

Annon



Världens fest
Växjö 4-6 juni 2010

Anders Wejryd, Alice Bah Kuhnke och Stefan Edman
- alla kommer de på Världens fest. Kommer du?

Svenska kyrkan
svenskakyrkan.se/varldensfest

Mission Miljö
Migration Marknad

[KT - Kyrkans Tidning](#)

- [Anmäl dig till nyhetsbrevet](#)
- [Tipsa oss om nyheter](#)



Närvaro och acceptans. Metoderna för stresshantering kommer från öst. Cecilia Neant Falk studerade dem på plats. På köpet blev det en film, som hon hoppas får fler att upptäcka meditationens läkande kraft.

Foto: Mikael M Johansson
2010-03-25 06:00 | Existera

”Stäng av din inre övervakningskamera”

NÄRVARO. Varken piller eller KBT. Filmaren Cecilia Neant Falk blev frisk från depressionen genom att meditera. Nu vill hon hjälpa andra via biofåtöljen.

2004 var ett tungt år. Cecilia Neant Falk hade visserligen fått en Guldbagge för sin senaste dokumentärfilm. Men hon var trött efter en tid med många intensiva jobbprojekt.

Framför allt var privatlivet mörkt. Hennes livskamrat led sedan länge av anorexi, och Cecilia Neant Falk hade i sina försök att hjälpa blivit medberoende. Hon hade tappat lust, intresse, minne och energi. Depressionen var ett faktum. Tabletter eller terapi lockade inte. Hon ville bara bort, och började fundera över en teknik hon redan prövat på här hemma: meditation. Idén tog form om att få utöva det på en plats långt borta, fjärran från allt som orsakat smärtan.

Hon letade upp adresserna till några meditationscenter på Sri Lanka. Skrev brev, på västerlänningens vis, för att vara säker på att komma till det bästa. Ställde frågor om standard och dagliga rutiner. Några svar droppade in. En dag kom ännu ett där det bara stod två ord: ”Just come”.

Det var från Upul Gamage på Sri Lanka. Läraren på Nilambe Buddhist Meditation Centre. Cecilia Neant Falk åkte dit. Och fick hjälp.

Sex år senare gör jag själv samma resa. I en fåtölj på Folkets bio i Stockholm. Det är pressvisning på Your mind is bigger than all the supermarkets in the world, filmen som vill visa vad meditation kan vara. – Vistelsen på centret blev en vändpunkt för mig. Jag började ta mig ur min depression och lärde mig att hantera smärta på ett nytt sätt, genom naturen och meditationen. Allt det ville jag dela med mig. Eftersom jag är filmare var det naturligt och konstnärligt utmanande att göra en film om upplevelsen.

Framför mig på duken ser jag en skog. Vinden sveper genom träden. Löven dallrar. Längre är det helt tyst. Så börjar någon tala, jag hör bara rösten. Det är meditationsläraren som svarar på Cecilia Neant Falks

Cecilia Neant Falk

Gör: Dokumentärfilmare. Fick en Guldbagge 2004 för Du ska se att det går över.

Bor: I Stockholm

Aktuell med: Your mind is bigger than all the supermarkets in the world, en film som vill visa hur meditation fungerar. Filmen är inspelad på Nilambe Buddhist Meditation Centre i Sri Lanka.

Om meditation: De första dagarna på centret var hemska. Jag försökte meditera, men det bara snurrade. Jag var så uppkopplad mot vad jag trodde hände nån annanstans. Först tredje dagen landade jag. Meditation handlar mycket om att stänga av de inre övervaknings- kamerorna.

frågor. "What is the meaning of life?" "Why do we suffer?"

Jag lyssnar, tittar och tänker. Tänker på svaren, tänker på mitt eget liv. Tankarna svävar iväg. Jag somnar. När jag vaknar är skogen utbytt. I stället har jag ett berg framför mig. Ett moln rör sig långsamt på himlen. Jag följer molnets skugga över berget och känner mig både full av tankar och alldeles tom. Somnar ännu en gång.

Filmen är inte bara en grundkurs i buddistiskt tänkande. Den är också ett konstnärligt projekt. 73 minuter lång. 3 scener. En stillastående kamera. Helt oklippta samtal.

– Den strider mot alla regler om hur en film ska vara. I vanliga fall är man väldigt mån om att publiken aldrig ska ha tråkigt. I min film är det poängen. Filmen är som en meditation. Man får umgås med sig själv och möta sin egen rastlöshet.

Mindfulness och närvaro. Rastlöshet och stress. Modemedicin för modediagnoser. Cecilia Neant Falk är den första att medge att det inte är något unikt budskap hon kommer med. Men det gör det inte mindre angeläget.

– Detta är västerlänningens stora problem: Vi lever inte så som vi vet att vi skulle må bra av.

Själv var hon tidstypisk. Aktiv. Prestationsinriktad. Kontrollberoende. På meditationscentret tvingades hon vara tyst och improduktiv. Fem timmar om dagen fick hon sitta ensam och möta sorgen och smärtan. Till slut nådde hon punkten då hon förlät sig själv, och blev fri från skulden över att inte ha kunnat hjälpa sin sjuka livskamrat.

– Vi tror oss kunna kontrollera allting. Vi förväntar oss att allt ska bli som vi tänkt. Meditationen har hjälpt mig att försöka acceptera att livet blir som det blir.

I dag har jag en mycket större ödmjukhet för människor som inte mår så bra.

Hon skruvar på sig av klichévarning när hon räknar upp vad som ger livet kvalitet: att vara i naturen, hugga ved, plantera kryddor, se något vackert. Lycka är att komma utanför sig själv. Lycka är att inte kunna kontrollera allt.

Men måste man åka till andra sidan jorden för att göra de upptäckterna?

Meditationens insikter är ju gränsöverskridande och bjuds i flera religioner. Jo, men den stora skillnaden mellan kristen och buddistisk meditation handlar om ifall man tror på en Gud utanför sig själv eller inom sig, menar hon. Det förra passar en skeptiker som hon.

Och den breda hälsotrenden gör glassig lifestyle av djupa existentiella frågor.

– De buddistiska begreppen som närvaro och acceptans har omformulerats till psykologisk vetenskap i väst. Det är bra, men ibland blir det ytligt. Meditation handlar om att lära känna sig själv på djupet.

Som en ödets ironi lottas biljetter till Cecilia Neant Falks film ut av nylanserade nätverket Yourlife, Bonnierkoncernens senaste satsning. Själv är hon glasklar: Filmens syfte är starkt antikommersiellt.

– Filmen är politisk. Jag vill att vi ska reflektera över kravet på tillväxt. Det styr inte bara samhället, det styr våra liv. Det skapar effektivitetskrav och stress, vilket leder till allt fler deprimerade. Samhället drar oss bort från oss själva hela tiden.

Genom filmen hoppas hon få fler människor att upptäcka hur meditationen kan förändra livet. Själv försöker hon meditera 30–45 minuter om dagen. Hemma har hon en hörna med ljus, rökelse och meditationspill.

– Jag dras också med i tempot och kan ha svårt att ta mig tid. Men meditationen hjälper mig att se skillnad på vad samhället lär mig att jag behöver och vad jag själv vill. Den lär mig urskilja min egen röst. Rösten som säger att jag duger och att jag är nöjd med det jag har.

Kristina Lindh

08-462 28 13

kristina.lindh@kyrkanstidning.se

Tel: 08-462 28 00 Fax: 08-644 76 86 E-post:
redaktionen@kyrkanstidning.se Adress: Kungsholmstorg 5 Box
22543 104 22 Stockholm