

The neuroscience of Buddhist meditation

av Sompan Lööf, Buddha Saddha Dhamma förening

Thailändska Buddhistiska Templet Wat Pha Gothenburg, www.watphagbg.se.

Reviderad och sammanfattad av Marie Ericsson.

Meditationens spridning i västvärlden

Meditation är något som efterfrågas mer och mer i västvärlden. Bidragande till detta är att stressnivån i samhället bara ökar. Sjukskrivningstalen ökar mycket på grund av stress som leder till utmattningssyndrom (utbrändhet). Människor letar efter ett inre lugn och ro och många finner detta genom meditation. Buddhismen är känd för sitt utövande av meditation och många söker sig till Buddhismen för att komma i kontakt med denna tusenåriga kunskap som ständigt används av munkar och nunnor i tempel och i hemmen.

Nu kan forskarna inom neuroscience bekräfta denna inverkan på vårt mående. Skanningen av hjärnan och vad som där sker när människan mediterar ger forskarna en intressant bild av vad som sker i hjärnan och hur detta påverkar vårt sinnestillstånd. Mindfulness-meditation har visat sig orsaka tydliga förändringar i hjärnans struktur och hjärnfunktion.

Buddhistisk meditation

Två olika meditationsformer utövas inom buddhismen: Vipassana och Samatha.

Inom *Vipassana* försöker man se livet på ett så enkelt sätt som möjligt. Man ska se objektivt på saker och ting och iakttä allt som händer omkring en. Man medvetandegör varje liten händelse eller aktivitet i sitt liv. Genom att bli medveten på detta sätt kommer du att nå insikt och visdom.

Samatha betyder rofylldhet och det är också detta tillstånd man ska uppnå genom meditationen. Sinnet måste först finna lugn och man uppnår det genom att koncentrera sig och tänka på en enda sak, t.ex. porlande vatten eller träd som vajar i vinden. Alla andra tankar bör försöka motas bort så gott det går. *Samatha* går ut på att bli av med de negativa känslorna ångest, lathet, tvekan och längtan efter sex.

Målet för buddhisten kallas Nibbana och är någonting som brukar ta flera år att uppnå genom meditation. Det är ett sinnestillstånd där man slutar att jaga och längta efter saker och slutar att lida. Negativa känslor som girighet och hat försvinner helt.

Här nedan följer länkar till vetenskapliga artiklar om meditation och Neuroscience:

The Buddhist and the Neuroscientist – What compassion does to the brain

<http://www.theatlantic.com/health/archive/2015/07/dalai-lama-neuroscience-compassion/397706/>

What Does Neuroscience Know About Meditation? Läs mer:

<http://www.smithsonianmag.com/smart-news/what-neuroscience-knows-about-meditation-180956435/#mWGsd6R3i0hUzEGw.99>

For Vox, Joseph Stromberg [writes about some of the scientific studies](#) on meditation.

Yi-Yuan Tang, a neuroscientist at Texas Tech recently [reviewed much of the neuroscience research on mindfulness meditation](#) — a version of meditation and focuses thought on the present moment.

Brain imaging studies have shown that practiced meditators may have an [increase in tissue in a brain region that appears to involve attention and impulse control](#), for example. However brain imaging experiments in general are notoriously [hard to interpret](#).

Other researchers have published findings that [people who meditate might be kinder than those who don't](#) and that [meditation might effect metabolism and the immune response](#).

For Scientific American, [Ferris Jabr writes](#) about the benefits of mental downtime, whether it takes the form of naps, daydreaming or meditation.

All in all, the hints that it may be a good thing are intriguing enough to give meditation a try.