



P
13/02/2009

Oljemålning av Pat Fendrich

Mindfulness på Svenska

Om Meditation och Närvaro

Peter Fendrich

Denna bok är till salu på <http://leanpub.com/svenskmindfulness>

Denna version publicerades den 2014-08-10



This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

©2014 Jean Peter Fendrich

Twittra denna bok!

Hjälp Peter Fendrich genom att berätta om den här boken på [Twitter!](#)

Det föreslagna tweetet för den här boken är:

Jag köpte precis ”Mindfulness på svenska”

Den föreslagna hashtaggen för den här boken är [#mindful_sv](#).

Ta reda på vad andra säger om den här boken genom att följa den här länken till en sökning på Twitter:

https://twitter.com/search?q=#mindful_sv

Innehåll

Mindfulness på Svenska	i
Varför denna bok?	ii
Vad är Mindfulness?	1
Vad Mindfulness inte är	5
Mindfulness i praktiken	7
15 Gratislektioner	7
Fortsättning	8
Team och Organisationer	9
Blandat om innehållet	11
Hur man mediterar	11
Vad är flow	11
Världens lyckligaste man	11
Google kör Mindfulness	11
MBSR - Stressreduktion enligt Jon Kabat-Zinn	12
Eckhart Tolle om tankar	12
TM - Transcendental Meditation	12
Om Buddha	13
Hur kan man få självkänsla av meditation?	13
Vad är det med närvaro som är så magiskt?	13
Motsatsernas logik	14
Vad händer i hjärnan vid meditation?	14
Medkänslans magi	14

INNEHÅLL

Tankar - känslor - kroppen	15
Hur sitter man bäst vid meditation?	15
Appendix 1 Några vetenskapliga studier	17
Världens lyckligaste man	17
Vad händer i hjärnan vid meditation?	17
Studie av Psoriasis	18
MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction	18
Appendix 2	22
Appendix 3	23

Mindfulness på Svenska

Må bättre både fysiskt och mentalt. Läs boken så förstår du varför och hur det går till.

Detta är en bok om Mindfulness och samtidigt en inbjudan till att få 15 gratis ljudfiler med träning i meditation.

Du måste inte köpa boken för att få ljudfilerna: Appen (när den blir klar kanske heter närvaro eller Svensk Mindfulness) och sajten [Mindfulness på Svenska](http://mindfulness.fendrich.se)¹ ger bort ljudfilerna gratis!

Varför bjuder vi på det?

Det är vårt eget lilla bidrag till en bättre värld.

Gratis men kanske ändå ditt viktigaste val i livet.

JP Fendrich

¹<http://mindfulness.fendrich.se>

Varför denna bok?

När jag tittade runt på svenska sajter och appar om Mindfulness så hittar jag mycket som för mig inte verkar vara seriöst. Det finns några seriösa svenska sajter men också en hel del skräp. När det gällde mobilappar så var situationen ännu värre.

Min första tanke var att få till en svensk app där man kan få tillgång till guidad meditation via mobilen. Den tanken finns ju fortfarande.

Jag började med att skapa en en sajt [Mindfulness på Svenska](#)² med materialet som skall delvis skall finnas i appen. (Jag kommer att byta domännamn på sajten) Sedan skapade jag ett twitter-konto [@Svensk Mindfulness](#)³

Ungefär samtidigt började jag skriva på denna bok som utvecklas i takt med allt de andra.

Min första kontakt med meditation var någon gång 1969/1970. Då började jag med TM (Transcendental Meditation). Det är en form av meditation som utvecklades av Indiern Maharishi Mahesh Yogi. TM har gett mig mycket genom åren och dom först 10 åren mediterade jag två gånger om dagen 20 minuter per gång nästan utan undantag. Sedan blev det 1-2 gånger per dag beroende på hur jag kände mig. Dom senaste 15 åren har det blivit mer sporadiskt och jag mediterade bara när vardagen kändes jobbig.

Jag har alltså över 40 års erfarenhet av meditation men med Mindfulness bara under den senare tiden. Med Mindfulness har jag börjat meditera två gånger om dagen igen plus att jag gör "minimeditationer" när tillfällen kommer. I kassakön, i trappan, när jag promenerar, i duschen osv. Vad detta är och hur man gör det beskriver jag mer ingående i boken.

²<http://mindfulness.fendrich.se>

³http://twitter.com/sv_Mindfulness

Vad är Mindfulness?



Medveten närvaro

Mindfulness brukar beskrivas som “**Medveten Närvaro**” vilket kanske inte säger dig så mycket men genom att vara helt närvarande kan du också vara helt fokuserad på något som du själv har valt.

Normalt bombarderas vi ständigt av tankar och känslor dag som natt. Vi kanske inte reflekterar över det men för de allra flesta av oss

väller det fram tankar hela tiden. **Tankar som vi inte har beställt** men som ockuperar vårt medvetande och tar både vårt känsloliv och vår energi i anspråk.

Du kanske oroar dig för något i framtiden eller kanske stör du dig på något som redan har hänt. "Vad menade hon egentligen med det där", "Vad skulle hända med oss om...", "Varför gjorde jag inte så eller så", "Hur skall det gå på mötet i morgon" osv i all oändlighet. Alltför många ligger vakna på nätterna och grubblar på sådant.

Det finns lite olika uppgifter om hur många tankar per dag en genomsnittlig person tänker. Enligt [UCLA \(University of California Los Angeles\)](http://www.loni.usc.edu/about_loni/education/brain_trivia.php)⁴ så tänker vi 70000 tankar per dag. Det mesta, ca 95%, av tankarna är upprepningar från föregående eller samma dag. Detta är siffror som har ökat under senare år eftersom vi ständigt blir bombarderade av SMS, e-post, Facebook och allt möjligt annat som snurrar runt på Internet. Vi tror att vi blir mer multikapabla men sanningen är nog den att kvaliteten på det vi gör minskar kraftigt om vi försöker hålla allt detta igång samtidigt.

Ett eget utrymme

Framtiden existerar inte. Den är en tanke-konstruktion.

Historien finns inte. Den är också en tanke-konstruktion.

Det enda som verkligen finns är nuet just här och nu.

–Eckhart Tolle (fritt översatt)

Med Mindfulness skapar du dig **ett eget utrymme** mellan dig själv och dessa tankar och där dom inte får plats. Du lär dig att fokusera på en enda sak. Du lär dig att bli närvarande i tid och rum. I det utrymmet tänker du på det som du själv vill utan att bli störd av andra tankar. Hit kan du återvända när du själv vill. Du upplever

⁴http://www.loni.usc.edu/about_loni/education/brain_trivia.php

ett “flow” med allt vad det innebär. Dom flesta har upplevt det som kallas “flow” någon gång. Det är just detta att vara helt uppslukad av en och endast en sak. Mindfulness är ett Flow från att vara helt här och nu. Detta är en lyxvara för nästan alla människor i dagens moderna samhälle.

Från detta utrymme kan du hämta **inspiration, självkänsla och glädje**. Att vara helt närvarande här och nu är något som du kan träna upp med Mindfulness.

Jämför med 100-meterslöparen strax innan och under loppet. Allt är bortkopplat förutom själva loppet. Den bästa attityden till ett 100-meterslopp är att vara helt avspänd och samtidigt 100% fokuserad på sin uppgift. Den attityden är bäst för det med mesta av det som vi vill ha gjort. Mindfulness ger dig verktygen.

Själva metoden är uppdelad i två lika viktiga delar:

- **Meditationen:** En daglig meditationsstund på minst 10 minuter
- **Tekniker** som du tar med dig i **din vardag**: Vissa delar av meditationen tar du med dig ut i din vardag. Kalla det gärna “minimeditationer”. Du kan vara lugn, du kommer inte att gå runt med tom blick och mumla för dig själv!

Tvärtom så blir du mer närvarande och medveten om vad som händer omkring dig. Det är inget som stör vare sig dig eller din omgivning.

[Mer om metoden här](#)

Hur kom det till väst?

Meditation beräknas vara åtminstone 5000 år gammalt. Det har utvecklats tusentals olika typer av meditation för olika saker. Mindfulness har anor mer än 2500 år tillbaks i tiden och ursprunget

är troligen Buddha själv. Då var det helt naturligt att träna sitt medvetande på samma sätt som vi idag tycker att det är helt naturligt att träna vår kropp. Med Buddhismen utvecklades sedan meditation till sin fulländning.

Några personer förde in Mindfulness till västvärlden och anpassade det till något som passar nutidsmänniskan, speciellt måste man nämna Jon Kabat-Zinn. Det finns inga religiösa inslag men för den som söker spirituella värden med eller utan religion finns här mycket att hämta. Jon Kabat-Zinn introducerade Mindfulness till USA 1979 och har skrivit några riktigt bra böcker i ämnet. Jag rekommenderar varmt "Vart du än går är du där" (originaltitel: "Wherever you go there you are").

[Han förekommer flitigt på YouTube!](#)⁵

Chade-Meng Tan från Google är en härlig typ att lyssna på. Han skrev boken [Sök inom dig själv](#) som jag verkligen rekommenderar. Den finns på svenska men naturligtvis också på engelska. Meng lyckades inte bara skriva boken, han införde också Mindfulness i Googles ledarskapsutbildning. Numera jobbar han på fulltid med detta.

[Också han förekommer mycket på Youtube!](#)⁶

⁵https://www.youtube.com/results?search_query=kabat-zinn

⁶https://www.youtube.com/results?search_query=chade-meng

Vad Mindfulness inte är



Eftersom det finns så många missuppfattningar om Mindfulness så kommer här en lista.

- **Positivt tänkande** - Inte alls! Mindfulness gör ingen skillnad eller värdering av tankar och känslor.
- **Världsfrånvänt** - Syftar tvärtom till att fungera bättre bland människor. Själva meditationen är lika världsfrånvänd som fysisk träning.
- **Svårt** - Tja, träningen är enkel men det svåra är att inte ge upp. Precis som för fysisk träning.
- **New Age** - Om New Age är en religion så är Mindfulness definitivt inte det. Likaså är vi långt ifrån Astrologi och själavandring mm som finns i begreppet New Age.
- **Tro på övernaturliga krafter** - Ja det är nästan övernaturligt att en så enkel metod kan fungera! Men allt är fast förankrat

i den senaste vetenskapen och även i en flera tusen års tradition.

- **Drömma sig bort** till en mossig sten i en skog - Säkert trevligt men motsatsen till att vara närvarande för mig.
- **Alternativ till medicin och psykiatrisk behandling** - Jag ser det inte som ett alternativ men helt klart ett komplement använt på rätt sätt.
- **Religiöst** - Nej
- **Får dig att acceptera "allt"**, tex en dålig arbetsmiljö och annat som är dåligt för dig och andra - Absolut inte! Du blir mer klar över vad som är viktigt för dig.
- **Man blir känslökall** - Uttrycket "Att skapa ett utrymme mellan dig själv och dina tankar och känslor" har gett missuppfattningen att man inte skall ha några känslor. En stor missuppfattning. Man släpper fram och bejakar sina (och andras) känslor men lär sig samtidigt att hantera och leva med dem. Man känner inte mindre för det. I stället når du känslor inom dig själv som du inte visste om att du har.
- **Man får inte tänka** – Tänk igenom det en gång till! [se här](#)

Mindfulness i praktiken



15 Gratislektioner

Med start hösten 2014 kommer du att få 15 gratislektioner med, i ljud, guidad meditation.

Inga kreditkort, Inga konstigheter, Absolut inga krav.

Inte ens köpkrav av denna bok!

Dom 15 gratislektionerna kan du snart få via mobilappen xxxxxxxx eller på vår [hemsida](http://mindfulness.fendrich.se)⁷

⁷<http://mindfulness.fendrich.se>

Fortsättning

Du har gått igenom alla 15 meditationerna åtminstone 1 gång. Nu då?

Du kan fortsätta själv på egen hand eller kanske vill du ha mer? Vill du har mer guidad meditation och ytterligare några tekniker som fördjupar din upplevelse så kan du köpa till extra paket.

Några tips för dig som fortsätter själv

Nu kan du välja att försöka klara dig på egen hand. I många fall går det bra. Du kan återanvända någon av lektionerna för att hämta ny inspiration.

- Slarva inte med förberedelserna - den mentala stretchningen. Gör du det kan du hamna i helt fel sinnesstämning i meditationen och händer det ofta så kommer effekten att bli klart uttunnad.
- Samma gäller avslutningen
 - Ta en stund med fria tankar
 - Återgå sedan till din absoluta omgivning. Kontaktpunkterna, ljud, lukter, smaker.
 - Öppna ögonen och sitt kvar en liten stund. Sup in känslan som skall följa med dig resten av dagen.
- Skriv upp för dig själv hur du kan utveckla din förmåga till närvaro.
 - Vilka tillfällen kan du alltid göra en STOP övning?
 - Vilka tillfällen kan du alltid försöka bli närvarande av egen vilja - alltså tänka på endast en sak och hantera tankar och känslor som i meditationen
 - Lägg märke till hur du reagerar på dina egna tankar. Försök få som vana att alltid sätta en etikett på dina egna reaktioner och tankar och också notera vilken

relation du har till dom. Motstånd, hålla kvar eller neutralt.

- Lägg märke till andra människors reaktioner. Lägg märke hur du själv reagerar på dom och notera din egen reaktion som ovan.

Vill du upptäcka mer om dig själv och andra

Känner du dig osäker så kan du boka upp dig på en Skype session som sker i grupper om några få personer. Vill du prova på några av dom specialiserade paketen så gå det också bra men var säker på att du har gått igenom alla 15 guidade meditationerna först. Gärna 2 gånger eller fler!

[Mer information](#)⁸

Team och Organisationer

Beroende på önskemål och möjligheter kan vi sy ihop en specialpassad lösning. Antal personer, tid till förfogande och mål med eventet kan ge helt olika upplägg.

Några exempel på paket för grupper:

- Föreläsning 1-4 timmar
- Två dagars introduktion med praktiska övningar *tex Kom till ett jobbigt möte förberedd *Fungera bättre i en grupp - öka din EQ
- Fullständig kurs på 8 veckor med ett par timmar i veckan som syftar till bättre ledarskap alternativt bättre relationer.

Det går inte att göra standardpaket som passar alla precis. Olika typer av arbeten och olika situation på arbetsplatsen skapar helt

⁸<http://mindfulness.fendrich.se>

olika förutsättningar och utmaningar. Jag har jobbat på Volvo IT i många år och har sett det mesta som kan hända i en organisation! Ta kontakt för att sy ihop något som passar just er. [kontakt](http://mindfulness.fendrich.se/kontakt/)⁹

⁹<http://mindfulness.fendrich.se/kontakt/>

Blandat om innehållet

Allt om innehållet vet jag inte själv ännu, Det kan hinna ändra sig flera gånger! Dessutom kan du ju påverka det!

Jag kommer att lyfta upp dessa avsnitt som egna kapitel när dom blir klara och kommer både att lägga till och ta bort.

Hur man mediterar

...

Vad är flow

Du har säkert upplevt det när tid och rum står still.....

Världens lyckligaste man

Fransmannen Matthieu Ricard brukar kallas världens lyckligaste man! Det är faktiskt uppmätt i en MRI röntgen..... Han är Ph.D neurobiologi och samtidigt en tibetansk munk. Det är meditationen som har....

Google kör Mindfulness

I Googles ledarskapsutveckling ingår Mindfulness som en komponent. Googles ledare skall genomgå ett 7-veckors program som innehåller 3 delar:

1. Mindfulness - övningar liknande de som du får gratis av mig
2. Utveckla din självkännedom.
3. Skapa bra mentala vanor

...

MBSR - Stressreduktion enligt Jon Kabat-Zinn

Dr. Jon-Kabat-Zinn är väl den som har fört in Mindfulness till USA. Han var själv munk under flera år på 70-talet och tog med sig tekniken hem. Han öppnade MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction. Det är en klinik som tar hand om allt från vanliga stresssymptom till patienter med svår kronisk smärta....

Eckhart Tolle om tankar

Eckart Tolle talar egentligen inte om Mindfulness och meditation men desto mer om att vara närvarande.

Hans berättelse om hur han kom fram till det på egen hand är intressant

...

TM - Transcendental Meditation

TM är den form av meditation som jag har utövat under större delen av mitt liv. 40 år eller så. Det var först ganska nyligen som jag gick över till Mindfulness. Vad är skillnaderna och likheterna mellan de olika formerna? Varför bytte jag?

Om Buddha

Jag är inte alls Buddhist men eftersom Mindfulness har sina rötter därifrån så kan det vara intressant att veta lite om den man som skapade en världsreligion 500 år innan kristendomen. Buddhismen är inte klockrent en religion på samma sätt som andra. Speciellt inte den gren som kallas för Zen-buddhism som mer är en filosofi. Buddha var en prins som växte upp i region i norra Indien. Hans egentliga namn var Siddharta. Buddha betyder den upplyste, ett namn som han fick långt senare.

Som prins levde han ett lyxliv och såg inte mycket av den fattigdom och det lidande som fanns utanför slottsträdgården. Det upptäckte han några gånger när han red ut i trakten. Han började grubbla över vad lidande var och vad människans roll var. Trots att han var gift och hade en son så lämnade han det trygga livet på slottet och gav sig iväg ut. Han studerade den tidens religion Bahaismen, en föregångare till Hinduismen. Han mediterade, han svälte sig nästan till döds. Han försökte på olika sätt få ett svar på sina grubblerier. Men inget hjälpte.

Till slut

Hur kan man få självkänsla av meditation?

...

Vad är det med närvaro som är så magiskt?

...

Motsatsernas logik

Vad händer i hjärnan vid meditation?

Något om Amygdala

Sitter i den vänstra delen av hjärnan och är den del som svarar för slåss/fly/stelna till. Den tar över vid fara..

Något om Inslua

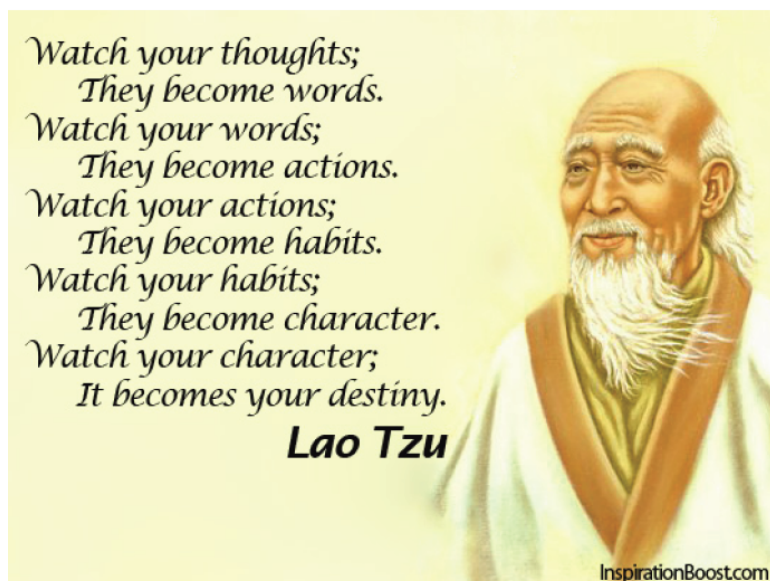
Finns i båda hjärnhalvorna och...

Medkänslans magi

När man uppmätte de väldigt höga nivåerna av välmående och lycka hos Matthieu Ricard och hos de andra meditations-veteranerna så blev nivåerna som allra högst när dom mediterade över medkänsla. Att hjälpa dom som hade det svårt. Att ge skapar lycka och dessutom en varaktig sådan. Är inte det ett märkligt samband?

...

Tankar - känslor - kroppen



Jag skriver mycket om tankar och ibland om både *tankar och känslor*. Men vi fokuserar på kroppen under meditation. Alla tre är helt sammanflätade i varandra. Efter att ha mediterat några månader börjar du se dom sambanden mer tydligt. Det finns ingen känsla som inte känns någonstans i kroppen. Du får ingen känsla i kroppen utan att ha en emotionell reaktion av något slag. Svag eller stark. Dina tankar kan föda känslor och dina känslor föder tankar. Allt hänger tätt samman och ..

...

Hur sitter man bäst vid meditation?

På en stol går alldeles utmärkt men det är bra att sitta skönt och avslappnat. Rak men inte spänd. Det är faktiskt vad som pågår i din

hjärna som är det viktiga inte exakt hur du sitter. Så *bekvämt* är det allra viktigaste! Ett alternativt sätt, som väl dom flesta förknippar med meditation, är att sitta med korslagda ben. Man sitter bäst på en kudde som inte är för mjuk, med benen mot golvet. Det är faktiskt ganska bekvämt även för en stel man som jag!

Vill du verkligen sitta i en “riktig” lotusställning så är det lite jobbigare. Den här [videon ger svar](#).¹⁰

Hur kan du skapa en gynnsam fysisk plats för meditation? Först om du skall meditera i mer än 10 minuter så lönar det sig att ägna några sekunder till att stretcha ut lite innan du sätter dig tillrätta. Detta hjälper till att få mer blodflödet till dina armar och ben, vilket minskar risken för benen somnar.

Hitta din egen speciella plats för meditation

...

Prova olika ställningar

...

Att ha det bekvämt

...

¹⁰<https://www.youtube.com/watch?v=USAeDzIbM5M>

Appendix 1 Några vetenskapliga studier

Världens lyckligaste man

Fransmannen Matthieu Ricard brukar kallas världens lyckligaste man! När man började mäta lycka i hjärnan med hjälp av fMRI skanning så visade han upp helt exceptionella värden så han basunerades ut i massmedia som “världens lyckligaste man”. Det visade sig att han var inte ensam. Det dök upp en rad andra människor med samma värden. Alla hade en sak gemensamt. De hade mediterat mer än 10000 timmar. Vissa över 50000 timmar. Det var munkar från Tibet där man lever som Zen-buddhister och mediterar som i Mindfulness. Även Matthieu har levt som munk där i många år.

- etc
- etc
- etc

Vad händer i hjärnan vid meditation?

Om Amygdala

Den del av hjärnan som tar över vid hot och fara, verkligt eller inbillat, heter Amygdalan. Den har högre prioritet än vår tänkande del, den främre delen innanför pannbenet. Amygdalan frammanar flykt- och/eller frys-beteende. När den delen tar över så slutar den logiska delen att fungera riktigt. När vi blir stressade så upplevs det som ett hot och Amygdalan tar över. Åtminstone har vi mycket

närmare till den gränsen. Vid stress behövs det inte så mycket för utlösa ett irriterat utbrott eller kanske ännu värre saker.

Meditation har visat sig...

Om Insula

På både vänster och höger hjärnhalva sitter dom...

Studie av Psoriasis

Jon Kabat-Zinn gjorde en blindsudie av personer som genomgick ljusbehandling. En grupp fick närvaro-instruktioner under solandet medan den andra gruppen gjorde som vanligt. Resultat var oväntat stort....

MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Detta är ett 8-veckors program utvecklat av Jon Kabat-Zinn och hans klinik. Man ger sig på stressrelaterad sjukdomar och symptom såsom:

- Stress — jobb, familj eller ekonomisk
- Kronisk smärta och sjukdom
- Oros- och Panik-känslor
- Mag/tarm problem
- Sömnsvårigheter
- Sjukdomsrelaterad trötthet
- Högt blodtryck
- Huvudvärk

De har hållit på sedan 1979 och själva grunden är Mindfulness meditation. Resultat? Ja, hämtat från deras hemsida kan man se att det är väldigt likt det som *Mindfulness på Svenska* talar om. Och varför skulle det inte vara det. Det är ingen skillnad på dessa människor och oss här i Sverige!

- Varaktiga minskningar av fysiska och psykiska symptom
- En ökad förmåga att slappna av
- Minskningar i smärt-nivåer och en förbättrad förmåga att klara av kronisk smärta som aldrig försvinner
- Ökad energi och entusiasm för livet
- Förbättrad självkänsla
- En förmåga att mer effektivt hantera både kort- och långvarig stress.

Några av patienterna med väldigt svåra kroniska smärtor har lärt sig leva och hantera smärtan. Smärtan i sig har inte försvunnit. Bara deras sätt att relatera till den.

Det får mig att tänka på ett starkt men obehagligt video-klipp med en tibetansk munk som hällde bensin över sig själv och tände på i protest mot Kinas ockupation av Tibet. Han satt tyst och helt orörlig och brann i en halvminut tills han förlorade medvetandet och föll åt sidan. Han kunde helt klart relatera till smärta. Hur skulle han klarat det utan träning med meditation? De senaste åren har 10-30 munkar om året tänt eld på sig själva i protester mot Kina. Det är svårt att få exakta uppgifter men det är dom siffror som rapporterats av nyhetsbyråer.

Vad som händer i hjärnan vid meditation

De senaste åren har man kunnat faktiskt mäta upp vad som händer i hjärnan under och efter meditation. Det är minst sagt fantastiskt. Kunskapen om hjärnan har utvecklats och gjort en total vändning

de senaste 20-30 åren. Innan trodde man att efter 20-års åldern så förändras hjärnan inte fysiskt mer. Den behåller sin struktur förutom att man tappar en massa hjärnceller. Det har visat sig inte stämma alls. Genom att träna hjärnan så förändras den både i sin funktion och struktur. Den träningsmetod som gett störst utfall i mätningarna är meditation.

Det finns fullt med webbplats artiklar, videor och forskningsresultat om neurovetenskap av meditation. Detta är en sammanfattning av neurovetenskapen om Mindfulness. Ny forskning kommer ut hela tiden så ett tu tre är det som står här inaktuellt!

Neurovetenskap

Det visar sig att vår hjärna som "modell-lera". Forskning har visat att 70% av de hjärncellernas kopplingar förändras varje dag. Vad vi tänker och gör påverkar dessa kopplingar hela tiden. Det innebär att vi potentiellt kan utöka vår kognitiva och emotionella kapacitet genom träning. Neuroforskare kallar denna formbarhet för neuroplasticitet.

Den framstående professorn och forskaren Peter Eriksson var den som först i världen upptäckte att människan fortlöpande bildar nya nervceller i hjärnan även vid vuxen ålder. Tyvärr så avled han plötsligt vid 48 års ålder.

De allra senaste rönen

Något om Amygdala

Sitter i den vänstra delen av hjärnan och är den del som svarar för släss/fly/stelna till. Den tar över vid fara.. Numera har studier har visat att personer som har mer aktivitet i hjärnans vänstra sida tenderar att vara mer känslomässigt positiv och folk med mer aktivitet i högra sidan har mer negativa känslor. Detta har uppmätts med fMRI som är en sorts hjärnröntgen. Det är alltså hjärnans

vänstra främre del, precis innanför pannbenet/tinningen som kan kopplas ihop med lycka och positiva känslor. Samtidigt minskar uttryck som ångest helt tydligt.

Från denna studie upptäckte man att meditation ökade aktiviteter i just denna sidan. Dessutom har man kunnat konstatera att dessa förändringar inte bara är på kort sikt utan kan vara permanenta. Vad vi gör och vad vi tänker påverkar alltså hjärnans struktur liksom hjärnan påverkar vad vi gör, känner och tänker.

Jon Kabat-Zinn's Mindfulness Based Stress Reduction har gett sådana uppmätta resultat efter åtta veckors meditation.

Något om Inslua

Finns i båda hjärnhalvorna och...

Vart leder det oss?

Detta är resultat som Buddhistmunkar har talat om i tusentals år men vetenskapen har riktigt tagit det på allvar. Först nu kan vi på västerländskt manér mäta att det faktiskt är sant.

Detta är väl som sagt ganska fantastiska resultat! Men det hjälper inte satt bara läsa om det. Det enda sättet att verkligen upptäcka är att prova själv. Sätt igång med meditation! Det är så enkelt och kan ju knappast skada dig eller hur? Annars är det som om du bara läser receptet utan att smaka på maten.

Appendix 2

Just nu tomt här

Appendix 3

Inte mycket här ännu