



# LUND UNIVERSITY

## Ljud och tystnad för sinne och själ : betydelser av ljud och tystnad för själslig och mental rekreation

Mossberg, Frans

2008

[Link to publication](#)

*Citation for published version (APA):*

Mossberg, F. (Red.) (2008). *Ljud och tystnad för sinne och själ : betydelser av ljud och tystnad för själslig och mental rekreation*. (Ljudmiljöcentrum skriftserie; Vol. 7). Ljudmiljöcentrum vid Lunds universitet.

*Total number of authors:*

1

### General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117  
221 00 Lund  
+46 46-222 00 00

Skrifter från:  
Ljudmiljöcentrum  
vid Lunds universitet

# Ljud och tystnad för sinne och själ



Betydelser av ljud och tystnad  
för själslig och mental rekreation

Henrik Karlsson / Owe Wikström/  
Antoon Geels / Håkan Svenbro

[www.ljudcentrum.lu.se](http://www.ljudcentrum.lu.se)



*Skrifter från Ljudmiljöcentrum vid Lunds universitet*

*Rapport nr. 8*

# **Ljud och tystnad för sinne och själ**

Betydelser av ljud och tystnad  
för mental och själslig rekreation

Texter från ett tvärvetenskapligt symposium den 28 november  
2009 vid Lunds universitet,

Omslag: Frans Mossberg

ISSN 1653-9354

---

Red: Frans Mossberg  
Lund 2009

## **Innehåll**

*Frans Mossberg:*

Förord

s 6

*Henrik Karlsson:*

Om tystnaden får tala - om längtan efter och rädslan för stillhet

s 8

*Owe Wikström:*

Vad tyst det blev

s 11

*Håkan Svenbro:*

Meditation över tystnadens väsen

s 20

*Antoon Geels:*

Tystnadens röst och själens musik

s 35

Texter från ett tvärvetenskapligt symposium arrangerat av Lyssnande Lund Ljudmiljöcentrum vid Lunds universitet den 28 november 2008.

## **Förord**

Ljudmiljöcentrum vid Lunds universitet har sedan dess tillkomst år 2005 arrangerat ett antal tvärvetenskapliga symposier i Lund runt olika aspekter av ljud och ljudmiljöer. En av tankarna bakom arrangemangen har varit att ge plats för olika perspektiv och vetenskaper att möta varandra i de komplexa problemställningar ljudmiljöfrågor ofta innebär. Efter att behandlat frågor som rör trafikbuller, hälsa, prevention och hörselskador och ljuden som faror, förmedlare och förförare, är turen ofrånkomligt kommen att låta även tystnaden komma till tals.

Denna gång är dags att fokusera på den mentala och själsliga rekreation som gynnsamma ljudmiljöer kan möjliggöra. Utrymme för tystnad, kontemplation och meditation är något som efterfrågas på många håll i vårt samhälle och sedan urminnes tider har stillheten och lyssnandet kultiverats inom religiösa samfund och andliga rörelser världen över.

Ljudmiljöcentrum bad några forskare och tänkare berätta hur de ser på tystnadens och ljudens roller för själslig och mental rekreation idag och fick en samling texter varav flera blivit mångbottnade med partier som kan kräva av läsaren att inte bara lyssna utåt, utan även till sitt eget inre. Sålunda skiljer sig denna utgåva i viss mån från de mer naturvetenskapligt präglade rapporter som i övrigt karaktäriserat centrets publikationer.

Henrik Karlsson inleder med en kort betraktelse över ljud och tystnad som konstaterar att hörseln är det sinneorgan som har lättast tillgång till det undermedvetna och att bullerproblem på djupet inte handlar om bara decibelnivåer utan om mänsklig samlevnad och hänsyn till varandra. När en bullersmällande motorcykel far förbi utanför är det naturligtvis anledningen att den provocerar.

Owe Wikström har mött stort gensvar på sitt författarskap genom att på lättillgängligt sätt lyfta fram eftersatta områden i det moderna livet, som behov av återhämtning och av att kunna se sig själv i större, inte bara sociala, utan även existensiella sammanhang. Hans bok *Långsamhetens Lov - eller vådan av att åka moped genom Louvren* (2001) har blivit något av en bästsäljare. Han skriver här om tystnad som både helbrägdagörare och hot. Stillhet kan ibland upplevas som ett hot då den medger utrymme för den egna tillvarons konturer att avteckna sig och livsfrågorna synliggöras på sätt som bruset och pulsen blott tillfälligt kan trycka tillbaka, inte sällan med höga priser i form av psykosomatiska stressproblem av olika slag. Wikström avslutar med att konstatera att det ännu finns både plats för, och behov av stilla lågmälda samtal. Samtal som förutsätter mått av stillhet för att kunna äga rum.

Håkan Svenbro frågar sig vad tystnad är för något egentligen, såväl andligt som fysikaliskt. Kan tystnad mätas - kanske borde någon uppfinna en *Silenziometer*, föreslår Svenbro, ett mätinstrument där total frånvaro av tystnad motsvarades av mätvärdet noll! Han söker i sin text utforska tystnadens fenomenologi, fysikaliskt, existentiellt och andligt, men finner inte en enda, utan en rad olika tystnader, när han försöker återupprätta ett ursprungligen rikt och mångbottnat begrepp för att rädda det undan skrumpningsdöden.

Antoon Geels tar oss avslutningsvis med på en odysse över ljud och tystnad i religiösa och andliga traditioner världen över, från dansande dervisher till tibetanska klosterritualer och japanska zenmeditationsövningar. Geels skriver även om tystnadens betydelse i musiken och om tomrummen mellan toner och klanger som utforskats av moderna tonsättare som John Cage, vilken liksom många västerländska konstnärer under 1900-talet influerats av zenbuddhismens syn på tystnad och tomhet.

*Frans Mossberg*



## Henrik Karlsson

### Om tystnaden får tala

”Var är partnern med det rätta ljudet?” frågade tidskriften GEO för några år sedan. Nu var det inte kärlek bland körsångare som man tänkte på, utan mellan grodor. När människan förstör deras naturliga livsmiljöer blir de allt färre, och de ensliga överlevande kväker förgäves efter en partner av samma släkte. Och då blir det inte heller några nya grodyngel.

En gång var hörseln livsviktig också för människans överlevnad. I Kalevala berättas hur bönderna märkte att främlingar var på väg. Hundarna hördes skälla från by till by, först långt borta, sedan närmare och närmare. Var främlingarna vänner eller fiender?

En stadsbo i dag behöver inte längre mäta långa avstånd med örat för att överleva. Det är mera nödvändigt att reagera på bilar och cyklar alldeles i närheten. I regnskogarna är den komplexa ljudvärlden så speciell att den präglat invånarnas sätt att tänka och strukturera tid, rymd och plats. När regnskogarna med sina djur och ljud förstörs är basen för invånarnas språk och begrepp borta för alltid. Så formas vår omvärld och världsbild också av det vi hör, kanske mer än vad vi är medvetna om.

Av människans sinnesorgan är det hörseln som lättast har ingång till det undermedvetna. Fast då måste man först ställa om sitt inre relä från ”höra” till ”lyssna”. Likt Prousts madeleinekaka doppad i lindblomsteet kan fragment av ljud och röster väcka upp serier av

minnen och känslor – här ligger också förklaringen till musikens ”makt”. Det är ingen tillfällighet att hörseln omfattar ett tidsspänn som är längre än människans själva livstid: redan efter halva graviditeten är fostrets inneröra fullt utbildat, och hörseln sägs vara det sinne som allra sist lämnar den döende. Den som svimmat vet att man kan höra rösterna omkring sig när man återvänder, innan ögonen och förståndet vaknar till liv igen.

Länge trodde jag att buller var något som enbart hade med akustik att göra. Med decibelmätare i knuten näve och effektiva ljudpoliser borde allt bli bra. Men bullerproblemen handlar ytterst inte alls om ljudnivåer utan om mänsklig samlevnad, om hänsyn till varandra. Man kan fråga sig varför miljövänner och politiker inte tänkt på att jämställa ljud med luft, vatten och ljus. Alla är ett slags grundelement som är av lika vital betydelse för våra liv, hela livet och dygnet runt.

Svaret kan vara enkelt: ljuden berör varje individ rakt in i själen, och släpper man fram ljud- och bullerfrågorna kunde det bli som att öppna Pandoras ask, okontrollerbart och ohanterligt. Skulle en akustisk miljökatastrof av samma dignitet som det förgiftade vattenet på Hallandsåsen göra saken bättre? Jag minns ett livat stormöte i Paris när fransmännen diskuterade om det var värt att bilda en ljudmiljöförening. Alla utvecklade med retorisk elegans sin privata inställning till bullret. Särskilt en talare tyckte att mötet behandlade futtigheter: Vad är det ni gafflar om – tänk på Hiroshima!

Här i Sverige är det ibland så tyst att man kan höra norrskenet spraka i vinternatten. Alla borde ha tillgång till sådana ställen och stunder. Där man kan höra evigheten samtala med sig själv och få lyssna förundrad. ”I stillheten och tystnaden händer det stora, sirdu” sade den finländske tonsättaren Erik Bergman apropå sin opera ”Det sjungande trädet”.

Kanske är det en seglivad nordisk nationalmyt, det här med tystnaden som inspirationskälla. Att Något kan uppstå ur Intet. Men tänk efter... När en tystnad övergår i musik eller tal har en omärklig gräns passerats. Vi är vi redan på andra sidan tystnaden, i ett nytt medvetandetillstånd. Minsta ljud har fått hjärnan att växla spår. En plötslig tystnad, som när sjunde inseglet bryts (läs Uppenbarelsebooken 8:1), har samma dramatiska effekt på medvetandet, fast omvänt, som när någon oväntat slår av huvudströmbrytaren.

Tänk om man kunde stanna upp och förlänga de millisekunder det rör sig om när tystnaden är mogen att upplösas och övergå i något annat. Det handlar bokstavligen om en balans på knivseggen, ett andlöst ögonblick då allting är möjligt, då pendeln stannar upp innan den vänder. ”Det var ej dag, det var ej natt, det vägde emellan båda”, säger Tegnér om ett annat nordiskt fenomen, sommarnattens vita ljus. Gränstillståndets förhöjda livskänsla, kommer den av förväntan? Eller ovisshet?

Fröet till det som skall ske efteråt har såatts långt tidigare och det är en nådegåva om man kan erfara hur det gror i det tysta undermedvetna. Som hos den japanske 1700-talsdiktaren Buson i hans haiku om fjärilen. Meditera en stund över den.

Det ligger dynamit i den tystnaden!

Fjärilen  
vilar på tempelklockan  
och sover

**Owe Wikström**

## **VAD TYST DET BLEV !**

*Om längtan efter och rädslan för stillhet*

### **Det finns en grundläggande oro som ibland sticker upp**

Många får något irrande i blicken när man börjar tala om vikten av eftertanke eller tystnad. För att inte tala om dem som är djupt skeptiska inför retreatar och stilla dagar. Blir det alltför tyst säger de ”Slå på radion! Sätt på musik. Vad ödsligt det blir!” Paradoxen är tydlig. Å en sidan klagar många över att man inte hinner i kapp sig själv. Å andra sidan ser samma personer till att de aldrig är ensamma, aldrig möter tystnaden. Man vill något som man absolut inte vill. Man önskar möta sig själv men man blir livrädd för vad som då skulle ske. Varför är det så? Kanske därför att stillhet även har ett mörkare stråk. För vad händer när man äntligen får tid för sig själv? Visst finns utandningens lycka: äntligen får man unna sig ro, man sover länge och mår gott. Andra går i skogen i stora stövlar, hör på fåglar, springer sin motionsslinga eller lägger ut fisknät.

Men till slut förvandlas ensamheten och tystnaden till ett blått ve-mod, en rastlöshet. Att vistas i ensamheten en längre period är inte enkelt. Snart nog framträder splittrande tankar. De rusar runt. Till slut blir livsfrågornas branthet ofrånkomliga. Svarta fåglar häckar och livets fåfänglighet invaderar. Och man tänker: ”Jag står inte ut. Jag måste ut på stan. Jag ringer en vän. Jag gör vad som helst för att slippa möta mig själv.”

De klassiska andliga råden går ut på att i stället göra precis tvärtom: att stanna, möta sitt inre och att där färdas mot brunnar är en profylaktisk åtgärd. Hic locus sanctus est dvs. denna plats är helig heter det hos många kristna mystiker. I stället för att fly bort från sig själv gäller det att stå ut med sig själv. Även om det kan vara svårt är det

hos sig själv som mognaden börjar. Att trampa vatten över sin egen existentiella oro tär på krafterna.

Om man av olika skäl tvingas till tystnad och eftertanke uppluckras inre väggar. Bortträngda tankar kommer flygande. Undringar om livets mening, döden, lidandet och skuld börjar cirkla runt i huvudet. Man kan till slut inte undkomma sin egen andliga vilsenhet. De gamla själasörjarna var överens; den går det inte att fly ifrån.

Påtvingad ensamhet och tystnad av typ sjukdom och lidande gör att man ”pressas till sig själv”, det är en centripetal rörelse – inåt. Där möter man just en ton av moll i livet. Den går inte att medicinera bort. I Ingen terapi i världen hjälper. Det blåa vemodet som uppträder när en människa blir helt tyst. Men tystnaden skall hon inte frukta, hävdar en del mystiska traditioner. Varför? Jo, hon närmar sig skikt inom sig själv som är djupt existentiella, dvs säga de går inte att fly från, samtidigt som de är oroande.

Ett av de klassiska svaren på varför människan blir oroad av den påtvingade eller eftersträlvade tystnaden är att hon då inte kan undvika de stora livsfrågorna, de frågor man annars anar skall dyka upp men vanligtvis inte orkar ta till sig. De rör tidens obönhörliga gång, döden, lidandet, onskan, den kosmiska ensamheten och Gud. Blaise Pascal talade redan på sextonhundratalet om människans centrifugala tendens (1662) – när hon i ensamhet gör en resa in mot sig själv möter hon de terapieresistenta undringarna, det blå vemodet. Men det smärta.

Människan gör nästan vad som helst för att slippa möta sitt eget inre. Hon kastar sig in i hektiska aktiviteter -- allt för att undgå den bittra insikten om sin egen obetydliga plats i tillvaron. Att på allvar upptäcka och inse att det egna livet är ett tunt streck i tidens hav är inte alldeles behagligt.

Det finns alltså en stress som inte har ett dugg med överbelastning på arbetsplatsen att göra men som inte heller gäller trista hemförhållanden. Inbyggd i själva den mänskliga existensen finns

en vilshet kring livets mening och mål, hur man skall stå ut med sitt eget åldrande eller sin rädsla för död och tomhet. Att förlägga ungdomsfixeringens stress (en existentiell åldersnoja) på arbetsplatsen eller att transformera kulturella hetsfaktorer (som kommer från populärkultur, mediala ideal och Sköna hems trivselfascism) till ett medicinskt språk och ge detta en diagnos är sannolikt missriktat. Undringarna inför livsfrågorna finns alltid kvar.

För att undvika missförstånd: yttre faktorer bidrar självfallet till jäkt. Stress har dock inte enbart med en alltför hög arbetsbelastning att göra. En förbisedd källa till den höga hastigheten och irrande blickar är den otäck tanke som uppträder när människan gör den centripetala rörelsen – inåt mot sitt inre, nämligen känslan av att livet egentligen balanserar mot en fond av fåfänglighet. Många känner att de måste spotta upp sig varje dag trots att man egentligen inte orkar. På ytan måste man vara glad -- men bakom det finns ibland en existentiell ensamhet. Insikten om tidens gång, åldrandets obehaglighet eller att man själv snart skall vara utplånad från jordens yta kan ibland bli outhärdlig. Detta gäller kanske inte under ungdomstidens expansiva period. Men vemodet kan bli desto mer påträngande när man ser sina barn växa eller när man helt plötsligt förstår att man inte längre varken är ung eller medelålders utan ”äldre”.

Sagt på ett annat sätt: talet om stress, utbrändhet och utmattningsdepression har självklart med arbetsförhållanden att göra, men samtidigt kan arbetet också bli en projektionsskärm. Om man har ett förvirrat privatliv, som bland mycket annat kan handla om oavslutade separationer och ständig skuld inför barn och livspartner, är det lätt att projicera sin oro på jobbet.

Min poäng är att otillfredsställelsen eller rastlösheten kan samtidigt vara en hälsning från ens andliga kärna. Den existentiella tomheten -- som skulle bli ångestladdad om man såg den i vitögat -- blir lättare att undvika om man i stället begraver sig i arbete eller ser till att man aldrig har tyst omkring sig, stillheten och ljudlösheten som hot.

Kanske kan man se livsfrågorna ur ett rollperspektiv. Ständigt lever människan i olika roller och sociala mönster som man följer. Men vilken är den innersta identiteten, den till vilken man återvänder och från vilken man bedömer alla sina andra aktiviteter? I rollen som "mamma" finns barnen; genom att vara mor bekräftas eller ifrågasätts en kvinna av sina barn. I rollen som "lärare" finns elever eller studenter. I sin professionalism relaterar man till andra. Yrkesrollen är ofta central i en människas liv. Men vid sidan av alla roller finns även en personlig eller andlig "roll", den man möter i tystnaden och i ensamheten. Detta innersta autentiska jag behövs för att skapa en dialog med andra och med tillvaron som helhet. Men många räds denna innersta roll. Samtidigt, just där i människans centrum, möter människan ofta de existentiella undringarna. Men där finns även den "roll" som man använder för att relatera sig till tillvarons andliga centrum - den fromme kallar detta Gud.

Just därför skulle de gamla själavårdsfäderna säga: "Ignorera i perioder din yrkesroll, din föräldraroll, din fritidsroll, den roll som du har bland släkt och vänner. Sök skaffa förutsättningar där du kan komma i kontakt med ditt eget inre. Sök upp tystnaden och observera vad som då händer? Vilka tankar konfronteras du med när du blir inte ljuden ständigt stör.? Ha inte bråttom. Det som kommer upp måste du ta på djupt allvar!"

Så, vid sidan av den centrifugala rörelsen menar Pascal att det också finns en centripetal rörelse, en kraft som utgår från personlighetens centrum. Men den hörs oftast inte. Problemet är att många inte länge upplever sig ha något inre centrum. Man halkar hela tiden omkring på andra arenor än sin egen.

## **Den fantiserade gemenskapen**

Vad händer när man förlorat förmåga att stanna upp, när rastlösheten har blivit en del av ens liv. Vilket liv för man när ordet trivsel i stort sett bara är ett minne som man ser tillbaka till ("förr hade vi

tid, vi åt tillsammans, träffades och skrattade”) eller en förhoppning som man ser fram mot (”tänk när man får långledigt, när man får semester eller vid pensioneringen, då skall det bli bra”). Orden ”lugn, stillhet, tystnad, må bra” tycks alla oftare förpassas från nuet till dåtid eller framtid.

För att kompensera bristen på ett rikt liv – ”lever” många genom andra – men passivt. Den massmedialt konstruerade komplotten erbjuder en flykt från vardagens hets. Avslappnad i fåtöljen följer man såpoperornas intriger – sådant lugnar. TV-seriernas huvudpersoner känner man bättre än sina egna vänner. Tidningarna slår upp pseudohändelser från pseudovärldar med krigsrubriker: ”SKANDAL. Robinson Adam har förälskat sig i Robinson Eva!!” Samtalen om fiktiva världar skapar förvisso gemenskaper på arbetsplatser och i vänkretsar. Men det förblir påhittade eller medierade verkligheter -- fjärran från de reella gemenskapernas svårigheter och rikedom.

Faktiska vänner och bekanta kan man inte bara betrakta på teve. I deras världar blir man indragen. När en granne ringer på dörren och undrar om man kan hjälpa honom att städa i hans garage, kan man inte inte trycka på ”off-knappen”.

Varför ökar video- och tevetittandet? Kanske är detta till slut det enda sociala liv man orkar med. Samtidigt som gamla vänner längtar efter att man ska höra av sig, eller när man även själv skulle önska att kan kunde upprätthålla gamla vänskaper, blir det likasom inte av. Kanske teveserieras fantiserade gemenskaper ett slags alteranativa världar. Där kan man ”dosera sitt sociala behov” genom att leva intensivare. Men bevittnar andras påhittade kriser och lyckor eftersom man inte hinner eller orkar leva sitt eget liv. Denna ökande fiktiva socialitet är intressant eftersom den stora ensamheten i Sverige är så påtaglig. Men var går gränsen mellan å ena sidan den självvalda rädslan för att inte störa och vara till besvär och å andra sidan den gråa tomhet som uppkommer när ingen längre frågar på djupt allvar:”Hur har du det egentligen?”



Vem höjer en bågare till den vanliga enkla vänskapen, vem ifrågasätter de högljudda men konstgjorda skratten i teven. Vem odlar motståndet mot medialt glitter och pseudovärldarnas mångfald?

## **Flykten in i sjukdomen**

I det ständiga talet om hets och utbränning finns en cynism, ibland en arrogans. Den oavsiktligt romantiserade hyllningen av tystnaden är ibland förödande. Det glättade talet om vikten av att ta time-out bör kompliceras.

Det finns alldeles för många människor för vilka stillheten är plågsam. För dem blir hyllningen av långsamhet och tysta rum ett hån. De vändas för tomma dagar. De skulle göra vad som helst för att få vara lite jäktade – att få ha lite bråttom. Det ständiga rapporteringen om utbrändhet förvandlas till hån för den arbetslöse eller för den som tråkar ihjäl sig i sitt stimulansfattiga liv. Det finns en risk att den av sig själv jagade storstadsmänniskan generaliserar sin egen livssituation. Hon projicerar därmed egen rastlöshet på alla andra. Den jäktade tror att varenda en har bråttom. Men den bakvända stressen - att ha för litet att göra ger liknande symtom som att ha för mycket att göra. Stimuliöverflöd ger i grunden samma plåga som stimuliunderskott.

Samtidigt är det uppenbart att ljudnivåer och stress faktiskt ökar. plågar människor och ger upphov till vag otillfredsställelse. I en hetsad och orolig kultur kan sjukdomen till slut bli en sista tillflykt - en refug. Först när man får en diagnos finns ett slags social bekräftelse på att dem stress man erfar är adekvat. Man har fått ett erkännande. Kroppens egna signaler ger människan ett socialt accepterat skäl att stiga åt sidan. Varför, jo symtomen talar ett språk som kräver uppmärksamhet. Ryggont, huvudvärk, sömnlöshet är organismens eget sätt att ropa ”det går för fort, det är för högljutt, du måste bromsa in!” Sjukskrivningen blir då trots allt mindre skamfylld än att säga att man inte står ur eller orkar med. Den ständigt jagade

människan har inte längre några fickor i tiden – långsamma zoner - där hon hinner ikapp sig själv. Det inre och inre och yttre bullret överröstar hennes egen röst. Därför längtar hon till slut efter en medicinsk etikett. Först så kan hon luta sig mot något objektivt. Hon får rätt att slappna av utan att vara generad eller känna sig ligga samhället till last. Kanske är sjukskrivningar snart det enda legitima sättet att komma undan höghastighetens kravfyllda ljudmiljöer.

Diagnoser färgas i sin tur av tidsandan. De har mer eller mindre hög status. En gång hette de bleksot eller neurasteni. För några år sedan var det oral galvanism, elallergi eller yuppiesjukan som gällde. Symtomen var extrem trötthet, värk i muskler och leder eller depression. Senare utvecklades det så kallade kroniskt trötthetstillståndet; en reaktion på en alltför kravfylld livssituation. I det gryende tredje milleniet har utbrändheten förvandlats till utmattningsdepression. Men det gemensamma för alla dessa kultursjukdomar känslor av att överstimulering (parat med färre ytor för eftertanke, stillhet och lugn) till slut omvandlas till kroppsliga symtom. Det som gestaltas genom kroppen möter accepterande och respekt. Att äntligen få en diagnos skapar ett slags identitet.

Men problemet med samtidens hektiska sökande efter diagnoser och medikaliseringen är att detta kan dölja andra och mer komplicerade orsakssammanhang. Det finns en frestelse etikettera buller eller reducera stressproblem till individens biologi. Sådana svar tycks exakta, men de gör ibland inte rättvisa åt en patients arbetsmiljö, ljudnivåer och sociala stressorer. Medicinens tolkningsföreträdare förblir starkt, men borde kompletteras av en psykisk, social, kulturell och politisk analys. Strukturella problem osynliggörs ibland av det medicinska språket. Diagnosers kriterielistor säger inget om genes eller terapi. Till detta kommer risken att lägga ansvaret för utmattning enbart på individen. Sådant är direkt förödande inte minst när färre personer måste utföra fler uppgifter på kortare tid eller när en person aldrig erbjuds tid för tystnad på arbetsplatsen.

Men det ligger i profitens intresse att stressen individualiseras. Strukturella och politiska orsaker är momentant dyrare att åtgärda, även om det långsiktigt blir billigare för samhället.

### **Vikten av stilla, lågmälda samtal**

De andliga traditionerna har alltid hyllat det stillsamma samtalet. Att lågmäلت föra en dialog med en annan person gör att man måste formulera sin egen undran, sitt eget tvivel och även sin övertygelse. Ingen vet egentligen vad hon tror, förrän hon har formulerat det. Vaga tankar eller en dov längtan kan få form först när det oklaras på allvar, där dialoger leder till upptäckter. I det goda samtalet tvinnas gemenskapen samman med det trevande sökandet efter vem man själv är.

Det klagörande samtalet har alltid varit viktigt för den andliga och den personliga mognaden. Genom att få ge ord åt sig själv och att återge sina minnen skapar man sin livshistoria. Människan måste få berätta om sitt liv inför någon som lyssnar. Då först blir hon till. Genom att formulera sig själv tvingas hon att bli tydlig inför sig själv. (Jag följer här delvis Andersson Att samtala 1979)

Språket förblir människans värdefullaste tillgång. Det är språket som gör samtal möjligt. Språk och samtal gör människan till människa. Ändå förekommer samtal förvånansvärt sällan. Människan debatterar och orerar, kommenderar och konverserar, slöpratar, skvallrar och festtalar, tigger, klagar, predikar; men samtalar gör hon sällan. Ändå är samtalet elementärt. I samtalet flätas gemenskapsbehov samman med uttrycksbehov, känslöbehov med kunskapsbehov.

Samtal är utbyte, samspel, upptäckt och äventyr. Det är redskap för gemenskap och medvetenhet. I det goda samtalet tycks människan bli som mänskligast. I det goda samtalet håller ord och tankar jämna steg. Det goda samtalet är konst, forskning och vardaglighet; det får språket att mjukt forma sig efter inre och yttre verkligheters

konturer. Tonfall och tonläge har sin roll. Tystnaden gör orden tydliga, det finns larm som bara kan överröstas av tystnad. Meningsskapande är iver, tveksamhet och sökande pauser. Ett bra samtal är främmande för det neurotiska ljudfyllandet. Semantikens rymd är större än rummets.

Det goda samtalet älskar nyanser. Samtalets etik är viktig. Grundläggande är förmågan att vara oense utan att bli osams. Att argumentera utan att insinuera, att i det djupt personliga odla ett slags opersonlighet. Att skilja på sak och person och att aldrig odla gissningslekar om skumma motiv, när klagande skäl finns. Så långt Andersson.

Det goda samtalet innebär ett fritt utbyte av tankar som förmår skapa någonting nytt och samtidigt respekterar skillnaderna mellan de samtalandes ståndpunkter. Det goda samtalet strävar inte nödvändigtvis till någon syntes -- än mindre till konsensus. Harmoniseringens underliggande strävan: "Vi tycker nog samma sak egentligen" är fjärran från dialogens krav på intellektuell hederlighet och respekt för skilda värden. Det stillsamma samtalet förutsätter förtroende; det är ett sätt att tänka högt. De flesta av oss kan inte i ensamhet bygga ut våra tankekedjor särskilt långt; vi måste få formulera våra idéer som vi inte är säkra på att vi står för, helt enkelt för att höra hur de låter och se vart det leder.

Att bli tagen på allvar, avslyssnad är kanske en nog så viktig social preventiv åtgärd som det ständiga talet om stresshormoner, anorektiska institutioner och åtgärds paket. En kopp kaffe tillsammans med en god vän som inte ständigt ser på klockan eller har en blinkande mobil på bordet är kanske en viktigare "åtgärd" än åtskilliga sammanträden. Stillheten återerövrades.

## Håkan Svenbro

### Meditation över tystnad

Att tala om tystnad...

Uppgiften är inte helt lätt. Jag frågade mig när jag fick uppdraget: var ska jag börja? Paradoxen tycktes oundviklig: varje ord bryter den tystnad jag förväntas tala om!

Detta anförande är ett försök. Trots allt. Reflexionerna har handlat om hur tystnad kommit att tolkas i snävt naturvetenskapliga decibel-termer och hur denna fysikalisering på något sätt har berövat tystnaden dess röst. Erfarenheten av att tystnader kan vara olika varandra kan ju fysiken inte sprida något ljus över.

Man skulle kunna beskriva detta anförande som en rapport från en utforskande resa.

Jag ska börja direkt med att konstatera: så snart tystnad förs på tal hamnar samtalet oundvikligen i att den är hotad. Utrotning-shotad, rödlistad. Denna dess utsatta belägenhet är skälet att vi trots svårigheterna måste våga försöket att tänka och tala om den. Trots allt.

För att tänka kring tystnad är det nödvändigt att ställa frågor. Att efterfråga tystnadens lågmälda väsen. Att ställa frågan – till denna tystnad själv:

Vad är tystnad?

Det vi söker i vårt frågande finns i mellanrummen, i gläntorna, där den oskrivna bakgrunden lyser fram mot oss mellan orden, mellan tingen. Som i pauserna mellan symfonins satser.

Det är här, i dessa gläntor, som mysteriet öppnas.

\*

Men jag ska börja med att tala om ljud.

En ljudvåg träffar mitt öra. Jag hör ett ljud. När ljudvågen träffar trumhinnan omvandlas den till elektrokemisk aktivitet i hjärnan. Det är fortfarande tyst. Det är först efter ett språng till den medvetna upplevelsen som ljudet blir till.

I vilken terräng sker detta språng som börjar bland molekyler och slutar bland tankar, minnen och bilder? Just nu hör ni ju alla min röst. Men ljudets alla omvandlingar på sin väg och dess hisnande saltomortal, den avgörande fasövergången in i medvetandet, hör ni inte. Hela denna ljudandets process är själv ohörbar. Det är ju så att hörandet ljudlöst öppnar en plats. En plats som upplåter sig för min röst. Denna tysta glänta är inte bara platsen för ljuden och orden utan också platsen för tystnaden. Platsen för dess tystnad. För tystnadens själva tystnad.

Det finns en mycket känd målning av Edvard Munch som heter Skriet. Jag förutsätter att ni alla har sett den.

Munchs kommentar 1893 till målningen är följande:

“Jag stod där, darrande av rädsla. Och jag kände hur ett högljutt, ändlöst skri genomträngde naturen.”

Skriet ekar också i mitt medvetande.

Målningen hänger tyst på museets vägg.

Men skriet är ohörbart.

Tydligen är vi på osäker mark där allt verkar möjligt – ljudlöst ljud, vrålande tystnad.

Detta får vara en utgångspunkt för resan, ett öppningsackord – upptäckten av tystnadens olika former och ansikten.

\*

Hur kan man förstå detta. Tystnaden är ju bara tyst. Hur kan den vara tyst på olika sätt?

Jag återvänder till frågan:

Vad är tystnad?

Sedan frågan ställts drabbade den oss just på den plats där frågetecknet står. Vi fick genom frågetecknet ett ögonblick av tystnad. Tecknet markerar, som ett fermattecken, en frånvaro. Ett visst slags tystnad. Kan vi tyda detta tecken?

Uppgiften som vi ställs inför är att närma sig tystnadens väsen. Någots väsen är svaret på frågan vad något är. Den består här och nu i att ställa den undflyende tysta tomheten mitt i blickfältet. Har tystnaden inga egenskaper och ingen egen substans är det ju tveksamt om den kan bli synlig och därigenom för naturvetenskapen kan få kallas verklig – med verkligt menar man ju i allmänhet sådant som är tillgängligt för våra sinnen och kan beskrivas avseende

sina egenskaper och dessutom mäts upp. Men tystnaden är faktiskt något utan egenskaper. Den har varken ljud eller färg. Tystnaden är ju en bakgrund som själv saknar bakgrund. Dess konturer är ljudlöst osynliga. Och ändå är den så obönhörligt verklig!

Kanske skulle jag nöja mig med att som en zenmästare le mot er åhörare och som svar på frågan, utan att yttra ett ord, hålla upp en blomma. Som i denne zenmästares föreläsning om tystnad under rubriken ”en blomma håller inga anföranden”!

Zenmästarens fråga var kanske: finns det en tystnad som ord inte bryter? Som ord inte förmår bryta? Den tysta blomman utgjorde hans svar. Blomman fick bli representant för alla de ting som omger oss, betraktar oss och tålmodigt vilar i sin tystnad. Zenmästaren lär oss att vara i tingens synfält, inom räckhåll för deras självklara närvaro. Han pekar med sitt uppvisande av blomman på en meditativ erfarenhet av en ur-tystnad inga ord förmår bryta. Ändå lämnar oss mästaren i bryderi: blomman är ju ingen fråga, inget påstående, inget svar. Den vissnar sakta i hans hand. Den pekar inte på något eftersom den bara är.

Tingen omkring mig svarar inte när jag tilltalar dem. Frågandets väg måste därför gå tvärs genom språket. Kedjan av frågor och svar banar väg för tänkandet. När vi anträder denna väg har vi redan lämnat blomman i sin falnande skönhet bakom oss och börjat ställa frågor.

\*

Vi har samlats här för att ställa frågor om tystnad.

Den första fråga som erbjöd sig var: vad är tystnad? Frågan söker efter tystnadens väsen, dess ”vad”. Så ställd antyder den redan ett svar: tystnaden är ett något, ett avgränsat område eller ting. Tyst-



naden blir ett något utanför oss, något som är oberoende av oss. Så måste frågan tolkas i en naturvetenskaplig kontext. För ett sådant sätt att se är tystnaden helt enkelt lika med en ljudmässig nollpunkt. Men kan en sådan nollpunkt vara ett "något"?

\*

Vi kan gå vidare med en följdfråga: Hur stark är tystnaden?

Om tystnaden är ett fysikaliskt "något" borde man kunna skilja på en mindre och en större tystnad. Tystnaden framstår som ett uppmätbart objekt, möjligt att kvantifiera och mäta upp med något slags apparatur. Något slags – vad skall jag kalla det? – silenziometer. Mätvärdet noll betecknar tystnadens absoluta frånvaro. Ett högre värde representerar en starkare tystnad. Men eftersom det alltid finns en möjlighet för ett högre mätvärde kan man fråga när tystnaden egentligen blir tyst...

Utrustad med silenziometern tycks det möjligt att till exempel besvara frågan:

Vilken är Skånes tystaste plats?

I frågan finns ju påståendet dolt: tystnaden är uppmätbar, dess storlek kan fastställas.

Med mätinstrumentet åker vi runt mellan Skånes ödsliga platser och mäter upp deras tystnad. Silenziometerens svaga sprakande hörs allt tydligare ju tystare det är. Men till slut driver vi ner en flagga på en punkt i marken.

Denna plats är Skånes tystaste.

Busslaster av människor vallfärdar dit. Skolklasser, pensionärsföreningar...

”det är så här den låter alltså, tystnaden”...

Man spelar in ljudet av den och tror sig ha fångat den med inspelningsapparaturen. Besökarna är ivriga. Småpratrar med varandra.

\*

Invändningen mot att ställa frågan vad är tystnad? med tonvikten på frågeordet vad? är att frågan förvandlar tystnaden till objekt och till på köpet till ett objekt med förmåga att svara på frågor. Tystnaden har genom att vi tillfrågar den på detta sätt blivit till en avgränsad entitet. Den befinner sig infångad i en förgrund. Men det är ju bakgrunden vi är intresserade av! Den som ljuden avtecknar sig mot. Det vi försökte uppmärksamma har förvandlats till ett objekt som avtecknar sig mot just den oskrivna bakgrund vi efterfrågade.

Detta sker så snart vi behandlar tystnaden som ett något. Accepterar vi däremot att det som vi söker är undflyende, att undflyendet inte är en tragisk egenskap hos något ouppnåeligt utan ett väsentligt drag i tystnadens ansikte öppnar sig en möjlighet: det gäller ju att det undflyende som sådant skall komma till tals just som något undflyende.

Vilken är alltså Skånes tystaste plats?

Jag omvandlar frågan till en zenbuddistisk koan. Koaner är ett slags gåtor som zenmästaren nitiskt och pedagogiskt konfronterar lärjungen med. Genom brottningen med gåtan drivs lärjungen vidare på vägen mot upplysningen.

Mästaren frågar:  
”Hur låter tystnaden på Skånes tystaste plats?”  
Han ser på lärjungen, med uppförande blick.  
Den unge mannen svarar plötsligt och utan att tveka  
– ”Som ett rullande stenblock!”  
Mästaren reser sig, bugar.  
Som inför en upplyst.

Solen går i moln.

Åter: vad är tystnad?

Vi läser frågan med samtalet mellan lärjungen och mästaren i minnet. Vi läser den nu på ett nytt sätt. En förändring av tyngdpunkten i satsen leder till frågan:

Vad är tystnad? Betoningen har skiftat. Trycket ligger inte längre på frågeordet vad? utan på verbet. Denna förändring får konsekvenser.

Det som efterfrågas är inte längre ett ”något” utan det handlar istället om tystnadens ”är”, dess sätt att vara, att så att säga utöva sin tystnad. Tyngdpunkten på verbet gör att svaret inte är ett objekt utan ett skeende. Så är det möjligt att förstå zenlärljungens rullande stenblock! Frågan blir om vi fattar den på detta sätt – om vi alltså omformulerar den något - hur sker tystnad? Hur visar sig tystnad? Verbet hänger samman med tid. Ljud förutsätter tid; tystnad förutsätter också tid. Tystnad är inte något som finns så som tingen finns. Tystnad framstår som något som sker.

Nu befinner vi oss på säker fenomenologisk mark: den tystnad som fysikern fann så enahanda och tom blir rik på egenskaper, öppnar tysta undervattenvärldar och kosmiska vidder liksom den visar oss fram mot en tystnad som finns i språkets och ljudens själva mitt.

Om vi frågar efter tystnadens sätt att vara, alltså efter tystnadens eget sätt att vara tyst på, blir det plötsligt möjligt att förstå hur olika tystnader verkar i samspel med ljud.

\*

Tystnaden i zentemplet är inte fysikaliskt ljudlös. Men klockornas klang, klappret från skor, fåglarnas läten: alla har de del i templets tystnad, bygger den – de är denna tystnads sätt att visa sig.

Jag varseblir ljud mot en fond av tystnad. Mellan ljuden men också i ljuden finns denna ursprungliga tystnad, detta urmörker av vita ytor. I ljudens innersta är det tyst. Språnget från hjärnans vindlingar in i medvetandets landskap – alltså ljudets själva ljudande - är ljudlöst.

\*

Ljud kan man mäta. Eller kanske riktigare: ljudvågor kan man mäta. För det ljud som bryter fram i medvetandets spegelblanka skimrande är helt och hållet kvalitet. Medvetandet är inget rum som rymmer objekt utan består bara av det som Bergson kallat nufflöde, något oegentligt översatt från franskans *la durée*. Om tystnad bara är den frånvaro av ljud som vår silenziometer mätte upp skulle tystnaderna i vårt liv vara kvalitativt lika. Tomma vita ytor omgivna av tid. Vi skulle inte kunna tala om det ena eller andra slaget av tystnad eftersom alla tystnader låter likadant. En tystnadens fenomenologi vore då otänkbar.

Det är visserligen sant att ljudens frånvaro är normaltillståndet i universums iskalla mörker. Jag tänker på den spöklika ljudlösheten runt Aniara. Fysikern vill gärna se denna i och för sig riktiga fysikaliska tolkning som grundläggande för förståelsen av

tystnad. Om vi tänker ljud som ett rent fysikaliskt fenomen blir också tystnaden ett sådant – en ljudmässig nollpunkt. Denna reduktion av tystnad till ett objekt berövar den dess undflyende väsen. Men undflyendet var ett viktigt karaktistikum för tystnaden: en tystnad är inte bara en nollpunkt utan alltid något som samtidigt finns, på ett positivt sätt i en värld, i en livsvärld. Den fysikaliskt konstaterbara frånvaron av ljudvågor är därför en tolkning som inte förmår träffa tystnadens undflyende väsen.

Det interstellära rummets tystnad hänger samman med frånvaron av bärare, av ljudmedium. Man skulle kunna beskriva detta som ett slags kosmisk dövhet. När supernovan ljudlöst exploderar beror tystnaden på att explosionen sker i vakuum. Det finns ingen bärare av ljudet. Men när grannens radio tystnar beror det inte på att rummet blivit lufttomt utan på att ljudkällan saknas. Grannen har stängt av. Man skulle kunna kalla den första typen av fysikalisk ljudlöshet för negativ tystnad och den andra för positiv. Genom denna polaritet öppnas, i det fysikaliska självt, en fenomenologisk dubbelhet. Denna dubbelhet kan bli en portal till det fenomenologiska landskap av tystnader dit vi nu styr vår färd.

Detta fenomenologiska landskap innehåller tystnader av många olika slag, med många olika ansikten. Det handlar alltså inte bara om ljudlöshet utan om något mycket mera positivt närvarande. Jag skall ge några exempel:

I sagor möter oss tystnaden i ödsliga och kyligt ekande slottssalar. Någonstans här finns en hemlighet: en spinnande kvinna, ett magiskt föremål eller en lönndörr. Rummen ekar av förgången prakt: en gång för länge sedan var dessa salar uppfyllda av människors röster, av musik och vardagligt buller, av trampet från fötter. Men nu när allt detta är borta finns bara ekande tomhet kvar.

Snö yr ofta runt detta slott – vintern är inte bara glömskans och ålderdomens årstid utan också tystnadens. Den ljudlöst fallande snön sveper in ögonblicket i frusen stillhet.

Kopplingen mellan liv som förlorats och vintrig, snöhöljd tystnad är en anhalt i vårt studium av tystnad. Natt, ensamhet, melankoli.

Jag minns när min svärfar Nisse drunknade. Han hade gått ut med båten för att vittja nät en dag i april för länge sedan. Det var byiga och lekfulla vindar under en iskall och klar sol. När han inte kom tillbaka började oron, började sökandet: jag upplevde hur hela dalen liksom stannade, hur alla tingen i denna dal blev förstummade. Det var paradoxalt: ljuden själva, vindens sus, fåglarnas läten, människors röster byggde tillsammans upp denna väldiga tystnad. Naturligtvis skulle inte denna tystnad gå att mäta: denna tystnad handlade om en tystnad bortom ljuden, bortom orden, bortom silenziometers räckvidd

I kyrkorummet ställs jag inför en ny aspekt av tystnad: det heligas tystnad. De liturgiska formerna, psalmerna, de vackert målade fönstren öppnar ett rum, en glänta, i mig för en ordlös närvaro. Tystnad som upplåter plats för det heliga.

Dessa former av tystnad ligger i samma stråk.

I det mänskliga livet finns också andra tystnader. En förväntansfull tystnad. En isande tystnad. En förintande tystnad. En ödesmättad tystnad. En likgiltig tystnad. De förtrycktas namnlösa tystnad inför makten. Maktens stumhet inför sina offer. En varm, accepterande tystnad. En tystnad mellan älskande. Blickar utan ord.

För att summera: det finns existentiell, helig eller magisk tystnad. Men också tystnad som ett själsligt faktum. En tystnad knuten till

språket, till känslornas och upplevelsernas sfär. Och dessutom den tystnad som är de förtrycktas svarslöshet inför förtryckarna. Sedan kommer fysikern in i diskussionen och vill avgöra hela saken genom att beskäftigt hävda att tystnad är ett fysikaliskt begrepp för ett tillstånd utan ljudvågor.

Till honom måste vi säga: tystnaden på Kebnekajses topp kan inte jämföras med den plötsliga tystnaden i ett möte mellan blickar på Stockholms Central. Här hjälper oss inte fysikerns tolkning. Men för fenomenologen är tystnaden något helt annat: ett skeende i en levd verklighet. Tystnadernas antal blir oändligt. Varje tystnad är tyst på sitt speciella sätt. Den finns i sitt meningssammanhang: förväntan eller begrundan, insikt eller mörker.

Det finns ingenstans i tystnaden någon plats att slå sig ner och bli bofast, ingen punkt att ta spjärn mot. Den grund som vi möter i tystnaden är alltid undflyende. Tystnaden är ju inte erfarenheten av ett speciellt slags ljud utan av en positiv frånvaro. Vore den inte undflyende skulle vi omedelbart börja fråga om vilken grund som denna grund i sin tur vilar på.

Ett särskilt studium kan man ägna de olika tystnader som skiljetecknen betecknar. Frågetecknets sugande och utropstecknets triumferande tystnad. Kommat som utgör ett tillfälligt hastigt andrum och punkten som är portalen mot den nya satsen. Punkten och - på ett mera pådrivande sätt kommat - upplåter plats, andrum, för läsaren medan frågetecknet och utropstecknet markerar platsen för den skrivande själv där läsaren berövas möjligheten att fullt ut återvända till sig själv och istället sugts eller kastas djupare in i textens inre rum.

För att navigera bland tystnader och i Linnés efterföljd artbestämman har jag vågat mig på försöket att skapa en karta. Som naturligtvis efter begagnandet kan kastas bort. Avsikten är att återupprätta ett ursprungligen rikt och mångbottnat begrepp och rädda det undan en skrumpningsdöd. Att öppna för en tolkning som placerar in tystnaden i tiden, i medvetandets och livsvärldens rytmik bortom det teknovetenskapliga sättet att se.

Men mitt försök att rita en karta över tystnadernas olika former börjar ändå här i denna naturvetenskapliga och på visst sätt grundläggande nivå. Den har som sin begränsning att inte fullt ut förmå synliggöra tystnadens väsen men den innehåller trots detta en intressant dubbelhet med ett slags fenomenologisk potential.

Jag har kallat denna nivå för den fysikaliska. Som jag tidigare sagt kan fysikalisk tystnad bero på att ljudkällan är frånvarande men också på avsaknaden av bärande medium

Här handlar det om det interstellära rummets absoluta dövhet som mötte och inneslöt Aniara men också sådant som Antarktis iskalla och stjärnklara tystnad.

Bortom denna nivå utbreder sig språket. Vi rör oss mot ett annat stråk av tystnader.

Vi kan kalla denna nivå för kommunikationens nivå. Tystnaderna på denna nivå är av två slag, antingen förbindande eller avbrytande.

I ett språkligt universum finns lyssnandets tystnad som en pol men dess andra pol finner vi i ignorerandets isande och förintande tystnad. Maktens tystnad inför de förtryckta.

När språket tystnar blir tystnaden till frånvaro av samtal, av språk.



Denna tystnad kan vara både startbana och landningsplats. Jag letade efter ett begrepp som skulle kunna fånga denna dimension av tystnad och valde att benämna denna nivå för den instrumentella. Tystnad som medel. Det kan röra sig om retreatens tystnad – en ljus glänta som upplåter plats för insikt och reflexion men också en sträng påbjuden tystnad som stänger in och straffar.

Ett ytterligare steg, bortom instrumentaliteten, för oss mot grunden – och avgrunden. Här utspelar sig tystnaden på en ontologisk nivå. Det handlar om erfarenheten av varat som grund eller av-grund

Nu är inte längre tystnaden ett medel utan den utgör en direkt erfarenhet av tingen i deras stilla verkande: ett tilltal från själva ur-grunden men också från det avgrundens hisnande schakt där Schiller i en dikt förklarade att sanningen bor.

nur die Fülle führt zur Klarheit  
und im Abgrund wohnt die Wahrheit.

/Blott mångfald leder till klarhet  
Och i avgrunden bor sanningen/

	<i>Positiv</i>	<i>Negativ</i>
<i>Fysikalisk</i>	Frånvaro av ljudkälla	Frånvaro av bärande medium
<i>Kommunikativ</i>	Öppnar plats för den andre	Stänger för den andre
<i>Instrumentell</i>	Retreaten, oasen	Cellen, fångelset
<i>Ontologisk</i>	Tingens ljudlösa närvaro	Existensens avgrund

I schemats fyra fenomenologiska nivåer kan vi ana en stegring. På den första nivån är tystnaden ett fysikaliskt faktum oberoende av den hörande upplevelsen, ett objekt med mätbara egenskaper. Den är inget vi möter i ömsesidighet, inget subjekt. Man skulle kunna beskriva den som ansiktslös utan kraft att tilltala oss. Redan på den andra kommunikativa nivån blir tystnaden något som utspelas i en väv av mening och sammanhang. På den tredje nivån handlar det om en tystnad som ställer oss inför möjligheten eller tvånget att förhålla oss till oss själva. Först på den fjärde nivån börjar tystnaden tydligt få ett slags subjektkaraktär. I denna tystnad möter oss tingens och det verkligas ansikte. Anblicken drabbar oss på ett sätt som Rainer Maria Rilke beskriver i sin dikt *Archaischer Torso Apollos* från diktsamlingen *Neue Gedichte*. Dikten innehåller oförglömliga rader som handlar om att stå i tingens tysta synfält, inför världens anlete.

...denn da ist keine Stelle,  
die dich nicht sieht.  
Du musst dein Leben ändern.

(...för det finns ingen plats,  
som inte ser dig.  
Du måste ändra ditt liv.)

\*

Riten är gläntan där ontologisk tystnad möter oss i sin fundamentala undflyende dubbelhet: en helig plats som inte berörs utan bara upplyses av orden. Som vilar i sig själv och kommer till synlighet genom dessa ord. Inför detta förstummas vi kanske, stannar upp – det är inte frånvaron av ord som skapar tystnad utan det är tystnaden som när den blir heligt synlig förstummar oss.

När jag ropar ut över den lilla sjön och hör ekot vet jag att världen jag lever i är verklig. Ekot berättar om tysta ting; det är ju min egen röst som återvänder efter sin resa, från sitt hastiga besök hos tingen, tillbaka till sin födelseplats.

\*

Den mediterande munken är tyst. Tankar, bilder och drömmar strömmar genom hans medvetande utan att vidröra dess spegelblanka yta. Moln driver, bäcken sorlar.

Kvällshimlen ovanför är klar. Ofattbart klar.

I sin rödgula väldighet stiger månen över horisonten.

En hund skäller avlägset.

## Tystnadens röst och själens musik

### Antoon Geels

#### Inledning

I religionernas värld har man alltid varit medveten om vilken betydelse ljud och tystnad har för vårt medvetande. Ibland framhävs tystnaden, en rörelse inåt mot vad som kan kallas medvetandets stilla grund. I andra fall är det en rörelse utåt: ljud i form av repetitiv bön, det monotona ljudet av en tempeltrumma, och kroppens rytmiska rörelser, kroppen som följer orden och musiken. Ett exempel är dervischens ihärdiga upprepande av orden *la illaha illa'llah*, ingen gud utom Gud. När dervischen säger ”ingen gud” rörs huvudet åt höger, som om själva förnekandet kastas över ena skuldran. Sedan följer ”utom Gud”, med en rörelse åt vänster, i hjärtats riktning, hjärtat som också är ett andligt organ.

Ljud och rörelse kompletteras ofta av ord och bilder. I mystikens och spiritualitetens värld har alla dessa aktiviteter dock som yttersta syfte att människan söker sig inåt, till den tysta förnimmelshen av någonting bortom. Om vi för ett ögonblick stannar i bildens värld kan vi ta ortodoxa kyrkans ikoner som exempel. Beträktaren skall via ikonerna ledas från det sinnligt uppfattningsbara till det bortomsinnligt obeskrivbara. Via bilden förs vi bortom bilden, till tystnaden.<sup>1</sup>

Ur psykologisk synvinkel rör det sig om kraftfulla verktyg för att åstadkomma förändrade tillstånd i medvetandet. Vi kommer i denna artikel att möta ett antal exempel på just tystnadens och ljudets betydelse. Men det går inte att frigöra sådana inslag från andra sinnesintryck; inte heller från kroppen och den omgivande miljön.

Den kontemplativa människan försöker liksom skala av intrycken från en bullrig och brokig värld. När man i sällsynta fall lyckas med det återstår tomheten, oändligheten, som i zenbuddhismen

1 Evdokimov, 1996: s. 232.

uttrycks med en cirkel. Det är vad som återstår när man har nått bortom allt som normalt gestaltar vår värld: sinnesintryck, tankar, känslor, etc. En nutida zenmästare, Shibayama, skrev en mycket spridd bok med titeln "A flower does not talk". I den skriver han att det är nödvändigt för adepten "att kasta bort alla tankar och medvetenhet om sig själv". Det gör man bäst i en enkel och avskalad miljö.

Kyrkorummet eller ett buddhistiskt tempel är exempel på en sådan miljö, där den enskilde kan höra tystnadens röst. Klostren kännetecknas oftast av enkelhet. De olika rummen är avskalade från störande intryck så att människan lättare skall kunna koncentrera sig på världen bortom. Ett exempel är Mariavall på Österlen i Skåne.<sup>2</sup> Tomma väggar och rum med mycket få föremål fungerar som en pausering; de är tomrummet mellan orden, eller tystnaden mellan toner. Osökt leds tanken till kompositören och ljudkonstnären John Cage (1912-1992), som menade att detta tomrum är lika viktigt som tonerna själva. Det behövs avgränsningar mellan ljudrum. På ett liknande sätt kan man betrakta väggarna i en byggnad. De kan skapa pauseringar, indelningar och markeringar. Väggar och rum kan kanske ses som motsvarighet till tystnad. Inom religionernas värld skapas byggnader för att underlätta att leva ett liv i tystnad och kontemplation.

Mariavall är ett benediktinkloster som byggdes 1990-91, efter ritningar av en benediktinbroder som heter Johannes van der Laan. Arkitekten har styrts av enkelhetens princip. Nunnorna följer den helige Benedikts regel, skriven på 500-talet. På klostrets egen webbsida kan vi läsa: "Enligt Regeln är hela klostret Guds hus, där allt betraktas som invigt till Guds tjänst." Och vidare: "Klosterlivet präglas av stabilitet i en daglig rytm av bön, arbete och andliga studier." Klostret håller öppet för människor som söker stillhet och tystnad. Hela verksamheten – att möta gäster, arbete, studier, bön – ses som "en oupphörlig samverkan med Gud".

Liknande miljöer kan man hitta i Japans zenkloster, kända

---

<sup>2</sup> Se <http://www.mariavall.se/>

bland annat för de enkla och vackra trädgårdarna med krattat grus och vackert utplacerade stenar. Miljön underlättar ett kontemplativt liv. Storstadens brus upphör momentant när man träder in i en sådan miljö, präglad av avskalad enkelhet. Ibland kritiserar man människor som ägnar sig åt det kontemplativa livet. Gör de någon nytta för samhället?

En zenbuddhist skulle kunna svara på följande sätt. ”Att skaffa kunskap utan visdom är som en blind man som tar upp en lampa.” Orden nedtecknades på en tuschteckning av den zenkonstnären Sengai (1750-1837), känd för sina träffande och humoristiska kommentarer. Zenbuddhismens företrädare har alltid betonat att kunskap inte skall isoleras i något slags elfenbenstorn. Kunskap skall alltid vara relaterad till det dagliga livet; den skall vara till nytta för samhället.

Sengai bygger på en lång tradition. Den store zenmästaren Dōgen (1200-talet) förordade ett liv i handling och meditation. Meditation eller vad han brukar kalla ”just sitting” är bara ena sidan av en medalj vars andra sida är verksamhet, det dagliga slitet, oavsett vad det är fråga om. Att laga mat och äta maten hör till de dagliga handlingar som kan hjälpa oss att nå bortom det världsliga planet och förverkliga buddhismens ideal.

Detta ideal påminner oss självfallet om benediktinernas ord ora et labora, ”bed och arbeta”, eller dominikanernas devis contemplata et contemplati aliis tradere”, att förmedla frukterna av den inre kontemplationen. Det finns ett dominikankloster i Røgle, strax utanför Lund. På deras hemsida kan vi läsa att det gemensamma för alla katolska kontemplativa ordnar är just ”bön och liturgi, studium av Guds Ord, arbete i tystnad och ensamhet. Denna livsform kräver därför en mer eller mindre stor avskildhet från omvärlden, en avskildhet som inte innebär flykt från verkligheten, utan snarare ett djupare inträngande i verklighetens innersta kärna; mötet med Gud.”<sup>3</sup>

---

3 Se <http://www.roglekloster.se/domspiritualitet.htm>

Zenbuddhismen ger oss ett liknande budskap. Förutnämnde Sengai försåg sin tuschteckning av en groda med följande korta berättelse: ”Om det är sant som de säger att man kan bli en Buddha genom att utöva zazen [meditation] då skulle jag, elaka groda, ha varit en Buddha för länge sedan!” De kontemplativa ordnarna och zen förordar alltså en växelverkan mellan aktivitet och receptivitet.

## Tystnadens röst

Vad har kristna mystiker att säga om tystnaden? Både i historia och i nutid framhävs tystnadens centrala roll för att nå fram till förnimmelserna av Guds närvaro. Ett nyckelord hos kyrkofadern Evagrios (300-talet) är *apatheia*, som betyder lidelsefrihet, ett hälsosamt tillstånd som bland annat kännetecknas av stillhet.<sup>4</sup> Cirka ett hundra femtio år senare talade Dionysios Areopagita i underbart paradoxala termer om ”den dolda tystnadens strålande mörker”.

Exemplen kan lätt bli fler. Vandrar vi fram i kyrkans långa historia kan vi möta Symeon den nya teologen (1000-talet), en förgrundsgestalt i ortodoxa kyrkan, en av den affektiva monastiska mystikens viktigaste företrädare:

Vaka och fasta,  
Brinnande ånger,  
Tårarnas utströmmande och förkrosselse [*penthos*],  
Den kontinuerliga hågkomsten av döden,  
Oavlätlig bön  
Och det tålmodiga bärandet av alla slags  
Prövningar som kommer på ens väg.  
Framför allt, tystnad  
Och djup ödmjukhet.<sup>5</sup>

---

4 Evagrios, *Chapters on Prayer*, i översättning av Bamberger (1981: 63).

5 Symeon den nye teologen, *Hymner*, cit. I Golitzin, 1997: 63.

Om vi återvänder till dominikanernas lärda värld så kommer vi knappast förbi den stora läromästaren Eckhart (1260-1328), som skrev följande ord på själens lilla gnista, länken mellan människans innersta väsen och Gud: ”Denna gnista förkastar alla skapade ting och önskar ingenting annat än sin nakna Gud, som han är i sig själv. Den nöjer sig inte med Fadern eller Sonen eller den heliga Anden /–/, den vill gå in i den enkla grund, in i den stilla öken i vilken urskillning aldrig blickade /–/, ty denna grund är en enkel tystnad”.<sup>6</sup>

Den minst lika betydelsefulla karmeliten Johannes av Korset (1542-1591) återkommer ofta till tystnadens betydelse i sina dikter, här i skön översättning av Hjalmar Gullberg:

La noche sosegada  
en par de los levantes  
de la aurora,  
la música callada,  
la soledad sonora,  
la cena que recrea y enamora.

Den stilla nattmystiken  
och morgonglansen som i  
öster tronar,  
den tystnade musiken  
och ensamhet som tonar,  
och måltiden som eldar och  
försonar.

Om vi förflyttar oss till modern tid är det lika enkelt att hitta förebilder som själva upplevt tystnadens betydelse och därför gärna hänvisar till den i sina verk. Simone Weil (1909-1943) var fransk filosof av judisk börd. Hennes öppna och icke-konfessionella religiositet har sin grund i egna erfarenheter och reflektioner. I en av sina skrifter berättar om vad som hände när hon läste bönen Fader Vår på grekiska:

Rymderna öppnar sig. I stället för oändligheten i den rymd vi annars uppfattar med våra sinnen kommen en oändlighet av andra eller någon gång av tredje graden. Samtidigt fylls denna oändlighetens oändlighet gradvis av tystnad, en tystnad, som inte är frånvaro av

6 Eckhart, Die deutschen Werke II, 420f.



ljud utan något man upplever som något positivt, mer positivt än ljudet. Alla ljud, om det finns ljud, når mig först efter att ha passerat denna tystnad.<sup>7</sup>

Mitt sista exempel på tystnadens röst i vår tid är skomakaren och mystikern Hjalmar Ekström (1885-1962). Liksom Weil utvecklade även Ekström en mycket personlig variant av religiositet, även den baserad på egna omvälvande upplevelser och tankar kring dem.<sup>8</sup> För Ekström hör Gud samman med tystnaden, stillheten. Och genom Kristus väller ”den stora Stillheten” fram och samlar sig ”såsom i en kraft-station, varifrån den sedan sprider sina strålar ut i världen, antingen vi vet det eller ej”. För att människan skall kunna ”bada” i den ”kristallklara Stillheten” krävs inre samling och tystnad. ”Blott den som blir stilla och tyst inför Evighetens stillhet och tystnad, blott han kan höra det Evigas mäktiga röst.”

Om man som Ekström ”sökt utöva tystnadens konst” får man finna sig i att inte bli förstådd av omgivningen. Han gillade Michel de Montaignes ord att ”människan lär sig hur hon skall tala, när hon skulle lära sig hur hon en gång för alla skall tiga”. Men att vara tyst medför att vara ensam, menar Ekström. Ensamhet är tystnadens förskola. ”När anden larmar, då tiger naturen.” Det gäller för själen att försätta sig i ett tillstånd av stillhet, streckade Ekström för hos den amerikanske 1800-talsfilosofen Ralph Waldo Emerson. Först då kan själen öppna sig för ”inströmningen av den Gudomliga anden i henne”. I ett sådant tillstånd, menar Emerson och Ekström, kan människan ”bli det organ, genom vilket den universella anden handlar”. Jag tror att vi här kommer i närheten av det ideal som Ekström under resten av sitt liv omsatte i handling: att leva ett liv i det fördolda, som ”de stilla i landet”, i förvissningen om att de människor som förverkligat ett stilla sinnelag ”varken behöver tala eller verka; de behöver bara vara”. Ytterligare ett litet citat av får avsluta

7 Simone Weil, Väntan på Gud: 39f.

8 För en biografi över Hjalmar Ekström, se Geels, 1996.

denna del:

”Där renhetens Källa är, där talar tystnaden lika väl som talandet, och där är allting ett evigt lovprisande av Gud: människan försvinner och Gud står ensam kvar över stoftet.”

## Själens musik

Religiositeten får inte bara sin näring av tystnaden. Andra näring-sriktiga inslag är sång och musik, ofta ackompanjerade av kroppsliga rörelser. Bön är mestadels högljudd och kollektiv. Jag tänker främst på de ortodoxa kyrkornas Jesus-bön, som är repetitiv. ”Herre Jesus Kristus, förbarme dig över mig.” Bönen följer hjärtats rytm. Där möter vi det kroppsliga inslaget. En liknande typ av bön finns inom både hinduismen och buddhismen. Men den förknippas kanske främst med de muslimska dervischerna. Det finns dansande och virvlande dervischer, liksom ylande dervischer och sådana som ber i tystnad.

Ett självupplevt exempel är en grupp i Istanbul som kallas Halveti-Jerrahi. Liksom andra dervischer möts de varje torsdagskväll för att ägna sig åt dhikr, gudserinran. Det rör sig om ett drygt hundratal män, som under den sena kvällens timmar visar sin gudshängivenhet genom att upprepa några av Allahs nittionio sköna namn, ackompanjerade av musikinstrument, sångare och recitatörer. Det är enkelt att finna belägg för denna andliga övning i Koranen. Ett exempel är Surah 3:191, där det hänvisas till dem som ”åkalla Gud stående, sittande och liggande på sidan”. En av Jerrahischejkerna anger även skäl för dervischernas olika rörelser, deras virvlande och cirklande. I Koranen står det ju att ”du skall få se änglarna kretsas omkring tronen prisande sin Herres Lov”. Och är inte kretsandet kring Ka’ba i Mecka ett slags virvlande?<sup>9</sup> En annan aspekt av gudserinran är dess renande effekt. ”Om en människa bara 9 Sura 39: 75, citerad i Ozak 1981: 129; se även 77, 122f.

en enda gång säger la illaha illa'llah med kärlek, då avlägsnas fyra hundra synder.”<sup>10</sup> Det finns en hadith som säger: ”Alla ting har en glans. Hjärtats glans är Gudserinran.”<sup>11</sup>

Så här kan det gå till en torsdagskväll. Beskrivningen tar sin början när det redan har gått en stund. Som vanligt finns det gäster i lokalen, andra muslimer eller icke-muslimer, inklusive forskare från andra länder. Det är högt i tak, intoleransens vindar blåser inte här. Den enda grundläggande lära man håller fast vid är den om Guds enhet. Den uttrycker samtidigt att det är möjligt för människan att komma Gud nära. Har inte Gud sagt att Han är människan ”närmare än halsådern”? (Sura 50: 15)

I ett relativt lågt tempo sjunger gruppen la illaha illa'llah, ”det finns ingen gud utom Gud”. Efter ungefär tio minuter ger schejken en signal att öka tempot. En grupp sångare hörs i bakgrunden. Deras funktion är bland annat att stimulera dervischerna att helhjärtat och med kärlek utföra bönen. Sången anger också när bönen skall skifta tonläge. En av sångarna sjunger i det här läget en så kallad qasida, en lovprisningshymn riktad mot Skaparen och Profeten. Efter ett par eller tre minuter klappar schejken i händerna och anger ett högre tempo. Drygt tio minuter senare byter gruppen till det gudomliga namnet Hu, det vill säga ”Han”. Dervischernas gör små huvudrörelser från höger till vänster. Efter cirka en minut reciterar en av sångarna några verser ur Koranen.

Under börens nästa fas ställer devischerna sig upp, i cirklar, och tar varandra i händerna. Rörelserna döljer en kosmisk symbolik. Hela universum cirklar, liksom planeterna kring solen och elektronen kring sin atomkärna. Efter cirka en minut kommer vi till ett dramatiskt och vackert ögonblick. Schejken höjer sin röst och uttalar ett annat av Guds ”sköna namn” – Hayy, ”Levande”. Dervischerna lägger vänster hand på grannens vänstra skuldra och den andra handen kring midjan på dervischen till höger om dem. Rytiskt och

10 Ozak 1988: 385.

11 Ozak 1981: 122.

med känsla upprepar dervischerna det heliga namnet: eh-Hayy, eh-Hayy, eh-Hayy. Utandningen är kraftig och stötande. Huvudet vrids åt vänster för varje upprepning. De flesta håller ögonen stängda, liksom tidigare. Några ansikten uttrycker lycksalighetens leende.

Denna fas avslutas med allt snabbare böner och rörelser. Trummorna anger som alltid tempot. Några minuter senare bryter schejken den innersta cirkeln och leder dervischerna i en spiral kring sig och de gästande schejkerna. Till slut kan de inte cirkla längre. Sångarna tystnar. Dervischernas Hayy blir ännu tydligare, en suckande, stötande och pulserande bön. Det är som en ”mänsklighetens universella andning, en andning i samklang, liksom i en enda kropp och med ett enda hjärta som strävar efter att nå fram till Gud”.<sup>12</sup> Schejken står orörlig i centrum. Han är Polen (Qutb), en andlig axis mundi kring vilken dervischerna roterar. Mot slutet av denna andra fas upprepar dervischerna ordet Tawhid, Guds enhet. Till slut signalerar schejken att byta till namnet Hayy, som upprepas i högt tempo, ända upp till nittio upprepningar i minuten. Nu är det inte längre möjligt att göra större kroppsrörelser. Några minuter senare slutar bönen abrupt. Schejken ber några böner och dervischerna svarar med amin. Vi närmar oss slutet av ceremonin. Dervischernas armar är utsträckta framåt i en mottagande gest och händerna förs sedan till ansiktet, sättet att ta emot välsignelsen.

En viktig aspekt av gudserinran är beskrivningen av olika stadier, sju till antal enligt schejkh Muzaffer Ozak: offentlig och högljudd åkallan, privat och tyst åkallan, hjärtats åkallan, den åkallan som berör andens mysterium, dhikr som hör samman med det innersta hjärtats mysterium samt den dhikr som är mysteriets mysterium.<sup>13</sup> Det avslutande stadiet kallas fena fillah, utplånandet i Gud, gudserinrans yttersta mål. Med schejk Muzaffer Ozaks ord: ”Kärlek till Gud är en flamma som bränner upp och utplånar allt i hjärtat

---

12 Citatet är från en opublicerad pamflett.

13 Ozak 1981: 67.

förutom Guds kärlek.”<sup>14</sup> Det är detta mysterium som uttrycks med orden att ”dö före döden”. Här övergår med andra ord den högljudda bönen och den kroppsliga hängivenheten i tystnad och orörlighet. Det tycks finnas ett kontinuum som förenar de praktiska andliga övningarna med förnimmelsen av gudomlig närvaro i själens eller medvetandets frånvaro.

Det är kanske onödigt att säga att ett sådant upplevelsedrup bara är de få förunnad. De allra flesta dervischer förblir på ett lägre stadium. Musik, sång och recitation av heliga texter fyller en närande funktion, som sagt. Liksom allting annat behöver religion och religiositet utövas och underhållas. Det finns självfallet alltid en personlig dimension i detta utövande. Finns det lidelse i utövandet eller är det fråga om ritualiserad rutin?

Hela denna skala kan kännas igen i de tibetanska munkarnas religiösa ritualer, som regel utförda i templet. Ofta är ritualen ett beställningsverk av någon lekman. Ett sätt att finansiera klosterverksamheten är ju att utföra ritualer, t.ex. för en avliden som man vill skall ha en god övergång till en annan värld. Tempeltrumman och cymbaler ger rytm och musikalisk illustration. Munkarna bläddrar i sina avlånga texter. Det är mest för syns skull. De kan texterna utantill. Och texter är som andliga övningar – de kan uppfattas på olika nivåer. Liksom de kristna medeltida klostrens uppmaning till gudomliga läsning, *lectio divina*, att liksom idissla orden, uppmanas även de tibetanska munkarna att läsa om och om igen. I den bästa av världar leder det till fördjupad förståelse.

---

14 Ozak 1981: 102.

## Psykologisk kommentar

För att psykologiskt förstå de andliga övningarnas olika dimensioner – musik, tystnad, monotona recitationer, kroppsrörelser, m.m. – behövs en modell. Sådana behöver självfallet ständigt prövas och utvecklas. För några år sedan kom jag i kontakt med forskare inom kognitiv psykologi som menar att människas förmåga att hantera kunskap är mer komplex än man tidigare trodde. Man talar om mångdimensionella kognitiva system med ett mer eller mindre antal subsystem. Den modell som tilltalar mig mest, och som jag tror har stora möjligheter när det gäller att förstå diverse typer av religiös erfarenhet, räknar med inte mindre än nio interagerande subsystem. De engelska forskarna talar om "Interacting Cognitive Subsystems" (ICS), alltså samverkande kognitiva subsystem. En intressant aspekt är att emotionerna inkluderas; man talar då om varm kognition, till skillnad från kalla sådana. Det finns ju ett uppenbart samband mellan emotion och kognition. En känsla är inriktad mot ett specifikt objekt. Om man är rädd för något så bygger rädslan på en kognitiv tolkning av själva situationen.

Utan att gå in i detalj kan detta system för nio samverkande kognitiva subsystem beskrivas på följande sätt. De första tre subsystemen har att göra med sensorisk och kroppslig information, främst akustiska och visuella data, men även nervsystemets intryck från muskler och organ. Två subsystem ligger på mellannivå och hanterar data som är relaterade till språkliga enheter – bokstäver, morfem, ord – och till objekt. Forskarna talar om strukturella och beskrivande koder. Sedan följer två effektuerande system: det artikulerande systemet kodar information som behövs för att kontrollera motorisk aktivitet för tal, medan det sjunde systemet hanterar information som behövs för att kontrollera andra typer av motorisk aktivitet.<sup>15</sup>

De två viktigaste och mest grundläggande subsystemen har med meningsgivande att göra. Det propositionella systemet innebär

15 Teasdale & Barnard, 1993, 52.

”att ha kunskap om” någonting, m.a.o. semantiska relationer. Det meningsgivande elementet är relativt specifikt. Det handlar om seriell bearbetning. Innebörden i orden ligger nära det orden refererar till och koderna är därför lätta att förstå. De uppstår som generaliseringar av tal- och objekt-koder, relaterade till visuella objekt och deras relationer. Innebörden av ordet ”ovanför” t.ex. är en generalisering av en rad upplevelser av spatiala relationer mellan olika objekt, samtidigt som man använder talkoden ”ovanför” eller liknande.<sup>16</sup>

Det implicerande systemet ägnar sig mer åt holistisk, intuitiv kunskap. Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv får man anta att det implicerande systemet fylogenetiskt sett är äldre än det propositionella.<sup>17</sup> Dess meningsgivande element är mer allmänna eller schematiska. Nu är det fråga om parallell bearbetning.<sup>18</sup> Systemet är också länkat till kroppsliga och emotionella tillstånd. Implicerande scheman är de mest omfattande representationerna av ICS. Här integreras element från lägre sensoriska nivåer med högre propositionella koder. Implicerande koder fångar regelbundenheter på hög nivå, i världen, i kroppen och i ”medvetandet”. De sålunda konstruerade entiteterna kan kallas schematiska modeller för erfarenhet. De är holistiska.

Mitt bestämda intryck är att det implicerande subsystemet är ett bra exempel på sökandet efter ett överordnat eller integrerat jag. Integrationen av koder inom detta subsystem är mer än summan av antalet verbala satser. Det betyder i sin tur att implicerande representation inte helt kan förmedlas av ord. Man brukar då ta till andra språkliga knep: liknelser, berättelser, dikter, m.m. Poesi illustrerar på ett bra sätt hur implicerande mening kan kommuniceras. En dikt ger ”holistisk” mening, som inte kan förmedlas genom enkla satser, utan genom ett arrangemang bestående av specifika meningsgivande mönster, sensorisk input från ordens ljud, rytm och versmått och

16 Teasdale & Barnard, 1993, 53.

17 Watts, 2002, 186.

18 Watts, 2002, 185.

visuella bilder. Ett poems övergripande innebörd är m.a.o. större än summan av de specifika orden. Om man ser och hör dikten läsas påverkas man också av ansiktsuttryck och kroppsspråk.<sup>19</sup>

Implicerande mening kan självfallet också förmedlas av andra konstarter, t.ex. bildkonst, musik och dramatik. Det är också ett särdrag för de andliga traditionerna. Ett exempel är att information ofta förmedlas via berättelser (zen, sufi, m.m.).

Det implicerande systemet är av stor betydelse för religionens värld. Religiösa tolkningar är ju i hög grad holistiska sätt att skapa mening. De sammanför estetik, etik och moral samt metafysik. Religiöst meningsgivande är också i hög grad symboliskt, som ju påminner om bruket av metaforer. Ett exempel är ordet ”ljus”, som i den kristna traditionen sammanför fler betydelser: Gud såsom ljuset källa, förståelsens ljus, rätt uppförande som ljusets väg, etc.

I de religiösa traditionerna sägs somliga erfarenheter vara utsägbara. Somliga forskare menar att detta är en social konstruktion, något inlärt. Men utifrån denna modell är talet om utsägbarhet begripligt.<sup>20</sup> Sådana erfarenheter uppstår i det implicerande systemet och är svåra att översätta till ett annat system.

Men det finns självfallet också betydande inslag av propositionellt meningsgivande i religionens värld. Religiös kognition består möjligen av en kombination av dessa system. I vissa texter dominerar det ena eller det andra systemet. Kontemplativa texter präglas av det implicerande systemet, medan teologiska texter lutar åt det propositionella meningsgivandet.

Meditation är ett exempel på en religiös aktivitet som avser att åstadkomma förändringar i de kognitiva subsystemen. Teasdale och hans medarbetare menar att ”mindfulness” kan leda till en integration av subsystemen. Men det finns andra möjliga effekter av meditation. En av dem kan vara att meditation kan leda till att vissa subsystem nästan stängs ner. Det handlar åtminstone om att stänga

19 Teasdale & Barnard, 1993, 73f.

20 Watts, 2002, 186.



av verbal input, alltså språkliga och artikulatoriska subsystem.<sup>21</sup> Detta leder till en betoning av det implicerande systemet, på bekostnad av det propositionella systemet.

En jämförelse mellan de två meningsgivande system kan se ut så här:

*Det propositionella systemet*

1. Semantiska relationer
2. Seriell bearbetning
3. Nära samband mellan orden och det de refererar till
4. Generaliseringar av tal- och objekt-koder.

*Det implicerande systemet*

1. Holistisk, intuitiv kunskap
2. Parallell bearbetning
3. Länkar till kroppsliga och emotionella koder
4. Fångar regelbundenheter på hög nivå

Till detta kommer att det implicerande systemet är det mest övergripande och inte helt kan förmedlas med ord.

En omedelbar reflektion är att mystikerns tal om just utsägbarhet blir meningsfullt. Det går inte att på ett adekvat sätt beskriva sådant som innebär en integration av olika subsystem. Vi har redan sett hur Watts och andra använder sig av modellen för att förstå exempelvis meditativ erfarenhet. Om vi beaktar exemplen ovan – kristna mystiker, dervischer, tibetanska munkar – så förstår vi också att modellen gör alla dessa dimensioner utöver språket begriplig, dvs. bilder, metaforer, berättelser, monotona böner, monotona kroppsrörelser, tystnaden. Det sistnämnda kan uppfattas som en total inhibering av alla subsystem.

De stora andliga traditionerna har sitt eget språk för att utsäga något om det utsägbara. Gemensamt för dem är att de är övnings- och upplevelsebaserade. Alla övningar och prövningar görs och uthärdas med det yttersta målet i siktet – den mystiska föreningen. Kristna mystiker talar om det andliga äktenskapet, sufierna skriver om ”försvinnandet” (fana) i Gud och den efterföljande förblivande

<sup>21</sup> Watts, 2002, 188.

(baqa) fasen i gudsupplevelsen. Den judiska mystikern beskriver ”fasthäftandet” (devekut) vid Gud. I asiatiska traditioner används begrepp som samadhi, den hinduiska beteckningen för frigörelsen från återfödelsens kretslopp. Zenbuddhisterna betecknar tillståndet som satori, theravada buddhister talar om nibbana (utslocknande), mahayana buddhister föredrar termen shunyata (tomhet).

De stora världsreligionernas mystiker skriver också om frukterna av denna långa och mödosamma process – den förvandlade eller pånyttfödda människan. Sufierna har ett särskilt uttryck för detta tillstånd: al-insan al-kamil, den fulländade människan. För dervischen är Adam själva prototypen för fulländning. Var han inte ren och obefläckad från början? Det är människans mål att återvända till detta rena tillstånd. Kristna mystiker hänvisar i detta sammanhang gärna till Paulus. Den fulländade människan är den som i sitt liv och sin gärning förverkligat orden ’jag lever, fast inte längre jag själv, det är Kristus som lever i mig’ (Galaterbrevet 2:20). Kabbalisternas motsvarighet till andlig fulländning är det profetiska tillståndet. Zenbuddhister beskriver det andliga livets frukter i termer av ”att komma hem och sitta i lugn och ro”. Efter ett långt liv av sökande återvänder mästaren till byn och delar med sig till det samhälle som har stöttat honom i sökandet. Om en sådan mästare säger diktaren:

”Han rör vid de döda träden  
och se! De slår ut i blom.”

## Litteratur

Eckhart, Meister (1971). Die deutschen Werke II. Meister Eckharts Predigten, herausgegeben und übersetzt von Josef Quint. Stuttgart: Kohlhammer.

Evagrius Ponticus (1981). The Praktikos. Chapters on Prayer, översatta av J.E. Bamberger. Kalamazoo: Cistercian Publications.

Evdomikov, P. (1996). The Art of the Icon: A Theology of Beauty. Redondo Beach: Oakwood Publications.

Geels, A. (1996). Det fördolda livet. Mystikern Hjalmar Ekström (1885-1962) – liv och lära. Skellefteå: Artos.

Geels, A. (2008). Medvetandets stillag rund. Mystik och spiritualitet i världens religioner. Lund: Studentlitteratur.

Golitzin, A. (1997). St Symeon the New Theologian. On the Mystical Life: the Ethical Discourses. Vol. 3: Life, Times and Theology. Crestwood: St. Vladimir's Press.

Ozak, M., 1981, The Unveiling of Love. London & The Hague: East West Publications.

Ozak, M., 1988, Irshad. Wisdom of a Sufi Master. New York: Pir Press.

Teasdale, John D. & Barnard, Philip J. (1993). Affect, Cognition, and Change: Re-Modelling Depressive Thought. Hove: Lawrence Erlbaum.

Watts, Fraser (2002). Interacting Cognitive Subsystems & Religious Meanings. Joseph, R. (Ed.) NeuroTheology. Brain, Science, Spirituality, Religious Experience. San Jose: University Press, s. 183-188.





Skrifter från Ljudmiljöcentrum vid Lunds universitet  
Rapport nr 8:

# Ljud och tystnad för sinne och själ

Betydelser av ljud och tystnad  
för själslig och mental rekreation

Vad vet vi om vilka betydelser ljud och tystnad, respektive frånvaro av dem har för mental och själslig rekreation idag? Ljudmiljöcentrum vid Lunds universitet har i en serie tvärvetenskapliga symposier sökt skapa forum för denna diskussion genom att bjuda in forskare från ämnen som miljömedicin, psykologi, landskapsplanering och akustik med mera, men har i denna volym valt att ge plats åt röster från ett annat håll. Inom s.k. nyandliga rörelser av olika slag hålls ofta tystnad och stillhet fram som välbehövliga motpoler till det moderna pulserande samtidslivet. Ljudmiljöcentrum bad några forskare och tänkare berätta om deras syn på vilka roller ljud och tystnad kan spela för välbefinnande i sinne och själ.