

## ATT FORSKA MEDITATIVT- EN BOK AV ARTHUR ZAJONC

Jag vill här teckna några väsentliga drag av en bok om meditation.

Arthur Zajonc har skrivit en bok som kräver att man anstränger sitt tänkande samtidigt som den är skriven i en stil där man känner sig inbjuden till ett samtal med författaren. Han är en vetenskapsman som vill att vi ska kunna förstå det som vi kan uppleva genom meditation (det man också kan kalla ett meditativt arbete eller kontemplation). För honom räcker det alltså inte att meditation leder till att man blir lugn eller mår bra eller ens att man får nya upplevelser.

Han beskriver en väg som han själv, utifrån Rudolf Steiner, stakat ut för den som vill gå meditativa steg och hur den kan leda till insikt i den verkliga, djupa förståelsen av det man upplevt. Därutöver vill han också visa en väg till att på detta sätt forska i och därmed lära känna och förstå både yrkesmässiga frågor och allmänna livsfrågor som alla människor lever med.

Arthur Zajonc mötte antroposofin och den antroposofiskt inspirerade meditationen tidigt i sitt liv, samtidigt som han i tjugoårsåldern började sina universitetsstudier i fysik. I dag är han professor i fysik och undervisar även i meditativt forskande vid Amherst College i Massachusetts, ett av de finaste universiteten i USA. De övningar som han beskriver i boken har han använt i kurser med studenter där.

Under många år levde han med frågan om det fanns andra inom universitetsvärlden som arbetade med frågor om meditation och kontemplation. Men förgäves. Det låg ju nära till hands att det inte fanns särskilt många eftersom den akademiska, vetenskapliga livshållningen för det mesta innebär att man tar avstånd från det som inte enligt gängse vetenskapliga kriterier är sant och verkligt. Men sen 1997 har han samarbetat med många olika forskare och universitetslärare från hela USA som på olika sätt arbetar med detta antingen inom eller bredvid sin reguljära undervisning.

Han har startat en Masterskurs i samarbete med waldorfläro-utbildningen Sunbridge College som ligger i staten New York. Det är en kurs som handlar om integneringen av fritt valda akademiska ämnen, meditativt forskande och idéer om hållbar samhällsutveckling.

Han har också initierat möten mellan olika forskare och Dalai Lama om sambandet mellan naturvetenskap och andliga erfarenheter.

Denna samverkan har resulterat i både meditationsretreater och forskningskonferenser där det bl.a. har presenterats forskningsresultat från olika försök om hur meditation verkar ända in på nervcells-nivå i hjärnan. För Arthur Zajonc kvarstår dock frågan om meditation som en väg att forska så att själva medvetandet förändras, det karakteristiska för antroposofiskt inspirerad meditation. Ett nedslag i hans arbete med detta är nu denna bok.

I boken anknyter Arthur Zajonc till olika esoteriska traditioner och enskilda människor som genom sina liv och skrifter redovisat erfarenheter från djupare inre upplevelser. Han får inspiration i sitt meditativa arbete av de klassiska esoteriska traditionerna som buddhismen och sufismen men också från enskilda tänkare och diktare som Simone Weil och Rainer Maria Rilke. De stora transcendentalisterna Emerson och Thoreau har han som ständiga följeslagare bredvid Rudolf Steiner och Goethe.

2003 hade jag möjlighet att vistas 6 veckor i USA och arbeta tillsammans med Arthur Zajonc med frågan om hur eurytmi och meditation hänger ihop och kan förstärka varann. Vi delgav varandra våra erfarenheter och gjorde eurytmi tillsammans och gav också några workshops där meditation och eurytmi ingick. För Arthur Zajonc var det viktigt att hitta rörelser som kan stödja det meditativa arbetet på olika sätt. I boken nämner han också detta på olika ställen, hur just vissa eurytmirörelser förstärker meditationen och hur han själv praktiserar detta.

Det han ser som utgångssituationen för ett meditativt arbete i vid mening – eller kontemplation som han benämner det – är viljan att vara verkligt vaken i livet, beredd att möta vad det än är man möter. För detta krävs ett inre lugn eftersom vakenheten gentemot livet gör att vi ser mer vilket kräver kraft att bära det vi ser men också kraft att förändra sig för att kunna härbärgera det man tar in.

Arthur Zajonc ser den ensamma människan som den som kan börja vårda ett inre kontemplativt liv. Vi är alla i grund och botten ensamma och vi kan också vilja vårda och "odla" denna ensamhet. Ensamheten är då inte alls något negativt utan en utgångspunkt och en arbetsplats för det förändrade medvetandet. Avskildheten blir till en möjlig utgångspunkt för att börja vårda något nytt i det inre som bara där kan stiga fram. Han har arbetat med många olika grupper med gemensamma meditationsövningar men nämner också att även om man kan göra värdefulla erfarenheter vid sådana tillfällen så är det till syvende och sist i det individuella arbetet som den inre utvecklingen sker.

En viktig sak som han tar upp i samband med frågan om att förändra de inre krafter som vi kallar själen, är att krafterna får en ny riktning som gör att vi inte nödvändigtvis måste ha alla våra inre kamper. En del av detta är onödigt och kan lösas upp så att vi får tid och kraft att leva mer kärleksfullt och därmed "be of service", kunna vara någon som gör något för andra.

Han tecknar en väg som börjar med besinning och att man öppnar sig för det som man möter vilket sen går vidare genom övningar i självkännedom till rena meditationsövningar.

Självkännedom har ju med moral att göra och är något helt grundläggande för alla stora esoteriska traditioner inklusive antroposofin. Men det är inte alls självklart att ett meditativt arbete hänger ihop med moral och självkännedom.

Arthur Zajonc ger ett exempel på detta när han beskriver hur de första som upptäckte den buddistiska meditationens verkningar var säkerhetstjänsterna i olika länder. De använde sig av den sortens meditation för att öva upp koncentrationsförmågan, minnet mm.

Meditation och utvecklandet av nya förmågor till inre uppmärksamhet leder alltså inte automatiskt till en etisk hållning. Den måste upparbetas. För om jag inte utvecklar mig själv på det på moraliska området blir allt jag upplever i det meditativa arbetet färgat av min egen person och har därmed inte så mycket att göra med någon slags sanning eller forskning. Objektiviteten i mediterandet ligger alltså i självkännedomen, inte i distanseringen som i den sedvanliga forskningen.

Metoden i mediterandet har sedan att göra med det som Rudolf Steiner kallar "att andas ljus" d v s att arbeta medvetet på det sättet att jag först fokuserar på ett innehåll och sedan, med lyssnande hållning öppnar upp medvetandet för att varsebli "svaret".

Ett helt kapitel ägnas åt att visa nya vägar för själva sättet vi tänker på som man bl a kan upptäcka i projektiv geometri och i kvantmekaniken -som ju också är Arthur Zajonc:s yrkesområde. Där möter man nämligen ett tänkande som ser på sammanhang och företeelser utifrån periferin/helheten istället för från punkten/centrum.

Han nämner också exempel på detta ur livet. När vi betraktar en människa kan vi försöka uppleva henne utifrån hennes omgivning, se hur hon liksom är skulpterad utifrån. Man kan också försöka uppleva rummet bakom sig och inte bara det man ser framför sig. Det handlar om att det vi erfar i meditationen kräver ett annat tänkande för att vi ska begripa det vi upplevt.

(Han riktar övningarna framför allt till att handla om nuet och framtiden och lämnar därmed sådana

övningar därhän som har att göra med återblickar på dagen och livet dvs övningar som har att göra med att jag ser på mitt eget liv med den "perifera" blicken.)

Arthur Zajonc beskriver hur detta också har att göra med att i stället för att begränsa oss genom att utgå från att inget existerar utanför den materialistiska världsuppfattningen så skulle vi kunna utgå ifrån att rent fenomenologiskt ta alla varseblivningar på lika stort allvar istället för att sortera bort vissa som vi inte anser passar in. Men det kräver också ett annat sätt att tänka. Han kallar detta tänkande som är förutsättningslöst fenomenologiskt – och som samtidigt utgår från periferin och helheten – för fullt av "grace", som på engelska har dubbelmeningen skönhet/behag men även nåd, alltså man kunde säga samtidigt vackert och ödmjukt.

Huvudfrågan i boken som också var Steiners livsfråga är: på vilket sätt kan jag förstå inte bara den materiella världen runt omkring mig utan också den andliga verklighet som finns i mig och som verkar genom den yttre världen? Arthur Zajonc menar att det som behövs är att jag utvecklar kärlek i förhållande till världen och därmed går utöver den vanliga forskarens distanserade hållning. Från att bara betrakta allt utifrån går jag in i världen. Då och bara då kan jag förstå också den andliga insidan av de yttre fenomenen. För det krävs nämligen att jag dels förändrar mig själv men också att jag blir mer lik det jag vill förstå. Och medlet för det är kärlek. Viljan att lösgöra mig från den position jag intagit i livet genom att förändra mitt tänkande är en förutsättning för detta.

Arthur Zajonc kallar detta för kärlekens kunskapsteori som handlar om att nya upplevelser kräver ett nytt tänkande för att det ska bli ny kunskap. Även Goethe menade att vi bara kan förstå det vi älskar, men hur ser en kunskapsteori byggd på kärlek ut?

I boken konkretiseras detta där Zajonc ger en beskrivning av hur man kan förbinda sig med det man vill förstå respektive forska i. Han har i samband med kurser för studenter i Amherst College arbetat ut det i flera steg. Det innebär en inre väg som börjar med att med respekt, mildhet och viljan att komma nära öppna sig inför det som man vill forska i och som sen handlar om att förvandla sig genom att både förbinda sig med och göra sig sårbar inför "forskningsobjektet". För att komma till verklig insikt måste sedan till slut de inre krafterna förvandlas till att bli mer lika det man forskar i. Kort sagt: Om kärlekens kraft att förbinda sig med det älskade leder oss i en meditation blir det också till slut möjligt att vara inne i det vi älskar och inte längre varsebli från utsidan.

Han utvecklar sedan också denna meditativa väg till att bli ett forskande där utgångspunkten är en sann kärleksfull fenomenologi, att helt enkelt varsebli utan något färdigt antagande och där man sen ur detta formar en egen meditationsbild med några tillhörande ord. Med detta gäller det sen att komma till en ny sorts varseblivning, dvs att steg för steg närma sig verkligheten bakom fenomenen. I det sista steget upphör gränsen mellan mig och fenomenet - jag går in i ett icke-splittrat medvetande.

Till slut är det ändå viktigast för Arthur Zajonc vad vi gör med alla våra nya insikter och vilka konsekvenser det får i livet. Här delar han med sig av olika exempel ur sitt eget liv, i yrkeslivet och i hur han lever sitt liv i vardagen.

Sammanfattningsvis handlar boken om att till att börja med i ensamhet vårda det inre livet i ro och vakenhet vilket kräver att vi drar oss tillbaka. Målet med detta är att genom den meditativa ansträngningen förena insikt med empati, visdom med kärlek, vilket i sin tur kräver att vi förändrar oss lika mycket som vi vill förändra världen. Sen är vi bättre rustade att också förändra världen.

Arthur Zajonc är vetenskapsman och forskare och utgår som Steiner från människans sunda förstånd och att vi har möjlighet var och en att röja undan de hinder som kan finnas i oss mot att utveckla oss så att

medvetandet blir mer fullt av insikt och kärlek.

Arthur Zajonc "Meditation as contemplative inquiry. When knowing becomes love" Lindisfarne Books 2009. En svensk översättning är planerad.

*Anna Hallström*