

TÍ SKALT TÚ MEDITERA

HVØRJA ÁVIRKAN HAVA TÍNAR HUGSANIR Á TÍNA HEILSU, LÍV OG TILVERU SUM HEILD? HAVA TÍNAR HUGSANIR NAKRA VERULIGA ÁVIRKAN? SLÓÐBRÓTANDI NIÐURSTØÐAN FRÁ SÁLARFRØÐILIGU GRANSKINGINI ER, AT OKKARA HUGSANIR KUNNU BROYTA OKKARA HEILA OG LIKAMLIGU HEILSU GRUNDEGGJANDI



BAKGRUND

Janus á Ryggi
post@sosialurin.fo

Tey flestu munnu hava hoyrt um mindfulness fyrbrigdi, ið seinnu árinu hevur vundið rættuliga uppá seg. Í Føroyum, eins væl og aðrastaðni í vesturheiminum, hoyrist alsamt meiri til skeiðir í meditatió, yoga og øðrum sinnisvenjingum. Og tað eru ikki longur bert tey, ið eru serliga spirituall, ið leita sær til hesi skeiðir, men fólk, sum annars ikki lýsa seg sum serliga religiøs, hava fingið stóran áhuga í spiritualiteti – hetta hóast talan ofta ikki er um nakran beinleiðis religiøsan spiritualitet, men sinnisvenjingar, ið kunnu dyrkast uttan nakað religiøst tilknýti.

Orsøkin til rákið man vera, at vit liva í einum sera strongdum heimi, og eftirspurningurin eftir innara friði hevur neyvan verið størri enn í dag. Samstundis eru fólk vorðin meiri heilsutilvitað enn nakrantíð áður, og heimsbúskaparkreppan og skinklandi álitið á materialismuna munnu eisini gera sítt til, at fólk leita sær skjól í nøkrum innaru virðum.

Men sálar- og læknafrøðin eru nú farin at vísa aldargomlu meditatións-siðvenjuni, sum einamest var kend úr fjareystri, alstóran áhuga. Og niðurstøðurnar eru ikki til at misskilja. Granskingin staðfestir, at meditatiónsvenjingar kunnu niðursteta strongd, styrkja immunverjuna og sum heild økja um lívsgóðskuna. Sum kunnugt er strongd ein stór orsök til álvarsamar sjúkur í modernaða heiminum, ikki

minst høgt blóðtrýst og hjartasjúkur. Og nógvir granskarar fegnast tí um úrslitini.

Ber til at broyta seg sjálvan?

Tú ert tín heili, og tín heili er tú. Ein bunki av neuronum, og koblingum millum neuronir, ið gera teg til tann tú ert. Og klassiska tulkningin hevur verið, at aftaná at heilin var fult mentur í vaksna lívinum bar ikki longur til at broyta hann grundleggjandi. Men við hugtøkunum »neuroplasticity« og »neurogenesis« eru granskarar farnir at gera upp við hesa fatan. »Plasticity« sipar til, at til ber, at broyta heilavirksemið og struktur ígjøgnum alt lívið. Heilin broytist stóðugt, bæði í mun til upplivingar og innlæring, eisini í vaksna lívinum, hann er einfalt gjørdur til at tillaga seg. »Neurogenesis« sipar til, at nýggjar neuronir vera skaptar, eisini ígjøgnum vaksna lívið.

Amerikanski professarin í sálarfrøði og rithøvundin at bókini »brain lock«, Jeffrey M. Schwartz, argumenterar fyri, at vit eru við at fara frá, at síggja tankar sum offur fyri einum fastlöstum materiellum heila – tvørturímóti – sigur hann, eru hugsanirnar sjálvar við at fáa ein meiri sjálvstøðugan leiklut í hugaheiminum hjá granskarum, boðini eru, at hugsunnarháttur setir síni fysisku spor í heilanum. Og boðini frá Jeffrey M. Schwartz, eins og fleiri øðrum granskarum er, at meditatió, júst er eitt amboð til at broyta heilan við. Niðurstøðan er, at likam og sinni hanga neyvt saman.

Donsku heilagranskararnir Peter

Vestergaard-Poulsen og Andreas Roepstorff hava samanbórið heilarnar hjá fólk, sum hava mediterað leingi, og heilarnar hjá fólk, sum ikki eru von við at meditera, við at brúka heilaskanningar. Niðurstøðan var, at hjá fólk sum høvdu mediterað leingi var meiri gráur substansur í frontala cortex í heilanum, eins og í heilabarkinum. Við øðrum orðum var slóðbrótandi niðurstøðan, at meditatió hevði sett fysisk spor í heilanum. Frontala cortex er økið í heilanum, har vit skipa okkara tankar, tilvitsku og fokus. Ímeðan heilabarkurin er tann parturin, ið stýrir eitt nú andadrátti og hjartarútmu.

Og tað er júst hetta, meditatió skal hjálpa okkum við – við at menna frontala cortex ber til at hava økta tilvitan og fokus, og við at ávirka heilabarkin, ber til at niðursteta strongd og ov høgt blóðtrýst. Sostatt tykist niðurstøðan vera, at meditatió er eitt amboð, ið gevur okkara møguleika fyri at ávirka okkara egnu tilveru grundleggjandi.

Tí skulu vit meditera

Herbert Benson, hjartalækni á Harvard Medical School, var ein av teimum fyrstu, sum læknavísindinaliga royndi at granska meditatió. Hansara gransking av meditatió kring allan heim staðfesti, at fysiologisku árinini av meditatió vóru nøkunlunda eins allastaðni. Sum heild mátaði Herbert Benson, at alt frá blóðtrýsti og pulsi til evnaskifti og andadrátt fall tá fólk mediteraðu. Og tulkning hansara var, at hesi árin kundu skoðast sum eitt slag av beinleiðis andsøgn til strongd.

Strongd hevur sum kunnugt júst tað øvugtu ávirkanina, og verður í dag mett at vera ein stór og beinleiðis deyðsorsøk, sum stýttir lívitiðina hjá mongum í stórum pørtum av modernaða heiminum. Men við at finna ein náttúrligan hátt at niðursteta strongd, kunnu nógvir heilsufrøðiligar fyrimunir finnast, tí at strongd hevur beinleiðis negativa ávirkan á immunverjuna og ger fólk meiri heilsuliga viðbrekin. Megna vit at seta strongdina niður, styrkja vit eisini immunverjuna og náttúrliga skjöldurin hjá likaminum ímóti alskyns sjúkum. Boðskapurin hjá Herbert Benson er tí, at meditatiónsvenjingar eiga at gerast størri partur av siðbundnu læknavísindini.

Samanberandi granskingin hjá Harvard læknanum av meditatións-háttum kring allan heim hevur avdúkað, at hóast óteljandi meditatióshættir eru til, so hava allir tvey felagseyðkennir: Endurtøkur og flutt fokus frá gerandis hugsanum yvir aftur á endurtøkuna. Eitt nú taka nógvir meditatióshættir útgangsstøði einføldum í andadráttssvenjingum, ið eru ein einfaldur háttur at finna eina endurtøku og stóðugt fokus. Ein onnur niðurstøða er, at tess fleiri meditativar venjingar fólk gera, tess betri úrslit.

Ert tú tilstaðar?

Mindfulness er ein modernað útgáva av meditatió, ið hevur tikið seg fram í stórum pørtum av vesturheiminum. Upphavsmáðurin til hendan meditatióshátt, er MIT útbúni professarin í læknafrøði, Jon