

# Risker med meditation

---

Jag har ofta fått frågan: Finns det inga risker med meditationen? Kan vem som helst meditera?

Svaret är både ja och nej. Jag anser att man inte bör meditera om man har psykiska problem och samtidigt går i terapi hos en psykolog/psykiatriker. Däremot så kan man börja meditera när den andra terapin är avslutad. Men bör inte blanda olika terapier (hantering, bearbetning) när man sysslar med att rena sitt sinne.

Finns det någon meditationsform som kan få oss att tappa kontakten med verkligheten? Kan vi i meditationen möta saker som bortträngda minnen eller känslor som vi upplever som obehagliga?

Svaret är ja och därför behöver man en bra handledare och man bör vara i psykisk balans när man gör denna terapi, för meditation är en form av terapi som innebär att man behandlar sitt sinne.

Så därför vore det fel att säga att det inte finns några risker, för allt i livet kan innebära risker. Böcker och filmer kan vara obehagliga, likaså kan relationer vara obehagliga och påfrestande.

Till och med hälsosam mat kan ha en störande inverkan på oss. Men riskerna i meditation är inte stora förutsatt att man färdas i rätt takt och att man alltid har i minnet att meditation är ett sätt att vinna insikt/visdom och inte ett sätt att fly.

När man sysslar med Vipassana-meditation så bör man alltid gå till en bra handledare, en som har många års utbildning och erfarenheter från ett kloster (vilket lärs ut inom Theravada-Buddhismen). Jag anser att det är bara där och ingen annanstans man kan få rätt träning/utbildning.

Visst kan man börja här i Sverige (eller någonstans i väst) med sin meditation, men vill man utvecklas och gå vidare med sin meditation så anser jag att det är bara är i ett kloster man kan lära sig det. För där lärs meditation ut av munkar och nunnor som har många års erfarenheter.

## **Avpersonalisering**

**(När vi skalar av, plockar isär det vi tror är vårt jag)**

Om vi går in i ett transliktillstånd i meditationen istället för att hålla oss vakna och fokuserande så råder det ingen tvivel om att vi kan uppleva att vi känner oss bortkomna och vilsna efteråt. Som om vi hade tappat kontakten med världen och med vår egen identitet.

Det är inte olikt avpersonaliseringen vi kan uppleva när vi blir väckta när vi sover mycket djupt. Vad skall man göra? Jo, man skall se till att man alltid är medveten om vad man tänker, säger och gör. Man bör vara uppmärksam på andningen, när man andas in och när man andas ut, för det är där som början till att vi kan känna vår trygghet och att vi kommer tillbaka till verkligheten.

Det är mer sannolikt att *chanting*, meditation med mantra samt övningar som att upprepa sitt eget namn om och om igen kan leda till avpersonalisering och att man kan bli mycket förvirrad än att bara vara uppmärksam på andningen såsom Buddha lärde ut i *Anapanasati*. Om man upplever det (och jag har gjort det med mantra-meditation) att så är fallet så tycker jag att man skall gå tillbaka till andningen och lära sig en annan meditationsteknik.

Andningen ger alltid en känsla av lugn och på sätt och vis är andningen den bästa vännen man kan ha. Andningen finns alltid med dig. Det är en följeslagare som alltid finns med på ens väg genom livet.

## **Utomsinnliga upplevelser**

Inom Theravada har jag fått lära mig att man kan uppleva utomsinnliga upplevelser. När man är i dessa transcendentala tillstånd då kan man uppleva fenomen såsom telepati (tankeöverföring, tankläsning) och klärvoajans (inre klarsyn, fjärrskåning) på ett visst stadium i meditationsutövandet.

Dessa förmågor kallas för *siddhi/rddhi* som betyder magiska förmågor/övernaturliga krafter. Genom koncentration och insikt kan den mediterande uppnå dessa magiska förmågor. De finns beskrivna på en rad ställen i *sutta-pitaka*. En detaljerad analys ges i *Buddhaghosas* berömda text *Visuddhimagga*.

Som jag har lärt mig så är dessa fenomen/upplevelser av *Siddhis* en distraktion och man bör observera dem (eller använda dem ibland när de kan hjälpa andra, inte använda dem för egen räkning eller se dem som en källa av stolthet eller att man inbillar sig att man har kommit långt i sin meditation) och lägga märke till dessa saker och undersöka dem vad kan betyda eller bevisa.

Inom Theravada-Buddhismen har man emellertid i allmänhet varit kritisk mot uppvisandet eller att prata att man har dessa förmågor vilket brukar leda till en uteslutning ur den buddhistiska munkorden. I disciplinreglerna för den buddhistiska sanghan, *pathimokkha* finns det flera som rör magiska förmågor.

De 227 disciplinreglerna är ordnade efter hur allvarliga regelbrotten ansågs vara. De första fyra av dessa kallas *parajika*, det vill säga nederlag. Dessa kränkningar av reglerna är av så allvarligt slag att de leder till permanent uteslutning ur munkorden. Munken reduceras till lekman.

*Parajika*-kränkningar är 1) Samlag, 2) att stjäla föremål av värde, 3) att döda en människa, 4) att ljuga genom hävda att man har insikter eller magiska förmågor som man inte har. Detta är de fyra allvarligaste överträdelserna i den buddhistiska orden. Så därför har jag lärt mig att inte prata om hur långt man har kommit i sin meditation.

*Jhana* (försjunkenhet) är en teknisk beteckning för djupmeditations-tillstånd. I Theravada-traditionen skiljer man fyra olika djupmeditations-stadier. Buddha förverkligade dessa under uppvaknandet. *Jhana* är olika tillstånd av mental absorption (uppsugande, fullständigt uppslukas) eller trans. Det finns åtta stadier av *Jhana*, vilka kan uppnås genom övning i *Samadhi* (koncentration/meditation), eller *Samatha-bhavana*. Dessa stadier skänker stillhet och lycka, men släcker inte ut djupt inrotad mental förorening.

Inom naturvetenskapen har det alltid funnits delade meningar när det gäller existensen av utomsinnliga förmågor. Somliga anser att det är bevisat bortom allt tvivel, genom noggrant utförda experiment, medan andra avfärdar det som skrock och vidskepelser.

Det enda sättet att komma till rätta med denna frågan för ens egen del är genom sina egna upplevelser. När man drömmer så kanske man märker att drömmarna blir livligare och man minns den lättare när man vaknar. Man kan till och med uppleva klardrömmar som innebär, att du drömmer och du är medveten om att du drömmer.

Ibland kan det hända att man upplever att man håller på att lämna sin kropp (ut ur kroppen upplevelser) och då kan man uppleva panik och rädsla. Då har jag lärt mig om man är i detta tillstånd

bör man ta kontakt med fysiska föremål och ta på dem och säga högt: ”Detta är en vägg” (när man känner på den), ”detta är en stol”, osv. Detta är det bästa sättet att komma tillbaka till den fysiska verkligheten när man upplever att man har lämnat sin kropp.

Men som jag skrev innan, man bör bara lägga märke till dessa fenomen och taga dessa upplevelser för vad de är. Man bör undersöka och analysera dem, men man bör komma ihåg att dessa upplevelser bara är en biprodukt och har inget med själva meditationen att göra.

Dessa upplevelser har inget att göra med att man har renat sitt sinne. De har inget med upplysningen att göra, de är bara ett resultat av din meditation. De betyder egentligen ingenting, tvärtom kan dessa upplevelser vara ett stort hinder till upplysningen och därmed till den stora befrielsen från lidandet.

## **Källor**

---

David Fontana – Meditation.

William Heart – Vipassana Meditation.

Knut A. Jacobsen – Buddhismen.

Christopher Titmuss – Meditationens kraft.

### **Länkar som jag har använt:**

[www.dhamma.se](http://www.dhamma.se)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

**Dietmar Dh. Kröhnert.**

Malmö 26 oktober 2011.