



Медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

#### Происхождение термина

Слово «медитация» происходит от латинского *meditatio*, точнее от глагола *meditari*, который в разных контекстах означает «обдумывать», «мысленно созерцать», «вырабатывать идеи».

В Ветхом Завете хага (на иврите: חגה) означает не только вздыхать или шептать, но и размышлять, умственно созерцать. Когда Тора была переведена на греческий язык, слово хага было переведено как *melete*. В латинской Библии слово хага / *melete* было переведено как *meditatio*. Использование термина *meditatio* применительно к одной из частей поэтапного процесса мысленного созерцания впервые встречается у монаха Гуго II в XII веке.

#### Круг обозначаемых явлений

Помимо своего исторического использования, термин «медитация» был применён в качестве перевода названия восточных духовных практик, называемых на санскрите «дхьяна» — термин, распространённый в китайском буддизме как «чань», в японском «дзэн», в корейском «сон» и во вьетнамском «тхиен». Слово «дхьяна» происходит от санскритского корня *dhyai* и тоже имеет значение «мысленно созерцать», «размышлять».

Существует мнение, согласно которому термин «медитация» может также применяться к широкому кругу практик, в том числе к практикам исламского суфизма и других традиций, таких как еврейская Каббала и христианский исихазм. К примеру в редакцию книги о медитации, опубликованной в 2003 году, включены главы, написанные различными авторами, описывающие буддийскую, индуистскую, христианскую, исламскую и даосскую традиций медитации. Учёные отметили, что термин «медитация» в том значении, в котором он сейчас используется, равнозначен термину «созерцание» в христианстве. Существует, однако, и другой взгляд: исихастская практика «имеет некоторое поверхностное сходство» с практиками буддизма, индуизма и йоги, которое, однако «зачастую преувеличивается при популярном изложении».

## Общие сведения

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу, иногда применяются чётки и другие вспомогательные предметы. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Медитация с древности является частью духовной практики во многих религиозных традициях, особенно распространена в буддизме и индуизме, является важной составляющей йоги.

Начиная с 1960-х годов, медитация всё больше стала привлекать к себе внимание на Западе, стала предметом разнообразных научных исследований, неоднородных по строгости и качеству. В более чем 1000 опубликованных научных исследований различных методов практики была найдена связь между медитацией и изменениями в обмене веществ, кровяным давлением, мозговой активностью и другими процессами в организме. Сейчас медитация широко применяется как психотерапевтическое средство для снятия психического напряжения, физической боли и как метод борьбы со стрессом, в том числе в клинических условиях. Часто используется также с целью релаксации и как дополнение к другим упражнениям по релаксации.

Исследование правительства США в 2007 году показало, что почти 9,4 % взрослого населения США (более 20 миллионов) практиковало медитацию в течение последних 12 месяцев, для сравнения — в 2002 году практиковало 7,6 % (более 15 миллионов человек).

## История

История медитации тесно связана с религиозным контекстом, в котором существовала эта практика. Уже в доисторических цивилизациях использовались повторяющиеся ритмичные песнопения и повторения фраз для увещевания богов. Некоторые авторы даже выдвинули гипотезу, что появление способности концентрировать внимание, являющейся элементом многих методов медитации, возможно, способствовало развитию последней фазы биологической эволюции человека.

Другое раннее упоминание медитации (Дхьяны) можно найти в индуистской традиции ведантизма около XV века до н. э., в которой Веды описывали традиции медитации древней Индии. Примерно с VI по V вв. до н. э. другие формы медитации были созданы в даосизме в Китае и буддизме в Индии. На западе, в 20-м году до н. э., Филон Александрийский писал о некой форме «духовных упражнений» с участием внимания (*prosoche*) и концентрации, а в третьем столетии Плотинум были разработаны техники медитаций.

Палийский канон, письменная фиксация которого восходит к I веку до н. э., считает индийскую буддийскую медитацию шагом на пути к освобождению. К этому времени буддизм распространился в Китае, Сутра Вималакирти, датируемая 100 годом н. э. включает ряд упоминаний медитации, чётко указывая на дзэн. По Шёлковому пути передачи буддизма медитация распространилась и в другие восточные страны, а в 653 году первый зал для медитации был открыт в Японии. Возвратившись из Китая около 1227 года, Догэн написал инструкцию по дзадзэн.

## Ислам и медитация

Исламская практика зикр, которая заключается в повторении 99 имён Бога, зародилась в VIII или IX веках. К XII веку в практику суфизма были включены техники медитаций и его последователи начали практиковать контроль дыхания и повторение святых слов.

## Медитация и восточное христианство

Существует точка зрения, согласно которой взаимодействие с индусами или суфиями, возможно, повлияло на формирование восточно-христианской практики медитации, исихазма, но прямых доказательств этому нет. Между X и XIV веками исихазм стал практиковаться, в частности, на горе Афон в Греции, эта практика включает повторение Иисусовой молитвы. Впрочем, носители восточно-христианской традиции, похоже, не склонны отождествлять исихазм с медитацией, а сходство между тем и другим нередко считают внешним:

Практика исихастской молитвы имеет некоторое поверхностное сходство с мистической молитвой или медитацией восточных религий (например, буддизма и индуизма, и особенно с практикой йоги), хотя эта схожесть зачастую преувеличивается при популярном изложении.

## Медитация в западном мире

Западная христианская медитация контрастирует с большинством других подходов в том, что она не предполагает повторения какой-либо фразы или действия и не требует никаких конкретных поз. Западная христианская медитация берет своё начало в VI веке в практике чтения Библии среди монахов-бенедиктинцев, называемой *Lectio Divina*, то есть божественным чтением. Его четыре формальные ступени, «лестница», были определены монахом Гуго II в XII веке с помощью латинских терминов *lectio*, *meditatio*, *oratio* и *contemplatio* (переводятся как читать, размышлять, молиться, созерцать). Западная христианская медитация получила дальнейшее развитие у святых Католической церкви, живших в XVI веке, таких как Игнатий де Лойола и Тереза Авильская.

В середине XX века некоторые представители западного монашества, занимавшиеся межрелигиозным диалогом, обратили внимание на то, что в наследии раннехристианских пустынников содержатся рекомендации по молитвенному деланию, схожие с восточными методами медитации. Одним из тех, кто попытался соединить способ христианской медитации, основанный на рецитации священного слова, с дисциплиной повседневной молитвы, был английский бенедиктинец Джон Мейн. Подобный подход к созерцательной молитве, опирающийся на учение о «чистой молитве» (лат. *oratio pura*) св. Иоанна Кассиана предлагали также и многие другие современные западные католические монахи, чаще всего имевшие опыт диалога с буддистскими и индуистскими монашескими общинами — среди них траппист Томас Мертон, иезуит Вильям Джонстон, иезуит Хуго Макиби Эномия-Лассаль, бенедиктинец Беда Гриффитс, траппист Томас Китинг, кармелит Эрнст Ларкин.

Начиная с середины XVII века практику медитации стали использовать квакеры. Их молчаливые богослужения могли длиться до двух и даже четырёх часов. Однако в настоящее время их продолжительность обычно не превышает одного часа.

В XVIII веке изучение буддизма на Западе стало занятием интеллектуалов. Обсуждал эту тему философ Шопенгауэр, а Вольтер призывал к терпимости по отношению к буддистам. Первый английский перевод Тибетской Книги мёртвых был опубликован в 1927 году.

Светская форма медитации, как западная форма индуистских медитативных техник, появились в Индии в 1950-х годах и попала в Соединённые Штаты и Европу в 1960-х. Вместо сосредоточения на духовном росте, светская медитация делает акцент на снижении стресса, релаксации и самосовершенствовании. Обе формы медитации, духовная и светская, были предметом научных исследований. Исследования медитации начались в 1931 году, научно-исследовательский интерес резко увеличился в 1970-е и 1980-е года. К началу 70-х годов XX века на английском языке было сделано более тысячи исследований по медитации. Однако, после 60 лет научных исследований, точный механизм работы медитации до сих пор остается неясным.

## Формы и методы медитации

Согласно отчёту Национального института здоровья США, самыми распространёнными формами медитации являются медитации памятования и трансцендентальная медитация.

Медитация памятования (англ. *mindfulness meditation*) — традиционная для буддизма форма медитации, объединяет целую группу техник. При самой распространённой технике медитирующий изначально сосредотачивается на тонком ощущении воздуха, касающегося ноздрей при вдохе и выдохе. Затем, по мере роста мастерства, объекты для медитации меняются. Многие другие техники медитации являются производными от данной.

Дзадзэн — практика медитации памятования, традиционная для Японии. Существует форма медитации дзадзэн при прогулке.

Трансцендентальная медитация — медитация с концентрацией на мантре — слове, звуке или фразе, повторяемой медитирующим вслух или мысленно. Самой известной является мантра «Ом».

Среди других известны:

Медитация на пустоте — медитация со сосредоточением на отсутствии мыслей. Часто является следующим этапом для других форм медитации. По словам Джидду Кришнамурти из книги «Медитации», при длительной медитации на безмыслии исчезают все виды мыслей, желаний и прекращается осознание своего я — почти полностью исчезает дыхание, устанавливается состояние глубокого покоя, после которого внутреннее сознание человека освещается светом, вызывающим состояние невыразимого блаженства. В этом состоянии человек может находиться очень долго, не осознавая окружающего. По утверждению Далай-ламы XIV, такая медитация может вызвать вслед за собою особое состояние всеосознания, называемого на Востоке «Просветлением».

Кундалини-медитация — медитация со сосредоточением на чакрах. Обычно проводится лёжа.

Тратака — медитация на пламя свечи в тёмной комнате.

Сатипаттхана — буддийская медитация со сосредоточением на созерцании тела, чувств, ума, объектов ума. Подробно описана в Махасатипаттхана сутре. В популярной «ню-эйдж» литературе по ошибке называют Випассаной, тогда как на самом деле випассана—это опыт и результат получаемый от практики Сатипаттханы.

Анапанасати — традиционная буддийская медитация со сосредоточением на дыхании. Подробно описана в Анапанасати сутре.

Випассана — достижение внутреннего прозрения, достигаемое посредством практики Сатипаттханы и Анапанасати. Так же посредством практик Анапанасати и Сатипаттханы достигаются джханы.

Медитация на внутренний свет и звук — медитация со сосредоточением на внутреннем свете и звуке (Наам, Шабд, Слово).

Сахадж Марг — медитация с сосредоточением на биении сердца.

Сексуальные медитации (в тантре и даосских сексуальных практиках). Например, ци-медитация: партнёры садятся на пол, напротив друг друга, опираясь на отведённые назад руки. При этом ступню правой ноги располагают под промежностью другого партнёра. Далее — активизация сексуальной энергии с помощью ЛК-мышцы, работа с энергиями партнёров. Энергия партнёров должна течь как цветок по воде, смешиваться.

Для большинства техник медитации характерно глубокое сосредоточение на монотонно повторяющемся действии.

Научные исследования медитации

Одним из пионеров исследования воздействия медитации на здоровье человека был кардиолог Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы. В результате данных исследований было обнаружено, что даже сильно упрощенная форма медитации оказывает устойчивое положительное влияние на физиологию, выражающееся в изменении ритма сердца, улучшении обмена веществ и частоты дыхания.

Выход в 1975 году в свет его книги «Реакция релаксации» («The Relaxation Response») стал первой апробацией медитативной практики учеными-медиками и способствовал росту клиник, занимающихся проблемами снижения стресса на рабочих местах, в больницах и других местах. Однако до недавнего времени, не было никакого надежного способа для сбора объективных данных о предполагаемых психических эффектах, таких как обостренное внимания, свобода ума от негативных суждений и увеличение сострадания.

Достижения в функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ) придали динамику объективным методикам исследования человеческого мозга. МРТ исследования деятельности головного мозга позволили предположить, что настроения и склонности укоренены в конкретных регионах органа. Например, положительные состояния ума отмечены высокой активностью в левой лобной области, в то время как активность в правой лобной области совпадает с негативными состояниями.

В частности, в институте «Ум и жизнь» (англ.) русск. с 2003 года, под патронажем Далай-ламы, ведется программа изучения влияния медитации на деятельность головного мозга «Исследование Ума», в ходе которой испытуемые (предварительно отобранные мастера медитации и представители контрольной группы) выполняют ряд заданий, во время выполнения которых, статус их мозговой деятельности фиксируется с помощью электроэнцефалографии и магнитно-резонансного томографа.

Один из самых известных участников данной программы — известный буддистский мастер медитации, автор двух книг, ставших бестселлерами: «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» и «Радостная мудрость», основатель сообщества центров медитации Тергар Йонге Мингьюр Ринпоче. В своем предисловии известный психолог, научный журналист Гоулман Дэниел кратко описывает результат этих исследований:

«Во время медитации на сострадание нейронная активность в важнейшем центре мозга, отвечающим за переживание счастья, повышалась на 700—800 процентов! У обычных испытуемых участвовавших в исследовании добровольцев, которые лишь недавно начали медитировать, активность той же области мозга возрастала всего на 10-15 процентов»

— из предисловия к книге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» Йонге Мингьюр Ринпоче.

Эти исследования, которые проводились на базе Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и поведения мозга в Висконсинском университете, в ходе которой испытуемый и представители контрольной группы выполняли ряд заданий, во время выполнения которых, они находились внутри магнитно-резонансного томографа, сканирующего их мозговую деятельность.

Руководитель лаборатории — Ричард Дэвидсон, несколько последних лет постигающий искусство медитации в Сообществе центров медитации Тергар.

На конференции института «Ум и жизнь» (англ.)русск., проходившей в 2003 году в Массачусетском технологическом институте, доктор Эрик С. Ландер (англ.) русск., сопредседатель «Совета при Президенте США по науке и технологиям» (англ.) русск. профессор молекулярной биологии, директор Института Уайтхеда (англ.) русск. и центра МТИ по исследованию генома (англ.)русск., подчеркнул, что в то время как буддийские практики делают акцент на обретении всё более высоких уровней осознания, современная наука довольствуется совершенствованием способов восстановления здоровья психически больных пациентов до нормального состояния:

«Зачем останавливаться на этом? Почему мы довольствуемся тем, что говорим: мы не психически больные? Почему вместо этого не сосредоточиться на том, чтобы становиться лучше и лучше?»

— отрывок речи доктора Эрика С. Ландера на конференции института «Ум и жизнь» в МТИ.

Позы для медитации

Для медитации используются различнейшие позы: сидя, лёжа и стоя. Позы в йоге называются асаны, определенные из них — для медитации. Широко известны в буддизме и индуизме, а также в современной традиции, — поза лотоса, полулотоса, бирманская поза (от слова Бирма), и поза на коленях. Медитация может выполняться в движении: при ходьбе (например, кинхин) или работе.

Самая известная поза для медитации такова: сидя, глаза закрыты, спина выпрямлена, голова чуть опущена, ноги скрещены, руки лежат на коленях ладонями кверху, ладони раскрыты, большие и указательные пальцы соединены.

емного о медитации.

Ниже приводятся несколько фотографий для медитации на стихии - огонь, вода, воздух, земля. Выберите нужную вам и медитируйте. Практика должна быть достаточно проста. Просто созерцайте. Поставьте картину на удобном для вас расстоянии. Непринуждённо прислушивайтесь к себе. Сливайтесь со стихией, но не теряйте осознанности. Созерцать можно от нескольких минут до нескольких часов. 20 минут— хорошее время. Лучше конечно медитировать на живые стихии — на океане, в поле, и т.д, но эффект образов тоже достаточно сильный, т.к. вы у себя дома и ничего не может помешать вам. Созерцать (если вы уже решили медитировать ежедневно и решение твёрдое) лучше два раза в день, утром и вечером в соответствии с распорядком вашей садханы и режима дня.

Медитируя, не отвлекайтесь, позвоночник должен быть ровным, а пальцы рук сложены одна над другой ниже пупка или в чин-мудру (указательный палец соединит с большим). Сидеть можно в сукхасане или даже на стуле или не в слишком мягком кресле. Мысли волей не отгоняйте, но и не потакайте им. Помните, что вы не тело и не ум, вы - Атман, Душа.

Такие же рекомендации уместны и для медитации с дыханием. Следите за дыханием, не засыпайте и не отвлекайтесь, просто присутствуйте и не стройте многосложных мыслеобразов (свет, формы, Божества и т.д) - это собьёт концентрацию и уведёт вас от истинных переживаний. Не спешите погружаться в переживание, возникшем при медитации. Будьте осознанными, будьте собой. Пусть всё будет естественно, не спешите себя отдавать, но и не гоните чувство. Дополнительные рекомендации лучше получить у своего наставника. Образ свечи также можно использовать для практики - тратак. (Подробнее о тратаке вы найдёте в начале сборника). Эта практика очищает сознание, аджна-чакру (чакру в области межбровья) и укрепляет их. Восстанавливает и укрепляет зрение как обычное так и тонкое (видение 3м глазом), улучшает концентрацию ума, воспитывает терпение и волю, подготавливает к медитации, которая без навыков концентрации просто невозможна.

Медитировать можно и на символ Ом. (он здесь тоже показан, а принцип тот же, что и на свечу).

Вышеуказанных рекомендаций для начала вполне достаточно, но а более тонкие, сложные техники, более глубокие переживания необходимо обсуждать со своим духовным наставником. Просто по написанному постигать Господа через медитацию крайне нежелательно. Возможны срывы, ошибки, блуждания, болезни. Будьте бдительны и осторожны. Учитывайте все ваши индивидуальные особенности.

Не ждите мгновенного результата, будьте счастливы настоящим каким бы оно нибыло. Всё будет так как будет, всё есть там как есть. Не мечитесь, не суетитесь, верьте в себя и Господа. Творческий подход безусловно возможен, но только с Учителем.

Медитация должна органически вписываться, сливаться с вашей жизнью и другими практиками. Медитация — это гармония, (лучше выбрать одну или две техники и придерживаться их, это надёжней, целесообразней).

Прежде чем медитировать овладейте концентрацией, уравновесьте ваши чувства, найдите устойчивую удобную для вас позу, место, время. А главное изучите философию, смысл медитации иначе она вряд ли что-либо принесёт вам.

В качестве подготовки займитесь асанами, не переадайте, наладьте режим сна и отдыха. Очищайте физическое тело и делайте киртан и джаппу - это сбалансирует энергии на всех уровнях и медитировать будет гораздо легче. Помните, что медитация - это 7-ая ступень в раджа-йоге, хотя практиковать её можно и на первых этапах, но под опытным руководством. 7-ая ступень - это уже постоянное состояние в котором живёт, пребывает садхак, но идти к нему можно и раньше. Важно при этом не перепугать медитацию с концентрацией, как правило практика медитации и её спонтанное естественное присутствие возникает в силу прохождения всех предыдущих этапов, отработанной кармы и милости Божьей. Всегда помните, что и здесь, как и во всей йоге, нравственное начало - это основа. Без доброты, любви, сострадания, без веры, служения о медитации не может быть и речи (яма, нияма - ознакомьтесь внимательно). Только нужные качества, такие как смелость, терпение, щедрость, ненасилие, воля, чистота на всех уровнях - создадут нужные условия для медитации и самадхи. Удачи вам. С Богом! Ом