Автор: Malalhala
15.03.2010 12:07 -

Медитация. Психологические аспекты

Как известно, медитация является одним из древнейших средств воздействия на свою психику. Однако, будучи могучим инструментом духовного развития, медитация может стать и мощным орудием саморазрушения человека. Многотысячелетний покров тайны с одной стороны и восторженно дилетантский подход с другой привели к тому, что лишь сотая доля занимающихся медитативными практиками действительно достигает каких-либо позитивных изменений психики. Основная причина этого состоит в отсутствии четкого системного подхода к медитациям. Кроме того, зачастую забывается главное: медитация является инструментом, но не целью духовного развития. Для того же, чтоб правильно применить любой инструмент, необходимо знать его назначение, правила эксплуатации, а также иметь четкий план того, что хочется сделать. Именно последнего пункта чаще всего и не хватает при занятиях неопытных учеников. Применение медитации можно сравнить с беспорядочным глотанием таблеток человеком, который знает, что лекарства лечат, но не осведомлен о том, что каждое из них оказывает свое специфическое воздействие на организм.

Справедливости ради необходимо отметить, что существовали и существуют школы, которые используют научный подход к медитативным практикам. Например, придя в тибетский монастырь, ученик получал задание практиковать только одну из 108 классических медитаций, именно ту, которую, по мнению его учителя, наиболее соответствовала бы потребностям психики ученика. Аналогичный подход практикуется и в серьезных йоговских школах. В этой главе мы рассмотрим принципы подбора медитаций и некоторые из медитативных техник, которые могут быть полезны на начальных ступенях занятий йогой.

Психологические аспекты медитации

С психологической точки зрения можно выделить пять главных направлений, которые рассматриваются в качестве составляющих внутренней работы над своей психикой:

1. Актуализация психических процессов.

2. Развитие сознания и самосознания.

3. Очищение подсознания.

4. Распрограммирование сверхсознания.

5. Достижение внутренней целостности.