**Прикладные аспекты медитативной практики**

**Медитативные практики в сферах образования, воспитания и профессионального самосовершенствования**

Для достижения вершины или просто успеха в любой деятельности человеку нужно оптимальное состояние готовности к ней, что хорошо известно педагогам. Как отмечает проф. Ю.А. Гагин, с акмеологической точки зрения успех - это легкость, чаще всего необъяснимая, с которой что-либо достигается».

Одним из популярных ныне методов самоформирования состояния для достижения успеха является медитация. Этот метод пришел в западный мир с Востока и практикуется для психологической подготовки лиц, чья профессиональная деятельность сопряжена со стрессом, большими нервно-психическими и физическими нагрузками, риском для жизни и большой моральной ответственностью.

Медитация - это, с одной стороны, высшее трансовое состояние внутренней интеграции психики, сконцентрированной на каком-то образе или идее, с другой - это достижение единства духа (волевая сфера) с душой (эмоциональная сфера) и телом (физическая сфера самоощущения). Замечательный русский писатель Михаил Пришвин назвал медитацию «состоянием собранности», что, например, совпадает с пониманием «собранности» у спортсменов, находящихся в так называемой спортивной форме и переживающих оптимальное боевое состояние готовности к состязанию. Обычно это состояние переживается как внутренний покой, отсутствие каких-либо посторонних мыслей кроме доминирующего образа цели, ощущение спокойной радостной уверенности в себе, в своих силах и возможностях на фоне легкого приятного возбуждения.

У Михаила Пришвина читаем: «Рано встал и росистым утром под звонкую песнь соловья собирал в себя радость бытия. Вот как отчетливо вижу теперь происхождение тревоги своей и слабости: это бывает, когда забываешь собраться... Способность собирать самого себя и есть, вот именно, обретение свободы и, конечно, силы. Для этого нечего жалеть времени, потому что собранный в себе человек меньше подвергается случайностям, отнимающим время».

Динамическое медитативное состояние у спортсменов хорошо знакомо тем из них, кто переживал так называемое второе дыхание или так называемую спортивную форму. Это состояние характеризуется полным внутренним покоем, необычайным приливом сил и отсутствием мешающих мыслей и эмоций, концентрацией внимания на одном-единственном образе, цели или мысли, полным ощущением единства духа (мыслей), души (чувств) и тела (ощущения и движения). Динамическая медитация проводится в ритмическом движении, в ходьбе, в беге, плавании и др. Она может осуществляться и с помощью прослушивания ритмичной спокойной музыки. «Музыка - это звук и ритм», - пишет индийский медитолог Х.И. Хан.

В восточных системах медитации речь идет в основном о ее статических формах, достигаемых в положении лотоса, лежа или сидя и называемых "самадхи", "сатори", "кэнсэ".

Как отмечает один из ведущих специалистов по восточным единоборствам проф. С.Г. Гагонин, "медитация" - это англоязычный термин, охватывающий одновременно три различных понятия, всегда четко различаемых буддистами: "внимательность", "сосредоточенность" и "мудрость".

С методически-процессуальной точки зрения медитация подразумевает длительное размышление о каком-то единственном предмете (образе, идее), происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума на одном и том же, в то время как все остальное как бы уплывает и отсутствует в сознании. Таким образом, с одной стороны, это невероятное для обычного бодрствования сужение внутреннего внимания на одном предмете, с другой - чрезвычайное расширение сознания бодрствующей психики при отражении лишь одного-единственного предмета, находящегося в центре внимания индивида.

В восточной практике обучения медитации принято использовать мантры, т.е. пропевать опредленные звуки, например, универсальную буддийскую мантру "А-ум" и др. Учителя медитации утверждают, что каждый занимающийся должен иметь свою мантру, верить в ее магическую силу и хранить ее, как тайну личного успеха. Такой магический подход к медитации не подходит для людей, чьи убеждения характеризуются атеистическими мыслями и неверием в существование высших сил Земли и Неба, управляющих психикой и телом человека.

**Медитативные техники в клинической практике и системах самоисцеления**

В психотерапии медитативные техники используются обычно для решения более ограниченных задач, если сравнивать с духовными системами, например – снятие нервно-психического напряжения, облегчение осознания нервнопсихологических проблем. Процесс медитации может быть очень эффективным терапевтическим подходом при чрезмерном стрессе.

Медитация позволяет дистанцироваться от актуальной проблемы, отстранённо наблюдать себя и своё поведение в сложной ситуации, в некоторых случаях – понять причины возникновения и развитие этой ситуации, эмоционально отреагировать её, изменить отношение к ней и найти новые способы её решения.

Как составная часть медитация входит в аутогенную тренировку в различных её модификациях, в технику комплексной аутогенной тренировки, используется в самогипнозе и некоторых других методах психической саморегуляции.

В психотерапевтических целях применяются сравнительно простые технически приёмы медитации: концентрация на дыхании, на собственном теле, на позе, на предмете. При овладении ими руководствуются следующими правилами:

1) медитация проводится в тихом и тёплом помещении;

2) медитация проводится натощак или не ранее полутора часов после еды;

3) занятия должны быть регулярными, порядка 3-4 раз в неделю по 15-45 минут; предпочтительнее ежедневные короткие занятия, нежели редкие и длинные;

4) медитацию надо проводить с установкой пассивного принятия всего происходящего (предоставить событиям идти своим чередом, исключить критику и анализ).

При проведении медитации используются простые позы, не вызывающие напряжения в теле и привычные для занимающегося – например, сидя на стуле со спинкой или лёжа на спине. На первых этапах предпочтительнее занятия в группах под руководством тренера, владеющего техниками медитации.

Сложно определить конкретные формы медитации, которые лучше всего подходят для тех или иных индивидов. Поэтому большего эффекта добиваются, предложив пациенту несколько медитативных методик. Именно психотерапевт должен оценить целесообразность применения медитации в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

**Медитация как путь самотрансформации и средства самопрограммирования**

Существуют многочисленные публикации, в которых изучается, какое психологическое и физиологическое влияние оказывает медитация, как она может помочь человеку в повышении уровня работоспособности, в регулировании своих психических состояний. Различные техники медитации, в чёмто совпадая друг с другом, могут давать разный эффект.

Спектр переживаний, которые возникают при медитации, широк: они могут быть приятными или нет, может происходить чередование сильных эмоций типа любви или гнева с состоянием покоя и уравновешенности. В ходе практики медитативные состояния начинают тяготеть к большему покою, положительным эмоциям, к большей чувствительности в восприятии и интроспекции, в дальнейшем доходя до таких, как глубокая умиротворенность, концентрация, положительные эмоции радости, любви и сострадания, глубокое проникновение в природу ума и даже различные трансцендентные состояния.

Улучшение способности к восприятию даёт возможность рассмотреть собственные привычки и психологические процессы. Медитирующий обнаруживает, что обычное состояние ума бесконтрольно, бессознательно и наполнено фантазиями, представлениями.

Медитация положительно влияет на творческие способности (креативность), увеличивает чувствительность восприятия, эмпатию, чувство самоконтроля. Также медитация способна ускорить достижение зрелости, что подтверждается измерениями по шкалам развития «эго», морального и когнитивного развития, умственных способностей, академических достижений, самоактуализации и состояний сознавания.

Можно привести в пример результаты психологического тестирования восприятия, проведённого среди практикующих буддийскую медитацию. Испытуемые работали с тестом Роршаха, причём начинающие показывали обычные реакции (образы животных, людей и т.п.), в то время как испытуемые, обладающие большой степенью концентрации, видели на картах Роршаха только светлые и темные узоры. Таким образом, их ум оказался менее склонен к преобразованию этих структур в организованные образы, и это означает, что концентрация в процессе медитации фокусирует ум и уменьшает число ассоциаций.

У людей, практикующих медитацию, постепенно снижается склонность к психологическим защитам, они меньше вступают в конфликты. Другими словами, они принимали свои неврозы весьма спокойно. Кстати, воздействию медитации подвержена сердечно-сосудистая система; во время медитации нормальный ритм сердечных сокращений замедляется, а регулярная практика ведет к понижению кровяного давления.

Многие воздействия медитации кажутся благоприятными и исследователи полагают, что она может лечить различные психологические и психосоматические нарушения. Имеются в виду такие психологические нарушения, как тревоги, фобии, посттравматические стрессы, мышечное напряжение, бессонница и слабая депрессия.

Таким образом, медитация способна оказывать разнообразное воздействие на людей, в частности, её действие отражается на общем улучшении психического и физического здоровья и саморегуляции. По сравнению с другими методами практика медитации является более осмысленной, приносит больше радости, легче поддерживается и способствует развитию интереса к самопознанию. Конечно, медитирующие, как и все обычные люди, могут переживать психологические трудности на различных стадиях. “Продвинутые” практики также могут испытывать трудности, хотя и более утончённые, включающие экзистенциальные или духовные проблемы.

Подытоживая, можно сказать, что людям, кто продолжительное время и с успехом практикуют медитацию, свойственны некоторые общие черты: повышенный интерес ко внутреннему опыту, открытость к необычным переживаниям, самоконтроль, способность к концентрации, уменьшенная склонность к неврозам и большая открытость к принятию неблагоприятных характеристик личности.

**Список литературы**

Берзин А.. Общий обзор буддийских практик, 1993

Инайят Хан. "Суфийское послание о свободе духа. СПб, 1991

Каптен Ю. Основы медитации. Самара, 1992

Кришнамурти Дж. Первая и последняя свобода. Навстречу жизни. Харьков, 1994

Психотерапевтическая энциклопедия. СПб, 1998

Калу Ринпоче. Основание буддистской медитации.

Судзуки Д. Основы дзэн-буддизма. Дзэн-буддизм. Бишкек, 1993