

Tale i anledning af debatseminar på Christiansborg, 9. september 2002.

Brobygning og nytænkning i helbredsforståelse

v/ Lisa S. Burgess

Forskning i meditation for kræftpatienter, set i lyset af den nyeste hjerneforskning.

Allerførst vil jeg gerne sige hjertelig tak for at være blevet inviteret til dette debatseminar for at fortælle om vort forskningsprojekt i meditation for kræftpatienter. Det er jeg meget glad for. Allermest fordi det giver mig mulighed for at afmystificere - i det mindste forsøge at afmystificere - hvad meditation er.

Som udgangspunkt vil jeg nemlig påstå, at der, i det jeg definerer som meditation ikke blot lader sig måle kvalitative ændringer i oplevelse af livskvaliteten men også fysiske ændringer i vort stresshormonsystem. Der er således ingen grund til **ikke** at forske i det, fordi det skulle være så subtilt at det ikke lader sig forske i. Virkningerne lader sig – endog meget nemt – måle.

Tilbage til det om lidt! Først vil jeg gerne fortælle lidt om konceptet, som mit projekt indgår i.

Vi skal så tilbage til december 2000, hvor jeg i Weekendavisen læste en artikel om et par overlæger på Nakskov Sygehus, Steen Lindkær og Torben Kjær, begge kirurger, der var ved at åbne en komplementær kræftbehandlingsklinik, der helt overordnet havde som mål at styrke kroppens eget immunforsvar ved at anvende forskellige metoder for både krop og sind og ånd; metoder som udmærkede sig ved ikke at være aggressive. De talte om det uhensigtsmæssige i at reagere på en så voldsom aggressor som kræft med aggression. De talte om, at helbredelse i højere grad kunne tænkes at finde sted, hvis man forstod sygdommen og samarbejdede med den.

Det var udtalelser jeg forstod, men det var ikke udtalelser, jeg var vant til at høre fra læger, og da jeg stod for at arrangere en helsemesse oppe i Asnæs nogle måneder efter, inviterede jeg Steen Lindkær med for at fortælle nærmere om det hele.

Jeg havde på det tidspunkt undervist i både tankekoncentrerende og følelsesslippende meditationsmetoder i syv år, både for sunde og syge – også kræftsyge - og havde selv et foredrag på helsemessen om meditation set i lyset af den ny hjerneforskning. Steen Lindkær og jeg deltog i hinandens arrangementer på messen og fik på den måde indblik i hinandens ideer og tænkemåde. Det viste sig, at vi forstod hinandens sprog, og et samarbejde kom meget hurtigt i gang. Vi var i marts 2001. Konceptet gik kort fortalt ud på at lade patienter behandle rent fysisk

- 1) primært med dendritvaccine, som er en vaccine, der hentes fra patientens eget immunsystem, hvorved der ikke er nogen bivirkninger. Her er tale om en kræftbehandlingsform, som Steen Lindkær er med til at forske i som del af sit forskningsprofessorat i London – og som der foregår behandlinger i i England. (Det kan være overlæge Torben Kjær, som er tilstede, vil fortælle mere om metoden, hvis nogen kunne tænke sig at høre mere om det – under debatten i eftermiddag.)
- 2) Tilskud af vitaminer og mineraler
- 3) Forskning i anvendelse af mistelten og andre urter
- 4) Mikro og makroernæring

Hvad højnelse af livskvalitet angik derudover

- 5) sportsmedicin
- 6) afspænding
- 7) psykoterapi

og hvad det mere spirituelle angik

- 8) meditation
- 9) kunstterapi

Tanken om at lave en Ph.d. på meditationsdelen, som lægerne foreslog, forekom mig helt naturlig. Man kunne nemt lave en kontrolgruppe, og der var allerede foretaget så meget grundforskning på området, at vi vidste præcis hvilke blodprøver og urinprøver der ville skulle tages for at kunne følge udviklingen.

Tænk at tiden nu var moden!!! Herligt.

Vi manglede bare lige en politisk beslutning i amtet. Men flertallet var der, så det var ikke rigtig noget at bekymre sig om. Flertallet var der bare ikke den dag, afstemningen foregik. Nogen havde fortrudt, af en eller anden grund. Og dermed var situationen ny. For nu skulle der rejses økonomiske midler ad anden vej.

Det har vi forsøgt at gøre siden da. Det sidste års tid godt og vel. Og hele tiden er vi lige ved at få dem. Alle synes tilsyneladende, at det er en enormt god idé at få forsket i disse metoder, men når bestyrelserne har de sidste afgørende møder, vendes tommelfingrene alligevel nedad.

Det store overordnede projekt er derfor endnu ikke i gang. Hvad er så i gang?

Ja, jeg har mine meditationsgrupper, som jeg har haft i snart ti år, og vi har fået midler af Vifab, Videns- og Forskningscentret for alternativ behandling, til at lave et lille pilotprojekt her i efteråret, som går ud på at efterprøve mine hovedhypoteser for nogle få kræftpatienter.

Og hvad er så mine hypoteser?

Mine hypoteser bygger på de kendsgerninger, som neurologernes forskning i biologiske stresshormonsystemer og følelsesmæssig intelligens gennem de sidste 30 år har peget på: Nemlig at vi mennesker har to forskellige biologiske systemer, at det ene er sygdomsfremkaldende, altså langsomt Aflivende – og det andet er sundhedsbefordrende – jeg kalder det BElivende, og at vi, når vi mediterer, har mulighed for at bevæge os fra det aflivende og til det belivende biologiske system.

Her er tale om noget der kan måles i blodet i vore stresshormonsammensætninger.

Når vi mentalt og følelsesmæssigt er i situationer, hvor vi går til angreb, er i forsvar, flygter eller trækker os ind i os selv, giver hjernen signaler til binyrerne om at udskille et stresshormon, som kaldes cortisol. Når vi altså frygter noget, når vi er angste, føler os truede, tænker i fjendebilleder, når vi er utrygge, føler os vrede og fornærmede, så udskilles forskellige mængder af dette cortisol, som er et giftstof, og det kommer ud til hver en celle i vor krop og ligger der og ophobes. Ja, det udskilles faktisk blot vi kritiserer, dømmes eller beklager os. Det sker, når vi kapres af amygdalacentret i hjernen, af den gamle krybdyrhjerne, som kan reagere ½ sekund inden vi overhovedet er bevidste om, hvad den reagerer på. I sådanne situationer er vi i fortidstænkningens vold, da kapres vi af forudfattede meninger og følelser, som vi ikke engang er bevidste om, og som ikke er til vort eget bedste.

De sidste 30.000 år, påstår neurologerne, har det været uhensigtsmæssigt for os, at der er denne smutvej i hjernen, som gør, at vi kan blive kapret af amygdala, når vi er i alarmberedskab.

Da er det, at vi ikke bare reagerer udadtil uhensigtsmæssigt, men vi bliver også syge. Sygdommene kan variere fra lettere depression til svære fysiske lidelser. Men når der er meget cortisol i cellerne, er vort immunforsvar svækket.

Befinder vi os mentalt og følelsesmæssigt derimod i en tilstand, hvor vi nærer tillid, hvor vi ved, at der dybest set intet er at frygte, hvor vi er i stand til at praktisere en form for selvforglemmelse i en højere form for oplevelse, som har at gøre med, at nogle kræfter, som er større end en selv virker gennem én – hvor vi kort sagt er i en tilstand af kreativ inspiration - af FLOW - ja, så sender hjernen signaler til binyrerne om at producere en helt anden type stresshormoner, nemlig pyrokatechiner.

Der er det helt specielle ved pyrokatechiner, at de ikke hober sig stofligt op, som cortisol, de virker derimod elektrificerende ind på cellerne i hele legemet, hvilket betyder, at kroppen opleves som dynamisk, energisk og fuld af overskud. Den opleves også lettere og stærkere, sågar kærlig. Og immunsystemet styrkes.

Jeg har en hypotese om, at det, der er tale om her er, at det, man indenfor den esoteriske terminologi kalder kausallegeme, er ved at blive til. Eller det man i det store romantiske projekt i 1800-tallet kaldte den anden natur. Den natur mennesket skulle blive til efter ragnarok. Dét den store indviede Parsifal nåede frem til, da han evnede at nære empati for sin omverden.

For i denne tilstand er det, at vor følelsesmæssige intelligens udvikles. Hver eneste gang vi befinder os i denne tilstand vokser talentet for empati med os selv såvel som vor omverden. Talentet kan måles, som et elektromagnetisk felt i vor hjerne i et område af den grå zone, som ikke er aktiv overhovedet, når vi er i det cortisole system. Neurologerne taler om, at vi i sådanne tilstande tilslutter os en grad af universel tænkning, og jeg påstår derfor, at der også er økologiske konsekvenser forbundet med denne ønskede overgang fra det cortisole til det pyrokatechine biologiske stresshormonsystem. Vi overgår i et sådant udviklingsforløb til at blive mere intuitive, d.v.s. føle en form for indre vished om, hvad der er godt for helheden i de små enkle handlinger i vort hverdagsliv.

Australsk forskning peger endvidere på, at pinealkirtlen producerer melatonin under meditation, hvorved kroppen formår at opleve smertelindring og behagsoplevelse.

I meditative processer sker der det, at ens egen vanetænkning – og den lavere personlighed - slås fra. Man slår al den tænkning fra, som har sin rod i sym- og antipatier, d.v.s. al tænkning som bygger på vurdering ud fra min personligheds erfaring. Jeg frakobler altså den form for tænkning, som har sit udspring i en del af kosmos, nemlig mig, som adskilt fra resten af verden. I stedet for at analysere intellektuelt udfra lige de begrænsede erfaringer min personlighed har, stiller jeg i stedet spørgsmål til hvad jeg egentlig er, hvad verden egentlig er, hvad mening egentlig er, hvad kærlighed egentlig er. Og det helt specielle ved den proces man kommer ind i er, at når man slår

sin egen tænkning fra, kommer man ind i en form for stilhedens røst, som i alle meditationsformer giver en oplevelse af altomfattende kærlighed. I denne tilstand tager tilliden til at verden er god til. Tilliden til, at man er evig, og ikke behøver at frygte døden forstået som udslættelse, tager til. Oplevelsen af at kærligheden er grundtonen i tilværelsen bliver reel. Og dermed tager tilliden til, at der intet er at frygte overhovedet, til.

Men det betyder ikke at man bliver en handlingslammet lallende tosegod dåre, der render rundt og bare lader stå til. Der sker det, at man kommer ind i en inkubationsfase, hvori man befrugtes i sin sjæls livmoder af idéer, der ligger der og simrer, indtil man en dag helt bevidst i sindet får en AHA-oplevelse, som gør, at man ser nogle sammenhænge så klart, at man bevæger sig over i en fase, hvor man også handler på baggrund af dem. Man tager konsekvensen af de sammenhænge, man skuer, og går i gang med at eksekvere – at føre en praksis, som er i harmoni med denne forståelse, ud i livet. Det vil med andre ord sige, at man får styrken og modet og indsigten til at lægge sit liv om, sådan at man synkroniserer sig med sine inderste følelser og behov, og sørger for at få dem dækket, men uden at det sker på bekostning af nogen anden.

Såvidt hypotesen. Om den holder afsløres dels af svarene i livskvalitetsskemaerne og svarene fra blod- og urinprøver.

Konkret foregår arbejdet på den måde, at alle i projektet begynder med lydarbejde.

Det er den enkleste måde at få støjen fra tomgangstænkningen væk på. Mine øvelser er inspireret af Tomatis mangeårige erfaringer, og jeg benytter mig også i en vis udstrækning af nogle af den norske læge Audun Myskjas forsøg. Han har bl.a. foretaget forsøg, hvor kræftceller er eksploderet, når lyde med rene toner og overtoner kommer fra en kilde 30 cm. fra svulsten. Rene toner rummer nemlig orden, og kræftceller kaos. Da kaos ikke kan rumme orden, eksploderer de, når de udsættes for orden.

Lydøvelserne tjener det formål, at skabe første niveau af orden.

At holde tomgangstænkningen borte.

Skrumper tumorerne, eller forsvinder de, er det en herlig sidegevinst, men hovedformålet med de meditative øvelser er at fjerne den mentale og følelsesmæssige kaostilstand, ikke at have fokus på ændringen af det rent fysiske. Det er noget jeg tillægger stor betydning for at undgå at operere med tanken om canceren som fjendebillede.

Næste trin er at gå i gang med en åndedrætsfokuserende meditation, ren fokuserende, ikke manipulerende. Vi arbejder med denne meditationsform indtil vi har en helt klar oplevelse af, at vi er et energifelt, som beliver den fysiske krop. Visheden om at denne energi er evig opstår spontant.

Endelig er der arbejdet med tankekoncentrerende meditation. Her bruger jeg Et kursus i Mirakler, som jeg har arbejdet med i 10 år, og som sidste år udkom i dansk oversættelse. Det er blevet til på baggrund af to amerikanske psykiatere, men er et inspireret kursus. Der nævnes ikke noget om de to biologiske stresshormonsystemer i kurset. Men selve miraklet består i at bevæge sig fra det cortisole til det pyrokatechine stresshormonsystem. Det kaldes blot ikke ved de ord. I kursets terminologi tales om at bevæge sig fra en følelse af at være adskilt fra verden og leve i frygt til en tilstand af at opleve sig som ét med en verden, der er kærlighed, og hvori der intet er at frygte.

Det kan man læse yderligere om på artikler på hjemmesiden for Akademi for Åndsvidenskab.

For at lette processen med at komme ud af det cortisole stresshormonsystem, foregår al kommunikation i projektet endvidere på ikke voldelig kommunikation – også kaldet giraf – fordi det specielle ved denne kommunikationsform er, at alle de måder at bruge hjernen på, som hører til i forsvars/angrebs, flugt og trækken sig ind i sig selv systemet, her er forbudt. Tanken er derfor, at alle der arbejder i projektet i den almindelige omgangstone anvender IVK – giraf - og at vi benytter os af det, Rosenberg kalder gensidig undervisning, hvilket vil sige, at vi alle forsøger at lytte med girafører, at vi altså lægger de forudfattede meninger og følelser bag os inden vi lytter og taler – eller at vi lytter og taler i det pyrokatechine system.

I det lille pilotprojekt, som går i gang her i efteråret efter godkendelse af videnskabsetisk komite, måles blodprøverne hos mennesker, der ikke før har mediteret, hver fjortende dag, samtidig med at de udfylder internationalt anerkendte livskvalitetsskemaer, og resultaterne herfra håber vi bliver af en sådan art, at man kan se det hensigtsmæssige i at få forsket videre i disse baner.

Taget i betragtning, at en stor del af al medicin indtages for at afhjælpe gener ved indtagelse af anden medicin, anser vi både økonomi og livskvalitet for at kunne få et enormt løft, hvis medicinforbruget kan nedtrappes og/eller effekten af medicinen kan øges. Her er således tale om en forskning, som vi ikke kan se andet end vil gavne hele befolkningen.