

Meditation og Hjernen - af Dr. Andrew Weil *

Da jeg startede med at meditere for over 30 år siden, var meditation stadig en del af 1960'ernes new age kultur. Meditation, som kort fortalt blot er fokuseret koncentration, der indbefatter at du fokuserer din opmærksomhed på åndedrættet, et ord eller sætning der gentages, er idag ved at blive en del af den lægelige standardbehandling. Dette takket være forskning der dokumenterer, at meditation har helbredsmæssige fordele både overfor stress, men også for angst, sklerose, og kronisk smerte. Og nu viser et høj-teknologisk forskningsprojekt hvordan denne "low-tech" metode kan have en så markant virkning.

Dette forskningsprojekt, der for nylig blev publiceret i Juli/August nummeret af *Psychosomatic Medicine*, blev anført af Richard Davidson, Ph.D., Leder af Laboratory for Affective Neuroscience ved Wisconsin at Madison Universitetet, og mine gode ven Jon Kabat-Zinn, Ph.D., grundlægger af den anerkendte Stress Reduktions Klinik ved Massachusetts Universitets Medicinske Afdeling i byen Worcester. Dr. Davidson benytter sig af topmoderne, højteknologisk hjerneskanningsudstyr samt EEG målinger af hjernens elektriske aktivitet. Hans tidligere forskning viser, at alle mennesker har et naturligt udgangspunkt for hhv. godt- og dårligt humør. Dvs. mennesker der som reglen er i godt humør og rolige typisk viser større aktivitet i den *venstre* side af hjernens frontallapper i forhold til den højre side. Til sammenligning viser de mennesker, der har tendens til tristhed, angst eller bekymring en større aktivitet i den *højre* side af hjernens frontallapper og mindre aktivitet i den venstre side. Livets op-og nedture kan måske forskyde dit venstre til højre forhold midlertidigt, men du vil som oftest vende tilbage til dit unikke udgangspunkt.

Det som Dr. Davidson og Kabat-Zinn fandt ud af var, at meditation tilsyneladende kan ændre dette emotionelle udgangspunkt i en positiv retning.

Forskningsprojektet undersøgte stressede medarbejdere fra et bioteknologisk firma, hvor de frivillige forsøgspersoner blev vilkårligt inddelt i to grupper. Den ene gruppe bestod af 25 medarbejdere, som deltog i et 8-ugers mindfulness-baseret Stress Reduktions Program, der bl.a. omhandler at bevare opmærksomheden på kropslige fornemmelser og tanker uden at dømme, samt at deltage i et 7-timers langt retrete. Deltagerne blev også bedt om at træne forskellige mindfulness øvelser i en time hver dag, 6 dage om ugen. De 16 deltagere i kontrolgruppen modtog ingen meditations træning indtil forskningsprojektet var færdigt.

Ifølge resultaterne viste meditationsgruppen en væsentlig større aktivitet i den venstre side af hjernens frontallapper, og deltagerne gav udtryk for, at de følte sig gladere i deres dagligdag. (Kontrolgruppen viste ikke disse forandringer). Hertil kommer at meditaionsgruppen viste en øget immunitet. De producerede flere antistoffer som resultat af en influenza vaccination end kontrolgruppen gjorde. Så ikke alene kan meditation gøre dig gladere, den kan også give dig et bedre helbred.

Ekstraordinære Resultater ved Langvarig Meditations Træning

Det føromtalte forskningsprojekt viste, at selv nybegyndere indenfor meditation kan opnå helbredsmæssige fordele. Nyere undersøgelser har imidlertid også påvist ekstraordinære resultater ved langvarig meditations træning. På et tidspunkt fik Dr. Davidson muligheden for at undersøge hjernen på en tibetansk buddistisk munk med mange års meditationserfaring. Undersøgelsen viste, at denne munk havde det højeste venstre vs. højre forhold i hjerneaktivitet ud af de ialt 175 testpersoner, hvilket tolkes som en usædvanlig grad af emotionel velvære. Paul Ekman, Ph.D. psykologiprofessor ved San Francisco Universitetets Medicinske Afdeling, undersøgte mororeflexen hos en anden Buddistisk munk ved at udsætte ham for larm på styrke op til

lyden af en affyret pistol. Under meditation var munken i stand til fuldstændigt at undertrykke denne mororeflex, (dvs. kroppen giver et spjæt når man bliver overrasket, red) og hans ansigtsemuskler rørte sig ikke en millimeter. Aldrig før har man observeret så stor mental kontrol over, hvad vi normalt forstår som en automatisk respons/refleks.

Dr. Ekman har tidligere udviklet en test, der måler hvor god man er til at aflæse andres følelser ud fra hurtige, subtile ansigtsforandringer (testen går ud på at se en videosekvens af de forskellige emotionelle ansigtsudtryk og forsøge at identificere dem korrekt). De fleste mennesker klarer sig ikke ret godt i denne test, men da Dr. Ekman udsatte to avancerede Buddistiske meditationsudøvere for denne test, klarede de sig usædvanlig godt. Det tyder derfor på, at meditation rent faktisk kan skærpe vores opfattelsesevne samt øge vores empatiske evne. Dr. Ekman var meget imponeret over disse resultater, og som følge har han hjulpet med at lave et projekt, der hedder "Cultivating Emotional Balance", der både indeholder meditation og vestlige psykologiske teknikker (så som konflikthåndteringsstrategier), så mennesker kan blive bedre til at håndtere deres følelser og deres forhold. En pilotundersøgelse af dette projekt er sat igang i San Fransisco området, og forskerne håber senere at kunne lave en kontrolleret undersøgelse, der kan sandsynliggøre, at projektet forbedrer emotionelle-og sociale færdigheder samt forbedrer immunfunktionen.

Disse første undersøgelser af meditationens gavnlige virkninger har skabt interesse hos andre forskere. D. 13. og 14. september 2003 mødes Dalai Lama og andre prominente vestlige videnskabsmænd- og kvinder ved Massachusetts Institute of Technology for at diskutere de seneste videnskabelige resultater samt fremtidige veje at gå indenfor området.

Jeg håber at al denne forskning kan inspirere flere mennesker til at begynde at meditere. Du kan sandsynligvis finde et kursus i Mindfulness-Based Stress Reduktion på dit lokale hospital, sundhedshus eller voksen uddannelsescenter. (Det danske Institut for Stress udbyder jævnligt disse kurser, red).

Den tid du bruger på at gøre dit sind stille, kan i bogstaveligste forstand ændre sit sind i positiv retning.

Om Forfatteren:

Dr. Andrew Weil har en BA i botanik fra Harvard og er uddannet læge fra Harvard Medical School. Han er leder af et Integrativt Medicinsk Program og klinisk professor ved Arizona Universitetet i Tucson, USA. Dr. Weil er en international anerkendt ekspert indenfor medicinske urter, mind-body sammenhænge og integrativ medicin, samt forfatter af 9 bøger, herunder "Natural Health, Natural Medicine", "Spontaneous Healing", "Eight Weeks to Optimum Health" samt "Eating Well for Optimum Health".

For yderligere inspiration se www.drweil.com

* Artiklen blev publiceret i september 2003 i bladet "Self Healing" under overskriften "Meditation and the Brain".

Artiklen er frit oversat fra engelsk af Benita Holt Rasmussen, Cand.Psych.