

Медитация. Работа с ментальным телом

Ментальное тело содержит в себе:

1. Мироощущение человека, которое выражает глубинное отношение человека к себе и миру, его индивидуальную матрицу, призму, через которую он смотрит на мир. Мироощущение включает в себя эмоциональный аспект и является мостиком между астральным и ментальным телом. Как правило, мироощущение не осознается человеком, хотя осознать его возможно (и, в общем, не очень трудно). В большинстве случаев мироощущение можно выразить в виде некоторой метафоры, например, такой метафорой является описание четырех типов мироощущений (в оригинале "жизненных позиций" по Берну: Im OK - You OK, Im not OK - You OK, Im OK - You not OK, Im not OK - You not OK).

Мироощущение, не зависимо от того, осознано оно или нет, пронизывает всю жизнь человека и в значительной степени ее предопределяет. Неблагоприятное, негармоничное мироощущение может существенно ухудшить качество жизни, повлиять на способность человека к реализации как в социальном, так и духовном плане, и даже сказываться на его здоровье. Поэтому задача актуализации мироощущения, а затем, при необходимости, его коррекции весьма важна. Структурной составляющей мироощущения являются эмоциональные наполнения понятий. Если взять некоторое жизненно значимое понятие, которое само по себе является ментальной структурой и сосредоточиться на нем, то можно заметить, что многие из таких понятий несут эмоциональный элемент. Негативные эмоции по поводу некоторого понятия затрудняют контакт с соответствующим ему объектом на физическом уровне. Например, негативное наполнение категории "социум" делает человека менее социально адаптивным, а категории "деньги" - бедным.

2. Мировоззрение человека является более сложной конструкцией. Мировоззрение сложно выразить простой метафорой. Великие философы исписывали десятки томов для того, чтобы "развернуть" свое мировоззрение. Впрочем, для большинства людей их мировоззрение слабо осознаваемо, а иногда и не структурировано. Наибольшие проблемы возникают в том случае, если мировоззрение является внутренне противоречивым. В таком случае подобные противоречия рано или поздно проявятся на физическом уровне.

Основой всякого мировоззрения являются индивидуальные ценности человека - некоторые объекты, состояния или тезисы, которые носят для него, безусловно, важный характер. Ценности могут быть осознаваемыми и неосознаваемыми. В последнем случае может возникнуть проблема - человек, который начинает жить в ценностной сетке,

отличной от его собственной и индуцированной извне (например, субкультурой, в которой он оказался), начинает разрушаться. Причем не в переносном, а в самом прямом смысле. Поэтому задача актуализации своих ценностей и мировоззрения является вовсе не забавной игрой, а жизненной необходимостью на пути духовного развития.

3. Способ мышления. Внутренняя логика, которая может существенно отличаться от общепринятой "Аристотелевой" логики.