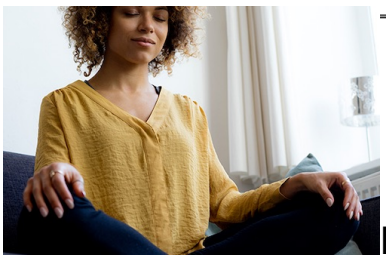
Mindfulness – vad du kanske inte vet men borde veta

Spara som PDF

Mindfulness sprids allt mer inom Sveriges sjukvård som en alternativ terapiform för olika – främst stressrelaterade – åkommor. Men nu tycks mindfulness även vara på väg att introduceras i Sveriges skolor. Eftersom det länge varit känt att meditation i alla former (även enkla avslappningsövningar) kan orsaka svåra psykiska besvär – och mindfulness räknas som en form av meditation med ursprung från buddhismen – publicerar vi här en text som härstammar från ett häfte med titeln *MINDFULNESS—What You May Not Know and Should Have Been Told*. Originaltexten är utgiven av den apologetiska organisationen Lighthouse Trails i USA. Vår svenska översättning är gjord av en av BibelFokus läsare och är publicerad med tillåtelse av Lighthouse Trails.

/Lennart



Mindfulness – vad du kanske inte vet men borde veta

Idag introduceras "mindfulness" i tiotusentals allmänna skolor i Amerika. Ser vi på ett enda hälsoprogram bland många andra som inkluderar mindfulness som del i sitt program, nämligen *Healthy Schools Program*, så finns detta i över 30.000 offentliga skolor (det är ungefär en tredjedel av alla offentliga skolor i Amerika). [1] Program som t ex *Healthy Schools* påstår att barn uppför sig bättre och tänker klarare när mindfulness-övningar blir en integrerad del i deras skolsystem. Forskaren och författaren Ray Yungen konstaterar:

> På senare år har en typ av meditation som kallas mindfulness dykt upp i förvånansvärd stor omfattning. Baserat på aktuella trender har mindfulness potential att t.o.m. bli större än yoga i popularitet. Man kommer att finna det överallt där folk söker terapeutiska lösningar på

> krämpor eller sjukdomar… Det presenteras som något som botar samhällets sjukdomar. [2]

Skoladministratörer, rektorer, lärare och annan skolpersonal får lära sig att mindfulness är säkert, inte religiöst och inte samma sak som österländsk eller buddhistisk meditation. Den här texten kommer att undersöka flera aspekter av mindfulness och hjälpa till att visa varför mindfulness-meditation inte bör tas in i skolor och läras ut till barn.

Låt oss till att börja med undersöka grundordet i mindfulness: *mindful.* Ordet *mindful* hittar man faktiskt i Bibeln [gäller engelska översättningar]. Den hebreiska betydelsen av ordet (i Gamla Testamentet) är att "komma ihåg", att "observera", och att "lägga på minnet". På grekiska (i Nya Testamentet) är betydelsen i princip den samma: att "påminna sig" och att "reflektera". Här följer några exempel:

> Kom för alltid ihåg [engelska: *mindful*] hans förbund, det ord han påbjudit för tusen släkten (1 Krön. 16:15)
>
> De vägrade lyssna och kom inte ihåg [engelska: *mindful*) de under som de under som du hade gjort ibland dem (Neh. 9:17)
>
> Herren tänker på oss [engelska: *mindful*], han välsignar (Ps. 115:12)
>
> Ty du hade glömt [engelska: *mindful*] din frälsnings Gud, du kom inte ihåg din styrkas klippa (Jes. 17:10)
>
> När jag kommer ihåg [engelska: *mindful*] dina tårar längtar jag efter att få se dig igen för att bli uppfylld av glädje. (2 Tim. 1:4)
>
> . . . så att ni tänker på [engelska: *mindful*] vad som har blivit förutsagt av de heliga profeterna. (2 Petr. 3:2)

Vi kan alltså ur Bibelns perspektiv se att ordet *mindful* handlar om att tanken är aktivt engagerad och begrundar speciella saker. Vid flera tillfällen har det att göra med att människan är "mindful" i betydelsen "kommer ihåg", "påminner sig" om Guds löften och stora verk. Med den juridiska struktur som finns i våra allmänna skolor idag, så är det uppenbarligen inte den här definitionen av *mindful* som de administratörer som för in mindfulness-meditation i elevers liv planerar (eller har lagens tillåtelse) att lära barnen.

Websters Dictionary beskriver ordet *mindful* som "bearing in mind" (tänka på) eller "inclined to be aware" (att vara medveten om). Här ser vi återigen att *mindful* betyder att vara aktivt medveten om något. Är det korrekt att säga att vara "mindful" om något (som beskriven i kontexten av dessa definitioner) är samma sak som att praktisera mindfulness-meditation? Och hör det hemma i våra allmänna skolor? Är det säkert? Är det religiöst? Är det en form av terapi? Låt oss ta en titt på *mindfulness* med dessa frågor i åtanke.

Mindfulness är meditation

Enligt den respekterade *Mayo Clinic*, är mindfulness en form av meditation:

> Om du har hört eller läst om mindfulness – en form av meditation – kanske du är nyfiken på hur man utövar det. [3]

Meditationsförfattaren, läraren och grundaren av *MNDFL*, Lodro Rinzler, konstaterar:

> Mindfulness är en form av meditation... Det finns många former av meditation, och även kontemplation och visualisering, men mindfulness är en typ där du fokuserar all din tanke på ett objekt. [4]

Enligt en källa:

> Mindfulness är den psykologiska process som riktar ens uppmärksamhet mot upplevelser i nuet, vilket kan utvecklas genom att utöva meditation och annan träning. [5]

Mindfulness är inte endast en typ av meditation. Det finns säkert endast ett fåtal mindfulness-lärare som förnekar att mindfulness har sina rötter i Buddhismen:

> Att vara "mindful" om t.ex. din andning, är en vanlig form av mindfulness under meditation. Genom att följa din andning förbättras ditt medvetande om att leva i nuet. Detta kallas mindfulness-meditation, känd som *shamatha* bland buddhister. [6]

I en artikel i *Psychology Today* med titeln *How to Practice Mindful Meditation*, förklaras det:

> I den buddhistiska traditionen och i kontemplativ psykoterapi-träning, lär vi ut mindfulness genom att öva sittande meditation. Det finns många olika sorters meditation. Några är till exempel designade för att hjälpa oss att slappna av, andra ämnade till att ge förändrat medvetandetillstånd. [7]

Ray Yungen, som forskade och skrev om olika former av meditation i över tjugo år, sa:

> Trogen sina buddhistiska rötter innebär mindfulness att man fokuserar på andning för att förhindra det normala flödet av tankar. I själva verket fungerar det på samma sätt som ett mantra, och som med yoga. [8]

Mindfulness är terapi

Ett växande antal medicinskt professionella anser att mindfulness-övningar är en terapeutisk väg till hjälp för människor med mentala sjukdomar som t.ex. depression, oro, ilska, etc. I en artikel om mindfulness-terapi, (där *Journal of Psychosomatic Research* och *the Clinical Psychology Review* refereras till att mindfulness ingår i *Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT* (mindfulness-baserad kognitiv terapi) konstateras följande:

> Mindfulness-baserad kognitiv terapi (MBCT) är en modifierad form av kognitiv terapi som införlivat mindfulness-övningar, t.ex. meditation och andningsövningar. [9]

I en artikel med titeln *Vad är Mindfulness?* diskuteras mindfulness roll i stressreducerande terapi:

Jon Kabat-Zinn (grundaren av *Cambridge Zen Center* som fått sin undervisning av buddhistiska lärare)[10] utvecklade det mindfulness-baserade stressreducerande programmet. Detta stressreducerande program kom att bli basen i mindfulness. [11]

Mindfulness är en religiös praktik

Websters Dictionary definierar ordet religion som "*en personlig uppsättning eller ett institutionaliserat system av religiösa attityder, trossystem och övningar.*"

I en artikel (2015) med titeln *Hur mindfulness rörelsen blev mainstream- och bakslaget som följde med detta* beskrivs Jon Kabat-Zinns strävan att införa mindfulness-meditation i mainstream Amerika:

> En 35-årig MIT-utbildad i molekylär biologi som hängivet studerade buddhistisk meditation, deltog år 1979 i en två-veckors meditations-retreat, där han fick en vision av vad hans livsverk – hans ”karma-uppdrag” – skulle innebära. Medan han satt ensam en eftermiddag, kom allt till honom i ett ögonblick: han skulle föra över de gamla österländska disciplinerna som han hade följt i 13 år – mindfulness-meditation och yoga – till människor med kroniska sjukdomar i det moderna Amerika. [13]

Artikeln fortsätter emellertid med att Kabat-Zinn visste att han skulle tvingas övertyga amerikaner om att mindfulness är ett vetenskapligt och inte ett religiöst utövande. Han visste att de inte skulle acceptera mindfulness om de kände till sanningen om det, att det är en buddhistisk/New age-övning:

> [Han] antog utmaningen genom att införa en mainstream och allmängiltig amerikansk vokabulär som beskrev meditation som ett sätt att fokusera och träna uppmärksamheten i vardagslivet, genom att använda övningar som var lika tillgängliga och okomplicerade. . . Kabat-Zinns tillvägagångssätt skulle vara att erbjuda träning i mindfulness på sådant sätt som var fördolt förankrat i buddhistiska läror, men inom ett allmänt och traditionellt amerikanskt språk och ramverk.[14]

Kabat-Zinn förklarar:

> Jag lutade mig bakåt för att strukturera det och hitta vägar att tala om det som så mycket som möjligt undvek den eventuella risken att det skulle uppfattas som buddhistiskt, New age, österländsk mysticism, eller enbart som en ren bluff.[15]

Hans planer att dupera västerlänningar fungerade. Han lyckades introducera en rent religiös New age-praxis genom att övertyga huvuddelen av Amerika att mindfulness inte alls har något att göra med religion eller New age. När han hade lyckats med det, så var resten lätt: "Kyrkans separation från staten" – aktivister hade lyckats få bort religion från skolor, regeringen och andra offentliga platser. Konsekvensen blev att genom att "bevisa" att mindfulness-meditation inte på

något sätt är religiös, så kunde den välkomnas med öppna armar av allmänheten och till slut i allmänna skolor.

Skulle det inte vara bra om administratörer i allmänna skolor, rektorer och lärare visste vad mindfulness-lärare och buddhister vet: att mindfulness är en religion? Och eftersom allmänna skolor i Amerika har bestämt att religion inte får läras ut i de offentliga skolorna, så borde man inte få praktisera yoga, mindfulness och andra former av meditation i offentliga skolor. Det är inte bara diskriminerande mot kristet inflytande i skolorna – vilket har blivit förbjudet i amerikanska offentliga skolor eftersom det är "religiöst" – det är bedrägligt.

Mindfulness-meditation är farlig

Otaliga forskarrapporter har visat att meditation kan vara farlig, speciellt för sårbara och svaga (en kategori där barn passar in). I ett förord till en artikel med titeln *Meditation betraktas som ett botemedel för mental instabilitet men kan det vara farligt för dig*? författad av Dr. Miguel Farias, konstateras:

> Om den är så kraftfull, skulle meditation också kunna skada känsliga själar? När Dr. Miguel Farias undersökte en massmördare upptäckte han att i stället för att ge inre frid kan det trasa sönder sina utövare. [16]

Farias förklarar:

> Meditation, med all dess avstressande och självutvecklande potential, kan ta dig djupare ner än du önskar i ditt innersta medvetande. [17]

I artikeln refererar Farias till berättelser av människor som mediterade och vid närmare undersökning kom fram till att meditation kan vara mycket farlig. Han upptäckte att det fanns andra professionella som höll med om detta:

> David Shapiro, en professor vid University of California, Irvine, publicerade 1992 en artikel om effekterna av meditations-retreater. Efter att ha undersökt 27 människor med olika nivåer av meditationserfarenhet, så fann han att 63 procent av dem hade lidit av minst en negativ effekt och sju procent av djupt negativa effekter. [18]

Farias fortsätter:

> Många buddhister i västerlandet är medvetna om att inte allt med meditation är enbart positivt. De har t.o.m. gett ett namn åt de emotionella svårigheter som kan uppstå: *The dark night* – en lånad fras som den kristna mystikern Johannes av Korset myntade på 1500-talet för att beskriva ett avancerat stadium av bön och kontemplation karaktäriserat av en känslomässig torka, då personen i fråga känner sig övergiven av Gud. [19]

I en annan artikel med titeln *Tre dolda faror av meditation som du bör känna till* refererar David K. William till ett verk av Dr. Florian Ruths, rådgivande psykiatriker på Maudsley sjukhus i London,och Brown University, som visar att meditation kan orsaka följande resultat:

> Det kan framkalla känslor av tristess, tomhet och även fruktan.
> Det kan orsaka förändringar i din självkänsla och försämringar i sociala relationer.
> Det kan orsaka svaghet och göra dig passiv, inbunden och likgiltig. [20]

Artikeln beskriver Brown Universitys *Projektet den mörka natten* (senare kallad *Variationer av det kontemplativa upplevelseprojektet*) [21] vilket berättar om hur:

> ...några mediterande buddhister har blivit plågade av traumatiska minnen. [22]

Professor Willoughby Britton, ledande forskare och psykiatriker inom projektet, har dokumenterat förvånande problem bland några av de buddhister som mediterade vilka innefattar:

> ...kognitiv permanent sinnesförvirring, försämring i sociala relationer och förändringar i deras självkänsla.[23]

En annan artikel med titeln Farorna med meditation: Det kan faktiskt leda till sömnsvårigheter, rädsla och hyperkänslighet mot ljus, konstaterar:

> Mindfulness, så populär bland kändisar som Emma Watson och Angelina Jolie, kan vara dålig för dig, kan orsaka sömnsvårigheter, oro och hyperkänslighet mot ljus och ljud.

> Detta var bieffekter som upptäcktes av amerikanska forskare som undersökte fenomenet "meditations-sjukdomar" genom att intervjua närmare 100 personer.
>
> De fann att medan några upplevde glädje genom att koncentrera sig på sin andning och praktisera "kärleksfull vänlighet", så lämnades andra i smärta eller kämpade för att komma tillbaka till normala liv. [24]

Artikeln rapporterar också från en studie gjord av Brown Universitet. Studien som publicerades tidningen *PLOS One*, beskriver miljardindustrin med mer än 20 mobilappar som nu handlar om mindfullness.

Men medicinska rapporter dokumenterar fall av meditations-relaterade psykoser, kramper och mani, medan Zen-buddhister länge har känt till existensen av "meditationssjukdomar". Ett team lett av Brown University fann att folk kunde få allvarliga effekter bara efter en halvtimmes meditation eller endast efter en dag. [25] I studien upptäcktes det att den mest vanliga bieffekten var fruktan, oro, panik eller paranoia. Detta upplevdes av 82 procent av dem som utfrågades, medan 42 procent led av hallucinationer, syner eller illusioner och 28 procent sa att de hade blivit hypersensitiva mot ljus och ljud. [26]

Författare Mary Wylis, Ph.D., skrev:

> Dessa effekter är väl beskrivna i buddhistiska texter som stadier längs den långa svåra väg mot inre visdom men… är inte nämnda i mindfulness/meditationsbroschyrer… [meditation är] faktiskt en mycket djupare, mer komplex och mindre känd process än många människor inser. [27]

Några av farorna och effekterna av meditation

Följande lista är hämtad från olika källor som vi använt i denna skrift:

- Brist på energi
- Fruktan
- Förhöjt humör och grandiosa vanföreställningar
- Förlust av identitetsuppfattning
- Försämrade sociala relationer
- Förvirring och desorientering
- Hypersensitivitet mot ljus och ljud
- Inkapabel att fungera och arbeta

- Kognitiv, uppfattnings- och känsloförvirring
- Kramper
- Känslor av tomhet och tristess (maktlöshet, otillfredställelse)
- Manier
- Ohämmat uppförande (sexuellt och våldsamt)
- Oro
- Panik och paranoia
- Passivitet och likgiltighet (även när de är negativa svar på vissa situationer)
- Personlighetsförändring
- Psykos
- Psykotisk depression
- Smärta
- Synhallucinationer
- Sömnsvårigheter
- Ätstörningar

Det är värt att notera att de flesta av dessa symptom liknar de symptom som uppstår vid användning av hallucinogeniska droger. Är detta verkligen vad Amerikas barn ska riskera att uppleva? Det finns ingen möjlighet för en lärare att veta vilket barn som kommer att reagera negativt på meditation. Som en orolig förälder frågade: "*Kan något distrikt garantera att ingen kommer att uppleva negativa effekter av mindfulness i sina klassrum?*" Är skoldistrikten villiga att riskera att bli stämda om barnen börjar uppleva några av ovanstående symptom?

Vi finner det sorgligt ironiskt att medan en del av motivet för att låta barnen praktisera mindfulness är att minska förekomsten av mobbning och våld, så skulle flera av de potentiella symptomen, inklusive "ohämmat" sexuellt och våldsamt uppförande kunna öka mobbningen och våldet, inte minska det. Några av mass-skjutningarna som har ägt rum, speciellt under det här senaste decenniet, utfördes av män som hade praktiserat meditation. Ett fall är Kyle Odom, en 30-årig marinveteran som sköt en pastor från Idaho sex gånger (pastorn överlevde mirakulöst). I en artikel som vi publicerade konstaterade vi:

> Ett "manifest" skrivet av den f.d. marinsoldaten Kyle Odom – den 30-årige man som sköt Idahopastorn Tim Remmington – avslöjar att hans liv började förändras drastiskt när han började meditera under sin tid på universitet för att minska stressen. Meditationsupplevelserna… ledde till sist till två självmordsförsök och sedan skjutningen av pastor Remmington.[28]

När vi tänker på några av de möjliga symptom av att praktisera meditation – personlighetsförändring, ohämmat uppförande, psykotisk depression, en förlust av identitetsuppfattning – måste vi ställa oss frågan: Kommer denna starka framstöt i amerikanska offentliga skolor – att alla skolbarn ska meditera – leda till ännu mer våld och psykotiskt uppförande i vårt samhälle i stället för fred och kärlek? Återigen måste vi fråga oss hur lärare som undervisar barnen i mindfulness ska kunna avgöra vilka barn som kommer att få negativa reaktioner. Det är inte möjligt att de kan veta detta, och därmed spelar man rysk roulett med Amerikas barn!

Av Lighthouse Trails utgivare

Referenser

1. Healthy Schools Program (https://www.healthiergeneration.org/take_action/schools/).

2. Ray Yungen, “Mindfulness! Heard of It? What Does it Mean, and Where is it Showing Up in Christian Circles?" (https://www.lighthousetrailsresearch.com/blog/?p=18879).

3. Mayo Clinic Staff, “Mindfulness Exercises" (https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356).

4. Lecia Bushak, “Mindfulness vs Meditation: The Difference Between These Two Pathways to Well-Being and Peace of Mind" (Medical Daily, March 10, 2016, http://www.medicaldaily.com/mindfulness-meditation-differences-377346).

5. https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness

6. Lecia Bushak, “Mindfulness vs Meditation: The Difference Between These Two Pathways to Well-Being and Peace of Mind," op. cit.

7. Karen Kissel Wegela Ph.D., “How to Practice Mindfulness Meditation" (https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-courage-be-present/201001/how-practice-mindfulness-meditation).

8. Ray Yungen, “Mindfulness! Heard of It? What Does it Mean, and Where is it Showing Up in Christian Circles?," op., cit.

9. “Mindfulness-Based Cognitive Therapy" (*Psychology Today*, https://www.psychologytoday.com/therapy-types/mindfulness-based-cognitive-therapy).

10. According to Wikipedia, Jon Kabat-Zinn is “the creator of the Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School." “Kabat-Zinn was a student of Buddhist teachers such as Thich Nhat Hanh and Zen Master Seung Sahn and a founding member of Cambridge Zen Center. His practice of yoga and studies with Buddhist teachers led him to integrate their teachings with scientific findings. He teaches mindfulness, which he says can help people cope with stress, anxiety, pain, and illness. The stress reduction program created by Kabat-Zinn, mindfulness-based stress reduction, is offered by medical centers, hospitals, and health maintenance organizations" (https://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn).

11. Raymond Philippe, “What Is Mindfulness?" (https://remedygrove.com/wellness/Mindfulness-Explained).

12. http://www.cebc4cw.org/program/mindfulness-based-cognitive-therapy-for-children-mbct-c/detailed

13. Mary Sykes Wylie, “How the Mindfulness Movement Went Mainstream—And the Backlash That Came With It" (Alternet, January 29, 2015, https://www.alternet.org/personal-health/how-mindfulness-movement-went-mainstream-and-backlash-came-it).
14. Ibid.
15. Ibid.

16. Dr. Miguel Farias, “Meditation Is Touted as a Cure for Mental Instability but Can It Actually Be Bad for You?" (http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/meditation-is-touted-as-a-cure-for-mental-instability-but-can-it-actually-be-bad-for-you-10268291.html).
17. Ibid.
18. Ibid.
19. Ibid.

20. David K. William, “3 Hidden Dangers of Meditation You Should Know" (http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/3-hidden-dangers-meditation-you-should-know.html).

21. Brown University, “The Varieties of Contemplative Experience" (https://www.brown.edu/research/labs/britton/research/varieties-contemplative-experience).
22. Ibid.
23. Ibid.

24. Victoria Allen, “The Dangers of Meditation: It Can Actually Lead to Insomnia, Fear and Hypersensitivity to Light" (*Daily Mail,* UK, May 24, 2017, http://www.dailymail.co.uk/health/article-4538240/The-dangers-meditation.html).
25. Ibid.
26. Ibid.
27. Mary Sykes Wylie, “How the Mindfulness Movement Went Mainstream—-And the Backlash that Came With It," op cit.

28. “Kyle Odom, the Man Who Shot Idaho Pastor, Says Meditation Started it All" (Lighthouse Trails Research, March 10, 2016, https://www.lighthousetrailsresearch.com/blog/?p=19057).