Автор: admin
29.11.2011 11:32 -

Что такое медитация?

Слово «медитация» – латинского происхождения, и означает оно «размышление». Медитация – умственное действие, цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Наибольшую роль практика медитации играет в философиях и религиях, зародившихся в Индии. Пользовалась популярностью она и в Древней Греции, и в Древнем Риме.

В США огромный толчок к развитию медитативных практик дало в 1960-х – 1970-х гг. движение хиппи. Хиппи считали медитацию одним из основных средств для достижения гармонии с собой и окружающими. И, хотя популярность самого движения хиппи постепенно угасла, но именно с тех пор медитация получила такое распространение в развитых западных странах.

В России к медитации стали проявлять интерес в начале бурных 90-х, когда, на очередном витке развития спирали Истории, не пустым звуком стало слово «свобода».

Итак, что же такое медитация и с чем иногда ее путают?

Многие ученые пытались объяснить, что же такое «медитация» с научной точки зрения, но... это ничего не дало. Поскольку не все ученые учитывают то, что медитация, как правило, лежит в основе какого-либо религиозного культа. Это означает, что, если человек использует технику какой-либо медитации, то он обязательно должен принадлежать к определенной духовной школе, поскольку, используя технику медитации, верующий обязательно обращается к богам или духам, а если нет веры ни в то ни в другое, так зачем же тратить силы на бесполезные действия? Используя индийские техники желательно быть индуистом, буддийские – буддистом и т.д. В православии тоже используется техника медитации – это т. н. «умное делание», а также Иисусова молитва.

Особенности вида медитации зависят от особенностей религии.

Очень часто путают такие понятия как ***медитация*** и ***концентрация***. Медитация – это раскрытие определенных способностей через так называемые чакры (энергетические каналы), а концентрация – это сосредоточение на каких-либо объектах.

Интересно, что один из последователей теософской школы Е. П. Блаватской, А. И. Клизовский, выступал против концентрации на центрах (чакрах). Он писал: «Также губительны концентрации на каком-либо центре (чакре – прим. автора)… Ибо концентрация стимулирует один центр за счет остальных, ввергая в хаос всю схему поляризации их».

В отличие от Клизовского, русский целитель Виктор Востоков считает концентрацию очень даже полезной. По Востокову концентрация учит человека понимать живую природу. Хотя для этого опять же нужно прилагать усилия, порой не совместимые с бытом современного человека.

Кроме того, медитацию часто могут путать с ***визуализацией*** – практика планирования будущего с помощью образов. Визуализацию очень часто используют психологи в терапевтических целях. К примеру, когда предлагается «заменить» негативное событие на позитивное с помощью образов. Однако, если говорить о медитативной практике, к примеру, в буддизме, то здесь визуализация является своего рода инструментом для медитации. Так, во время медитации практикующий вызывает образ божества.

Злоупотреблять визуализацией «просто так» не стоит, поскольку это может привести к зацикливанию и несбыточным мечтам. Чтобы достичь чего-то, человек должен знать, чего он конкретно хочет от жизни, и что он может реализовать в данный момент. Люди, злоупотребляющие визуализацией, выглядят очень подавлено и отрешенно.

В современной психотерапии применяются различные виды медитаций. Считается, что медитация способствует расслаблению, освобождению от стресса, обретению покоя и внутренней гармонии. В большинстве психотерапевтических методик рекомендуется упражняться в медитации на пике мышечного расслабления. Например, 10 минут медитации – 20 минут мышечной релаксации по методу Джекобсона. По мнению современных психотерапевтов, для освоения медитации на приемлемом уровне достаточно упражняться по полчаса ежедневно на протяжении полугода. Также существует много других видов медитаций, которые вырабатываются современными психоаналитиками в лечебных целях.

К числу подобных относится и музыкальная медитация (или «релаксация»).

Является ли медитация вредной, или же она приносит пользу? На этот вопрос можно ответить однозначно: неправильное использование упражнений, опубликованных в популярной литературе может принести только вред. Медитация, выполненная под руководством духовного наставника, опытного врача, психотерапевта с благородной целью – может принести пользу и помочь. Но, говоря о проблемах со здоровьем, к медитации лучше обращаться, если помощь действительно необходима, и только в том случае, если методикой руководит опытный специалист. Но просто так, в неразумных целях или из любопытства, подобные практики использовать нельзя. Лучше помолиться или использовать средства обычной (народной) медицины. А для того, чтобы полностью овладеть какой-либо духовной практикой, нужны годы долгого и упорного труда, и часто ни денег, ни богатства, ни славы подобные методы не приносят, поскольку человек сконцентрирован на поиске духовной гармонии, а не на том, чтобы обеспечить себя и своих близких хотя бы самым необходимым.

Будьте здоровы и счастливы!

Автор - **Ольга Сысуева**
Источник