

<p>Veza između učenja dove i zdravlja bila je predmetom mnogih studija tokom posljednja četiri desetljeća. Dr. Herbert Benson, specijalista kardiovaskularne medicine na Harvardu i pionir u oblasti medicine uma/tijela, otkrio je fenomen koji se dešava tokom učenja dove, a nazvao ga je "relaksacioni odgovor". Naime, u toku dove, metabolizam i rad srca usporavaju, spušta se krvni pritisak i disanje postaje smireno i ujednaženo.</p> <p>Ovakvo fiziološko stanje povezano je sa sporijim moćnim talasima i osjećajima kontrole, smirene prisutnosti i mira. Ovo je značajno otkriće jer dr. Benson pretpostavlja da je više od polovine posjeta doktoru u SAD-u prouzrokovano bolestima poput depresije, visokog krvnog pritiska, žirva (ulcera) i migrena. Sva spomenuta oboljenja djelimično su ili u cijelosti uzrokovana visokim nivoima stresa i anksioznosti.</p> <p>Dr. Andrew Newberg, direktor Centra za spiritualnost i um (The Center for Spirituality and the Mind) na Univerzitetu u Pennsylvaniji, proučavao je tibetanske budiste koji prakticiraju meditaciju i franjevačke ženske sestre u molitvi. Kod obje grupe istraživanja su pokazala smanjenu aktivnost u dijelovima mozga povezanim s osjećajima sopstva i prostorne orijentacije. Dr. Newberg također je otkrio da molitva i meditacija podižu nivo dopamina, neurotransmitera povezanog sa stanjima sreće i blagostanja.</p> <p>Ken Pargement s Univerziteta Bowling Green State jednoj grupi ljudi koji pate od migrena savjetovao je da svakodnevno meditiraju dvadeset minuta, te da pritom izgovaraju duhovne afirmacije tipa: "Bog je dobar. Bog me vidi. Bog me čuje". Kontrolna grupa ispitanika ponavljala je neutralne rečenice tipa: "Trava je zelena. Zemlja je mekana." Grupa duhovnih meditatora imala je manje glavobolja i veću toleranciju na bol od onih ispitanika koji su izgovarali neutralne fraze.</p> <p>Postavlja se pitanje da li su smirujući efekti duhovnih vježbi samo privremeni ili traju i nakon što prestanemo s dovom i posvetimo se našim stresnim životima?</p> <p>Jedna studija koju je finansirao Nacionalni institut za zdravlje iz SAD-a (The National Institute of Health) ustanovila je da su pojedinci koji su svakodnevno prakticirali molitvu imali 40% manje šanse za obolijevanje od visokog krvnog pritiska u odnosu na ljude koji nisu redovno uprađnjavali molitvu.</p> <p>Istraživanje Medicinske škole iz Dartmoutha (Dartmouth Medical School) otkrilo je da su religiozni pacijenti podvrgnuti operaciji srca imali tri puta veću šanse za oporavak od manje religioznih bolesnika. Istraživanje Univerziteta u Cincinnatiju, obavljeno 2011. godine, na mladim ljudima oboljelim od astme pokazalo je da je omladina koja je uprađnjavala molitvu i meditaciju imala rjeđe i manje izražene simptome nego vršnjaci koji to nisu činili. Druge studije pokazale su da molitva jača imuni sistem i pomaže u ublažavanju i smanjenju učestalosti širokog spektra oboljenja.</p>