



Zenbuddhistiska meditationsträdgårdar - för ökat välbefinnande i Sverige



Elin Normann Bjarsell, Alnarp April 2010
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU)

Zenbuddhistiska meditationsträdgårdar - för ökat välbefinnande i Sverige

Zenbuddhist meditation gardens
- To increase well-being in Sweden

Elin Normann Bjarsell
Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap, SLU Alnarp
Landskapsarkitektprogrammet, kandidatexamen Landskapsarkitektur
Skriva om landskap: EX0379 (15 hp) Grund C
Handledare: Anna-María Pálsdóttir, AEM, SLU Alnarp
Examinator: Ann Bergsjö
2010-03-26

Nyckelord: zen, restoration, meditation, Japan, utmattningssyndrom

(Fotot på framsida föreställer Ryoan-ji, från flickr.com se ref. Figur 1)

SAMMANDRAG

Den psykiska ohälsan ökar i Sverige. Det är fler och fler som drabbas av utmattningssyndrom i vårt stressade informationssamhälle och det finns få platser i staden där man kan koppla av och komma ifrån jäktet. Meditation har visat sig vara en bra metod för att motverka stress och utmattning och uppsatsen ser på hur den zenbuddhistiska meditationsträdgården kan verka som en återhämtningsmiljö i Sverige. Målet med uppsatsen är att ta reda på hur japanska meditationsträdgårdar ser ut och vad de kan erbjuda för kvaliteter i återhämtningssyfte. Syftet är att ta reda på vad vi i Sverige kan lära av zenbuddhismens meditationsträdgårdar och om meditationsträdgårdar är en restorativ miljö.

Genom litteraturstudier tar uppsatsen reda på hur en zenbuddhistisk meditationsträdgård ser ut och redogör för generella japanska designteorier. Restorativa teorier beskrivs som är relevanta i sammanhanget för att kunna bedöma trädgårdens återhämtningsmöjligheter.

Resultatet visar att de zenbuddhistiska meditationsträdgårdarna är en restorativ miljö som kan fungera i både förebyggande syfte såväl som behandling av utmattning. Dessutom kan de vara inspiration för landskapsarkitekter i framtida projekt. De små gårdsplansstora zenträdgårdarna kan lära oss om hur man inkorporerar naturens element i den urbana miljön. I dagens diskussion om hållbarhet och att man ska bygga tätt är det intressant att se hur Japan hanterat de små utrymmena och deras förmåga att bygga innehållsrika trädgårdar på en liten yta.

ABSTRACT

The mental illness is increasing in Sweden. There are more and more people affected by mental fatigue in our stressful information society and there are few places in the urban environment where you can relax and get away from bustle. Meditation has proved to be a good way to neutralize stress and fatigue and the paper looks at the Zen Buddhist meditation garden as a recovery environment in Sweden. The paper examines the Japanese meditation gardens design and if the gardens can offer recovery. The aim is to find out what we in Sweden can learn from Zen Buddhist meditation gardens and find out if the meditation garden can function as a restorative environment.

Through literature studies the paper examines Zen Buddhist meditation garden aesthetics and describes general Japanese garden design theories. Restorative theories are described that are relevant in context to assess the garden's restorative benefits.

The result shows that the Zen Buddhist meditation garden is a restorative environment that can both prevent and treat mental fatigue. In addition, they can be inspiration for landscape architects in future projects. The small Zen gardens can learn about how to incorporate natural elements in the urban environment. In the discussion of sustainability today it can be interesting to see how the Japanese handled small spaces and their ability to build content-rich gardens in a small area.

SAMMANDRAG	4
ABSTRACT	5
INLEDNING	8
Bakgrund	8
Mål och syfte	9
Disposition	9
Metod	9
ZENBUDDHISMENS TRÄDGÅRDSKONST	10
Zenbuddhism	10
Meditationsträdgårdens historia	10
Filosofin bakom meditationsträdgården	12
Forntida religioner	12
Buddhism	12
Meditationsträdgårdarnas utseende	13
Japansk trädgårdsdesign	15
Lära av naturen	15
Vildhet och kontroll	15
Inhägnad	15
Rymd	15
Balans	16
Tvådimensionellt och volymer	16
Symboler	16
Lånat landskap	16
De olika elementens betydelse i meditationsträdgården	17
Sten	17
Sand	17
Vatten	17
Växtlighet	18
Murar	18
HASSELUDDEN	19
Japansk design i Sverige	19
RESTORATIVA TEORIER	21
Begreppet restorativ miljö	21
Utmattning av koncentrationsförmågan	21
Betydelse av den riktade uppmärksamheten	22

Återhämtning	22
Återhämtning från en traumatisk händelse	23
Miljöns betydelse i en kris	23
Bergslandskap är restorativa	24
MEDITATIONSTRÄDGÅRDARS BETYDELSE FÖR ÅTERHÄMTNING I SVERIGE	25
Stress behandlas med meditation	25
Meditationsträdgårdens betydelse i kris	25
Meditationsträdgårdens betydelse för återhämtning	25
Möjliga motargument	26
Hur ska en meditationsträdgård vara i Sverige	27
Landskapsarkitektens roll	27
REFERENSER	29
Tryckta källor	29
Elektroniska källor	30
Bilder	30

INLEDNING

Bakgrund

Den psykiska ohälsan är ett växande problem i Sverige. Enligt Socialstyrelsen beror ökningen av långtidssjukskrivningar sedan 1997 till stor del på att den psykiska ohälsan ökat. Omkring 80 procent av långtidssjukskrivningarna är sjukdomstillstånd orsakade av stress och kliniska studier av långtidssjukskrivna visar att den psykiska ohälsan oftast är arbetsrelaterad. Ändrade livsvillkor och ökat informationsflöde kännetecknar dagens samhälle och det leder ibland till stress (Socialstyrelsen, 2003, sid. 7). Ett annat problem idag är att det är många som bor i städer och i andra tätbebyggda miljöer och det i sig kan bidra till behovet av återhämtning (Hartig, 2005, sid. 268). Det finns alltså ett stort behov av platser där man kan återhämta sig från det stressande och krävande liv vi lever.

På senare tid kan man märka att intresset för den österländska kulturen vuxit och till exempel akupunktur har blivit en accepterad behandling inom sjukvården. Inom psykoterapi används mindfulness som rehabilitering. Mindfulness handlar om att vara i nuet och det har man hört mycket om i medierna den senaste tiden, att det är viktigt att leva i nuet. De här tankarna är delvis tagna och inspirerade av buddhismen (Kabat-Zinn, 1994, sid. 21). Buddhismen är i sin enkelhet en metod för att bli fullt närvarande i varje millisekund av ditt liv. I Japan anlade zenbuddhister meditationsträdgårdar vid templa på medeltiden. Det var avskalade och enkla trädgårdar avsedda för kontemplation bestående främst av sten och grus.

I vårt stressade samhälle där allt fler människor blir utmattade borde det finnas miljöer som bara är avsedda för kontemplation i städerna. Det finns parker men dessa är ofta rika på intryck och avsedda för många olika slags aktiviteter. Det jag vill belysa är tanken på att införa rena meditationsträdgårdar i Sverige vilket är en kvalitet som inte finns i offentliga miljöer idag. Uppsatsen ska ta reda på hur japanska meditationsträdgårdar ser ut och vad de kan erbjuda i återhämtningssyfte. Den ska se på vad zenbuddhistiska erfarenheter av meditativa trädgårdar kan bidra med vid anläggandet av restorativa miljöer i Sverige och vad vi som landskapsarkitekter kan inspireras och dra lärdom av inför framtida projekt. Uppsatsen är en kandidatexamen i landskapsarkitektur och är en introduktion till ämnet. För djupare studier hänvisas till referenserna.

Mål och syfte

Målet med uppsatsen är att ta reda på hur japanska meditationsträdgårdar ser ut och vad de kan erbjuda för kvaliteter i återhämtningssyfte. För att kunna avgöra återhämtningsgraden beskrivs olika restaurativa teorier.

Syftet är att ta reda på vad vi i Sverige kan lära av zenbuddhismens meditationsträdgårdar och om meditationsträdgårdar är en restaurativ miljö.

Disposition

Uppsatsen är upplagd i två huvuddelar. Första delen behandlar zenbuddhismens trädgårdskonst och dess filosofi. Hur ser en meditationsträdgård ut och vad de olika elementen betyder. Första delen tar också upp restaurativa teorier som kan argumentera för behovet av meditationsträdgårdar. *Yasuragi spa*'s trädgård på Hasseludden i Stockholm presenteras som ett exempel på det närmaste vi kan komma en offentlig meditationsträdgård i Sverige. I del två förs en diskussion huruvida det japanska konceptet kan användas som återhämtningsmiljö i Sverige och hur skulle detta kunna se ut.

Metod

Arbetet innefattar litteraturstudier och en intervju. Av litteraturen om zenträdgårdar är Keane, *Japanese Garden Design*, den uppsatsen främst refererar till. Ytterligare fyra böcker om japanska trädgårdar har studerats i arbetet men de har till största delen liknande fakta och styrker därmed informationen i *Japanese Garden Design*. *Reading Zen in Rocks* är en filosofisk bok om stenarnas betydelse och har varit med under hela arbetet. De restaurativa teorier som studerats är paret Kaplans attention restoration theory samt Ottossons avhandling om sin egen upplevda återhämtning från ett trauma. *Svensk miljöpsykologi* och *Healing Gardens* har tillfört teorier därutöver. Anders Mårsén som arbetar på arkitektkontoret NOD har intervjuats om utformandet av *Yasuragi spa*'s trädgård på Hasseludden. Denna trädgård har ett japanskt tema och intervjun tar upp aspekterna av att använda japansk design i Sverige.

ZENBUDDHISMENS TRÄDGÅRDSKONST

Zenbuddhism

Bodhidharma föddes i mitten av 400-talet i Indien och anses vara zenbuddhismens grundare (Keane, 1996, sid. 51). Han blev kallad till Kina av kejsaren och där spenderade han nio år mediterandes i en grotta. Hans smeknamn är ”den väggstirrande munken”. Det fanns redan buddhism i Kina men det radikala i Bodhidharmas undervisning var den ordlösa meditationen som skulle leda till erfarenhet och insikt. Bodhidharma beskrev läran som ”En lära bortom ord och begrepp som pekar direkt på det mänskliga sinnet” (Zenbuddhistiska samfundet, 2010, [online]). Under 1100-talet hade *zen*, eller *chan* som det heter i Kina, fått ett starkt fäste och överfördes av resande munkar till Japan. I Japan utvecklades två grenar inom *zen*, *Soto-zen* som hade spridning bland folket och *Rinzai-zen* som var förankrad i aristokratin och bland samurajerna (Zenbuddhistiska samfundet, 2010, [online]).

Ordet *zen* kommer ursprungligen från sanskritordet ”*dhyana*” som betyder meditation. *Zazen* är grundläggande inom *zen* och innebär sittande meditation (Keane, 1996, sid. 51). Meditationen är det mest centrala inom *zen* men det är också en livshållning som ska genomsyra hela ens liv och ens handlingar. I *zazen* sitter man helt stilla och koncentrerar sig på sin andning eller en fråga (*koan*). Genom total uppmärksamhet uppnår man ro och tomhet vilket öppnar ens sinne. Är sinnet öppet och utvidgat kan man komma till insikt om ens sanna natur, ett slags djupt uppvaknande som kallas för full upplysning eller *Nirvana*. I det vardagliga livet för en buddhist innebär *zen* total uppmärksamhet och närvaro i varje ögonblick och medvetenhet om sitt ansvar för världen och allt levande (Zenbuddhistiska samfundet, 2010-03-20, [online]).

Meditationsträdgårdens historia

För att förstå meditationsträdgårdarnas utformning måste man se på vad som hände i Japan under tiden de ursprungligen anlades (Keane, 1996, sid. 47-49). De zenbuddhistiska trädgårdarna uppkom i medeltidens Japan under Kamakuraperioden år 1185-1333 och Muromachiperioden år 1333-1568 (Keane, 1996, sid. 47-49). Anledningen till att en ny slags estetik uppstod under de här två perioderna var att det skedde stora förändringar på den politiska arenan och att Japan tog till sig influenser från Kina. Trädgårdarna anlades också nya miljösammanhang (Keane, 1996, sid. 47-49).

Makten skiftades från aristokratin till militärklassen, *samurai*, i Kamakuraperioden och maktcentrum låg i närheten av dagens Tokyo (Keane, 1996, sid. 47-49). Det fanns en klar uppdelning i klasser med adel, krigare, bönder, hantverkare och köpmän (Treib, Herman, 2003, sid. 16). Krigarklassen med *shogun* som högste ledare var de som stod för den sociala och kulturella utvecklingen. Aristokratin uppskattade poesi och nyansrik konst men krigarna föredrog det enkla och asketiska (Keane, 1996, sid. 47-49). En *samurai* såg kroppen och sinnet som en enhet och zenbuddhismen passade väl in i deras kontrollerade livsföring (Treib, Herman, 2003, sid. 16). År 1333 splittrades Kamakurashogunatet och övergick i Muromachiperioden som centrerades till Kyoto (Keane, 1996, sid. 47-49). Det var långt ifrån en lugn tid och flera falanger bråkade om makten och folket drabbades av svält. Det blev ett folkuppror och Oninkriget utbröt som nästan ödelade Kyoto (Treib, Herman, 2003, sid. 17).

Meditationsträdgårdarna föddes under Kamakuraperioden men det var när maktcentrum förflyttades till det rika Kyoto som de kunde blomstra. De influenser som det våldsamma samhället hade på trädgårdarna var att kriget odlade en eskapism och trädgårdarna blev

inhägnade och avskilda (Keane, 1996, sid. 47-49). Zentemplena blev en både en verklig och en spirituell flykt (Treib, Herman, 2003, sid. 19).

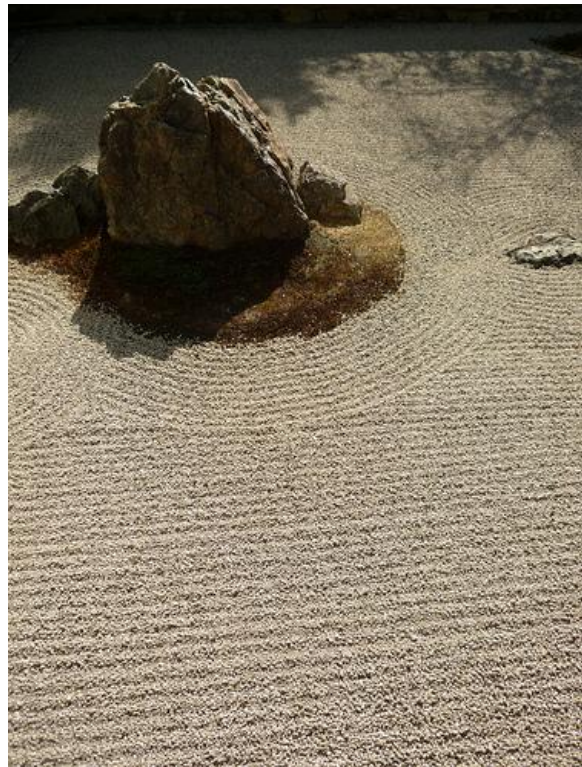
Temana i trädgårdarna förändrades från att vara fokus på närliggande natur till att inspireras av fjärran länder och den japanska arkipelagen. Målningar av det kinesiska landskapet var en stor influens och kom från Kina tillsammans den nya religionen zenbuddhism (Keane, 1996, sid. 47-49). De Kinesiska tuschmålningarna var ifrån den södra Sungdynastin daterad tvåhundra år före Muromachiperioden. Japanerna tog till sig denna tradition och målade kinesiska landskap trots att de aldrig varit där, inspirationen kom ifrån poesin eller andra Sungmålningar (Keane, 1996, sid. 64) .

Prästerna som anlade trädgårdarna kallades för *ishi-tate-so* som kan översättas som ”stensättande/stående präster”. Att de fick den titeln visar hur stor stenarnas betydelse var i trädgårdarnas design. Under Kamakuraperioden reste de landet runt och utbytte deras tjänster till rika herrar men under Muromachiperioden blev de bundna till olika zentempel (Keane, 1996, sid. 50).

Husens arkitektur påverkade hur trädgårdarna utformades under medeltiden. En ny stil kom till och den skjutbara dörren introducerades som suddade ut gränsen mellan det privata och publika (Keane, 1996, sid. 54). Man ville komma ifrån symmetrin i byggnadskonsten så husen byggdes i komplexa oregelbundna former som gjorde att det uppkom mindre ytor i trädgården, oftast inhägnade av murar och väggar (Borja, 2000, sid. 23). De små trädgårdarna var inte längre till för att vandra i utan man betraktade dem från verandan som var inramad av pelare och taksprång eller inifrån byggnaden. Benämningen blev kontemplationsträdgård för man skulle utforska trädgården mentalt i stället för fysiskt (Keane, 1996, sid. 54).



Figur 2: Landskapsmålning från Sungdynastin i Kina



Figur 3: Stenarrangemang från Ryoan-ji som inspirerats av en landskapsmålning.

Filosofin bakom meditationsträdgården

Forntida religioner

Shintoismen var den ursprungliga religionen i Japan innan buddhismen introducerades. Man dyrkade naturen men var samtidigt rädd för den då det ofta förekom tyfoner och jordbävningar. Naturen var gudarnas boning och träd, stenar eller vattenfall troddes innehå sju­lar (Borja, 2000, sid. 14). Man föreställde sig att vissa stenar hade en övernaturlig kraft och dessa stenar fick inte flyttas från sin naturliga plats. Skulle man bygga en trädgård där en helig sten fanns lät man den vara en del av trädgården. Under senare perioder ansåg man inte längre att stenarna besatt en gud utan att de förmedlade livskraften *ki*. Stenar med speciell form eller färg namngavs utefter de krafter de troddes förmedla (Keane, 1996, sid. 63). En myt från Kina berättar att himlen är en stor grotta där berg och fragment av det himmelska valvet har lossnat och landat på jorden. Stenarna som fallit ner har laddats med kosmisk energi (*ki*) innan de bäddat in sig i jorden (Berthier, Parkes, 2000, sid. 89). 1100-talets skrift *an Du Wan the Yunlin Shipu* (Berthier, Parkes 2000, sid. 92) säger att ”Den renaste energin från den himmelska och jordliga världen förenar sig i stenen. Den höjer sig och bär jorden. Dess formationer är fantastiska och underbara... I storleken av en näve kan skönheten av tusentals klippor samlas”. Tanken om att makrokosmos är koncentrerat i mikrokosmos är en stor princip inom meditationsträdgården. I meditationsträdgården representerar stenarna stora berg och landskap (Keane, 1996, sid. 59).

Buddhism

I zenbuddhismen tror man att alla människor har en Buddha-natur som är en slags livskraft som genomsyrar allt men människan är i regel omedveten om sin Buddha-natur vilket en buddhistmunk vill överkomma. En buddhistmunk vill komma i kontakt med sin egen natur och sitt riktiga jag för att uppnå upplysning (Berthier, Parkes, 2000, sid. 2). Ett sätt en buddhist kan komma i kontakt med sin Buddha-natur är genom att meditera på ett naturfenomen. Därför skalades meditationsträdgårdens attribut av till den grad att naturens väsen uppenbarar sig. Man trodde att om man reducerar alla beståndsdelar tills objektet är dess enklaste uttryck kan man se dess essens. När man hittat essensen uppenbarar sig människans egna riktiga natur. Trädgårdarna som anlades under Muromachiperioden skulle verka som om de var stillastående i tid och rum. Därför reducerades elementen i trädgården till sten, sand och ibland mycket långsamt växande städsegröna buskar (Berthier, Parkes, 2000, sid. 2-9).

Upplysning kan också ske när man utför trädgårdsarbete. Meditationsträdgården användes faktiskt mycket sällan i den dagliga meditationen. Den hölls istället i en svagt upplyst sal, *zendo*, för att få så lite intryck från omgivningen som möjligt. Istället var det när trädgården skulle skötas som munkarna kom i kontakt med den. Renlighet är viktigt inom zenbuddhismen och templet och den egna kroppen (som är själens tempel) ska hållas rena. Munkarna rensade trädgården från löv och ogräs och man bättrade på vågformerna i gruset. Detta var en meningsfull syssla för man övade sig på att vara helt i nuet (Keane, 1996, sid. 62). I *Dream Dialogues* skriver Muso Soseki (Berthier, Parkes, 2000, sid. 3) ”He who distinguishes between the garden and practice cannot be said to have found the true Way”. Vad han menar är att arbeta i trädgården är att praktisera zen. Det finns alltså ett nära sammanhang mellan konsten i dessa trädgårdar och sökandet efter sanningen om Buddha-naturen (Berthier, Parkes, 2000, sid. 3).

Meditationsträdgårdarnas utseende

Det här avsnittet behandlar hur meditationsträdgårdar ser ut genom att beskriva två mycket kända trädgårdar i Kyoto. Meditationsträdgården kallas *kare-sansui* som betyder torrt landskap. Det är en bra benämning då det handlar om trädgårdar utan vatten och mycket sällan växtlighet. Kare-sansui består oftast av ett antal stenar utsatta i en grusyta och miljön är ökenlik men utan dess sterilitet (Berthier, Parkes, 2000, sid. 10).

Ryoan-ji är en av de mest kända meditationsträdgårdarna. Den anlades i början på 1500-talet i Kyoto. En mur omgärdar trädgården och den kan liknas vid en tredimensionell tavla. Femton stenar är huvudkompositionen och de är fördelade i grupper om 7-5-3 satta i grus. Det är en mycket sparsmakad trädgård utan någon som helst växtlighet förutom lite mossor (Berthier, Parkes, 2000, sid. 30-39). Gruset är krattat i parallella linjer utom runt stenarna där linjerna följer stenens kontur som vattenvirvlar kring stenar i en flod (Cave, 1996, sid. 54). Men att bara nämna objekten i trädgården berättar inte hela upplevelsen som ligger i kompositionen, objektens förhållande till varandra. Det är när man förstår intentionerna bakom trädgården som den växer och det som till en början kändes spartanskt och stramt blir otroligt innehållsrikt (Treib, Herman, 2003, sid. 3). Det finns inget som avslöjar att det är en trädgård mer än att den är anlagd utomhus. Man får inte beträda *Ryoan-ji* och det finns inga träd, bänkar eller stigar som vi i väst associerar med en trädgård (Treib, Herman, 2003, sid. 3). Trädgården betraktas från en veranda och kompositionen är arrangerad så att en av de femton stenarna alltid är gömd vart man än står på verandan. Många har försökt tolka stenarnas komposition med att de ska efterlikna öar i ett hav eller en tiger som simmar med sina tigerungar men detta är onödigt. En *kare-sansui* är till för kontemplation och betydelsen av stenarna är inte mer komplicerad än att besökaren ska fullborda landskapet med hjälp av sin fantasi. Stenarna är stora berg och dalar och gruset är ett oändligt hav (Treib, Herman, 2003, sid. 94).

Daisen-in anlades år 1509 i Kyoto. Trädgården består av stenar, grus och ett fåtal väl valda växter. Inspirationen har varit ifrån kinesiska målningar och stenarna ska föreställa ett vattenfall som börjar i bergen och landar i en flod som flyter ut i havet. "Vattnet" flyter under broar, runt öar, via en damm för att till sist försvinna under tempelbyggnaden. Trädgården upptar en långsmal yta, ca fjorton meter lång och knappt fyra meter bred, mellan templets veranda och en vit mur med tegeltak (Treib, Herman, 2003, sid. 62). Trots att den bara är fyra meter bred inger den ett otroligt djup. Kantiga stenar i nordöstra hörnet symboliserar höga berg, en räfflad sten är vattenfallet som landar i en damm av grus som sedan flyter under en bro. Gruset är krattat så att man uppfattar en rörelse. Längs vägen till den andra delen av trädgården passerar "vattnet" sköldpaddan och tranan (benämningar på öformationer i japanska trädgårdar). Sedan passerar vattnet ännu en bro och flyter vidare under verandan till den södra trädgården som föreställer ett stilla hav. Den södra trädgården består endast av en rektangulär yta med krattat grus och två konformade grushögar. Innebörden av de små konformade grushögarna vet man inte riktigt, troligen har det varit material som blivit över som senare övergått till att bli en permanent del av trädgården (Cave, 1996, sid. 49).



Figur 4: Ryoan-ji i Kyoto är en av de mest kända meditationsträdgårdarna.



Figur 5: Daisen-in i Kyoto med vattenfallet och bron.

Japansk trädgårdsdesign

Lära av naturen

I japansk trädgårdsdesign är naturen det givna materialet och därför är en av de största principerna att man lär av naturen. Viktigt är att man tolkar naturen och inte kopierar den. Det står till och med i Japans äldsta trädgårdsbok, *Sakuteiki*, att man ska minnas scener från kända platser, välja ut vad som tilltalar en och sedan göra sin egen tolkning. Även om inspirationen kommer ifrån naturen är japanska trädgårdar sällan vilda och naturliga. Naturen är snarare abstraherad och förfinad så att det är ett idealiserat landskap man ser. Trädgården är ett konstverk som har som uppdrag att visa skönhet eller uttrycka emotionella eller spirituella värden. Naturen uppskattas för sina lärdomar om livet och sätter ens existens i ett perspektiv. Till exempel berättar vindpinade tallar om uthållighet, bambu och gräs i vinden påminner om vår återhämtningsförmåga och årstiderna om livets flyktighet (Keane, 1996, sid. 118-119).

Vildhet och kontroll

Ett återkommande tema i japanska trädgårdar är kontrasten mellan det människan gjort och den vilda naturen. Att skapa en påfallande harmonisk balans mellan det vilda och det kontrollerande är en väsentlig idé i trädgårdskonsten. Eftersom naturen är oberäknelig i Japan med tyfoner, översvämningar, jordbävningar och tidvatten gör det att man gärna vill kontrollera den. Samtidigt som man vill ha uppsikt över naturen är man enligt buddhistiska tankar ett med naturen. Det syns tydligast i behandlingen av tallar och körsbärsträd som ska se ut som ursprungligen vindpinade och krokiga träd men är stiliserade och skapta av en trädgårdsmästare (Keane, 1996, sid. 120-121).

Inhägnad

Den karaktäristiska rumsligheten är ett kännetecken i Japans trädgårdar. Passager och gränser är ett koncept som är mycket vanligt för att det är grundläggande i den sociala strukturen. Japaner är ett folk som är grupporienterade, de definierar sig efter vilka grupper de tillhör och känslan av att bli medlem i en grupp är av stor vikt. Detta speglas i trädgårdarna som är omslutna med tydliga entréer (Keane, 1996, sid. 131). Inhägnaden beror också på att man vill stänga ute den urbana miljön runt omkring vilket är ett koncept så att stadens skala inte påverkar trädgården (Cave, 1996, sid.72). Med muren eller staketet kan man välja vad som ska ses och till vilken grad omgivningen ska vara med i denna bild man frammanar. Detta är tydligt i meditationsträdgårdarna som ska betraktas som inramade målningar. Om inte ramen funnits hade de subtila skalförhållandena inom trädgården ställts inför omgivningen på ett helt annat sätt (Keane, 1996, sid. 131). Ramen måste vara diskret så att den inte tar ifrån uppmärksamheten från trädgården. Höjden på ramen är viktig för att det måste finnas en balans mellan himmel som är Yang och jord som är Yin. Ingenta får lov att dominera (Cave, 1996, sid. 72).

Rymd

En annan designteknik kallas för *Ma* och är ett uttryck för rymden en plats har. *Ma* är mellanrummet som uppstår emellan alla objekt i trädgården. Mellanrummet ska inte bara råka uppstå, det ska vara själva fokuspunkten. *Ma* kan vara det fysiska rummet man upplever i rörelse, det visuella mellanrummet i meditationsträdgården som man bara betraktar eller en paus i trädgården som stannar ens rörelse för att förhöjer upplevelsen (Keane, 1996, s 132).

Balans

Balansen i en Japansk trädgård är asymmetrisk, icke-centrerad och baserad på tretal. Till skillnad från Kina där symmetri baserad på byggnader skapade av människan kommer Japans synsätt från naturens former. I meditationsträdgårdarna som betraktas genom en ram av verandans tak är objekten placerade så att det inte råder symmetri. Istället bildar alla formerna ett arrangemang där ingen är direkt dominant trots en hierarki. Blicken ska vandra och inte stanna vid ett speciellt föremål (Keane, 1996, sid. 134). Icke-centrerat är att en fokalkpunkt i mitten av en komposition undviks. Centrerung förekommer nästan aldrig i den Japanska kulturen för det anses högdraget och odynamiskt. Raka gåingar används sparsamt i en trädgård för att man vill undvika raka axlar och de slutar oftast i en häck eller mur så att ens blickpunkt hamnar i en återvändsgränd (Keane, 1996, sid.136).

Användningen av tretal är ett sätt att uppnå stabilitet när allt är asymmetriskt och ocentrerat. Tretal innebär inte bara relaterat till objekt, det är också den triangulära formen mellan objekt. Detta är tydligast i arrangemang av stenar som ofta står tre och tre. Finns det flera stengruppningar i en trädgård kan man dra komplexa triangulära förhållanden dem emellan. Tretal är också använt som en symbol för buddhismen där den största stenen föreställer Buddha och de två mindre är hans följeslagare. En annan vanlig triad i stenarrangemang är samspelet mellan vertikala, horisontala och diagonala element som står för himmel, jord och människa (Keane, 1996, sid. 136).

Tvådimensionellt och volymer

Sättet att förhålla sig till trädgården som bestående av tvådimensionella och volymnära element har sitt ursprung i Kinas *Yin* och *Yang*. Yin och Yang är vatten och berg, vatten är plant medan bergen är volymer vilket är grunden för denna estetik. Plana element är den horisontella ytan av krattad sand och muren som ramar in. Mot denna fond ställs stenar och klippta städsegröna växter som kontrasterande volymer. Keane liknar här meditationsträdgården med kubismen som också såg omvärlden i planer och volymer och att det är anledningen till att dessa trädgårdar känns moderna (Keane, 1996, sid. 137).

Symboler

I de japanska trädgårdarna sätter man en filosofisk, religiös eller kulturell prägel på trädgården genom att använda symbolik. I och med att symbolik är en så vanligt förekommande del antyder den att trädgårdarna ska ses som metaforiska konstverk. Ett exempel på religiös symbolik är den tidigare nämnda Buddha och de två följeslagarna (Keane, 1996, sid. 138).

Lånat landskap

Lånat landskap, *Shakkei*, betyder att man inkorporerar ett fjärran landskap i trädgården. Shakkei kommer ursprungligen från byggandet av zentempel under Muromachiperioden. När templena byggdes utsåg högste munken tio landmärken från naturen runtomkring som hade ett buddhistiskt budskap och kallade dessa för de tio skedena. Genom att länka samman templet med dessa tio faser i omgivningen fick templet en större mening och en samhörighet med naturen. I den senare Edoperioden fick Shakkei betydelsen som en bakgrund eller fond till trädgården. Man skulle betrakta trädgården från en relativt fixerad punkt där t.ex. ett berg eller ett slott långt borta ingick i kompositionen (Keane, 1996, sid. 140-141).

De olika elementens betydelse i meditationsträdgården

Sten

Som tidigare nämnts har stenar använts på fyra olika sätt i de Japanska trädgårdarna. Antingen har de använts som animistiska element (Shintoism), som religiösa symboler, på ett måleriskt vis och skulpturalt. De stenar som troddes innehå en gudssjäl under Shintoismen respekterade man genom att inte flytta på den och inkorporerades på så vis i trädgården. Under Nara- och Heianperioderna trodde man inte längre att stenarna besatt en gud men att de hade en energi (ki) och stenarna fick olika namn beroende på vilken energi de hade t.ex. Drakens boning och Själens Konung (Keane, 1996, sid. 146).

Zenmunkarna använde stenarna som symboler för deras filosofi. Det finns många olika arrangemang av stenarna som symboliserar allegorier. Ett exempel är historien om den legendariska floden med ett mycket kraftfullt vattenfall. Om en fisk var tillräckligt handlingskraftig och tog sig uppför vattenfallet skulle fisken förvandlas till en drake. Denna stenkombination kallas för ”drakes-port-vattenfall” och består av stenar men inget vatten. Allegorin syftar på hur man genom meditation når upplysning (Keane, 1996, sid. 56). Andra vanliga stenarrangemang är ”himlen-jorden-människan” som består av en stor vertikal stenkropp flankerad av en medelstor sten och en platt bred sten (Keane, 1996, sid. 136).

Influensen från Kinesiska målningar resulterade i att stenarna användes för att härma element som fanns i dessa målningar. Det kunde vara berg, broar och båtar. Speciellt stenar som var formade som båtar var av vikt framförallt för att det var svårt att hitta stenar som hade det uttrycket. Ofta var faktiskt inte dessa båtliknande stenar naturliga utan kom från stenbrott. Stenarnas skulpturala kvalitet har alltid uppskattats i alla perioderna och stenarna har valts för deras mycket tilltalande och säregna form (Keane, 1996, sid. 146-148).

Sand

Sanden som används i Japanska trädgårdar är vit. Den vita sanden var lokalt hämtad från Kyoto. Stora delar av bergen öster om Kyoto består av en vit granit i sin tur bestående av vit fältspat, grå kvarts och svart glimmer. De svarta inslagen i sanden gör att intrycket inte blir bländande som om man använt vit marmor. Trots vitheten finns ett slags djup i helhetsintrycket (Keane, 1996, sid 148). Den vita sanden används inte bara som symbol för vatten, den skapar också en öppen yta i små och mörka trädgårdar. Sanden eller gruset som används är ca 3-8 mm i fraktion och är en kross för annars består inte i de krattade mönstrena (Kawaguchi, 2000, sid. 96).

Vatten

Det var i zentemplena man först började använda sand som symbol för vatten. På grund av den lokala tillgången och att sanden var en mimik på de vita fälten i kinesiska tuschmålningar är det troligt att originalsanden var vit. Sanden representerar floder, havet, vattenfall och bäckar. Linjerna som är krattade i sanden står för vågor och rörelser på vattnet. Vattnets allegoriska mening är i buddhismen symbolen en flod som rusar genom en dal och sedan ut i ett lugnt hav. Floden är en metafor den mänskliga existensen med födelsen, livet och slutligen döden. Sanden i en kontemplationsträdgård inger inte bara lugn i sig utan ger också en glimt av lugnet när man nått upplysningen och slipper återfödas (Keane, 1996, sid. 148).

Växtlighet

I zenbuddhistiska trädgårdar användes endast ett fåtal växter som tallar (*Pinus sp.*), azaleor (*Rhododendron sp.*), kamelior (*Camelia sp.*) och lönnar (*Acer sp.*). Häckar ramade ibland in trädgården istället för murar och under medeltiden när trädgårdarna blev mindre ökade användandet av klippta buskar i täta runda former (t.ex. *Ligustrum sp.* eller *Rhododendron sp.*) (Keane, 1996, sid.151). Häckarna var vintergröna och man kan använda *Thuja sp.*, *Ligustrum sp.* och *Chamaecyparis sp.* (Cave, 1996, sid.126).

Murar

Murar och staket används främst som inhägnad och som avskärmare mellan olika delar i trädgården. Höjd, placering och grad av genomskinlighet avgör vad som ska avslöjas. Solida murar är oftast placerade lågt i ögonhöjd för att inkludera tillräckligt mycket av omgivningen men samtidigt inge avskildhet. Murarna är gärna rikt dekorerade med vackra tak och staketen varierar med kombinationer av bambu, trä och kvistar (Keane, 1996, sid. 156-158).



Figur 6: Nanzen-ji i Kyoto som ett exempel på sparsamt användande av växter och att höjden på muren avgör hur mycket av omgivningen som ska ingå trädgården.

HASSELUDDEN

Yasuragi spa ligger på Hasseludden i Stockholm. År 2005 utlystes en tävling om att utforma det yttre rummet runt Yasuragi och det vinnande förslaget var Vandrigen och stillhetens trädgård. Förslaget var ritat av design- och arkitekturbyrå NOD i samarbete med konstnären Gunilla Bandolin. Yasuragi betyder inre ro och harmoni och trädgården skulle fungera som en förlängning av verksamheten det vill säga en plats att koppla av och bara vara sig själv på. Hasseluddens trädgård är inte en zenbuddhistisk stenträdgård men är det närmaste en sådan vi har i Sverige i det offentliga rummet. Inspirationen har varit från Japan men har anpassats till den svenska kulturen och naturen (Yasuragi, 2009-06-03).

Japansk design i Sverige

I detta avsnitt redogörs för intervju med Anders Mårsén (2010-03-10) som arbetar på NOD. Intervjun vill ta reda på hur man kan använda den Japanska filosofin i Sveriges offentliga rum och hur de på NOD tolkat och förhåller sig till begrepp inom den Japanska trädgårdskonsten.

I den japanska filosofin har NOD valt att använda kontrasterna mellan stillhet och rörelse. De har också använt rumsliga koncept som *Ma* (mellanrummet), *yin-yang*, *Shakkei* (lånat landskap) i utformningen. Ett annat begrepp som NOD applicerat är *Wabi-Sabi* som står för en Japansk estetik som handlar om att acceptera förgängligheten (Keane, 1996). De har också kompletterat deras idévärld med idéer från Kinesisk trädgårdsfilosofi samt inspirerats av sentida japanska fritänkare som *Mirei Shigemori*, *Terunobu Fujimori*, *Kengo Kuma* med flera.

NOD har inte tagit stöd i några teorier om restaurativa miljöer i arbetet men det har de gjort i andra projekt. Yasuragi säljer dock sitt enligt Anders sitt koncept på stillhet i relation till dagens hetsiga samhälle och de kände att deras utemiljö var dåligt utnyttjad. Att göra det möjligt att komma ut i landskapet och göra det lättillgängligt var en grundläggande tanke enligt Anders samt att det skulle vara en stillhetens trädgård. Det fanns alltså inga miljöpsykologiska teorier bakom utformandet.

Stenarna i trädgården hämtade NOD från olika platser i Sverige beroende på om det skulle vara en karaktärssten eller i muren. Karaktärsstenarna som använts i projektet är till största delen från platsen men undantag förekommer. Stenarna som används i själva muren är från Vinga i Skåne och kalkkross är från Gotland. Annat stenmaterial är från olika platser runt Stockholm.

I den japanska filosofin får man inte placera en ursprungligt horisontell sten vertikalt eller en vertikal sten horisontellt. Anders har läst om detta men undrar om det bara tillhör vissa inriktningar eller om det är ett missförstånd. Om man tittar på många Japanska trädgårdar är Anders övertygad om många av de stenar som är uppräta har legat ner när de hittats. Det viktigaste enligt honom är att skapa en värdighet mellan stenarna och naturens principer. Sedan kan man enligt Anders finna att karaktären och essensen hos en speciell sten skall vara liggande och utför sin uppgift bäst som liggande. NOD har använt de tekniker och koncept som de förstår och kan göra verkamma i deras djupare förståelse. Vissa saker har enligt Anders en universell bäring medan andra kan ha med rituella och religiösa föreställningar att göra som vi som icke-japaner inte har förankring i. Om NOD inte kan förankra idén i den svenska kulturen har de avstått från att använda den. Ett exempel Anders ger är när japanska estetiska koncept drivs långt bortom det naturliga som *bonzai*. Han säger att även i Japan finns det flera parallella kulturer och inriktningar där det förekommer meningsskiljaktigheter precis som i vår kultur.

Det finns en kompositionsteknik och numerologi som NOD har förhållit sig till och använt för att skapa balans och spänning på platsen. De har dock inte bara använt tretal utan

placeringen kan också bestå av andra tal som 1 och 2. Men 3, 5 och 7 har enligt Anders en fördel när man ska skapa asymmetriska kompositioner och triangulära förhållanden.

Ma har de tolkat som en möjlighet att skapa ett dynamiskt rumsbegrepp som förändras i tid. NOD är intresserade av tomrummet som ett kompositionselement. Tomrummet kan skapa en form i ens mentala eller som Anders uttryckte en potentiell mental förtätning. Begreppet *Ma* kan användas till att skapa en sensibilitet och närvaro vare sig man tror på naturens andar eller om man tror att människans ande kan hitta en plats och närvaro i naturen. Till sist har NOD har inte valt att efterlikna naturen. De har snarare velat beblanda sig med naturen på Hasseludden och vid tillfällena abstrahera delar av den befintliga naturen.

Lärdomen av att anlägga en trädgård med japanskt tema i Sverige är att det är fritt fram att välja vilka designteorier man känner är relevanta i sammanhanget. Vissa teorier kanske är svåra att motivera i vår kultur men andra designteorier bidrar till en estetik som bara behöver upplevas och inte förstås. Japansk trädgårdsdesign handlar om att ta det som man uppskattar i naturen, förfina det och sedan skapa en harmonisk och väl balanserad miljö. Det är ett koncept som definitivt kan användas i Sverige.

RESTORATIVA TEORIER

Begreppet restorativ miljö

En restorativ miljö erbjuder både vila och reflektion (Ottosson, 2007, sid. 15). Det är en miljö som främjar en återhämtning. Återhämtningsprocesser behöver inte bara ske i en viss miljö men de kan fortskrida snabbare och enklare i vissa miljöer än andra. En förutsättning för detta är att det existerar en miljö där behovet av återhämtning uppstår. Alltså är det underförstått att en restorativ miljö är kontrast till en krävande miljö och det är hur vi människor upplever denna kontrast som öppnar vägen för återhämtning (Hartig, 2005, sid. 264).

En restorativ teori ska uppfylla tre huvudkrav där teorin preciserar vilket tillstånd en person återhämtar sig ifrån, beskriva återhämtningsprocessen och beskriva de miljöer som främjar återhämtningen. I restorativa teorier tittar man på normal anpassning till en föränderlig miljö jämfört med teorier inriktade på en sjukdomsprocess (Hartig, 2005, sid.264). Fredrick Law Olmsted, mannen bakom Central Park, var tidigt ute på 1800-talet med tankar om den restorativa miljön. Enligt honom orsakade det ständiga trycket från yrkeslivets eller hemmets bekymmer en mentalt och nervöst betingad lättretlighet, dysterhet, melankoli eller hetsighet. Detta är känslor som idag passar väl in på det man idag kallar mental utmattning eller psykisk stress (Hartig, 2005, sid. 267). Olmsted nämnde speciellt en företeelse som främjade återhämtningen och det var imponerande naturscenarier. Andra miljöaspekter var luftombyte och förändring i vardagslivet (Hartig, 2005, sid. 267).

Clare Cooper Marcus och Marni Barnes (1999, sid. 4) skriver att en trädgård är restorativ på flera olika sätt. Den ska vara estetiskt vacker och locka en ut i naturen. Att vara utomhus och uppleva solljuset, blommor och fågelsång har en stressreducerande påverkan på människor. Likaså en miljö som underlättar för aktiviteter såsom att vara ensam eller ta promenader. En trädgård är också helande för de som aktivt är engagerade i underhållet av den (Barnes, Cooper Marcus, 1999, sid. 4).

Utmattning av koncentrationsförmågan

Parets Kaplans teori om återhämtning av koncentrationsförmågan baseras på 30 års forskning om miljökognition, miljöpreferenser och den psykologiska nyttan av miljöupplevelser. Deras teori berör förmågan att medvetet rikta sin uppmärksamhet som är en kognitiv resurs och mycket viktig i vårt dagliga liv (Hartig, 2005, sid. 268-271). Stephen Kaplan (1995, sid. 169) skriver i en artikel att man idag är ense om att stress är ett betydelsefullt koncept och att stressen minskas i en naturmiljö.

Koncentrationsförmågan är central när man ska fokusera sig på en uppgift (Kaplan, 1995, sid. 169-174). För att hålla kvar sin koncentration vid något måste personen undertrycka sådant som är intressantare. Detta kräver ansträngning och det kan bli svårt att undertrycka konkurrerande stimuli under en längre tid (Hartig, 2005, sid. 268-271).

Koncentrationsförmågan är därför känslig och mottaglig för utmattning (Kaplan, 1995, sid. 169-174). Ett exempel Kaplan (1995, sid. 170) ger är att vi alla förmodligen upplevt utmattning när vi t.ex. arbetat länge och intensivt med ett projekt och man efteråt känner sig mentalt slut. För en trött och utmattad person är det besvärligt att upprätthålla intresse för något ointressant men inte för det som är intressant. Detta har och göra med två slags sätt att rikta sin uppmärksamhet på. Den ena sker utan några ansträngningar alls och kallas för oavsiktlig uppmärksamhet och den andra är riktad uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 177-179).

Betydelse av den riktade uppmärksamheten

Utmattning av koncentrationsförmågan har betydelse men frågan är på vilket sätt (Kaplan, 1995, sid. 169-174). Stephen Kaplan (1995, sid. 169-174) delar in konsekvenserna av utmattning i olika kategorier som urval, hämning, perception, sårbarhet, tankar, känslor och beteende. Urval handlar om att kunna välja fritt bland ens inlärd kunskaper, olika perceptuella möjligheter och eventuella handlingar när man står inför ett problem. För att lösa problemet måste man välja den rätta kunskapen, vilka perceptioner som är möjliga och vilka åtgärder som kan göras. Ibland agerar vi på rutin men när vi ställs inför något okänt måste vi kunna lita på vår förmåga att själva välja vart uppmärksamheten ska riktas vilket en utmattad person inte kan. Därför är koncentrationsförmågan den felande länken vid problemlösning och för ens effektivitet. Riktad uppmärksamhet är nödvändigt när man vill skapa en helhetsbild och för att förstå sammanhang i en situation (Kaplan, 1995, sid. 169-174).

Hämning står för att kontrollera våra impulser. Det finns tillfällen då när det är fördelaktigt att vänta med att agera för att samla på sig så mycket information som möjligt först (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 180-181). Om man inte har tålamod att utföra något händer det att man agerar kortsiktigt (Kaplan, 1995, sid. 169-174). Utan koncentrationsförmåga blir man obetänksam, samarbetsovillig och mycket mindre kompetent vilket kan ge problem i sociala sammanhang (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 181). En person som lider av koncentrationssvårigheter blir oftast lättirriterad. Studier visar att personer som utsatts för uppmärksamhetskrävande uppgifter i en distraherande miljö blir mindre benägna att hjälpa en människa i nöd. Aggressivitet och låg toleransnivå är andra yttringar (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 181). Konsekvenserna av utmattning är alltså lättretlighet, oförmåga att planera, bristande förmåga att känna igen interpersonella signaler, nedsatt självkontroll och misstag vid utförandet av uppgifter (Hartig, 2005, sid. 268-271). Det finns forskning på att utmattning kan vara bakgrunden i de olyckor som ger skulden på ”den mänskliga faktorn” (Kaplan, 1995, sid. 169-174).

Återhämtning

Om utmattning beror på en nedsatt uppmärksamhetsförmåga måste återhämtning vara att vila denna egenskap. Det kan ske i miljöer där koncentrationsförmågan får vila men eftersom återhämtning från utmattning kan ske på flera olika plan beroende på tid och plats kan en restaurativ miljö variera mycket (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 177-182). Paret Kaplan (1989, sid. 182-195) föreslår tre kvaliteter som leder till återhämtning varav den första är känslan av att vara någon annanstans, att komma ifrån. Det är vanligt att människor uttrycker ett behov av att komma bort men frågan är vad detta betyder. En person kan till exempel vilja komma ifrån distraktioner, ens arbete eller behöver vila från mentala ansträngningar (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 182-195). Att vara borta betyder inte att man måste åka långväga, det räcker att miljön skiljer sig från den där ens arbete vanligen utförs. Upplevelsen om att vara iväg sker lika mycket i det psykiska som det fysiska (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 182-195). Därför skulle det kunna räcka med att rikta sin blick någon annanstans (Kaplan, 1995, sid. 176-180).

Naturens omfattning är viktigt för återhämtningskvaliteten men är inte bundet till storlek (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 182-195). Omfattning betyder att en återhämtningsmiljö kan erbjuda fortsatt utforskande men att den samtidigt är så pass sammanhängande att man förstår vad som händer runt omkring (Hartig, 2005, sid. 268-271). Miljön måste också erbjuda tillräckligt mycket att se, uppleva och tänka på för att kunna väcka engagemang (Kaplan, 1995, sid. 176-180). Japanska trädgårdar är ett exempel paret Kaplan (1989, sid. 191) tar upp för de kan ge en känslan av en helt annan värld trots den lilla ytan och de ger intrycket av att det finns mer att upptäcka. Något som en restaurativ miljö också bör innehålla är fascination. Fascination är ett stimuli som inte kräver riktad uppmärksamhet och naturen innehåller den

så kallade mjuka fascinationen som moln och solnedgångar (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 184). Till sist ska platsen vara likvärdig med det man vill göra och det man gör. Miljöns krav på aktivitet ska alltså vara detsamma som ens egna avsikter men det inte behöver vara svårare än att beteendet som kommer naturligt är det rätta för platsen (Kaplan, 1995, sid. 176-180). En distraherande miljö ger för många irrelevanta möjligheter och tär på ens koncentration medan en likvärdig miljö kräver mindre sållande och därför mindre koncentration (Kaplan, 1995, sid. 176-180). Ett exempel på dålig kompatibilitet är om man försöker läsa en svår text på ett bibliotek där alla pratar högljutt.

Återhämtning sker alltså som en följd av att vara borta, fascination, omfattning och kompatibilitet mellan person och miljö. Detta kan många miljöer erbjuda men i naturen är det mer lättillgängligt. Naturen påminner mer sällan om arbetet och det finns färre människor i naturen som skulle kunna kräva ens uppmärksamhet. I naturen finns det också gott om mjuk fascination (Hartig, 2005, sid. 268-271). Även om miljön är i ens närhet kan den mycket väl ge erbjuda alla dessa fyra faktorer dock inte lika intensivt. Naturen har också ett övertag som en restorativ miljö då den faktiskt föredras av människan jämfört med andra miljöer (Kaplan & Kaplan, 1989, sid. 182-195).

Återhämtning från en traumatisk händelse

Ottosson (1997, sid. 11) var med om en bilolycka och fick en svår hjärnskada. Han var inlagd på Orups sjukhus för rehabilitering och där tog han långa promenader i naturen runt omkring sjukhuset. Det fanns en risk att inte hitta tillbaka för hjärnskadan gjorde att orienteringsförmågan var nedsatt men han begav sig ändå ut på dessa promenader. I naturen upptäckte han att stenar och speciellt stenhällen ingav ro och trygghet. Lugnet och harmonin Ottosson kände från stenarna trodde han kunde bero på tidlösheten de utstrålade. En sten har varit med om så mycket och kunde ge perspektiv på den egna situationen (Ottosson, 1997, sid. 11-17). Träden och det gröna var däremot för intensivt och han upplevde det som en grön massa. Han klarade inte av intensiteten växterna ingav och sökte sig hellre till stenarna. Stenarna och stenhällen var mindre komplexa (Ottosson, 1997, sid. 18-19).

Ottosson (2007, sid. 54) hade väldigt svårt för de sociala relationerna efter skadan. Han ville allra helst vara ensam med stenarna och stenhällen för annars gick upplevelsen av lugn förlorad. Ottosson fann senare att Searles forskning tar upp det han själv upplevt, att de sociala mötena var svåra att hantera i krisen. Ottosson tolkar Searles forskning som en skala som representerar fyra olika relationsfaser. Fas ett som är längst ner är relationen till stenar och vatten. De döda objekten är minst krävande och en person utan handlingskraft föredrar denna relation. Steg två är relationen till växtlighet som är lite mer krävande. Sen kommer relationen till djur och längst upp i skalan relationen till människor som är den mest ansträngande fasen (2007, sid. 54). En människa behöver inte vara i en fas en längre tid utan man kan pendla mellan de olika faserna. Man behöver inte heller uppleva faserna i den ordningen som Ottossons upplevelse gav upphov till.

Miljöns betydelse i en kris

Efter att ha skrivit Naturens betydelse i en livskris var det kapitlet om stenarnas betydelse det som väckt mest uppmärksamhet och igenkänning från människor (Ottosson, 2007, sid. 33). Men trots att det var många som kände igen sig i dessa känslor var det inget man delade med sig. En anledning till att man vill hålla det för sig själv kan vara ens betydelsespelrum. Betydelsespelrum är en resurs en människa har som innebär att ens kommunikation med den yttre omgivningen kan vara till den grad att miljön blir en del av personens identitet. Ens jag har utvidgats i det fysiska rummet vilket ofta händer när man är stressad och handlingskraften är låg. Då är känsligheten för kvaliteten på den fysiska miljön stor och man reagerar starkt på

omgivningen (Ottosson, 2007, sid. 46). När man är pressad och ledsen är man i behov av en miljö som ger en respons och som bygger upp ens identitet igen (Grahn, 2005, sid. 253). Betydelsespeletrummet har eventuellt ursprung i personens erfarenheter och värderingar och hur vi kommunicerar med omgivningen har betydelse för vårt sätt att fungera och överleva i den. Kommunikationen med miljön är också något vi behöver för att kunna utveckla vår identitet, om vi inte har kontakt med omvärlden kan vi inte utvecklas. Men i en kris blir kommunikationen mellan jaget och omgivningen svår och vårt sätt att tänka om hela omgivningen ändras (Ottosson, 2007, sid. 58). Intryck från omvärlden påverkar vårt inre och vår identitet och det har i sin tur påverkan på rehabiliteringsmöjligheterna efter en sjukdom (Grahn, 2005, sid. 253). Grahn (2005, sid. 254) har också kommit fram till att trädgårdar kan vara en betydelsefull koppling till en stabil omvärld som kan lugna kaotiska känslor och tankar.

Bergslandskap är restorativa

Psykoterapeuten Poul Bjerre menar att det är viktigt för människor i kris att anta en positiv sinnesstämning så att man kan influeras av nya perspektiv. Man kan då ta sig igenom krisen. För att vara mottaglig för förändring måste man vara trygg, glad och nyfiken. Intryck från vissa sorters natur som bergslandskap och arkipelager som inger trygghet kan framkalla ett mottagligt sinnestillstånd hos människor (Ottosson, 2007, sid. 47).

En studie som lät Parkinson patienter gå på en veckas vandring i ett bergslandskap i tre följande år resulterade i att patienterna fick bättre koordination och rörelsehastighet. Parkinson patienter var positivt påverkade av en miljö som inte var krävande och hade påtryckande eller överhängande intryck, inte var för stimulerande och med intryck från naturen. I en gynnsam och positiv miljö kunde de röra sig utan en större mental kontroll medan i en mindre gynnsam miljö blev man mer medveten på sitt rörelsemönster (Ottosson, 2007, sid. 58).

MEDITATIONSTRÄDGÅRDARS BETYDELSE FÖR ÅTERHÄMTNING I SVERIGE

Arbetsrelaterad stress som leder till psykisk ohälsa är ett stort samhällsproblem i Sverige. Sjukdomar som kan misstänkas vara relaterade till stress till exempel psykiska sjukdomar, värdetillstånd, hjärt- och kärlsjukdomar står för omkring 80 procent av alla långtids-sjukskrivningar, oavsett yrke. Att många bor i städerna där tillgången till naturen är begränsad gör att det inte finns platser för återhämtning. Enligt restorativa teorier är återhämtningen störst i naturmiljöer. Därför behövs det naturlika platser i staden där den urbana människan kan komma ifrån stressen och det höga tempot i vardagen.

Stress behandlas med meditation

Idag ska man hinna med så mycket med både karriär och barn samt uppnå självförverkligande. Alla intressen ska hinnas med och det finns ingen tanke på att ge upp något för att kunna ägna mer tid åt något annat. Det är inte konstigt att människor drabbas av utmattning idag. Meditation är en behandling som visat sig fungera i behandling av stress och utmattning. Behovet av ro och balans är stort när man mår dåligt och meditation kan vara den stabila grund man behöver. Meditationen blir en rutin som används i vardagen så att man lär sig lyssna på sig själv och kroppens signaler. Att bara sitta still och uppleva kroppen är något vi människor sällan gör, man är oftast långt borta i tankarna om vad som måste göras eller ältar vad som har hänt. Tyvärr stannar man inte upp förrän kroppen varnat med en fysisk krämpa. Tidiga tecken på utmattning är sömnproblem, nedstämdhet, trötthet och när kroppen säger ifrån drabbas man av ångest eller uppgivenhet. Om man kan få dessa människor att stanna upp i tid och erbjuda återhämtning kan man minska antalet som behöver sjukskrivas. Det är inte bara bra för personerna ifråga, sjukskrivningar kostar samhället mycket pengar i och med sjukskrivningar för utmattningssyndrom ofta är långvariga.

Meditationsträdgårdens betydelse i kris

Meditationsträdgårdar som är inspirerade av de zenbuddhistiska motsvarigheterna i Japan kan erbjuda detta andningshål den urbana människan behöver i Sverige. Som Ottosson skrev inger stenar ro och trygghet för en människa i kris. Som Ottosson tolkade Searles klarar en människa i stor kris inte av de sociala kontakterna och inte heller kontakten med djur och växter. Det mest basala är umgänget med stenar och vatten vilket Zens meditationsträdgårdar kan erbjuda. I stort handlar den japanska trädgårdskonsten om att skapa en harmoni och balans i en trädgård. I teorin om betydelsespelrummet kan en upplevd harmonisk miljö påverka en på ett positivt sätt och inge trygghet. Man behöver inte reagera på sin omgivning för den kräver inte att man agerar. En meditationsträdgård kräver bara att man betraktar. Enligt Ottosson behöver man inte vara i kris för att vara längst ned på Searles skala. Det kan hända alla att man ibland inte klarar vissa situationer. Det finns dagar då man absolut inte vill annat än att vara själv och inte klarar den sociala kontexten. Man kanske bara vill umgås med sina husdjur, arbeta i trädgården eller sitta och titta på det harmoniska samspelet mellan stenar och grus i en meditationsträdgård.

Meditationsträdgårdens betydelse för återhämtning

Meditationsträdgården fungerar också som återhämtning av koncentrationsförmågan. För att vara en restorativ miljö ska den enligt paret Kaplan innehålla fascination, omfattning, känslan

av att vara borta och vara kompatibel. I zenbuddhistiska meditationsträdgårdar finns en mängd *mjuk fascination* som himmel, solnedgång, rasslet av löv, mossa m.m. Omfattningen uppnås av att meditationsträdgårdens komposition associerar till andra platser. Stenarna föreställer berg och vattenfall som anspelar på våra föreställningar om andra landskap och väcker vår fantasi. Trädgårdarna är som ett landskap i miniatyr och det finns mycket att upptäcka men den är fortfarande tillräckligt sammanhängande så att man upplever en helhet. Kaplan nämner att miljön måste erbjuda tillräckligt mycket att se, uppleva och tänka på för att man ska kunna koppla bort sina negativa tankar. De tar till och med upp exemplet japanska trädgårdar som en plats där man får en känsla av en helt annan värld trots den lilla ytan.

Meditationsträdgården har kvaliteten att man kan komma ifrån distraktioner och den är inte associerad med ens vardagliga liv. Den är kompatibel med det du vill göra, det vill säga att komma ifrån och att koppla av. Trädgården är en kontemplativ plats som inte kräver något av besökaren mer än att bli betraktad. I en studie av Parkinson patienter kom man fram till att de mår bättre av en icke-krävande miljö och Ottosson skriver att det var därför han tyckte om att vistas i naturen, för den inte är krävande något av honom.

Möjliga argument mot en meditationsträdgård

Den zenbuddhistiska trädgården kan upplevas som ödslig och ökenlik av vissa människor. Det är en mycket speciell trädgård vars utseende inte tilltalar alla. Många turister besöker *Ryoan-ji* varje år men få förstår varför den är speciell. Det kräver att man känner till symboliken bakom meditationsträdgårdarna för att uppskatta dem till fullo men det utesluter inte att man kan uppleva platsen som roingivande. Det kan vara svårt att motivera användandet i Sverige av symboliken i den zenbuddhistiska meditationsträdgården då den är baserad på en annan kultur och religion. Ander Mårsén från *NOD* beskriver att de har valt att endast använda de teorier man kan förankra i den svenska kulturen. Men vilka designteorier som kan förankras och motiveras i Sveriges kultur är tolkningsbart. Att inte ha med stenarnas symbolik av berg och hav gör att hela konceptet går förlorat. Förhållandet mellan stenarna måste också vara på ett visst sätt, t.ex. i tretal för att behålla harmonin och balansen i meditationsträdgården. Arrangemang av stenarna som Buddha och två följeslagare är kanske inte något som man kan kräva ska förstås i Sverige men det är faktiskt också ett sätt att designa trädgårdarna. Symboliken har lett till ett antal arrangemang som används när man anlägger en meditationsträdgård. Det leder till ett djup i trädgården om det finns en bakomliggande innebörd även om inte alla förstår den. Det finns olika sätt att möta sin omgivning. För vissa människor räcker det med att uppleva miljön fysiskt medan andra vill förstå den. Att det finns många olika sätt att bemöta en zenbuddhistisk meditationsträdgård kan bidra till paret Kaplans teori om *omfattning*, att det ska finnas något att upptäcka så att intresset uppehålls.

En fråga är varför man ska meditera i en meditationsträdgård och inte någon annanstans. Meditation kan man utöva i alla miljöer, hemma, på arbetet, när man cyklar, men det kan vara svårt att behålla sin närvaro när det är många distraktioner runt omkring.

Meditationsträdgården erbjuder den perfekta miljön för meditation där man mediterar samtidigt som man betraktar något. Den sittande meditationen brukar en zenbuddhist annars utföra med halvslutna ögon och det kan vara svårt för en som är ovan att utesluta alla tankar. Genom att sitta i en intressant meditationsträdgård som är roingivande kan omgivningen få en i rätt sinnesstämning för djupare meditation. Enligt paret Kaplan går återhämtningen i en restorativ miljö till så att man först rensar ut tankar, sedan reparera man sin koncentrationsförmåga och till sist reflekterar man över större frågor som är av betydelse för en som person.

Hur kan en meditationsträdgård vara i Sverige

För att erbjuda en förebyggande återhämtning av koncentrationsförmågan krävs det att trädgården är tillgänglig. Man ska ha nära till trädgården för att kunna ta små återhämtningspauser i vardagen. Det skulle kunna vara ett sätt att fly undan stressen på lunchrasten. En möjlighet skulle kunna vara att företag anlägger en meditationsträdgård i anslutning till deras kontor. Sjukhus kan ha en meditationsträdgård för sin personal men även för patienter. Grahn pratar om att om man har tillgång till natur i sitt vardagliga liv ger det en buffert som är av betydelse i en kris. Har man en stor tillgång på naturupplevelser blir man mindre påverkad av krisen än en människa som har få erfarenheter av naturmiljöer. Att meditationsträdgården kräver litet utrymme gör att det inte behövs en stor yta att anlägga den på. De japanska meditationsträdgårdarna är anlagda mitt inne i Kyoto och genom avskärmning i form av murar, häckar eller staket kan man skapa en helt annan värld innanför.

En annan aspekt är om trädgården ska vara en plats för en människa i svår kris. Ottosson uttryckte en svårighet att dela med sig av sin upplevelse med andra och endast när han var själv i naturen kunde han få ut mest av den. En meditationsträdgård som anläggs i rehabiliteringssyfte kan ha restriktioner på hur många som får lov att vistas i den samtidigt. Det kanske till och med ska vara så att man blir tilldelad en tid man får lov att vara själv i trädgården. I och med den är i ringa storlek kan två personer vara en för mycket. Meditationsträdgården kan vara en plats man får utskrivet på recept att vistas i. Det är svårt att kombinera tillgängligheten för många människor med behovet att vara ensam på platsen och då kanske en remiss är den enda lösningen.

Buddhismunkarna använde sällan meditationsträdgården till sittande meditation. Det var i skötseln av trädgården som meditationen skedde. Genom att vara helt närvarande i sitt arbete kunde de uppnå upplysning. Cooper Marcus och Barnes skriver att en helande trädgård är restorativ på flera olika sätt. Det ena avseendet är att vistas utomhus och uppleva vackra miljöer, det andra är att vara i en miljö som underlättar för olika aktiviteter som att vara ensam, promenera eller springa. Den tredje är att en trädgård är helande för den som är aktiv med att underhålla den. Man kan tänka sig en användning av meditationsträdgården där deltagande i skötseln är en del av upplevelsen.

Landskapsarkitektens roll

Som landskapsarkitekt är ett avseende att utveckla och planera ett uterum som får människor att må bra. Det är menat som inspiration att se hur zenbuddhisiska meditationsträdgårdar ser ut i Japan och att det finns mycket i zenfilosofin som kan stimulera framtida gestaltningsprojekt. Japan har en lång tradition i trädgårdskonst och de har också ett annorlunda synsätt på naturen. Att luta sig mot koncept och filosofier från Japan kan vara ett sätt att motivera en design. Det är dessutom inte många som känner till vad en zenbuddhistisk meditationsträdgård är och det vill denna uppsats ändra på.

De små gårdsplansstora zenträdgårdarna kan också lära oss om hur man inkorporera naturens element i en den urbana miljön. I dagens diskussion om hållbarhet och att man ska bygga tätt är det intressant att se hur japanerna hanterat de små utrymmena och hur man kan bygga innehållsrika trädgårdar på en liten yta. Vi kanske inte kan anamma allt i zenfilosofin i Sverige men väl japans erfarenhet av små meditationsträdgårdar som dessutom innehåller restorativa kvaliteter.

Slutsatser

Att meditationsträdgården kan vara en restorativ miljö är något som borde undersökas vidare och uppsatsen har bara skrapat lite på ytan. För att ta reda på om mina slutsatser stämmer kan det göras studier på hur meditationsträdgårdar påverkar människor som vistas i dem.

Det som är intressant är att ingen verkar ha dragit parallellen mellan meditationsträdgården och dess möjlighet till återhämtning förut och därför finns det mycket att gå vidare med.

I Sverige finns en kärlek till skärgården och vem tycker inte om att sitta på en solvarm stenhäll. Det är kanske inte så stor skillnad mellan den japanska natursynen och den svenska som man kan tro och att en meditationsträdgård kan bli en del av den svenska kulturen. Det skulle i alla fall vara bra för samtliga stressade människor där ute.

REFERENSER

Tryckta källor

- Barnes, Marni & Cooper Marcus, Clare (1999) *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. New York: Wiley
- Berthier, Françoise & Parkes, Graham (2000) *Reading Zen in the rocks: The Japanese Dry Landscape Garden*. Chicago and London: The University of Chicago Press
- Borja, Eric (2000) *Zen gardens*. London: Seven Dials, Cassel & Co.
- Cave, Philip (1996) *Creating Japanese Gardens*. Boston, Rutland & Tokyo: Charles E. Tuttle Company
- Grahn, Patrik (2005) Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, i: *Svensk Miljöpsykologi* Red. Maria Johansson & Maria Küller. Lund: Studentlitteratur
- Hartig, Terry (2005) Teorier om restorativa miljöer - förr, nu och i framtiden, i: *Svensk Miljöpsykologi* Red. Maria Johansson & Maria Küller. Lund: Studentlitteratur
- Kabat-Zinn, Jon (1994) *Vart du än går är du där: Medveten närvaro i vardagen* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur
- Kaplan, Stephen (1995) The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182
- Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (1989) *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press
- Kawaguchi, Yoko (2000) *Serene Gardens*. London, Cape Town, Sydney & Auckland: New Holland Publishers
- Keane, Marc P. (1996) *Japanese Garden Design*. Rutland, Vermont & Tokyo: Charles E. Tuttle Publishing Co. Inc.
- Kroese, Andries J. (1999) *Minska din stress med meditation*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur
- Ottosson, Johan (2007) *The Importance of Nature in Coping*, Doctoral Thesis No. 2007:115, Alnarp: SLU
- Ottosson, Johan (1997) *Naturens betydelse i en livskris*. Alnarp: Movium
- Treib, Marc & Herman, Ron (2003) *The Gardens of Kyoto*. Tokyo: Kodansha International

Elektroniska källor

Socialstyrelsen (2003) Utmattningsyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa [online], tillgängligt via http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf [2010-03-15]

Zenbuddhistiska samfundets hemsida (2010) Vad är zen? [online], tillgänglig via <http://www.zazen.se/zen.html> [2010-03-15]

Mårsén, Anders (2010-03-10 08:45) Landskapsarkitekt NOD. Intervju via epost

Yasuragi (2009-06-03) *Underlag för guidad visning i trädgården*. PDF via epost från Kersti Olophsdotter (2010-02-17 10:27)

Bilder

Figur 1: flickr.com

```
<div xmlns:cc="http://creativecommons.org/ns#"
about="http://www.flickr.com/photos/jaimeperez/2562068910/"><a rel="cc:attributionURL"
href="http://www.flickr.com/photos/jaimeperez/">http://www.flickr.com/photos/jaimeperez/</a> / <a
rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/">CC BY-NC 2.0</a></div>
```

Figur 2: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:SesshuShuutouTou.jpg>

Figur 3: flickr.com

```
<div xmlns:cc="http://creativecommons.org/ns#"
about="http://www.flickr.com/photos/20918261@N00/4264062078/"><a rel="cc:attributionURL"
href="http://www.flickr.com/photos/20918261@N00/">http://www.flickr.com/photos/20918261@N00/</a> / <a
rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">CC BY 2.0</a></div>
```

Figur 4: http://en.wikipedia.org/wiki/File:RyoanJi-Dry_garden.jpg , Foto: Stephane D'Alu

Figur 5: flickr.com

```
<div xmlns:cc="http://creativecommons.org/ns#"
about="http://www.flickr.com/photos/kwloo/3788055824/in/photostream/"><a
rel="cc:attributionURL"
href="http://www.flickr.com/photos/kwloo/">http://www.flickr.com/photos/kwloo/</a> / <a
rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/">CC BY-NC-ND
2.0</a></div>
```

Figur 6: flickr.com

```
<div xmlns:cc="http://creativecommons.org/ns#"
about="http://www.flickr.com/photos/katclay/3935641038/"><a rel="cc:attributionURL"
href="http://www.flickr.com/photos/katclay/">http://www.flickr.com/photos/katclay/</a> / <a
rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/">CC BY 2.0</a></div>
```