

МЕДИТАЦИЯ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

С.С. Берегеч

Представлены теоретические размышления на тему медитации как одного из способов личностного развития. Подробно разобрано понятие и основные принципы медитации, особенности влияния медитации на сознание и личностное развитие личности. Для более полного и точного представления влияния медитации на человека был проведен сравнительный анализ особенностей западной и восточной медитации, выявлены принципиальные отличия в зависимости от культурно-исторического опыта. Проведен анализ результатов научных исследований Ричарда Дэвидсона и Антуана Лутца в области влияния медитации на состояние и функционирование головного мозга. Подведены итоги работы и тезисно обозначено как медитация влияет на личностное развитие.

Ключевые слова: медитация, духовное и личностное развитие, западные и восточные практики, внутренний мир, сознание

Литература

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).