

Hoa Kỳ: Một bác sĩ nghiên cứu về bí ẩn của thiên

[Ngọc Hằng dịch](#)

Thiên có thể là rất bí ẩn. Tuy nhiên, bác sĩ Short tin rằng nó có thể thay đổi não bộ của chúng ta.

Hiện giờ bạn đang nghĩ gì? Nghiên cứu cho biết mỗi con người chúng ta có khoảng 60,000 suy nghĩ trong một ngày. Hầu hết những suy nghĩ này đều là tiêu cực.

“Sự chú tâm của chúng ta thường trùng lặp với những suy nghĩ của mình.” Bác sĩ Baron Short cho biết.

Bác sĩ Short cho biết đó là lý do mà ông muốn nghiên cứu về một phương

pháp thực tập cổ xưa có thể giúp giảm căng thẳng. Ông nhận thấy thiền giúp ích rất nhiều cho chính cuộc đời của ông và muốn chứng minh nó một cách khoa học.

“Chúng ta có thể thấy thiền (trước đây) chỉ có một số người quan tâm thôi. Tuy nhiên, thiền đang trở nên rất cần thiết cho nhiều người.” Bác sĩ Short cho biết.

Thiền có thể là rất bí ẩn. Tuy nhiên, bác sĩ Short tin rằng nó có thể thay đổi não bộ của chúng ta.

Vì thế, ông đã nghiên cứu về thiền trên rất nhiều người thường xuyên thiền tập.

Ông giữ một tay và dùng một dụng cụ tám cánh đặt trên một phần đặc biệt của não. Ông bật công tắc. Máy điện não đồ cho thấy các hoạt động của não.

Đây là điều mà bác sĩ Short gọi là bị kích thích.

Bác sĩ Short cho biết Ngài làm như thế trước và sau khi thiền. Ngài cho biết Ngài đã tìm ra *“một số hoạt động ở một phần của não tăng lên mà có ảnh hưởng đến sự chú tâm và điều khiển cảm xúc.”*

Bác sĩ Short cho biết ông cũng dùng máy MRI chụp ảnh não và thấy rằng não của những người nào thiền hành thì dày hơn người không thiền. Ông tin

rằng những kết quả này chỉ là sự bắt đầu.

“Có một nghiên cứu dùng thiền để giảm đau, giảm trầm cảm, và giảm lo lắng.” Ông nói. Những nhà nghiên cứu khác cũng nhận thấy thiền giúp tăng hệ thống miễn dịch và tăng trưởng lòng từ bi.”

“Ok, nếu thiền quá tốt với ông, vậy ông thiền như thế nào?”

“Chỉ là chú tâm vào hơi thở mà thôi.”
Atmah Ja cho biết.

Cô dạy thiền và yoga tại phòng triển lãm Iamikan ở trung tâm thành phố Charleston.

Atmah Ja cho biết thiền chỉ đơn giản là ngồi xuống, chú tâm vào hơi thở và cố gắng giữ cho tâm đừng dao động lang thang.

Thử đi, thiền dễ nói hơn làm đó. Tuy nhiên, thiền có hiệu quả, rất hiệu quả. Tưởng tượng rằng bạn đang lặng im bên trong với hơi thở của mình.

Ngọc Hằng dịch

Theo ABC News