**RELIGIÖS MYSTIK – EN HISTORISK ÖVERBLICK**

Av Hans Olsson

I en artikel i Tidlös Visdom 2/24 tittade vi allmänt på ämnet mystik. Här skall vi nu fokusera på den religiösa eller andliga mystiken. Mystika upplevelser kan uppträda spontant, men är i religiösa sammanhang ofta resultatet av meditation, kontemplation eller bön.

**Hinduistisk mystik**

Hinduismen och buddhismen har utvecklat meditation i flera former sedan årtusenden tillbaka. Yogan har utvecklats ur de äldsta filosofiska systemen i Indien, samkhya och vedanta. Målet för yogameditationen är frigörelse från det kosmiska kretsloppet och återfödelse på ett högre existensplan eller, för de gudshängivna yogariktningarna, en förening med gudomen. Gud benämnes inom yogafilosofin Ishvara och kan då avse den högsta guden, men kan också representera den inre, personliga gudomen eller, som C G Jung skulle säga, Självet, människans högre Jag.

Utgångspunkten i alla yogaövningar är fokusering på ett fysiskt objekt, ett mantra som t ex AUM eller visualisering av Gud (Ishvara). Komponenterna i övningarna är observans, kroppshållning, koncentration, meditation och kontemplation. I den högsta fasen, kontemplation, är medvetandet utan innehåll. Kontemplation bereder vägen för upplevandet av det personliga Självet och blir en övergång från ”vetande” till ”varande” i ett högre sinnestillstånd, ett ”kvantsprång” i medvetandet.

**Buddhistisk mystik**

Mindfulness är en populär meditationsform härstammande från 400-talet, då munken Buddhagosa skrev Reningens väg, som beskriver ”den medvetna uppmärksamhetens grunder”. Den äldsta buddhismen rekommenderar mindfulness, medveten uppmärksamhet, för att uppleva ”verkligheten” som den är och Buddha utlovade att utövande av mindfulnes underlättar uppnåendet av nirvana.

Mindfulness innebär att bara observera. Man iakttar t ex andningen medvetet och kan sedan övergå till att iaktta sitt tankeflöde. Varje gång man fastnar vid en tanke så släpper man den och fortsätter iakttagandet av de tankar eller känslor som uppkommer. På det här sätter ökar medvetenheten om att jag har tankar och känslor, men jag är inte tankarna och känslorna. Jag är en autonom observatör, som kan välja hur jag vill förhålla mig till skeendena i sinnet istället för att dras med av dem. Vajrayana eller Diamantfarkosten är en tradition inom buddhismen som är starkt visuellt inriktad. Den kallas också den snabba eller direkta vägen till buddhismens mål och använder framför allt visualiseringar, symboler och ritualer, men även mantran. De heliga ljuden komplettras av cirkelformade figurer och meditationsdiagram kallade yantra respektive mandala. Genom att betrakta dessa ofta mycket vackra och komplicerade mönster kommer den mediterande in i ett djupt kontemplativt sinnestillstånd.

**Judisk mystik – kabbala**

Den judiska mystiken representeras av kabbala (”tradition”, ”mottagande”), som utvecklades under 1200- och 1300-talen bland judar i Spanien och Sydfrankrike och från 1500-talet i Safed i Palestina. Målet för kabbalisten är att uppleva Gud, som bor i mystikern själv. För att bli medveten om gudsnärvaron krävs avskildhet, kontemplation och bön. Safed-mystikern Hayyim Vital beskriver hur kabbalisten skall uppöva förmågan att visualisera en bild av att stiga upp till högre världar, vilka i själva verket existerar i den egna själen. Denna imaginativa uppstigning är ett återkommande tema i alla mystika traditioner. Till sin hjälp har kabbalisten sefirotträdet, som består av tio cirklar förbundna av ett nät av vägar mellan sig som representerar Adam Kadmon, urmänniskan. Ein Sof, den högsta gudomen, emanerar sina egenskaper ner i sefirotträdet och människan har sedan att symboliskt mentalt ta sig upp stegvis till Ein Sof inom sig. Livets träd, som sefirotdiagrammet också kallas, är en karta för andlig utveckling och självinsikt liksom yantra och mantra inom buddhismen och chakra-systemet inom kundalini-yogan.

**Kristen mystik**

Augustinus(354-430) är det latinska Västerlandets främste kyrkofader och den förste att anvisa en mystik väg i form av tillbakadragenhet, inåtvändhet, meditation och kontemplation. Bärande tankar i den kristna mystiken är enligt mystikforskaren Antoon Geels ett gudomligt utflöde, en emanation, och ett återflöde till det gudomliga Ursprunget, vilket vi känner igen från kabbala och dess sefirotträd. Gud är både inneboende i skapelsen och bortom den, både dold och uppenbarad. Människan har glömt bort sin enhet med Ursprunget men har en gudomlig ”gnista” inom sig. För att vakna upp och bli ett med Gud använder den kristne mystikern framförallt meditation, kontemplation, bön och visualiseringar, samma som vi sett i indisk och judisk mystik.

Det finns flera kristna helgon. Ett av de mest kända är Teresa av Avila (1515-1582) i Spanien. Hon hade visioner av gudomlig närvaro, den mest kända av en ängel som höll i ett långt spjut av guld med en järnspets av glödande eld. Hon kände spjutet genomborra sitt hjärta och blev ”helt förbränd av kärlek till Gud”. Som mystikforskarna framhåller färgas de mystika upplevelserna av sin tids kultur och miljö. Ett av mystikens främsta verk är Teresas Den inre borgen, där hon symboliserar själen med en borg rymmande sju koncentriskt anlagda rum med det sjunde som själens centrum. Teresa var som spanjorska påverkad av den judiska mystiken, men använder inte kabbalans vertikala väg till gudomen utan istället en centripetal rörelse till mitten, där Guds boning tänkes befinna sig och dit man når genom bön och betraktelse.

Teresas biktfader Sankt Johannes av korset(1542-1591) var en karmelitisk mystiker och kyrkolärare kallad Doctor Mysticus. Han beskriver människans väg till Gud i verket Själens mörka natt. I sitt andra verk, Bestigningen av berget Karmel föreskriver han vägen till Gud genom askes och kontemplation. Vi ser här åter den uppåtstigande symboliken inom mystiken.

**Ortodox mystik**

Efter det romerska rikets delning blev Östrom eller Bysans ett viktigt kristet imperium med Konstantinopel som andligt centrum. Under senmedeltiden hotades Östrom allt mer av de muslimska osmanerna, som erövrade Konstantinopel år 1453. De kristna kyrkofäderna och munkarna tog sin tillflykt till Grekland, där de grundade en klosterstad på berget Athos. Den ortodoxa kristendomen spreds så småningom till Bulgarien och Ryssland.

De ortodoxa kyrkorna har en rik mystik tradition, som förutom bibeln har sina rötter i grekisk nyplatonsk filosofi. Den speciella andliga tradition som utvecklades benämns hesychasm, stillhet, en process som leder människans förvandling till en gudomlig varelse. Detta sker huvudsakligen genom Jesusbönen: ”Herre Jesus Kristus förbarma dig över mig”, en mantraliknande mening. Bönen kombineras ofta med en speciell andningsteknik. Bönen får efter hand en inre karaktär och leder fram till skådandet av det gudomliga Ljuset. ”Det oskapade Ljuset” är en viktig del av den ortodoxa mystiken, men återfinns i olika former även i andra mystika religionsformer.

Gregorios Palamas(1296-1367) föddes i Konstantinopel och invigdes i den kontemplativa bönens mysterier. Han blev en av de främsta ortodoxa lärofäderna och sedan också biskop av Thessaloniki. Gregorios föreskriver inte någon askes även om han menar att den andliga bönen kräver att man frigör sig från världsliga nöjen. Bönen är inte av begärande karaktär utan ett kontemplativt tillstånd och ett inre samtal med Gud. Bönen skall pågå ständigt liksom andningen och hjärtats slag.

Berget Athos i Grekland fortsatte att vara den ortodoxa mystikens centrum och är så än i dag, men efter Konstantinopels fall inträdde en nedgångsperiod. Detta ändrades på 1700-talet genom att Nikodemos av det Heliga Berget år 1782 sammanställde ett antal ortodoxa mystika texter från 1300-talet och framåt under titeln Philokalia, en handbok i hesychastisk bön. Nikodemos betonade att alla kan använda sig av Jesusbönen och ett kontemplativt liv kan förenas med ett aktivt liv i världen.

En andra renässans fick den ortodoxa mystiken genom utgivandet av En rysk pilgrims berättelser i Ryssland 1881 av en okänd författare. Den handlar om en pilgrim som vandrar omkring och söker vägledning i tillämpandet av Jesusbönen. Han besöker kyrkor, munkar och kloka lekmän. Slutligen får han en förklaring av en starets i ett eremitkloster, som råder honom att ständigt upprepa: ”Herre Jesus Kristus förbarma dig över mig”. Boken fick stort inflytande, inte minst genom Dostojevskijs roman Bröderna Karamasov, där gestalten fader Zosima får stort utrymme att avhandla Jesusbönen. En rysk pilgrims berättelser översattes på 1920-talet till flera språk. På svenska kom den 1961 och väckte stort intresse även här.

**Sekelskiftet**

Kring förra sekelskiftet påbörjades en akademisk mystikforskning, som inleddes av den amerikanske psykologen William James vid Harvarduniversitetet. Inom parentes sagt var han son till en swedenborgiansk präst. James fann fyra karakteristika i den mystika upplevelsen: Outsäglighet, tids- och rumsdistorsion, flyktighet och en känsla av att bli bortförd. Den tyske teologen och religionshistorikern Rudolph Otto ser mystik som en introspektion, kontemplation och meditation för att finna ”den Ende” i sig själv. Men han noterar också en utåtriktad vision, som han kallar vägen till enhet, där mystikern vänder sig utåt för att finna ”den Ende”. En framstående gestalt på området var den engelska författarinnan och mystikern Evelyn Underhill, som bidrog till etablerandet av mystik teologi som en respektabel vetenskapsgren. Ett av hennes mest kända verk är Mysticism från 1911, som fortfarande ges ut i nya upplagor. Underhill definierade fyra psykiska stadier som mystiker brukar uppleva. Det ena är medvetenheten om en gudomlig realitet, det andra en disciplinering för undvikande av hinder på vägen till enhet. Sedan följer en illumination och en glädje över att ha funnit den gudomliga närvaron och slutligen en förening med det gudomliga.

Med teosofins uppkomst och utbredning i slutet av 1800-talet ökade intresset för mystiken, inte minst den österländska men också esoterisk kristendom kom i fokus och stimulerade sökande i kristendomens ursprung med sina många mystiker.

**Var H P Blavatsky en mystiker?**

HPB växte upp i den ryskortodoxa kulturen i gränslandet till kalmuckerna, ett västmongoliskt folk, som räknar sig som tibetanska buddhister. Hon berättar om ett bibliotek som ägdes av hennes släkting fursten Paul innehållande hundratals böcker om alkemi, magi och andra ockulta vetenskaper, som hon läst med stort intresse före femton års ålder. Hennes syster Vera skriver: ”För Helena var hela naturen animerad av ett mystiskt liv. Hon hörde rösten av varje ting, organiskt eller oorganiskt.” HPB hade emellanåt känslan av att ha en mäktig beskyddare, vilket dominerade hennes föreställningsvärld från tidiga år. Under tonåren förekom dessutom många olika parapsykiska fenomen kring henne och hon blev längre fram i tiden ett skickligt spiritualistiskt medium. Hon blev under skrivandet av sina stora verk Isis Unveiled och Den hemliga läran vägledd av sina ”mästare”. Skrivandet kantades av en mängd av vittnen dokumenterade fenomen såsom att brev och texter relaterade till det hon just höll på att skriva kom dalande ner på hennes skrivbord. HPB var också en karismatisk inspiratör för människor i sin omgivning och hennes verk har påverkat en lång rad framstående författare, konstnärer, filosofer och vetenskapsmän. Hon betecknas av religionshistorikern och teosofen Stephan Hoeller som en mystiker för sin tid, där hon under 1800-talets materialism fick balansera sitt framställningssätt mellan det mystika och dåtidens mekanistiska tänkesätt, darwinism och scientism.

**C G Jung**

”På söndagseftermiddagen omkring klockan fem började dörrklockan ringa våldsamt. Jag befann mig i närheten av klockan, hörde den och såg hur kläppen rörde sig. Alla sprang genast till dörren för att se efter vem som var där, men det var ingen! Atmosfären var laddad, tro mig! Då förstod jag: nu måste något komma att hända. Hela huset var fullt, liksom av en folkmassa, ja, tätt fyllt av andar. De stod packade ända ned till dörren… För guds skull, vad är nu detta? Då ropade de högt i korus: `Vi kommer tillbaka från Jerusalem, där vi inte fann vad vi sökte`… Sedan började det att flyta ifrån mig och på tre kvällar var det hela nedskrivet.” Denna cirka femton sidor långa text med titeln VII Sermones ad Mortuos nedtecknades 1916 av den berömde schweiziske psykiatrikern Carl Gustav Jung. Texten innehåller utläggningar om gud och det himmelska pleroma i ett gnostiskt perspektiv och kom att få stor betydelse för Jungs liv och verksamhet. Anmärkas kan att han var starkt påverkad av den H P Blavatsky närstående teosofen och historikern G R S Mead, som var en pionjär inom forskningen kring gnosticismen. Jung var också väl inläst på Emanuel Swedenborg, som haft liknande mystika kommunikationer som Jung.

Jung fruktade att han skulle bli psykotisk i samband med sina upplevelser, men det blev inte så. Istället fick han nu insikter i psykets funktion. Han upptäckte att det finns ting i psyket, som han inte producerade utan som skapade sig själva och levde sitt eget liv. Så snart man börjar observera sitt sinne upptäcker man de autonoma fenomen ibland vilka man existerar som en observatör, säger han. För att förstå det omedvetna ”måste vi se våra tankar som händelser, som fenomen”. Under året 1913 hade det ur Jungs omedvetna dykt upp en gestalt som han kom att kalla Filemon och som blev en inre vägledare för honom. När Jung 1918-1919 var lägerkommendant för engelska krigsinterner gjorde han varje morgon i en anteckningsbok utkast till en liten cirkelformig teckning, en mandala, som motsvarade hans inre tillstånd för tillfället. Genom detta vann Jung en levande föreställning om Självet, som representerades av mandalan. Vi ser här sambandet med österländska mandalor och deras betydelse för mystika insikter.

Jung kom efter alla sina upplevelser och introspektioner att utveckla en metod för att få kontroll över dem och använda dem för sin personliga och själsliga utveckling. Aktiv imagination, som han kom att benämna metoden, innebär just vad Jung gjort under sina visioner och dialoger med inre gestalter. Det handlar om att bemöta en vision eller dröm och ”tala med sig själv eller en del av sig själv”, ställa frågor och få kunskap om sådant som inte varit medvetet. Det är en kreativ process, där det medvetna och omedvetna kan arbeta tillsammans, en metodik liknande den som Emanuel Swedenborg upptäckt två århundraden tidigare.

Aktiv imagination tillgår i korthet på följande sätt. Börja med en föreställning eller bild, kontemplera den och observera hur bilden börjar utveckla sig och förändras. Gör inget annat än observera vad som sker spontant. Om en talande gestalt visar sig lyssnar man till den och försöker förstå vad den vill säga.

Jungs italienske kollega psykiatrikern Roberto Assagioli utvecklade psykosyntesen, ett omfattande system för personlig och andlig utveckling och räknas tillsammans med Jung som grundaren av specialiteten transpersonell Psykologi, som fått omfattande spridning inom allt från stresshantering till idrottspsykologi. I Sverige finns två utbildningsinstitut med tvååriga kurser. Assagioli var intresserad av österländsk filosofi och god vän med den indiske nobelpristagaren i litteratur Rabindranath Tagore och han var även medlem i Alice Baileys teosofiska skola, vilket påverkat hans psykologiska system. Liksom hos Jung är syftet med övningarna att ”bli Jaget”. Assagiolis nära medarbetare, den internationellt kände psykoterapeuten Piero Ferrucci har skrivit en bok med den talande titeln ”Bliv den du är”. Vi kan bli medvetna om våra delpersonligheter eller, som Jung kallade dem, komplex, genom att inta ett övergripande iakttagande av dem, även kallat metakognition. Avslappning, meditation och självhypnos kan bidra till att fördjupa denna process.

Tanken bakom att låta Jung och Assagioli avsluta vår exkursion i mystikens värld är att båda är väl insatta i dess olika former och traditioner i både Öst och Väst. Dessutom är de båda framstående psykiatriker med egna erfarenheter inom mystiken.