

## Meditasyonun bilimsel faydaları

Binlerce onaylanmış bilimsel makalenin de kanıtladığı üzere Meditasyon ağrıyı azaltır, zihinsel ve fiziksel sağlığı artırır, günlük hayatın zorlukları ve stresle mücadele etmeye yardımcı olur.

İşte temel bulgulardan birkaçı ;

- 1) Farkındalık ağrıyı ve ağrıya karşı verilen duygusal tepkiyi ciddi oranda azaltır. Son deneyler tatsızlık seviyesindeki ortalama ağrıların % 57 oranında azalabildiğini ve başarılı bir şekilde meditasyon yapanlarda bu oranın % 93'e kadar varabildiğini bildirmektedirler.
- 2) Klinik deneylerin gösterdiğine göre Meditasyon fibromiyalji ve bel ağrıları gibi kronik ağrı durumunda, huzursuz bağırsak sendromu gibi kronik fonksiyonel bozukluklarda ve Multipl Skleroz ( MS ) ya da kanser gibi tedavisi zor olan medikal hastalıklarda ve ruh halini ve hayat kalitesini yükseltmektedir.
- 3) Meditasyon işleyen belleği, yaratıcılığı, dikkat süresini ve tepki hızlarını geliştirir. Aynı zamanda Zihinsel ve fiziksel güç ile direnci artırır.
- 4) Meditasyon yapmak duygusal zekayı geliştirir.
- 5) Meditasyon Anksiyete, Stres, Depresyon, Tükenmişlik ve İrritabilitiye karşı güçlü bir ilaçtır. Kısacası düzenli olarak yapanlar daha mutlu ve halinden memnundur. Aynı zamanda psikolojik sorunlar yaşama ihtimalleri daha azdır.
- 6) Meditasyon, Klinik depresyon tedavisinde en az ilaçlar ve danışmanlık kadar etkilidir. Farkındalık temelli bilişsel terapi olarak bilinen yapısal problem artık İngiltere'nin Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü (NICE-National Institute of Health and Clinical Excellence) tarafından önerilen öncelikli bir tedavi haline gelmiştir.
- 7) Meditasyon bağımlılık davranışını ve kendine zarar veren davranışları azaltır. Bunlar yasadışı uyuşturucu tüketimini, reçeteli ilaçların kötüye kullanımını ve aşırı alkol tüketimini kapsamaktadır.
- 8) Meditasyon Beyin fonksiyonlarını geliştirir. Beynin bireysel farkındalık, Empati, Özdenetim ve Dikkatle ilişkilendirilen bölgelerindeki gri maddede arttırır. Beyindeki Stres Hormonu üreten bölümleri yatıştırır. Ruh halini yükselten ve öğrenmeyi destekleyen bölümleri yapılandırır, hatta beynin belirli bölümlerinde yaşlanma ile beraber doğal olarak görülen incelemeleri bir nebze azaltır.
- 9) Meditasyon bağışıklık sistemini güçlendirir. Düzenli olarak Meditasyon yapanlar; Kanser, Kalp Hastalığı ve birçok bulaşıcı hastalık yüzünden hastaneye çok nadiren gitmektedir.
- 10) Farkındalık, kromozom sağlığı ve direnci destekleyerek hücresel seviyede yaşlanmayı azaltabilmektedir.
- 11) Meditasyon ve Farkındalık Tip 2 Diabet Hastalarında kan şekerini düzenlemektedir.
- 12) Meditasyon, kan basıncını ve hipertansiyon riskini azaltarak hem kalp hem de dolaşım sistemi sağlığını güçlendirir. Farkındalık Kalp-Damar hastalığına sahip olma ve bundan dolayı ölme ihtimalini azaltır. Yaşanabilecek ciddi durumları önler.