<https://text.ru/spelling/5f2adee2ad819>

Для чего нужна медитация?

Все больше и больше людей практикуют медитацию. Такие личности, как Стив Джобс, Дэвид Линч, Джордж Харрисон, Ричард Гир, Гвинет Пэлтроу, Клинт Иствуд, Дженнифер Энистон или Аланис Морриссетт, являются или были опытными медитаторами. Многие ведущие компании, такие как Google, предлагают программы медитации для своих сотрудников, и даже в армии Соединенных Штатов практикуется медитация. Но действительно ли медитация полезна или это просто увлечение?

Медитация - это древняя практика, которая позволяет вам доминировать над разумом и в то же время достичь состояния полного сознания. Медитация - это техника, которая уменьшает стресс и повышает общее самочувствие.

Историческое происхождение медитации точно не известно, но считается, что оно возникло более 5000 лет назад в Индии в рамках индуистской традиции и, в частности, в рамках аскетического движения, которое мы называем йогой. Более поздние религии - буддизм, христианство, еврейская каббалистическая традиция или мусульманский суфизм - углубились в медитативные практики, осознавая их благотворное влияние.

Внедрение медитации на Западе в основном связано с евангелистской деятельностью таких деятелей, как Свами Вивекананда (1863-1902), Парамаханса Йогананда (1893-1952), Джидду Кришнамурти (1895-1986) и Свами Вишнудевананда (1927-1993), который путешествовал из Индии в Соединенные Штаты, чтобы ввести медитацию в западном мире.

До семидесятых годов медитация всегда была связана с религиозно-духовным планом, но как следствие исследовательской работы врачей, психиатров и психологов, таких как американец Джон Кабат-Зинн, медитация также начала внедряться с очень позитивными результатами в лечение пациентов, страдающих от стресса, тревоги или депрессии. Так возникло то, что мы знаем как «внимательность». Сам Джон Кабат-Зинн, создатель Mindfulness, определяет его как «намеренно обращая внимание на настоящий момент, не судя». Внимательность - это дисциплина, далёкая от любой духовной связи, которая основана на научном методе, то есть на систематическом наблюдении, измерении и экспериментировании.

Но каковы на самом деле последствия медитации? Почему все больше и больше врачей рекомендуют это и все больше людей практикуют это по всему миру?

Десять преимуществ, которые были подтверждены научными исследованиями:

1. **Помогает увеличить внимание** . Медитация повышает нашу способность быть внимательным и помогает нам дольше сосредоточиться на задаче.
2. **Укрепляет иммунную систему** . Практика медитации увеличивает количество лейкоцитов и лимфоцитов, клеток крови, которые помогают бороться с вирусами и бактериями.
3. **Уменьшает эмоциональное воздействие боли** . Люди, которые медитируют, лучше переносят боль, потому что области их мозга, которые реагируют на боль, менее активны.
4. **Расслабьтесь** . Миндалина, набор нейронов, отвечающих за управление страхом, беспокойством и стрессом, меньше среди медитирующих. Это обстоятельство вызывает заметное снижение уровня стресса.
5. **Снижает на 50% вероятность сердечного приступа** . Пациенты, страдающие коронарной болезнью, которые практикуют медитацию, получают половину инсультов от тех, кто этого не делает. Кроме того, медитация снижает гипертонию и уровень холестерина.
6. **Увеличивает толщину мозга.** Медитация увеличивает объем серого вещества в областях, связанных с регуляцией эмоций и самоконтролем, увеличивает толщину коры в областях, связанных с вниманием, и укрепляет центральную область мозга (переднюю поясную извилину), которая регулирует боль.
7. **Задерживает старение** . Медитирующие проявляют большую активность фермента теломеразы, отвечающего за поддержание концов хромосом - так называемых теломер, - что приводит к задержке клеточного старения.
8. **Повысьте самоконтроль** . Медитация помогает управлять негативными эмоциями, такими как гнев. Медитирующие обладают большей способностью находить равновесие и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.
9. **Улучшите вашу социальную жизнь** . Медитация поощряет активность зеркальных нейронов, которые возвращаются к большей способности сопереживать и способствовать созданию социальных связей. Это также уменьшает такие чувства, как одиночество и страдания.
10. **Сила творчества** . Медитация генерирует умственную и эмоциональную ясность, очищает ум и улучшает способность концентрироваться. Некоторые медитаторы утверждают, что во время медитации они испытывают откровения и вдохновение.