



# Медитация-визуализация, как метод работы с мышлением и достижения высоких результатов.

Существует множество видов медитаций, пришедших к нам из разных стран. Среди них: ведические, буддийские, китайские, христианские и управляемые. Все они имеют свои отличительные особенности.

# Визуализация - не является медитацией в полном смысле этого слова.

Во время визуализации мы в уме что-то представляем. К сожалению, сейчас многое из того, что называют "медитацией" на самом деле является "визуализацией" (особенно часто происходит подмена понятий в психологии).

Например, "представьте, как у вас в груди распускается цветок лотоса или вы, оказываетесь в любимом месте". Это визуализация. В ней используются техники активного воображения для того, чтобы расслабиться, напитаться энергией, отдохнуть, представить желаемое, получить ответы на свои вопросы.





## Медитировать порой легко и приятно, а порой очень сложно.

Потому что приходится оставаться наедине с собой и встречаться с какими-то непрожитыми мыслями или чувствами, наблюдение, которых болезненно или невыносимо.

Медитация налаживает контакт с телом. Принять и полюбить собственное тело, на мой взгляд, проще через медитацию. Так как наблюдая за дыханием и чувствуя себя в теле - человек начинает понимать и принимать себя (если в прошлом не было каких-то болезненных психологических травм, которые мешают осознанию собственного тела).



- Также с визуализации проще начать знакомство с медитацией. Без опыта визуализации медитировать может быть сложно. В буддийском понимании медитация включает в себя развитие мудрости, сострадания, доброты и других положительных качеств. Это целая философия, поэтому при регулярных занятиях, медитация отражается на всей жизни человека, а медитирующего человека видно за версту.



Как сказал Далай-лама:

"Если каждого  
восьмилетнего  
ребёнка в мире  
научить медитации,  
мы устраним насилие  
из мира в течение  
одного поколения".

