



# Meditation ger större själsfrid

Religion står i vägen för andlighet, säger filosofen och hjärnforskaren Sam Harris. I sin bok "Upplyst meditation" undersöker Harris medvetandets gränser, medvetandets mysterium och det mänskliga jaget. Meditation är en viktig pusselbit i hans sökande. Positiva känslor, som medkänsla och lugn är färdigheter som går att öva upp. Och det är viktigt att göra, anser han, eftersom vårt sätt att tänka påverkar vårt eget och andras liv.

**Text** Monica Katarina Frisk **Bild** GlebStock, Urte (shutterstock.com) **Foto** Pressbild



## På ett ögonblick försvann känslan av att vara ett separat 'jag'.



Sam Harris, 50 år är filosof och hjärnforskare. Han bor med hustrun Annaka och två döttrar i New York.



Vi har något gemensamt filosofen och hjärnforskaren *Sam Harris* och undertecknad. Det första är att vi båda suttit vid den omtalade och betydande

advaita vedanta läraren *H. W. L. Poonjas* fötter, även kallad Papaji, i hans hus i Lucknow i norra Indien.

Det var i mitten på 1990-talet, då min kära vän konstnären och meditationsläraren *Franciska von Koch* ville introducera mig för sin guru, som jag blev inbjuden att äta ett mål mat hemma hos Papaji. På darrande ben slog jag mig ner på golvet bara någon halvmeter ifrån den vördade och åt en enkel måltid under tystnad. Som tur var satt Franciska mittemot mig, annars hade jag nog svimmat av andäktighet.

Där deltog vi båda, men inte samtidigt, i Papajis satsanger när han undervisade. Papaji hade ett starkt inflytande på Sam Harris, särskilt som motvikt till en ansträngande och otillfredsställande strävan som dittills hade präglat hans meditationsutövande.

Sam Harris hade sina första meditationsupplevelser i tjuugoårsåldern, då han med stöd från sin mor fick möjlighet att tillbringa tid i Indien och Nepal och på meditationsretreater runt om i världen.

**DET ANDRA SOM VI** har gemensamt är att Harris under lång tid har fått undervisning i den tibetansk buddhistiska meditationsformen dzogchen av Tulku Urygen Rinpoche och Nyoshul Khen Rinpoche med flera lärare. Själv har jag också de senaste tioåren studerat för en lärare inom dzogchentraditionen.

För Sam Harris är det viktigt att skilja mellan andlighet och religion. Han är doktor i neurovetenskap vid universitetet i Los Angeles, Kalifornien och verksam som filosof. Som

forskare har han ett pragmatiskt förhållande till andlighet. Boken "Upplyst meditation" är ett försök att hitta guldkornen i den esoteriska religionens gödselstack, säger han.

Harris anser att den mänskliga varseblivningen, vår uppfattningsförmåga och de tankar och känslor som uppstår inom oss, kan nå djupare inombords om vi låter bli att begränsas av religiöst tänkande.

**"Vi måste skilja på andlighet och religion, eftersom människor i de flesta trossamfund, och utanför dessa, har haft samma sorts andliga upplevelser."**

- Vi måste skilja på andlighet och religion, eftersom människor i de flesta trossamfund, och utanför dessa, har haft samma sorts andliga upplevelser. Ingenting av det som en kristen, en muslim eller en hindu upplever, likt självöverskridande kärlek, extas, nåd, inre ljus, är bevis för deras traditionella trosföreställningar, eftersom deras trosriktningar är logiskt oförenliga med varandra. En djupare princip måste vara aktiv här, säger han.

**DET MÄNSKLIGA SINNET** innehåller oerhörda vidder som de flesta av oss aldrig upptäcker. Harris har själv studerat med många olika munkar, lamor, yogier och andra mediterande människor, varav en del hade levt i avskildhet under flera årtionden, utan att göra någonting annat än att meditera.

- Under en sådan process tillbringade jag själv två år i tyst retreat, i omgångar på en vecka till tre månader, och tillämpade olika meditationstekniker i tolv till arton timmar om dygnet.

Harris förklarar att när man drar sig undan i tystnad och mediterar i flera veckor eller månader i sträck utan att göra någonting annat, utan att tala, läsa eller skriva, medan man i varje ögonblick försöker iaktta medvetandets innehåll, så får man upplevelser som inte går att förstå för dem som inte har gått igenom liknande övningar.

- Jag tror att dessa medvetandetilstånd säger mycket om medvetandets natur och om människans möjligheter till välbefinnande. Bortsett från metafysik, mytologi och sekteristiska dogmer så har mediterande människor under historiens gång upptäckt att vi har ett alternativ till att ständigt vara upptagna av vårt eget samtal med oss själva, det finns andra sätt än att identifiera sig med nästa tanke som dyker upp i ens medvetande.

**FÖR ATT BELYSA VAD** han menar berättar Harris om en händelse vid Galileiska sjöns nordvästra strand i Israel, på berget där Jesus ska ha hållit sin mest berömda predikan. Det var en infernaliskt het dag och på den heliga plats där han satt var det packat med med kristna pilgrimer från flera kontinenter. Vissa satt tyst tillsammans i skuggan, andra gick omkring i solgasset och fotograferade. ▶

När han satt där och såg ut över kullarna i trakten fylldes han plötsligt av en inre frid.

- Den växte snart till en stillsam lyckalighet som tystade alla mina tankar. På ett ögonblick försvann känslan av att vara ett separat "jag".

Allt var som förut - den molnfria himlen, de bruna kullarna kring sjön, pilgrimerna som höll i sina vattenflaskor, men Harris kände sig inte längre avskild från omgivningen, som om någon tittade ut på världen genom hans ögon. Bara världen fanns. Upplevelsen varade i några få sekunder, men den återkom flera gånger under vistelsen där.

**HARRIS ÄR ÖVERTYGAD** om att det alltid bara finns detta nu. Det kan låta trivialt, säger han, men det är inte desto mindre sant som medveten upplevelse.

- Ditt livs realitet är alltid nu. Och att inse detta är befriande. Jag tror i själva verket att ingenting är viktigare att förstå om man vill vara lycklig här i världen.

Det finns meditationstekniker som inte kräver konstiga påbud eller bygger på ogrundande hypoteser. För nybörjare brukar Harris rekommendera tekniken vipassana som kommer från den äldsta buddhistiska traditionen, theravada. En av fördelarna med vipassana är att man kan lära sig det på ett helt och hållet sekulärt sätt.

- Det är därför vipassana på många håll studeras och används av psykologer och inom neurovetenskapen.

**DEN EGENSKAP I VÅRT** sinne som odlas i vipassana kallas oftast mindfulness och numera finns det mycket skrivet om dess psykiska fördelar, förklarar Harris. Mindfulness är helt enkelt ett tillstånd av klar, icke-dömande, odelad uppmärksamhet på medvetandets innehåll, oavsett om det är behagligt eller obehagligt.

- Att odla denna egenskap hos sinnet har visat sig lindra smärta, oro och depression, förbättra kognitionen och till och med kunna



Mindfulness är helt enkelt ett tillstånd av klar, icke-dömande, odelad uppmärksamhet på medvetandets innehåll, oavsett om det är behagligt eller obehagligt.

## B - LIGHT - Ekologiska kläder

Svensk webbutik med endast ekologiska certifierade kläder för yoga, sport & fritid

[www.b-light.se](http://www.b-light.se)

Rabattkod: free-organic-15%





förtäta den grå hjärnsubstansen i de områden av hjärnan som har att göra med inlärning och minne, känsloreglering och medvetande om jaget.

Och det finns ingenting passivt med mindfulness. Harris tycker till och med att den är ett uttryck för en specifik slags passion, en passion för att bli varse vad som är verkligt i vartenda ögonblick.

- Mindfulness är en intensiv medvetenhet om allt som dyker upp i ens sinne eller kropp, tankar, känslor, sinnesstämningar, utan att man famlar efter njutning eller skyggar för obehag. Den förutsätter bara att man i vartenda ögonblick ägnar skärpt uppmärksamhet åt flödet av intryck.

**NÄR MAN BÖRJAR MEDITERA** finns det ingen tydlig skillnad mellan vanliga upplevelser och mindfulness. Det fordras viss träning för att skilja mellan kringflackande tankar och iakttagande av tankarna som de verkligen är.

- På det sättet är det ingen skillnad mellan att lära sig meditera och att lära sig andra färdigheter. Det krävs tusentals repetitioner innan man lyckas få till ett träffsäkert slag i boxning eller lockar fram musik ur gitarrsträngarna.

En av Harris goda vänner Joseph Goldstein, som är vipassanalärare, beskriver den här medvetandeförändringen med upplevelsen att bli helt uppsluskad av en film ända tills

man inser att man sitter på en biograf och tittar på ljusreflexer på en vägg. Varseblivningen förändras inte, men förtrollningen är bruten.

- Förändringen innebär att man upplever det närvarande ögonblicket innan några tankar dyker upp. I motsats till att tillbringa varje vaken sekund med att vara trolldunden av sitt livs filmföreställning.

**SAM HARRIS KONSTATAR** i boken att det verkliga målet för meditation ligger djupare än de flesta inser och att det faktiskt innefattar många erfarenheter som traditionella mystiker ansåg att de hade.

- Det går att förlora känslan av att vara ett separat jag och uppleva ett slags gränslös, öppet medveten närvaro, med andra ord att bli ett med universum. Det säger en hel del om det mänskliga medvetandets potential, men ingenting alls om universum.

Det traditionella målet för meditation är att hamna i ett ostört tillstånd av välbefinnande eller ett som går lätt att återupprätta om det skulle störas. Syftet med meditation är att inse att alla har ett sådant sinne. Den upptäckten hjälper en i sin tur att sluta göra saker som leder till onödig förvirring och onödigt lidande för en själv och andra.

- De flesta behärskar naturligtvis aldrig den konsten till fullo, och när inte något tillstånd av orubblig lycka. Ett mer realistiskt mål är därför att göra sitt sinne allt friskare det vill säga utveckla det i rätt riktning, avslutar Harris. 🌱

## Plus mer

Sam Harris böcker utgivna av Fri tanke förlag: "Islam och toleransens framtid" (2016). "Upplust meditation" (2016). "Moralens landskap" (2011). "Brev till en kristen nation" (2007).

På Harris webbplats finns vägleda meditationer av olika längd samt podcasten "Waking up with Sam Harris". [www.samharris.org](http://www.samharris.org)

## ENKEL MEDITATIONSÖVNING

• Sitt bekvämt och med ryggen rak på en stol, eller i skraddarställning på en kudde.

• Blunda, ta ett par djupa andetag och känn kontaktpunkterna mellan din kropp och stolen eller golvet. Lägg märke till vilka sinnesintryck som är kopplade till sittandet – känslan av tryck, värme, pirrande, vibrationer osv.

• Gör dig gradvis medveten om andning. Ge akt på var du känner andningen tydligast – i näsborrarna eller i buken varje gång den spänns ut och sjunker ihop.

• Tillåt din uppmärksamhet att vila i känslan av att du andas. (Du behöver inte kontrollera din andning. Låt den komma och gå naturligt.)

• Så fort ditt sinne vandrar iväg i tankar återför du mjukt uppmärksamheten till din andning.

• När du fokuserar på andningsprocessen kommer du också att varsebli ljud, sinnesintryck och känslor. Uppmärksamma dem när de dyker upp i medvetandet och återvänd sedan till din andning.

• Så fort du märker att du förrirrar dig i tankar iakttar du varje tanke som ett objekt för medvetandet. Återför sedan din uppmärksamhet till andningen. Gör på samma sätt med eventuella ljud och känslor som dyker upp i olika ögonblick.

• Fortsätt så tills du bara uppmärksammar olika synintryck, ljud, känslor och tankar – medan de dyker upp och sjunker undan. Många som inte har utövat meditation av det slaget tycker att det hjälper att lyssna på instruktioner som någon läser upp under övningen.

ClearLife.se  
ditt välbefinnande på nätet

Noggrant  
utvalda naturliga  
hälsoprodukter för  
ett medvetet liv.

- whole food kosttillskott
- ekologiska superfoods
- ekologisk hårvård
- ekologisk hudvård
- ekologiska yogamattor
- ekologiska städprodukter
- köksmaskiner