

МЕДИТАЦІЯ ЯК ЗМІНЕНИЙ СТАН СВІДОМОСТІ

Закорко І., *зр. ЛС-803*

В останні десятиліття внаслідок прискорення темпів раціоналізації життя, його технізації та технологізації виникає зворотна реакція – підсвідоме прагнення повернутися в живий, цілісний світ, пронизаний бажаннями, душевними потягами, живими пристрастями. Сучасний світ і людина постають незавершеними та майже безмежними у своїх характеристиках, діях і проявах.

Знаходитися в стані “мовчання розуму” означає вміти чути та розуміти себе, знаходити відповіді на всі свої питання – відповіді, які є в нас самих. Тільки ми їх не можемо почути в суєті життя, за безглуздим штовханням своїх думок. Стан “мовчання розуму” (внутрішньої тиші) досягається шляхом медитації. Розум вирішує декілька проблем одночасно та не встигає усвідомити всі ті думки, які хаотично рухаються по його закрутках.

Щоб використовувати розум собі на користь, необхідно стати володарем свого розуму. Більшість людей дозволяють своєму розуму хазяйнувати так, як йому заманеться. Знаходячись у повному підпорядкуванні “хаосу думок”, людина втрачає владу над собою та своїм життям. Окрім свідомості, яка постійно хаотично змінюється, у нас є підсвідомість – природна глибинна мудрість. Мета медитації – зупинити безглуздий кругообіг думок, врівноважити розум і надати слово підсвідомості. Медитація може використовуватися для виявлення внутрішніх можливостей людини, її духовного збагачення, позитивного сприйняття світу.

Людина, яка поринула у світ медитації, здатна досягнути пробуджені стани свідомості, що перевершують межі чуттєвого сприйняття.

Медитація використовується як для лікування, так і для профілактики значної кількості захворювань. Під час медитації вмикається важливий для організму механізм довільної саморегуляції біологічної системи, дія якого забезпечує мінімізацію збудження її складових. Під час медитації або концентрації мозок стає подібним до замкненої системи. Людина у процесі медитації концентрується на одній ідеї, меті, предметі. У цей час її розум не відволікається на інші подразники зовнішнього середовища. Саме в цей час організм самостійно налаштовується та відновлюється. Цей справді чудовий механізм, що дозволяє зберігати рівноважний стан свідомості, закладений самою природою.

Отже, за допомогою медитації людина повертає втрачену владу над собою та своїм життям, стає володарем свого розуму. Розум медитуючої людини концентрується на одній меті, предметі, не даючи думкам хаотично рухатись. Медитація має практичне значення для освітньої, наукової діяльності, профілактики та лікування значної кількості захворювань.

Наук. кер.- Опанасюк В. В.