

Meselenin Kalbi

Dr. John Andrews

Dr. Peter Nixon'ın, ünlü bir kardiyolog, kalp hastalığına eşsiz yaklaşımı onun Ağustos 1993 "Tıpın Kraliyet Derneği Dergisi"nde yayınlanan yazısının başlığından hissedilebilir: "Kırık Kalp ve SABRES Tarafından Karşı Koyma" SABRES, onun kalp tedavisinde bulduğu en önemli etkenlerin kısaltmasıdır; uyku, durgunluk, nefes ve öz saygı farkındalığı. Farkındalığın, bu problemleri iyileştirmede anahtar olduğunu buldu.

Boston, Massachusetts'te Dorchester Lisesi'nde, şehrili ergenlere bu yaş grubunda artan yaşam stresiyle baş çıkmalarına yardımcı olarak, meditasyon aracılığıyla "huzurlu bir ruh hali" öğretilmektedir. Öncü bir araştırma programında, Harvard kardiyoloğu Dr. Herbert Benson, meditasyonun sonuçlarında öz saygıda artış ve "kontrol odağında" dışarıdan içe doğru bir değişim buldu.- mesela, kendilerini nasıl gördükleriyle ilgili daha çok, başkalarının onları nasıl gördüğüyle ilgili daha az not alıyorlar-.

1984'te, Pensilvanya Carlisle'de, Amerikan Harp Okulu kumandanı, mükemmel bir sağlıkta kabul edildi. O, sigara içmeyen, düzenli egzersiz yapan ve kalp hastalığı için koşu bandı testini henüz geçmiş olan, normal kolesterole sahip biriydi. Üç hafta sonra, kalp krizi geçirdi. En ünlü kardiyologlardan biri Mayer Friedman çağrıldı. Friedman'ın bu gruptaki çalışmasının sonucu olarak, bugün, en iyi ve en parlak subaylar, düşmanlıklarının farkında olmak için meditasyon yapmayı öğreniyorlar. Öfke ve düşmanlık, bu kadar kalp hastalığının kökünde yatan şeyler olarak bilinmektedir. Bir raporun bunu açıkladığı gibi, " eski alışkanlıkları ve inançları değiştirerek, yaşamlarındaki tüm bakış açılarını dönüştürebilirler."

Meditasyonun kalp ataklarını önleyebildiği, aşağıdakilerden anlaşılmaktadır:

Bir kişi kalbini sımsıkı tutarak yere düştüğünde, biz buna kalp krizi diyoruz. Bu her yıl yaklaşık 1 milyon Amerikalıya olur ve yarısını öldürür. Otopside, kalplerin %25'i, ya kalbe giden kanı engelleyen kan pıhtısına ya da büyük kalınlıkta ölü kalp kasına(kalbin pompalamasını etkisizleştiren ve ölümü tetikleyen) sahipti.

Gerçekten etkileyici olan şu ki, otopside, diğer %75'in hiçbir şeyi yok! – stres hormonlarıyla ilgili çok az değişiklikler dışında... Birisi böyle bir atak esnasında ölürse, otopside ne bulunacak? Hor görülmek? Yaralanmış bir ego? Öfke? Korku? Açıkçası değil.

Düşünürsün, meditasyon yaparsın, bilincine karar vermesi için bir boşluk verirsin. Karar faktörü sensin. Birisi sana hakaret etti: tepkide, karar faktörü o: birisi sana hakaret etti- bu ilk değil, ikinci. Bunun üzerinde düşünürsün, şunu veya bunu yapmaya karar verirsin. Onun tarafından boğulmadın(bunaltılmadın). Etkilenmemiş şekilde kaldın, ilgisiz kaldın, izleyici olarak kaldın."

Yalnızca Amerika'da, kardiyovasküler hastalık yılda 1 milyon insanı öldürüyor ve bu 117 milyar dolara mal oluyor. Bahsi geçen meditasyon adeta masrafsız ve risksiz, yakın gelecekte bunu daha çok duymayı ümit ediyorum.