

Можно ли материализовать идею, или Что такое медитация?

Материализация идеи – это когда ты пишешь начальнику заявление о том, что тебе нужны деньги (идея), а потом с его резолюцией идешь в кассу – и деньги у тебя в руках (материализация).

Но есть еще по крайней мере один способ материализации мысли. Это **медитация** (от лат. meditatio - размышление) – умственное действие, цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; **сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов**

К этому определению следует добавить весьма важную деталь: приведение психики человека в описанное состояние осуществляется самим человеком с помощью специальных техник.

Сегодня таких техник множество: огромное количество фирм, сообществ выпускают аудиодиски. Это могут быть и музыкальные, и разговорные, и смешанные техники. Цели медитации, в принципе, соответствуют определению. Различие состоит только в способах достижения отрешенности от внешних объектов.

Мои занятия медитацией начались в 1965-66 годах. Первое знакомство с техникой аутотренинга я получил на лекции Карла Николаева – сотрудника профессора Васильева, лаборатория которого (в Ленинграде) занималась «таинственными явлениями человеческой психики». «Если у вас болит зуб, – говорил К. Николаев, - постарайтесь сосредоточить на нем свое внимание, постарайтесь почувствовать в нем пульс, усилить боль насколько это возможно, а затем попытайтесь как бы «слить» эту боль по позвоночнику в копчик». Как ни странно, но это работало! (Слава Богу, зубы болели не часто!)

Потом мне удалось купить учебник для физкультурных техникумов, в котором был описан аутотренинг. Этим я воспользовался, когда у меня возникли проблемы с

засыпанием. Причем пользовался этой техникой все время, по необходимости.

Прошло много лет, я начал изучать массаж. Занятия проходили вечером. У меня было время отдохнуть после дневной работы, но опять: можно поспать перед занятиями, а я не могу быстро заснуть. Вспомнилась техника аутотренинга, и я решил записать ее на кассету. Записал, попробовал, получилось! Для полноценного отдыха перед занятиями хватало 15-20 минут!

Почти одновременно с этим в руки попала книга М.Норбекова «Опыт дурака или путь к прозрению». Она навела на мысль, что медитация (возможно) избавит меня от колющих болей в ступнях, которые не давали нормально ходить и даже мешали быстро заснуть. Написал текст, наговорил на магнитофон, послушал один (!) раз – с тех пор ступни не болят! А было это в 2002 году!

Окрыленный таким успехом, я начал пробовать медитации в разных направлениях, что-то работало лучше, что-то не так, как хотелось. Но об одном результате я хочу рассказать.

80-летний старик после нескольких сердечных приступов впал в депрессию, перестал вставать с кровати, резко похудел, стал нечленораздельно разговаривать, практически потерял контакт с окружающими.

Его родственник обратился ко мне с вопросом, можно ли что-нибудь сделать, я ему дал диск с медитацией «Уверенность в себе» (мой текст и мой голос на диске). После нескольких прослушиваний старик встал с кровати, его речь стала нормальной, в течение 5 месяцев он вернулся к нормальному весу (набрал 5 кг). С тех пор прошло 2 года, он до сих пор иногда слушает диск, ведет себя в соответствии с возрастными изменениями, но активен, ходит в клуб пенсионеров (разумеется, в сопровождении), играет в карты и пр.

На человека вполне здорового такая медитация тоже оказывает отличное воздействие. После прослушивания диска меняется походка, настроение, человек становится более контактным. Естественно, она может использоваться и для отдыха.

Можно ли материализовать идею, или Что такое медитация

Автор: admin

12.03.2011 13:30 - Обновлено 31.10.2014 05:00

Так что медитация – один из самых ярких примеров материализации мысли.

Автор - **Борис Рохленко**

[Источник](#)