Att meditera eller inte meditera, det är frågan...

Det är spännande att Idagsidan tar upp mindfulness och meditation på ett balanserat sätt för att öka kunskapen om metoderna. Så långt har Idagsidan berört tre teman: Kan meditation vara passiviserande i förhållande till samhällsförändring? Kan det vara farligt för sköra personer? Och vad i meditationen har effekt? Här är några korta kommentarer.

# En hjälp på vägen

Meditation är inte, i linje med mycket annat, en universalmetod som löser alla problem, men den kan lösa förhållandevis många problem av psykologisk karaktär. En friare tankeverksamhet, djup vila och rekreation har en positiv effekt på de allra flesta.

Carl Cederström hävdar att mindfulness kan vara passiviserande. Man kan också vända på argumentet och säga att för att orka påverka och förändra en organisation eller på andra sätt bidra i samhället behövs energi. Ingen som är för belastad eller på väg mot utbrändhet har den kraften. Meditation är därför en bra “syrgasmask” som man kan sätta på sig innan man hjälper andra, i analogi med säkerhetsinformationen då man flyger.

Organisationen Acem har undervisat i meditation i 50 år. Det är ytterst ovanligt att man utifrån en medicinsk värdering behöver avråda någon från att meditera. System måste dock finnas för att fånga upp personer som kan vara mindre lämpade att börja meditera just då, precis som Fredrik Bengtsson beskriver. Har man allvarliga medicinska eller psykiska problem ska man söka annan hjälp. I Acem har läkare och psykologer utvecklat tekniken och en omfattande grund- och vidareutbildning för dem som undervisar, bland annat för att kunna värdera detta. Inom mindfulness är utbildningen inte alltid lika grundlig.

# Olika meditationsmetoder

Säger du «jag sportar» vill vi gärna veta vilken sport du utövar. «Jag mediterar» ger inte upphov till samma spontana fråga om vilken metod du använder. Det finns många varianter av meditation där man antingen koncentrerar sig om något eller där tankarna släpps mer fria, eller med varierande religiös eller icke-religiös betoning. Vissa former går in under samlingsbegreppet icke-styrande meditation (*non-directive meditation)*. Med det avses metoder som skapar mer rum för tankevandring (*mind wandering)*. Acem Meditation är kanske den mest renodlade formen för detta, med en neutral och icke-religiös kontext. Här försöker man inte att tänka positiva tankar och undvika de negativa. Målet är inte heller en uppmärksam närvaro i tankarna, som i mindfulness. I stället upprepar man oansträngt och tyst i tanken ett så kallat metodljud medan tankar och intryck får komma och gå oberoende av innehåll. Den öppna och accepterande hållning som skapas ger effekter som avspänning, ny energi och större empati för det som rör sig i sinnet hos en själv och empati för andra.

# Forskning om meditation

Tankevandring *(mind wandering)* är ett hett begrepp inom aktuell hjärnforskning. Det visar sig att hjärnan är lika aktiv i vila som när vi arbetar, men på ett annat sätt. Intryck bearbetas och vi kopplar in både dåtid och framtid i den processen. Just Acem Meditation och andra meditationsformer där tankevandringen stimuleras har i vetenskapliga studier visat sig ge mer aktivitet i de hjärncentra som är involverade än då man bara vilar. Cederströms alternativ “idleness” är således bra för att “slappa” men enligt forskningen inte lika effektiv när det rör sig om att bearbeta erfarenheter, vilket är viktigt för att regenerera energi och få perspektiv på det man är mitt uppe i. Forskningen visar också att meditation ökar förmågan till handlande och beslutsfattande och tar oss ur invanda mönster – så där finns en bra grund att stå på om man vill förändra både det sammanhang man närmast är en del av och samhället i stort. Sofflocket är inte lika bra på det.

Margareta Hammarlund Udenaes

Apotekare, professor vid Uppsala universitet, på fritiden meditationslärare i Acem

## Mer finns att läsa om likheter och skillnader

Dyade 4/2010 - Mindfulness og meditasjon

<http://dyade.no/tidsskrift/dyade_2010_04_mindfulness_og_meditasjon>