

## МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Зинкевич Александр Павлович, факультет географии и геоинформатики, 2 курс  
Белорусский государственный университет,  
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Савко Э. И., канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

Данная исследовательская работа рассматривает медитацию, как способ улучшения здоровья человека, раскрывает историю медитативных практик, первоисток и попадание в Европу и США. Дает основы структуры медитации, описывает оздоровительный эффект на организм человека. В ходе рассуждения о полезности медитации, в статье приводятся аргументы в пользу регулярных занятий медитацией. Исследовательская работа стремится популяризировать медитацию как практику повседневной жизни человека.

This research paper examines meditation as a way to improve human health, reveals the history of meditation practices, primary sources and getting to Europe and the United States. Gives the basics of the structure of meditation, describes the healing effect on the human body. In the course of reasoning about the benefits of meditation, the article provides arguments in favor of regular meditation classes. The research paper aims to popularize meditation as a practice of everyday human life.

**Ключевые слова:** медитация; Индия; мантра; здоровье; психология.

**Keywords:** meditation; India; mantra; health; psychology.

**Введение.** Медитация нашла свое место в Европейской цивилизации, являясь при этом плодом индийским. Каждый человек, так или иначе, слышал о ней, многие хоть раз в жизни ее практиковали. Медитация тесно связана с йогой, восточными боевыми искусствами. Активно исследуется медитация и с точки зрения медицины и психологии. Медитация, как психотехника, тесно связанная с сознанием человека, его расширением, осознанием человеком себя, позволяет выйти за привычные рамки осознанности и тем привлекает в равной степени и индусов, и тибетцев, и европейцев. Несмотря на то, что в общественной дискуссии медитация порой признается недейственной техникой, порой даже просто отнимающей время, имеются научные доказательства того, что медитация влияет на человека и его сознание, причем в положительном ключе. Это не отменяет необходимости и дальше исследовать влияние медитации на человека, но доказывает актуальность метода.

**Цель исследования.** Изучить медитацию и ее влияние на здоровье.

**Задача исследования** – обзор научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Данная работа стремится раскрыть сущность медитации и ее основные принципы. И, как итог, повлиять на популяризацию медитативных практик среди населения Республики Беларусь и студентов, в частности.

Медитация в истории человечества имеет долгую историю. Изначально этот термин восходит к латинскому «размышлять». Поэтому следует отделять медитацию как размышление (европейский подход, характерный как философам древней Греции, рассуждавшим о смысле бытия и монахам, обдумавшим смысл Святого Писания) и психо-духовную практику, появившуюся в Индии, как часть религиозных течений буддизма и индуизма. В санскритских текстах аналогом слова «медитация» является «дхьяна», что можно перевести и как «размышлять», но и как «созерцать». Впервые медитация как форма духовного освобождения появляется в йога-сутре, датируемой IV веком до н.э. и ставшей основой, в том числе и для йоги. Однако характерные изображения человека в позах йоги имеются и на табличках времен Хараппской цивилизации (3 тысячелетие до н.э.), а значит, традиция медитации также может иметь связь с этой малоизученной цивилизацией на Индийском субконтиненте.

В V–VI вв. медитация распространится за пределы Индии в Китай, а оттуда и в остальные страны Восточной Азии. Светская же форма медитации появилась недавно – в 1950 г., практически тогда же начав распространяться в Западном мире, но скорее в качестве средства поиска себя, успокоения. Это совпало с популяризацией тибетского буддизма, также предполагавшем медитативные практики. На территориях бывшего СССР свой вклад вносили традиционно буддийские регионы – Калмыкия, Бурятия, Тува. Благодаря этому сегодня сложно встретить человека, не знающего, что такое медитация.



Но сложно представить, что какая-то традиция распространится так широко и останется в массовом сознании, если не будет обладать каким-либо осязаемым эффектом для человека. И медитация не исключение. Она нашла свое третье открытие в медицине. Первым исследователем, изучавшим воздействие медитации на организм человека, был кардиолог Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы. В результате исследований было выявлено, что даже самая упрощенная форма медитации оказывает положительное влияние на здоровье человека. В настоящее время во многих странах мира, как на Западе, так и на Востоке, медитация успешно применяется для профилактики и лечения повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний [5] и это не удивительно, ведь самое первое состояние, достигаемое человеком в процессе медитации – успокоение. Покой – необходимое условие для восприимчивого к волнению человека. Часто медитации находят применение у психологов.

Влияние медитации на психологию человека имеет научное обоснование. Ведущим аспектом, придающим ей неповторимую особенность, является временное выключение из комплекса психических процессов функции памяти. Это значит, что сознание человека не заполняется воспоминаниями или мыслями о будущем. Сконцентрироваться на чем-то в таком состоянии становится, естественно, проще.

Электрофизиологические исследования энцефалограмм людей в глубокой медитации показывают несводимость их биоритмов ни ко сну, ни к бодрствованию и позволяют выдвигать гипотезы о нейрофизиологии особых измененных состояний сознания [2].

Однако какое состояние можно назвать медитацией? В индийской традиции медитации существует 3 состояния человека:

1) мысли беспокойны, человек не сосредоточен. Это не медитация;

2) человеческое сознание затуманено одной идеей, когда остальные ушли.

Но от этой одной сложно избавиться. Это называется произвольной медитацией;

3) человек владеет своими мыслями, он сконцентрирован, может при желании не думать ни о чем. Это и есть состояние собственно медитации.

Медитация, особенно собственная ее форма, позволяют достичь множества положительных результатов, что следует как из опыта самого автора, иных людей и исследователей в области медицины [2, 3]:

Избавит от стресса и депрессии.

Снимет усталость, полученную за день.

Укрепит сон.

Снизит подверженность панике, тревоге.

Улучшит настроение.

Разовьет силу воли и дисциплину.

Однако мало просто поставить задачу – начать медитировать. Потребуется некоторое время (несколько дней, возможно недель), некоторый минимум усидчивости, умения отбросить желание ради созерцания. Сама подготовка к медитации и вхождению в состояние уже являются испытанием для человека, тренирующим волю.

Есть разные способы медитировать. Достаточно эффективным является медитация с мантрой, ибо не только приближает медитирующего к первоисточкам медитации, но и позволит быстрее войти в необходимое состояние [1]. Постоянно повторяя мантру, человек сконцентрируется на ней, а уже из этого состояния быстрее достигнет собственно медитативного состояния. При этом, лучше произносить мантру вслух.

Человеку нужно выбрать место, где его не потревожат, он сможет расслабиться, будет удобно в течение долгого времени. Важно надеть свободную одежду. После он может сесть прямо, расслабить тело, сложить руки в индийском приветствии «намастэ» и начать распевать одну из множества мантр. Постепенно и наступит то самое состояние. Как уже сказано, результат наступит не сразу, и первые сеансы могут окончиться неудачей, но человек стойкий, безусловно, добьется своего. Постепенно человек сможет увеличивать длительность сеансов. Например, дополнительные 5 минут в неделю. Как и любое другое упражнение, медитация потребует привыкания, а потому первый месяц необходимо проводить сеанс каждый день, после сокращая до необходимого непосредственно человеку. Но после возможно входить в состояние медитации на часы и не замечать пройденного времени. Влияние же медитации продлится дольше в несколько раз. Польза в долгосрочной же перспективе и вовсе не поддается отсчету. Важно понимать, что медитация не процесс сидения, но активной мыслительной работы человека над собой, а это никогда не проходит ему зря.

**Выводы.** В ходе исследовательской работы были раскрыты основные даты истории медитации. Было выявлено, что медитация достаточно древняя практика и долгое время находила отражение лишь в культуре стран Востока, в XX веке распространившись и на Западный мир. После рассмотрено использование медитации в современной медицине и психологии. Оказалось, что медитация нашла свое применение, помогая людям с болезнями сердца, тревогами, депрессией и беспокойствами. В последней части были даны основные действия для начала медитации и предостережения о проблемах, ожидающие новичков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Как правильно читать и произносить мантры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/mantry/kak-pravilno-chitat-mantry/>. – Дата доступа – 19.04.2021.
2. Петренко, В. Ф., Медитация как непосредственное познание / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Развитие личности. – 2008. – № 2. – С. 49–87.
3. Польза медитации в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://merlinclub.ru/duhovnyepraktiki/meditatsiya/polzameditatsii.html>. – Дата доступа – 19.04.2021.
4. Тайнственные послания. Молчание Инда // Планета. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://planeta.by/article/1423>. – Дата доступа: 19.04.2021.
5. Филатова, А. Ф. Медитация и личностное развитие / А. Ф. Филатова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – № 1. – С. 29–37.