



Foto:Unsplash

Skillnaden mellan österländsk meditation och kristen bön

ARTIKEL UR HELANDE LÖV NR 4 2019 - Nr 1 2020

Det finns en andlig värld där ute, men den är inte enbart god. Det kommer rapporter om meditationspsykosor, "qigong-sjuka", skrämmande upplevelser som människor haft som de inte kan få hjälp med genom psykiatri och terapi. Österländsk meditation har helt andra mål än kristen bön.

Ur ett österländskt perspektiv beskrivs meditation som en förmåga att överskrida, nå centrum, få en enhet med "alltet", komma bortom sinnets alla naturliga funktioner. Få bort blockeringar, få ett nytt medvetande. Inom buddhismen kallas det för "det sjätte sinnet" (verkligheten bortom begrepp och tankar). Målet i den buddhistiska läran är att man genom meditation och den fulla koncentrationen ska komma till ett tillstånd där det naturliga sinnet, dess begrepp, tankar och känslor är helt stilla, det blir tyst. Detta tillstånd uppfattas som ett tillstånd av jämvikt och frihet från allt lidande, nirvana. Till viss del kan det uppnås på jorden, men en buddhists önskan är att komma ur livshjulet och träda in i det eviga tysta, nirvana, där alla önskningar är borta.

Målet med buddhistisk meditation

De som mediterar enligt österländsk tradition har förr eller senare starka upplevelser, under vägen till den föreställningslösa "samadhi" som är det sista steget i den åttafaldiga vägen inom buddhismen. Upplevelser som människor berättat om är att de ser ljus – vitt, blått eller gulaktigt. Detta sägs vara ett resultat av att sinnet börjar bli koncentrerat. Man börjar få kontakt med något som är bortom de medvetna sinnena och man har en förhöjd medvetandenivå. En ihållande musikalisk ton kan komma, ord kan uttalas, dofter, bilder, inom buddhismen så kallade mandala, värmeförnimmelser och förändringar i kroppsvikten. Klärvoajans, förmåga att läsa andra människor, intensiv glädje, extas och frid (*Källa: Vision och omvandling, Buddhas åttafaldiga väg, san-gharakshita 1990*). Människor berättar om upplevelser som de inte längre kan kontrollera, förnimmelser som tar över i deras liv. Det kan ibland beskrivas som:

brännande värme, iskalla strömmar, luftbubblor i ryggraden, elektriska pirringar, känsla av övertryck i huvudet, vibrationer, oro och kramper, överkänslighet mot ljud och lukter, ihållande ångest, försvagat minne, isolering, upplevelser av besatthet och ondska och poltergeistupplevelser. Det kan alltså vara direkt farligt för personer som är psykiskt känsliga att utsätta sig för österländsk meditation, inte minst för att det kan vara mycket svårt att hjälpa de drabbade ur tillståndet om man saknar den andliga förståelsen kring detta.

Förbi alla upplevelser

I buddhistisk meditation ska man förbi alla dessa upplevelser, till tystnaden. Kundaliniyoga/meditation inom hinduism består av fyra stadier där de tre första åtföljs av musik och det sista är helt tyst. Under första stadiet skakar hela kroppen. Detta har till syfte att väcka energin (kundaliniormen). Nästföljande är fri dans och de två sista stadierna består av meditation, där det viktiga är att inte tänka något utan bara bevittna. Hur längtar inte människor efter att komma bortom sina begränsningar, förändra och förhöja sin medvetandenivå och nå osynliga dimensioner? Men det finns en annan väg.

Samtal med Gud

Bön handlar om gemenskap med Gud, en gemenskap som vi alla är skapade att leva i. Det är inte en konstlad och opersonlig gemenskap. Jesus varnar för bön som bara är skådespel, långa böner och upprepningar. I bönen kan man öppna sitt hjärta och berätta allt för Jesus, ta emot hjälp, visdom, råd och vägledning. Samtidigt öppnar Gud sitt hjärta för oss och gör oss delaktiga i hans planer samt hjälper oss att förstå hans ord och vilja så att vi kan bli välsignade och upprättade inom livets alla områden.

Inte egen gärning

När Paulus och Johannes i Apostlagärningarna kapitel fyra botar en lam man frågar man omedelbart i vilket namn eller i vilken kraft det har skett. Lärjungarna svarar i namnet Jesus och den kraft som väcker upp Jesus från de döda, den helige Andes kraft. Kristendom är inte människans egen gärning eller egna försök att genom meditationsmetoder förändra sitt medvetande för att få insikt och förståelse om ”verkligheten”. Kristendom är Guds ingripande från himlen, hans utsträckta hand till oss. Den handen är utsträckt genom ett kors, för Gud är helig, och vi som genom synden för evigt är skilda från Gud behöver räddas. Det kan kännas förödmjukande att behöva erkänna att man behöver räddning. Därför säger också Bibeln att glädjens budskap är för de ödmjuka.

Gemenskap med Gud

Jesu gärning på korset bryter sönder syndens makt och gör det möjligt för oss att se Gud ansikte mot ansikte. Att räddas av Gud är det mest underbara en människa kan få uppleva. Hon behöver öppna sitt hjärta och säga att hon tar emot det. Vid detta ja flyttar Gud genom sin Ande in i den människan och hennes inre, hennes ande blir åter levande. Den helige Ande som i Bibeln kallas för hjälparen gör det möjligt för människor över hela jorden att ha gemenskap med Gud samtidigt. En frukt av den gemenskapen är bland annat kärlek, glädje och frid, och det kallas i Bibeln för Andens frukter. Glädjen över Jesus gör att man vill sjunga och dansa. Det utvecklas inte några mediala förmågor eller klärvoajans i gemenskapen med Gud, men man kan få del i det som kallas för Andens nio nådegåvor, som är en hjälp och utrustning för att kunna hjälpa andra och att inte hamna fel. Bibelordet är ramen och Jesus är grundstenen för det andliga livet.

Verkligheten är mycket mer

Målet är inte att bli tom på känslor och tankar utan att få ett fäste för tankar och känslor. Få tankarna och känslorna ”i sunda ramar”, få dem att fungera som den resurs och gåva Gud ämnat dem till. Verkligheten är inte enbart det som vi ser, känner, hör, luktar och förnimmer. Verkligheten är mycket mera, men den verkligheten ska upplevas och utforskas i Jesus och med hjälp av den

helige Ande. Bibeln säger att verkligheten finns hos Jesus Kristus. Han är utstrålningen av Guds väsen och genom honom får vi kunskap om vem Gud är och vad som är hans vilja. Våra andliga upplevelser måste avstämmas genom bibelordet, den helige Ande och i relationen med Jesus.

Kan inte jämföras

Kristen bön kan inte jämföras med österländsk meditation. Den kristna bönen har Jesus i centrum och har som mål att lära känna honom. Den avskilda bönen ska mynna ut i det som Bibeln beskriver som den ständiga bönen, en medvetenhet om Guds närvaro i livets alla förhållanden. Det ska aldrig vara långt till Gud. Det ska pågå en inre bön, en tacksägelse, en gemenskap med Jesus, i arbetet, hemma, i skolan eller var man än är. I gemenskapen förvandlas man till att bli den man egentligen redan är och blir mer och mer lik Jesus. Blockeringar och begränsningar försvinner. Livsuppgiften, målet och meningen med livet finns i relationen med honom.

Text: Linda Bergling