



# Att bara få låta tankarna vara...

**Text** MARGARETA HAMMARLUND-UDENAES

**Foto** EVA BIHAGEN

**S**teg 3-kursen avslutas och deltagarna summerar sina erfarenheter av att ha mediterat i några få månader till flera år:

*... Jag har en del ångest och oroar mig mycket. Tidigare har jag försökt bromsa tankarna, distrahera dem för jag har varit så rädd att de ska ta över. Efter att ha lärt mig meditera har jag tränat mig i att vara i tankarna tillsammans med metodljudet, att låta dem få surra. Det kändes jättesvårt i början att våga släppa taget, men det gör en stor skillnad. Jag är inte så rädd längre för deras innehåll, känner mig mycket lugnare och mer tolerant mot mig själv.*

*... Tror att jag hanterar stress bättre både vad gäller situationer i familjen, i relation till barnen och till min fru. Ser mer vad jag kan och inte kan påverka – det gör mig lugnare. Och i meditationen gör jag något för mitt eget välmående. Ändå har jag så svårt att sätta mig för att meditera.*

*... Kanske jag har fått ökad stresstolerans och självkänsla. Har en bättre koppling in till mig själv och mina känslor. Annars har jag lätt för att hamna i depressiva tankar. Det är skönt att bara få låta tankarna vara – en frihetskänsla.*

## Så enkelt ... men ändå så svårt

Acem Meditation är så tillåtande, säger flera deltagare i gruppen. Den är så enkel. Annorlunda från många andra tekniker. Att tillåta tankarna att få vara där oberoende av innehåll, att inte behöva styra och ställa, är något som många uppskattar och uppfattar som speciellt med just den här metoden. Vilan och återhämtningen som kommer känns värdefull. Det är rekreerande.

*... På djupet handlar det om att jag får vara den jag är. Det är inte konstigt att ha många tankar. De lugnar ner sig vartefter i meditationen, och det är skönt att känna.*

I att låta tankarna vandra fritt ligger en kontakt med kreativiteten och idéerna. Men det är inte bara de positiva och kreativa tankarna som får plats. Paradoxen och det unika är att det att låta *allt* som kommer upp få vara där utan att styra gör att det kan få mindre inflytande, inte mer inflytande som det är lätt att tro. Det gäller särskilt de mer obearbetade tankarna, stämningarna och det konfliktfyllda som behöver längre tid för att "landa". Kanske slipper man då att de bankar på dörren för att få uppmärksamhet när det är dags att sova, eller i andra situationer.

På ett djupare, etiskt plan är det en träning i ökad acceptans av hela dig som person med alla dina sidor. Det är också något som kan föras vidare utåt i vårt agerande gentemot andra personer. Det kan också bli lättare att se dem med deras olika sidor och acceptera dem för den de är.

*... Värderingarna kommer ändå beroende på innehållet och det är förstås svårt att inte försöka få bort de tankar som gör att jag känner mig dålig.*

Det kan utifrån sett låta som en liten enkel detalj i sammanhanget att bara låta tankarna få vara, men det blir en kulturkrock med hur vi är vana att agera, att med vår vilja bestämma, sortera bort och plocka fram, tänka på det som känns bra men stänga av det som känns obehagligt eller dåligt.

Det blir ett möte med en kulturell "världsbild". Många andra tekniker är mer "i" kulturen, styr mot kontroll och att lyfta de positiva tankarna och skjuta undan de negativa, styr mot självkontroll och positiv psykologi. Eller mot att observera tankarna direkt, vilket också kräver uppmärksamhet och energi. I Acem Meditation är i stället metodljudet i fokus. Det är ett neutralt fokus som upprepas lätt i tankarna, som ger en frihet till tankar och impulser att komma och gå utan direkt observation eller agerande gentemot dem. Metodljudet är nödvändigt för att få till den processen.

*... Tidigare provade jag mindfulness. Det gjorde mig så stressad att fokusera på tankarna. Här kan jag bara låta dem vara och samtidigt upprepa metodljudet. Jag kan vila.*

Vad händer om de negativa tankarna inte ges plats? De pockar på uppmärksamhet. Att hålla undan dem tar kraft.

Exempel på det är det första citatet från gruppen. Att bromsa och distrahera de jobbiga tankarna skapar mer oro än att bara låta dem få vara, på linje med alla andra tankar. Turid Berg-Nielsen har skrivit om temat i kapitlet "Self-control. Controversies in psychology and meditation" i boken *The Power of the Wandering Mind*.

## Varför är det så svårt att bara vara i det som är?

Det är djupt mänskligt att vilja bort från det som belastar, det som är jobbigt att känna på, sin egen oförmåga eller känsla av att vara liten, och lyfta det som är positivt. När vi mediterar är det naturligt nog lättare när det är lugnt och harmoniskt. Men det är inte bara lugn och ro i alla meditationer, det vet alla som mediterar. Vi möter också de andra delarna av oss själva, de som när vi öppnar upp pockar på. De kommer sannolikt inte som direkta tankar eller som medvetna känslor utan mer som reaktioner på situationen, på metodljudet, på innehållet i spontanaktiviteten som blir "fel", eller som en känsla av att inte bemästra tekniken. Det är metatankar – tankar om tankarna, tankar om hur vi hanterar situationen, implicita instruktioner om hur vi ska agera, som vi följer utan att reflektera. Det är relativt osannolikt att de här känslorna kommer för att vi mediterar fel. De är bara en del av oss som vi inte är så bekant med och som vi inte erkänner som "jag".

## Att bli "seende" tar tid

Att låta det som är få vara är en av orsakerna till att Acem Meditation lärs ut under en kurs som går över flera veckor. Det tar tid att ta till sig tekniken på djupet även om man också kan meditera redan från början. Även senare kan korrigeringar behöva göras lite då och då för att bli mer seende i förhållande till egna beteendemönster och för att komma närmare ledigheten i meditationen. Här är längre meditationer och retreatar särskilt viktiga för att komma vidare, om man önskar arbeta mer psykologiskt med sin meditationsteknik.

*... Steg 3 har gjort mig mer uppmärksam på min egen meditation. Det har varit väldigt bra att höra mig själv och andra. När vi pratar om meditationen, tekniken och hur vi känner och tänker är jag inte så himla unik. Vi delar så mycket. Så här är det att vara människa. Vi kommer nära varandra.*

Acem Meditation är därför både väldigt enkel och berikande, men samtidigt svår eftersom våra mer omedvetna psykologiska mönster influerar beslutet att meditera eller inte, och också hur vi agerar när vi väl sitter där.

## Ut i livet

Vad kan vi ta med oss ut i livet, inte minst i tider av inre eller yttre kriser? När oron finns där blir den ännu tydligare i meditationen. Är det en anledning till att korta ner meditationen eller motsatsen, att kanske meditera lite längre? Forskningsresultat och erfarenhet visar att låta oron få finnas i meditationen gör att den minskar i vardagen i övrigt. Så rekommendationen är att gärna meditera lite längre, kanske 45 minuter istället för 30 minuter. Den första utmaningen är att över huvud taget sätta sig för att meditera. Fundera gärna över vad som gör att det inte blir av. Bestäm dig för att sätta dig trots motstånd.

Nästa utmaning är hur vi kan hantera oro i meditationen. Låt den vara där! Det är lätt att säga men svårare att göra. Både i relation till vanorna och i meditationen är det viktigt att ge sig själv tid, att "tåla" att det inte är behagligt eller som man tänker sig att det ska vara. Att vara i det som är, här och nu. Och det enda vi egentligen behöver bry oss om är att upprepa metodljudet. Inte heller det perfekt, men att försöka så gott det går och att även där "tåla" att det inte låter perfekt eller helt, eller är där så ofta som vi förväntar oss det. Den "träningen" ger djupgående resultat över tid.