

Медитация — мощный инструмент регуляции тела и ума

Наука свидетельствует, что медитация обладает большим потенциалом для восстановления и регуляции организма.

Медицина издревле основывалась на понимании единства Вселенной и человека на осознании незримой связи природы и организма. Поэтому сохранение здоровья всегда предусматривало регуляцию тела и ума согласно принципам Вселенной, установленным для человека. Один из мощных инструментов для этого — медитация, которая издавна на Востоке стала элементом культуры, предназначенным для гармонизации жизни.

Эффекты медитации не ограничиваются только духовной сферой. Психологи отмечают, она помогает лучше преодолевать жизненные испытания, быть более успешным в работе и учёбе, личной жизни. По мере того, как медитацию все меньше связывают с мистикой, с каждым годом к ней обращается всё большее число людей по всему миру.

При широком применении, медитация могла бы привести даже к серьёзным позитивным переменам в ряде областей медицины.

Медитация оказывает положительное влияние на работу мозга



Медитация. Выполнение пятого комплекса упражнений Фалуньгун. Очищает тело и душу путем погружения в полное спокойствие. Во время упражнения нужно расслабиться, постараться ни о чем не думать. Сознание должно оставаться ясным.

Сотрудники Калифорнийского университета обнаружили, что в определённых областях головного мозга людей, длительное время занимающихся медитативными практиками, активизировалось больше серого вещества, чем у людей, не занимающихся ею.

Как известно, объём функционирующего вещества мозга естественно уменьшается с возрастом. Поэтому такой результат медитации сразу привлёк внимание учёных.

Последующие исследования подтвердили, что медитация улучшает взаи-

модействие между различными участками мозга и замедляет темпы его возрастной атрофии. Применение современной диагностической аппаратуры позволило выяснить, что практика медитации способствует формированию масштаб-

ных нервных связей, которые не ограничиваются какой-то областью, а охватывают все отделы мозга. Такие взаимосвязи позволяют лучше распределять электрические сигналы в различные структуры мозга. Эти эффекты нейрофи-

зиологи объясняют благотворными изменениями в нервных клетках.

Потенциал медитации колоссален

В целом, медитация положительно проявила себя в лечении стрессовых расстройств. Она замедляет старение и ускоряет физическую реабилитацию после травм и болезней. В более ранних исследованиях было доказано, что она снижает проявления депрессии, позволяет контролировать терморегуляцию своего тела и даже замедляет прогрессирование ВИЧ-инфекции.

Таким образом, медитация — это мощное средство, способное не только оказать благотворное воздействие на психику, но и изменить мировоззрение, а также положительно повлиять на весь организм. Более того, это не требует от нас материальных вложений, интенсивной физической работы или чего-то сверхъестественного. Для неё необходимо лишь тихое место и желание попробовать.

Отметим, практика совершенствования Фалуньгун (или Фалунь Дафа) включает пять комплексов плавных медитативных упражнений. Пятый комплекс выполняется сидя, со скрещёнными в лотос ногами. Это упражнение позволяет очистить своё сознание и избавиться от стрессов.

Практика Фалунь Дафа регулирует гены

В настоящее время мировая наука проявляет живой интерес к изучению генов и их изменению. И это понятно, ведь гены с рождения определяют развитие у человека абсолютно всего: умственных качеств, способностей, одарённости. Гены до старости регулируют весь организм, его здоровье, и «решают», какие болезни будут у каждого из нас.

Учёные решили выяснить, как влияет на гены работа над собой, практика совершенствования. Какие изменения она производит в организме? Как взаимосвязаны сознание и тело?

Группа научных работников из Техаса провела такие исследования на белых клетках крови человека — лейкоцитах, ответственных, как известно, за иммунитет. Одновременно производили анализ содержащихся в лейкоцитах генов. Изучали так же их влияние на организм. Для этого учёные сравнивали пробы крови у практикующих

школу цигун «Фалуньгун» с пробами крови здоровых людей, не занимавшихся духовной практикой или оздоровлением.

Экспериментальные исследования выявили выраженные улучшения в генах лейкоцитов практикующих Фалуньгун. Было установлено, что происходит перестройка генов, отвечающих за нормализацию обмена веществ в организме, повышение иммунитета и за быстрое устранение воспаления. Так же обнаружены разно-сторонние изменения самих лейкоцитов. Продолжительность жизни лейкоцитов

значительно увеличилась, они активнее уничтожали микробы.

Данные исследования тем более интересны, что наука пока не знает способов «лечения» генов. Исследователи сделали вывод о том, что практика цигун может регулировать гены. А это приводит к благотворным изменениям во всём организме. Учёные считают, что необходимо дальнейшее изучение того, как гены регулируются уникальными человеческими особенностями, такими как сознание, познание и духовность.

КОНТАКТНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ:

Киев: (044) 419 65 28 Людмила, 066 720 80 10;
 Нетешин (Хмельницк. обл.): 067 384 25 27 Людмила;
 Глобино (Полтавск. обл.): 066 334 86 71 Виктория;
 Чернигов: 067 460 37 48 Елена;
 Бахмач (Черниговск. обл.): 096 976 41 84 Андрей;
 Винница: (0432) 67 24 63 Ирина,
 066 737 56 10 Игорь;
 Харьков: (057) 376 08 05 Светлана,
 050 351 25 44 Юрий;
 Кировоград: 095 340 69 65 Валерий;
 Днепропетровск: 093 914 28 82 Лариса,
 093 925 13 05 Людмила,
 067 8 420 000 Сергей;
 Донецк: 050 713 90 51 Владимир;
 Краматорск: 066 831 89 14 Росина,
 067 959 70 76 Ирина;
 Константиновка: 095 161 23 80 Александр,
 095 352 57 53 Дмитрий;
 Славянск: 099 300 02 19 Александр;

Лисичанск (Луганская обл.): 099 484 66 89 Нина;
 Северодонецк: (06452) 4 02 27 Инна. Викт.;
 Симферополь: (0652) 69 09 37 Сергей,
 066 269 94 73 Виталий;
 Севастополь: (0692) 71 51 50, 067 662 00 03 Алла;
 Евпатория: (06569) 5 04 62, 050 397 78 40 Геннадий;
 Черноморское: (06558) 9 28 60 Раиса,
 095 084 16 67;
 Одесса: 048 249 62 58 Елена.

Москва (РФ): +7 926 205 94 23 Ирина;
 Санкт-Петербург (РФ): +7 812 513 62 07;
 Ростов-на Дону (РФ): +7 906 415 88 47 Андрей;
 Минск (Беларусь): +375 447 285 433 Любовь;
 Кишинёв (Молдова): +373 695 430 03 Татьяна.

** Контакты по другим городам России, Прибалтики, Беларуси, Молдовы и Кыргызстана смотрите на сайте Инфоцентра Фалунь Дафа: www.faluninfo.ru. Для набора номеров телефонов в Украину из других стран наберите: +38 xxx xxx xx xx.

КНИГИ ФАЛУНЬ ДАФА:

Книги «Чжуань Фалунь» и «Метод полного совершенства по Закону Будды Фалунь» автора Ли Хунчжи (выпуск 2011, 2012 гг. Издательство «Феникс» (ЧПИФ), Киев) можно приобрести в сети книжных магазинов «Читай-город», «Книжный супермаркет», «Эра Водолея». Предлагаемые книги других выпусков в Украине не являются официально изданными и разрешёнными к продаже.

ПОЛТАВА: маг. «Грааль», ул. Фрунзе, 9; маг. «Библиофил» по ул. Гоголя, 26.

ХАРЬКОВ: «Книжный парк», пл. Р. Люксембург, 4.

ДОНЕЦК: маг. «Книги», ул. Университетская, 4.

ОДЕССА: «Терра Инкогнита», ул. Жуковского, 17; «Лотос мира», ул. Дерибасовская, 18; «Логос», ул. Еврейская, 58.

МЕСТА ПРАКТИК:

КИЕВ: • ст.м. «Минская» (р-н Оболонь, сквер возле РГА): ПН, СР, ПТ: 19.00 — 21.30.

• ст.м. «Дарница» (сквер напротив гост. «Братислава»): ВТ: 19.00 — 21.30.
 • ст. м. «Лесная» (парк «Киото»). ПН, СР, ПТ: 19.00—21.30

ХАРЬКОВ: • ст.м. «Ботанический сад», возле источника (Саржин Яр): ВТ и ЧТ с 17.45, СБ с 16.00, ВС с 14.00.

• Салтовка, ост. трансп. «24-х этажка», ул.Гарibaldi, 4/б (мини-стадион): СР, ПТ, ВС с 17.30.

• пр-т Московский, ул. Батицкого, 10: СР, ПТ, ВС с 17.30.

ДНЕПРОПЕТРОВСК: скв. им. Ленина, возле фонтана (низ пр-та Кирова). ПН, ВТ, ЧТ, ПТ, СБ: 18.00—19.15.

ВЕБ-САЙТЫ ФАЛУНЬ ДАФА:

falundafa.org.ua (укр); falundafa.org; faluninfo.ru; ua.clearharmony.net; ru-enlightenment.org

Газета «Фалунь Дафа в мире», <http://falundafavmire.info> Учредитель и редактор Милостонова Р.Ф., тел. 066 831 89 14, E-mail: milostnova@ukr.net № 28, июль 2012 г. Распространяется бесплатно. Адрес: г. Краматорск, пр. Мира 5/59. Свидетельство о государственной регистрации КВ №7952 выданное 06 октября 2003 г. Государственным Комитетом телевидения и радиовещания Украины. Газета отпечатана в типографии «Фактор-Друк», г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Издатель Милостонова Р.Ф. Тираж 56 000 экз. Заказ №