**Медитация**

Медитация, чуждая европейцам психотехника, активно входит в нашу жизнь. Все больше и больше появляется литературы о восточных учениях, многие мастера приглашают на занятия йоге, цигун и другим направлениям восточной философии. Как и другие психотехники, расширяющие сознание, позволяющие выйти за рамки обычных представлений о себе и мире, многие формы медитации предлагают то, в чем, очевидно, нуждаются многие европейцы. Несмотря на то, что многие исследователи настороженно относятся к этому (например, Юнг считал, что путем имитации методов, взращенных совсем иными психологическими условиями, ничего не добьешься) все больше людей привлекает возможность обнаружить и развить скрытые возможности, выходящие за рамки обыденных норм.

Однако отсутствие научного объяснения этих возможностей превращает использование таких психотехник в подчас опасное занятие. Необходима дальнейшая разработка вопросов о природе сознания. Таким образом, актуальность выбранной темы очевидна, перед нами стоит проблема изучения способов изменения сознания.

Цель данного исследования – получить представление о научном описании различных состояний сознания и о том, в какое из этих состояний можно войти с помощью медитации. Медитативные техники представляют также немалый интерес для изучения «изнутри», то есть крайне привлекательной представляется перспектива исследовать состояние сознания при медитации пройдя на практике весь этот процесс. Но, к сожалению, подобные практики требуют очень серьезного подхода и большого количества времени.

Медитация: многообразие определений и практик

**Роль медитативных практик в европоцентристской культуре XX века**

Стрессовые ситуации, преждевременное старение, психосоматические болезни, информационные перегрузки, быстрый темп жизни и экологические проблемы – этому мы обязаны эпохе научно-технической революции. Технократический характер современной цивилизации порождает отсталость в развитии духовной составляющей человека. Современный человек затрудняется найти ответы на свои вопросы в науке, литературе или философии, и решения проблем духовного развития остаются в зачаточном состоянии.

Как писал Шри Ауробиндо, “духовность не есть интеллектуальность, не идеализм, не поворот ума к этике, к чистой морали или аскетизму; это не есть религиозность или страстный эмоциональный подъём духа... Духовность в своей сущности есть пробуждение внутренней действительности нашего существа, нашей души...”

Приход медитации на Запад ознаменовался быстротой и размахом. Поэтому понятен и оправдан рост интереса к медитативным практикам, который в западном обществе активно начался в эпоху хиппи, “детей цветов”, когда зародилось движение ньюэйдж и всевозможные институты развития способностей человека типа Esalen и Big Sur.

**Основные черты большинства медитативных практик**

Какие черты медитативных практик можно выделить как характерные?

Начало любой медитации – концентрация, сосредоточенность ума, отрешённость от всего постороннего, что не связано с объектом концентрации, от всех внутренних, второстепенных переживаний. Начиная со средоточения ума на объекте и проходя через этап проникновения в объект, практикующий полностью растворяется в нём, сливается с ним – объект заполняет пространство сознания. Как правило, характер объекта определённым образом ограничивает глубину достигаемой концентрации. Как только внимание отвлекается от объекта концентрации, медитирующий должен произвольным усилием воли вернуть его к объекту. Постепенно, по мере тренировок помехи всё меньше отвлекают внимание и объект остаётся центром концентрации. На этом этапе доминируют чувства энтузиазма, удовлетворения, иногда наблюдаются светящиеся образы, необычные телесные ощущения. По мере углубления концентрации человека могут посещать видения, ментальные процессы в виде образов оживляются при уменьшении сфокусированности. При последующем продвижении возникает момент, когда исчезает обыденное сознание, полностью рассеиваются ощущения и посторонние мысли. Более глубокие уровни концентрации связаны с обращением ума к чувствам восторга и блаженства; появляется невозмутимость, сознание бесконечного.

По моему мнению, это рассеивание ощущений и посторонних мыслей в процессе медитации, существует во всех системах медитации, только называется разными именами: “остановка внутреннего диалога” у Кастанеды, механический “ненужный разговор” у Гурджиева и так далее.

Независимо от идейной подоплёки, практикующие медитацию учатся контролировать и управлять умом, что приводит к улучшению памяти, внимания; приобретают чувство глубинного спокойствия, психической релаксации, улучшают психическое функционирование, что в свою очередь ведёт к улучшению соматического состояния. Эти попутные эффекты не являются единственной целью медитации. Одна из общих черт медитативных практик – идея о том, что медитация должна стать образом жизни практикующего.

При всех видах медитации достигается этап, который описывается как прозрение, экстаз, просветление, прорыв за пределы обычного сознания, состояния ума, “прыжок” в бессознательное, к глубинным пластам своего существа, пребывание в сфере сознания как противоположности сфере рассудка, ума.

Изложенные общие черты можно найти как в древнейших формах медитативных практик (дзэн, йога), так и в современных техниках (аутотренинг, трансцендентальная медитация).

При подготовке данной работы были использованы материалы с сайта http://www.studentu.ru