

"MEDDA" DIG TILL HARMONI

Av Lotta Byqvist Foto Gösta Fries

**Tänk om det fanns ett mirakelmedel mot smärta, oro, ångest, sömnproblem, stress, för tidigt åldrande ...
Skulle inte du springa benen av dig för att komma över det, då?
Faktum är: Medlet finns. Helt gratis. Och vetenskapligt bevisat.
Allt du behöver är tålamod och gott sittfläsk.**

● I takt med att allt fler människor känner sig stressade och splittrade ökar intresset för meditation. Att det fungerar är numera solklart vetenskapligt belagt. Studie efter studie bekräftar meditationens välgörande effekter.

Några exempel:

● En kinesisk studie, publicerad i den amerikanska vetenskapsakademins tidskrift PNAS, visar att 20 minuters meditation om dagen ökar koncentrations- och stresshanteringsförmågan. Bland annat sänks halten av stresshormonet kortisol.

● En amerikansk studie, publicerad i Journal of Neuroscience, slår fast att smärtlindring med hjälp av meditation i vissa fall till och med är effektivare än mediciner. Och det handlar inte om någon placeboeffekt. Med hjälp av en magnetkamera såg forskarna att de smärthämmande områdena i hjärnan aktiverades på samma sätt – vare sig försökspersonerna mediterade eller tog smärtlindrande medicin.

● En annan amerikansk studie, utförd på amerikanska soldater som stridit i Irak, visade att soldaternas posttraumatiska stressyndrom i form av oro, depression och sömnproblem minskade med 50 procent efter åtta veckor med transcendental meditation.

Och du kanske kommer ihåg **Elizabeth Blackburn**? En av Nobelpristagarna i medicin år 2009. Numera forskar hon just på hur stress påverkar våra telomerer, ändarna på kromosomerna. Telomererna nöts ned med tiden, och ju kortare de blir, desto större risk är det att åldras och dö i förtid.

Men: Telomererna slits långsammare, och kan till viss del även repareras med hjälp av en hälsosam livsstil som inbegriper motion, hälsosam mat – och meditation. Detta har fått även en inbiten vetenskapsman som Blackburn att själv meditera regelbundet.

Som ytterligare plus finns det också

forskning som visar att meditation kan bromsa risken att få alzheimer.

Johan Bergstad, leg. psykolog och mindfulnesslärare, ser ännu en anledning till att meditera regelbundet:

– Vi människor behöver hitta nya sätt att vara med oss själva och den här planeten, säger han. Det handlar om vilken värld vi vill ge vidare till våra barn och barnbarn. Kanske är det inte längre en lyx att meditera, utan lite av en nödvändighet för att vi inte ska förvärra ett läge som snarast behöver förbättras, både miljömässigt, socialt och politiskt.

Regelbunden meditation skulle alltså kunna programmera om oss människor till fredligare, lyckligare varelser, menar han:

– Med meditation sker en förändring i hjärnans aktivitet. Från den högra, främre delen av pannloben – som reglerar stress, oro, nedstämdhet, irritation, och kamp/flyktbeteende – till den vänstra delen av pannloben – som reglerar lugn, glädje, nyfikenhet, lycka och entusiasm.

– Hjärnforskaren **Richard Davidson** säger numera att lycka är en färdighet. Ingen kommer undan sorg och smärta i sitt liv, men vi kan alla välja förhållningssätt till det livet för med sig.

Det låter kanske lätt, i teorin. Men det kan förstås vara svårare i praktiken.

Men meditation passar alla som är sugna på att prova. För en del blir

den ett sätt att hantera en superstressig tillvaro. Andra behöver meditationen som ett verktyg för att klara av all den egentid som uppstår när barnen flyttar hemifrån eller man trappar ner på arbetstakten. Plötsligt väljer flera decenniers obearbetade känslor fram. I stället för att fly från dem, kan meditationen hjälpa en att stanna i känslorna, acceptera dem och sedan släppa taget om dem.

Meditationen hjälper också hjärnan att fokusera på en sak i taget, något som kan kännas utmanande för alla som lärt sig att multitaska, det vill säga göra flera saker samtidigt.

– Det är en myt att hjärnan klarar av multitasking, säger Johan Bergstad. Ju fler saker vi gör samtidigt, desto mer splittrade och ineffektiva blir vi. Inte minst gör multitasking oss glömska. Närvaro och fokus är grunden för kreativitet och ett bra minne.

Nackdelarna med meditation, då?

Jo, de finns. Det är utmanande att sitta stilla och inte göra någonting. Vissa dagar far tankarna som pingisbollar i huvudet och det kryper som av myror i kroppen. Alla som mediterar upplever detta, mer eller mindre ofta. Tricket är att inte ge upp.

– Hjärnan programmeras under livet till alltid vara sysselsatt, säger Johan Bergstad. Att meditera handlar om att lära hjärnan att hitta varandets växel. ●

7 skäl att meditera

Här är de sju främsta, vetenskapligt bevisade hälsovinster med meditation (och det finns fler).

1. Stärker immunförsvaret.
2. Minskar smärtupplevelser.
3. Motverkar inflammationer på cellnivå.
4. Motverkar depression.
5. Motverkar ångest.
6. Motverkar stress.
7. Påverkar humöret positivt.

Källa: Amerikanska Psychology Today

MEDITATIONSÖVNINGAR SOM DU KAN GÖRA SJÄLV

Här bjuder psykologen och mindfulnessläraren Johan Bergstad på tre meditationsövningar som bara tar några minuter att utföra. Svårt att komma igång? Här kommer det enklaste tipset: Bara gör det.



RÄKNA DIG LUGN (1 minut)

En övning som hjälper dig att fokusera på dina andetag. Sätt dig med rak rygg på en stol utan att luta dig mot ryggstödet, i en värdig och vilsam position. Blunda eller håll blicken ofokuserad på golvet framför dig. Känn sittbenen mot underlaget. Rikta uppmärksamheten mot dina andetag. Andas in. När du andas ut säger du siffran ett tyst för dig själv. Andas in igen. Andas ut och säg siffran två. Fortsätt så tills du kommer till siffran tio. Antingen stannar du här, då tar övningen cirka en minut, eller så börjar du räkna baklänges, ner till ett. Du kan upprepa övningen så länge du vill. Om du tappar fokus, börja om igen på ett.

FOKUSERA PÅ ANDNINGEN (3 minuter)

En meditationsövning som hjälper dig att utforska vad du upplever i varje ögonblick. Sätt dig med rak rygg på en stol utan att luta dig mot ryggstödet, i en värdig och vilsam position. Blunda eller håll blicken ofokuserad på golvet framför dig.

1. Uppmärksamma under cirka en minut vad som händer här och nu: Ljud, tankar, känslor, förnimmelser i kroppen. Prova att låta allt vara som det är.
2. Zooma in på andningen, och följ några andetag in och ut, under en minut. När uppmärksamheten vandrar iväg för du tillbaka den till andningen, om och om igen.
3. Vidga ditt fokus från andningen till hela kroppen. Känn förnimmelser i kroppen från topp till tå. Du kanske kan känna kontakten med det du sitter på, känna luften mot ansiktet, kontakten mellan fötterna och golvet.

UPPTÄCK DIN KROPP (5 minuter)

En övning med avslappnande effekt. Hitta en så lugn plats som möjligt. Sitt upprätt och avslappnat eller ligg på rygg i en bekväm ställning, till exempel på en säng eller en yogamatta. Följ några andetag och börja sedan upptäcktsresan genom kroppen, där du uppmärksammar kroppsdel för kroppsdel. Fokusera på vad du känner och förnimmer, till exempel stickningar, domningar, värme, kyla eller kanske ingenting. Det viktiga är inte upplevelsorna utan din uppmärksamhet. Börja med tårna på vänster fot, därefter höger. Sedan båda fotsulorna, hela fötterna, underbenen, knäna, låren, bäckenet och rumpen, ryggen, magen och hela bröstpartiet. Händer, armar, axlar. Hals, nacke, ansiktet och hela huvudet. Avrunda med att känna kroppen som helhet. Fokusera allra sist på några andetag.



Foto Patrik Persson

Gun Eriksson
Gör: Förskolechef.
Familj: Man, två vuxna barn, två barnbarn.
Bor: I Hedemora.
Ålder: 59.
Meditationsform: Mindfulnessmeditation.



– Mindfulness gör mig lugn

I snart åtta veckor har Gun Eriksson mediterat regelbundet, något hon tänker fortsätta med.

– Livet rusar på snabbare när jag inte mediterar.

● Som förskolechef har Gun Eriksson ständigt hög arbetsbelastning. För några år sedan kände hon att hon behövde verktyg för att hantera stressen. Hon började med kundaliniyoga, en yogaform som innehåller en hel del meditation.

– Man kan inte säga att jag mediterade kontinuerligt, säger hon. Men jag skaffade i alla fall en meditationskudde.

Den kudden har Gun desto mer glädje av nu. För i våras kände hon att stressen höll på att ta överhanden igen. Den här gången valde Gun en åtta-veckorskurs i mindfulness. Under kursen träffas deltagarna en gång i veckan. Däremellan har de läxor – i att meditera och utföra olika mindfulnessövningar. Första veckan bestod meditationen av kroppsskanning, att ligga stilla och känna in den egna kroppen, kroppsdel för kroppsdel. En övning som kräver total närvaro och som kan upplevas utmanande för den som är ovan.

Veckan efter fick Gun sitta på medi-

tationskudden och följa sina andetag, notera ljud runtomkring samt vända uppmärksamheten mot de egna tankarna.

– Den sittande meditationen är min favorit, säger Gun. Jag brukar meditera på morgnarna. Fast den senaste veckan har jag inte hunnit meditera alls, vilket gjort det svårare för mig att behålla lugnet.

Gun tycker att meditationen har fått henne att värdesätta sig själv och sin tid på ett annat sätt.

– Förr kollade jag mejlen direkt när jag kom till jobbet. Nu kan det gå en timme innan jag öppnar mejlboxen. Jag stressar inte upp mig längre när jag har många möten, utan tänker att dagen blir som den blir. Om jag har ett par mötesfria timmar stoppar jag inte in ytterligare möten där, som jag gjorde förr. I stället säger jag ”vi kan ses nästa vecka.” Meditationen hjälper mig att tänka ”jag fixar det här”.

Nu återstår bara några dagar av åttaveckorskursen. För att fortsätta meditera efter kursen har Gun kommit på ett knep: Att föra meditationsdagbok.

– Då kan jag lättare se mönstret, hur ofta jag mediterar och hur jag känner mig när jag inte gör det. Min ambition är att meditera varje dag, eller åtminstone fem dagar i veckan. Det gäller att ge sig den tiden, för tiden finns. ●

MEDITATION – SÅ FUNKAR DET

Att meditera handlar om att vara här och nu oavsett hur det känns. Att acceptera känslor och tankar för att sedan kunna släppa taget om dem. För detta finns olika tekniker:

- I den så kallade mindfulnessmeditationen – som härstammar från buddhistisk meditation – använder du andningen som ankare för att behålla närvaro. Du kan också flytta ut uppmärksamheten i kroppen eller rikta den mot ljud eller tankar. Tricket är att inte fastna i det du riktar uppmärksamheten mot, du noterar utan att värdera.
- Transcendental meditation, TM, bygger på att du fått ett mantra tilldelat av en kursledare och att du sedan använder detta mantra i din dagliga meditation.
- I den yogiska traditionen är det vanligt att sjunga mantran i så kallad mantra-meditation.

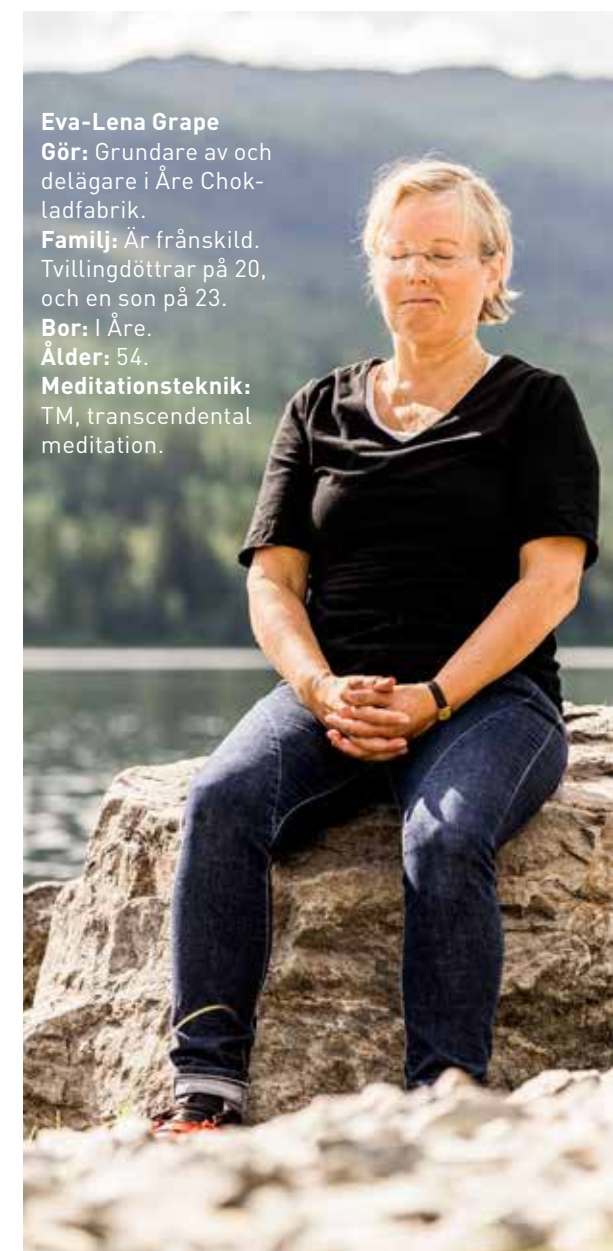
– Värken försvinner när jag mediterar

Meditationen hjälper Eva-Lena Grape att hantera sin kroniska smärta. – TM är den meditationsform som fungerar bäst för mig. Den ger mig ett lugn på djupet som jag inte upplevt tidigare.

● När Eva-Lena Grape väntade tvillingar för 20 år sedan drabbades hon av ansiktsförlamning. Förlamningen visade sig bero på en godartad skullbentumör som satt precis under hjärnan och som hade skadat en nerv.

Den skadade nerven orsakade en ständig värk i halva huvudet, främst i pannan. Eftersom tumören var fylld av blodkärl, valde läkarna att stråla den i stället för att operera bort den. Strålningen avlägsnade tumören, men inte värken. *vänd*

Eva-Lena Grape
Gör: Grundare av och delägare i Åre Chokladfabrik.
Familj: Är fränskild. Tvillingdöttrar på 20, och en son på 23.
Bor: I Åre.
Ålder: 54.
Meditationsteknik: TM, transcendental meditation.





Lena mediterar 20 minuter
- två gånger om dagen.

forts.

Med tre små barn, och som delägare i ett snabbväxande företag, hittade Eva-Lena ett knep för att stå ut: Hon bet ihop.

– Men jag hade inte överlevt utan smärtlindrande mediciner, säger hon. Ibland havererade jag och blev ligande i allt från en vecka till en månad. Då hade jag så ont att jag inte kunde röra mig. I dag vet jag att man i sådana lägen har en smärtnivå på tio av tio möjliga.

För ett par år sedan opererade Eva-Lena in en DBS – Deep Brain Stimulator – som hjälper till att dämpa smärtan. Enkelt uttryckt är det en pacemaker för smärtlindring. Strax efter operationen fick hon en infektion och tvingades ta bort DBS:en. Även efter operation nummer två hände samma sak.

– **Inför tredje operationen visste jag att jag inte skulle få hur många chanser som helst, säger Eva-Lena. Min sjukgymnast gav mig rådet att testa mindfulness och meditation. Så jag började meditera för att slippa ännu en infektion.**

Den här gången gick det. Eva-Lena förblev infektionsfri efter operationen. Hon fortsatte meditera enligt mindfulnessstekniken. Under en personaldag fick hon tipset av föreläsaren **Kjell Enhager** att testa TM, transcendental meditation.

– Så jag gick en kurs, och TM är verkligen något som fungerar för mig. Jag blir lugnare och klarare än jag någonsin blivit förut.

På kursen fick Eva-Lena ett mantra som hon upprepar för sig själv varje gång hon mediterar.

– Helst ska jag meditera 20 minuter, två gånger om dagen. Jag sitter ner och upprepar mantrat medan jag andas. Tankarna får komma, men när de dyker upp för jag tillbaka uppmärksamheten till mantrat. Jag kan meditera var som helst – hemma, på tåget eller flyget. Och i dag behöver jag inte längre ta några smärtstillande mediciner. Fortfarande händer det att jag, trots DBS:en, vaknar med huvudvärk. Men efter att ha mediterat brukar värken vara borta. ●