

Bibelcitaten är hämtade ur Svenska Folkbibeln om inget annat anges

Copyright 2012 © Gertrud Storsjö och Bokförlaget XP Media

Omslag och sättning: XP Media

Tryck och bokbinderi: PRINTON, Estland, 2012

ISBN

Bokförlaget XP Media

Hantverkarvägen 24, 136 44 Handen

Tel 08-741 2601

www.xpmedia.org

Den här boken är tillägnad alla som idag under suckan och vända ber för vårt land och för den situation som vår kyrka befinner sig i. Du ber inte förgäves, det kommer en dag då

de som gått vilse i anden skall få förstånd, de missnöjda skall ta emot undervisning.

Jes.29:24

Ett varmt tack till var och en som bistått mig med förböner, uppmuntran och goda råd. Utan er hjälp hade det inte blivit en bok. Jag riktar särskilt ett varmt tack till dem som läst manuskriptet och kommit med viktiga synpunkter. Jag vill särskilt nämna Göran Andersson, Ellel, Sverige, psykolog Helena Bingham, psykologcentrum Uppsala, pastor Linda Bergling församlingen Arken och redaktör Åke Lager, Ljus i Öster. Tack för att ni tog er tid och engagerade er.

Ett varmt tack också till Helena Nilsson, Lillebil Bjurnemark och broder Benjamim, för att ni delat med er av era erfarenheter i ert sökande efter sanningen och för era starka vittnesbörd om hur ni fann honom som är ”vägen, sanningen och livet”.

Ett särskilt tack till förlagschef Anders Robertsson på förlaget XP Media som tålmodigt uppmuntrat och manat på mig att skriva. Även ett tack till Nils-Erik Karlsson som har varit den på förlaget som bearbetat mitt manus och redigerat boken.

Framför allt tackar jag dock Jesus som genom den helige Ande väglett, uppmuntrat och styrkt mig och gett mig alla de pusselbitar jag behövde för att fullborda arbetet.

För dig som läser den här boken ber jag om all Guds välsignelse och att boken ska bli till uppmuntran och hjälp för dig.

Innehåll

Förord av Linda Bergling och Helena Bingham

Författarens förord

Kapitel

1. Det bländande ljuset
2. Att gå över ån efter vatten
3. Risker med mindfulnessmeditation
4. Det andliga ursprunget
5. Buddhismens olika grenar
6. Buddhistisk världsuppfattning
7. Vad är en människa enligt buddhismen?
8. Buddhanaturen
9. Modern vetenskap och österländsk andlighet i symbios
10. Buddhistisk meditation – utveckling eller avveckling?
11. Buddhistisk meditation
12. Negativa effekter av buddhistisk andlighet
13. Buddhism – livsfilosofi eller religion?
14. Relativ sanning och absolut sanning
15. Yoga – vägen till odödlighet?
16. Mindfulness och de existentiella frågorna
17. Vår tids Babylon
18. New Age
19. Falska under och tecken
20. Fråga efter de urgamla stigarna
21. Människans ursprung
22. Panteism – allt är Gud; panenteism - Gud är i allt
23. Gemenskap eller antisocial individualism
24. Buddhistisk kontra kristen syn på lidande

25. Synden
26. Österländskt inflytande i kyrkorna
27. Kristen yoga?
28. Yoga och kontemplation vägar till religionssynkretism
29. Teknik kontra barnslig tro
30. Vittnesbörd om befrielse från falsk andlighet
31. Vägen till helande

Källor och litteratur

Förord

av Linda Bergling

Gertrud Storsjös väg och min korsades för många år sedan. Jag kände sedan länge till hennes engagemang för människor som behövde hjälp och stöd i sitt andliga liv. Jag har alltid känt stor respekt för hennes tjänst och arbete och visste att hon var en anlitad själavårdare med stort förtroende bland kristna ur olika sammanhang och traditioner. Hon är även en uppskattad och efterfrågad talare i möten och seminarier. Under några år, tillsammans med mig och andra ledare, har hon deltagit i utbildningen av själavårdare och förebedjare i den årliga stora ekumeniska Jesusmanifestationen. Förutom längtan att föra människor in i gemenskap med Gud, så brinner hon liksom jag för att utbilda och ge kunskap om skillnaderna mellan österländsk andlighet och den kristna evangeliska tron på Jesus.

Det är därför jag är så glad över att just den här boken skrivs av henne. Hon är verkligen rätt person. Det är också rätt tid för en sådan bok. Den är både nödvändig och efterlängtd. Många människor kommer genom den få svar på sina frågor, ljus och klarhet och möjlighet att på ett ansvarsfullt sätt utifrån kunskap och insikt ta ansvar för sitt liv och sina val. Med sitt ärliga och kärleksfulla engagemang för människors andliga väl och hälsa så kommer alla som läser den här boken att känna omsorgen och kärleken som strömmar ut från hennes hjärta.

Hennes syfte med den är inte först och främst att väcka debatt och starta en diskussion, utan hennes drivkraft är kärleken till människor. ”utan kunskap går folket vilse” står det i Bibeln. Kunskapsnivån är skrämmande låg bland andliga ledare, sjukvårdspersonal, lärare och politiker. Hur ska man kunna göra ett aktivt val som förälder till sina barn när det gäller yoga och mindfulnessövningar i skolan, eller göra som hjärtpatient eller cancersjuk ett val om behandling när ingen tydlig information finns tillgänglig om metodernas och teknikernas andliga ursprung, eller beskrivning om hur dessa metoder används i ursprungsreligionen?

När kunskapsnivån är låg har det inte varit lätt för människor att göra aktiva val. Österländsk andlighet väller in över länderna i väst, in i sjukvård, omsorg, skola, affärsvärlden men också in i den kristna församlingen.

Med stor oro och sorg har Gertrud tillsammans med många andra ledare sett denna utveckling.

Omsorgen om människor har hela tiden varit hennes drivkraft. Människor måste få kunskap om metodernas och teknikernas bakgrund. Under många år har Gertrud studerat de österländska religionerna och även tillbringat tid i dessa länder och mött människor som praktiserat religionen. Bakom denna bok ligger många timmar av forskning, studier och intervjuer med människor.

Hon har med sin kunskap, kompetens, ärlighet, ålder och livserfarenhet de rätta kvalitéerna för att skriva en bok som den här.

Att skriva en bok som denna är inte lätt. Ur tusentals sidor material ska det viktigaste föras fram utan att förlora sin kärna. Ingen vill ju ha sitt arbete, sin forskning och sin religion beskriven på ett sätt som de inte känner igen.

Gertrud har lyckats med detta svåra. Hon har på ett professionellt sätt beskrivit metoder som mindfulness och yoga, deras andliga ursprung på ett sådant sätt att de som utövar dessa inte ska känna sig kränkta. Samtidigt har hon för läsaren på ett lättbegripligt sätt presenterat den kristna tron, människosynen, synen på lidandet, döden samt kristen etik och moral.

Kristen tro handlar inte om en teknik eller metod, den är en relation med den himmelske Fadern. Den är inte en självfrälsningsväg eller en hjälp till självhjälpmanual. Kristen tro handlar om försoning, förlåtelse, ett erbjudande om ett liv i gemenskap med den himmelske Fadern.

Jag tror att du som läsare kommer att uppskatta det djup, respekt, kärlek och omsorg men också sanning, och utmaning som finns i denna bok.

Vi sår i en tid då vi såsom Elia måste säga, Vilken väg vill ni gå, vem vill ni ska vara er Gud. Herren eller Baal?

Linda Bergling

Pastor i församlingen Arken Bibelcenter

Grundare av Bibelskolan Jesus Helar och Upprättar

Författare och förkunnare

Förord

av Helena Bingham

Djupt inom varje människa finns en längtan efter tillhörighet och mening med livet. Vi försöker efter bästa förmåga att hantera våra liv med allt vad det innebär. Vi strävar outröttligt efter det vi tror ska göra oss lyckliga. I dagens högpresterande samhälle är det lätt att stressen tar över och utan att vi riktigt förstod hur det gick till har vi tappat kontakten med oss själva, med vårt inre. Vi kör på och tystar den där inre lilla rösten som försöker tala om för oss att något är fel. Om vi inte slår av på takten och lugnar ner oss så finns det risk för att våra stresshormoner börjar signalera att systemet är överhettat genom olika stressymtom som till exempel hjärtklappning, yrsel, obehagskänslor, nedstämdhet och humörsvängningar. Listan kan göras oändligt lång. Det kanske också finns olösta känslomässiga sår med i bagaget och oförlåtelse eller en djup ensamhet. Det vi längtar efter i ett sådant läge är att känna lugn och att någon ska bry sig om oss. Om vi känner Jesus och har inbjudit honom att vara herre i våra liv så vet vi att lösningen är att gå till honom med våra problem. Han är all trösts Gud och han har lovat i sitt ord att aldrig lämna eller överge oss. Han tar oss vid handen och för oss ut på gröna ängar, till vatten där vi finner ro. Där mättar han oss med sitt goda och visar oss en väg ur problemen. I hans ord finns nycklarna till inre helande och till det som gör livet meningsfullt.

Om vi inte känner Jesus och har sagt ja till honom eller om vi har en ytlig relation till honom så finns det en risk för att vårt sökande efter meningsfullhet med livet leder oss till källor med grumligt vatten, källor som inte är bra för oss utan som snarare förorenar oss. Utan den helige Andes vittnesbörd i vår ande om vad som är rätt och fel är det lätt att tacksamt och utan urskiljning ta emot den hjälp som erbjuds oss. Våra problem kan upplevas så övermäktiga att vi inte tar oss tid att ta reda på vilken källa som olika metoder kommer från. Det blir allt vanligare att samhället erbjuder mindfulness ("medveten närvaro") eller andra buddhistiska meditationsformer som ett verktyg för att hantera stress och ångest. Intensionen är med all säkerhet tänkt att hjälpa människor till psykisk och fysisk hälsa. Problemet är att meditationsövningarna öppnar dörren till en ockult andlighet som till en början ofta känns mycket fridfull och rogivande men som efter ett tag snarare binder än löser. Risken finns att vi hamnar i ett ändlöst sökande efter lindring som för oss allt djupare in i bundenhet och svårmod.

Vem ska axla ansvaret för dem som råkar illa ut? Vad vet vi om de långsiktiga konsekvenserna av att "Pandoras ask" har öppnats. Är kristenheten i vårt land medveten om att nyandligheten smyger sig in också i kyrkorna? Kristna såväl som icke kristna börjar ifrågasätta den buddhistiska andlighet som flödar fritt in i vårt land och undrar över vilka konsekvenser den för med sig. Det krävs mod att gå emot strömmen och ropa ut att allt inte står väl till då de flesta tycker att det gör det.

Gertrud Storsjö har det modet, och hon beskriver på ett förträffligt och utförligt sätt den buddhistiska religionens olika inriktningar och ståndpunkter samt de konsekvenser som blir följden av att involvera sig i den. Hennes brinnande hjärta för människors frälsning och andliga och själsliga frihet går som en röd tråd genom boken. Den är skriven för att du och jag ska få kunskap om att allt inte är guld som glimmar, så att vi kan ta oss tillvara och inte gå vilse bort från Gud. Läs och be den helige Ande att uppenbara det du behöver få ljus över. Jesus väntar på att du ska söka honom. Han är vägen, sanningen och livet och jag kan lova dig att han är medvetet närvarande då du kommer till honom!

Gud välsigne dig!

Helena Bingham

Kristen leg psykolog

Författarens förord

Vi bor i ett land med en mer än tusenårig historia av kristendom som vi kan tacka för den ordning och det välstånd vi har. Kyrkor och samfund i vårt land och i andra länder, har under lång tid sänt ut missionärer till olika delar av världen för att hjälpa till med att bygga upp skolverksamhet, infrastruktur och sjuk- och hälsovård, utifrån vår kristna tro. I land efter land har vi sett hur förhållanden förbättrats när evangeliet har nått in genom undervisning och praktiskt handlande, allt ifrån William Carey som från 1793 och framåt åstadkom otroliga förändringar till det bättre i Indien. Han och hans medarbetare översatte Bibeln till 40 språk, startade 126 skolor för tusentals elever, bl.a. de första skolorna för flickor, och de lyckades stoppa den hinduiska seden att bränna änkor levande på sina mäns bål. Carey var den som startade den första tryckpressen i Indien, och han startade även en fabrik för papperstillverkning. Han gjorde också många andra stora och genomgripande förändringar till nytta och välsignelse för landet. Hundratals internationella och inhemska missioner har fortsatt med att bygga skolor och sjukhus m.m. både i Indien och i andra delar av världen. Det är därför sorgligt att se hur vi som folk nu vänder ryggen till vår kristna grund och istället börjar vända oss till österländska filosofier och österländsk andlighet som skapat och alltjämnt skapar så mycket lidande i de länder där de förekommer.

Med den här boken vill jag visa vad buddhistisk och hinduisk andlighet egentligen är, vad det leder till och vilka konsekvenser det får i människors liv. Det är inte en bok mot människorna i österländska religioner. Guds vilja med dem är att de också ska få lära känna den som är ”Vägen, Sanningen och Livet”, och som kan lösa dem från fruktan och trädöm under en fåfång andlighet och ge dem hopp både för den här tiden och för den tillkommande. Men den fråga jag ställer är: Vad vet egentligen förespråkarna för mindfulness, yoga, och liknande andliga tekniker från Östern om asiatisk och buddhistisk andlighet? Om man känner till det, varför vill man då föra in detta i svensk psykiatrisk behandling och primärvård? Om man *inte* känner till den andliga verkligheten i dessa religioner, varför går man då så hårt ut med ett behandlingsprogram som är baserat på dessa föreställningar utan att först ta reda på vad den andligheten rymmer inom sig och vad den kan leda till i förlängningen?

Jag vill också visa på hur även en del av kristenheten har börjat kompromissa med Guds ord ochoreflekterat börjat anamma vissa av de meditationsmetoder som har österländskt religiöst ursprung. Om man aldrig har mött sann kristen andlighet, dvs. haft erfarenhet av den helige Ande, personligt eller i ett kristet sammanhang, då är det lätt att bli vilseledd att tro att all andlighet kommer ur samma källa.

Detta är ett tidstecken. Bibeln talar om att det i slutfasen av den här tidsåldern ska ske ett stort avfall från den kristna tron och att en synkretistisk religion kommer att växa fram och stå under ledning av en person som Bibeln kallar Antikrist. Varje stor världsreligion tror att det snart ska komma en sådan person – från just deras religion – och han ska leda världen in i fred och en gemensam andlighet. Detta är ett bedrägeri, och Bibeln uppmanar oss starkt att vara vaksamma och inte låta oss bedras av falska profeter och falska under och tecken.

Jag vill också med den här boken lyfta fram Guds ords undervisning om hans omsorg om oss människor i livets alla skeden. Det kan föra oss in i den vila och ro som vi behöver och som vi får bara vi söker den.

Jesus är stenen som ni byggnadsarbetare kastade bort, men som blev en hörnsten. Hos ingen annan finns frälsningen. Inte heller finns det under himlen något annat namn, som givits åt människor, genom vilket vi blir frälsta.

Apg. 4:11-12

Och i Matt.11:28-30 säger Jesus:

Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor, så ska jag ge er vila. Ta på er mitt ok och lär av mig, ty jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar. Ty mitt ok är milt, och min börda är lätt.

Min önskan är att allt fler ska upptäcka de urgamla stigarna i Bibeln som för till frid, andlig och själslig vila och respekt för människors värde och liv.

Må du käre läsare få välsignelse och behållning av att läsa den här boken.

Gertrud Storsjö

1 Det bländande ljuset

Det finns många irrbloss i vår värld idag. Man kan lätt bli bländad av fyrverkerier som skjuts upp och som imponerar på oss med sin lyskraft och sitt färgspel. Men de varar bara en kort stund. Det finns inget förblivande ljus i dem. Så är det också med allsköns andlighet och de terapier som man numera erbjuder; det ena mer lockande och bländande än det andra. Hur farligt det kan vara att låta sig bländas av detta vittnar följande berättelse om. Den är skriven av Lillebil Bjurnemark, en person som i sista stund kom undan med livet i behåll.

Det låter drastiskt, men är tyvärr sant. Mycket sant. Det finns idag flera dokumenterade fall av människor som har hamnat inom psykvården med svåra psykoser efter diverse yogaövningar.

Själv sökte jag Gud på dessa vägar. Det började med den på 70-talet så populära TM-meditationen. Efter två år med nya erfarenheter av att kunna skilja själ och kropp åt på ett sätt jag aldrig förut hade känt, gick vägen vidare till djupare och mer avancerad meditation. Eftersom ingen av oss, i den grupp av människor som var mina medsökare, hade hittat fram till det gudomliga jaget eller till den gud som vi sökte så lämnade vi TM och fortsatte med andra djupare meditationsövningar och yogaläror, som påstods vara för de utvalda, för dem som hade så många reinkarnationer bakom sig att de var mogna för de djupa esoteriska läroren, genom vilka både själ och kropp skulle renas för att det sanna gudsmedvetandet skulle kunna uppnås.

För att denna rening skulle kunna ske fanns det många hårda krav. All mat skulle vara helt fri från animaliska produkter. Alla djur var ju ”ens minsta bröder”, alltså blivande människosjälar och orsakade man deras död behäftades man med onödig karma. Nu var i och för sig inte den aspekten den viktigaste, utan kroppens, själens och blodets absoluta reningsprocess var ett måste för att kunna bli fri från den karma som band en människa till att ständigt återfödas på jorden. Reningsprocessen hade nämligen till uppgift att göra kropp och själ så känsliga och finstämda att gudsmedvetandet skulle ta sin boning i hela ens varelse och växa till i takt med att tankar och känslor kunde kontrolleras för att till sist uppgå i nirvana, dvs. utsläckande. En viktig teknik för att uppnå ett universalmedvetande och som under 70- och 80-talen fortfarande var hemlig, var förmågan att resa kundalini.

Kundalini beskrivs som en slumrande kraft, som ligger hoprullad som en orm nere i det lägsta chakrat som fysiskt sett är en körtel. När denna kraft, med hjälp av koncentrerad djupmeditation bl. a på mantraljud, vilka leder bortom tankevärlden och vars uppgift är att utplåna mänskligt tänkande, långsamt börjar stiga upp genom kroppen är det meningen att utövaren ska uppnå en förening med universum och världsalltets härskare. Detta beskrivs då som ett upplyst, himmelskt tillstånd, där medvetandet är fulländat och perfekt och då utövaren också kan behärska de fysiska elementen. Mina personliga erfarenheter blev i korta drag följande:

Efter några år som vegetarian blev jag år 1978 vegan. Jag var då 27 år gammal. Detta utlöste en mycket svår migrän som jag fick leva med till maj månad 1998, då Herren helade mig. Under början av 1980-talet kom jag alltmer i kontakt med kundaliniutövare och lyckades resa kundalini ungefär till midjan. Tack och lov blev jag rädd när jag fick uppleva denna kraft som en eld i halva kroppen, och jag ville inte ha mer med detta att göra. Men skadan var dock redan skedd! Tillsammans med mediterandet och den vegetariska kosten hade jag öppnat min kropp och mitt sinne för krafter som förde mig allt närmare en slags oförmåga att leva. Allt i mitt liv var fel, även om det inte syntes på utsidan. Jag hade under årens lopp lärt mig att leva asketiskt med hög självdisciplin. Jag var lärare till yrket och var noga med att orka med alla krav, fastän jag egentligen inte gjorde det. Ungefär var tionde dag infann sig den nedbrytande migränen. Det hände alltid på en eftermiddag, när dagens arbete var avklarat. Sedan kunde jag kräkas långt in på natten, gå ner två kilo i vikt och sedan släpa mig till skolan morgonen därpå. Jag hade ibland fruktansvärda mardrömmar, som jag inte förstod varifrån de kom. Men det värsta av allt var att livet tycktes mig vara totalt meningslöst och tankarna på självmord fick jag ihärdigt slå bort, eftersom de blev allt mer påträngande.

Mitt liv räddades då jag kom till en punkt där jag lade av allt mediterande och ropade rakt ut i luften på Jesus. När jag var sju år gammal hade jag hört om Jesus i den söndagsskola som låg tvärs över gatan där jag bodde. Jag blev då oerhört förälskad i Jesus, men lurades bort av en falsk röst som talade till mig. I min själsliga vända ropade jag på Jesus i december 1996 och kom på mirakulösa vägar till tro och omvändelse 1997. Efter att ha läst de första kapitlen i Bibeln förstod jag hur lurad jag hade låtit mig bli. Jag blev befriad från det vegetariska slaveriet. Andar och demoner, som genom den känslighet och finstämdhet jag hade eftersträvat för sinne, själ och kropp, hade fått fritt tillträde till mig. Nu lämnade de mig. Jag fick uppleva det påtagligt. Mitt ordförråd, som så gott som hade försvunnit, kom långsamt men säkert tillbaka. Min tankeförmåga som var nere på noll började sprudla av liv. Jag grät varje dag av tacksamhet till Herren för att han hade fört mig tillbaka till det liv han hade gett mig, men jag grät också av sorg över att så många år hade tagits ifrån mig. Nu stod jag där ensam och utan egen familj. Det fanns fortfarande svåra följdverkningar som behövdes redas ut, bl.a bland mina vänner som jag hade vandrat tillsammans med på dessa vägar, och jag fick under många år ägna mig åt det. Två av mina gamla vänner blev fullständiga vrak, svårt sjuka, dementa och självmordsbenägna. Även efter att jag mött Jesus och blivit omvänd på nytt hade jag några tuffa år framför mig. Mina anhöriga gjorde som mina vänner; de lämnade mig och trodde att jag hade tappat förståndet. Men till slut tog även de emot Jesus Kristus i sina liv.

Idag gör det ont att se hur många barn som luras in på dessa mycket farliga och försåtliga vägar av okunniga lärare och Skolverket, som inte vill ta reda på fakta.

Det gör ont att se kristna människor lockas bort från den sunnda, sanna tron och tilliten på vår Frälsare genom dessa lömska krafter. Det gör också ont att se hur dessa förut så hemliga läror gratis bjuds ut inom vården, i skolan, på arbetsplatser och i hemmen. Nästan ingen ifrågasätter var dessa läror har sina rötter och vad de kan leda till. Istället bemöts kritik och upplysning med indignation och vrede. Man vägrar förstå att det som

på ytan verkar vara bra kan vara en destruktiv kraft; en kraft som dessvärre inte så lätt släpper taget om den människa som öppnar sig för den!

Därför tror jag att denna bok kommer att få en stor betydelse för människor som vill veta sanningen bakom det ”bländande ljuset”.

Mindfulness och buddhistisk andlighet

Behovet av ett lugnare livstempo och av att stanna upp och reflektera har gjort att begreppet ”medveten närvaro” eller ”mindfulness” är i ropet just nu. Mindfulnessmeditationen får allt större utrymme inom den psykiatriska vården och i primärvården. Den förs bl.a. in i läkarutbildningar, i skolor och i företagens personalvårdande arbete. Därför är det viktigt att ta reda på fakta om denna metod som nu tas emot på ett så uppseendeväckande och okritiskt sätt i vårt samhälle. Det kan för många bli en väg in i en annan religion och andlighet utan att man hade tänkt sig det eller menat det.

Begreppet mindfulness kommer från ordet *smṛti* eller *smṛti* på sanskrit, vilket betyder ”det som är ihågkommet”. Ett annat ord är ordet *sati* på pali, som översätts med ”mindfulness” – ”det aktiva vakande sinnet”. Utöver dessa finns på olika språk flera andra beskrivningar av grundordets betydelse, till exempel har det på kinesiska översatts med *nian*, som bl. a betyder ”reflektera, tänka, att ha sitt sinne i nuet”. En rad böcker om mindfulness har getts ut på svenska och fått stor spridning och blivit mycket populära. Alla svenska författare som skriver om detta ämne redovisar fullt öppet att metoden bygger på buddhism. En av mindfulnesskonceptets pionjärer i Sverige är doktor Ola Schenström. Han skriver i en av sina skrifter att den buddhistiska meningen med mindfulness är att vi ska hitta buddhanaturen inom oss, att upptäcka att vi redan *är* buddhanaturer.

Anna Kåver, legitimerad psykolog och psykoterapeut och handledare i KBT (kognitiv beteendeterapi) och specialist i klinisk psykologi, beskriver i boken *KBT i utveckling* en ny utvecklingsfas i den kognitiva beteendeterapin kallad den ”tredje vågen”, som anknyter till österländsk filosofi, dialektik, lingvistik och acceptans. Hon menar att ”den utvecklingsfasen kunde börja skönjas i början av 1990 talet”¹ Hon skriver vidare: ”I den tredje fasens terapimodeller försöker man därför bryta ny mark, väl medveten om att de gamla landvinningarna fortfarande är fullt dugliga och vetenskapligt har ’mer på fötterna’ vad gäller påvisade behandlingseffekter. Ännu återstår för de nya inriktningarna att bevisa att de tillfogar något till det redan befintliga.”

Forskning angående effekterna av mindfulnessmeditationen pågår både i Sverige såväl som internationellt. Eftersom mindfulnessmetoden är ganska ny har det ännu inte kommit så många rapporter om dess långtidsverkan.

I sin bok *Att leva ett liv, inte vinna ett krig* skriver Anna Kåver på sid. 15-16: ”... mindfulness har influenser från österländsk meditationskonst. Man kan beskriva det som en gammal

¹ Anna Kåver, *KBT i utveckling*, sid. 37.

österländsk filosofi i en ny kontext. Mindfulness och den accepterande inställningen har i årtusenden utgjort basen i zenmeditation”.

Åsa Nilsonne, psykiater och professor i medicinsk psykologi, och även legitimerad psykoterapeut och handledare i kognitiv terapi, har bl.a. skrivit boken *Vem är det som bestämmer i ditt liv?* På sid. 16 skriver hon: ”här har andlighet och psykoterapi plötsligt blivit kollegor i samma bransch – utifrån vitt skilda perspektiv erbjuder de båda redskap för att hantera livet. Tidvis har de varit bittra rivaler. Det är därför särskilt tillfredsställande att vi nu börjar kunna integrera två synsätt som länge sett på varandra med ömsesidig misstänksamhet. Den form av religion/andlighet som jag fokuserar på i den här boken är *mindfulness*, ett svåröversatt zenbuddhistiskt begrepp som jag fortsättningsvis kommer att kalla medveten närvaro”. I samma bok på sid.18 skriver Nilsonne att ”zenbuddhism är inte en religion i samma bemärkelse som kristendom eller islam, utan snarare en filosofi med tonvikt på andlig utveckling. Denna uppnås främst genom meditation. I motsats till judendom, kristendom och islam, finns inte någon föreställning om en allsmäktig gud som ger vare sig budord eller förbud”.

År 2005 hölls en stor kongress om kognitiv psykoterapi i Göteborg till vilken Dalai Lama var inbjuden att medverka. Astrid Palm Beskow, verksamhetschef för Center för kognitiv psykoterapi i Göteborg, var den som arrangerade kongressen som blev uppmärksammas på flera sätt. Här följer några citat från kongressen ur tidningen ”Världen idag” från den 3 juni 2005 där Astrid Palm Beskow citeras:

”Tibetbuddhismens inflytande i västvärldens psykoterapeutiska vetenskaper är idag stort. Den buddhistiska psykologin har en lång historia. Dalai Lama har under de senaste decennierna varit involverad i samtal med ledande forskare inom framför allt neurovetenskapen. Enligt ”Mind and Life Institute”,² som eftersträvar ett närmare samarbete mellan modern vetenskap och buddhism, handlar det om att förena de ”två mest kraftfulla traditionerna för att förstå verkligheten och undersöka sinnet”.

Det är en formulering som Astrid Palm Beskow håller med om. ”Ja, absolut. Det är ett buddhistiskt psykologiskt intressefält att försöka förstå perception, hur man uppfattar saker och ting.” Hon framhåller vidare att buddhistisk meditation kommit att bli en viktig del i den kognitiva psykoterapin; att inom den kognitiva terapin har det mer och mer vuxit fram ett behov av avslappningstekniker och den mest använda är mindfulness. Enligt hennes beskrivning handlar denna meditation om att koncentrera sig på att slappna av i sin hjärna och låta den tömmas på tankar, vilket behövs för att låta hjärnan vila från stress. ”De tankar som kommer upp ska man bara låta passera utan att göra något åt dem”, förklarar hon. ”De som är skickliga, till exempel munkar, kan uppnå långa tider med total avslappning. Det har gjorts laboratoriemätningar som visar hur det lugnat ner sig i hjärnan.”

² Grundat 1983 av Dalai Lama, Adam Engle och Francisko Varela.