

Även kring den kokande kastrullen med potatis
– månskensnatt

Kyoriku

Stress är det moderna ordet för lidande

Professor emeritus *Andries Kroese* har ägnat hela sitt yrkesverkssamma liv åt kärlikirurgi, en specialitet med knivskarp konkurrens. Han är också en av de pionjärer som förmedlat mindfulness till västvärlden och som fått Jon Kabat-Zinns auktorisation att kalla sig *MBSR-instruktör*.

Vad har mindfulness med stress att göra?

– Stress är det moderna ordet för *lidande*, svarar han. Jag växte upp i en familj där det talades mycket om lidande och har som läkare mött många lidande människor.

Andries berättar att han tillbringade sina första år, innan bomben föll över Hiroshima, i japanskt koncentrationsläger. Familjen var holländsk och Andries föddes i Indonesien. Sedan hans far blivit dödad fördes han och hans mor till lägret.

– *You can get out of Auswitsch, but you can never survive it*, säger han.

Andries blandar hela tiden engelska och norska. Han har bott i Norge större delen av sitt liv och talar tydligare norska än de flesta

norrmän. Engelskan är ett arv från alla de indiska gurus som han träffat under sitt andliga sökande och från hans träning hos, och vänskap med, Jon Kabat-Zinn.

Som en kobra framför en flöjt

– Jag hade allt yttre som ung kirurg i Nordnorge, men det var något som saknades, fortsätter han. Mina vänner tyckte jag var tokig som inte var nöjd, utan istället begav mig till Indien för att besöka olika gurus. Det var ett andligt sökande efter frid, *peace of mind*.

– När jag kom till Jiddu Krishnamurti, den vishetslärare som påverkat mig mest, satt jag som en

kobra framför en flöjt. Jag ville uppfatta vartenda ord.

Krishnamurti

Jiddu Krishnamurti var filosof, författare och lärare, född i Indien 1895. Som tonåring adopterades han av Teosofiska samfundets president och hon tog med honom till England. Han skulle skolas in i sin uppgift att bli en världsfrälsare.

Tjugo år senare lämnade han Teosofiska samfundet och upplöste den organisation som bildats för att befrämja hans arbete.

Krishnamurti började ett ensamt sökande efter sanningen, fri från alla organisationer och auktoriteter.

Just människans frihet att själv söka sanningen i sitt inre var hans huvudbudskap världen runt. Han talade bland annat i FN och startade sju skolor i tre världsdelar.

– På Krishnamurti – school i London hittade jag en bok av *Jon Kabat-Zinn*, berättar Andries ”*Full Catastrophe living*”. Två veckor senare var jag på kurs i USA.

Jon Kabat-Zinn

Andries och Jon Kabat-Zinn, också han professor, blev goda vänner. När Andries tvekade att bli MBSR-instruktör gav Kabat-Zinn honom

en spark i baken: ”*Go for it! You’re ready!*”

Sedan dess, det har nu gått tio år, har han hållit kurser för människor med olika bakgrund. Delta-garna har ofta människovårdande yrken som psykologer, socionomer och friskvårdare. En del är själva patienter, andra företagsledare eller toppidrottsmän. Förra året började Andries också att utbilda mindfulness-instruktörer.

Kvinnor är mitt stöd i livet

Jon Kabat-Zinn är buddhist och för att få hans auktorisation att kalla sig MBSR-instruktör måste man följa *dharma*, Buddhas lära om lidandet och vägen bort från det.

– Jag försöker leva efter *dharma*, men är inte buddhist, berättar Andries. Jag tyckte inte om den kvinno-syn som jag mötte på en del buddhistiska centra som jag besökte.

För mig har kvinnor haft stor betydelse. Min mor räddade mig ur koncentrationslägret. Hon var solen under min barndom. Min hustru och min dotter är, tillsammans med Jon Kabat-Zinn, mitt stöd i livet, min *sangha*.

Andries beklagar att hans manliga vänner och kirurgikollegor inte intresserar sig för hans kurser.

– De är inte minsta intresserade

av vad mindfulness är, förutom en vän som är optiker. Under de tio år jag hållit kurser i Skandinavien är det bara tio kirurger som deltagit.

Stress

– En sangha är en support-group, säger han. När jag började med kurser i Norge kunde jag inte tala om mindfulness, meditation, lidande, *dharma* eller sangha. Det ansågs då, och faktiskt fortfarande, som alltför flummigt. Jag blev tvungen att använda ord som *stress* och *uppmärksamhetsträning*. Men det passar rätt bra. Stress är det moderna ordet för lidande.

Vakta sitt ego som en Dobermann pinscher

Andries böcker *Minska din stress med meditation* och *Uppnå mer med mindre stress* har sålts i stora upplagor.

– Det är klart att man blir glad när ens böcker blir lästa och när människor hör av sig och berättar att de blivit hjälpta av dem. Men man måste vakta sitt ego som en Dobermann pinscher, säger han och visar med en gest mot golvet. Egot får inte ta över.

Egot, självet och universum

Egot och *självet* är begrepp som är hämtade från buddhismen. Båda betyder ”*jaget*”.

Egot är det jag som lever i tiden, som är knutet till kroppen, men också till tankar och känslor. Egot är förgängligt, men ger oss problem. Det är egot som säger: ”*Jag* har huvudvärk eller *jag* är ledsen.” Det är egot som sätter en gräns mellan *mig* och resten av universum. Egot är inte verkligt. Det är en tanke eller känsla – en slags illusion.

– Självet är en del av universum, stillheten, helheten, *medvetandet* som ligger bakom allt, Gud. Under meditation kan vi uppleva att illusionen försvinner och känna att vi är en del av helheten, säger Andries.

Som en film på en filmduk

Han använder en modern bild för att göra det lättare att förstå. Medvetandet är som en filmduk som vårt liv projiceras mot. Filmens innehåll, egot, förändras hela tiden, men filmduken, medvetandet, är tidlöst oföränderligt och påverkas inte av vad som utspelar sig i filmen.

– Med uppmärksamhetsträning försöker vi hålla kontakten med

denna bakomliggande, tidlösa stillhet, samtidigt som vi lever vårt dagliga liv.

Psykologer sysslar med egot

– Psykologisk behandling syftar till att förändra egot, säger Andries, som ett konstaterande, utan avsikt att provocera. Med uppmärksamhetsträning observerar vi egot kontinuerligt, på ett ändamålsenligt sätt.

Som sagt, bevaka egot som en Dobermann pinscher. Det är en hund som är OK så länge du har kontroll över den.

– Jag säger inte att vi inte behöver egot eller att psykoterapi är onödigt. Jag gick själv i psykoterapi i två år under en svår period i livet, i samband med en skilsmässa.

– Man kan inte meditera sig bort från en massa ouppgjort skit som att ha tillbringat sin barndom i koncentrationsläger och att ha vuxit upp utan pappa. Men det handlar framför allt om att sluta strida mot livet och acceptera att allt är som det är här och nu.

Kan alla träna mindfulness?

– Kan alla träna mindfulness? frågar vi. Andries funderar en stund och svarar sedan att nästan

alla kan göra det. Men inte personer med akut psykos eller de som är drogpåverkade. Mindfulness lämpar sig inte heller för strokepatienter, som inte har den kognitiva förmåga som behövs.

– Man måste också vara försiktig när det gäller patienter som varit med om mycket svåra upplevelser och lider av allvarligt *post-traumatiskt stressyndrom, PTSD*. Meditation kan göra att alla minnen kommer tillbaka som en flodvåg.

Vi andas samma atomer som Buddha och Jesus

– Mindfulness är mycket bredare än terapi, säger han. Den kan användas inom alla specialiteter, som komplement till annan behandling. Mindfulnesssträning, uppmärksamhetsträning, konkurrerar aldrig med andra åtgärder som har som syfte att förbättra vår livskvalitet. Tvärtom. Den väver samman dessa till en harmonisk enhet.

– Men mindfulness hör inte bara hemma i vården. Mindfulness är för alla. Vi är alla del av den stora helheten, inbördes förenade. Se på vattnets kretslopp i naturen. Eller tänk på att vi andas samma atomer som Buddha och Jesus.

En länk i kedjan

– När jag håller mina kurser är det inte jag som sitter där. Det är alla mina lärare och alla de erfarenheter jag gjort under de nästan fyrtio år som jag tränat mindfulness. För min egen del är sökandet över. Att förstå att allt är förgängligt är den ultimata acceptansen.

Det är ingången till den yttersta frågan, *the ultimate question*:

”Vem är jag?”

Om du finner ett tillfredsställande svar på den, är det inte mycket annat att göra än att leva livet som det är.

– Jag blev mycket rörd när jag upptäckte att min pappas sista ord: *”This will also pass”* kommer från den österländska filosofiska traditionen.