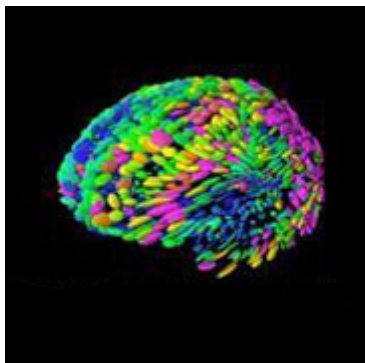


# Научно доказана польза религиозной медитации

14 ноября 2005



В медитации может быть скрыта польза, и не обязательно та, которую объявляют духовные наставники (иллюстрация с сайта [livescience.com](http://livescience.com)).

Группа учёных под руководством Сары Лазар (Sara Lazar) из Массачусетского госпиталя ([Massachusetts General Hospital](http://MassachusettsGeneralHospital)) провела опыт с группой людей, регулярно занимающихся буддистской медитацией, и доказала, что она благоприятно влияет на мозг.

Нет, в научном исследовании вовсе не изучалось какое-нибудь мистическое просветление или нечто подобное. Всё достаточно просто. Как выяснили учёные, регулярная медитация, словно физическая зарядка, помогает поддерживать "форму" определённых участков коры головного мозга, фактически — утолщая их.

20 участников исследования давно и регулярно занимаются буддистской медитативной практикой. Примерно по 40 минут в день. Сканирование их мозга показало, что на участках, связанных со слуховым и визуальным восприятием, так же, как и на участках, связанных с контролем сердцебиения и дыхания, кора имеет увеличенную, против среднестатистической, толщину.

Большинство мозговых областей, изменённых благодаря медитации, было найдено в правом полушарии, которое является важным для концентрации внимания. А такая концентрация — важная часть медитации.

Другие формы медитации, йога и так далее, вероятно, оказывают подобное воздействие на мозговую структуру, полагают авторы исследования, но каждая традиция, видимо, будет показывать немного иной образец изменений коры, в зависимости от участков, вовлечённых в работу. Исследователи также считают, что регулярная медитация может замедлить возрастное утончение лобной коры.