

Медитация как феномен сознания



Трансцендентальная медитация (в переводе с латыни означает – выходящий за пределы, размышление) — это техника медитации с использованием мантр.

Эту технику легко освоить и дальше практиковать, это естественная, простая, не требующая никаких усилий умственная методика. По этой методике занимаются всего 20 мин. дважды на день, при этом нужно с закрытыми глазами сидеть удобно.

Во время этих занятий обычный мыслительный процесс становится менее активным, и достигается особенное психофизиологическое состояние «спокойной осознанности».

Занятие техникой трансцендентальной медитации очень хорошо снимает стресс и содействует развитию личности. Даже не смотря на ее естественную простоту и легкость, эта техника отличается большой точностью.

Техника трансцендентальной медитации не требует особых усилий и большой концентрации, не связана она также с контролем ума или визуализацией. При этом также не нужно совсем менять свой образ жизни или миропонимание. За последнее 50 лет этой медитации обучилось более чем 5 млн человек. Также проведено больше 600 исследований в более чем 250 университетах и научных центрах по всему земному шару.

Эта техника является одной в наибольшей степени широко используемых и усердно изученных медитационных техник. Она широко применяется как методика для уменьшения стресса. Этой технике обучают специалисты, которые прежде прошли специальную подготовку.

В последние годы трансцендентальная медитация, как методика уменьшения стресса и поднятия успеваемости, стала применяться в нескольких частных и государственных школах США, Америки и Индии. Также методика стала применяться и в отдельных школах Великобритании, Италии, Испании, Дании, Литве, а в других странах.

Глубокая медитация



Скорее каждый из нас знает или встречал такое слово как «матра». Так оно означает слово, или набор слов, или просто набор звуков которые человек без перерыва повторяет. Таким образом это позволяет убрать из своего сознания другие лишние мысли, тем самым приглушив собственный внутренний диалог. Вот именно с помощью мантри и происходит глубокая медитация.

Йогани предлагает употреблять словосочетание «I am»(переводится как «Я есть»). Притом советует работать именно только с этим сочетанием слов, в независимости какой у вас родной язык, так как важен не сам смысл слов, а просто звуки.

Для глубокой медитации вам понадобится всего 20 минут вашего свободного времени, во время которого вас не будет никто отвлекать. Нужно сесть в удобное место и в удобную позу, можно сесть на диван. И совсем даже не обязательно заниматься медитацией на коврике для йоги. Всего что вам будет нужно сделать — это просто расслабиться. Однако не стоит пробывать медитировать лежа, это часто всего приводит к погружению в сон. Закройте глаза и расслабьтесь, всмотритесь в темноту и цветные пятнышки которые будут видны на закрытых веках, ничего такого в этом нет, это просто хаотические пятна. Нужно сделать спокойный вдох-выдох, можно даже повторить несколько раз и произнести про себя собственную мантру.

Услышьте ваше внутреннее молчание которое наступит после этого.

Ваш мозг сразу же вернется к размышлениям, как только вы поняли что в голове есть мысли, снова начинайте говорить мантру, главное не торопитесь, слушайте тишину и мозг опять будет возвращаться в размышлениям.

Не нужно связывать произношение мантры с выдохами и вдохами, просто не обращайтесь на дыхание внимание, ну а если обратили то просто вновь проговорите мантру. Возможно и такое что во время медитации зазвонит телефон и вам придется ответить на звонок или кто то отвлечет вас, ничего страшного в этом нет добавьте просто потраченное на это все время к времени для медитации.

Не нужно надеяться на какое то просветление, просто нужно заниматься иногда медитацией а лучше всего регулярно и потихоньку начнут сами происходить изменения.

Добиться глубокой медитации можно, при этом главное помнить о своей цели. Всегда думайте о ней как о чем то высоком, величном. Если цель – не в высочайшем, тогда и медитация на мажет быть сильно глубокой. Только тогда когда цель – высочайшее, тогда и вы сами сможете подняться к высочайшему.

Техники трансцендентальной медитации

Очень много людей полагают, что никогда не смогли б медитировать, так как не могли б отвлечься от не прекращающего потока мыслей и достигнуть состояния душевного покоя. Техника трансцендентальной медитации применяет прирожденную психическую тенденцию «перешагнуть» таким образом перешагнуть через свое мышление. Медитация подобна процессу ныряния в воду.

Американский психиатр *Блумфильд* по этому поводу писал: «При обучении нырянию необходимо овладеть искусством правильного вхождения в воду, а далее нужно просто спокойно опускаться. Во время изучения трансцендентальной медитацией учатся концентрировать внимание внутрь и достигать прирожденного желания отличного самочувствия. Ваш разум во время техники медитации стремится к коренному мышлению так как и человек если находится в темном помещении двигается в направлении света».

Именно «процессу погружения» содействует три фактора: это **во-первых**, принять удобную вам сидячую позу; а **во-вторых** нужно закрыть глаза а в третьих надо выбрать соответствующий предмет медитации. Что бы освободить разум от каждодневных забот и сконцентрировать свое внимание, существуют мантры. Суждение «мантра» происходит от санскрита, древнеиндейского языка.

Следовательно, **мантры** – это, «инструменты мышления», при помощи которых не требуется напряжения и начинается сама медитация.

Некоторые звуки, по собственному опыту, мы знаем что, например звук пишущего мелка вызывает у нас неприятное чувство а вот журчание спокойной реки наоборот нас успокаивает. Мантры, которые применяются в трансцендентальной медитации причиняет успокаивающее но не в коем случае усыпаящее деяние. Воздействие мантр, как подтверждают исследования, носит жизнестимулирующий характер.

И так, главное то, что в процессе трансцендентальной медитации человек остается подвижным и нет необходимости сосредоточится на объекте медитации. А все наоборот, этот процесс должен происходить спонтанно и автоматически. Именно концентрация препятствует самопогружению.



Самопознание дает человеку восторг также добровольный отказ от сомнительных удовольствий. Стремление к всему Высокому, Светлому, Чистому позволяет избежать множества бессмысленной рутины.

Бояться каких – либо плохих последствий – значит вообще отказаться от идеи развития духа.

Потраченное время, казалось бы, на наблюдение за техникой медитации, обычно полностью окупаются в дальнейшей деятельности.