

Meditation som medicin

Her er noget vi kan lide. Når vi dæmper vores ego opnår vi fine resultater. Babuji siger: Du bliver god til det du gør, når du mediterer på lys i hjertet. V.V.

12 # 48 2. december 2011

Ideer

Weekendavisen

Mig-tanker. Amerikanske forskere har skannet hjernen på folk, der er dygtige til at meditere, og påvist, at de er i stand til at undertrykke den slags tanker, der kan give stressrelaterede sygdomme.

Meditation som medicin

Af MAI MURMANN

Experimentarium Research

Nogle gange kan man ærgre sig så meget, at man kan mærke det helt ned i tåspidserne. Andre gange kan man kaste sig hvileløst rundt i lagnerne en hel nat, fordi man gruer for næste dag. Ofte har vi så travlt med at evaluere det, der skete dagen før eller bekymre os om det, der måske sker i morgen, at vi glemmer at være i nuet og endda bliver syge og stressede af det.

Ifølge en ny psykiatrisk undersøgelse fra Yale University i USA gælder det dog ikke erfarne mediterende. Undersøgelsen viser, at folk, der mediterer, er i stand til at dæmpe aktiviteten i de dele af hjernen, som er forbundet med dagdrømmeri, hvor tankerne tager på vandring. De dele er også tidligere blevet associeret med en række psykiske lidelser som angst, autisme, skizofreni og sågar Alzheimers sygdom.

At meditation kan skabe mental ro og øget bevidsthed er som sådan ikke nyt. Metoden har været praktiseret i mere end 5000 år, og selv om den først har mødt videnskabelig interesse inden for de seneste årtier, har man længe brugt meditation til at skabe øget glæde, smertedæmpning eller til at afhjælpe dårlige vaner såsom at kvitte smøgerne. Men hvor den slags aktiviteter hidtil kun har været for de troende, så viser Yale-undersøgelsen, hvordan meditationen rent fysisk påvirker hjernen – og giver os dermed et bevis på sammenhængen mellem tankens kraft og vores hjernefysik.

I undersøgelsen har Yale-forskerne lavet

fMRI-skanninger af hjernen på både erfarne meditatører og nybegyndere, der aldrig har mediteret før. I skanningerne lyser de aktive områder i hjernen op, og her var billedet af de to forsøgsgrupper meget forskelligt.

I skanninger af folk, der ikke normalt mediterer, så forskerne en kraftig aktivitet i visse områder af et netværk i hjernen kaldet *Default Mode Network* eller DMN. Disse områder har tidligere været associeret med en række psy-

kiske sygdomme. Hos skizofrene ser man en overaktivitet, der sættes i forbindelse med de problemer, skizofrene ofte har med at skelne mellem, hvad der er virkelighed, og hvad der er egne forestillinger. Ved autisme er området derimod understimuleret. I den mindre alvorlige genre er det også en overstimulering af disse områder af hjernen, der kan give angst og stress i hverdagen. Der ligger derfor en stor værdi i at forstå, hvordan netværket fungerer for at kunne påvirke den psykiske sundhed.

Skanninger af mennesker, der har praktiseret meditation i mange år, viste til gengæld et helt andet billede af deres hjerner og tankeaktiviteter. Her var aktiviteten væsentligt dæmpet i DMN-områderne, selv når forsøgspersonerne ikke mediterede. I stedet havde hjernen aktiveret andre områder i DMN-netværket, der menes at hænge sammen med selvkontrol og tankekontrol. Forsøget indikerer, at folk, der er garvet til at meditere, har aktiveret dele af hjernen, der kan undertrykke »mig-tanker«, altså tanker om os selv. Denne mekanisme ser ud til at hjælpe hjernen med at undgå, at tankerne smutter på afveje og ud ad stier, hvor vi bruger for meget energi på at ærgre os eller spekulere over fremtiden. Gennem meditation har disse personer aktiveret bestemte centre, der sørger for, at de usunde tankemønstre ikke tager over.

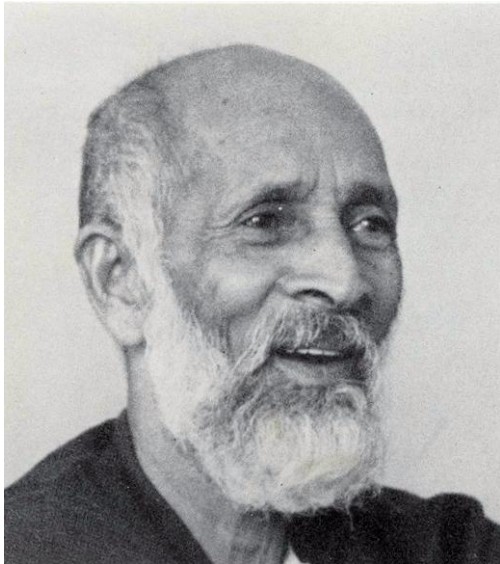
Der skal stå lidt om meditation.

Om hvordan man får kontakt.

Jeg kan kun udtrykke min taknemlighed over at verden er ved at få øjnene op for mulighederne i meditation.

Jeg blander mig i artiklen og skriver mit besyv med.

Dem jeg mediterer med kalder det transmission. Man kan af gode grunde ikke modtage transmission når man sidder og tænker på alt muligt andet. Men bare rolig. Når man ved hvordan det føles. Når man en gang har haft kontakt, vil man der hen igen. De ældste jeg mediterer med i Indien kalder det Dewine Love of Babuji Maharet. Babuji er betegnelsen for en kær gammel mand. Min Mester bliver kaldt Babuji.



Sri Ran Chandra of Sajahanburg. (1899-1983)
Babuji

Jeg kan kun sige han er den dygtigste lærer jeg kender. Han må være god, når det han siger, har fundet vej til Yale-forskerne.

Et godt råd. Tag ham som Mester. Du bliver ikke skuffet. Du skal ikke gøre andet end at bede ham hjælpe dig. Han hjælper alle. Transmissionen kan kun overføres fra dem der er forbundet med den. Så efter min mening er han den bedste.

Jeg har elsket meditation fra dag et. Meditation er at blive forenet. Det giver en helt speciel følelse. Når du kender den, ved du hvad meditation er. Kontakten bliver videregivet fra en der er connected.

I Radioen hørte jeg en dame. Hun har mediteret med mange, gennem år. Hun fandt tryghed i Kristen meditation. Hun kalder tilstanden Hellig ånden. Hun siger det kun kan lade sig gøre når Jesus er med. 3 enigheden. Jeg er kristen og syntes det er smukt at sige Hellig ånden er til stede når man meditere.

Ja der sker 3 ting på en gang når man går i meditation.

Det er nemmere at vise end at skrive det.

Spirituel træning er ikke religion.

Dem der kender mig, ved jeg bruger meditation til sygdoms bekæmpelse.

Jeg vil at folk skal kunne de øvelser der gør dem raske.

Der er ikke mirakler i det jeg underviser..

Det er så enkelt. Ingen ser i den retning.

Det er gamle øvelser. Lige som meditation er gammel.

Verden er altid under forandring. Vi lægger mærke til det nu. Fordi vi ser TV og vejrudsigter fra hele Jorden. Vi påvirkes hele tiden.

Pressen elsker at blæse storme og skandaler op.

Der er alt for meget løgn og egoisme.

Det der er sundt i dag, er skadeligt i morgen.

Penge, penge! ”Jeg” og ”mig”, jeg vil ha!

Det er jo ikke til at holde ud.

Al den grådighed.

Lad os lukke lidt samvittighed ind.

Vi er nød til at tage hånd om vores eget liv.

Finde ind til os selv for at være i fred.

Det er hvad meditation handler om.

Ro i sindet. Fred inden i.

Kærlig hilsen

Viggo Vikkelsø

www.kinesiskgymnastik.dk

Der er mere.

Fortsæt til artiklen på siden under.

Weekendavisen

HERHJEMME har man foretaget lignende undersøgelser af, hvordan meditation påvirker hjernen. Den danske forsker og lektor i integreret neurovidenskab Peter Vestergaard-Poulsen har tidligere demonstreret, at der er en sammenhæng mellem vores tanker og

En matematisk funktion kan »vokse«, som om den var en plante eller et dyr, og den kan »nærme sig 0«, som om den var ude at gå søndagstur. Og så videre. Slå op i en hvilken som helst grundbog i matematik, og De vil se, at den er sprængfyldt med metaforiske udtryk, der knytter de abstrakte, matematiske begreber til konkrete, fysiske oplevelser.

Det er måske ikke så alvorligt, at metaforer spiller en rolle i matematikundervisningen. Mere kontroversielt bliver det, når man spørger, om kropslige metaforer også spiller en rolle i produktionen af ny matematisk viden. Her mangler endnu klar evidens, men meget tyder på, at matematikerne ikke kun bruger metaforerne som et pædagogisk trick, men også i visse tilfælde opfatter matematiske objekter metaforisk, i deres nyskabende forskning. Matematikere taler altså ikke kun om matematiske objekter, som om de var konkrete, fysiske størrelser. De tænker også på dem på den måde. Det gør det muligt for matematikerne at bruge alle deres basale, kropslige erfaringer til at håndtere den abstrakte, matematiske verden, de står over for.

Men samtidig knytter det et solidt bånd mellem den matematiske tænkning og vores kropslige tilstedeværelse i virkeligheden. Befandt vi os i en anden virkelighed, eller havde vi en anden krop, ville vi have et andet reservoir af erfaringer at lave matematik ud fra, og dermed ville vi måske nå frem til nogle helt andre resultater.

MATEMATIKKEN er altså, hvad enten man vil det eller ej, *embodied*. Det betyder, at de matematiske sandheder hverken er evige eller universelle. Introduktionen af nye metaforer eller nye artefakter vil altid kunne ændre matematikken, og vi har derfor ingen grund til at tro, at andre intelligente væsner (hvis der findes sådan nogle) vil nå frem til den samme matematik som os selv.

Den matematik, vi har, er vores matematik. Den er en del af vores arts unikke måde at få greb om den verden, vi befinder os i. Det er nok ikke alle matematikere, der vil være lige lykkelige over, at matematikken på den måde får frataget sin privilegerede status som universel sand viden. Så tungt vil jeg nu ikke tage det. Vores brug af alle vores unikke kognitive strategier i matematikken er et fantastisk udtryk for vores egenart som tænkende væsner. For mig at se gør det derfor ikke matematikken mindre betagende, at den er embodied. Snarere tværtimod.