

Thiền tốt cho não bộ

[Marianna Dworak](#)

Một giáo sư của đại học Harvard nói bí quyết để có một cơ thể khỏe mạnh và một đầu óc cởi mở có thể chỉ đơn giản là nằm yên hay thiền để làm thay đổi hệ thần kinh trung ương.

Khoảng 30 sinh viên và nhân viên của trường đại học Boston đã tập trung tại trường Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences để nghe Anne Harrington, giáo sư môn lịch sử khoa học của trường đại học Harvard, thảo luận về tác động của thiền lên não bộ trong buổi thuyết trình “Não bộ của những vị tu sĩ phương đông: Tìm hiểu về sự cộng tác giữa Phật giáo và ngành khoa học nghiên

cứu về não.”

Buổi diễn thuyết được tổ chức bởi viện Albert và Jessie Danielson, là một trung tâm điều dưỡng và nghiên cứu về sức khỏe tâm thần tại trường đại học Boston. Nó cũng là một phần trong loạt các buổi diễn thuyết được thực hiện kéo dài trong ba năm về ảnh hưởng của tôn giáo đến sức khỏe tâm lý của con người.

Harring phát biểu trong buổi diễn thuyết, “Hành thiền lâu năm làm mới đầu óc và làm cho người ta thấy hạnh phúc hơn và đồng thời có thể làm cho họ mạnh khỏe hơn. Vào năm 1969, nghiên cứu được thực hiện bởi Robert Keth Wallace, một tu sĩ có thâm niên hành thiền từ 20 đến 30 năm, cho thấy mức độ chú tâm của ông

30 lần cao hơn những người thuộc nhóm đối chứng tham gia vào cuộc nghiên cứu.

Harrington nói rằng một công trình nghiên cứu khác cho thấy hiện tượng trao đổi chất, nhịp thở và tần sóng não giảm trong cơ thể của những người ngồi yên, lập đi lập lại một bài chú, thường là một bài thơ có vần điệu trong vòng 20 phút, hiện tượng giúp này giúp giảm huyết áp và nguy cơ bị bệnh tim do tâm trạng căng thẳng.

Buổi diễn thuyết của Harrington tập trung vào lịch sử về mối quan hệ giữa ngành khoa học thần kinh và Phật giáo Tây Tạng. Sự ám ảnh của Hoa Kỳ với nền văn hóa Á Đông bắt đầu từ những năm 1960 khi người ta bắt đầu hướng đến việc hành

thiền như là một cách chữa bệnh không dùng thuốc nhằm phát triển ý thức.

Harrington nói rằng kể từ đó, mối quan hệ đó đã trải qua những cuộc thử nghiệm và phiên não do một số các nhà khoa học tranh cãi rằng những tác dụng, ảnh hưởng đến từ bên ngoài không thể làm thay đổi não bộ.

Harring nói trong một cuộc phỏng vấn, “Một số người nghĩ rằng hệ thống thần kinh là quan trọng nhất và không có gì quý hơn não – chẳng có gì gọi là ma thuật gì trong việc hành thiền cả, nhưng khoa thần kinh có thể có sức sống và những người Phật tử Tây Tạng đã làm cho khoa học thần kinh sống động trở lại.”

Tessa Sanchez, sinh viên năm thứ nhất trường đại học Mỹ Thuật và Khoa Học nói, “ Buổi thuyết trình thật thú vị. Tôi cùng đến tham dự với người bạn trai của tôi là một sinh viên chuyên ngành về Phật giáo và tâm lý, tôi đã học được rất nhiều về lịch sử của mối quan hệ giữa Phật giáo và khoa học.”

Courtney Allen, sinh viên năm thứ hai của California Academy of Sciences (CAS) nói rằng cô đến tham dự buổi thuyết trình vì nó có ích cho lớp nghiên cứu về các tôn giáo ở phương đông của cô.

“Tôi quan tâm đến Phật giáo và muốn tìm hiểu thêm về tôn giáo ngay cả khi nền văn hóa phương đông chưa phổ biến rộng ở Hoa Kỳ như bây giờ.”

Alissa Kuzinas, một sinh viên năm thứ hai khác của CAS tham dự buổi diễn thuyết, nói cô học hỏi thêm về khoa học qua Phật giáo và thiền. Cô nói, “ Trước đây, tôi chưa từng nghĩ rằng thiền có thể được dùng như một liệu pháp.”

Người dịch: **Quảng Hiền**
Theo: **The Daily Free Press**