

Forskning dokumenterer **betydlige positive virkninger** av mindfulness meditasjon

- **Omfattende forskning.** På verdensbasis har det blitt gjennomført over 1500 forskningsprosjekter som studerer virkningene av meditasjon, og som viser betydlige positive psykologiske og fysiologiske effekter av å meditere.^{1,2}
- **Viktig for næringslivet.** Forretningstidsskriftet Business Week har skrevet om funn ved the National Institutes of Health, University of Massachusetts og Mind/Body Medical Institute ved Harvard Universitetet, som viser at *"Meditasjon fremhever de kvalitetene som næringslivet trenger mest hos sine kunnskapsmedarbeidere – økt hjernebølge-aktivitet, skjerpet intuisjon, fokusert konsentrasjon, brått fallende stressnivå og lindring av den slags smerter og spenninger som plager ansatte mest"*.³
- **Fremmer etisk adferd.** Et forskningsprosjekt ledet av et konsortium av de fremste næringslivsskolene i Europa, deriblant INSEAD og Copenhagen Business School, fant at programmer basert på meditasjon hadde en betydelig positiv innvirkning på sannsynligheten for å handle på sosialt akseptable måter.⁴
- **Økt intelligens.** En studie som omfattet 150 kinesiske studenter viste betydelig øning i praktisk intelligens, kreativitet og evne til å oppfatte informasjon, i tillegg til vesentlig redusert stressnivå, sammenlignet med kontrollgruppen.¹
- **Endrer hjernen.** Forskere ved Harvard, Yale, og Massachusetts Institute of Technology har funnet bevis på at meditasjon kan endre den fysiske strukturen i hjernen. De utførte hjerneskaning, som avslørte at erfarne meditatører hadde økt tykkelsen i de delene av hjernen som tar seg av oppmerksomhet og behandling av sanseinntrykk.⁵
- **Bedre hukommelse.** Forskere rapporterte at personer som mediterte 30 minutter pr. dag i åtte uker hadde målbare forskjeller i de deler av hjernen som styrer hukommelse, selvfølelse, empati og stress.⁶
- **Mer kreative.** En studie benyttet Torrence-testen for kreativ tenkning for å måle kreativiteten i en kontrollgruppe og i en gruppe som deretter lærte en enkel meditasjonsteknikk. Fem måneder senere hadde meditasjonsgruppen en kreativitets-skore som lå hele 58 % høyere enn kontrollgruppen.⁷
- **Yngere.** En studie av personer med gjennomsnittlig kronologisk alder på 50 år og som hadde praktisert meditasjon i over 5 år fant at var fysiologisk 12 år yngre enn deres kronologiske alder, mens de som hadde praktisert kortere tid var 5 år yngre enn deres kronologiske alder.⁸
- **Bedre helse.** Teknologiarbeidere i en mindre bedrift meldte om høyt stressnivå og utilfredsstillelse med arbeidet. Etter 8 uker med daglig meditasjon rapporterte de ansatte at de følte seg mer tilfreds, med fornyet entusiasme. Medisinske undersøkelser viste også at deres immunsystem hadde blitt styrket og at de var mer resistente mot influensa. Kontrollgruppen viste ingen endringer på noen av variablene.⁹
- **Høyere ytelse.** Amerikanske Academy of Management har publisert resultatene fra en studie som viste at ansatte som lærte meditasjon viste forbedret ytelse på jobben, sammenlignet med en kontrollgruppe.¹⁰
- **Mer enn avslapning.** Et forskningsprosjekt fant at EEG-målinger på mediterende var forskjellige fra målingene på deltakere som bare slappet av og konkluderte at meditasjon er annerledes enn å lukke øynene og at det indikerer at meditasjon kan være en bevisst tilstand som er unikt forskjellig fra avslapning.³ Et nyere norsk forskningsprosjekt bekrefter det samme og konkluderte med at meditasjon gir bedre resultater enn avspenningsmetoder som autogen trening.¹¹

Intuisjon Norge AS

1 Statistics on People Who Meditate, www.project-meditation.org

2 An Analysis of Recent Meditation Research, Journal for Meditation and Meditation Research, 2003, Vol. 3.

3 Business Week, 28. juli 2003

4 Understanding and Responding to Societal Demands on Corporate Responsibility, (2002-2006).

5 Harvard Science, 23. januar 2005.

6 The New York Times 28. januar 2011.

7 Journal of Creative Behavior 13:169–190, 1979.

8 International Journal of Neuroscience 16 (1982)

9 Davidson and Kabat-Zinn, Psychosomatic Medicine 65 (2003)

10 Academy of Management Journal 17: 362–368, 1974.

11 Fighting Stress: Reviews of Meditation Research, Acem Publishing, 2008.