

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

4/10

■ ACEM

MINDFULNESS OG MEDITASJON





dyade -bloggen

Sagt på blog.dyade.no:

“Det var lettere å være kriger før om årene. Da kunne du leende drepe din fiende, ta hans gull, asen, trelles og kvinnfolk, og dine egne ville gi deg laubærkrans og triumfbuer på toppen. Idag? Vel, egentlig skal du jo ikke drepe. Det lærer sosialdemokratiet oss. Men hvis du nå blir bedt om å drepe, av staten, den norske, i Afghanistan, så bør du helst gjøre det med en bedrøvet og alvorlig mine. Som en gammel filosof som ser meningsløsheten i alt. Nei, gi de unge langrennski før Telemarksbataljonen tar dem. I idretten får man da tross alt enda juble når man knuser motstanderen.”

blog.dyade.no

Redaktør:
Halvor Eifring

Redaksjon:
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Christopher Grøndahl
Eirik Jensen
Dag Jenssen
Vilde Haakensen
Svend Davanger

Redaksjonssekretær:
Anne Friis-Baastad

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Design:
Karsten Mevassvik

Foto:
www.sxc.hu

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbøl
Are Holen

Adresser:
Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo

Telefon: 23 11 87 00
Telefax: 23 11 87 09
Bankgiro: 6026 05 04048

dyade@acem.no
www.dyade.no

Trykk/opplag:
Hegland Trykk 1100 eks

Utkommer 4 ganger i året

Abonnement
For året 2010: kr. 220,-

ISSN 0332-5790

Innhold

- 2 Leder: Mindfulness og meditasjon
Halvor Eifring
- 5 Mindfulness som tidsstemning
- meditasjonens moderne kulturhistorie
Halvor Eifring
- 11 Mindfulness og ledighet
- bruk av oppmerksomhet i meditasjon
Are Holen
- 27 Oppmerksomt nærvær
- meditasjon og psykoterapi
Maria S. Gjems-Onstad
- 37 Kontroll, oppmerksomhet eller akseptering
- hva sier forskningen om tanker i meditasjon?
Øyvind Ellingsen
- 47 Hva skal vi gjøre med tankestrømmen?
- mindfulness og ledig oppmerksomhet
Halvor Eifring
- 55 Der helsevesenet kommer til kort
- meditasjon som tilleggsbehandling
Inger-Lise Nesvold

Mindfulness og meditasjon

Mindfulness nevnes ofte som supplement i behandling av fysiske eller kroppslige problemer, men også som middel til psykologisk og eksistensiell utforskning.

Hva er mindfulness? Selve ordet er en engelsk oversettelse av et to tusen år gammelt buddhistisk begrep, men hva står det for i dag? Er mindfulness en bestemt form for meditasjon? En holdning som gjelder både meditasjon og livet forøvrig? En sekkebetegnelse for vidt forskjellige meditasjonsteknikker? En bestemt tilstand? Eller et vakkert og poetisk ord som forlengst har mistet sin spesifikke betydning? Alle svarene synes å ha noe for seg, som vi skal se i ulike artikler i dette nummer av *Dyade*.

Hva er forskjeller og likheter mellom mindfulness og Acem-meditasjon? Mindfulness oversettes ofte som oppmerksomt nærvær. Er dette det samme som ledig oppmerksomhet, slik begrepet brukes i Acem? Er Acem en del av mindfulness-bølgen? Og hvordan skiller Acem og mindfulness seg fra andre meditasjonsteknikker?

Flere av artiklene i dette *Dyade* drøfter forholdet til sinnets spontane strøm av tanker. Mange former for meditasjon har et negativt syn på denne strømmen. Tøm

sinnets tanker! Konsentrer deg om det du skal gjøre, og hold alt annet unna! Mindfulness og Acem-meditasjon har en annen tilnærming. Spontane tanker skal gis frihet til å komme og gå. Dette bidrar til bearbeidelse av stress og spenninger og gir bedre tilgang på kreativitet, ressurser og selvforståelse. Men det eksisterer flere varianter av mindfulness, og man kan akseptere spontanstrømmen på flere ulike måter.

En av artiklene tar for seg hva meditasjonsforskningen sier om effekten av ulike måter å relatere seg til sinnets spontanaktiviteter.

Dette *Dyade* drøfter også erfaringen med å lære Acem-meditasjon og mindfulness til ulike grupper av pasienter og friske. Kreftpasienter har for eksempel fått mye ut av meditasjon og yoga, og mindfulness har ofte vært brukt som supplerende behandling av blant annet smerte, depresjon og stress. Dette *Dyade* ser også på hvordan den meditative impuls har fått plass innen flere moderne psykoterapi-retninger: positiv tenkning, kognitiv psykologi, eksponeringsterapi og psykodynamisk terapi. Et stikkord er aksept.

God lesning!

ARTIKKELFORFATTERE I DETTE DYADE:



Halvor Eifring, f. 1960, professor i kinesisk ved Universitetet i Oslo, meditasjonslærer i Acem, redaktør i Dyade. Leder det internasjonale forskningsprosjektet Cultural Histories of Meditation.



Øyvind Ellingsen, f. 1952, professor i cellulær kardiologi ved NTNU og overlege ved Hjertemedisinsk avdeling, St Olavs hospital, Trondheim; meditasjonslærer i Acem. Forsker på fysisk trening, hjertesvikt og meditasjon. Flere vitenskapelige og populærvitenskapelige artikler om meditasjon. Underviser i stressmestring og har utarbeidet CD med instruksjon i kroppsmeditasjon på norsk, dansk og svensk.



Maria S. Gjems-Onstad, f. 1949, privatpraktiserende psykolog, spesialist i klinisk psykologi med intensiv psykoterapi, meditasjonslærer i Acem. Underviser på specialistutdannelsen av psykologer.



Are Holen, f. 1945, professor i adferdsmedisin ved NTNU, professor 2 i familie- og samfunnsmedisin ved University of North Dakota, grunnlegger av Acem og Norsk Yoga-skole, leder av Acem International. Forsker på traumatisk stress, medisinsk utdanning, gruppeprosesser og meditasjon, og er internasjonalt anerkjent ekspert på studiet av mennesker i krise etter ulykker. Har også studert sanskrit.



Inger-Lise Nesvold, f. 1949, fysioterapeut, master i helsefagvitenskap, doktorgradsstipendiat ved Radiumhospitalet, kurslærer i Acem, lærer i Norsk Yoga-skole, ansvarlig for kurset "Helse og avspenning" for brystkreftopererte kvinner.

Architectural Design

Architectural Design



Mindfulness som tidsstemning

- meditasjonens moderne kulturhistorie

Vår tids entusiasme for mindfulness er den foreløpig siste av flere internasjonale bølger av interesse for meditasjon. Noen av bølgene etterlater varige spor når tidene forandrer seg, andre ikke. Hva som vil skje med mindfulness-bølgen, er for tidlig å si. Her gir **Halvor Eifring** en kortversjon av meditasjonens kulturhistorie i det moderne Vesten.

Acem tok tidlig et oppgjør med utopismen og persondyrkelsen i ungdomskulturens former for meditasjon. Hvordan er forholdet mellom Acem-meditasjon og vår samtids oppfatning av mindfulness?

ZEN

På 1950-tallet lærte beat-forfatteren Jack Kerouac zen-meditasjon. Det ble starten på den første store meditasjonsbølgen i moderne vestlig historie. Bizarre anekdoter

om uortodokse og spontanitetsdyrkende zen-mestere som brølte og slo og brente hellige skrifter, så disiplene skulle frigjøres fra rettroenhetens fengsel, gled lett ned hos beat-generasjonen. De var lidenskapelig anti-establishment, dyrket øyeblikkets impuls og levde sine intense og ofte ganske korte liv mens de brente sine lys i begge ender med alkohol og sentralstimulerende midler. Mange av dem falt for zen-buddhismen, slik den var blitt formidlet til

Vesten av japaneren D. T. Suzuki. Det tok riktignok ikke lang tid før både Suzuki og andre tok avstand fra beat-generasjonens udisiplinerte og neddopede versjon av zen, og snart erklærte også en forsmådd Kerouac at han ikke lenger var buddhist. Men beat-impulsen vokste seg større og ble til 1960-tallets ungdomsopprør, og som kulturimpuls har zen i mange ulike former fortsatt å gjøre seg gjeldende i Vesten helt frem til i dag. Zen er ikke lenger en del av opprørsk beat-kultur, men er på vei inn i allmenkulturen, selv om mange reagerte da kommunalminister Liv Signe Navarsete nylig hadde brukt 40.000 kroner på "zen-coaching".

TM

På 1960-tallet startet en ny vestlig meditasjonsbølge da The Beatles lærte transcendental meditasjon (TM) hos Mahesh Yogi i India. Ungdomskulturen dyrket de store og ofte stoff-induserte utopiske visjoner om dypere bevissthetstilstander og et samfunn bygget på kjærlighet, ikke krig. Ved siden av (og av og til, men slett ikke alltid sammen med) politisk opprør og rusorientering ble den åndelige og meditative bølgen en sentral del av ungdomsopprøret. Mahesh Yogi lovet kosmisk bevissthet i løpet av fem år og formidlet sin idiosynkratiske versjon av hindu-filosofi til en sulten flokk av unge søkere. The Beatles ble riktignok ikke værende lenge i folden, men begeistringen for transcendental meditasjon fortsatte helt til ungdomsopprøret i seg selv dabbet av. I mellomtiden hadde Mahesh Yogi begynt å orientere seg mot vitenskapen. Han inngikk blant annet samarbeid med seriøse forskere som Harvard-professoren Herbert

Benson, men samtidig lanserte han sin egen "vitenskap" om kreativ intelligens, og denne blandingen av seriøs og useriøs forskning ble brukt som reklame for en stadig mer penge-orientert organisasjon. På midten av 1970-tallet startet de såkalte sidhi-kursene, som skulle lære mediterende å fly og gå gjennom vegger, men som først og fremst skaffet flere penger i kassen til en organisasjon som hadde sløst bort mange av sine midler. Bevegelsen ble i stadig mindre grad tatt alvorlig av storsamfunnet, og da ungdomsopprøret tok slutt, gled den ut i periferien av kulturens oppmerksomhetsfelt. Det er likevel ikke lenge siden Norge fikk besøk av en av TM-bevegelsens mest fremstående talsmenn, filmregissøren David Lynch. Ikke utypisk var nesten alle mediaoppslag i den forbindelse preget av det man høflig kan kalle ironisk distanse.

MINDFULNESS

På 1980-tallet var interessen for meditasjon sterkt dalende i de fleste vestlige land, med Norge som et sjeldent unntak, antagelig fordi meditasjon her hadde fått en mer nøktern form gjennom Acem. De fleste steder hadde meditasjon vært identifisert med ungdoms- og opprørsbevegelser som drømte om å finne svar på livets utfordringer i mystiske utopier inspirert av østlig kultur. Nå var både beat-generasjonens og ungdomskulturens tid definitivt omme, og meditasjon var ikke lenger et hett tema.

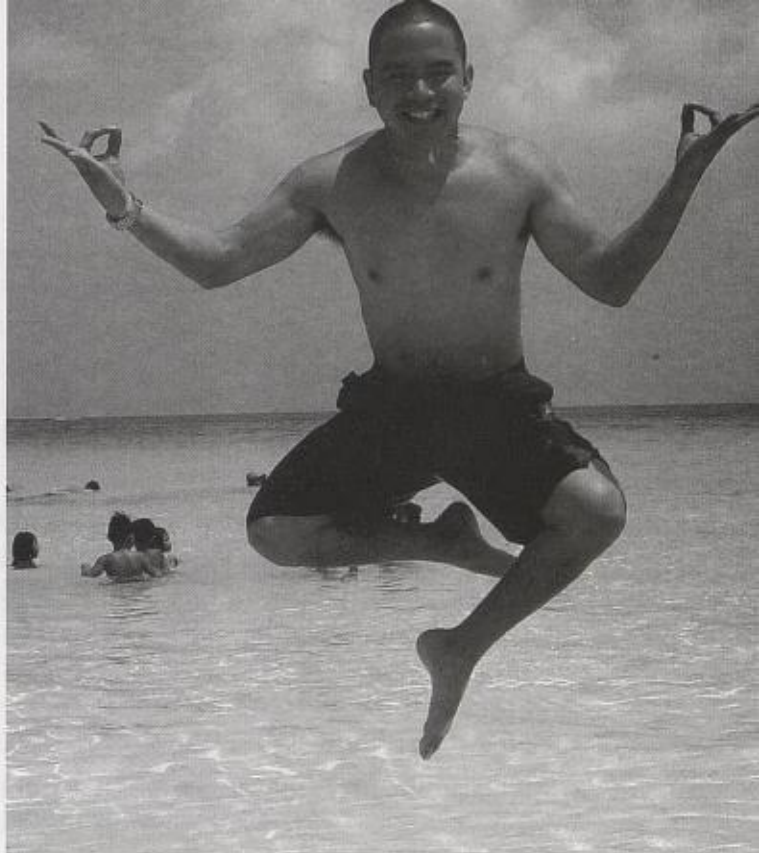
Med mindfulness-bølgen snudde dette. Den startet på 1990-tallet, blant annet med Jon Kabat-Zinns bestselgende bøker *Full catastrophe living* (1991) og især *Mindfulness*

meditation for everyday life (1994), den siste senere kjent under tittelen *Wherever you go, there you are*. Kabat-Zinn hadde doktorgrad i molekylærbiologi fra MIT og hadde etablert Stress Reduction Clinic ved University of Massachusetts. Han hadde lært zen-meditasjon av en koreansk munk og kombinerte meditasjon og yoga i det han kalte Mindfulness-Based Stress Reduction, som han underviste ved denne klinikken.

Siden den er zen-inspirert, kan også mindfulness-bølgen ses som en videreføring av zen-bølgen fra 1950-tallet. Den har dessuten vært hjulpet frem av Dalai Lamas popularitet og sympatien for tibetansk buddhisme. Interessen for buddhistisk vipassana-meditasjon har også bidratt.

Men det viktigste er at mindfulness, i motsetning til zen og transcendental meditasjon, ikke er knyttet til ungdom og opprør, men fremstår som en del av det etablerte samfunns forsøk på å takle livet bedre. Den har først og fremst vært drevet frem av vestlige akademikere, ikke østlige mestere. Både Kabat-Zinn og en rekke andre mindfulness-tilhengere har eller har hatt sentrale posisjoner ved amerikanske universiteter, der de har etablert egne sentre for studiet av mindfulness. Mindfulness er blitt brukt som supplerende behandling i medisinsk og psykiatrisk sammenheng, og har også funnet veien inn i pedagogikk.

Siden *mindfulness* er et vanlig engelsk ord, som oversetter det over to tusen år gamle pali-ordet *sati*, og siden denne form for meditasjon og filosofi hele tiden har vært



åpent tilgjengelig gjennom buddhistiske og andre skrifter, har det aldri vært snakk om å monopolisere termen eller læren, slik Mahesh Yogi i sin tid gjorde da han registrerte transcendental meditasjon som varemerke i USA. Den akademiske tilknytningen ved ulike universiteter gjør også at mindfulness ikke er knyttet opp mot en bestemt organisasjon. Det er snarere snakk om en åpen bevegelse med i beste fall løs tilknytning mellom de ulike gruppene. Også her skiller mindfulness seg fra transcendental meditasjon, der organisasjonen rundt Mahesh Yogi ofte ble beskyldt for persondyrkelse og pengeopptatthet.

Mindfulness passer derfor godt inn i vår tid, der ungdom og opprør ikke lenger dominerer, der flate strukturer har mer troverdighet enn sterke autoriteter, og

Facebook-generasjonens meditasjon

der åpenhet og tilgjengelighet er sentrale verdier. Litt forenklet kan man si at mindfulness er Facebook-generasjonens form for meditasjon.

ACEM

Selv om Acem startet som en studentorganisasjon, brøt organisasjonen tidlig med ungdomskulturens utopier og koblet ikke meditasjon til eksotisk opprør og forførende drømmer, men til utfordringene i et vanlig moderne hverdagsliv. Acem var dessuten basert på frivillighet og hadde lave kurspriser, som en kontrast til Mahesh Yogis organisasjon. Da den internasjonale interessen for meditasjon dalte på 1980-tallet, økte interessen kraftig i Norge, hvor Acem var den største meditasjonsorganisasjonen.

På mange måter hadde den internasjonale mindfulness-bølgen på 1990-tallet sin norske forløper i 1970- og 1980-tallets Acem. Acems tilnærming til meditasjon kan ses som utslag av norsk nøkternhet og skepsis til høyspent metafysikk. Men den kan også ses som uttrykk for et genuint ønske om å finne metoder som fungerer som hjelp til å forbedre eget hverdagsliv. Man så tidlig store muligheter i denne form for praksis, men så også at mulighetene kunne skusles bort om man lot seg rive med av vakre drømmer uten kobling til virkeligheten.

Har mindfulness-bølgen endelig brakt samtiden dit Acem lenge har vært? Svaret er ikke entydig. På den ene siden beskriver mindfulness-begrepet godt mye av det som i Acems meditasjonspsykologi er kalt ledig oppmerksomhet: en lett hvilende oppmerksomhet som åpner sinnet og tillater impulser å bevege seg i randen av bevisstheten. Sånn sett er Acem en del av mindfulness-bølgen. Men i praksis skal vi se at mindfulness – både i øst og i vest – ofte fortolkes på måter som bryter med den ledighet Acem-meditasjon skal praktiseres med.

Her gjentar historien seg. Både zen og transcendental meditasjon kan også utføres med ledighet, men stimulerer i praksis ofte til aktiv konsentrasjon, fordi man forventes å tømme sinnet for tanker (zen) eller søke en tilstand av lykke (transcendental meditasjon). På samme måte blir mange av dem som praktiserer mindfulness-meditasjon, opptatt av å følge med og passe på istedenfor å gi slipp. På tysk oversettes ofte mindfulness med "Achtsamkeit". Giv akt! Vi skal se nærmere på det flertydige forholdet mellom mindfulness og ledighet i andre artikler i dette nummer av Dyade.

Valget av meditasjonsteknikk er også et annet. Mindfulness beskriver i virkeligheten ikke én bestemt teknikk, bare en

holdning som kan anvendes i en rekke forskjellige teknikker, samt i hverdagslivet. Men både i tradisjonell buddhisme og i moderne mindfulness er den desidert vanligste formen for meditasjon oppmerksomhet på pust. Acem kjenner også pustemeditasjon og underviser den i visse sammenhenger, blant annet i *Yogaboken* av Are Holen og Torbjørn Hobbel. Men Acem har valgt å prioritere lydmeditasjon, fordi erfaring tilsier at den griper dypere.

Det finnes også ytre forskjeller. Acem er mindre opptatt av å plassere meditasjon i behandlingssammenheng enn mindfulness. Dette har ikke å gjøre med manglende behandlingseffekter. Det er snarere fordi behandling så lett skaper en forventning til at man skal *få* noe som skal gjøre noe med en, istedenfor at man selv tar ansvar for eget liv. På den positive siden gjør mindfulness-bølgens helsefokus meditasjon lettere forståelig og bidrar derfor til utbredelsen og normaliseringen av et fenomen som altfor ofte har vært omfattet av eksotisme. Men denne orienteringen kan også lett gjøre at man mister av syne de mer grunnleggende eksistensielle vekstmuligheter som ligger i mange meditasjonsformer, og Jon Kabat-Zinn har selv vært skeptisk til å omtale mindfulness som behandling.

Når det gjelder forskning, er landskapet heller ikke entydig. Biomedisinsk og annen forskning på mindfulness kom tidligere enn forskning på Acem-meditasjon og har vokst voldsomt i de senere årene. Tidlig var den av varierende kvalitet. Acem har på sin side i noen grad kunnet

vise til forskning på lignende former for ledig lydmeditasjon, især transcendental meditasjon, som allerede på 1970-tallet kunne fremvise viktige og pålitelige resultater. I dag arbeides det aktivt med forskning på Acem-meditasjon både blant leger, psykologer og kulturforskere.

Acems forhold til mindfulness-bølgen er derfor flertydig. Acem var tidlig ute med den jordnære tilnærming til meditasjon som også preger mindfulness. Metodisk legger begge stort sett vekt på at tankestrømmen må gis frihetsbetingelser. De skiller seg fra hverandre i valg av meditasjonsobjekt og i holdning til meditasjon i medisinsk behandling. Men det viktigste er at Acem er én organisasjon med et omforent sett av pedagogiske prinsipper, mens mindfulness er et sekkebegrep som omfatter en rekke ulike tilnærminger. Noen av disse minner i holdning om Acem, mens andre ligger temmelig langt unna. Med andre ord kan Acem ses som en del av mindfulness-bølgen, selv om slektskapet med andre former for mindfulness varierer. ■



Mindfulness og ledighet

- bruk av oppmerksomhet i meditasjon

Gjennom meditasjonsforskning kan man i dag skille mellom ulike meditasjonsformer ut fra hvordan de virker på kropp og hjerne. Ser man imidlertid på hvordan ulike meditative retninger omtaler seg selv, vil deres språkbruk og egenpresentasjon være nokså sammenfallende. Det kan forlede en til å tro at de egentlig er temmelig like. Men tar man for seg instruksjonene for hvordan meditasjon skal utføres, vil man oppdage store forskjeller. Etter hvert er det vitenskapelig belegg for at noen instruksjonsforskjeller er utslagsgivende for hva man oppnår, fremholder **Are Holen**.

Ett sentralt element som skiller mellom ulike typer meditasjon, gjelder bruken av oppmerksomheten; den kan anvendes i retning av intens konsentrasjon eller uanstrengt ledighet. I denne artikkelen tar vi for oss likheter og forskjeller mellom to meditasjonsformer som begge har vært undersøkt vitenskapelig og er funnet å ha viktige helsemessige utslag. Artikkelen drøfter bruken av oppmerksomhet i mindfulness-meditasjon og Acem-meditasjon.

BUDDHISTISK MEDITASJON

Gjennom noen tiår er interessen økt for buddhistiske meditative tradisjoner. Det startet på 1950-tallet med zen, senere overtok vipassana og tibetansk buddhisme. Etter hvert er buddhistiske teknikker gjerne referert til i Vesten med betegnelsen "mindfulness-meditasjon". Acem-meditasjon er uten religiøs tilknytning og er i hovedsak utviklet i Norge. Det tilsvarende begrep er her "ledighet". I denne artikkelen vil vi se

nærmere på noen likheter og forskjeller mellom disse begrepene.

Flere forhold kan ha bidratt til økt interesse for buddhistisk meditasjon.

For det første har en del amerikanske psykologer tatt i bruk slike meditative teknikker i sin behandling. Det kan være for å hjelpe f.eks. hjertepasienter til å stresse ned eller kroniske smertepasienter til å klare tilværelsen lettere, men de er også brukt av pasienter plaget av angst eller depresjon. I tillegg har de vært brukt overfor alvorlige personlighetsforstyrrelser, særlig de av ustabil type, som ellers er vanskelige å behandle. Behandlingseffekter er dokumentert i anerkjente faglige tidsskrift.

MINDFULNESS

Ordet mindfulness er en oversettelse av paliordet sati, som egentlig betyr minne, men som i buddhismen brukes om helhetlig og aksepterende oppmerksomt nærvær. Flere former for meditasjon regnes som trening i mindfulness, især pustemeditasjon, men tradisjonelt også for eksempel meditasjon på kroppens avskyelighet, verdslige og hellige følelser, hat og ikke-hat, samt buddhismens fire grunnleggende sannheter. I østasiatisk buddhisme regnes gjentagelse av buddhans navn også som mindfulness-trening. I moderne tid nevnes ofte gå-meditasjon og loving-kindness-meditasjon.

HJERNEFORSKNING

For det andre har hjerneforskningen de siste 15-20 år fått nye metoder, særlig fMRI (functional magnetic resonance imaging) og PET-scan (positron emission tomography). De gjør det mulig å se hvor i hjernen aktiviteter foregår uten at det innebærer inngrep eller smerte for den undersøkte. Trolig innleder denne forskningen en æra som vil gi nye kunnskaper om hjernens arbeidsmåter og om forutsetninger for psykologiske og psykiatriske prosesser. Selv om det har vært en enorm fremgang i mulighetene til å identifisere samsvar mellom bevissthetsfunksjoner og deres lokalisasjon i hjernen, er det fortsatt betydelige uoverensstemmelser om en rekke sentrale forhold.

Meditasjonsforskning har pågått siden 1960-tallet. Etter årtusenskiftet har også de nyere undersøkelsesmetodene av hjernen blitt anvendt på meditative fenomener. Mindfulness-meditasjon har særlig vært gjenstand for slik forskning.

DALAI LAMA

Dalai Lama, Tibets rettmessige overhode, har som en ledende figur innen buddhismen bidratt til å skape mye interesse for buddhistisk praksis, tenke- og levesett. Han fikk blant annet Nobels fredspris i 1989. Sammen med målrettede bestrebelsler fra en rekke verdensomspennende buddhistgrupper har hans arbeid med å utbre kjennskap til buddhismen gitt resultater. I hele den vestlige verden er det personer i dag som i noen grad kjenner seg tiltrukket av buddhismen. Dens idealer om etisk

livsførsel, betoning av fred, barmhjertighet og ikke-vold, dens fleksibilitet og toleranse for ulike livsuttrykk, samt holdninger mot persondyrkelse og gudsforestillinger appellerer til mange i den moderne verden.

Det er et paradoks at meditasjonsformer som vi i dag forbinder med indisk tradisjon, har vært utsatt for sterke angrep og mistenkeliggjøring fra kirkelig hold – blant annet i Norge, mens meditasjon med utspring i buddhistiske tradisjoner fra Øst- og Sørøst-Asia har gått nesten fri, til tross for en del skandaler. Det kan blant annet skyldes at en del kristne misjonærer brakte med seg buddhistisk meditasjon til Vesten uten at noen kunne reise tvil om deres rettroenhet som utøvere.

Meditasjonsformer med røtter i indisk tradisjon kom derimot til Vesten med guruer. Noen av dem fikk et temmelig tvilsomt rykte på grunn av skandaler. De kunne dessuten påstå at de var guddommelige. Slikt stred mot grunnleggende kristen forståelse. Utelukkende Jesus kan være en direkte manifestasjon av Gud og bare han kan gjennom den stedfortredende lidelse på korset frata mennesket syndens bånd og sikre evig liv.

MEDITASJON FOR HELSE

Enda et forhold skal nevnes som kan forklare hvorfor buddhistisk meditasjon har vunnet aksept. Den er for en stor del innført av helsearbeidere som en slags behandling av stress, smerte, angst, depresjon og personlighetsavvik. Proponentene er ikke guruer, men

BUDDHISTISK MEDITASJON

I forskningslitteraturen sies av og til at folk praktiserer "buddhistisk meditasjon". Men det sier intet om hva de gjør når de mediterer, bare at det skjer i en buddhistisk sammenheng. Tilsvarende gjelder dem som sies å drive med "zen-meditasjon" eller "tibetansk meditasjon", betegnelsen sier bare noe om sammenhengen. Termene "vipassana" og "samatha" sier først og fremst noe om målet (innsikt vs. konsentrasjon), men igjen kan hver av termene betegne vidt forskjellige teknikker. Ordet "mindfulness" er nesten like flertydig – den antyder en buddhistisk sammenheng og et mål knyttet til oppmerksomt nærvær, men hva slags middel som brukes for å nå målet, varierer. Buddhistisk meditasjon kan utføres sittende, liggende, stående eller gående, med åpne, halvåpne eller lukkede øyne, i gruppe eller alene, og oppmerksomheten kan rettes mot nesten ethvert tenkelig indre eller ytre, symbolsk eller ikke-symbolsk, menneskeskapt eller naturalistisk meditasjonsobjekt.

behandlere. De som lærer meditasjon er ofte pasienter eller personer opptatt av å sikre helsen. De metafysiske perspektivene kommer først senere og da for de mer interesserte. Som oftest skal man ikke langt innover i sirklene i de fleste meditasjonsskoler før religiøse dimensjoner viser seg.

Nietzsche erklærte mot slutten av 1800-tallet at Gud var død. I en sekularisert verden vil moral med utgangspunkt i

Som oftest skal man ikke langt innover i sirklene i de fleste meditasjonsskoler før religiøse dimensjoner viser seg.

religion eller metafysikk stå uten særlig legitimitet og marginaliseres. Skal man tale moral i vår tid, er ikke religion, men helse et utgangspunkt som gir legitimitet. For visse politiske ideologier gjelder det samme. Ut fra slike "moderne" anskuelser kan man med stor tyngde advare fritt mot og fordømme visse handlinger og holdninger, anbefale omlegging av livsførsel, tenkesett og atferd.

Andre forhold som kan forklare paradokset om hvorfor buddhistiske tradisjoner i Vesten har vært lite kritisert, er kanskje knyttet til at buddhistisk meditasjon ble utbredt lenge etter at de mer tradisjonelle indiske meditasjonsformer hadde gjort sin entré. Meditasjon var blitt alminneliggjort; den initiale motstand og skepsis hadde stilnet da buddhistisk meditasjon begynte å bli populær.

OPPMERKSOMHET I FOKUS

Innen kognitiv psykologi og nevroforskning har man lenge vært opptatt av oppmerksomhet, dens sentrum og periferi, orienteringsrefleks og annet som sier noe om kognitive bevissthetsprosesser. Buddhistisk meditasjonspraksis legger også stor vekt på bruk av oppmerksomhet. Som nevnt, i en sekularisert verden gir ikke religion særlig legitimitet. Av slike grunner fant man trolig gode grunner for å fjerne den nominelle tilknytning

til buddhismen. I stedet for å kalle det buddhistisk meditasjon, valgte man en mer nøytral og beskrivende betegnelse. "Mindfulness meditation" ble betegnelsen.

De fleste meditasjonsretninger i dag tilbyr ikke frelse, åndelig frigjøring, moksha eller nirvana, men snarere hjelp til mestring av stress og livsutfordringer, dessuten det å fremme menneskelig vekst. Rent psykologiske vekstperspektiver er helt fremmede i de opprinnelige, sykliske livsanskuelser fra Østen.

ØSTERLANDSK BEGRUNNELSE FOR MEDITASJON?

Ut fra flere østerlandske religioners livsforståelse har mennesket gjennom sin vanlige bevissthet en begrenset evne til å oppfatte virkeligheten. Opplevelsen av verden er sløret; den utgjør en slags drømmetilstand uten at vi så lett innser det. Av slike grunner er kultivering av bevissthet viktig for å oppnå oppvåkning eller opplysning og vinne erkjennelse. Målet er altså å bringe oss ut av eller redusere vår begrensede bevissthet, våre automatiserte tanker og ubevisste styring. Det innebærer blant annet at vi slutter å undertrykke vår natur og i stedet erkjenner oss som en del av naturen og lever i samsvar med den, et slags økologisk-metafysisk perspektiv.



Særlig gjennom systematisk selv-observasjon og arbeid med bevisstheten, altså meditasjon, kan man nå "høyere bevissthet" og finne alternativer til materialisme, konsumorientering og reduksjonistisk tenkning som i dag preger den vestlig-inspirerte livsorientering – uansett hvor i verden man finner den.

MINDFULNESS

- IKKE ENHETLIG BEGREP

Går man til ulike buddhistiske meditasjonsretninger, oppdager den kritiske leser raskt at "mindfulness" ikke utgjør noe enhetlig begrep, men snarere er en sekkebetegnelse som omfatter svært forskjellige instruksjoner til handling. Dermed foreligger det en mer enhetlig språkbruk enn praksis, noe

som på den ene side kan gi en følelse av enhet og sammenheng, men hvor man i virkeligheten snakker om svært forskjellige saker. Dette er egnet til å dekke over forskjeller og uklarheter og kan dessuten skape forvirring. Med uklare definisjoner blir systematisk analyse vanskelig og forsøk på inngående avklaring komplisert.

En av dem som særlig har bidratt til å gjøre mindfulness meditation anerkjent, er Jon Kabat-Zinn. Opprinnelig har han Ph.D. i molekylær biologi. Han har skrevet bøker om mindfulness og blant annet drevet en stress-reduksjonsklinikk ved University of Massachusetts Medical School for pasienter med stressplager, angst, depresjon og kroppslig sykdom.

På klinikken undervises det i kroppsyo­ga (Hatha-yoga) og mindfulness-meditation, noe som avspeiler hans bakgrunn. Han har i flere år drevet med Hatha-yoga og studerte meditasjon under en buddhismester.

Kabat-Zinn definerer "mindfulness" i sin bok *Wherever you go, there you are* som det å vende oppmerksomheten mot øyeblikket, observere og følge det som fra øyeblikk til øyeblikk foregår uten å ta stilling til det, altså uten å vurdere innholdet som positivt eller negativt. Slik oppmerksomhet, hevder han, bidrar til økt bevissthet, klarhet i sinnet og akseptering av det som "er" - til enhver tid.

LEDIG OPPMERKSOMHET

En form for oppmerksomhet som tillater sinnets spontane vandring fra inntrykk til inntrykk å være en integrert del av meditasjonen. Oppmerksomheten har et åpent, vidvinklet fokus hvor meditasjonsobjektet og strømmen av spontane inntrykk veksler mellom å være i sentrum. Slike meditasjonsformer gir en mest mulig sømløs overgang mellom meditasjonsobjekt og spontanaktivitet – og innebærer ikke at man følger oppmerksomt med for å oppdage, formulere, reflektere over eller aktivt distansere seg fra mer og mindre tilfeldige inntrykk.

Mindfulness handler altså om et slags våkent nærvær. Så langt synes de fleste buddhistiske retninger å ha en sammenfallende språkbruk. Går man imidlertid dypere inn i hva dette innebærer, særlig om man tar utgangspunkt i meditasjonsinstruksjonene, i hva man skal foreta seg i meditasjon, kommer forskjellene tydelig frem.

LEDIGHET

I Acem-meditasjon er "ledighet" det prinsipp man følger i meditasjonsutførelsen ved bruk av oppmerksomheten – i den indre handling som består av både metodedygjentakelsen og registreringen av strømmen av tanker, inntrykk og kroppsfor­n­em­melser. I ledighet gjentar man metodedyden på en inkluderende, uanstrengt måte som samtidig tillater strømmen av tanker, inntrykk og kroppsfor­n­em­melser å passere fritt gjennom sinnet – uten å vurdere om det som kommer, er bra eller ikke. Poenget med ledighet er nettopp å bidra til økt frihet for sinnets naturalistiske element, nemlig strømmen av tanker. Slik gir meditasjonen økt mulighet til å bearbeide sinnets rester fra nåtid og fortid, dessuten åpner den for nye, ubrukte ressurser. Ledigheten tilfører "strømmen av tanker" betydelig større frihet enn om man skulle forsøke å forholde seg til strømmen av tanker direkte, uten å gå via metodedygjentakelsen.

Innledningsvis i boken omtaler Kabat-Zinn "mindfulness" omtrent sammenfallende med ledighetsbegrepet i Acem-meditasjon. Lenger ut i boken blir imidlertid hans innslag av styring og

konsentrasjon tydeligere. Han omtaler konsentrasjon som en egenskap det er viktig å kultivere for bedre å samle oppmerksomheten om pusten. Han sidestiller dessuten konsentrasjon med "samadhi", og ut fra indisk tankegang er dette en sammenblanding av uforenlige begreper. Samadhi er kjennetegnet ved en sterk absorpsjon som følge av tilstandens vesen; det er ikke et toppunkt for viljesstyrt konsentrasjon. Lytter man dessuten til en av hans CD'er, hvor han instruerer i meditasjon, blir innslagene av konsentrasjon enda mer tydelige. Når det gjelder konsentrasjon og ledighet, finner man altså ikke en konsistent fremstilling av "mindfulness" om man sammenholder hva han sier om begrepet i ulike sammenhenger.

INNDELING AV MEDITASJONSMETODER

Ut fra oppmerksomhetsforskning kan man inndele meditasjonsmetoder ut fra deres instruksjon og håndtering av tre ulike forhold:

1. *Bruk av oppmerksomheten*
2. *Valg av meditasjonsobjekt*
3. *Forhold til sinnets spontane aktiviteter*

Vi skal nedenfor ta for oss hver enkelt av dem.

**OPPMERKSOMHET –
KONSENTRASJON ELLER LEDIGHET**
Anvendelse av oppmerksomhet under meditasjon vektlegges svært forskjellig. Meditasjonsutførelsen kan bestå av intens konsentrasjon om et objekt til utelukkelse av alt annet, eller den kan danne

MINDFULNESS OG INNSIKT

Mindfulness blandes ofte sammen med innsiktsmeditasjon (vipassana), men er egentlig noe helt annet. Innsiktsmeditasjon er en av to meditative grunntyper. Den skal gi intuitiv forståelse av at alt er forgjengelig, smertefullt og uten selvstendig eksistens. Det motsatte er konsentrativ meditasjon (samatha), som skal føre til en tilstand av rolig mental absorpsjon (dhyana eller samadhi). Den vanligste formen for mindfulness-trening, pustemeditasjon, kategoriseres i noen kilder som innsiktsmeditasjon, i andre som konsentrativ meditasjon.

mellomstasjoner før man når det motsatte ytterpunkt, der oppmerksomheten ikke skal ha noe bestemt fokus. I *Acem* kalles det ledighet (på engelsk: *free mental attitude*). Det foreligger altså et viktig skille mellom konsentrasjons- og ledighetsteknikker; de er også omtalt som dirigerende vs. ikke-dirigerende teknikker (directive vs. non-directive), eller som konsentrativ vs. ikke-konsentrativ metoder.

Bevisstheten har naturlig et visst sentrum og dermed også en periferi. Jo mer konsentrert, stresset, truet eller skremt man er, desto sterkere er oppmerksomheten fokusert på det som er i sentrum; man mister mye, kanskje alt i periferien. Tunnelsyn kalles det ofte. Omvendt: Jo mer avslappet, rolig og uforstyrret man er, desto mer av bevissthetens periferi kan nå oppmerksomhet og bli del av sinnets reflekterende prosesser.

KONSENTRASJON ELLER SUGGESJON

To forhold er utslagsgivende for hvor mye konsentrasjon som preger meditasjonsutførelsen. For det første, hva sier selve meditasjonsinstruksjonen at man skal gjøre. For det andre, hvor mye legger utøveren selv inn av tilsiktet eller utilsiktet konsentrasjon. Generelt kan man hevde at jo mer konsentrasjon, desto mer kontroll over bevissthetsinnholdet. Når konsentrasjonen til og med anvendes til å styre utøveren fra eller til et bestemt bevissthetsinnhold, har man neppe lenger med meditasjon å gjøre; utførelsen er gått over til selvsuggesjon eller selvhypnose. Med konsentrasjon er avstanden mellom meditasjon og suggesjon kort.

I det klassiske religionshistoriske verk om det indiske filosofiske systemet yoga, boken *Yoga - immortality and freedom*, refererer Mircea Eliade til en omfattende klassisk diskusjon i indisk filosofi om forskjellene mellom meditasjon og hypnose / suggesjon. I korthet er konklusjonen at i meditasjon tar man sikte på å øke dypere erkjennelse av virkeligheten. Det tilstrebes ved i minst mulig grad å blande inn selvets ønsker, tilbøyeligheter og behov. I hypnose derimot, sikter selvet mot å øke kontrollen over bevisstheten for å styre sinnet dit man ønsker eller har behov. Tilsvarende gjelder også om en annen person utfører hypnosen; målet er ikke erkjennelse, men en manipulasjon av virkeligheten.

BRUK AV FØLELSER?

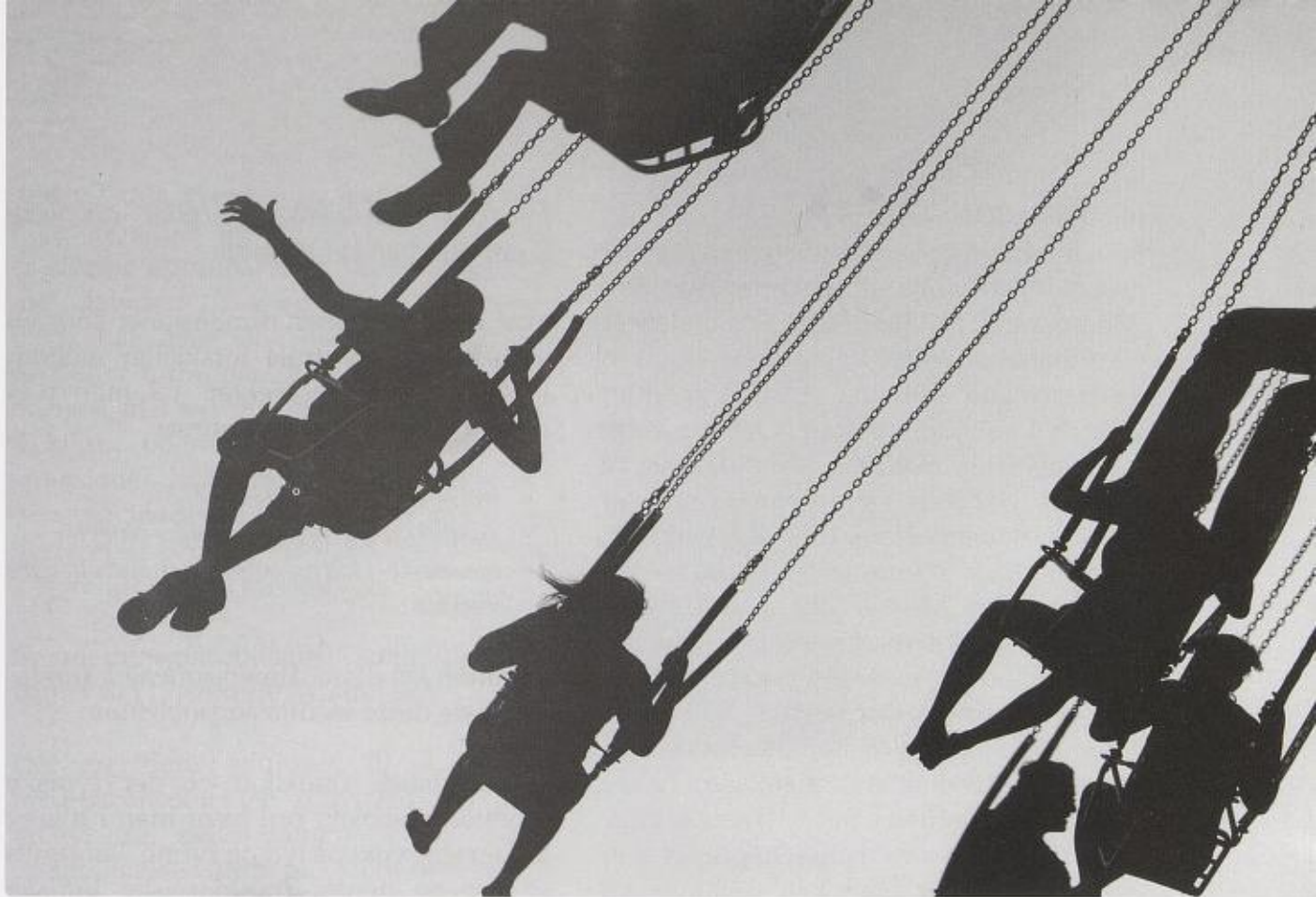
En del typer meditativ praksis benytter seg av selvsuggesjon, ofte uten at det

blir gitt en slik betegnelse. Lytter man f.eks. til instruksjonene (opptak) til den vietnamesiske buddhistmunk og poet, Thich Nhat Hanh, som har høy anerkjennelse i mange buddhistiske miljøer, finner man betydelige innslag av instruksjoner i hva man skal føle og oppleve ved f.eks. å se på en vakker blomst, et tre, et fjell eller annet. Dette handler om myk opplevelseskontroll eller suggesjon, stemningsarbeid med emosjoner som skal prege sinnet. Hans meditasjoner omfattes også av betegnelsen "mindfulness". Noen har omtalt slike som stemningsteknikker. Det er vist i faglig sammenheng at de gir små eller ubetydelige fysiologiske effekter i kroppen i retning av avspenning. Allikevel er utøverne ofte svært tilfredse med sin praksis; de føler det gir dem mye.

I sterk kontrast til de emosjonelle stemningene skapt av meditasjoner som angitt over, finnes en annen meditasjonspraksis som også går under betegnelsen "mindfulness". Utøveren skal sitte og observere pusten og samtidig telle sine åndedrett. Kortvarig utført kan øvelsen samle og roe sinnet, men som dypere meditasjonspraksis fortøner den seg lite meningsfylt. I den må man holde oppmerksomheten samlet, passe på at man ikke lar tankene vandre. Mange har stusset over at utøvere kan forventes å holde på med slik praksis over uker, måneder og år.

PERIFERI OG LEDIGHET

I ledighet er skillet mellom sentrum og periferi i bevisstheten bygget ned. Ledighet gir den perifere bevissthet større tilgang til oppmerksomhet.



Manifestasjoner av det ubevisste gjør seg tydeligere gjeldende i den perifere oppmerksomhet. Tilstreber man personlighetsutvikling med integrasjon av det bevisste og ubevisste, er det bare mulig gjennom ledighetsteknikker hvor økt selvinnsikt står sentralt.

Ledighetsteknikker og konsentrasjonsteknikker er derfor egnet til å oppnå svært ulike resultater. Med konsentrasjonsteknikker står kontroll i sentrum. Da trenger utøveren klare mål for det som skal oppnås, enten i form av virkninger i hverdagen eller tilstander under meditasjon – eller begge.

Med ledighetsteknikker er man ikke måløptatt, men prosessøptatt. På er-

kjennelsens vei vet man ikke hva man må innom av godt og vondt. Man bygger ned kontrollen og legger seg inn i en strøm og flyter med, så får det komme, som komme vil. Mål- eller tilstandsøptatt bremser eller blokkerer ledige meditasjonsprosesser. Med ledighetsteknikker fordres tillit til de indre prosessene, ikke til innholdet. Man må kunne godta både behag og ubehag – uten å bli mer opptatt av det ene enn det andre. Riktig utført ledighetsmeditasjon karakteriseres derfor ikke av bestemte opplevelser, tilstander eller resultater, men snarere av hvordan meditasjonen utføres. Fokus flyttes fra resultat til egenaktivitet, fra hva man passivt får, mottar eller opplever, til hva man selv direkte bidrar med.

MEDITASJONSOBJEKT

Som meditasjonsobjekter kan man finne at nesten alt tenkelig har vært benyttet. Det kan være ytre objekter, laget av mennesker eller objekter hentet fra naturen. Det kan være objekter som har estetisk karakter eller de kan være nøytrale. Det kan være indre objekter, noe man forholder seg til i sinnet. Det kan være objekter som er tillagt symbolsk eller kulturell betydning, eller det kan være mer naturalistiske objekter som berører alle mennesker i noen grad, slikt som en panoramisk utsikt, rennende vann i en elv, vakre vekster etc. Som meditasjonsobjekt kan man benytte et språklig utsagn. Da retter man oppmerksomheten mot dets semantiske innhold, eventuelt også dets lydlige og rytmiske kvalitet, men meningen er overordnet. Eller man kan meditere på en lydkombinasjon uten språklig mening,

hvor de musikalske og/eller rytmiske komponentene er sentrale.

Skal man angi noen dimensjoner som vil karakterisere sentrale forskjeller mellom ulike meditasjonsobjekter, vil man i et hvert fall ende opp med disse:

- *indre vs. ytre objekter*
- *symbolske vs. ikke-symbolske objekter*
- *menneske- /kulturskapte vs. naturalistiske objekter*

Sammen vil disse dimensjonene karakterisere de fleste meditasjonsobjekter.

I hinduistisk tradisjon er det typiske meditasjonsobjekt ord hvor man i tillegg legger stor vekt på lyd og rytme. Vanligvis er ordene hentet fra klassiske indiske tekster. Meningsinnholdet kan være klart eller vanskelig tilgjengelig. I mange buddhistiske tradisjoner derimot er gjerne pusten og/eller kroppsfornevelser vanlige meditasjonsobjekter. I blant hører man fra buddhistisk hold at deres meditasjon er objektløs, som motsetning til alle andre. Det er selvsagt ikke tilfelle: pusten er meditasjonsobjektet, men det er ikke-semantisk av vesen. Pusten er ikke en representasjon for noe. Den kan regnes som et naturalistisk meditasjonsobjekt.

ACEM

Internasjonal meditasjonsorganisasjon grunnlagt av Are Holen i Norge i 1966. Underviser Acem-meditasjon og andre meditative metoder og har utviklet en egen meditasjonspsykologi. Arrangerer gruppepsykologiske aktiviteter og deltar i kulturdebatten blant annet gjennom tidsskriftet Dyade. Samarbeider med Norsk Yoga-skole. På Acems kurssted Halvorsbøle arrangeres overnattingskurs i meditasjon, kommunikasjon, stressmestring, helse og avspenning, yoga, drømmearbeid mm. Acem har avdelinger i blant annet Norge, Sverige, Danmark, England, Tyskland, Nederland, Frankrike, Spania, USA, Canada, India, Kina og Taiwan.

MANTRA ELLER METODELYD?

Tilsvarende gjelder for meditasjonsobjektet i Acem-meditasjon. Man anvender en metodelyd, ikke et mantra. Det er naturalistiske, ikke semantiske kvaliteter som gir virkning. Metodelyden har ikke, og skal ikke tillegges, mening eller symbolske kvaliteter. Får metodelyden

det, vil den svekkes og engasjere andre deler av tanke- og følelseslivet. Brukeren er derfor oppfordret til ikke å anvende metodelyden til annet enn meditasjon. Den skal ikke sies høyt, ikke skrives ned eller forbindes med noe, heller ikke bringes ut i verden, hvor det vil oppstå flyktige eller faste assosiasjoner til situasjoner, hendelser og stemninger der den var involvert. Effekten er størst om den forblir et indre, non-assosiativt objekt – anvendt kun til meditasjon.

Er meditasjonsobjektet likegyldig eller spiller det noen rolle hva det er?

Det er flere grunner til å tro at meditasjonsobjektet innvirker på kvaliteten av meditasjonen. I en fMRI-undersøkelse utført på Acem-meditasjon fant man at metodelydene ga langt større utslag i hjernen enn en tilfeldig lyd-kombinasjon uten det de fleste vil regne som meditative kvaliteter.

De meditasjonsformer som benytter symbolske eller semantiske representasjoner forutsetter derimot en aksept av visse grunnleggende kulturelle, filosofiske eller religiøse premisser. Det å meditere over "Fader vår" (kristen), "Gayatri mantra" (hindu) eller "Om mani padme hum" (tibetansk buddhisme) forutsetter en viss grad av tilslutning til og fascinasjon av de underliggende tanke- og livsanskuelser om de skal ha virkning på utøveren. Slik kan vi skille mellom mer generiske, naturalistiske meditasjonsobjekter som har allmennmenneskelige virkninger på den ene siden, og de med kulturell og/eller symbolsk kulturspesifikk betydning

LOVING KINDNESS

- SUGGESJON ELLER MEDITASJON?

Noen føler vi lettere empati med enn andre. Loving-kindness-meditasjon søker å utvide området for empati, gjerne ved å starte med familie og venner og gradvis trekke inn dem vi i utgangspunktet ikke føler empati for, til slutt selv våre verste fiender. Det ønskede resultat er en evne til å gå ut over et snevert jeg-perspektiv, så vi evner å leve oss inn i hele tilværelsen. Men dette kan gjøres på ulike måter. Vi kan søke å se andre fra deres eget perspektiv, selv om vi i utgangspunktet misliker dem. Eller vi kan undertrykke egen følelse av antipati og søke å erstatte den med en hardt tilkjempet sympati. Det første er meditasjon, det siste er snarere et forsøk på selv-suggesjon.

på den andre. De siste gir opphav til mer emosjonelle stemninger og blir derfor ofte verdsatt mer av utøveren selv om de fysiologiske utslagene synes å være ubetydelige. Naturalistiske meditasjonsobjekter er mer usentimentale, men de gir sterkere fysiologiske utslag. Ut fra meditasjonsforskning har man kommet til den oppfatning at jo mer uttalte de fysiologiske forandringene er under meditasjon, desto dypere og sterkere er meditasjonen i sin virkning, også psykologisk og eksistensielt.

Til konsentrasjonsteknikker har man i mange tilfeller et semantisk eller symbolsk meditasjonsobjekt. Til ledighetsteknikker kan de også benyttes, men mest kraftfulle



og dyptgående er meditasjonsformer med nøytrale, naturalistiske objektkvaliteter.

SINNETS SPONTANE AKTIVITET

I sinnet foregår det til enhver tid en spontan tankeaktivitet. William James omtalte den som "the stream of consciousness". I Acem-meditasjon refereres den til som spontanaktivitet eller strømmen av tanker. Den fremstår som en klar motsetning til egenaktiviteter som består av besluttede, viljesstyrte handlinger. Alle meditasjonsformer må ta standpunkt til hvordan utøveren skal stille seg til spontanaktivitetene. De vil

tidvis bringe sinnet bort fra den instruerte meditasjonspraksis.

Summarisk kan vi sammenfatte holdningene til sinnets spontanaktiviteter i to ulike, motsatte standpunkter: (1) ut fra det ene standpunktet ser man på spontanaktivitetene som en distraksjon, en forstyrrelse som man må være på vakt overfor, slik at den ikke fanger oppmerksomheten og tar en bort fra meditasjonsutførelsen, - eller (2) den kan betraktes som en ressurs, som en nøkkel til å utvide kontakten med det ubevisste, dessuten oppnå dypere avspenning,

overskudd og personlighetsutvikling og derfor som en integrert del av ens meditasjonspraksis.

Det første standpunktet er uløselig knyttet til konsentrasjonsteknikker; på intense eller forsiktige måter prøver man å styre unna det å bli fanget av strømmen av tanker. Konsentrasjon blir da midlet til å begrense sinnets vandring. I det andre standpunktet anses det å bli fanget av strømmen av tanker som en del av riktig meditasjon. Jo mer avspent og fordypet man er i ledighet, desto lettere vil også de dypere aspekter av spontanaktivitetene komme til bevissthet og lade ut sitt uforløste innhold. I dette ligger et syn på spontanaktivitetene som innebærer at de er avledet fra underliggende sider av bevisstheten, som ellers er vanskelig tilgjengelige. De manifesterer seg primært i de perifere deler av bevisstheten.

SELV OG PERSPEKTIVSKIFTE

Ut fra moderne selvpsykologi har hver person flere selv. Det vil si, vi har ulike forankringspunkter for vår identitet. Vi skifter mellom disse selvne avhengig av indre behov og ytre krav. Vi er i ett selv når vi har suksess, fremgang og høster anerkjennelse, og i et annet selv når vi opplever nederlag, kjenner oss avvist eller oversett.

Når man under meditasjon observerer eller registrerer det som foregår i sinnet, har man gjerne utgangspunkt i ett av våre habituelle selv, altså i et "sted" i oss som vi vanemessig opplever ut fra. Hvert selv har dessuten sitt særegne perspektiv på verden og seg selv. Den som vil

ØVELSE GJØR MESTER?

Noen skriver om mindfulness som om det dreier seg om å øve inn en bestemt holdning, og at meditasjon er viktig fordi den gir spesielt gode øvingsforhold. Men varige effekter av meditasjon kommer ikke bare som et rettlinjert resultat av øvelse, men er vel så mye en følge av at sinnet åpner seg for krefter og motkrefter som til daglig ligger under bevissthetsterskelen. Dermed gis mulighet for dypere bearbeidelse og prosess. Mens øvelse innebærer at man søker et mål man allerede kjenner, er det her snakk om å gi rom for det ukjente.

oppnå personlighetsutvikling må under meditasjon kunne skifte lett og ofte mellom hvilke selv man står i. Det å erfare seg selv ut fra ulike indre ståsteder og nivåer er en forutsetning for refleksjon og for en reflektert frihet. Lignende synspunkter har vært forfektet av buddhister gjennom mer enn to årtusener.

Hvis observasjon i "mindfulness" har en viss intensitet eller konsentrasjon, kan intensiteten fikseres selv og vanskelig gjøre skifter i posisjon. Dermed begrenses forutsetningene for dissonans og for reflekterende erkjennelse av inkonsistens, noe som er nødvendig for dypere personlighetsutvikling. Oppmerksomheten avgjør hvilke prosesser som kan settes i gang, deres omfang og dyp. Med ledighet har sinnet størst frihet til å skifte selv og perspektiv. Med konsentrasjon er denne friheten begrenset.

VIKTIGE NYANSER

Når man allment har konkludert med at meditasjon eller mindfulness er bra for helse og sinn, skal man legge merke til at det nesten aldri er oppgitt i rapportene hva slags bruk av oppmerksomheten som ble benyttet av utøverne. En allmenn konklusjon om verdien av meditasjon er derfor lite nyansert. Dette gjelder for meditasjonsforskning generelt. For nøyere å kunne vurdere hva som er bra og mindre bra, må man kjenne instruksjonskvalitetene eller utførelsesdimensjonene for de teknikker som undersøkes.

Man er etter hvert kommet dit at man kan skille mellom meditasjonsformer, mellom de som forutsetter aksept for en kulturell kontekst, de som spiller på følelser, de som er preget av suggesjon og de som har en mer nøktern, kognitiv tilnærming. Det er etter hvert gode holdepunkter for å påstå at stemningsmeditasjoner gir lite utslag i retning av avspenning. Derimot har de metoder som viser tydelige fysiologiske utslag, også størst helsemessig og psykologisk effekt. Med det svært så sammensatte mindfulness-begrep som finnes, er det grunn til å etterspørre hvilke varianter av begrepet som gir de beste utslag.

SAMMENFATNING OG DRØFTELSE

"Mindfulness" er ikke et enhetlig begrep som gir opphav til sammenfallende meditasjonsinstruksjoner. Betegnelsen "mindfulness" forbindes lett med noe som innebærer skjerpet oppmerksomhet, et "pass på". På engelsk kan man si "mind the tree", "mind the gap" (oversatt: "se opp for treet", "vær obs på det

åpne rommet (f.eks. mellom tog og plattform)"). "Mindfulness" rommer alt fra en ledig oppmerksomhet til noe mer aktivt, årvåkent og konsentrert, hvor man må passe på, vokte, forhindre. I det siste ligger innslag av målstyring, som er uforenlig med ledighetsbegrepet. Så lenge "mindfulness" omfatter rolig, ikke-dømmende, stille observasjon eller registrering av hva som foregår, er det i de fleste tilfeller sammenfallende med ledighetsbegrepet. Straks man beveger seg over i en vokter- eller styrefunksjon, har man forlatt ledigheten og gått over i dirigering, konsentrasjon, kanskje til og med i suggesjon. Ved slike overganger skifter meditasjonen kvalitet og resultat. Konsentrasjon gir kanskje utøveren noe som er lettere å holde fast ved og forstå, men som samtidig er mindre produktivt. Ledighetsbegrepet er mer subtilt, nyansert og er derfor mer komplisert å gripe i sin helhet.

Er "mindfulness" og ledighet ulike eller sammenfallende begreper?

Som vi har sett, er mindfulness et langt mer omfangsrikt begrep enn ledighet. På den annen side faller også ledighet inn under mindfulnessbegrepet. Allikevel kan ikke de to uten videre sidestilles eller holdes direkte opp mot hverandre. Ledighet overlapper med "mindfulness" og kan plasseres innenfor rammen av dette, men opptar en langt mer avgrenset plass i de deler av begrepets mange varianter som ikke innbefatter konsentrasjon. Av slike grunner synes det fortsatt hensiktsmessig å beholde ledighet som et eget begrep med egen betegnelse. ■

REFERANSER

Carmody J, Ruth AB, Lykins ELB, Olendzki N. An empirical study of the mechanisms in a mindfulness-based stress reduction program. *J Clin Psychol*; 2009, 65(6):613-626.

Eliade, M. *Yoga – immortality and freedom*. London: Routledge and Kegan Paul. 1958.

Davanger S, Eifring H, Hersoug AG (red.). *Fighting stress – reviews of meditation research*. Oslo: Acem Publishing, 2008.

Holen A, Hobbel T. *Yogaboken – bevegelse og pust*. Oslo: Dyade forlag, 2009.

Holen A. (red.) *Meditasjon på norsk* (2. utg.). Oslo: Dyade forlag, 1989.

Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion, 2005.

Luskin F. Transformative practices for integrating mind-body-spirit. *J Alt Compl Medicine*; 2004, 10(suppl 1):15-23.

Raffone A, Srinivasan N (2009) An adaptive workspace hypothesis about the neural correlates of consciousness: insights from neuroscience and meditation studies. In: Srinivasan N (ed.) *Progress in brain research: Attention*; 2009, 176, pp 161–180. Amsterdam: Elsevier.

Weil A, Kabat-Zinn J. *Meditation for optimum health: How to use mindfulness and breathing to heal*. Audio CD.

Wikipedia. <http://en.wikipedia.org/Mindfulness> (Buddhism).

Oppmerksomt nærvær

– meditasjon og psykoterapi

Meditasjon og psykoterapi arbeider ofte med samme livsområder. Hvordan forholde seg til det som lever i eget sinn? Hvordan leve med seg selv? Tidligere søkte mennesket etter ro i sinnet ved å leve gudsfryktig og moralsk. I dag søker mange det samme ved hjelp av psykologiske metoder. Det viktigste budskap i den meditative impuls til helsevesen og psykoterapi er å akseptere sinnets innhold med en viss grad av ro, skriver **Maria S. Gjems-Onstad**. "Du kan ikke forandre alt, men du kan akseptere det som er."

Akseptering er ikke nytt i psykoterapifeltet. Det sammenfaller med noen psykoterapiretninger og er et korrektiv eller en motimpuls til andre. Et nærliggende spørsmål er om det å akseptere blir å resignere. Folk begynner i terapi, ofte også med meditasjon, fordi de vil forandre noe. Skal de da bare få høre at de skal akseptere det som er? Ofte er det slik at det å akseptere sinnets tilstand, f.eks. at det er angst jeg har, er første skritt i retning mot forandring. Noen sier at når jeg skjønner hva det er som plager

meg, kan jeg lettere leve med det. Ofte kan det også være at håpet man har hatt om forandring, kan være urealistisk og kanskje preget av selve problemet, som når den tvangspregete ønsker mer kontroll. Det å ha ro i sinnet er kanskje ikke bare spørsmål om fravær av forstyrrelser, men om tilstedeværelse og akseptering av det som er.

Acem-meditasjon og pustemeditasjon (som er en av mange meditasjonsmetoder innen mindfulness) arbeider med

oppmerksomt nærvær. De er på mange områder like, men aksentuerer i ulik grad prosess. Selv lærte jeg å Acem-meditere i 1969, har undervist i meditasjonsiden 1971, og har siden embetseksamen i psykologi i 1981 arbeidet med ulik terapeutisk virksomhet. Daglig sitter jeg med disse problemstillinger: Hvordan kan denne personen møte eget bevissthetsinnhold på en måte som gir innsikt, frihet og på sikt mer ro i sinnet? Og hvordan kan jeg møte denne personen på en måte der jeg har tilstrekkelig avstand til å se klart, men makter en nærhet som gjør at den andre føler seg forstått? I denne artikkelen ser jeg på hvordan man innen ulike psykoterapiretninger metodisk forholder seg til bevissthetsinnholdet, heretter kalt spontanaktivitet, og søker etter sammenligninger og paralleller til nevnte meditasjonsformer.

POSITIV PSYKOLOGI - Å SORTERE SPONTANAKTIVITETENE

Positiv psykologi dateres ofte tilbake til 1989, da grunnleggeren, Martin Seligman, ble formann i den amerikanske psykologforeningen (APA). Han hevdet at det er brukt for mye tid på å studere det negative, det han kaller sykdomsmodellen. Han mener at ved å studere lykke, "det å ha meningsfull aktivitet og gode relasjoner", vil man finne ut mer om hva som hjelper mennesker til å leve mer fullverdig. Hans metodikk og øvelser går mye på å reflektere over det du er god til, og forsterke dette, og samtidig som du skal unngå å bli opphengt i det negative.

Dette synspunktet innebærer at man må selekere det som er positivt i sinnet, og

ikke vie oppmerksomhet til alt det andre. Man kan si at i stedet for å akseptere sinnets innhold, selekterer man og i stor utstrekning sorterer det etter nytteverdi, etter et på forhånd gitt mål, nemlig det positive, det som er forbundet med å kunne leve et lykkelig liv.

Dette er klart forskjellig fra hvordan man både i pustemeditasjon og Acem-meditasjon ikke sensurerer eller sorterer tanker, men aksepterer det som er. Mens man i pustemeditasjon til dels er opptatt av aktivt å registrere det som er, det som ofte kalles "moment to moment awareness or perception of changing objects", er man i Acem-meditasjon opptatt av å la det som er i sinnet, leve sitt eget liv. Man er nærværende, men går ikke inn i innholdet, ved å forfølge tankerekker eller klassifisere det som foregår.

Positiv psykologi representerer ikke først og fremst en psykoterapeutisk metode. Mange mener at fremveksten av positiv psykologi skyldes forsikringsordninger i USA som gjør det nærmest umulig å drive psykoterapi av en viss lengde. Positiv psykologi ble derfor utviklet for å gi psykologer nye arbeidsoppgaver i forhold til arbeidsliv, bl.a. coaching av friske mennesker.

Etter hvert har det kommet en del kritiske røster, både mot positiv psykologi som retning og som uttrykk for en kulturell orientering. Barbara Ehrenreich er en målbærer. I sin bok *Bright-sided* tar hun utgangspunkt i da hun selv fikk brystkreft og ble innlemmet i en stor retorikk av råd og bekjennelsesbøker og ble utsatt

“Er det så viktig å bli lykkelig?”

for budskapet: “Bare du tenker positivt nok, kan du helbrede deg selv.” Du skulle ikke bare selektere det positive, men det ble ladet med magisk kraft. Innen denne ramme ble ikke hennes egen opplevelse av frykt og angst tatt imot. Ingen hadde rom for de negative følelser som situasjonen utløste. Kanskje kunne hun i perioder få hjelp til å knytte seg an til positive stemninger, men hun fikk lite hjelp til å romme det som var hennes eget, eller til å tåle det eksistensielle dilemma hun erfarte. Hun fikk hjelp til å forskyve, men ikke romme egne følelser.

Fra et meditativt synspunkt vil man hevde at en slik selektering og sortering utelukker dypt menneskelige erfaringer som savn, mangler og vanskelige følelser. Det betyr ikke at det meditative er å gjøre det motsatte, å fornekte det positive og dyrke lidelsen. Å arbeide med oppmerksomt nærvær, akseptere det som foregår fra øyeblikk til øyeblikk i sinnet, innebærer et ønske om å utvikle et mottagerapparat som kan favne det komplekse og sammensatte. Og det innebærer en forståelse for at lykke ikke bare er knyttet til spesifikke følelser, men til akseptering av et mangfold.

Som ung nybegynner i Acem-meditasjon, fullstappet av drømmer om det som kunne komme, spurte jeg min kurslærer: Bli man lykkelig av dette? Jeg fant hans svar noe utilfredsstillende. “Er det så viktig å

bli lykkelig?” sa han. Som 61-åring er jeg ikke så uenig i lærerens synspunkt, men ville kanskje formulert meg annerledes og sagt noe sånt som: En form for lykke er også å ha evne til å godta seg selv og egne tilkortkommenheter. Og det arbeider du med i Acem-meditasjon.

KOGNITIV TERAPI - STYRE SPONTANAKTIVITETENE

I kognitiv psykoterapi arbeider man med å tydeliggjøre (ved aktivt å registrere) irrasjonelle tanker. Dernest prøver man å korrigere det irrasjonelle med det fornuftsstyrte. Kognitiv psykoterapi har i stor grad trykket mindfulness-metoder til sitt bryst, og utviklet noe de kaller Mindfulness-basert kognitiv terapi (MBCT), som bl.a. er mye brukt i forhold til behandling av depressive lidelser. Denne bygger på kjente modeller innen kognitiv psykologi, men legger mer vekt på kroppslige opplevelser og følelser enn det som er vanlig innen kognitiv psykologi. Her ligger i hvert fall indirekte en erkjennelse av at man styres av andre impulser enn bare tanker, og kanskje en anerkjennelse av at det i vår spontanaktivitet er impulser som lever sitt eget liv og styres av krefter vi ikke har oversikt over. Hvis dette er riktig, vil den meditative impuls ha bidratt til å nyansere kognitiv psykologi.

Mindfulness-komponenten i MBCT er å registrere og akseptere det som foregår i

Stopp - observer - aksepter - la gå!

sinnnet, uten sensur. Pasienten skal aktivt registrere stemninger og kroppsimpulser og oppfordres til å verbalisere disse. Hos den depressive kan for eksempel ulike tankemønstre ha tendens til å gå igjen: "Med meg blir alt galt", "med min kropp går det mot katastrofe", "det er min skyld at" I den terapeutiske relasjonen forsøker man så å korrigere slike tankemønstre gjennom terapeutens intervensjoner: "Dette er jo bare tanker", "tanker kan ikke skape virkelighet". Det er som om man arbeider med å røke ut spøkelsene, for så å ta livet av dem med aktive tankeoperasjoner. Kanskje er det her et paradoks, man arbeider med å romme sinnets ulike impulser, men tar i neste omgang en helomvending og forsøker å bli kvitt dem.

Dette har paralleller til undervisning i pustemeditasjon. Et forkortet utdrag fra en manual er:

Registrer de tankene du har og aksepter dem. Vær oppmerksom på pusten. Det hjelper deg til å være tilstede her og nå. Hvis bekymringstanker dominerer, observer disse, og tenk at dette tross alt bare er tanker. Det er ikke deg. Se om de forsvinner.

Prosessen benevnes : Stopp – observer – aksepter – la gå (SOAL).

Dette er forskjellig fra hvordan man forholder seg i Acem-meditasjon. Her legges ikke primært vekt på aktivt å registrere spontanaktiviteten, men på å slippe den til og la den leve sitt eget liv, samtidig som man ved en metodedydgjentagelse tilstreber å skape en ledig og aksepterende holdning i sinnnet. Man forsøker ikke å korrigere tankeinnholdet, men lar det være som det er.

Dette kan synes som en subtil detalj, men er det sannsynligvis ikke. Jo mer du aktivt registrerer og avslutter noe, desto mer avrunder du og kanskje også avbryter noe som er i ferd med å nærme seg bevissthetsoverflaten. I Acem-meditasjon er det en erfaring at det å slippe til også er å hente frem mer. Å slippe til emosjonelt ladete rester og følelser trekker frem beslektede følelser og assosiasjoner, som alle er derivater av underliggende følelser og tema. Denne prosessen gjør dypere personlighetsutvikling og bearbeidelse mulig.

EKSPONERINGSTERAPI – HANDLE UAVHENGIG AV SPONTANAKTIVITETENE

Atferdsbasert eksponeringsterapi er anbefalt behandlingsmetode for situasjonsutløst angst. I utgangspunktet



er man ikke opptatt av det indre liv, men av handling. Uansett hva du føler, er det handling som er det viktigste. I korthet går en slik terapi ut på å oppsøke angstprovoserende situasjoner, i et slags treningsopplegg. Hvis du har fobi for høyder, vil det være å oppsøke høyder.

Man er i utgangspunktet ikke opptatt av det indre liv. Spontanaktiviteten skal ikke nødvendigvis vies mye oppmerksomhet. Likevel må noe oppmerksomhet rettes mot denne, bl.a. ved at man ofte skærer angstens intensitet, for å se om

den etter flere eksponeringer (dvs. treningsrunder) reduseres. Det kan se ut som om det å vie lite eller nesten ingen oppmerksomhet til det indre ikke er gunstig. Folk gjør treningsoppgaver på tross av angsten, strammer seg til og kan bli kompensatoriske. Ofte blir resultatet muskelspenninger. "Jeg oppsøker høyder igjen og igjen, får masse vondt i magen, og er like redd." Selv har jeg drevet en god del med eksponeringsterapi. Inspirert av meditativ tenkning, og i tradisjon med mange andre, har jeg fått personer til å vie oppmerksomhet til spontanaktiviteten og

til å bli kjent med angsten, snakke om den, kanskje snakke om dens opprinnelse og forsøke aktivt å bli familiær med det som rører seg der inne, for slik å ufarliggjøre og minimalisere dens innflytelse på det man skal gjøre.

Denne terapiretning ligner på Acem-meditasjon og pustemeditasjon ved at man ikke søker å sortere eller styre spontanaktiviteten, man aksepterer det som er. Man har ikke noe mål på hva slags sinnstilstand man burde være i. Ofte sies det at man kanskje ikke får hjelp til å bli kvitt angsten, men til å leve med den. Erfaringen er imidlertid at det å akseptere angsten ofte er med på å redusere opplevelsen av angst.

Handling skaper en endring i bevisstheten. Det samme er erfaringen fra Acem-meditasjon. Det du gjør, det metodiske, er å gjenta en metodelyd i tankene. Dette skal du gjøre lett og ledig på en måte som skaper et aksepterende rom i sinnet, der spontanaktiviteten får slippe til. Man skal gjenta lyden, ikke uavhengig av, men i samspill med det spontane. Målet er at handlingen, det som kalles egenaktiviteten, skal frisette det spontane og skape ledighet, slik at dette får være der uforstyrret. Det ikke å bli styrt av, men heller ikke neglisjere det spontane og å handle slik at man frisetter de spontane impulser, er den viktigste utfordringen i utførelse av Acem-meditasjon. Det aksentuerer også et annet aspekt ved det å søke ro i sinnet, at handling, det man selv gjør, er viktigere enn søken etter tilstander eller fravær av bestemte følelser.

PSYKODYNAMISK PSYKOTERAPI – Å SLIPPE TIL SPONTANAKTIVITETENE

Psykodynamisk psykoterapi er en samtale mellom pasient og terapeut som foregår på spesielle og ukonvensjonelle premisser. Pasienten skal hovedsakelig assosiere fritt, si det som faller henne inn, uten å sensurere, bedømme eller sortere for mye. Pasientens aktivitet har blitt sammenlignet med en togpassasjer som rapporterer det hun ser, uten å holde noe tilbake. Det er her en klar parallell til det som i pustemeditasjon kalles "moment to moment" oppmerksomhet. Terapeuten skal lytte med en frittflytende oppmerksomhet, som ideelt sett har en lik avstand eller lik involvering til alle aspekter av det pasienten sier. I dette ligger en grad av nøytralitet. Terapeuten lytter til pasientens impulser og prøver å ikke bli for involvert, samtidig som hun har en åpenhet innover til egne tanker og følelser og forsøker ikke å bli helt fanget av disse.

Premissene i denne type samtale ligger i hvordan partene bruker sin oppmerksomhet i forhold til det indre liv. Verktøyet ligner det i meditative tradisjoner. Den ikke-dirigerende oppmerksomhet, som er den psykodynamiske psykologis verktøy, ligger nær opp til den ledige og åpne oppmerksomhet som omtales i Acem-meditasjon. Hensikten er å skape en holdning i sinnet der det ubevisste får fritt spillerom. Jo mindre styring fra bevissthets side, desto større innflytelse får det ubevisste.

Terapeutens intervensjoner har som hensikt å bidra til at pasientens



assosiasjoner forløses og verbaliseres. Intervensjonene kan være av typen: "Kan du si mer om det?" "Hvor kjenner du dette igjen fra?" "Har du opplevd noe lignende tidligere?" Dette er prinsipielt forskjellig fra den kognitive terapeuts

mer korrigerende intervensjoner, som for eksempel: "Dette er bare tanker."

Hensikten er å slippe til ubevisste drivkrefter for å gjenopplive tidlige drama, der karaktertrekk ble formet i relasjon

Har Dalai Lama vunnet konkurransen med Sigmund Freud?

til tidlige omsorgsfigurer. Dette blir på et indre plan drama som spiller seg ut i den psykoterapeutiske prosess. Å slippe til fortrenge impulser vekker motkrefter, et ønske om å lukke til. Man kommer inn i et felt som i psykoterapisammenheng ofte benevnes som motstand, og som i Acem-meditasjon benevnes aktualisering. Her møter man egne karaktertrekk og får mulighet til å modifisere både persepsjonstilbøyeligheter og handlingstendenser.

Forutsetningen for at en slik prosess kan finne sted, er at assosiasjonene ikke stoppes. Når man i Mindfulnessbasert kognitiv terapi eller i mindfulness-meditasjon er svært aktivt registrerende og stopper tankestrømmen når denne blir konfliktfylt eller repetitiv, stopper man også den påvirkning som gjør det mulig at det ubevisstes innflytelse tydeliggjøres og settes på dagsorden. Dypere bearbeidelse er kanskje bare mulig når den mediterende eller pasienten i terapi søker å opprettholde åpenhet uansett hva som kommer.

Det var tidlig en interesse for buddhisme blant psykoanalytiske tenkere som

Erich Fromm og Karen Horney. Denne interessen har en stund ligget under jorden. Ikke bare det, men man har også opplevd en viss skepsis, og kanskje konkurranse fra psykoterapifeltet i forhold til meditasjon. I det siste har imidlertid mange psykoanalytisk orienterte psykoterapeuter vist interesse for meditasjon. Flere publikasjoner har nådd en viss popularitet, f.eks. Mark Epsteins bok *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a buddhist perspective*. Buddhistisk pregete tanker har nådd ut til både et profesjonelt publikum og et ikke-profesjonelt. Dette er en parallell til buddhismens økende popularitet i vår kultur. Som noen har sagt: Har Dalai Lama vunnet konkurransen med Sigmund Freud?

INTELLEKTUELL FORSTÅELSE VS. ERFARING

Å slippe til frie assosiasjoner betyr også å slippe til kroppslige impulser og ikke-verbale stemninger. I terapi, til forskjell fra i meditasjon, vil man til en viss grad begrense det videre tilfang ved at man hovedsakelig konsentrerer seg om de innspill som kan verbaliseres. Meditativt tankegods og praksis setter mer fokus

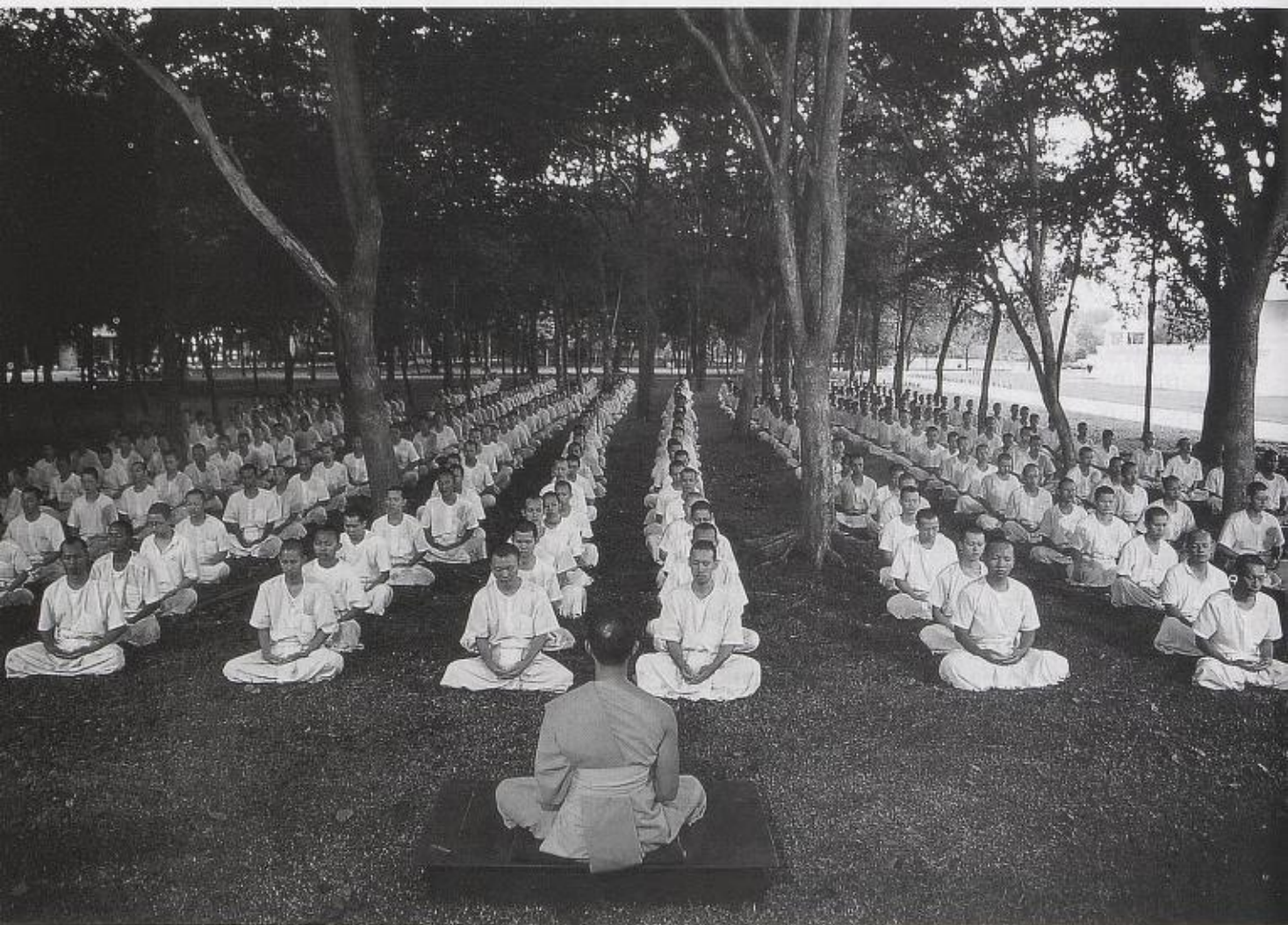
på totaliteten i assosiasjonskretsen. Med verbalisering kommer også lettere intellektualisering og analyse i fokus. Innen det psykodynamiske fagfeltet er det stadig drøftelser om hvor avgjørende forståelse og innsikt er, i forhold til det å høste nye mellommenneskelige erfaringer, f.eks. i terapisisituasjonen, det å åpne seg for frie assosiasjoner og det å romme (containe) egne følelser.

Det kan være en fristelse for terapeuten å lytte ut fra teorier og bli opptatt av å se etter bekreftelse av egne hypoteser i pasientens assosiasjoner. Når dette skjer, bindes terapeuten til å lytte til pasienten på, terapeuten sine intervensjoner og derved pasientens assosiasjonstilfang. Ønsket om å komme med riktige tolkninger og innsiktsbringende intervensjoner kan begrense terapeuten sin oppmerksomhet. Den holdning terapeuten mest ønskelig skal ha er å ikke tenke så mye på hvordan hun skal være, men være der tilstede med en aksepterende oppmerksomhet og det man måtte ha integrert av psykologisk kunnskap og forståelse. Den britiske psykoanalytiker W. Bion omtaler dette som å lytte "without memory and desire". Dette er i essens svært likt oppmerksomt nærvær, slik man arbeider med det i mindfulness-meditasjon, og ledig oppmerksomhet, slik man arbeider med det i Acem-meditasjon.

ENDRING OG BEARBEIDELSE

Mennesket vil alltid søke en balanse mellom ro og spenning i sinnet. Ro kan være så meget: utmattethet etter hard trening, tomhet etter hardhendt benektning, små oaser av stillhet som man

kan oppleve i meditasjon, en tilfredshet og akseptering av livet slike det folder seg ut. Alle vil ha sammensatte erfaringer i livet: sorg, sinne, glede, frustrasjon og tilfredshet. Å søke ro i sinnet ved å selektere det man liker, og skyve bort det man ikke liker, skaper en sårbar ro som lett desintegrerer. Å skape ro ved at man erkjenner kompleksiteten i eget følelsesliv, gir en annen tyngde der man ikke så lett blir overveldet. Meditasjonsteknikker og psykoterapiretninger som i stor grad slipper til det spontane i menneskesinnet for utforskning, synes å skape grobunn for vekst som inkluderer noe av det mangesidige ved å være menneske. ■



Kontroll, oppmerksomhet eller akseptering

- hva sier forskningen om tanker i meditasjon?

Nyere forskning tyder på at sinnets normale hviletilstand ikke er tomhet, men spontan vandring mellom mer og mindre tilfeldige tanker og inntrykk. Ulike meditasjonsformer forholder seg forskjellig til denne grunnleggende aktiviteten i hjernen – enkelte forsøker å få den bort, andre gransker den nøye, og noen lar den slippe til mest mulig uhindret. I denne artikkelen argumenterer **Øyvind Ellingsen** for at en viktig utfordring for meditasjonsforskning er å finne ut om måten vi møter tankestrømmen på spiller noen rolle for virkningen av å meditere.

REDUSERER STRESS – MEN HVORDAN?

De siste tiår er ulike meditasjonsteknikker blitt stadig mer anerkjent for å mestre stress og andre utfordringer i livet. Denne trenden kommer parallelt med vitenskapelige undersøkelser som viser at meditasjon gir grundig avspenning og reduserer stressplager. Bedre søvn, stabilt humør og mindre muskelsmerter gir større overskudd og øker livskvaliteten

i en travel hverdag. Flere studier har dokumentert at meditasjon kan være nyttig som tilleggsbehandling ved høyt blodtrykk og hjertesykdom. Det er også gode holdepunkter for at slike metoder kan lindre og styrke der de vanlige tiltakene i helsevesenet kommer til kort – meditasjon har gitt lovende resultater ved belastningslidelser og ved stressplager som følger med alvorlig kreftsykdom.

Utfordringen videre er å vise at de gode resultatene er holdbare over lengre tid i store undersøkelser med gode kontrollgrupper. Dessuten trengs det mer kunnskap om de enkelte meditasjonsteknikkene. Forskningen mangler et fagspråk som kan beskrive nyanser i utførelsen på tvers av ulike metoder og knytte dem til biologisk og psykologisk kunnskap om hvordan kropp og sinn fungerer. Dette er nødvendig for å finne allmenngyldige forklaringer på hvordan ulike måter å fokusere oppmerksomheten på kan føre til avspenning og spenningsbearbeidelse under meditasjon – og til bedre stressmestring og mental styrke i hverdagen. I 2007 konkluderte en offentlig utredning i USA med at man trenger mer kunnskap før meditasjon finner sin plass som standard behandling innen det amerikanske helsevesenet (1).

MEDITASJON

Innen vitenskapelig forskning brukes begrepet ofte om metoder som gir avspenning og reduserer stressplager. Meditasjon defineres gjerne som en ikke-intellektuell prosess hvor man samler oppmerksomheten om et meditasjonsobjekt, uten å styre mot bestemte opplevelser eller resultater, og uten å analysere eller bedømme innholdet eller virkningen underveis. Dette i kontrast til rene avspenningsøvelser, der utførelsen gjerne er rettet direkte mot resultatet, f.eks. ved å arbeide bevisst i forhold til muskelstramninger og pustemønster, fremkalle følelsen av tyngde, varme, sinnsro etc.

Som vi skal se nedenfor, er måten man samler oppmerksomheten om meditasjonsobjektet og hvordan man forholder seg til sinnets spontane strøm av inntrykk, sentrale tema i den vitenskapelige avklaringen av hva meditasjon egentlig er og hvordan de ulike metodene virker.

FRA RELAXATION RESPONSE TIL MINDFULNESS

De fleste forskerne er enige om at de vanligste meditasjonsteknikkene bruker oppmerksomheten på en systematisk måte som fører til avspenning og sinnsro. Et sentralt tema er hvordan man skal beskrive dem – hva som er viktige fellestrekk og forskjeller.

Den første milepælen i arbeidet med å beskrive og forstå virkningene av meditasjon gjennom et vitenskapelig fagspråk kom i 1975, da Harvard-fysiologen Herbert Benson utga boken *The relaxation response*, som på norsk betyr avspenningsresponsen (2). Her beskrev han de fysiologiske virkningene av meditasjon. Benson knyttet en våken hviletilstand og alfa-bølger i hjernen sammen med kroppslige tegn på avspenning og lavere aktivitet i det sympatiske nervesystem – for eksempel langsommere puls og pust, lavere stoffskifte og høyere elektrisk hudmotstand under utøvelsen, samt lavere blodtrykk og mindre stressplager i hverdagen. Som fysiolog var han imponert over de kraftige kroppslige virkningene av meditasjon. Han mente de skyldtes en allmenn avspenningsrespons som utløses når man mediterer og beskytter organismen mot

stress. Avspenningsresponsen ga en god forklaring av de kroppslige forandringene under meditasjon og noen av virkningene på lengre sikt, men liten forståelse av de psykologiske mekanismene.

Neste etappe i den vitenskapelige forståelsen begynte så smått i 1982, da Jon Kabat-Zinn beskrev hvordan mindfulness-meditasjon bedret tilstanden til personer med kroniske muskelsmerter (3). I 1991 utga han boken *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (4), og deretter er mindfulness blitt et sentralt begrep for å beskrive utførelsen og forklare virkningen av meditasjon.

HVA ER MINDFULNESS?

En vanlig måte å beskrive mindfulness på innen vitenskapelig forskning er å registrere ethvert inntrykk slik det kommer i bevisstheten fra øyeblikk til øyeblikk, uten å analysere det eller tillegge det noen bestemt verdi eller tolkning, og uten å la seg rive med av det som dukker opp. I følge teorien er denne formen for oppmerksomhet sentral for å hanskens med sinnets tendens til å vandre fra inntrykk til inntrykk i meditasjon – og for å komme i kontakt med og løse grepet fra følelser som påvirker vår selvoppfatning og væremåte i hverdagen (4). Ideen mindfulness knytter dermed sentrale elementer i meditasjon sammen med allmenne psykologiske fenomener på en måte som har fått godt gjennomslag innen stressmestring, selvutvikling og behandling av belastningslidelser. Begrepet brukes om en familie av nokså

AVSPENNINGSRESPONSEN

Kroppslige forandringer under meditasjon som går i motsatt retning av de man ser under stress (2). Avspenningsresponsen omfatter tegn på våken hviletilstand i hjernen (alfa- og theta-bølger i EEG), lavere aktivitet i det sympatiske nervesystem (som formidler stressimpulser) f.eks. langsommere puls og pust, lavere blodtrykk og nedsatt elektrisk ledningsevne (mindre aktivitet i svettekjertlene) i huden, samt avslappet muskulatur (lavere oksygenopptak).

forskjellige metoder som har til hensikt å utvikle denne formen for oppmerksomhet – innen vitenskapelig forskning tar man derfor i bruk andre begreper for å beskrive ulike meditasjonsteknikker.

I 2008 publiserte Antoine Lutz og medarbeidere en artikkel (5) som inndeler buddhist-inspirerte metoder i forhold til to grunnleggende forskjellige måter å samle oppmerksomheten på: focused attention og open monitoring. Fokuset oppmerksomhet kjennetegner konsentrasjonsteknikker, men det er hensiktsmessig å etablere en ny betegnelse fordi konsentrasjon brukes i mange forskjellige sammenhenger med flere betydninger både i og utenfor meditasjon. I forhold til flere tradisjoner ansees det som et nødvendig begynnerstadium,

FOKUSERT OPPMERKSOMHET

En form for oppmerksomhet hvor man holder fokus mest mulig samlet om ett bestemt meditasjonsobjekt, f.eks. pusten, et punkt i kroppen, et bilde, en følelse, eller en metodelyd (mantra). Andre tanker og inntrykk ansees som forstyrrelser, og man legger vekt på å unngå sinnets tendens til å vandre fra inntrykk til inntrykk. Denne mentale holdningen kalles ofte konsentrasjon. Oppmerksomhetens fokus er smalt, og muligheten til å oppfatte inntrykk utenfor er begrenset. Noen tradisjoner mener meditasjon hvor man kultiverer evnen til å holde oppmerksomheten fast, er et nødvendig begynerstadium (5).

hvor man lærer å opprettholde oppmerksomheten og unngå sinnets vandring. Denne typen utførelse inngår ofte som en del av eller som innledning til metoder som har mindfulness som mål. Oppmerksomhetens fokus er smalt, og muligheten til å oppfatte inntrykk utenfor er begrenset (5).

Åpen monitorering tilsvarer derimot den form for oppmerksomhet som er grunnideen og siktemålet for mange mindfulness-metoder, og som har mange felles trekk med ledig oppmerksomhet i Acem-meditasjon. Denne typen utførelse

innebærer at man registrerer inntrykk uten å forfølge dem aktivt eller holde dem på avstand. Dermed er det lettere å oppfatte hvilke stemninger, minner og følelser som rører seg i ytterkanten av bevisstheten – hvordan de påvirker måten vi tolker en situasjon, måten vi oppfatter oss selv og måten vi handler. En av de fremste internasjonale meditasjonsforskerne, Richard J. Davidson, mener dette er en interessant arbeidshypotese for videre klarlegging av hvordan meditasjon kan bidra til bedre mestring av vanskelige følelser (6).

LEDIG OPPMERKSOMHET

Noen av de mest utbredte meditasjonsformene i Vesten bygger på ledig oppmerksomhet – nondirective attention – hvor hjernens spontane tankeaktivitet aksepteres som en viktig del av prosessen (7). Begrepet er utviklet av den norske legen og psykologen Are Holen i forhold til Acem-meditasjon (8) og gjelder også for relaxation response, transcendental meditasjon og clinically standardized meditation. Ledig oppmerksomhet har mange likhetstrekk med åpen monitorering. Men metodene har noen nyanseforskjeller i måten man fokuserer oppmerksomheten.

Acem-meditasjon og lignende teknikker bruker en metodelyd til å samle og utvide oppmerksomheten. Ved å gjenta metodelyden lett og uanstrengt i sinnet bidrar den til å skape en aksepterende oppmerksomhet med et vidvinklet fokus som gjør inntrykk i randsonen av bevisstheten mer tilgjengelige. Dette oppleves ofte som at sinnets spontane



strøm av inntrykk øker. Som vi skal se nedenfor, er det grunn til å tro at dette bidrar til en mental bearbeidelsesprosess.

Mange buddhist-inspirerte metoder benytter pust, kroppsforannelser og andre meditasjonsobjekter til å samle og fastholde oppmerksomheten. Sinnets spontane vandring oppfattes ofte som en forstyrrelse – Davidson beskriver "mind wandering" som "a state roughly opposite to mindfulness" (6). Metodene legger vekt på å bli bevisst at man "sporer av" og hva som distraherer. Dette kalles gjerne metakognisjon – en øket bevissthet om hvordan tankeprosessen fungerer. Et interessant spørsmål er derfor om sinnets spontane vandring har noen funksjon, og om mindfulness øker eller minsker denne aktiviteten.

ÅPEN MONITORERING

En form for oppmerksomhet hvor man er til stede i øyeblikket og registrerer ethvert inntrykk – tanker, bilder, sanseintrykk, følelser – slik som de er, etter hvert som de dukker opp, uten å fokusere på noe bestemt, og uten å reagere følelsesmessig eller impulsivt. Innen vitenskapelig meditasjonsforskning dekker begrepet det man ofte beskriver som mindfulness i buddhist-inspirerte metoder og har felles trekk med ledig oppmerksomhet (nondirective attention) i Acem-meditasjon og beslektede teknikker. I noen tradisjoner oppfattes dette som et videregående stadium i meditasjon – som oppøves gjennom trening i å fastholde oppmerksomheten og bli klar over hva som distraherer, slik at man aktivt kan distansere seg fra det og slippe taket i det (5).



DEFAULT-NETTVERK

Nettverk av nerveceller som er mer aktive når hjernen ikke er opptatt av sanseinntrykk eller bestemte oppgaver, er trolig sete for stimulus-uavhengige tanker. Noen av områdene som inngår i nettverket, bidrar med hukommelsesspor fra nær eller fjern fortid (tinninglappen og synsbarken), andre med selvoppfatning og regulering av følelser (insula, gyrus cinguli og prefrontale områder). Flere av disse områdene er aktive under meditasjon. Hvis deler av nettverket settes ut av spill, f.eks. ved aldring, sykdom og skader i mediale prefrontale cortex, fører det gjerne til "mental tomhet" og færre spontane tanker og ideer.

HJERNENS GRUNNTILSTAND?

Nyere forskning tyder på at sinnets normale hviletilstand ikke er tomhet, men spontan vandring mellom mer og mindre tilfeldige tanker. Når hjernen ikke er opptatt av sanseinntrykk eller av å løse en bestemt oppgave, skifter oppmerksomheten gjerne mellom mer og mindre tilfeldige episoder, bilder, kroppsfornevelser, assosiasjoner, refleksjoner og stemninger.

En undersøkelse fra Harvard University tyder på at spontanaktiviteten involverer områder av hjernen som inngår i et *default network*. Noen av områdene bidrar med hukommelsesspor fra nær eller fjern fortid (tinninglappen og synsbarken), andre med selvoppfatning og regulering av følelser (insula, gyrus cinguli, prefrontale cortex). Tidligere undersøkelser har vist at mange av disse områdene er aktive

når man mediterer, og det er grunn til å tro at samme nettverk bidrar til spontanaktiviteten i sinnet, både i og utenfor meditasjon.

De første indikasjonene på at ulike måter å meditere på gir forskjellig aktivering av disse områdene, kom i 2010 (10). En italiensk forskergruppe undersøkte åtte thailandske buddhistmunker som hadde mange års erfaring med to forskjellige former for meditasjon: samatha og vipassana. I undersøkelsen praktiseres samatha-meditasjon ved at man følger pusten som passerer gjennom neseborene med fokusert oppmerksomhet. Metoden reduserte aktiviteten i en rekke områder foran i venstre hjernehalvdel. Bare tre områder på høyre side viste økt aktivering. Dette resultatet stemmer godt med at oppmerksomheten er såpass fiksert på pusten at det blir mindre rom for den spontane strømmen av tanker og andre inntrykk. Måten man utførte vipassana i undersøkelsen kalles åpen monitorering – man registrerer kontinuerlig hvordan tanker, følelser og sanseintrykk kommer og går. Sammenlignet med tidligere undersøkelser av andre metoder fant man overraskende liten forskjell mellom vipassana og hvile. Aktivering av tre områder foran i venstre hjernehalvdel tydet på økt oppmerksomhet og bevissthet om indre opplevelser og inntrykk. Forskerne foreslår at den beskjedne forskjellen skyldes at de erfarne utøverne over mange år har etablert en stor grad av mindfulness i hverdagen.

Foreløpig er det ikke publisert resultater fra studier som sammenligner

STIMULUS-UAVHENGIG TENKNING

Tanker og andre inntrykk som kommer når hjernen ikke er opptatt av sanseintrykk eller av å løse en bestemt oppgave, kalles gjerne stimulus-uavhengige tanker. Sinnets normale hviletilstand er ikke tomhet, men en spontan vandring mellom mer og mindre tilfeldige episoder, bilder, kroppsfornemmelser, assosiasjoner, refleksjoner og stemninger. I meditasjonspsykologi brukes gjerne betegnelsene strømmen av tanker eller sinnets spontanaktivitet. Slike inntrykk påvirker likevel hvordan vi opplever oss selv og våre omgivelser. Sinnets vandring bidrar sannsynligvis til å koble sammen ulike inntrykk i fortid og nåtid. Å slippe spontanaktiviteten til gir dermed rom for en mental fordøyelse som reduserer anspenthet og stress.

hjerneaktiveringen ved ledig og fokusert oppmerksomhet. Det er heller ikke gjennomført større kontrollerte undersøkelser som sammenligner langtidsvirkningen av ulike metoder over tid. Men det finnes enkelte mindre pilotstudier som tyder på at det kan være av betydning for utbyttet av en meditasjonsteknikk om den utføres slik at spontanaktiviteten får slippe til, og at metoder som utføres med ledig oppmerksomhet har god effekt ved stressplager (7). ■

VANLIGSTE MEDITASJONSFORMER

I 2007 gjennomgikk et ekspertpanel (1) den vitenskapelige dokumentasjonen om meditasjon og delte metodene inn i fem grupper ut fra felles trekk ved bakgrunn og utførelse.

- Metodelyd – teknikker hvor man gjentar en lydkombinasjon mentalt uten konsentrasjon eller anstrengelse, gjerne med en ledig mental holdning slik at spontane tanker og inntrykk får slippe til: Transcendental meditasjon (TM), relaxation response, clinically standardized meditation, Acem-meditasjon.
- Mindfulness – buddhist-inspirerte teknikker hvor man samler oppmerksomheten om pust, kroppsfornelemelser og følelser med varierende holdning til sinnets spontane vandring: Vipassana, Zen, Mindfulness-based stress reduction, Mindfulness-based cognitive therapy.
- Yoga – kroppsstillinger, pusteøvelser som utføres med varierende fokus på mentale prosesser, samt meditasjonsteknikker som ofte utføres med en del styring og konsentrasjon.
- Tai chi – kroppsstillinger og langsomme bevegelser som utføres med ledighet, oppmerksomhet og tilstedeværelse i øyeblikket.
- Qi gong – bevegelser, pust- og oppmerksomhetsøvelser for å styre energistrømmer i kroppen (qi).

LITTERATUR

1. Ospina MB, Bond TK, Karkhaneh M, Tjosvold L, Vandermeer B, Liang Y, Bialy L, Hooton N, Buscemi N, Dryden DM, Klassen TP 2007. *Meditation practices for health: State of the research*. Evidence Report / Technology Assessment No. 155. AHRQ Publication No. 07-E010. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality.
2. Benson H 1975 & 2000. *The relaxation response*. Avon Books, New York.
3. Kabat-Zinn J 1982. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 4: 33-47.
4. Kabat-Zinn J 1991. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta, New York.
5. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci* 13: 163-169.
6. Richardson RJ 2010. Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion* 10: 8-11.
7. Ellingsen Ø, Holen A 2008. Meditation: A scientific perspective. In: *Fighting stress. Reviews of meditation research*, Eds. Davanger S, Eifring H, Hersoug AG. Acem Publishing, Oslo.
8. Holen A, Eifring H 2007. *Acem Meditation. An introductory companion*. Acem Publishing, Oslo.
9. Mason MF, Norton MI, Van Horn JD, Wegner DM, Grafton ST, Macrae CN 2007. Wandering minds: the default network and stimulus-independent thought. *Science* 315: 393-395.
10. Manna A, Raffone A, Perrucci MG, Nardo D, Ferretti A, Tartaro A, Londei A, Del Gratta T, Belardinelli MO, Romani GL 2010. Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Research Bulletin* 82: 46-56.



Hva skal vi gjøre med tankestrømmen?

- mindfulness og ledig oppmerksomhet

Ordet mindfulness oversettes gjerne med 'oppmerksomt nærvær'. Det handler om å være til stede i nuet. Men det finnes flere måter å møte denne utfordringen på. Og, sier **Halvor Eifring**, det er stor forskjell på ulike teknikker som presenteres under betegnelsen "mindfulness", og effektene er ikke de samme.

I forsøk på å være til stede i nuet ligger det et innebygget paradoks. For nuet omfatter også krefter som drar oss bort fra her og nå. Tankene om i går og i morgen, frykten for fremtiden, bitterheten rundt det som gikk galt, behovet for å prestere og konkurrere, suget etter gode eller sterke opplevelser. Disse er alle deler av nuet, men gjør samtidig gjerne at bevisstheten snevres inn. Vi blir fjerne og selvopptatte, kjemper mot oss selv og jager etter fjerne mål – det motsatte av mindfulness.

MINDFULNESS ER LEDIGHET

Forskjellige former for meditasjon forholder seg til denne strømmen av tanker og følelser på ulike vis, blant annet ved å:

1. forsøke å stanse den spontane strømmen av tanker og impulser
2. styre tankene og følelsene i ønskede retninger, f.eks. kjærlighet eller glede
3. iaktta tankene og følelsene uten å forsøke å endre dem
4. la den spontane tankestrømmen spille seg ut i periferien av bevisstheten

De to første søker sinnets ro gjennom aktiv konsentrasjon om et meditasjonsobjekt og undertrykkelse av andre impulser. De bygger på en oppfatning om at nærvær til nuet forutsetter et sinn fritt for forstyrrelser.

De to siste går isteden veien om aksept og ledighet, med andre ord oppmerksomt nærvær eller mindfulness. De bygger på en oppfatning om at nærvær til nuet forutsetter evne til å forholde seg med åpenhet også til det som umiddelbart kan oppleves som forstyrrelser. Selv om det er sant at mange av våre impulser har en tendens til å trekke oss bort fra nuet, blir det ikke bedre av at vi prøver å fjerne disse impulsene, siden de også er en del av det nuet vi søker å være nær. Dypere sinnsro nås ikke ved å undertrykke uroens krefter, men ved å lære å være til stede i stormen uten å miste retning.

Dette nummer av Dyade handler i liten grad om rene konsentrasjonsteknikker – de som bygger på løsning 1 og 2 over. Det drøfter isteden teknikker som bygger på prinsipper om ledighet og aksept, det vi her skal kalle mindfulness-teknikker. Mindfulness-begrepet brukes riktignok som vi skal se om vidt forskjellige metoder, også mange med større eller mindre innslag av konsentrasjon og undertrykkelse. Men her skal vi fokusere på teknikker som har aksept av spontanstrømmen som uttalt grunnpremiss.

Dette dreier seg ikke om hva man bruker som meditasjonsobjekt, om hva som er oppmerksomhetens innhold. Meditasjonsobjekter som pust og lyd kan

brukes på måter som er forenlige eller uforenlige med mindfulness. Spørsmålet er hvilken mentale holdning som preger den mediterendes oppmerksomhet og mentale aktivitet. Hvilken måte er det oppmerksomheten anvendes på? Prinsippet i mindfulness er ledig oppmerksomhet og aksept for alle impulser som kommer og går.

TO METODER

I meditasjon som i andre aktiviteter hender det tankestrømmen drar oss bort fra det vi i utgangspunktet holdt på med. Vi glemmer å rette oppmerksomheten mot pusten, eller vi glemmer å gjenta metodelyden. I konsentrasjonsteknikker jobber man aktivt for å unngå at dette skjer, for eksempel ved å rette oppmerksomheten mot meditasjonsobjektet med større kraft og smalere fokus. Teknikker bygget på mindfulness, derimot, aksepterer fenomenet og legger vekt på at utførelsen skal være ledig og avslappet. I Acem ses dette som en viktig del av prosessen, fordi de spontane tankene henter inn og frisetter deler av bevisstheten som den bevisste oppmerksomhet gjerne holder utenfor.

Men også innen mindfulness finnes det ulike oppfatninger av hva vi bør gjøre når vi oppdager at sinnet har vært et annet sted, og det er disse forskjellene vi skal se på nå.

Enkelt sagt finnes det to muligheter. Vi kan gå tilbake til meditasjonsobjektet (pusten, lyden etc.) direkte og la tankene fortsette å spille seg ut i sinnets periferi. Eller vi kan først rette oppmerksomheten mot tankene

selv og arbeide for å gi slipp på dem, før vi går tilbake til objektet. I begge tilfeller er målet over tid å kunne frigjøre seg fra de begrensningene som ligger i tankenes spenningsladede perspektiv.

I hovedsak anvender Acem den første metoden, som vi kan kalle perifer bearbeidelse, fordi tankene får spille seg ut i periferien snarere enn sentrum av oppmerksomheten. Mye av det som markedsføres som mindfulness, anvender den andre metoden, det vi kunne kalle fokusert bearbeidelse, der man velger å rette fokus direkte mot tankene.

PERIFER BEARBEIDELSE

I Acem-meditasjon møter man altså de spontane tankene med aksept, men når man blir klar over at metodelyden er borte, tar man den opp igjen og fortsetter å gjenta den ledig og uanstrengt. Tankene kan fortsette å spille seg ut i periferien av bevisstheten, eller de kan bli borte av seg selv (uten at vi gjør noe aktivt for å skyve dem vekk), før de kommer tilbake og nok en gang tar oppmerksomheten bort fra lyd gjentagelsen.

En typisk meditasjon vil veksle mellom lyd gjentagelse og perioder der tankene dominerer. Det er lett å tenke at det viktigste er lyd gjentagelsen, men periodene med tanker er også viktige, fordi tankene representerer impulser som har vært bundet opp i spenninger. Utslippene bidrar til å frisette slike impulser og dermed løse opp i spenningene. Uten utslipp består spenningene.



Acem legger kanskje større vekt enn andre retninger på verdien av at spontane tanker får slippe til, både i de fasene der vi glemmer metodelyden, og i de fasene der tankene får spille seg ut i oppmerksomhetens randsone mens vi gjentar lyden ledig. Tankene representerer på den ene siden psykologiske begrensninger som vi best bearbeider ved å slippe dem til. På den annen side er de også uttrykk for kreativitet og energi, som bindes opp om vi forsøker å stoppe spontaniteten.

Acem er ikke alene om å forholde seg til tanker og digresjoner ved lett og ledig å vende oppmerksomheten tilbake til meditasjonsobjektet, uten å støte tankene aktivt bort. Mange andre former for mindfulness gjør det samme.

FOKUSERT BEARBEIDELSE

I mange varianter av mindfulness-meditasjon legger man imidlertid til et ledd. Når man oppdager at tankene har trukket en bort fra meditasjonsobjektet, vender man i første omgang fokus mot



tankene selv. Idéen er at man skal bli seg bevisst tankene og de spenningene de representerer, slik at det blir lettere å slippe dem.

I noen tradisjoner er det også vanlig å møte tankene med spørsmål à la "hvor var tanken før den oppsto?" og "hvor er tanken etter at den er forsvunnet?". Dette er spørsmål uten klare svar, men de skal hjelpe den mediterende til å finne et punkt i seg selv som ikke er fanget av tankene, så man kan gi slipp på det som har bundet sinnet. Man kan også møte tankene med spørsmål à la "hvem (eller hva) er det som tenker?", et spørsmål som både skal kunne hjelpe en til å slippe tak i tankene og i forestillinger om hvem "jeg" er.

Imoderne former for mindfulness benyttes av og til også elementer lånt fra kognitiv psykologi. Når tankene kommer, setter man merkelapp på dem. "Dette er bare en tanke." "Dette er bare angst." "Dette er bare en trist følelse." Slike merkelapper skal motvirke tendensen til å oppleve verden ut fra tankenes perspektiv. Er man trist eller engstelig, oppleves verden gjerne som litt sørgelig eller truende, men identifiserer man tristheten eller angsten som en følelse, blir man kanskje ikke så lett fanget av et slikt perspektiv.

PROBLEMER MED FOKUSERT BEARBEIDELSE

I noen sammenhenger har også Acem arbeidet med metoder som minner om fokusert bearbeidelse. På fordypelseskurs, der man mediterer minst seks timer daglig i en uke eller mer, har man praktisert øvelser der man arbeider aktivt (om enn

ledig) med å slippe kroppslige eller andre spenninger. I en av øvelsene som har vært utprøvd, har man for eksempel rettet oppmerksomheten direkte mot kroppslige spenninger, for å få tak i noe av det som ligger bak spenningen og dermed lettere gi slipp. Fokuserert bearbeidelse er derfor ikke et ukjent fenomen i Acem heller.

Men det er en grunn til at disse øvelsene kun har vært praktisert på fordypeleskurs. Etter flere dager med svært lange meditasjoner kan man mestre med ledighet utfordringer som ellers ville gjort den mediterende temmelig anspent. I hverdagens meditasjoner, og på mindre intensive retretter, ville lignende forsøk på fokusert bearbeidelse snarere bidra til å stoppe prosessen enn å stimulere den. Man blir lett for målorientert, for fastlåst i det man forsøker å få til. Perifer bearbeidelse låser ikke like lett sinnet, fordi det eneste man skal gjøre er å vende tilbake til pusten eller lyden uten tanke på om dette fører til at tankene eller spenningene slipper taket. Paradoksalt nok kan det være at det lettere får tankene og spenningene til å slippe taket. Måloppfatthet bringer en bort fra målet.

Ikke alle sider av bevisstheten lar seg fange inn av en fokusert oppmerksomhet. Når vi nærmer oss det ubevisste, er signalene så svake at aktiv uthenting bare vil få dem til å skvette unna, som om våre øyne blendes av flombelysningen. Fokusert bearbeidelse vil i denne sammenhengen derfor være mindre egnet.

Mindfulness skal i utgangspunktet foregå uten innblanding av språk og tenkning.

Man skal registrere tankestrømmens tilstedeværelse, og man skal søke et punkt i sinnet hinsides denne strømmen, men alt dette skal skje på intuitiv basis. Det skal imidlertid ikke mye fantasi til for å forestille seg at de ulike spørsmålene ("hvor var tanken før den oppsto?", "hvor er tanken etter at den er forsvunnet?", "hvem (eller hva) er det som tenker?") og merkelappene ("dette er en tanke", "dette er angst", "dette er en trist følelse") lett kan danne utgangspunkt for ekstra tankevirksomhet. Dermed mister meditasjonen noe av sitt ikke-intellektuelle preg. Den rene sansning som var knyttet til pusten (og metodelyden), viker plassen for aktiv tenkning, som i sin tur begrenser sinnets frihet istedenfor å øke den.

Fokusert bearbeidelse forutsetter også at man vet hva man skal fokusere på. Den spontane tankestrømmen er mangfoldig, og i løpet av få sekunder kan et mylder av tanker, følelser, impulser, bilder og kroppsforannelser fare gjennom sinnet. Når man forsøker å fokusere på noe av dette og stille spørsmål eller gi det merkelapper, er det som om man stopper strømmen underveis og velger ut noe for særskilt behandling. I noen tilfeller kan det sikkert fungere. I andre tilfeller vil det begrense sinnets frihet og i praksis redusere evnen til oppmerksomt nærvær.

IKKE-DØMMENDE SINN

Alle synes å være enige om at mindfulness forutsetter et ikke-dømmende sinnelag, der man godtar det som kommer enten man opplever det som godt eller dårlig. Men igjen støter man på paradokser. For det er også klart at visse tanker, følelser



og tilstander lettere bringer en bort fra øyeblikkets nærhet enn andre, både negative følelser som sinne og positive følelser som forelskelse. Hva gjør man når bevisstheten fylles av slikt? I Acem er ikke disse utfordringene store: sinne, forelskelse og en rekke andre tilstander tilhører normalfenomener som kommer og går under meditasjon, og det virker bare mot sin hensikt å forsøke å stoppe dem. I andre mindfulness-tradisjoner er holdningen ofte langt mer ambivalent, fordi aksepten for å bli revet med av spontane impulser er mindre.

Dette gjelder i enda større grad søvn. Sløvheter og tretthet regnes i tradisjonell buddhisme blant hindrene for meditativ utvikling, og det finnes fortellinger om munkene som har skåret av seg øyelokkene for å unngå å sovne under meditasjon.

Også moderne mindfulness-retninger er ofte opptatt av hvordan man skal unngå å sovne mens man mediterer. Noen foreslår for eksempel at man skal åpne øynene og liksom våkne til før man går videre. I Acem er holdningen en annen. Ikke bare er det naturlig å sovne når man går til meditasjon med søvnunderskudd, men den psykologiske bearbeidelsen meditasjon setter i gang, kan i seg selv lede inn i perioder der sinnet glir inn i søvn. Forsøker man å stoppe søvnen, stopper man samtidig deler av prosessen. I lange meditasjoner oppfordres den mediterende til og med til å legge seg ned og slippe til søvnen, så den ikke kommer i veien for videre bearbeidelse.

Enhver som har erfaring med meditasjon, vet at metatanker – tanker om meditasjon mens man mediterer – kan være et

problem. Når ens indre stemme sier at man ikke mediterer bra nok, at man må ta seg sammen, at man for lett lar seg overvelde av tanker osv., tror man gjerne at slike dommer representerer sannheten. Man glemmer at dette bare er tanker på linje med andre tanker og ikke står for en realistisk vurdering. All mindfulness-meditasjon arbeider for å overskride metatankenens perspektiv, først og fremst ved å vende tilbake til meditasjonsobjektet på ledig og uanstrengt vis. Men når man i tillegg forsøker å iakttatte spontane tanker direkte, og til og med møter dem med spørsmål og merkelapper, er faren at man legger et ekstra lag av metatanker oppå alt som skjer. Abbeden ved det japanske buddhistklosteret Antaiji er særlig kritisk til denne siden ved mindfulness-bølgen:

... we have to forget things like "I should be mindful of this or that". If you are mindful, you are already creating a separation ("I - am - mindful - of -"). Don't be mindful, please! When you walk, just walk. (1)

En forskningsartikkel beskriver mindfulness med ord som selvregulering, monitorering, kontroll, vedvarende oppmerksomhet og hemming av utbroderende tankeprosesser. (2) Selv om den også sier at mindfulness ikke er en øvelse i undertrykkelse av tanker, er det lett å sitte igjen med et inntrykk av at her må man passe på.

GRADER AV MINDFULNESS

Det finnes altså ulike grader av mindfulness. Mange metoder som presenteres under denne merkelappen, inneholder elementer som trekker i motsatt retning av ledig oppmerksomhet og nærhet til øyeblikket:

- målorientering
- tankeinnblanding
- seleksjon av visse tanker og impulser
- skepsis til visse følelser og tilstander
- forsøk på å disiplinere sinnet, for eksempel gjennom telling
- påpasselig overvåking av tankene

Alt dette er elementer som bidrar til å redusere sinnets åpenhet. Og disse elementene finnes især i former for mindfulness som bygger på fokusert bearbeidelse. Både Acem og andre retninger som bygger på perifer bearbeidelse, søker isteden å ivareta en så høy grad av ledig oppmerksomhet som mulig. ■

1. <http://antaiji.dogen-zen.de/eng/adult18.shtml>

2. Scott R. Bishop et al.: "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice* vol. 11 no. 3, 2004, s. 233-234.



Der helsevesenet kommer til kort

– meditasjon som tilleggsbehandling

Mange søker meditasjon og yoga for å få hjelp med stressymptomer og andre helseplager, fordi det hjelper mot muskelsmerter, søvnløshet, stress, humørsvingninger og lettere kroppslige og nervøse plager. I USA og Canada brukes forskjellige meditasjonsteknikker og yoga som tilleggsbehandling for enkelte pasientgrupper på sykehus og andre helseinstitusjoner. Det gjelder både tilstander som ligger i randsonen av det vi vanligvis oppfatter som sykdom, og helseplager som følger med kronisk og alvorlig sykdom. Nedenfor ser **Inger-Lise Nesvold** nærmere på erfaringer og resultater ute og hjemme.

Levealderen i Norge er blant de høyeste i verden, og stadig færre dør av alvorlige sykdommer. Men tall fra Statistisk Sentralbyrå gir interessante opplysninger om helseplager som påvirker hverdagen til mange: Muskel- og skjelettlidelser øker, 1 av 4 har slike plager. 10-15% har psykiske plager, og dette øker blant unge. 3 av 10 sier de har helseplager som påvirker hverdagen. Vi vet også at plager relatert til

stress, som søvnløshet, hodepine, mangel på energi, humørsvingninger og flere til, er utbredt i mange aldersgrupper.

HELSEVESENETS UTFORDRINGER

De fleste av disse plagene befinner seg i randsonen av det som kalles sykdom, men kan allikevel forsure hverdagen, gi bekymringer, sykemeldinger og nedsatt fungering. Det kan se ut som det er mer

eller mindre tilfeldig i hvilken grad man blir hørt, og om det finnes behandling for denne type plager i det etablerte helsevesen. Dette avspeiler noen av helsevesenets utfordringer i dag.

I dette landskapet dukker det stadig opp nye alternative behandlingsformer og alternative teknikker som skal hjelpe. Meditasjon og yoga tilhører på mange måter en slik tradisjon, og er kanskje de med størst utbredelse og med lengst tilstedeværelse i Norge.

I sykehusverdenen ser man også at stadig bedre medisinske behandlingsmetoder og screening gjør at flere blir helbredet for alvorlige sykdommer. Enkelte diagnoser medfører tøff og langvarig behandling som kan gi varige kroniske plager.

Kreft er en slik sykdom, og den rammer stadig flere. I Norge var det ca 180 000 kreftoverlevende i 2008. Både det å få en diagnose og gjennomgå behandling for alvorlig sykdom setter sine spor. Mange får plagsomme fysiske og psykiske bivirkninger både på kort og lang sikt. Blant kreftoverlevende kan det bety mer eller mindre kronisk tretthet, søvnløshet, muskel- og leddsmarter, nedsatt kognitiv fungering, nedsatt seksualfunksjon, bekymringstanker og nervøsitet. Noen av disse plagene ligner stressymptomene beskrevet over, men er ofte alvorligere.

USA OG CANADA

I USA har man i løpet av de siste 20 årene utviklet og etablert alternative behandlingstilbud for bieffekter knyttet til forskjellige sykdomsdiagnoser.

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) er et formalisert pasientfokusert tilbud hvor man ved hjelp av forskjellige teknikker lærer å mestre fysiske og psykiske stressrelaterede symptomer. Da mindfulness-metoden ble introdusert i USA, ble den i utgangspunktet brukt til å lindre kronisk smerte. I dag er tilbudet etablert ved mange sykehus, kreftsentre og andre helseinstitusjoner i USA og Canada. MBSR er ikke ment å erstatte den medisinske behandlingen, men er tilleggsbehandling, også kalt komplementær behandling, brukt for å lindre plager av sykdom og medisinsk behandling. Stress, lettere psykiske plager, depressive tilstander, humørsvingninger, søvnløshet, plagsomme grublerier og kroppssmerter er ofte omtalt i denne sammenhengen.

MBSR-programmet består av flere metoder, hvor mindfulness er det overordnede begrepet. Kort beskrevet er det en type meditasjon som har med tilstedeværelse og ledighet å gjøre. Mindfulness er nærmere beskrevet i andre artikler i dette Dyade. Metodene knyttet til MBSR-programmet er pustemeditasjon, yoga, kroppsmeditasjon og oppmerksomhetstrening i hverdagen. Ved bruk av de mentale teknikkene trener man på å ha en aksepterende holdning til tanker og følelser som er i sinnet, og å være tilstede her og nå. Det oppfordres til å praktisere teknikkene i hverdagen både underveis i kurset og etterpå. I tillegg arrangeres grupper hvor fokus er på symptomer og mestring, og dette er kanskje like viktig som de mentale teknikkene.

Yoga er et fellesnavn for forskjellige metoder. Yoga i MBSR-programmet vektlegger ro og avspenning, og man lærer de klassiske yogaøvelsene med bruk av rolige strekkøvelser og pusteteknikker. Innføring i metodene går vanligvis over åtte til ti uker med ett møte pr uke. Deltagerne oppfordres til å praktisere teknikkene i hverdagen både i løpet av kurset og ikke minst i tiden etterpå. Programmet har fått betydelig oppmerksomhet i helsesektoren og ikke minst i forskningsverdenen. Et stort volum av forskning har blitt publisert i løpet av det siste tiåret, om enn av svært varierende kvalitet, men de viser flere positive resultater ved bruk av programmet.

NORGE, HELSEPLAGER OG MEDITASJON

I Norge har Acem vært en av de største meditasjonsbevegelsene i mange år. Acem har i løpet av over 40 år lært ca 60 000 nordmenn å meditere og har etter hvert også stor aktivitet i utlandet. De med sykdommer har aldri vært en målgruppe Acem har henvendt seg til. Men det viser seg at mange som lærer metoden, ikke sjelden har plager som allerede beskrevet. Tilbakemelding fra deltagere som har lært Acem-meditasjon, viser at metoden gir mental ro og fysisk avspenning, mer energi, og at den kan lindre både kroppssmerter og søvnløshet, samt redusere andre stressplager og lettere psykiske plager.

Man kan si at erfaring med Acem-meditasjon bekrefter begrepet "relaxation response" (avspenningsrespons) intro-

duert av professor i fysiologi Herbert Benson ved Harvard-universitetet i en bok som først ble utgitt i 1975. Han forsket blant annet på sammenhengen mellom meditasjon og avspenning. Begrepet "relaxation response" beskrev den automatiske mentale og kroppslige avspenningen mange meditasjonsformer utløser. Han fikk stor oppmerksomhet rundt dette temaet, og beskrivelsen av fenomenet var også svært gjenkjennelig for mange som praktiserte og underviste i Acem-meditasjon.

Men i Norge var det foreløpig observasjoner og tilbakemeldinger fra kursdeltakere og ikke forskningsbaserte resultater å holde seg til. Mange rapporterte mindre stress, bedre søvn og lignende og også et godt hjelpemiddel i situasjoner som er spesielt belastende.

ACEM-MEDITASJON FOR PASIENTGRUPPER

Acem har ikke primært vært opptatt av å undervise meditasjon til bestemte pasientgrupper. Derimot har enkelte pasientgrupper etter hvert tatt kontakt med Acem. En henvendelse fra en gruppe brystkreftopererte kvinner som ville lære Acem-meditasjon, resulterte i flere kurs for denne sykdomsgruppen. Den første gruppen hadde regelmessige møter i over ett år.

At Acem-meditasjon kan være en velegnet teknikk for pasientgrupper plaget av fysisk anspenthet er lett å tenke seg. Men deltagerne i brystkreftgruppen beskrev også et betydelig trykk av gnagende tanker om sykdommen og fremtiden, erfaringer

med helsevesenet, behandlingen og etterfølgende plager. Det var derfor spennende om den mentale friheten og åpenheten som etableres gjennom Acem-meditasjon, ville oppleves overveldende, siden man slipper til mange "negative rester". Men økt grad av indre ro, bedre søvn og mer energi viste seg å være det deltakerne etter hvert fremhevet som viktige forandringer etter at de begynte med meditasjon.

I de siste årene har Acem, i samarbeid med Foreningen for brystkreftopererte, også arrangert helgekurs for brystkreftopererte, hvor deltagerne lærer yoga og kroppsmeditasjon. Kursene er svært populære og ser ut til å treffe et behov hos denne pasientgruppen. Som en følge av kreftbehandlingen har flere av deltakerne fysiske plager som smerter og stivhet i ledd, anspente muskler, plagsom tretthet og søvnplager. Dyp mental og fysisk avspenning og yogaens rolige strekk- og pusteøvelser ser ut til å hjelpe denne pasientgruppen. Innholdet i gruppene kan minne om MBSR-programmet beskrevet over.

FORSKNING I USA OG CANADA

I og med at mindfulness gjennom MBSR var knyttet til helseinstitusjoner i Canada og USA, lå det godt til rette for forskning på virkninger av metoden. Fagpersonene var der, leger, psykologer, sykepleiere og andre som igangsettere og oppfølging av programmet. Det lå i kortene at dette skulle det forskes på. Professor Kabat-Zinn var sentral i etablering av metoden i USA på 1980-tallet og etablerte behandlingsgrupper for

diverse pasientgrupper, i starten først og fremst smertepasienter. Det finnes i dag et stort volum av artikler som handler om virkninger av MBSR-programmet og mindfulness, om enn ikke beviskraften alltid er like stor.

Noen publiserte studier rapporterer om signifikant mindre stress-symptomer, bedre søvnkvalitet og mindre kronisk tretthet; andre viser bedre humør med mindre humørsvingninger og mindre angst og depresjon etter praktisering av metoden. Noen studier har også målt nivå av stresshormoner. Enkelte studier viste signifikant reduksjon av stresshormonet kortisol hos de som fulgte MBSR-programmet sammenlignet med kontrollgrupper som ikke mediterte og gjorde yoga, mens andre studier ikke fant forskjell. Men forskningen har også fått mye kritikk for dårlig kvalitet, og pr i dag er det mange av resultatene hvor man fortsatt ikke kan konkludere helt sikkert.

Til forskjell fra mindfulness kom forskning på Acem-meditasjon først i gang lenge etter at metoden var introdusert i Norge. Men med en studie som viste redusert blodtrykk hos svenske lokomotivførere som lærte Acem-meditasjon, var også forskning på Acem-meditasjon i gang. En doktorgrad på Acem-meditasjon i 2004 var et langt skritt videre på forskningsveien. Introduksjon av nye teknikker i helsevesenet, med bl.a. magnet-tomografi (MR) som etter hvert også kunne registrere hvilke deler av hjernen som ble aktivert og hvor intens aktiviteten var ved forskjellige typer handlinger og mentale prosesser. Dette muliggjorde tilgang til å



nærmest titte inn i hjernen og åpnet opp for svært spennende forskning. Så hva skjer egentlig i hjernen når man Acem-mediterer? Hvilke deler er aktive, og hva skjer med hjernebølgene? Her er det nå publisert svært spennende resultater, og mer er på vei.

Mindfulness i Norge startet i den andre enden. Fagpersoner fra helsesektoren var sentrale i etablering av metoden. Fagfolks entusiasme innen deler av helsesektoren kan forstås ut fra det sterke fotfestet mindfulness hadde fått innen helsesektoren i USA og Canada. Dermed var det helsearbeiderne som introduserte mindfulness som en teknikk for pasientgrupper i psykiatrien. I Helse-Norge brukes metoden innen fagfeltene psykiatri og psykologi, med fokus på stress. Et større forskningsprosjekt er også nylig i gang i samarbeid med Medisinsk fakultet ved Universitetet i Oslo. Mindfulness er blitt en anerkjent og akseptert metode i fagmiljøer innen helsesektoren.

FORSKNING PÅ MBSR, YOGA OG ACEM-MEDITASJON

I 2007 ble det publisert en omfattende oversiktsstudie av virkningen av forskjellige typer meditasjon og andre alternative metoder på sykdom og helse, forfattet av Maria B. Ospina med flere. Mer enn 800 publiserte studier før 2006 ble vurdert ut fra spørsmålet: Kan praktisering av yoga, mindfulness, Acem-meditasjon, qi gong, tai Chi og andre avspenningsteknikker ha en positiv virkning på helse og lindre forskjellige plager og symptomer? Mindfulness og meditasjonsmetoder med bruk av metodelyd og ledig gjentakelse, som Acem-meditasjon og TM, viser seg å være mest forsket på i tillegg til yoga.

Ospinas rapport viser at de mest studerte sykdomstilstander og plager var blodtrykk, hjerte-karsykdom og muskelskjelettplager. Men å forske på virkningene av behandling, altså om noe virker eller ikke, er en krevende øvelse, med strenge krav til design og forskningsmetoder.

Resultatene fra Ospinas rapport viste at mange av studiene ikke oppfylte alle disse kravene, en dom som mange får når arbeidet man har gjort blir vurdert. Dermed er det fortsatt usikkerhet knyttet til flere av resultatene som ble presentert.

Men noen resultater var mer entydige, spesielt hos de som praktiserte meditasjon med bruk av metodelyd eller gjorde yoga. Man konkluderte med at praktisering av meditasjon blant de med forhøyet blodtrykk gir en signifikant reduksjon av blodtrykk. Den samme effekten så man hos friske som praktiserte yoga regelmessig. Reduksjon av hjertefrekvens ved bruk av disse metodene ble også rapportert som resultater som var bevist og dermed gyldige. Noen få studier med tidligere kreftpasienter som praktiserte MBSR var med i Ospinas rapport, men studiene var for få til å kunne konkludere om virkningene av MBSR var gyldige.

Forskning på Acem-meditasjon, som også omtales i denne rapporten, gjelder først og fremst doktorgradsarbeidet til Erik Solberg, som består av syv forskjellige artikler om psyko-biologiske virkninger av Acem-meditasjon. Solberg fant blant annet at Acem-meditasjon reduserte stressreaktivitet ved redusert immunologisk beredskap og avspenning. Resultatene viser altså at Acem-meditasjon er et egnet hjelpemiddel til å takle stress.

Nylig publisert forskning på Acem-meditasjon rapporterer også skifte i type hjernebølger under meditasjon som kan tolkes som mental avspenning og ro. Mange meditanter vil nok nikke

gjenkjennende til dette. Beretninger om meditasjonens virkninger er kjent: I tillegg til god mental hvile etableres det en indre frihet i sinnet, som i sin tur gir økt utslipp og bearbeidelse av tanker, følelser, stemninger og kroppsforannelser, som i sin tur kan gi økt mental ro og tilstedeværelse her og nå. Mental avspenning, økt tilstedeværelse og mindre "grubling" er også rapportert ved bruk av mindfulness-meditasjon.

HVA VIDERE?

Mindfulness ble altså tidlig introdusert i helsesektoren og tidlig forsket på. Acem hadde de første årene hovedtyngden av sin aktivitet blant studenter og andre ungdomsmiljøer. Men med erfaring med metoden over mange år ble det tydelig at her var det bedre helse å hente. Men som vi har vist tok det tid før helsegevinster av Acem-meditasjon ble bekreftet ved forskning.

Fysisk trening for de som har eller har hatt alvorlig sykdom har vært vektlagt de siste årene og er vist å gi bedre livskvalitet, helse og økt overlevelse. Meditasjon, mindfulness og noen typer yoga tilfører noe som også ser ut til å kunne gi lignende helseeffekter. Tilsammen kan dette gi bedre helse og dermed et bedre liv. Nærmere presentasjon av forskningsresultatene ved praktisering av Acem-meditasjon er sammenfattet i boken *Fighting stress*. ■

Acem på nett

www.acem.no

Dyade er Acems tidsskrift. Acem startet i Norge i 1966 og det er fortsatt her organisasjonen er størst - med kurs i meditasjon og kommunikasjon, nærradio og kultur-seminarer.

www.acem.com

Acems internasjonale websted gir deg oppdatert oversikt over Acems kurs, publikasjoner og aktiviteter i 35 land i alle verdensdeler og omtalt på engelsk og ti andre språk.

www.yoga.no

Acem underviser også i yoga gjennom Norsk Yogaskole. Det er Norges eldste yogaskole med et opplegg som er godt tilpasset moderne mennesker og ikke har noen religiøs ramme.

www.halvorsbole.no

Acems internasjonale kurssted for stressmestring, selvutvikling og kommunikasjon.

www.dyade.no

Interessert i sex, religion, litteratur, dans, filosofi, kjønnsroller, meditasjon, reiser eller politikk? På www.dyade.no finner du artikler om alt dette og mer til. Vil du abonnere eller kjøpe tidligere temanumre, er det bare å fylle opp handlekurven!

blog.dyade.no

Dyadebloggen er arenaen for innfallene og dialogen omkring Dyades mange emneområder.

themeditationblog.com

Acems internasjonale meditasjonsblogg, der du har anledning til å utforske meditative temaer med resten av verden.

stud.acem.no

Meditasjonsaktiviteter med ung profil. Bofellesskap i Oslo, København og Trondheim.

[facebook.com](https://www.facebook.com/acem)

Acem har en rekke sider på Facebook, blant annet Acem Meditation International og Acem Norge, i tillegg til ulike lands- og stedssider. Sjekk ditt sted!

ISSN 0332-5790



9 770332 579031

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE

Depotbiblioteket



h10109185

2010 Arg. 42 Nr 4

Dyade

Returadresse:

■ **ACEM**

Postboks 2559 Solli

0202 Oslo

MINDFULNESS OG MEDITASJON

Mindfulness nevnes ofte som supplement i behandling av fysiske eller kroppslige problemer, men også som middel til psykologisk og eksistensiell utforskning.

Hva er mindfulness? Hva er forskjeller og likheter med Acem-meditasjon? Hvordan skiller disse seg fra andre meditasjonsteknikker?

Dette nummer av Dyade drøfter også erfaringen med å lære Acem-meditasjon og mindfulness til ulike grupper av pasienter og friske, samt hva forskningen forteller om effekten av ulike meditasjonsmetoder.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS