och Upplysning för att kropp och själ på sikt kunna fungera som en enhet? Målet inom yogatraditionen är att transcendera till denna nivå.

Individuationsprocessen - den personliga utvecklingen

I denna kategori beskriver de intervjuade hur de ser på meditationens betydelse för sin personliga utveckling. Jämförelse görs med bland annat Jungs teori om individuationsprocessen. Dessutom framförs tankar om individuella utvecklingsmöjligheter. Vilket intresse har man av att integrera meditation i liv? Hur kan man styra sin utveckling? Hur kan man integrera olika aspekter av sig själv?

4.2 Resultatanalys

I detta avsnitt presenteras de olika kategorierna med analys, citat etc. På så sätt kopplas analysen till den intervjuades uttalanden.

Det är utifrån vad-perspektivet för fenomenet som rubrikerna är satta. Underrubrikerna tar fram hur-perspektivet. Hur de intervjuade uppfattar det man beskrivit som vad-aspekten. För att komplettera har teorier och tidigare forskning tagits med för att precisera och fokusera på resultatet.

För att kunna särskilja de som intervjuas används beteckningen ”Person X” där X står för respektive person, med beteckningen A till och med G.

4.2.1 Bakgrund till meditationsintresset

Förhoppningar om att lugna sinnet

De intervjuade anger varierande skäl till att de börjar meditera. Allt från behov av att minska sin stress till att vara intresserad av djupare livsfrågor. För personen nedan är det mycket hög arbetsbelastning som har varit kämpigt vilket i sin tur leder till irritation över att inte orka hantera alla tankar som snurrar runt. Meditationen kan bli ett sätt att få avspänning och kunna få tag på tanken och stoppa den malande ältande tanken. Smith (2005) beskriver betydelsen av avslappning och meditation för hälsan och välbefinnandet. Genom att lära sig att med en trigger så kan man snabbt få loss en massa spänningar och bli lugn så det blir möjlighet till återhämtning.

Person A: Anledningen till att jag drogs till meditation för kanske 10 år sedan var att jag hört att det var bra - att man blev klarare i sinnet. Då var det så att jag kunde sitta en stund varje kväll för 3-4 år sedan då jag var väldigt stressad i jobbet. På våren hade jag fruktansvärt mycket att göra - även på helger som Kristi himmelfärd och pingst. Det bara snurrade jobb. Jag var på dåligt humör och vi måste åka iväg på en s.k. trivseldag i arbetet. Märkte att jag gick en hel helg och tänkte och tänkte. Då bestämde jag mig för att hitta en teknik för att kunna stänga av de här rundgångstankarna. Då gick jag till min dåvarande chef och sa att jag vill ha en kurs i meditation för att hantera tankarna. Jag hittade en kurs som hette Tankens kraft.

Andra har börjat med meditation för att de uppger att de tidigare längtat efter mental upplevelser men efterhand har deras syn på meditation förändrats. Från att vara något som görs vid vissa tillfällen till att vara något som alltmer upptar ens liv. Meditation anses följa vår grundläggande natur enligt yogafilosofins sätt att se. Swami Satyananda (2001, Meditations from the Tantras, s 31) beskriver den personliga utvecklingen som meditation kan ge. Varje litet steg är till hjälp. Genom att eliminera störningar på sinnet, bli av med störande komplex, fobier eller fördömande tankar kan meditation bli en spontan process.

Person B: Jag har mediterat i tio år regelbundet och under de tio åren har synen på meditation förändrats. Från början var meditation - sitta - slutna ögon - andningsteknik - för att få vissa upplevelser - mentala eller längtan efter något annat. Men definition av vad meditation är har förändrats med åren. Ser nu meditation som ett tillstånd - ett varande utan koncept - ett icke dualistiskt objekt subjekt.

En av de intervjuade uppger att det inte alltid som man får de svar som tillfredställer de tankar och frågor som dyker upp. Det kan vara allt från lärare i skolan till vetenskapssamhället eller kyrkan i samhället som inte kunnat ge tillfredställande svar på "livsviktiga" frågor. Då anses yoga med meditation kunna hjälpa till för att få mer kvalitet i livet och på sikt vara mer närvarande. Andra skäl till intresset för meditation kan vara att man blivit inspirerad av andra som mediterar.

Jung (1929-1959 s 472-478) menar att det är lätt att inse hur österländsk kultur är grundat i en psykisk verklighet präglad av introversion där förbindelse mellan kropp och själ är naturligt. Den västerländska kulturen däremot är mer extravert där det andliga skiljts från människan själv.

Person G: Ofta inser man att man inte är nöjd med de svar som ges och man frågar efter var man kommer ifrån och vad meningen är. Man är inte nöjd med svaren som forskarna, religionerna eller andra. Då måste man ta reda på det själv.

Person D: Jag lärde mig TM, Transcendental meditation redan i början på 1980-talet. Fick ett speciellt mantra och mediterade 20 minuter 1 gång om dan. Det var inte så lätt. Jag hade småbarn på den tiden. För 25 år sedan. Jag har varit en sökare. Jag hade nog läst om meditation och Beatles höll på med detta.

Person F: Min nuvarande yogalärare hade sin första kurs - en helgkurs, yoga - meditation - för precis 4 år sedan. Min ambition var från början att meditera varje dag. Det har blivit periodvis. Någon gång per vecka eller 2 gånger per vecka.

Historiskt har det inom religionen funnits en tradition av att meditera exempelvis inom Buddhismen och Hinduismen. Kanske något som kan jämföras med bön. Från att under lång tid ha haft predikningar där ordet fått vara i förgrunden i Svenska kyrkan finns numera ofta plats för bön som en av de intervjuade jämför med att meditera.

Person C: För det första så kommer man i kontakt med det i gudstjänsten. Det har alltid funnits en slags tystnad i gudstjänsten. Men under lång tid så kan jag inte säga att svenska kyrkans gudstjänster har varit meditativa. De har varit så otroligt koncentrerade på ordet. Alltså att man kopplar bort allt och litar på sitt inre. Och samtidigt blir ett med Gud. Om man ser på traditionen så drog sig Jesus tillbaka 40 dagar och var tyst i öknen. Och han hade flera sådana här perioder då han drog sig undan och var tyst och levde. Det är ju en slags meditation som innehöll bön.

Finna lämplig meditationsmetod

Det finns ett flertal meditationsmetoder - allt från eftertanke till meditation inom klassisk yoga. Refererar till avsnitt om meditationsmetoder i avsnitt 2.8.

Person A: Dels har jag provat olika typer av meditation inom Satyananda yoga och gått några kurser på deras yogacentrar. Sedan har jag provat på hemma för att stilla tankarna.

Person G: Just nu är det tantrisk yoga. Antar mauna och en del kria yoga. Olika lärare ger en kombination av olika tekniker - program.

Övervinna initialproblem med meditation

För att komma igång med meditation underlättar det att vara väl förberedd. Därför är det vanligt att man använder sig av kroppsövningar och andningsövningar (som ingår i yoga). Kroppsövningar för att dels mjuka upp kroppen för att kunna sitta stabilt utan svårigheter under längre tid. Andningsövningar för att få ett lugnt sinne. För att få bäst utbyte och minska risker för skador kan det vara lämpligt att träna med utbildad yogalärare eller under ledning av annan kunnig person för att lära sig aktuell meditationsteknik. Meditationstiden kan från början vara så kort som några minuter för att efterhand förlängas. Refererar till avsnitt 2.8 Rent tekniskt om meditation så rekommenderar vana yogautövare s.k. yogis att man avsätter en tid varje dag - morgon och kväll, 10, 20, 30 minuter. Så att man - samma ställe varje gång, samma tid varje gång, då går man lättare in i det här och det underlättar också mot problem. Man kommer lättare in i meditation; samma tid samma plats, samma teknik

Person G: Man börjar med att sitta korta tider till en början. Två minuter om dan. Sedan tre. Man ska inte börja med 20 minuter zenmeditation. Sedan är det bra att ha vägledning av någon som behärskar meditation. Inom yoga nämner man behovet av en guru. Det betyder att man ska ha någon som kan den här meditationen då man stöter på hinder.

Person C: Jag försöker meditera varje dag ibland är det en minut men ibland kan det bli en kvart.

Som tidigare nämnts är det inte alltid lätt att komma till ro för att meditera. Olika förslag beskrivs för att underlätta för meditation. Allt från att ha skaffat sig en vana till att inte vara alltför trött och att få vara ostörd. Genom att göra individuellt lämpliga kroppsövningar (*asanas*) med yogateknik och göra avspänning och avslappning före meditationen blir det lättare att sitta lugnt. Det anses vara viktigt att vara medveten om sin kropp, andas lugnt för att kunna bli från tankar som man lätt annars fastnar i.

Person A: Det beror på hur trött man är eller vad jag pysslat med. Sedan är det att ha en tillräckligt stilla plats. Det gäller att försöka ha en stilla plats och göra det. Men jag tror att det är kroppsövningarna de s.k. *asanas* som jag försöker prioritera. Det är ju totaltiden som finns tillförogande per kväll som styr. Jag har inte lyckats få till en morgonrutin. Det är nästa del - meditationen - som är svår. Det är att sitta Ute längre än en kort stund. Då känns det som man kan släppa tankarna som far runt. Sedan är det en sorts mantra - att känna ett sorts flöde i kroppen eller känna in. Lägga tanken på något nära i kroppen. Det är nog visualiseringsmetoderna som passar bäst. Tekniker att känna att man är i kroppen.

Person D: Jag vill att det ska vara tyst. En plats där jag känner att det är lugnt och jag vill absolut sitta i meditationsställning.

Det kan finnas olika typer av svårigheter. Den ena är att man inte rent tekniskt klarar av att göra övningarna. Det kan handla om att visualisera, andas på rätt sätt etc. Svaret är att fortsätta att träna och göra det regelbundet. Ett annat problem kan vara att man blockerar sig själv. Det kan vara att man har stora förväntningar om att nå snabba resultat. För att komma förbi detta bör man försöka att vara medveten och uppmärksam på vad man håller på med i vardagen. På så sätt lugnas sinnet och man undviker att få tankar som man fastnar i enligt de intervjuade. Var och en har sina sätt att hitta ett lugn som gör att man kan vara uppmärksam och medveten. Swami Satyananda (1985) framhåller betydelsen av tre enkla regler: Se allt i livet som verktyg för att utveckla sitt inre, öva regelbundet och iaktta frigörelse från sinnesstörningar.

Person B: Det som många mästare rekommenderar ... acceptans. Fullständig acceptans - kapitulation inför det som är. Om du känner irritation så säger egot nej jag ska känna frid inte irritation. Då har du skapat en konflikt. Du har skapat en uppdelning av en del av sinnet som faktiskt upplever irritation och en annan del som säger att det här ska vi inte uppleva. Då har det blivit en klyfta istället för att säga - fine, ok, så här är det. Det är ett sinne som lägger krokben för sig själv.

Person C: Det är viktigt att inte ge upp. Låt hjärnan löpa amok. Hjärnan kommer att löpa amok, tankarna kommer att fara som pingisbollar, som en hårddisk som egentligen en trasig hårddisk som går runt, det finns ingen sortering utan allt strömmar. Jag kan inte sitta på golvet - det är inte bekvämt för mig. Sitt då i stället rakt och andas lugnt. Man behöver inte göra något speciellt. Man behöver inte göra det så märkvärdigt.

Person E: Hemma har jag ett rum för meditation där jag gör övningarna lika varje gång. Kroppen minns. Då jag gör vardagssysslor upplever jag att det är bättre att vara medveten hela tiden - fast det tar längre tid. I vardagen - inte bara i saker du gör utan även hur du betar dig.

I början var jag osäker på vad meditation innebär egentligen. Försökte komma i rätt sinnestämning för att meditera men det var inte så lätt. Då kom jag på det. Började jämföra med hur underbart det är att paddla kajak. Tänk att få göra det varje dag. Genom att meditera får jag ju ungefär samma känsla. Lugn och ro - med mental återhämtning efteråt. Det var så det började. Jag jämförde meditation med hur det är att paddla kajak.

4.2.2 Mål med meditationen

Vara medveten om sina behov

Det finns de som har tydliga mål samtidigt som det finns en längtan efter att uppleva större glädje i livet. Andra upplever att målen förändras efterhand som man får mer insikt i vad man egentligen har behov av.

Person A: Mitt mål med meditation har varit att kunna uppnå lugn och ro efter arbetets slut så att jag kan få kontakt med andra delar inom mig. Det behövs - annars upplever jag att det inte är mitt jag som väljer vad jag ska göra utan jag blir styrd av mina tankar som går runt.

Person B: Jag har fått mindre mål (jmf med tidigare) Målet förr var kanske att kunna uppnå fantastisk glädje.

För alla intervjupersonerna anses målet med meditation inte vara så storslaget. Snarare att meditation är ett tillstånd fritt från upplevelser. Meditation blir en del av vardagen - en del av sin livsprocess. Effekten märks oftast bara då man har det besvärligt av något skäl. Meditation blir som en del av livet. Man kan behöva våga släppa taget för att komma vidare. Egentligen är målet föränderligt. Så fort man upptäckt något nytt så förändras målet. Förut så var målet att upptäcka sig själv och var man kommer ifrån. Ju mer som upptäcks desto mer kan man inse att man vet. Målet kan vara så enkelt som att släppa taget om sig själv och det man minns och försöka se vart målet leder. Detta är dock inte alltid så lätt att göra. Swami Satyananda (2000) anser att minskning av sitt ego hjälper på vägen mot Självet

Stöd av bakomliggande teorier som förklarar meditation

Meditation eller liknande övningar finns inom flera filosofiska traditioner och även inom flera religiösa system. Genom att söka sig inåt sig själv genom meditation för att finna svaren görs i vissa fall jämförelse med att bli förenad med någon form av gudomlighet. Målet blir att nå stillhet för att kunna fylla på i stället för att inte få vara i fred för sin oro. Uppgifterna som en av de intervjuade beskriver att det handlar om en inre frid men inte bara för sin egen skull utan för att genom det här så kan man komma vidare. Meditation handlar om att stilla sig själv stilla sin oro. För att finna sig själv måste man glömma sig själv.

Person C: Att gå upp i Gud innebär att man släpper sig själv, att man utplånar sig själv totalt och förenar sig med en högre makt - Gud - i det här fallet. Man blir ett med den transcendentala alltså ett med bönen. Här är ju ändå en strävan som egentligen är totalt omöjlig. Nu är det så att varje gång man mediterar så når man inte fram. Det finns en mycket berömd bok av en kvinna som hette Tereza Vasilien. Hon var en nunna som levde 11-1200 talet. Hon skrev en berömd bok som heter Bönen borg och hon beskriver en väg och man ser hur hon blev en from människa. Hon säger på slutet "Tänk dig att jag kan ses som bara är ett sandkorn på vägen mot det här." Då undrar man hur långt

man själv kommit på vägen. Troligen inte så långt. Men jag tror meditation idag handlar om inre frid att för en liten stund få glömma sig själv - att bli ren och tom för att fylla sig själv.

En annan av de intervjuade hänvisar till att det egentligen inte handlar om att gå någonstans. Egentligen kanske det man söker närma sig - Självet - som inte är så långt borta i stället för att förlora sig i en massa begrepp som gör det svårt att förstå och hitta. Genom att använda sig av den struktur som finns inom yoga, menar en av de intervjuade, så kan det bli lättare att befinna sig i varandet.

Person B: Om man ser det ur jungiansk teori - meditation är för mig att gå tillbaka till någonting, någonstans där jag alltid har varit alltså i Självet. Ta bort uppmärksamheten, ta bort energin från personen från jaget från skuggan och återgå till Självet. Personen skapar kraft energi - jaget tappar kraft, skuggan tappar laddning på något sätt då man vilar i Självet. Självet vilar i sig själv. Det är så enkelt så att det blir så svårt. Det är därför vi har fått lära oss i alla yogatraditioner vi behöver ändå vissa tekniker för att strukturera det här som är så ofattbart. Men det är på något sätt som en rymdkapsel. Använder man en viss väg måste man släppa allt vad teknik heter så att man inte tror att man fortsätter med allt jag ska göra, att jag ska bli bättre och bättre. Det är kanske tvärtom. Man ska kanske anstränga sig mindre och mindre för att till slut kunna nå till det här varande.

Stress från ett aktivt sinne med tankar som mal på och oroar, är något som flera av de intervjuade upplever, tar kraft. Inom yogatraditionen finns teorier om hur kropp och mentala processer hänger ihop. Refererar till förklaring av teorin i uppsatsens avsnitt 2.6. En av de intervjuade beskriver sinnet som en del av helheten vilken kan påverkas av både kroppsövningar, andningsträning och meditation. Det finns många olika perspektiv och än en gång så är språket begränsande, enligt de intervjuade. Man skiljer inte alltid på upplevelser i kropp och sinne i Yoga. Utan man menar att det finns ett finare skikt. Sinnet är en subtilare del av det materiella och kroppen är en grövre del av medvetandet vilket inom yoga beskrivs som olika kroppar s.k. Koshas. Refererar till avsnittet 2.6 om indisk filosofi som beskriver hur man ser på den fysiska kroppen och den mentala kroppen. Meditation och yoga beskrivs av de intervjuade som ett sätt att bli medveten om sin energi. Förståelse kan uppnås för andningens betydelse och att fysiska kroppens status påverkar tankar och känslor. Detta är också en evolution - involution process enligt den intervjuade. Ett sätt att förstå sig själv.

Person B: Exempelvis så identifierar vi oss med sinnet Manomayakosha - tankar och känslor. Vi identifierar oss med det men vi är inte speciellt medvetna ändå utan det vi är mest medvetna om är den fysiska kroppen. För att träna uppmärksamheten kan man välja att lyssna på ljuden nu eller känna min andning eller höra min andning. Så genom att träna det här att vara medveten om flera saker samtidigt t. ex så får jag mer och mer förståelse för vem jag är.

De styrs ju också - så genom att ändra andningen så kan du ändra tankarna. Genom att göra andningsövningarna här så påverkas pranamaya kosha så påverkas både den fysiska kroppen men också tankar och känslor.

Och när vi mediterar går vi kanske direkt in på tankar och känslor vilket kan påverka vår självuppfattning - vår jag identitet men också energin och kroppen.

Detta beskrivs av Vivekananda (1999) som att fysiska och mentala delar (kroppar - *kosha* sanskrit) påverkar varandra.

Enligt Jung (1929-1959, s 452) innebär västerländsk religionsutövning att man vanligtvis talar om "religiös uppbyggelse" och fokuserar på tillbedjan medan man i Indien betonar meditation och försänkning där gudomen finns i det inre av människan. Man tror på ett varande i stillhet.

4.2.3 Egen erfarenheter av meditation

Skaffa sig en lämplig meditationsform

De intervjuade uppger att de har erfarenheter av flera olika meditationstekniker. Däribland guidade meditationer. Allt från olika enkla visualiseringsövningar till mer avancerade inom yogatraditionen.

Person A: Sedan har jag provat på mer guidade visualiseringsövningar. En del av dem är ju till för att grunda kroppen - ett sätt att landa. Sedan har det varit att känna olika delar i kroppen och få kontakt med tankarna för att få dem att släppa. Få kontakt med känsloupplevelser och med andra delar av sin organism. Jag har även hållit på med ljuskroppsmeditation som är en teknik eller skola för att väcka upp olika energicentra som sammanfaller ganska mycket med chakracentra. Men det är inte samma tankegång bakom men det syftar till att väcka upp olika delar av kroppen och sen ytterligare nivåer utanför den. Det där också en guidad meditation.

Jag har dessutom jobbat en period med chakra-färger och det har jag gjort sittande men även kommit i en meditativ stämning då jag promenerat. Har visualiserat de olika chakra som man fyller med en viss sorts färg.

Andra nämner meditation som har sitt ursprung från Sv. Kyrkan. Denna bygger också guidad meditation där man väger in olika begrepp i vackra symboler. Frälsarkransen har tagits fram av förre biskopen i Linköping, Martin Lönnebo, enligt den intervjuade.

Person C: Det som jag använt på senare tid är vad jag vill kalla frälsarkransen. Det här kan vara åtminstone för mig som gärna vill plocka med saker vara bra. Den innebär att man, enligt den intervjuade har ett modernt radband. Varje pärla står för olika saker. Man kan koncentrera sig på en pärla i taget. Den stora gyllene gudspärlan - tänka på andligheten eller den avlånga tystnadspärlan, den pärlemorfärgade Jagpärlan - tänka på sig själv eller den blå - bekymmerslöshetspärlan.

Erfarenhet av meditation skiljer sig en hel del i gruppen av intervjuade.

Person G: Jag har mediterat i fem år och upplever att egentligen försöker jag vara närvarande meditativt varje ögonblick i livet men det blir extra fokus under morgon och kväll.

Det är vanligt att man går någon lärarledd yogakurs, där meditation ingår, någon gång i veckan enligt flera av de intervjuade. En som heter Ajapa japa innebär bl a att man tänker på kroppens olika delar i en sekvens - följd och kompletterar med andningsmedvetande etc. En annan är Trataka som innebär att man tittar på ett föremål med öppna ögon under en längre tid och sedan blundar. Därefter visualiserar föremålet samtidigt som ögonen är stängda.

Person D: En speciell form av meditation och visualiseringsövning kallas Trataka tycker jag är väldigt bra. Den har jag mest gjort på yogaskolan - inte så många gånger hemma. Man koncentrerar sig på ett objekt vilket hjälper för att stilla sinnet. Den tycker jag är spännande då jag upplever olika färger.

Person D: Jag har provat på olika meditationstekniker. Mest har det varit Ajapa japa (upprepan av ett mantra). En teknik som jag uppskattar mest är den som går ut på att fråga "Jag är" etc. som jag lärt mig i Bollnäs. (Inom jnanayoga) Kommer inte ihåg vad den heter.

Det kan vara olika tillfälligheter till att man valt en viss typ av meditation. Ofta finns likheter men avgörande kan vara hur man introducerats på den yogaskola man valts.

Vara medveten om meditationens effekt

Den påverkan som man upplever från meditation uppges vara av olika slag beroende av person och metod. Det finns också skillnader i hur man beskriver effekterna av sina upplevelser. Det

framförs av flera av de intervjuade att språket - ordet - är en begränsande faktor. Hur ska man kunna förklara sina upplevelser med ord? Det behövs fler dimensioner.

Person A: Chakrameditationen har varit ett sätt att få kontakt med de olika delarna i kroppen och kanske till och med fylla dem med energi och få kontakt med dem och tanken på att energi kan strömma genom kroppen. Nyttan kan jag känna att den ger kraft och rening och vitaliserad.

Person B: Värdet i upplevelser har minskat kraftigt (från tidigare). Det sker upplevelser i meditation för vissa eller ingenting för andra men det är inte det som är meditation. Eg. med språkets begränsningar kan man sammanfatta meditation med varande - inte göra - bara vara.

Meditation innebär inte alltid en enkel väg till klarhet. För att lyckas med ”att bara vara” uppges det vara viktigt att inte låsa fast sig utan sluta att försöka nå upplevelser. Det kan vara lätt att gå vilse i meditationen speciellt då man tror att man ska uppleva något när det egentligen är tvärtom.

Person B: Så länge det finns en upplevelse finns det upplevare och tvärtom. En tolkning av att här är jag. Det är ett begränsat jag som upplever något. Att komma bort från den begränsningen kan vara väldigt svårt eftersom vi inte kan göra något åt detta. Det sker spontant.

Person A: Jag brukar sitta på flyget också i någon slags meditation. Det är lite svårt ibland - det blir Ute rörigt ibland folk går förbi och så där. Men jag kan ändå efter en stressig resa medan väntan på att man ska starta och jag känner hur käkarna leds upp och jag kan få tillbaka en del kraft. Både få avspänning och lugna. Jag har så lätt att bita ihop. Det är ett sätt att leda upp den väldigt stressade.

I klassisk yoga ingår kroppsövningar, andningsövningar och meditation. De olika delmomenten hjälper till att kunna varva ner och slappna av för att kunna slippa tankar som upptar sinnet hela tiden speciellt om man försöker öva varje dag. Refererar till de intervjuade och till olika yogalärare med erfarenhet. Då blir det lättare att inte få problem med att sitta stilla samt man får en vana. Detta bekräftar de intervjuade.

Det finns de som känner att de blir helt asanasberoende (behov av att göra kroppsövningar inom yogatraditionen) för att känna sig bra i kroppen. Det anses ha förändrat mycket i livet. Dels hitta rörelserna och sedan leda upp kroppen. Vidare att hitta triggerpunkter för att börja släppa spänningar i axlar och käkar. Sedan att det är en vana att sätta sig och ta några djupa andetag för att nå avspänning.

Person A: Jag börjar nu efter tre och ett halvt år kunna börja mota bort en del jobbtankar. Det är i år sedan före jul. Jag har inte praktiserat meditation så regelbundet. I den här blandningen av visualiseringar så kan jag ibland ta fram en bild av en av ett lugnt vatten en sjö. Det är en sorts kort meditation. Jag kan meditera - visualisera så här: Ta ett djupt andetag och visualisera den här väldigt mörka vattenytan inuti en skog. Mörkt när det börjar skymma. Efter ett tag känns det lugnt. Man behöver inte fastna i tankar av oro. Då jag behövt få fram en lösning på ett problem så har det blivit mycket lättare i stället för att tankarna har blockerat. På så sätt kan yoga vara ett sätt att kunna sätta stopp för det.

Denna beskrivning kan också förklaras med andra ord.

Person A: Jag har fått otroligt mycket om olika delar av mig själv och den här lättheten av att se bilder och ha möjligheter att se budskap i de här bilderna. Det kommer bilder under meditation. När man med det vanliga bruset lyckas stänga av det koppla från den vänstra hjärnhalvan och kunna få kontakt med djupare - undanskuffade delar av sig själv och det är ju en stor lockelse eller dragningskraft i det så känns den tekniken oerhört användbar på det här viset. Att bara hitta ett sätt att koppla av och få tillbaka. Jag har upplevt mycket bara på flyget på stressiga dagar - åtminstone på hemvägen - och vara slut och ge kroppen en chans att få vila lite grann.

Som meditationsledare inom svenska kyrkan beskriver en av de intervjuade sin egen upplevelse och förklarar på vilket sätt han uppfattar behovet av den typ av meditation han arbetar med. I en stressad miljö /-värld dels kan meditation vara en slags bön. Meditation blir ett sätt att aktivt plocka bort störningar från sinnet. Det kan ske genom att på ett medvetet sätt sätta sig i lugn och ro och låter tankarna som finns i huvudet strömma iväg. Uppfattar att det kommer en störsky av tankar. Lyckas man med meditationen så kommer man under det lagret och når fram till bilder - en slags dröm i vaket tillstånd. I det här läget uppfattas det som möjligt att komma i kontakt med saker inom sig själv. Då kan meditationen ses som en mycket koncentrerad bön och, enligt den intervjuade, en slags kontakt med Gud.

Person C: Meditationen har påverkat mig så att jag blivit lugnare. Jag vet t ex att i söndags då vi hade Frälsarkransen (Metod med radband, se ovan) hade vi 20 minuters tystnad. Det var fantastiskt att 15 personer var tysta så lång tid. Jag är meditationsledare någon gång i månaden. Jag tror alla människor behöver meditera. Förr i tiden i skolan - på morgonbönen - fanns det ofta en slags meditation även om den kunde uppfattas som påklistrad. Jag tror att alla skulle behöva börja varje dag med 5 minuter. Det skulle inte vara någon gudomlighet med. Om jag minns rätt så finns industrier som har börjat med 5 minuters stillhet och tystnad vilket medförde att de sänkte sjukskrivningarna och stressen med detta.

Effekten av att ha ett stressigt arbete kan ofta vara en ingångsport till behov av att prova någon form av meditation.

Person D: Den effekt meditation hade på mig var helt fantastisk. För det första blev det ett slags lugn. Jag kommer ihåg att jag var på stan ensam. Jag var sen och skulle med en buss. Jag tänkte att jag hinner med bussen och jag hann! Utan att bli stressad. Det är den första jag upplevt av meditationen. Detta härleder jag till meditationen. Det höll jag på med det ett antal år. För 10 år sedan började jag meditera igen och jag gick också på gruppmeditation. Nu då jag håller på med yoga föregås meditationen av asanas (kroppsovnningar) och pranayama (andningsövningar). Det gör att det är lättare att komma in/ner i meditationen.

Det finns olika typer av meditation. Dels öppen meditation där man låter tankarna flöda och man bara iakttar dem. Det finns även den mer koncentrerade där man fokuserar på exempelvis ett mantra enligt Vivekananda (2005) Andra sätt är att göra visualiseringsövningar. En del kan vara att man i meditationen vägleds att följa en väg i ett landskap för att till slut få uppleva synen av ett barn. Om man identifierar sig med barnet och får tankar som kan ledas till ex. vis barndomen så kan man bli starkt berörd. Därför är det viktigt att ha utbildade och kompetenta lärare / ledare enligt de intervjuade.

Person D: Då jag mediterar med mantrat Om tillsammans med andra upplever jag en häftigt suggestiv känsla och blir en del av alla. Man hör de andra. Det är som ett. Jag tycker det är otroligt - lyriskt.

Jag måste berätta. Jag var på en helgkurs i höstas. Då skulle vi göra en meditation och hitta vårt inre barn tror jag att det var. Då skulle vi gå igenom en grind. Och jag kom inte igenom. Till slut fick jag göra ett hopp i tanken men sen gick det hur bra som helt. Det var jättespännande. Före var jag skeptisk men det var otroligt starkt. Jag satt där med mina flätor precis som då jag var liten.

Person E: Jag har mediterat i fyra år, mer regelbundet under de senaste två åren. Vill helst göra det på mornarna. I början blev det inte så ofta - numera varje dag om möjligt. Jag känner mig lugnare. En kanonstart på dagen. Jag känner mig lugn som en filbunke - nej ännu mera lugn! Det finns lättare och svårare typer av meditation. Jag använder ett personligt mantra från Indien. Mer öppen meditation tycker jag är svårt. Mantra meditation ger en koncentration som fungerar. Jag vill ha något att hänga upp mig på.

För många har meditation varit en del av en förändring som kanske kommit ändå men enligt intervjuade har meditation påskyndat livsprocesser. Meditation kan påverkat oerhört mycket och göra att medvetandet hamnat mer och mer i nuet. Enligt en av de intervjuade upplever att påverkan från det förflutna och framtiden fått allt mindre betydelse och på så sätt fått sin världsbild förändrad.

Person G: För 4 år sedan satte en spontan transformation in vilket har lett till att jag upplever att varje ögonblick i mitt liv är en form av meditation.

Person D: Meditation har givit mig mycket tankar på vem jag är och gjort att jag funderat på de existentiella frågorna som exempelvis "Vem är jag". Att kroppen är ju min kropp men det finns något som är ännu sannare än mig. Att jag som människa är energi.

Det finns en betydelse i att man följer strukturer som ledare av meditationer, speciellt för de som är ovana och inte känner sig så väl. Här är bildsymbolerna viktiga.

Person D: det är mycket viktigt. Det ger ramar och trygghet för att våga gå in i den. Så att jag vet att jag kommer tillbaka. Den känns framförallt kraftfull. Den känns djup. Den ställer många frågor på sin spets. Man går bortanför det vanliga. Den utmanar mitt medvetande. Utanför det jag normalt tidigare har tyckt och tänkt. Jag ser andra saker annorlunda också. Det gäller också vanliga livet också. Det följer med mig i vanliga livet.

Min tolkning är att meditation handlar om att lugna och att tömma sinnet. Vi är vana att vara i kamp med oss själva och omgivningen så det är inte alltid lätt att uppnå lugn och fokusering. Tankarna och känslorna kan fara iväg. Kroppen är inte alltid van att sitta stilla. Det gör ont och man blir stel. Det finns otroligt många svårigheter som beror på att man inte är van. En erfaren och kunnig lärare anses som viktigt.

Person G: En annan svårighet som många meditationslärare inte nämner är då man börjar tömma medvetandet så är det de sakerna som kommer fram. Trauma, minnen, ofta i symbolisk form, väldigt svårt att förstå. Detta måste man hantera på något sätt och då är det nästan en teknik i sig att hantera dessa saker. Det får man ofta inte lära sig.

För att lyckas med sin meditation beskrivs det som mycket viktigt att vara motiverad.

Person G: För det första måste det kännas viktigt i ens liv. Om det inte gör det kommer det inte att bli en framgång. När det känns tillräckligt viktigt. För mig var det så att alla bitarna föll på plats.

Petersson-Buin (2000) beskriver effekterna av andningens betydelse för känsloupplevelse. Samtidigt kan meditation stödja kognitiva processer som förbättrar perceptionen hos den som under längre tid mediterat. Något som de intervjuade beskriver.

4.2.4 Upplevelse av meditationens betydelse för fysiska och mentala kroppen

Lära sig om fysiska kroppen

De intervjuade tar alla fram betydelsen av att kunna göra avspänningar och avslappningar för att få upplevelser av att energi frigörs. Genom att vara uppmärksam har du i ett tidigt skede möjlighet att bli medveten om varningssignaler från kroppen.

Refererar till Swami Satyananda (2001) som påpekar betydelsen av förberedelser. De intervjuade framför åsikten om vikten av att göra kroppsövningar och andningsövningar före meditationen. Andra som inte använder sig av yogameditation utan arbetar inom kyrkan anser att det går bra att avstå från speciell avslappning före meditationen. Exempelvis genom att ställa

sig och säga: Andas ut oro - andas in lugn. Jag är hel - jag är hel. Detta fungerar bra då man är spänd och nervös, enligt den intervjuade.

Person C: Jag kan känna mig mer avslappnad. Jag kommer mer i kontakt med kroppen. Att jag kan känna att jag slappnar av.

Person D: T.ex. den här avspänningen där jag sätter mig ner kan jag känna att jag gäspar och tårarna börjar rinna - fysisk avspänning som blir väldigt påtaglig. Efteråt kan jag känna lätthet i kroppen. Ibland kan det också vara då är det visualisering som kan vara kraftfull. Då kan man känna trötthet efteråt.

Person B: Framför allt du blir mycket mer uppmärksam för kroppens signaler och det innebär att du i ett tidigt skede blir medveten om det du inte vill ska hända genom att du t.ex. fryser om tårna och det kan vara ett tidigt stadium av förkylning. Du vet att om du äter det här kosten eller inte den här kosten så finns det också i kroppens minne. Som att jag sätter mig på berget och får mycket mer förståelse för mig själv och min kropp och allting.

Person A: Framför allt avspänning. I och med att du får det här inre lugnet släpper blockeringar tycker jag. Meditationen i sig gör att man slappnar av. Andningen gör sitt.

Person C: För mig är det viktigast att bli mera avslappnad i kroppen. Bli medveten om kroppen. Att gå upp för en trappa. Känna alla muskler etc. Det kände jag aldrig förr. Jag har blivit räddare om kroppen. Tänker mer på vad jag stoppar i mig. Gillar eg. bullar. Tobak ser jag som ren idioti.

Person F: Först blir jag alltid medveten om kroppen. Då känner jag var min kropp är och medveten om kroppen. Om jag har några spänningar, känner stress, och så. Nu tror jag att det hjälper mig med kroppsövningar men idag så räcker det med meditation för att känna.

Person G: Jag talar nu av egen erfarenhet. Jag har upplevt tillfälliga allergier. Stelhet där blockeringar har manifesterats. Man upptäcker vissa negativa temporära symptom. De försvinner av sig självt om man observerar dem och tittar reda på dem och ger dem lite uppmärksamhet.

Blodtrycket, utsöndring av hormoner - melatonin, serotonin anses påverka vårt välbefinnande och vår sömn. Även andra fysiologiska processer påverkas enligt Peterson-Buin (2001). I samband med meditation är det första som uppges hända att kroppen blir mer avslappnad. Man ökar också medvetandet om kroppen olika processer. Framför allt medvetandet om andningen som man annars ofta glömmet bort. Man känner sig lättare, man är mer utvilad och har lättare att sova. Dock då det sker utrensningar av sinnet. Man kan på detta sätt få en påverkan på kroppen.

Uppnå energi och vitalisering - att uppleva att man använder sin inre kraft

En av de intervjuade beskriver vilken känsla det är att känna hur energi frigörs genom att ta djupa andetag och gäspar. Det är att på något sätt rensa ut trötthet som löses upp. Det ger också incitament till att stänga av tankar/sinnet som stör. Det krävs en viss anspänning att släppa det. Det upplevs gå åt mycket energi, destruktiv energi, att älta samma tanke gång på gång. Det kan vara irritation på ex. vis jobbet. Det kan kännas som att det går runt - runt - runt i huvudet och det går åt mängder av energi. Genom att finna ett sätt att stoppa de här negativa tankemönstren med ett förhållningssätt kan det skapas en enorm energibesparing för den enskilda människan och en möjlighet att använda energin på ett positivt sätt enligt de intervjuade. Möjligen kan detta även ge spridningseffekter till omgivningen.

Person A: Vitalisering: Det innebär Kraft: Allt det som finns - spänst i kroppen att det inte tar emot. Det finns glädje och lätthet i kroppen. Det är inte lätt att beskriva. Känslan är väldigt tydlig.

Det har hänt mycket i olika småbitarna om jag ser på fem år tillbaka. Jag har ju ändrat arbetssätt men helt klart är det metod för stresshantering varje dag att inte vara spänd i käkarna. Även att när då jag

kommit hem och varit spänd i käkarna så kan jag med yogans hjälp - öva bukandning och ta ett djupare andetag, sätta sig i meditationsställning och visualisera skogstjärnen. Det har hjälpt till att släppa tankarna som stör.

Person B, som intervjuas, beskriver att man inom yoga talar om flera typer av energi. Den grövsta är mellan fysisk energi och mental energi *Ida* och *Pingala*. Dessa två energiflöden som uppges ha med höger och vänster hjärnhalva att göra. Att få balans mellan fysisk och mental energi där många människor har blockering i mentala energin och där den fysiska energin dominerar och tvärtom där den mentala energin dominerar. Genom meditation, kroppsövningar och andningsövningar balanserar man de här två energierna och det ger energi och balans. Både för kropp, tankar känslor.

Person B fortsätter: Det finns många olika typer av energiflöden; både uppåt och neråtgående samt inåt- respektive utåtgående. På så vis kan meditationen vara balanserande. Genom att gå in i ett tillstånd av meditation så sker en sorts katharsis - är du rastlös eller splittrad kan du med rätt sorts energi gå in i ett lugnare tillstånd -jordad. Däremot om du är tung seg så får du en annan balansering - du får mer energi - du blir lättare blir mer utåtriktad så genom att gå in i det här tillståndet så får du en spontanläkning enligt den intervjuade.

Om vi tar en annan liknelse och utgår från att varje människa har en dharma - en livsväg. Ofta kommer jag vilse från den här vägen relationer, kost, massor med saker. När jag går in i tillståndet meditation så på något sätt som jag kommer tillbaka på den här rätta vägen. Om det är en kreativ energi som jag behöver så får jag det. Om det är mer passiv balanserande energi som jag behöver så får jag det. Detta är bara min personliga uppfattning. Att jag på något sätt hamnar på motorvägen igen. Därutöver kan jag inte påverka någonting. Det jag kan påverka är att välja att gå in i det här tillståndet och se vad som händer.

Många av de intervjuade refererar till betydelsen av att värna om sin energi.

Person C: Energi är för mig att jag kan känna mig pigg igen. Från att vara sliten så efter meditation kan jag känna att jag har fått nytt lugn och ny kraft energi för mig

Person A: Meditation har väldigt positiv inverkan på min energi. Jag tror jag kan hushålla mer med min energi i stället för att flaxa omkring. Och jag som är mycket uppe i huvudet (inte i axlarna) men i skallen där tankarna snurrar som propellrar där inne. Då är det jätteskönt med meditation - att grunda sig. Försöker få tankarna att inte fastna. Då kan man orka göra saker utan att man tänker på det.

Person E: Det är inte så lätt att beskriva begreppet energi. Det gör att jag känner mig återhämtad, vet inte hur jag ska beskriva. Jag känner mig redo.

Person F: Energi - prana och livsenergi. Jag har upplevt hur jag kan känna flera känslor samtidigt. Hur det liksom bubblar inombords. Glädje och sorg samtidigt. Allt är samma känsla. Och det kan jag tänka mig att det är något som bubblar runt - en slags energi. Meditation har hjälpt till med att reglera energin. Hur jag går in i medvetandet.

Person G: Meditation påverkar alltid energin eftersom vårt energiflöde (pratar igen om min egen erfarenhet) sitter ihop med kropp, sinne, tankar och ännu mer subtila element inom oss. Det som hände för mig då den spontana meditationsprocessen satte igång var att det löstes upp och frigjordes en massa energier som ... det blir svårare och svårare att beskriva ... för det första har jag blivit mer fysisk medveten om energiströmmar och energikanaler i kroppen om olika chakras - energicentra i kroppen. Jag kan till och med se dem. Också medveten om energifält inom mig. Det som händer är att då gammalt ingrott materiel frigörs så frigörs energi. Den energin har använts för att hålla kvar gamla tankar, minnena, fysiska blockeringarna. Man känner sig lättare, man blir mer öppen. Mer, öppnare flöde. Man blir också mer känslig vilket man inte är van vid. Vi är vana att vara väl bepannade mot världen. Jag tänker på en figur som Papa Purusha -(En symbol för mörka inre krafter). Vi har en tendens till att vara mer sårbara vilket vi behöver kunna hantera.

Jung (1929-1959, Psykologi och religion, s 489) beskriver hur man i österländsk filosofi anser sig kunna styra/kontrollera omedvetna processer. Genom att ha en strategi för att kunna möta tankar som kommer från det omedvetna ex. vis normalt ångestskapande kan det finnas möjlighet, enligt indisk filosofi, att hantera dessa svårigheter.

Bli fri från eller minska påverkan från störande tankar och känslor

Det är precis som med kroppen - ju mer medveten om vad som händer med kroppen - desto mer blir man medveten om hur tankar och känslor påverkar.

Person B beskriver att det är lätt att hitta förklaringar utanför sig själv och skylla på andra. Däremot då man upplever att man ser klart är det lättare att ta ansvar för sig själv och få andra nya möjligheter, enligt de intervjuade. Tack vare meditation beskriver man att man upplever att man blir mer fokuserad och därmed bli mera skärpt i tankarna.

Person A: Det har hjälpt till med förståelse ännu mer än tidigare. Med visualiseringsövningarna som är ett sätt att få kontakt med andra delar. Exempelvis mina s.k. inre barn jag visualiserat. Det har givit mycket större förståelse för varför jag reagerar på olika sätt. Hur jag känner och tänker.

Person C: Det kan vara positivt. Jag har en viss förmåga att tänka negativt. Då kan meditation vara ett sätt att bryta det. Både tankar och känslor. Jag kan bryta en blockering.

Person E: Tankar påverkar mig mycket. Många gånger har jag valt själv att hålla kvar tankar. Jag kan tycka synd om mig själv.

Person D: Jag är mycket mer balanserad då jag mediterar. Efter meditation har jag mycket lättare att se att jag är ett vittne - att jag inte är mina tankar. Det är också ett nytt sätt att se sedan jag började med yogan. Man kan kliva i och ur. Jag kan märka på jobbet att jag inte blir alls så distraherad utav annat.

Person G: Tankarna och känslorna flödar mer fritt. I början då jag mediterade var allting så bra. Jag blev så lugn och avslappnad. Sedan började det som var riktigt nergrävt komma upp och jag började tänka ... vad är det här. Det här fungerar ju inte och jag kunde känna mig mycket grinig och ledsen och rädd och frustrerad. Någon dag kunde jag bara tänka på känslor ... ingenting annat. Jag fick lära mig att det var ett tecken på att meditationen fungerade otroligt mycket. Det är temporärt. Faran är att man hakar upp sig på någon grej då kan man förstärka. Man måste låta det passera. Då fick jag lära mig vittnesattityden. Ta medvetandet ett steg bakåt observera allting i form av ett oberoende vittne av allting som händer. Då har utrensningsprocessen satt igång och den håller fortfarande på.

I västerländsk kultur är det vanligt att man inte vågar möta det omedvetna. Det kan innebära en risk för människor från väst som inte har vuxit upp i österlandet då man riskerar att få problem man inte behärskar, enligt Jung (1929-1959). Detta kan möjligen förhindras med erfaren handledning vilket alla de intervjuade erfarit. På detta sätt upplever de att de fått kunskap som de använder för att uppnå bättre mental balans i sina vardagsliv. Lättare att fokusera vilket kan ge större möjligheter att ta beslut

Arbeta för att uppnå vishet och psykisk kvalitet

Utifrån teorin om de fem *koshas* (skalen) anses visheten anses ligga i den fjärde den intuitiva kroppen, *Vijnanamaya kosha*, den som står bakom tankar och känslor kropp energi tankar känslor. Energin flödar in i det här fjärde kroppen och den aktiveras. Då aktiveras också den intuitiva visdomen, enligt yogateorin.

Psykisk kvalitet - att se klarare. De intervjuade framför betydelsen av att förstå mycket mer varför man är den man är. Förstå varför man reagerar på det sätt man gör. Detta gör att man förändrats också till något mer positivt med mer skärpa. Visst anses man ha både dalar och toppar olika dagar. Samtidigt är det med fascination man beskriver hur det är att få tillgång till

sina olika delar och få se sidor man kanske inte tidigare trott att man har. Det finns en potential till att släppa lite av rädslorna som man kan ha vilket ger tillförsikt inför framtiden.

De intervjuade beskriver hur lätt det är, då de betraktar en annan person, tänka en massa fördömande saker - etiketter som omedelbart klistras på. Ofta är man inte medveten. Då man börjar bli medveten om dem så kan man lägga dem åt sidan och börja titta på personen på ett annat sätt. Genom förbättrad uppmärksamhet och medvetande blir det lättare att relatera till andra människor på ett rättvist sätt precis som man lär sig att relatera till sig själv. Genom att bli medveten om sina filter och sina problem då inser man att man applicerar dem på andra. Visdom är att kunna ta ett kliv ut från sig själv och iakttä på ett medvetet sätt.

Person A: Det är också det här med självinsikten. Det har verkligen bidragit till för mig själv. Jag har lärt mig se och få kontakt med olika delar och fascinerats av att se vilka inre bilder man kan se och hur kraftfullt det är faktiskt.

Person B: Visdom för mig är att få ett avstånd mellan den som upplever och tankar och känslor - och dårhet, idioti är att det finns inga avstånd mellan tankar och känslor och den jag tror att jag är - stark identifikation med tankar och känslor medan visdom är att kliva åt sidan "aha titta där ja - där är mina tankar och känslor", "Här är jag" att kunna få överblick

Person C: Det jag tror är att man börjar fundera på saker. Meditation kan göra att man låter undersöka en tanke. Man kan låta en tanke komma och gå och sen så ... det här med vishet - då man läser den här litteraturen så kan man via språket få vishet.

Person D: För mig personligen blir meditation att jag blir mer eftertänksam och plockar fram mina erfarenheter och den visdom som jag har. Det blir ett slags vishet.

Person E: Detta är något jag ser fram emot. Det beror på vad man menar med vishet. Jag känner mig visare på senare år. Den intuitiva känslan kommer fram mer. Det är lättare att fatta rätt beslut utan att påverkas av egna tankar och egna motiv.

Person F: Man kan reglera tankar och känslor då man hamnar i en stressad situation. Med andningen ex vis.

Person G: För mig har min verklighetsuppfattning förändrats oerhört. Medvetande om saker över huvud taget. bl.a. processer som skillnader mellan dröm och vakenhet har suddats ut. Jag har blivit mer medveten om mina drömmar. Jag kan gå in i mina drömmar och observera drömprocessen. Jag kan se vad som händer just nu. Så för mig har det varit väldigt intensivt på fem år.

Egentligen så påverkar meditationen interaktionen om den yttre som den inre världen. Egentligen sitter de ihop det är ingen skillnad.

De intervjuade uttalar sig om hur de lärt sig att hantera s.k. transcendentala reaktioner vilket kan jämföras med vad Jung (1929-1959, psykologi och religion, 489) beskriver. Meditation upplevs som att man har fått hjälp att hantera delar av sina inre konflikter mellan omedvetna processer som möter tankar och känslor i det medvetna. Processerna kan manifesteras sig i drömmar och möta nya aspekter i det mentala som i sin tur kan ge upphov till nya konflikter som går vidare tills de lösts.

4.2.5 Individuationsprocessen - den personliga utvecklingen

Försöka förstå vad Självet är

Vad är Självet för dig och vad symboliserar det? Det är det som är det egentliga syftet med all klassisk meditation, enligt en av de intervjuade. Om man tar mer terapeutisk meditation kanske det finns andra mål. Tantrisk och buddhistisk meditation handlar om att söka svaret på frågan

om var kommer man kommer ifrån. Vem är det som upplever allt det här. Det är en meditation i sig.

På frågan om vad Självet är uppges svaret finnas nära en själv, enligt en av de intervjuade.

Person G: Det finns tjocka böcker skrivna av mästare som beskriver vad upplysning är men man måste uppleva det själv. Uppleva det själv!

Person A: Det är kraftfulla tekniker att kunna närma sig de här olika delarna av sig själv också få kontakt när det är Självet som uttrycks. Det har varit och är oerhört användbart för att nå tankarna som skvalpar här ovanpå. Liksom hindrar en att nå de här djupen och också att mer förfinad möjlighet att känna in om det faktiskt är Självet som talar och lära sig att våga lita på. Det har också de här olika teknikerna varit till hjälp med.

På frågan om teorin om chakrasystemet kan hjälpa till att förklara upplevelser av energiflöden, svarar den intervjuade.

Person A: Ja säkerligen. Både åtminstone skapande och inblandade i energier på något vis och kan man få bättre kontakt med båda systemen så kan chakrasystemet kanske fysiskt få balans i det och få flöde i det.

Även med arketypteorin - jag kan inte så mycket - men jag uppfattar det som att ju mer man lär känna och känna in dem på olika sätt så är det ett sätt att kanalisera energin på rätt sätt för att förstå sig själv.

Att söka efter Självet kan för vissa vara en illusion. *Jnana* yoga menar att man kan sluta söka, det bidrar bara till att upprätthålla illusionen. Du är redan där men vissa av oss nöjer sig inte med detta utan vi vill spela hela spelet, enligt person B.

Person B: För det första måste man fråga sig: Vem är det som närmar sig Självet? Den frågan har jag ställt mig de senaste 20 åren.

Genom att ställa sig frågan om nyttan med meditation finns det en viktig aspekt att tänka på enligt en av de intervjuade. Ser man sökandet ur perspektivet *jnana* yoga (intuitionens yoga) så menar de att man kanske inte behöver söka sig någonstans. Du kan redan vara där!! Därför säger man att *jnana* yoga är svåraste vägen för att den är så enkel. Det är ingen som vill eller vågar inse det enligt person B.

Person B: Det finns vissa människor som så här (knäpper med fingrarna) inser att ”Jaha jag var redan” Varför ska man då meditera för - för oss andra är det annat som gäller.

Meditation har ursprungligen varit en väg för att nå till Självet, enligt yogafilosofin. Meditation kan behöva ses i sitt sammanhang. Ursprungligen så handlade det inte om att bli frisk, mindre stressad, lugn utan meditation har ju varit något för att nå sin inre kärna.

Person B: Att gå ifrån *avidya* och nå *vidya* - kunskap - vem är jag helt enkelt. Men i moderna termer har meditation blivit något vi gör för att må bra och så är det ofta som det börjar. För mig har det också varit så. Efter vägen kan det visa sig att motiven ändras - också perspektivet.

För att utnyttja kraften i meditation ska den genomsyra varje tidpunkt enligt klassisk yogafilosofi. Därför kan det vara en miss att göra åtskillnad mellan kroppsövningar (*asanas*) och andningsövningar (*pranayama*) och meditation. D.v.s. medveten närvaro - vad är det som händer nu - vad gör jag nu - det är det som är centralt menar en av de intervjuade.

Person D: Den där tanken med att komma närmare sig själv är nog drivkraften för att skala av tills man kommer till den rena kärnan. Och det handlar om det rena medvetandet. Det tar jättelång tid men att det är absolut en drivkraft till varför man gör det.

För den av de intervjuade som är aktiv i Svenska kyrkan uppges målet med livet att bli ett med Gud. Det är inget självändamål. Varför man ska bli ett med Gud är för att kunna föra det vidare det här lugnet. Förhållandet mellan Självet och Gud beskrivs som att Självet är som ett får som söker en herde. En trygghet.

Person C: I det här fallet kan Självet ses som ett får som söker en herde. En trygghet. Är man i närhet behöver man inte känna någon oro. Det kan uttryckas genom att sjunga med den upprepade beskrivas som en pågående (Sång) "Känn ingen ängslan - känn ingen oro" etc.

En annan av de intervjuade närmar sig också frågan om Självet genom att beskriva sina upplevelser som en aha-upplevelse. Med jnanameditationen anses det vara bra om man visualiserar sig i en rymd och där frågar sig "Vem är jag?" och så vidare enligt instruktioner. Här beskriver intervjupersonen det som att man känner sig som ett verktyg - en del i något stort.

Person E: Numera då jag säger Jag undrar jag. Är det min kropp, ...? Jag använder gärna uttrycket Gud. Det kan vara ovanligt men ... Jag håller på att ändra Gudsuppfattning. Förr hade jag bara en idé om vad Gud var. Numera vet jag inte. Kanske någon bakomliggande kraft. Om du tänker dig tyngdlagen - det är inget som går att påvisa men den finns där ändå. Det är lättare att ha en Gudsbild än en ikon av Jesus ... Gud för mig är ingen person. Svårt! Har läst någonstans att universum kanske bara är en tanke att den blir till vad vi alla tänker. Hur den blir beror hur vi beter oss men även av våra inre tankar.

De intervjuade beskriver sina upplevelser av Självet på olika sätt. Vissa menar att Självet kan vara långt borta medan andra funderar på om Självet i själva verket finns där man befinner sig. Det är en fråga om att inse, vara medveten, enligt Yogafilosofin.

Iakttä sin syn på vad som är personlig utveckling

På frågan om att integrera meditationen i sitt liv finns olika synpunkter från de intervjuade.

Person A: Det finns inte samma intresse längre - ärligt talat så är drivkraften till ... utvecklingen är på något sätt är den mer en låta gå process. I början när det gäller personlig utveckling känner vi att vi sitter bakom ratten. Ta den här bilen dit och dit. Men mer och mer så känner jag att jag sitter vid sidan av och någon annan som kör. Sedan kan jag förhålla mig till det. Det är det jag känner. Antingen kan jag gilla det eller så kan jag ogilla det. Det känns mer behagligt att gilla läget och sitta bredvid och låta någon annan köra så kan jag gilla det och ägna mig åt annat under tiden och betrakta landskapet. (Skratt)

En annan av de intervjuade uppger att meditation bidrar till den personliga utvecklingen genom att ge mera lugn.

Person C: Jag behöver inte känna oro och ängslan som kan hindra mig för att ta emot saker. Det gör att jag blir mer öppen.

Genom att vara meditationsledare finns det stora möjligheter att utveckla sig själv. Fortsatt utbildning i att arbeta med ex. vis "Frälsarkransen" en meditationsform inom Svenska kyrkan.

Person C: Då det gäller min andliga utveckling så handlar det om det yttersta - bli ett med skapelsen. Att vara en del av den. Det är allt. Det jag egentligen vill beskriva ordlöshet. Verkligen bli ett med allt. Detta kan man uttrycka i meditation. Eftersom vi lever i det samhälle vi gör så är meditationen det ärligaste vi kan göra. I bön är man absolut ärlig. Där kan man kasta alla masker. Där är man

naken. Syftet med bön är att bli en hel människa. Här kan meditation beskrivas som en del i att Självet möter jaget någonstans där inne.

Hur olika än människor har det så finns behov av att utöva meditation.

Person C: Jag tror att det här med meditation är så lika. En Hindu, en buddhist, en kristen kan sitta bredvid varandra och meditera och det går hur bra som helst. Sedan kan man skratta och upptäcka att man egentligen har man gjort samma sak.

Person D: Trots att jag har varit mindre aktiv (inte utfört allt jag lärt mig) så har jag gått framåt. Jag ska inte släppa taget om meditationer och asanas (kroppsövningar) under sommaren. Jag tänker göra något nytt program. Då det gäller meditationer är det många som varit bra.

Intervjuaren B: Kan du nämna några meditationer som du känner till.

A: Jag har ifrågasatt vissa delar inom yoga. Guru, etc. ... Jag har nog svårt med hull och hår. Det är nog jättebra att även se kritiskt (att övervinna sina lärare ...) och att stanna upp för att se var man är för att komma vidare.

I mötet med sin meditationsledare finns tankar om självständighet och bundenhet något som kan vara viktigt att klara ut.

Bli av med sitt (med)beroende för att kunna utvecklas

I arbetet med att utvecklas i sökande efter Självet uppges det finnas andra former som har likheter med yoga och meditation för den individuella personen. En av de intervjuade som arbetat med en sådan modell beskriver hur den som har ett beroende av något slag kan skaffa sig hjälp. Denna metod anses vara lämplig inte bara för den som är beroende utan även för medberoende som anhöriga - arbetskamrater etc. Det anses vara lätt att dras med och fastna i egna beteenden som skapar egna svårigheter enligt Beattie (1990) om skriver om hur det är möjligt att återhämta sig.

Person E: Det är viktigt att erkänna att man har ett problem som medberoende på samma sätt som den som är beroende och att det finns hopp om en lösning. För att klara av att bryta mönster kan det krävas att lägga över sin vilja hos en högre makt - som gud. Detta är inledningen till tolvstegsprogrammet. Här ingår meditationsövningar.

Denna modell som beskrivs kallas tolvstegsprogrammet. Det finns också andra namn ex. vis Minnesotamodellen. Den har använts för olika typer av beroende.

Meditation för den egna personliga utvecklingen

Många av de intervjuade beskriver att yoga har bidragit till att göra dem mer självständiga.

Person F: Framförallt att jag känner mig mer balanserad och att jag inte blir offer för yttre omständigheter och att jag kan stå kvar mer i mig själv och för att jag kan bli väldigt omvärldsstyrd. Det kan vara lätt att förlora sig i andra människor. Här hjälper meditationen mig att hitta tillbaka till mitt jag - mitt själv.

Det är inte alltid lätt att beskriva och välja väg. Det kan vara viktigt att känna till olika former som passar just den enskilda personen.

Person F: Jag gillar också Bakhtiyoga väldigt mycket. Det stämmer överens med mitt sätt att se på saker. Ja det är väldigt spännande allting. Ju mer jag får lära mig desto mer spännande är det.

Bli medveten om sin väg i individuationsprocessen

Ett par av de intervjuade beskriver sina egna påtagliga erfarenheter utifrån teorin om individuationsprocessen och indisk filosofi. För att integrera sig själv, beskriver person G, så måste man komma till en punkt där man fullständigt accepterar och älskar den aspekten av sig själv. Genom att acceptera den - då kan man integrera den som att under meditation våga möta "Skuggan" - något hotande i olika former eller skepnader. För att göra det måste man acceptera den. Det kan jämföras med det klassiska exemplet på mardröm då man blir jagad av en mörk man. Man fortsätter med den mardrömmen tills man vänder sig om och frågar: "Vad vill du?" För att integrera dessa aspekter av sig själv måste man förstå att det är en del av en själv. Om man inte accepterar något är det lätt att projicera utåt och säga att det är någon annans fel. Då tar man inte sitt ansvar, menar person G.

Person G: När man mediterar blir man medveten om saker som man inte tänker på annars. Det gör att man fortare kan gå igenom denna process. Man blir medveten och börjar inse att man behöver acceptera en del i en själv. Det är inte alltid säkert att man ser det som arketyper. De kan finnas vävda i varandra. De kan sitta ihop i olika nivåer på något sätt. Så det är just så det är att öka sitt medvetande om sig själv och gräver upp alla de saker som finns inom en, då man är mogen, är en del av individuationen.

Intervjupersonen beskriver att utvecklingen är beroende av att man nått en mognad. En beskrivning av hur individuationsprocessen går framåt då insikten om sig själv når fram.

Person G: Rädslan - kan ses som ett stort mörkt moln. Det var det första som hände med mig. Det var en explosion av rädsla som var fullständigt ologiskt. Den gick inte att logiskt relatera. Den exploderade som något som suttit gömt länge. Jag tampades på olika sätt. Det svar jag fick var att jag måste möta det själv. Och det var vad jag gjorde. Man behöver inte göra det på en gång. Det kan ske i olika nivåer i olika steg. Det var medvetandetillstånd som förändrades på väldigt kort sätt. Det som satt emellan lösgjordes och gav en explosion det var en rädsla för att förlora den jag var. Att då man utvecklas är det alltid något som dör då något annat växer. Den rädslan var oerhört stark. Jag var införstådd med att detta kommer att hända. I morgon kommer jag att se på saker på annat sätt. Jag var rädd för det. Jag var väldigt van vid en inrutad ram för hur verkligheten ska ske. Pang - en morgon är det inte så här.

Symbolik med drömmar. Natten innan hade jag en dröm där jag dog. Frivilligt. Jag befann mig i en bur. Nu kommer jag att dö insåg jag i drömmen. Då kom jag på att jag ska vara med och se vad som händer. Det var som att fullständigt kollapsa i mig själv. Sedan dök jag upp i en helt annan miljö. Jag provade att dö igen och igen. En hel natt - en ganska ovanlig dröm - en hel natt med upprepning att dö. På morgonen kände jag mig helt otroligt utvilad. Sedan på morgonen kom den här explosionen. Explosionen av medvetandet som hände. Förmodligen var det förändringen.

En annan arketyper är viktig i intervjupersonens beskrivning av att komma vidare. Det är trickstern som nämns.

Person G: Då man håller man på med meditation känner man att det är något som kommer. Det blir mer och mer intensivt och jobbigt. Du känner säkert igen det här Sedan kommer man till en nivå och då ger man upp och man släpper det här. Jag accepterar det här. Och så går man till nästa grej. Och så är det något nytt som växer fram som man måste ta hand om. Det är alltid något annorlunda. Man tror alltid det ska vara lättare men det är det inte. Det kan vara trickstern som gör att det är något lurigt som alltid är en utmaning.

Intervjuaren: Hur kan man beskriva Persona - sitt uttryck mot andra?

Person G: Att acceptera sin mörka sida. Om det är något som jag tycker om så finns det något motsats. Då behöver man acceptera även den delen för att transcendera.

Utifrån en diskussion om hur de intervjuade ser på yoga och Jungiansk teori fås följande beskrivningar av en annan av de intervjuade.

Person B: Det man säger om yoga Satchittananda sat = varande, chitt = medvetande, ananda = bliss, glädje som övergår allt förstånd. Vi är det, vi upplever inte Satchittananda.

Om man ser på de fem klechas, inom Raja yoga. Klechas är de fem orsakerna till allt lidande, enligt Patanjali - i Yoga Sutras. Allting börjar med avidja okunskap, vidja kunskap, avidja okunskap. Okunskap om att vi är Satchittananda.

Det här leder till steg 2 - asmita, en känsla av att vara separerat jag. För att upprätthålla denna falska identitet så söker vi sånt som stärker jaget och skyddar jaget och undviker sånt som kan utmana hota jaget kallas Raga och Dvecha. Den femte orsaken är abhinvecha - rädslan för att dö. Rädsla för att jaget ska försvinna. Rädsla för att en illusion som inte finns ska försvinna.

I djupare skikt under det omedvetna finns en ordning till skillnad från oordningen s.k. *klechas* som gav fantasier, enligt Jung (1929-1959, *Psykologin och religionen*, s 465), som manifesteras om man försöker avskärma sig från det yttre. Yoga anses motverka dessa splittrande drivkrafter. För att lyckas slippa lidandet, menar Jung (1929 - 1959) är det nödvändigt med kunnig ledning.

Intervjuaren: Hur ser du på att finna någon motsvarighet till att söka upp svårigheter som att möta och övervinna Skuggan, övervinna behovet av Hjältearketyper etc. inom yogafilosofin?

Person B: Det finns ett begrepp som heter Guru-tattva. Att vi har en inre Guru. Alltså en inre andlig röst som kallar oss hem och att det är en process då att börja lyssna till den här rösten och börja vägledas av den rösten och man brukar skilja på yttre och inre Guru. Den inre gurun är någon person som leder dig hem tillbaka till dig själv inte utåt. Det finns också inom Tantra något som heter Pravrttihmarga och Nivrttihmarga. Pravrttihmarga (P. = funktion av aktivitet, marga=väg) är en evolutionsprocess som går utåt. Från det subtila till grova materiella. Och sen så vänder det tillbaka en involution Nivrttihmarga (N. = återgång, marga=väg) där du går från det grova till det mer subtila. Att du, från att du blir mer och mer medveten om den fysiska manifestationen. En baby som föds är inte medveten att de har en kropp utan mer att Jag är. Så särskiljer de sig från mamma. Det finns exempel på olika kroppar och medvetandet identifierar sig mer med den här kroppen. Skuggan och jag - allt det här är en evolution. En involution är att gå tillbaka till det ursprunget till det omedvetna och inte till det materiella.

Den intervjuade beskriver en utvecklingsprocess inom yogafilosofin. Utvecklingsprocessen finns beskriven i Yoga Sutras som är klassiska dokument som beskrivs av Swami Satyananda (2000, *Four Chapters on Freedom*).

Arketyperna Skuggan och mötet med den inre rädslan jämförs med utvecklingsprocessen, enligt indisk yogafilosofi, genom möte med det omedvetna av den intervjuade. Jung (1929 - 1959) refererar till transcendentala övergångar där omedveten process möter tankar i det medvetna. Enligt en av de intervjuade kan man inte lösa sin utvecklingsprocess genom att bromsa den. Däremot kan det vara nödvändigt att släppa taget om det gamla för att komma vidare.

Intervjuaren: Kan detta vara en väg mot Upplysningen?

Person B: Det kan hända att jag har fel men den västerländska synen på individuationen - upplysningen - är att man går en slags sträcka men hela tiden går framåt och utvecklas. Skillnaden i den här Yoga - Tantra - är att man först går framåt, framåt, framåt tills man en dag vänder 360 grader och går bakåt igen så att det blir som en loop och att man återvänder och att yoga handlar om att komma hem igen. För att komma hem så måste du först resa den här resan utåt. Om man ser på utvecklingen.

Intervjuaren: Kan meditation hjälpa till?

Person B: Ja - man skiljer på människor som Pravrttimarga (väg med funktion av aktivitet) - på väg utåt och på Nivrttimarga (väg - återgång) - som är på väg inåt. Där menar man att de som är på väg utåt man kan påskynda den processen genom att vara mer aktiva i livet Kanna Yoga, arbeta med en slags medveten närvaro. Det är en slags meditation. Medan Niwrittimarga är mera att man avsäger sig ... jag har gått det här det är dags att återvända hem avsäga sig - relationer, det världsliga.

Intervjuaren: Det är en livsprocess ...?

Person B: Det är en process som man kan skynda på men man kan inte hoppa över hela det här spåret - hela cirkeln runt. Men vi gör ofta motstånd i den naturliga utvecklingen. Då bromsar man utvecklingen. Hade man i stället tagit det naturligt så hade vi kommit hela vägen runt. Meditation - en aspekt med meditation är ju att släppa taget och låta det här spontana naturliga flöda fram. Låta utvecklingen ha sin gång.

En av de intervjuade personerna beskriver sin utveckling som en pågående process

Person B: Från böljan var processen att vinna att få något. Nu är processen att förlora saker. Man inser att man släpar på en massa saker. Man behöver lätta på bördan. Vägen går till vinna, vinna och nu gäller det att förlora en massa saker. Att förlora det man tror den man är. Det finns något bortom föreställningen. Men det finns något bortom det.

De intervjuade beskriver hur de uppfattar jämförelse mellan individuationsprocessen enligt Jungianskt synsätt och yogafilosofin. Egna erfarenheter beskrivs och sätts i relation till sin upplevda utvecklingsprocess. Arketyper som Trickstern får vara en symbol för en förändringsprocess.

5. Diskussion

5.1 Allmän diskussion

Varför börja meditera

De intervjuade uppger olika skäl till att de började meditera. Allt från att inte vara nöjd med förklaringar på sina livsfrågor till stressrelaterade besvär. De har själva fått ta tag i sin situation. I vår kultur har det varit lite tabubelagt att tala om mentala besvär medan kroppsliga problem varit lätt att ta upp. Därför kan det vara bra att det blir allt lättare med tillgänglighet till former som exempelvis yoga, etc. för att få tillfälle till möte med sitt inre. Det blir allt vanligare med tillgång till friskvård där meditation, yoga osv. Detta kan vara en inkörsport till andra djupare bearbetningar. Detta gör det viktigt med utbildade och kunniga lärare som kan vägleda till rätt instans vid behov.

Jag anser att det är bra att fortsätta att studera likheter mellan analytisk psykologi och indisk yogatradition för att undvika okritisk användning av yoga eller annan österländsk andlig tradition. Annars finns risk att Jungs kommentarer om yogas mål - som ett sätt att gå in i en djup sömn vilket kan innebära att man undandrar sig från verkligheten - blir sanna.

Yoga Sutras är exempel på regler och tankar i form av aforismer som under lång tid muntligt överförts från guru till elev och så vidare generation för generation. För att säkerställa traditionen har den formaliserade skrivningen gjort det möjligt att aforismerna kunnat överleva så länge utan att förvanskas. Frågan är vad som händer i en föränderlig värld som för närvarande sprider västliga idéer in i österländska kulturer. Hur kommer deras idéhistoria att överleva? Jung (1929-1959, Psykologi och religion, s 487) framför sina farhågor över att det inte är helt enkelt med möte mellan olika kulturer - världsbilder. Österlandet har redan börjat ta efter den delar av den europeiska krigskonsten och nått framgång i detta. Hur blir det åt andra hållet. Förhoppningsvis kan de fredliga idéerna hjälpa till som motkraft för att hindra våldet från att styra.

Övervinna initialproblem med meditation

De intervjuade har alla lyckats övervinna de initiala problemen som finns för att göra meditation till en vana (mer eller mindre). De har deltagit och deltar i övningar fortfarande på yogaskolor som elever på den nivå de uppfattar lämpligt eller arbetar de med att inspirera och leda andra. Det är lätt att betrakta meditation som något man alltid gör ensam och isolerad. Då kan det vara bra att tänka på att fokus är något som behövs i livets alla situationer. Meditation ställer egentligen inga krav på omgivningen mer än att det kan vara lättare att komma igång och göra detta till en vana. Sedan anges egentliga målet att kunna finna en ständig "närvaro" mellan fysisk och mental kropp.

Det finns en betydelse att under koncentration utföra samling tillsammans med andra. Det i sig kan vara av stor betydelse för att få styrka att nå sitt inre. Vill nämna sång och musik ex. vis Kirtan som kan vara meditativ. Att sjunga mantrat "Om" tillsammans kan ge stark upplevelse, uppgav en av de intervjuade.

De intervjuade har både lika och olika erfarenheter av meditation. Det har främst varit yogautövare som intervjuats men även en person som använt sig av s.k. frälsarkransen. Här har Svenska kyrkan mer allmänt börjat ta in meditationen och ser den numera allt oftare som ett komplement till bönen eller rent av som en bön, enligt en av de intervjuade.

Vilka effekter på fysisk och mental kropp upplevs av den som mediterar

Alla de intervjuade har beskrivit betydelsen av att förstå både fysiska kroppen och sitt inre - det mentala. Från att vara varse kroppsliga varningssignaler till att kunna få hjälp med att få musklerna att spänna av. Forskningen visar andningens betydelse enligt Peterson-Buin (2001) som beskriver betydelsen av att vara medveten om andningen. Det kan vara blockeringar som gör att man inte kan uppleva den energi man egentligen har inom sig.

Betydelse av meditation för sin personliga utveckling

Då det gäller den personliga utvecklingen har de intervjuade givit starka beskrivningar för att uttrycka vad man erfarit i sin utveckling. Ett exempel är att "rädslan" inte alltid är så lätt att se. Det kan vara något man känner och det kan ge symboliska bilder som kan skymma egentliga orsaken. Genom att lära sig mer om sig själv och försöka förstå vad som hänt och hur förändringar klarats av så att man får ett slags minne - en erfarenhetsbank - som man kan ha nytta av senare. Genom att lära sig att förstå sin rädsla och handlingsförlamning genom att kommunicera sina upplevelser så kan rädslan omvandlas till något skapande - till en möjlighet. En av de intervjuade beskriver sin dröm där en rädsla för att förlora något kunde sätta igång en utvecklingsprocess. Med kunnig meditationsledning kan det vara möjligt att klara mötet med det okända men först då man är tillräckligt stark för det.

Jung (1929-1959 s 159) beskriver hur Självvetet får sin form genom motsatsernas integration. Det s.k. "onda" behöver mötas vilket arketyper skuggan får symbolisera. Det omedvetna upptas i det medvetna vilket kan ge en utveckling. En pågående interaktion kan möjliggöra skapande av en helhet. Motsvarande utvecklingsförfarande kan man finna i indisk yogafilosofi, enligt en av de intervjuade. En utgående evolution avlöses av en ingående involution för att utvecklas. Det går att skynda på men det är inte möjligt gå förbi denna skapande process.

Jag vill jämföra delar av tolvstegsprogrammet med en form av meditation. Genom att ändra sin attityd och påverka inställningen i sitt inre bör det finnas möjligheter att lösa upp blockeringar i sitt inre.

De intervjuade beskriver betydelsen av att släppa taget om gamla tankar för att komma vidare. Ser en likhet med den österländska idén s.k. Feng Shui där det anses viktigt att släppa och lämna det som blockerar och hindrar utveckling. Både vad gäller fysiska ägodelar och mentala låsningar.

5.2 Metoddiskussion

Den öppna intervjuformen har givit möjlighet att sträcka sig utöver bestämda ramar och givit den intervjuade tillfälle att ta upp sådana tankar och idéer som skapats under samtalet. På samma sätt har det för den som leder intervjun blivit möjlighet att utveckla frågorna. Den fenomenografiskt inspirerade metodiken som använts i uppsatsen har varit intressant för att undvika begränsningar till förutfattade meningar. Arbetet med att ta fram kategorier är en fortlöpande process som pågår vilket kan vara ansträngande men det ger i och för sig möjlighet till ett fokus som kan skapa olika nya möjligheter. Det blir en övning i tillämpad individuation om än i liten skala. Efteråt är ens tankemönster inte detsamma utan man har förhoppningsvis kommit en bit längre i sin utveckling.

5.3 Förslag till fortsatt forskning

Arbetet med uppsatsen har givit nya insikter om meditationens möjligheter. Samtidigt är det viktigt att inse betydelsen av att rättvist tolka alla utsagor om meditationens effekter. Ett flertal

forskningsresultat är otillräckligt dokumenterade och många gånger saknas uppföljande resultat som kan verifiera effekterna. Därför finns det ett stort behov av att fortsätta forskningen om meditation för att få så mycket klarläggande om effekterna som möjligt.

Några områden som jag finner speciellt intressant att fortsätta med är studier av fysiologiska effekter utifrån mentala upplevelser. Genom PET (Positron-emissions-tomografi) finns ett nytt verktyg för att komplettera psykologiska teorier med fysiologiska förklaringar.

Den fenomenografiska metoden har en stor potential för att få fram beskrivningar utifrån den egna personens upplevelser. Både kollektiva och individuella erfarenheter där varje berättelse är ett unikt tidsdokument.

Sist men inte minst behövs fortsatt forskning, utifrån Jungianskt perspektiv, för att utveckla mötet mellan kulturer i Öst och Väst för att uppnå förståelse i denna fantastiska värld.

6. Käll- och litteraturförteckning

Cohen, L. 2000. Research methods in Education. Edition. London: Routledge.

Coulter, H. D. 2001. Anatomy of Hatha Yoga, Body and Breath, USA.

Harris, J. 2001. Jung and Yoga. London: Inner City Books.

Jung, CG, 1929 -1959, 1998, Valda skrifter av CG Jung, Psykologi och religion, Natur och Kultur.

Jung, CG, 1962, Mitt liv, Wahlström och Widstrand.

Larsson, S. 1986. Kvalitativ analys - exemplet fenomenografi. Lund: Studentlitteratur.

Lyshag, H. och Prost, S. Anknätningsmönster, självbild samt stress och utbrändhet hos blivande psykoterapeuter - förändringar i samband med Uppmärksamhetsmeditation. Umeå Universitet. Psykologtidningen 22/02.

Lönnebo M. Frälsarkransen: <http://www.fralsarkransen.se>.

Manjunath N. K. 2004. Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children. Indian Journal of Physiology and Pharmacology 2004; 48 (3): 353-356.

Petersson-Bouin, Y. 2000. Effects of Meditation on the Respiration and the Temporal Lobes. Lund: University Press.

Samuels, A, 1985, 1994. Jung och postjungianerna. Falun: Scandbook AB.

Smith, J. 2005. Relaxation, Meditation & Mindfulness. New York: Springer Publishing Company.

Swami Muktibodhananda, 2000. Hatha Yoga Pradipika, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, Indien.

Swami Nirvikalpananda. 1999. Introduktion till Yogafilosofi, Satyananda Yogacenter, Uppsala.

Swami Satyananda Saraswati. 2000. Four Chapters on Freedom, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Swami Satyananda Saraswati. 2001. Kundalini Tantra, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Swami Satyananda Saraswati. 2001. Meditations from the Tantras, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Swami Satyananda Saraswati. 2001. Yoga Nidra, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Swami Satyananda Saraswati. 1982. Teaching of Swami Satyananda Saraswati III, Bihar school of yoga, Munger, Bihar, India.

Swami Satyasananga. 2000. Tattwa Shuddi, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.

Thrower J. 1999. Religion. The Classical Theories, Edinburgh: Edinburgh University Press.

Uljens, M. 1989. Fenomenografi: Forskning om uppfattningar, Lund: Studentlitteratur.

Winzelberg, A. 1999. 15, 16-77. The effect of meditation training in stress levels in secondary school teachers. Stress Medicine, Stanford University, USA.

Vetenskapsradion, P1, Sveriges Radio, 2005 08 24, Information om forskning avseende placeboeffekten. Stockholm där man refererar till NeuroScience 2005, 25:7754-62).

von Glasenapp, H. 1974, 1980. Indisk filosofi, Lund: Studentlitteratur.

Wulff D. M. 1993. Religionspsykologi 2, Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1. Inför intervjun om ”Aspekter på meditation”

Med anledning av att du har lång erfarenhet av meditation (ev. också och lär ut yogameditation) har du tillfrågats om du vill delta i en intervjuundersökning.

För att gruppen av intervjuade anställda ska vara så representativ som möjligt har ett urval gjorts så att jämn spridning utifrån följande:

- Yogaerfarenhet
- Utbildning

Syftet med studien är undersöka sambandet mellan meditation och utveckling mot sitt Själv. Förhoppningen är att med hjälp av kartläggningen kunna få fram underlag om betydelsen av yoga - speciellt meditation för individuationsprocessen.

Intervjuerna ingår i ett vetenskapligt arbete i form av en C-uppsats i religionsvetenskap på Högskolan i Gävle. Min handledare är Åke Tilander på Institutionen för Humaniora och Samhällsvetenskap tel. 026 - 64 85 00.

De som intervjuas kommer att vara anonyma. Jag kommer att kontakta dig inom några dagar så att du kommer att kunna bestämma tid och plats för intervjun.

För att intervjun ska bli korrekt dokumenterad väljer jag att spela in intervjun på band. Det är viktigt att du är medveten om att du när som helst kan avbryta intervjun. Beräknad tid för intervjun är 45-60 minuter. Därför är det bra om du kan avsätta en timme i en ostörd miljö. Innan jag använder intervjun i uppsatsen kommer du att få tillfälle att godkänna eller avstyrka min användning av intervjun.

Gävle 2005 03 08

Med vänlig hälsning

Björn Wändel Telefon 026 15 49 07

Bilaga 2. Intervjufrågor

Förslag till intervju

Öppen intervju

Tonvikt på upplevelser i förändringsperspektivet. Vad sker med en människa som mediterar?

Meditation

Erfarenhet av meditation:

Varför meditation?

Hur länge har du mediterat? Hur ofta? Vad är önskvärt?

På vilket sätt har meditation påverkat dig?

Vilket mål har du med meditation?

(Meditation - att kontinuerligt tömma medvetandet)

Vilken typ av yogatradition / meditation använder dig av?

Hur vill du beskriva betydelsen av att hålla på med meditation?

Varför har du valt?

Hur kan man göra meditation till en vana?

Vilka svårigheter finns att meditera?

Vad gör du för att vara närvarande i tankar, medveten, ...

Vad är viktigt att iaktta för att kunna meditera framgångsrikt

Kan du nämna några meditationstekniker som är bra för dig?

Tillfällen då det fungerar mindre bra?

Att göra meditation till något dagligt.

Din utveckling?

.....

Vilka positiva fördelar ger dig meditationen? (Via yoga ...)

För fysiska kroppen

(Hur påverkas kroppen?)

För energi, vitalisering - att möjliggöra användande av sin inre kraft

(Vad är energi för dig?)

För tankar och känslor

(Vad styr tankar och känslor?)

För vishet och psykisk kvalité

(Vad är vishet?)

Att närma sig Självet, upplysning

(Vad är Självet för dig? Vad symboliserar Självet för dig?)

Individuationsprocessen

På vilket sätt anser du att (Yoga), Meditation bidrar till din personliga utveckling?

Viktiga symboler?

Persona - Förståelse vad som är gott och ont inom dig

Framtid

Hur vill du utvecklas

Avslutning

Förhoppningsvis har intervjun givit även dig något!