Автор: Maath
17.01.2010 23:34 -

Почему боимся медитировать?

Я слышу довольно часто вопросы подобные этим: "Как выходить из состояния медитации? Говорят, что мосты, ведущие в это состояние, могут рухнуть и тогда вроде как там можно и остаться, то есть стать ненормальным. Так ли это? Почему трудно заставить себя медитировать? "

Простите, я никого не хочу обидеть, но у большинства эзотерические и психологические знания на таком низком уровне, что вполне естественно возникновение определенных страхов. Неизвестное всегда страшит, это закон. Это нормально. Все люди с неизвестным встречаются, не только ищущие и медитирующие.

Состояние настоящей медитации - состояние измененного состояния восприятия и осознания - естественное, инстинктивное состояние человека (мозговые волны 7-14 Гц, альфа-уровень), только во время бодрствования оно возникает хоть периодично, но только на доли секунды. В эти мгновения человека посещают идеи, озарения и т.п. Увеличения периода этого состояния можно достичь с помощью медитаций. Научиться медитировать и сложно, и просто одновременно, главное захотеть. Но это другая тема.*

Медитация помимо терапевтического воздействия ведет к трансформации личности. И хоть в положительную сторону, но именно это вызывает самый большой страх. Медитирующий человек чувствует, что с ним что-то происходит. Меняются взгляды на себя, на жизнь. Мало кто готов и отваживается выйти из привычной, хоть и надоевшей колеи и изменить себя и свою жизнь. А изворотливый и хитрый ум всегда найдет и обоснует причину, чтобы человек не менялся, тем более неточной и противоречивой информации о медитации предостаточно.

Во время медитации сознание (не ум, ум должен молчать иначе это не медитация) конечно, контактирует и более длительно, чем в обычном состоянии, с подсознательным, но легко выходит из этого контакта. Проблем нет. Проблема и большая, может возникнуть, если для изменения своего восприятия пользоваться психотропными и наркотическими веществами. Вот это самоубийство и физическое, и личностное так как можно действительно остаться в своем бессознательном. Тот, кто не пользуется химией, больше контактирует со своим сверхсознательным (там интересней). Не "застревает" ни в бессознательном, ни в сверхсознательном.** Всегда свободно выходит из медитации, так как в этом случае она была естественным, ненасильственным только более длительным состоянием сознания. Выходит человек из медитации, повторюсь, немного другим, немного здоровее, с новым опытом, с новыми взглядами на жизнь - это так прекрасно и совершенно безопасно для психики. Но опасно для Эго. Оно перерождается, оно постепенно умирает. Ему страшно. Оно заставляет ум искать причины не медитировать, не меняться.

Длительность пребывания в настоящей медитации достаточно незначительна. И требуется тренировка не в одной жизни, чтобы ее увеличить хотя бы до 10-15 минут. И только непрерывное состояние настоящей медитации в течение 40 минут (так, во всяком случае, говорят те, кто прошел этот опыт), так трансформирует, что человек становится просветленным. Но разве и это плохо? Пример наш современник Ошо. Он доказал своим примером, что просветление и жизнь в социуме вполне совместимы.

Мосты, если иметь в виду под этим словом всевозможные подготовительные техники и должны "рухнуть", иначе медитация не случиться, привязки к техникам не позволят быть

свободным. Будда (со слов Ошо) любил рассказывать одну историю. Пять дураков шли через деревню. Увидев их, люди удивились, потому что дураки несли на своих головах лодку. А лодка была огромной; они буквально сгибались под ее тяжестью. Люди спросили: "Что вы делаете?" Дураки ответили: "Мы не можем бросить эту лодку. Мы переплыли на ней с того берега на этот. Как можно ее бросить? Только благодаря ей мы добрались сюда. Без нее мы погибли бы на том берегу. Приближалась ночь, а на том берегу водятся дикие звери; к утру мы, конечно бы, все погибли. Мы никогда не бросим эту лодку. Мы перед ней в вечном долгу. Мы будем носить ее на своих головах из чувства благодарности". Техники - лодки, техники - мостики, но, сделав свое дело, они должны быть забыты.

Медитируйте, не бойтесь и заканчивайте любую медитативную технику, любую медитацию просто, как вы просыпаетесь после хорошего сна, не открывая глаза, хорошо потянитесь, скажите "Мяууу" (или свободный долгий выдох), медленно откройте глаза, улыбнитесь. Не помешают слова: Здравствуй мир, ты и я одно целое, будем меняться вместе, это так интересно!

*См. Курс медитаций http://esotericpl.narod.ru/medit/kurs2.htm

**Я разделяю подсознательное на бессознательное и сверхсознательное. Подробней см. статью «Сознание и восприятие» http://esotericpl.narod.ru/article.htm