ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

Материал заимствован у Клуба Шаолинь: https://vk.com/club.shaolin

В каких значениях можно встретить употребление этого слова в русском языке?

Медитация как сосредоточение

В самом широком смысле любая продолжительная фокусировка внимания на одном объекте уже является медитацией. Ходьба, мытье пола, созерцание заката или глубокое размышление – любое ритмичное или монотонное действие может стать вашим объектом сосредоточения. Более того, мастера медитации, достигшие просветлённого вИдения реальности, не выполняют каких-то специальных упражнений, вся их жизнь становится одной непрерывной медитацией. «Выдающийся буддист Пан-юнь говорил: «Собирать хворост и носить воду – чудесные занятия, я дышу одним духом со всеми буддами трех времен».

Медитация как измененное состояние сознания

Не путать с «трансом»! В отличие от транса, медитация подразумевает, во-первых, высочайшую ясность ума и осознавание происходящего. Во-вторых, медитация - это самостоятельная работа, здесь не нужен музыкальный фон или «ведущий», который голосом направляет мысли медитирующего. В-третьих, медитация не подразумевает внешнюю стимуляцию в виде громкой ритмичной музыки, ритуальных танцев, алкоголя или психотропных веществ.

С учетом этих оговорок, один из аспектов медитации - это именно достижение измененных состояний сознания. На первых этапах практикующие медитацию ощущают повышение спокойствия, умиротворение и легкое чувство радости, что уже отличается от повседневного «разорванного» состояния современного человека. По мере продвижения медитатор достигает более тонких и возвышенных состояний, позволяющих не просто успокоиться, но и приводящих к иному восприятию реальности и глубинной трансформации психики. «Когда ум полностью постигнут, это и есть пробуждение».

В санскрите, священном языке Древней Индии, существуют десятки слов, обозначающих разные медитативные состояния ума: smṛti, dhyana, samadhi, samapati и т.д. В буддийской традиции каждое из этих состояний не только имеет специальный термин, но и подробно описано. Здесь нет места пустым фантазиям и хаотичным блужданиям в лабиринтах ума!

Медитация как набор специфических упражнений

Медитация как набор специфических упражнений, направленных на работу с сознанием (психотехники, психофизический тренинг). В буддизме известны сотни медитативных практик и их модификаций, от весьма известного «сосредоточения на дыхании» до более продвинутой медитации об иллюзорности понятия «Я». В прочих традициях, школах и учениях найдутся,

пожалуй, еще сотни и даже тысячи медитативных техник!

Отсюда перед новичком встает ряд вопросов:

- С какой техники медитации лучше начинать новичку?
- Как выбрать надежный источник знаний о медитации? И как не попасть в лапы сектантов, лжеучителей и инфоцыган?
- Если медитация это инструмент работы с умом, то как сделать эту работу полезной, а не разрушительной? Если сказать проще – как не сойти с ума от медитации?
- Является ли медитация чем-то самостоятельным или это лишь одна из частей большого духовного Пути?

И главное - ЗАЧЕМ? или Каков верный подход к медитации – как способ снять стресс, как источник неземного блаженства или как внутренняя работа, ведущая в запредельное?

медитация, meditation

From:
https://wiki.rtzra.ru/ - **RTzRa's hive**

Permanent link:
https://wiki.rtzra.ru/vipassana/what-is-meditation

Last update: **2022/03/14 09:42**