

Meditation

vägen till sinnesro

Meditation kan skydda hjärnan, öka förmågan till koncentration och medverka till att vi kan behålla lugnet när det stormar. Det visar ny forskning vid universitetet i Emory och vid universitetet i North Carolina i USA. I tusentals år har buddister framhållit att den enkla konsten att bara sitta ner och följa sin andning och låta tankarna komma och gå, ger mental styrka, välbefinnande i stort och ökar förmågan till medkänsla. Med modern teknik och magnetkamera, så kallad fMRI skanning, kan forskare i dag se hur den mänskliga hjärnan fungerar under meditation.

Forskarna har kommit fram till att utövare av zenmeditation har lättare att släppa taget om ovidkommande tankar och fokusera på andningen.

REGELBUNDEN MEDITATION återskapar också den grå massan i hjärnan. Det tyder enligt forskarna på att meditation kan ha en neurologiskt skyddande effekt. Utövare av insiktsmeditation har en betydligt tjockare vävnad i den främre hjärnbarken, det område i hjärnan som styr närvaro och uppmärksamhet. Erfarna tibetanska munkar som utövar medkänslans meditation utvecklar oväntat starka och sammanhållande gammavägor i hjärnan.

- Vi tror till och med att uppmärksamhet på andningen kan

hjälpa dem som lider av depression, ångest, post-traumatisk stress och nedstämdhet, säger *Milos Cekic*, en av forskarna i Emorys team, som har egen erfarenhet av meditation.

I studien ingick tolv erfarna zenmeditatörer, och ett tiotal deltagare i en kontrollgrupp. De fick genomgå några enkla kognitiva test och skannades med magnetkamera.

UNDER SKANNINGEN uppmanades deltagarna att följa sin andning, medan man på en skärm fick se ord, ordkombinationer och ordlekar med oregelbundet intervall. Deltagarna skulle avgöra om de fick se riktiga ord eller konstruktioner och markera med tryck på en knapp och därefter omedelbart fokusera på sin andning igen.

De erfarna zenmeditatörerna lyckades snabbast återgå till sin egen andning, utan att distraheras eller fastna i tankarna.

- Det här bekräftar bara vad vi tidigare kommit fram till, säger *Milos Cekic*. Även om vi inte kan lova att meditation skyddar mot naturlig degeneration, så kan den medverka till att vi upprätthåller en mental skärpa och hittar lugnet inombords i stressande situationer.

I en annan studie vid universitetet i North Carolina i Charlotte, visade det sig att dagliga korta meditationer förbättrar koncentrationsförmågan. I tidigare neurologiska studier har forskare visat att olika meditationstekniker

kan ge ökad koncentrationsförmåga, men man trodde då att omfattande träning krävdes. Nu visar det sig att hjärnan tycks vara lättare att träna upp än man trott.

Deltagarna som mediterade 20 minuter om dagen under fyra dagar ökade markant sin kognitiva förmåga och presterade bättre i kognitiva test, jämfört med en kontrollgrupp.

- Vi är faktiskt överraskade av att bara fyra dagars meditation kan förbättra resultaten så mycket, säger dr *Fadel Zeidan*, som är forskare vid Wake Forest University School of Medicine.

63 frivilliga studenter deltog i studien. Hälften fick utöva meditation dagligen och de övriga fick lyssna på högläsning ur "The Hobbit" av J.R.R. Tolkien, under samma tid. Före och efter meditationen och högläsningen fick deltagarna genomgå ett brett spektrum av olika beteendetester om sinnesstämning, minne, föreställningsförmåga, uppmärksamhet och grad av närvaro.

Båda grupperna var likvärdiga i testerna till en början. Båda grupperna förbättrade också sina resultat i slutet av experimentet när det gäller sinnesstämning, men det var bara de som mediterade som förbättrade sin kognitiva uppfattningsförmåga. Meditationsgruppen presterade tio gånger bättre i utmanande tester, när det gäller att upprätthålla sitt fokus och samtidigt kunna komma ihåg annan information.

Varje morgon sätter sig miljontals människor ner på sin bönmatta, rullar ut sin yogamatta eller knäböjer vid sitt tempel eller framför ett altare för att meditera. Ny forskning bekräftar vad flera visdomstraditioner känt till sedan urminnes tider: meditation ökar inte bara förmågan till koncentration, tankeskärpa och sinnesro, utan skyddar också hjärnan.

Text Monica Katarina Frisk
Bild Shutterstock Foto Arkiv

Varför mediterar du?

I boken "Be the change: how meditation can transform you and the world" beskriver författarna **Ed** och **Deb Shapiro** och över hundralet författare, kändisar, skådespelare, guruer och erfarna utövare vad meditation betyder för dem. Free har också ställt frågan till några som vet.

"Att gnola och humma är så lätt att vem som helst kan göra det. Du tar ett djupt andetag och fyller lungorna och hummar med stängd mun tills du andats ut helt och hållet. Sen andas du in igen och fortsätter humma.. Gör det under fem minuter och sen sitter du tyst i fem minuter. Det är en meditation som enar dig själv, som gör dig själv hel."

Deva Premal och Miten, musiker och artister, som komponerar sånger och musik med mantran och chanting. Läs mer: www.devapremalmiten.com



"En respektfull handling till mig själv. Att komma hem bortom sinnets dramer och där vila i helheten, tystnaden och kärleken."

Premleena Wettergran, kursledare, främst inspirerad av den indiska mystikern Osho. Läs mer: www.premleena.se

"Sätt sinnet i rörelse så läker det sig själv. Dansen låter mig leva i meditation, så medvetenheten kan fylla varje stund i vardagen. När mina fötter är i kontakt med jorden, dansar de på den stora moder jords hud, lyhörd för hennes många sånger. Hennes intelligens stiger rakt upp genom mina fotsulor in i hjärtat och talar till mig."

Gabrielle Roth, grundare av 5Rhythms och författare till boken "Rörelsens helande kraft". Läs mer: www.gabrielleroth.com



"När vi sitter och bara betraktar blir vi medvetenheten själv, vittnet som är medveten om de tankar, känslor, bilder och fysiska uttryck som uppkommer. Vi reagerar inte på något av det, vi betraktar bara vad som händer."

Dan Millman, författare till boken "Den fridfulla krigarens väg", och filmen "The Peacefull Warrior". Läs mer: www.danmillman.com

"När man mediterar blir det omöjligt att leva bara för sig själv, att leva på ett 'bara mig'-plan. Det är också själva vitsen med meditation, förmågan att gå bortom det snävt begränsade självvet."

Michael Bernard Beckwith författare och medverkande i filmen och boken "The Secret-Hemligheten", och grundare till Agape Spiritual Center. Läs mer: www.agapelive.com





"Meditation visar oss att vi i vårt djupaste väsen har förmåga att skapa känslan att vara i samklang och på samma våglängd med vår värld. Det öppnar dörrar till en mirakulös upplevelse av helande och frid, eftersom de alla är sammanlänkade i medkänslans fält."

Gregg Braden, författare till boken "Spontan healing".
Läs mer: www.greggbraden.com



"Vi andas in yttre smärta, motstånd, rädsla och den stora förtvivlan som just nu finns i världen. Vi andas in det i våra hjärtan, där det omvandlas till glädje, ömsinhet, förtjusning, välbefinnande, healing och vad som än behövs. Omvandlat i hjärtat andas vi igen ut det i världen."

Peggy Dylan, grundare av Sundoor school och glödvandring, samt författare till boken "Femme vital!". Läs mer: www.sundoor.com



"Genom att träna sig i mindfulness kan man utveckla ett fungerande förhållande till lidande och problem, möta det, öppna sig för det och bli vän med det på ett plan i stället för att vilja få ett slut på det. I den processen brukar smärtan och lidandet transformeras eller till och med upplösas."

Jon Kabat Zinn, chef för Stress Reduction Clinic och Center for Mindfulness Medicine vid universitetet i Massachusetts Medical School och författare till nya boken "Lev i nuet, lär av stunden". Läs mer: www.umassmed.edu



"För mig är meditation ett ifrågasättande av de stressande tankar som orsakar allt lidande i världen. När sinnet på ett djupt plan ifrågasätter och ser de egna tankarna, slappnar det av i sig självt och vi förnimmar en vänlig värld som är helt och hållet beskyddad, ett välvilligt sinne som projicerar en välvillig värld."

Byron Katie, grundare av The Work och författare till boken "Älska livet som det är". Läs mer: www.thework.com



"När vi mediterar bränner vi igenom de lager av villfarelser och rädsla som dominerar medvetandet. Och det behöver vi göra till en regelbunden vana."

Marianne Williamson, författare till boken "Åter till kärleken". Läs mer: www.marianne.com



"Att försöka ändra någon påverkar inte andra. Det handlar i stället om att själv förändras inifrån. Om jag vill att tillvaron ska bli mer hälsosam, lyckligare och mer kärleksfull, behöver min kropp bli mer hälsosam, lyckligare och mer kärleksfull. Jag kan säga det förstås, men om jag inte bokstavligen lever det, kan jag inte inspirera andra till det."

John Gray, författare till bl a "Män är från Mars och kvinnor är från Venus". Läs mer: www.home.marsvenus.com