

Varning för österländsk nyandlighet

Stressen ökar i västvärlden, trots hjälpmedel för att spara arbete och tid. Österländska metoder som yoga och mindfulness har blivit allt vanligare för att ge avslappning och inre frid. Men hur många känner till källorna bakom?



Vi lever i ett informationssamhälle. Hela tiden bombarderas vi av olika intryck som kräver tid och energi. Många är uppkopplade och nåbara dygnet runt. På bussen eller tunnelbanan sitter de flesta upptagna med sina smarta mobiler. Småbarnsföräldrar har fullt upp att få det så kallade livspuzzlet att gå ihop med jobb, resor, aktiviteter. Organisationer stramas upp för att öka lönsamheten och pressen ökar i arbetslivet. Baksidorna är ökad stress, sömnlöshet, psykiska problem och bruk av antidepressiva medel i allt lägre åldrar. För att råda bot på detta har österländska avslappningsmetoder fått allt större inbrott i frisk- och sjukvård.

Gertrud Storsjö har noga studerat källorna bakom mindfulness och olika former av yoga. Hon förundras och oroas över den häpnadsväckande okunskap som finns om de buddhistiska lärosystem, som döljer sig bakom. Gertrud Storsjö har stor livserfarenhet, en passionerad person, som tillbringat mycket tid i länder där dessa metoder länge praktiserats. Där har hon sett de mörka baksidorna av den österländska andligheten. Hennes beskrivning av detta är en andlig fattigdom, som leder till en livsinställning av hopplöshet och meningslöshet. Som Gertrud upplevt det finns det i dessa länder ingen drivkraft till att ta itu med tillvaron här och nu. I västvärlden målar buddhismen, med Dalai Lama som en framstående representant och PR-man, upp en fasad av fred, avslappning och harmoni. Men Gertrud Storsjö som gått djupare in i de lärosystem som ligger bakom, ser det som en spindelväv av fantasier, myter, lögn och motsägelser, utan någon sammanhängande logik.

De fakta Gertrud Storsjö kommit fram till har hon sammanställt i boken *Buddha eller Kristus* (XP Media). I boken ger Gertrud också referenser till vad andra skrivit och sagt, för att alla som vill veta mer ska kunna gå vidare till dessa källor och bredda sin kunskap. Hennes ärende är att skarpt varna för den falska andevärld som ligger bakom den tillrättalagda informationen

till oss i väst. Gertrud Storsjö är mycket upprörd över att österländska metoder alltför okritiskt accepteras i vården och menar att de buddhistiska källorna bakom det hela bagatelliseras.

För Gertrud står det nämligen fullständigt klart att företeelser som mindfulness och yoga djupast sett är en form av buddhistisk andlighet. Hon hävdar att de flesta inte vet någonting om vad buddhismen innebär utan bara tar en bit här och en bit där som från ett smörgåsbord. Det finns inget intresse för att gå in på djupet och ta reda på lärorna bakom, trots att många av de främsta förespråkarna inte gör någon hemlighet av vad ursprunget är. Doktor Ola Schenström, en av Sveriges ledande experterna på mindfulness, har uttryckt att ”den buddhistiska meningen med mindfulness är att vi ska hitta buddhanaturen inom oss”. De buddhistiska rötterna erkänns också av Anna Kåver och Åsa Nilsson, som var med om att introducera mindfulness i psykvården. Att metoderna kommer från buddhismen anges även på vissa offentliga vårdgivares webbsidor.

Gertrud Storsjö framhåller att det finns många bra träningsprogram att ta del av, såväl för mental och fysisk avspänning som för träning, utan att blanda in österländsk andlighet. Ändå har mindfulness blivit etablerat som behandlingsform inom psykoterapi, och beskrivs som stresshantering i Vårdguiden. Fast strikt vetenskapligt påvisar den vedertagna formen av KBT* bättre behandlingseffekter. Gertrud Storsjö anser att det är aningslöst att tro att man kan välja bort de andliga inslagen, när mindfulness och yoga praktiseras.

Hösten 2012 debatterades yoga i skolan flitigt i media. Östermalmsskolan i Stockholm beskrev hur yogaövningarna där gick till. De inleddes med att barnen lär sig göra solhälsningen, vilket enligt Storsjö innebär att man gör tillbedjansrörelser till den hinduiska solguden Surya Namaskar.

I ett av debattprogrammen, som visades i TV förra hösten, medverkade bland andra de kristna representanterna Linda Bergling och Sivert Öholm. I den debatten medgav en av förespråkarna för yoga i skolan att yoga är andligt. Även skolmyndigheterna har erkänt att yoga är ”spirituellt”.

För Gertrud Storsjö står det klart att buddhismen är ett självfrälsningssystem. Det gäller att via meditation och yoga komma ut ur lidande och återfödelsens kretslopp in i total tomhet och ett icke-jag, för att till sist uppgå i en metafysisk verklighet. Gertrud reflekterar i det sammanhanget över beskrivningen av det österländska tänkandet som urgammal vishet. Hon kontrar med att de judiska rötterna till kristendomen är ännu äldre och väl beprövade. En av Gamla testamentets förgrundsgestalter var Mose, den store folkledaren och statsmannen. Han förmedlade bland annat de tio bud från Gud, som mycket av lagarna för mänsklig samlevnad fortfarande vilar på. Mose levde ca 800 år innan Buddha såg dagens ljus. Gertrud Storsjö konstaterar stilla att det människor söker redan finns i den kristna tro som vårt samhälle ändå grundar sig på. Frågan hon ställer sig är varför så stora ansträngningar görs för att blanda in österländsk meditation i vården, utan att närmare efterforska vad följderna blir på lägre sikt.

Gertrud Storsjö efterlyser en kvalitetssäkring av vården, där det ges en öppen redovisning av vad olika vårdalternativ innebär. Hon understryker också att det bör finnas en respekt för kristen tro i den allmänna vården. Bön, handpåläggning och själavård skulle då kunna erbjudas som alternativ till de österländska metoderna. Gertrud Storsjö säger till sist: – Vi har redan allt vi behöver i den kristna tron, och den som söker Gud får vägledning och svar från den helige Ande inom oss. Att finna sig själv och sin plats i Kristus ger oss den djupaste meningen med livet. När en människa funnit frälsningen i Jesus Kristus är det slut på sökandet. Den som mött Jesus har hittat vägen och det är bara att fortsätta på den; funnit livet

och behöver inte längre vara rädd för döden; upptäckt sanningen och finner svar på många av livets frågor genom den helige Andes ledning och Guds ord i Bibeln. Att söka sig till andra källor är som att gå över ån efter vatten, och tyvärr endast erbjudas förgiftat vatten.

*KBT= kognitiv beteendeterapi, som kortfattat handlar om att bryta negativa tanke- och beteendemönster genom att använda olika tekniker eller metoder.

Börje Norlén

Fakta om mindfulness och yoga, ammanställda från boken Buddha eller Kristus, av Gertrud Storsjö (XP Media)

Mindfulness

Mindfulness eller 'medveten närvaro' är en form av meditation som får ett allt större utrymme inom den psykiatriska vården och inom primärvården. Den förs bland annat in i läkarutbildningar, i skolor och i företagens personalvårdande arbete. Begreppet mindfulness kommer från ordet *smRti* på sanskrit, vilket betyder 'det som är ihågkommet'. Ett annat ord är *sati* på pali, som översätts med 'det aktiva vakande sinnet'. Utöver dessa ord finns på olika språk flera andra beskrivningar av grundordets betydelse, till exempel har det på kinesiska översatts med *nian*, som bland annat betyder 'reflektera, tänka, att ha sitt sinne i nuet'. Mindfulness handlar om buddhistisk andlighet från olika buddhistiska riktningar, främst japansk zenbuddhism och theravadabuddhism (den sistnämnda finns främst i Sydostasien).

Forskning angående effekterna av mindfulnessmeditationen pågår både i Sverige och internationellt. Eftersom mindfulnessmetoden är ganska ny har det ännu inte kommit så många rapporter om dess långtidsverkan. Att mindfulness inte är utan risker framförs från olika håll och i olika sammanhang. Flera påpekar också att det vetenskapliga underlaget och erfarenheterna av olika behandlingsmetoder hittills och att man inte kan dra alltför långtgående slutsatser...

Det finns få studier av god kvalitet över effekten av mindfulness, för att exempelvis göra en bedömning av effekten av mindfulness vid ångest är det vetenskapliga underlaget otillräckligt...

Inom buddhistisk tradition brukar man avråda från meditation för personer med instabilt psyke och menar att i vissa fall kan meditationen förvärra verklighetsuppfattningen och den psykiska hälsan... Att hämta inspiration och arbetssätt från religiösa traditioner är inte okomplicerat...

Visserligen finns idag ett nyintresse för meditation och andra andliga traditioner, men popularitet räcker knappast i längden om vi eftersträvar en modern vetenskaplig bas för vår verksamhet...

Mindfulnessläran är ett självfrälsningssystem. Det gäller för människan att underkasta sig lång och träng övning för att komma igenom till något som betecknas som helande och frid.

Yoga

Yoga betyder 'förena', 'sammanbinda'. En relevant fråga är om yoga är religiöst neutralt eller hör hemma i den religiösa världen. En indisk yogi skriver bland annat följande: "För att uttrycka sig korrekt, yoga ingår i religionsutövande och har alltid behandlats så i Indien, landet där yogan föddes. Yoga är ett uttryck för föreningen mellan den individuella själen och den universella, allt genomsyrande Brahman. Yoga är inte något olik eller skilt från religionen..."

Yoga går ut på att komma in i ett förändrat medvetandetillstånd och att upptäcka en slumrande kraft i kroppen, den s.k. kundalnikraften. Teknikerna för att uppnå detta är 1. Sträng självdisciplin (*Niyama*). 2. Speciella kroppsställningar (*Asanas*). 3. Andningsövningar (*Pranayama*).

Yogapassen börjar med att man gör 'solhalsningen', vilken består av en serie på tolv rörelser som alla ger uttryck för vördnad och tillbedjan av en gudom. Hur många västerlänningar inser att det handlar om tillbedjan till en hinduistisk solgud? En vanlig svensk som börjar med yoga gör det säkert enbart med syftet att slappna av och att stärka kroppen. Men det är viktigt att veta vad som är det ursprungliga syftet med yoga. Om det bara är avslappning för sinnet och stärkande av kroppen som man är ute efter, varför då gå in i metoder som leder in i en annan andlig dimension, en andlighet som har sitt ursprung i österländska religioner? Om det bara rör sig om gymnastiska övningar, varför kallar man det då för yoga? Varför gör man de typiska klassiska yogarörelserna, specialdesignade för att yogin ska uppnå förening med den universella livskraften? Varför gör man solhalsningen? Det går inte att avskilja andligheten från de olika yogaformerna. Den är inbyggd i hela systemet. Trots nya uttryck och yttre former kvarstår den andliga grunden inom yogan.

Det finns inga neutrala tekniker i yoga. Allt fler yogaformer har de senaste decennierna uppstått med olika namn och tillvägagångssätt. Det finns flera hundra olika yogaformer och nya tillkommer ständigt. På en webbsida som handlar om medicinsk yoga (<http://www.medicinskyoga.se/?yoga=yogaforms>) finns ett stort antal yogaformer presenterade.

De propagerar alla för yoga och varnar inte för effekterna av yogan, som kan medföra fysiska skador, eftersom samma rörelser upprepas så ofta. Yoga kan också leda till psykiska skador, till exempel genom det som kallas kundaliniresning (<http://sv.wikipedia.org/wiki/Kundalini>).