

Meditation and personal development

S. Beregech

It is presented theoretical reflections on the topic of meditation as one of the ways of personal development. The concept and basic principles of meditation, the peculiarities of the influence of meditation on consciousness and personal development of the individual are analyzed in detail. For a more complete and accurate representation of the influence of meditation on a person, a comparative analysis of the features of Western and Eastern meditation was carried out, fundamental differences were revealed depending on the cultural and historical experience. The analysis of the results of scientific research by Richard Davidson and Antoine Lutz in the field of the influence of meditation on the state and functioning of the brain is carried out. The results of the work are summed up and the thesis is indicated how meditation affects personal development.

Keywords: *meditation, spiritual and personal development, Western and Eastern practices, inner peace, consciousness*

References

1. Дандарон Б.Д. Письма о буддийской этике. СПб., 1997.
2. Ольденбург С.Ф. Жизнь Будды. СПб., 1919. 2-е изд.: Новосибирск, 1994.
3. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание // *Методология и история психологии*. 2007. Т. 2. Вып. 1. С. 164-189.
4. Раджниш (Ошо) Ш.Б. Оранжевая книга. Измерение неведомого. СПб.: Издательская группа «Весь», 2009. 224 с. URL: <http://www.LitPortal.Ru> (дата обращения 29.11.2020).
5. Розенберг О.О. Труды по буддизму. М., 1991.
6. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. СПб., 2005; Рудой В.И. Отечественная историко-философская школа буддологии: вклад в проблему научного истолкования буддийских философских текстов // *Буддизм. Проблемы истории, культуры, современности*. М., 1990.
7. Уолш Р. Основания духовности. М., 2004.
8. Цыбиков Г.Ц. К антропологической модели третьего тысячелетия. Избранные труды в двух томах. Новосибирск, 1991.
9. Щербатской Ф.И. Избранные труды по буддизму. М., 1988.
10. Юнг К.Г. Синхроничность. М.: РефлБук; Киев: Ваклер, 1997.
11. Davidson R., Lutz A. and Ricard M. The brain and meditation // *Science*. Vol. 289, iss. 5479. P. 591-62.
12. Joel Stein. Just say Om (англ.) // *Time: magazine*. 2003. Vol. 162. №. 5. P. 48-56.
13. Jonathan S. The experience of meditation: Experts introduce the major traditions (англ.). St. Paul, MN: Paragon House, 2006.
14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditatsiya-i-lichnostnoe-razvitie> (дата обращения 29.11.2020).
15. URL: <https://ezoport.ru/psihologiya/vostochnaya-meditaciya-i-zapadnaya-terapiya.html> (дата обращения 28.11.2020).