

Boston, 2013. április 3. - **A meditálás együtt érzőbbé, jószívűbbé teheti az embert - állapította meg egy új tanulmány, amely a Psychological Science című folyóiratban látott napvilágot.**

A bostoni Északkeleti Egyetem (Northeastern University) és a Harvard Egyetem kutatói azt vizsgálták tanulmányukban, hogy a meditáció milyen hatással lehet az egyén együtt érző képességére és morális viselkedésére. A tanulmány résztvevőit nyolc hétre két különböző meditációs tanfolyamra osztották be, majd a kurzust követően tesztnek vetették alá őket.

Egy váróterembe kellett bemenniük, ahol három szék volt és ezekből kettőn színészek ültek. Az alany az üres széken foglalt helyet és várta, hogy szólítsák. Ezután egy harmadik színész érkezett a váróba mankókat használva és nagy fizikai fájdalom jeleit mutatva. Amint belépett a terembe, a két másik színész a telefonjával kezdett babrálni, vagy elmerült egy könyvben, teljesen figyelmen kívül hagyva az újonnan érkezőt - ismertette a tanulmány részleteit az Északkeleti-Egyetem honlapja.

A kérdés, amelyre az egyetem munkatársa, David DeSteno és a laboratóriumában dolgozó végzős diák, Paul Condon választ keresett az volt, hogy a meditációs tanfolyamon részt vevő alanyok vajon nagyobb valószínűséggel sietnek-e a fájdalommal küzdő ember segítségére, még akkor is, ha látszólag senki más nem vesz tudomást róla. "Tisztában vagyunk azzal, hogy a meditálás jótékony hatással van az egyén saját fizikai és pszichológiai jólétére" - húzta alá Condon. - Mi azonban azt akartuk kideríteni, hogy az együtt érző képességét is fejleszti-e."

Azon alanyok körében, akik nem vettek részt meditációs órákon, mindössze nagyjából 15 százalékos, míg a meditálók csoportjaiban 50-50 százalékos volt a segítségnyújtási arány, vagyis a meditáció különböző formái ugyanolyan jótékony hatással bírnak - hangoztatta DeSteno. "A meditálás arra készíteti az embereket, hogy jól cselekedjenek - segítsenek azon, aki szenved - még akkor is, ha épp az ellenkezőjét látják követendőnek."

A szakember szerint az, hogy a két másik színész egyáltalán nem vesz tudomást a fájdalommal küzdő harmadikról, olyan "kívülálló hatást" teremt, amely normális esetben csökkenti a segítőszándékot. Ilyenkor ugyanis az emberek gyakran azon gondolkodnak: "miért épp nekem kellene segítenem, ha senki más nem teszi". Az eredmények a jelek szerint megerősítik azt, amelyet a buddhista teológusok már régóta hisznek, vagyis, hogy a meditálás hatására az ember nagyobb együttérzést és szeretetet tapasztal magában minden érző lény iránt.