

**Винто Вадим Викторович**

преподаватель

Новосибирский институт изучения сознания

г. Новосибирск, Новосибирская область

**ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ. ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ КАК  
СОВРЕМЕННЫЙ ПРЕДМЕТ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ  
И САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ**

*Аннотация:* современная научная мысль занята поиском путей эволюционного развития педагогического процесса и психологических аспектов образования. Поиском новых эффективных инструментов работы с психикой, которые могут улучшать и развивать все когнитивные процессы. Одной из универсальных возможностей повышения качества образовательной среды и формирования психологической устойчивости, по мнению автора статьи, является практика медитации, которая в свою очередь стала предметом многочисленных научных исследований за последние 50 лет. И задача ученых состоит в том, чтобы раскрыть перед современниками и заинтересованными специалистами все положительные аспекты медитации как прикладного научно обоснованного светского предмета и метода, качественно влияющего на способности обучения, саморегуляцию и основные психические процессы, такие как внимание, память, мышление, восприятие, речь, ощущения, воображение, а также поведение, эмоциональную сферу и интеллект.

**Ключевые слова:** медитация, образование, осознанность.

Опираясь на основные цели образования, такие как формирование знаний, умений, навыков, а также интеллектуальное, нравственное, творческое и физическое развитие личности [1–3]. Предлагаем более широко рассмотреть и внедрить новый объект образования – медитацию, который непосредственно положительно может повлиять на субъект [4] образования – учеников, студентов,

ученых, преподавателей, команду педагогов и эффективно достичь, указанных целей.

Таким образом, сделав мощный эволюционный рывок в развитии системы образования и всех ее видах.

Сам термин «медитация» означает:

– (лат. *meditatio* – «размышление») – психическое упражнение, особое психическое состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешённое наблюдение за происходящим. Занимающийся медитацией ничего не должен оценивать, предоставив свободу мыслям, чувствам и протекающим в организме процессам, такими какие они есть [5];

– процесс достижения состояния углублённой сосредоточенности с целью интеллектуально-духовной интериоризации некоторого объекта (идеи, истины, образа, символа). В психологическом обосновании, как устранение крайних эмоциональных проявлений и понижение реактивности. Вид созерцания (лат. *contemplatio*) [6].

Исторически первые изображения сидящего в позе лотоса, предположительно медитирующего человека встречаются на печати Пашупати, обнаруженной на раскопках Мохенджо-Даро, город в долине Инда, возникший около 2600 года до н. э. расположен в Пакистане [7], возраст которой от 4 до 10 тысяч лет. Письменные указания о медитации, обнаружены в Ведах, санскритских текстах Индуизма, написанных ориентировочно 3,5 тысячи лет назад. Основными популяризаторами медитации, с трудами которых могут быть знакомы современники, являются.

1. Сиддхартха Гаутама (Будда санскр. «Просветленный», 623–543 гг. до н.э.), ученики, которого основали Буддизм. Важно понимать, что самого Будду в свою очередь научили данной практике неизвестные учителя [8].

2. Патанджали – индийский философ, лингвист и писатель, йог, считается автором восьмиступенчатой йоги и Йога-сутр [9].

Также важно отметить, что медитация встречается и используется в самых разнообразных областях человеческой деятельности: христианском исихазме,

исламской традиции и суфизме, иудаизме (хасидизме), буддизме, философских школах Античности, работах Платона, Сенеки, Иеронима Блаженного, Блаженного Августина, Николая Рериха, Елены Блаватской, Фомы Аквинского, Бернара Клервоского, Бодхидхармы, Иоана Лествичника, Нила Сорского (нистяжатели), среди Франсисканцев, Иезуитского ордена и других католических монашеских орденах, Йоге, Дзогчен, Конфуцианстве, Даосизме, Адвайте, Японском Дзэн, Корейском Сеон, Вьетнамском Тхиен, Китайском Чань, Боевых искусствах, Тибетской религии Бон, Айкидо, Карате, Дзюдо, Тхэквондо, Кунг Фу, Шаолинь, современных техниках гипноза, тегта-хилинга, регрессии, оздоровления, релаксации, терапии, избавления от тревожности MBSR, и многих других [6].

1. Одним из самых масштабных успешных проектов по внедрению медитации в школах является движение *Трансцендентальной Медитации* (ТМ). Ее основателем является Махариши Махеш, изучавший в юности физику в Аллахабадском университете, затем 13 лет занимался практикой медитации в Гималаях, а с 1953 по 1955 год провел в затворничестве в пещерах «Долины святых» в Уттаркши. В начале 1959 года приехал в Калифорнию, где в течение нескольких месяцев обучал желающих ТМ. К 1965 году через свои центры Махариши подготовил уже около десяти тысяч учителей ТМ. В свое время учениками Махариши были участники знаменитой группы Битлз, которые также практиковали медитацию. Число обучившихся ТМ в Америке составило 550 000 человек, а во всем мире – более миллиона, причём рост движения составлял 35 000 человек в месяц. На 2014 год количество практикующих ТМ в мире составляло несколько миллионов человек [13]. Движение ТМ также управляет всемирной сетью центров обучения трансцендентальной медитации, школ, университетов, медицинских центров и различных компаний. ТМ преподается в школах более чем 60 стран (включая США, Канаду, Англию, Францию и другие), и насчитывает более пяти миллионов учеников [15]. Вот перечень базовых научных исследований, на которые ссылаются ресурсы ТМ:

– медитация снижает уровень стресса, улучшает психическое здоровье в целом;

- медитация помогает справиться с тревожностью;
- медитация улучшает настроение и помогает бороться с депрессией;
- улучшает качество сна;
- улучшает память, концентрацию и способность принимать решения;
- медитация способна снижать уровень боли и улучшать качество социальных отношений, снижает конфликтность;
- повышает уровень благополучия и качество жизни [13].

2. Заслуженный режиссер, писатель и продюсер Дэвид Линч (автор фильмов: «Дикие сердца», «Твин Пикс», «Синий бархат», «Шоссе в никуда», «Простая история» и «Внутренняя империя»), является руководителем *Фонда развития идеального образования и укрепления всеобщего мира*.

Процитируем обращение Дэвида Линча для понимания влияния медитации на процесс образования в его мировоззрении: «В современном мире всеобщего страха и неуверенности каждому ребенку ежедневно нужно давать время на то, чтобы «нырнуть в себя» и почувствовать «покой-блаженство» – раскрыть огромный резервуар энергии и разума, находящийся глубоко внутри каждого из нас. Так можно спасти грядущее поколение. Вот уже более 30 лет я «ныряю внутрь себя» с помощью Медитации. Это изменило мою жизнь, мой мир. И я не одинок. Миллионы людей всех возрастов, вероисповеданий и профессий занимаются по этой методике и получают прекрасные результаты».

Когда-нибудь – и я надеюсь, это произойдет очень скоро – такое «ныряние внутрь себя», с целью подготовки к обучению и в качестве методики раскрытия полного творческого потенциала ума, станет стандартной частью учебной программы каждой школы!

Есть сотни школ с тысячами учащихся, которые хотят избавиться от стрессов и раскрыть полный потенциал каждого ребенка с помощью программы «Образование на основе развития сознания». Каждый из учеников – яркая индивидуальность, самобытная личность. Они просто удивительны – самостоятельность, глубокая осознанность, энергичность, счастье, креативность, мощный интеллект

и миролюбие. Встречи с этими учащимися стали для меня лучшим доказательством того, что «образование на основе развития сознания» – это в высшей степени полезная вещь для наших школ и для нашего мира. Научные исследования и опыт многих лет подтверждают огромную пользу этой программы для всего общества в целом. Через образование мы можем заложить прочный фундамент для здорового, гармоничного мира [14].

3. В статье Гардиан «*Могут ли уроки осознанности улучшить психическое здоровье детей?*» [11] авторы анализируют влияние медитации на детскую психику и образовательный процесс.

Краткое обоснование осознанности выглядит как: медитация – это тренировка детского внимания замечать то, что происходит. Если ребенок осознает это, ему доступна возможность выбирать, как реагировать на ситуацию. Это управление миндалиной, частью мозга, которая распознает страх и готовит ответ. Дети узнают о своем мозге и о том, как справляться с неуправляемыми мыслями – контролировать эмоции, такие как гнев и страх. Это уже не голова, плечи, колени и пальцы ног, а миндалина, гиппокамп и префронтальная кора.

Отдельно авторы указывают, что за последние пять лет увеличилось количество организаций и компаний, занимающихся осознанностью, которые продают планы уроков и обучают персонал школам [11].

4. В 2007 году в средней школе Visitacion Valley, Сан Франциско, был реализован *пилотный проект «Тихий час»*, где детям в целях эмоциональной разгрузки было предложено на выбор три варианта проведения свободного времени:

а) чтение, б) сон, в) медитация с опытным экспертом по 15 минут дважды в день.

Около 90% ребят выбрали медитацию. За несколько лет эксперимента данная практика показала:

- улучшение успеваемости по математике на 40,7%;
- улучшение успеваемости по английскому на 36,8%;
- снижение количества пропущенных уроков с 28 до 4%;

- насилие, драки и оскорбления фактически прекратились;
- тестирование психологического состояния выявило: стабильное снижение уровня тревоги, депрессии, раздражения и утомляемости.

Важный момент данного проекта показателен тем, что уровень эмоционального интеллекта педагогов Visitacion Valley заметно возрос, а текучка кадров в школе снизилась с самого высокого до самого низкого уровня в городе.

Карлос Гарсия, руководитель департамента образования Сан-Франциско, дал очень высокую позитивную оценку программе «Тихий час» и назвал ее лучшим нововведением за последние годы.

Польза детской медитации опирается на конкретные психофизиологические научные явления, эффективность которой не связана с мировоззрением или внутренними убеждениями школьника:

- расслабление и удаление различных мышечных зажимов, вызывающих хроническую боль и нарушения кровообращения;
- понижение уровня гормонов стресса (кортизола, адреналина и норадреналина);
- пополнение запасов серотонина – важного «гормона счастья», который защищает нас от депрессии и тревожности;
- укрепление иммунитета и защитных механизмов организма;
- снижение стресса и стабильность эмоционального фона;
- развитие саморегуляции и овладение навыками самоконтроля, когнитивных и коммуникативных способностей;
- улучшение самооценки и формирование доверительного положительного отношения к жизни [10].

5. В статье издания «*Scientific Reports*» приводится исследование ученых из Бингемтонского университета (США), в котором говорится о связи медитации со скоростью работы мозга. Студенты младше 20 лет после курса двухмесячной медитации смогли добиться больших результатов в учебе, благодаря быстрому переключению между сосредоточенностью на внешнем мире и на задачах, которые требуют повышенного внимания. В начале и в конце эксперимента все

участники прошли процедуру МРТ-сканирования головного мозга. Она показала, что студенты, занимающиеся медитацией, становятся более сконцентрированными и более качественно усваивают учебный материал [12].

При изложении выводов данного краткого обзора наша задача отсечь бритвой Оккама все религиозные, эзотерические, мистические и духовные аспекты медитации (при этом уважая и понимая их ценность) и четко детерминировать научный взгляд на процесс. Руководствуясь этим принципом, мы смело можем сказать, что практика медитации действительно оказывает положительное воздействие на основные психические процессы обучающихся и педагогов. Улучшается внимание, память, концентрация, мышление и эмоциональный интеллект. Снижается тревожность и проявления стресса. Развивается осознанное поведение и отношение. Практикующие медитацию становятся более психологически устойчивыми и неконфликтными. Повышается уверенность в себе. Медитация имеет оздоровительные эффекты, в том числе улучшения сна и бодрствования. Происходит качественное улучшение образовательной среды на ученическом и педагогическом уровнях, а также улучшаются все виды социального взаимодействия внутри и снаружи образовательного учреждения, включая родителей и родственников.

Учитывая все плюсы медитации, важно не забыть, что освоение навыков глубокого расслабления и концентрации внимания сопровождается изменениями активности мозга, растормаживание бессознательного *может привести к экстремальному психическому опыту*, к которому ребенок еще не готов. По этой причине практика медитации для детей в школах не должна заходить дальше базового уровня, который не требует погружения в транс. Знакомство более старших школьников, студентов и педагогов с практикой медитации необходимо осуществлять под руководством опытного инструктора, для эффективного усвоения теоретических и практических аспектов практики.

Учитывая всю широту применения медитации, от древнейших людей до использования в современных образовательных учреждениях (Востока и Запада) и

высокотехнологических корпорациях (гугл, микрософт, яндекс и др.) и всеобщую популяризацию медитации, обращаемся к нашим руководителям школ, институтов, образовательных центров, Министерству образования с призывом начать вводить (как вариант в качестве пилотных проектов) уроки и предметы медитации в наших российских образовательных учреждениях. Таким образом улучшая качество образования и профессионально способствуя реализации целей образования – развитию гармоничной, творческой, психически зрелой и устойчивой личности, с набором необходимых компетенций для реализации высших личностных [16] и государственных задач.

### ***Список литературы***

1. Постановление Правительства РФ от 4 октября 2000 г. №751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» (утратило силу).

2. Основные цели и задачи современного образования в РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gb.ru/blog/osnovnye-tseli-i-zadachi-obrazovaniya/> (дата обращения: 17.02.2024).

3. Цели образования. Целеполагание в педагогической деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bsu.by/upload/page/737263.pdf> (дата обращения: 17.02.2024).

4. Субъект образовательного процесса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spravochnick.ru/definitions/subekt-obrazovatel'nogo-processa/> (дата обращения: 17.02.2024).

5. Медитация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Медитация> (дата обращения: 17.02.2024).

6. Медитация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/meditatsiia-db187e> (дата обращения: 17.02.2024).

7. Печать Пашупати [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/Pashupati\\_seal](https://en.wikipedia.org/wiki/Pashupati_seal) (дата обращения: 17.02.2024).

8. Будда Шакьямуни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Будда\\_Шакьямуни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Будда_Шакьямуни) (дата обращения: 17.02.2024).



9. Патанджали [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Патанджали> (дата обращения: 17.02.2024).

10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/XMGP7frWmACvEGBI> (дата обращения: 17.02.2024).

11. Schools of thought: can mindfulness lessons boost child mental health? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theguardian.com/society/2019/may/16/mindfulness-lessons-child-mental-health> (дата обращения: 17.02.2024).

12. Ученые нашли связь между медитацией и скоростью работы мозга у студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir24.tv/news/16470691/uchenye-nashli-svyaz-mezhdu-meditaciei-i-skorostyu-raboty-mozga> (дата обращения: 17.02.2024).

13. Махариши Махеш Йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Махариши\\_Махеш\\_Йоги](https://ru.wikipedia.org/wiki/Махариши_Махеш_Йоги) (дата обращения: 17.02.2024).

14. Фонд Дэвида Линча [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://peacetm.wordpress.com/фонд-дэвида-линча/> (дата обращения: 17.02.2024).

15. Медитация ТМ в школах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tmlatvia.wordpress.com/медитация-tm-в-школах/> (дата обращения: 17.02.2024).

16. Карта слов и выражений русского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://kartaslov.ru/книги/Надежда\\_Витальевна\\_Лаптева\\_Формирование\\_и\\_развитие\\_личностных\\_и/2](https://kartaslov.ru/книги/Надежда_Витальевна_Лаптева_Формирование_и_развитие_личностных_и/2) (дата обращения: 17.02.2024).