18+

Алексей Тулин

Трансоаналитическая медитация



Алексей Тулин

Трансоаналитическая медитация

«Издательские решения»

Тулин А.

Трансоаналитическая медитация / А. Тулин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-536682-5

Трансоаналитическая медитация (ТМ) основана на Йоге-нидре, разработанной Свами Сатьянанда Сарасвати и медитации Сатипаттхана Випассана. При ТМ не существует никаких противопоказаний, любой может практиковать ТМ, независимо от возраста, пола, беременности, различных физиологических и психологических заболеваний.

ISBN 978-5-00-536682-5

© Тулин А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Стресс и депрессия 7
Тревога 8
Пирамида уровней сознания 9
1. Внешний уровень 9
2. Уровень бессознательных установок 10
3. Глубинный уровень сознания 11
4. Исторический уровень сознания 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Трансоаналитическая медитация

Алексей Тулин

© Алексей Тулин, 2024

ISBN 978-5-0053-6682-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Трансоаналитическая медитация (ТМ) основана на Йоге-нидре разработанная Свами Сатьянанда Сарасвати и медитации Сатипаттхана Випассана. При ТМ не существует ни каких противопоказаний, любой может практиковать ТМ, независимо от возраста, пола, беременности, различных физиологических и психологических заболеваний.

Трансоаналитическая медитация не сложная психологическая техника ей может научится каждый. ТМ рекомендуется выполнять и инструктором, как индивидуально так в группе (в группе может быть любое количество человек, в зависимости от размера помещения где проводится ТМ).

Само название «Трансоаналитическая медитация» происходит от термина «Трансоанализ» обозначающий, *Транс-* (*transire* – переходить границы чего-либо, за пределами чего-либо), *Анализ* (др.-греч. ἀνάλυσις – разложение, расчленение), «анализ запредельного» или «анализ измененных состояний сознания». Человек практикуя ТМ может индивидуально совместно с инструктором или в группе анализировать переживания полученные при трансоаналитической медитация, перенося свои переживания на бумагу (метод рисования мандал), делясь ими с инструктором и с группой.

Стресс и депрессия

Человек подвержен эмоциям, которые влияют на его деятельность и поведение. Стресс является одной из эмоций возникающей при сильном эмоциональном напряжении. Он возникает в экстренных ситуациях. К таким ситуациям можно отнести различные повседневные неурядицы – опоздал на автобус, повздорил с приятелем, перенапрягся на работе, а так же в особых случаях – свадьба или развод, рождение ребенка или похороны, смена работы или переезд. Во всех этих случаях человек подвержен стрессовому состоянию. Одна и та же стрессовая ситуация, может по-разному, влиять на различных людей. На одних он влияет позитивно на других наоборот негативно. Примером может быть ситуация – у одного человека сгорел дом – он не отчаялся и построил новый, а другой в такой ситуации просто взял и запил и превратился в бомжа. Все зависит от типа людей и специфики его психики.

При стрессе происходит усиленная мобилизация энергетики человека для защиты организма. Она достигает частичного или полного истощения. После того как стресс проходит организм начинает восстанавливать свой энергетический баланс. Восстановление это проходит в три раза медленнее, чем сам стресс, какой бы силы он не был. Редкие люди не испытывают стрессы в течение дня будь они маленькие или большие. Если человек подвержен частым стрессам и не важно, какой они силы, то организм постепенно истощается, он не успевает восстанавливаться, в конечном итоге начинается депрессия.

Некоторые симптомы стресса: изменения в мимике; отстраненность от социальной жизни; пониженная работоспособность (или, наоборот, избыточная активность, которая негативно влияет на физическое и ментальное здоровье); дефект речи; частые вздохи и повторяющиеся неуклюжие движения; возбужденный смех.

Депрессия – это затянувшийся стресс. т.е. если стресс продолжается более месяца, а у некоторых этот срок сокращается до двух недель, то стресс переходит в стадию депрессии. Чем сильнее стресс, тем длительнее и сложнее депрессия. Иногда депрессия продолжается несколько месяцев, а в сложных ситуациях она длится годы. К таким ситуациям можно отнести смерть близких людей, развод.

Некоторые люди отождествляют депрессию с черным занавесом отчаяния, опускающимся на их жизнь. Многие ощущают нехватку энергии и отсутствие концентрации. Другие все время раздражаются без видимых причин. Симптомы могут быть разными, но если кто-то чувствует себя подавленными больше двух недель, и это чувство мешает его повседневной жизни, то у него, скорее всего, клиническая депрессия.

Большинство людей, у которых однажды уже была депрессия, рано или поздно испытывают ее снова. Вначале симптомы могут быть ненавязчивыми, но через несколько недель они перерастают в полномасштабную депрессию. Симптомы депрессии могут быть следующими: постоянное чувство тоски, раздражительности, напряжения; потеря интереса к обычным делам и занятиям; отсутствие энергии, чувство усталости, несмотря на отсутствие нагрузки; изменение аппетита, со значительной потерей веса или же его увеличением; изменение режима сна, проблемы со сном, раннее пробуждение или слишком длительный сон; беспокойство или чувство заторможенности; ухудшение способности принимать решения или концентрироваться; чувство бесполезности, безнадежности или вины; мысли о самоубийстве или смерти.

Согласно специалистам-медикам, 90—95% болезней современного человека являются результатом психологических факторов; 98% головных болей связаны со стрессом и депрессией. Стресс и депрессия вызывает многие другие недомогания: несварение желудка, повышенную кислотность, а также так называемые «болезни-убийцы», например, сердечные приступы.

Тревога

Синдром общей тревожности – это чрезмерная, преувеличенная тревога и обеспокоенность. Люди с симптомами синдрома общей тревожности склонны всегда ожидать несчастья и не могут перестать переживать по поводу здоровья, денег, семьи, работы, школы… Их беспокойства всегда нереалистичны и преувеличены. Ежедневная жизнь превращается в постоянное чувство страха и ужаса. В итоге, тревога так доминирует над мышлением человека, что препятствует его нормальной ежедневной активности на работе, в школе, общественной и личной жизни.

Симптомы тревоги: чрезмерное непрерывное беспокойство и напряжение; неадекватное восприятие проблем; нетерпеливость или чувство, как будто вы сидите «на иголках»; раздражительность; напряжение мышц; головные боли; потливость; невозможность сконцентрироваться; тошнота; усталость; бессонница; дрожь; пугливость.

Пирамида уровней сознания

1. Внешний уровень

На этом уровне сознания человек осознает себя. Во внешнем уровне сознания выделяется три характерных особенностей сознания.

2. Уровень бессознательных установок

Деятельность человека в обычных условиях является осознанной. Вместе с тем отдельные ее элементы осуществляются бессознательно или полубессознательно, автоматизировано. Например, просыпаясь утром мы машинально производим длинный ряд действий. В жизни у человека формируются сложные привычки, навыки и умения, в которых сознание одновременно и присутствует и отсутствует, оставаясь как бы нейтральным. Любое автоматизированное действие носит неосознанный характер. Автоматизация разнообразных функций составляет необходимую особенность протекания психических процессов. Автоматизмы оттачиваются и облегчают многие виды деятельности, в ряде умственных и практических действий обслуживают высшие формы сознательной деятельности. Привычка распространяется на все виды деятельности. Сознание, осуществляя как бы суммарное самонаблюдение, в любой момент может взять под контроль автоматизированное действие, остановить его, ускорить или замедлить.

3. Глубинный уровень сознания

Этот уровень характеризуется тем что в нем появляются спиритипы. Именно на этом уровне проявляются более глубокие слои сознания – наши вытесненные желания, заблокированные воспоминания, травматический опыт, все то что сильно противоречит нашими представлениям о самой себе.



4. Исторический уровень сознания

Исторический уровень сознания по Юнгу, глубинная часть психики, имеющая коллективную, универсальную и безличную природу, одинаковую для всех членов данного коллектива. Этот слой психики непосредственно связан с инстинктами, то есть наследуемыми факторами. Они же существовали задолго до появления сознания и продолжают преследовать свои «собственные» цели, несмотря на развитие сознания. Коллективное бессознательное есть результат родовой жизни, которая служит фундаментом духовной жизни индивида. Юнг сравнивал коллективное бессознательное с матрицей, грибницей (гриб – индивидуальная душа), с подводной частью горы или айсберга: чем глубже мы уходим «под воду», тем шире основание. От общего – семьи, племени, народа, расы, то есть всего человечества – мы спускаемся к наследию дочеловеческих предков. Как и наше тело, психика есть итог эволюции. Психический аппарат всегда опосредовал отношения организма со средой, поэтому в психике запечатляются типичные реакции на повторяющиеся условия жизни. Также Юнг создал теорию архетипов. В психике «веществом» является внешний и внутренний опыт, организуемый согласно этим врожденным формам. Будучи «непредставимым», архетип в чистом виде не входит в сознание. Подвергнутый сознательной переработке, он превращается в «архетипический образ», который ближе всего к архетипу в опыте сновидений, галлюцинаций, мистических видений. В мифах, сказках, религиях, тайных учениях, произведениях искусства спутанные, воспринимаемые как нечто чуждое, страшное образы превращаются в символы. Они становятся все более прекрасными по форме и всеобщими по содержанию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.