

и начнет мстить обидчикам. Можно ли его назвать жестоким и злым, если до того, возможно, он был человеком высокой морали, пока его не сломили другие люди? Спорный вопрос, ставящий под сомнения понятия добра и зла. Ещё одна знаменитая цитата из романа: «Что бы делало твое добро, если бы не существовало зла, и как бы выглядела земля, если бы с нее исчезли тени?» [Булгаков, 1967]. М.А. Булгаков хотел донести до читателей мысль, что должен сохраняться баланс между добром и злом и люди всю свою жизнь будут бороться против зла, но оно никогда не исчезнет.

Добро и зло существует лишь как понятия правильного и неправильного, справедливого и несправедливого. Но в современном мире стираются грани между добром и злом, потому что человек сам выбирает, как поступать. У каждого человека существует своё понимание добра и зла. Не все наши поступки можно разделить на хорошие и плохие, потому что иногда во имя справедливости человек может убить кого-то. Вроде бы подвиг — добро, но убийство — зло. Собственно, как же тогда человек поступил? В человеке сочетаются и добро, и зло, и нельзя однозначно его назвать либо только добрым, либо только злым. Значит, добро и зло — условные понятия.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ницше Ф. Так говорил Заратустра // URL: <https://nietzsche.ru/works/main-works/zaratustra/runkovich/> (дата обращения: 23.04.2021).
2. Святейший Патриарх Кирилл. Что вчера считалось грехом, сегодня стало «иной альтернативой» // URL: <https://www.pravmir.ru/chto-vchera-schitalos-grexom-segodnya-stalo-inoj-alternativoj/> (дата обращения: 24.04.2021).
3. Булгаков М. А. Мастер и Маргарита // URL: <https://masterimargo.ru/book.htm> (дата обращения: 24.04.2021).

**Валерия Андреевна Уколова,**  
студент 1 курса обучения

Института социально-гуманитарных наук  
ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

### МЕДИТАЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

**Аннотация.** Известно, что люди тысячелетиями практиковали медитацию как средство улучшения духовного, эмоционального, физиологического самочувствия. В статье предпринята попытка ответить на вопрос: как с научной точки зрения медитации влияют на тело и сознание. В качестве примера приведены исследования Нормана Фарба.

**Ключевые слова:** медитация, осознанность, сознание, аффирмации.

Медитация — это духовная и телесная практика, которая с древних времен используется для обретения спокойствия, покоя и гармонии в душе, физического восстановления сил. Медитация включает в себя множество методик и может быть найдена в различных культурах от Индии и Китая до арабских и западных стран.

Некоторые методы умственной практики предполагают наблюдение за дыханием и возвращение внимания к объекту наблюдения всякий раз, когда мы замечаем, что нас отвлекают. Другие методы помогают научиться возвра-

щать внимание к себе: к ощущениям, эмоциям и мыслям — и осознавать их, не оценивая, как «хорошие» или «плохие». В результате практикующий получает больше контакта с самим собой и свободу действовать не импульсивно, а принимать продуктивные решения. Третий метод учит быть очень расслабленными и чрезвычайно бдительными в любых жизненных обстоятельствах, не тратить свои внутренние резервы на постоянный стресс, быстро и гибко реагировать на любое изменение ситуации. Четвертый метод направлен на развитие эмпатии и интуиции: больше доверять своему внутреннему голосу и слышать его даже во время кризиса, когда его мотивы особенно важны.

Были проведены многочисленные исследования, посвященные изучению позитивного влияния медитации при различных состояниях, таких как высокое кровяное давление, некоторые психологические расстройства и боль. Ряд работ помог исследователям узнать механизм воздействия медитации на организм.

Положительный эффект доказан. Норман Фарб исследовал так называемые техники осознанности. Когда человек медитирует, у него включается сеть выявления значимости, которая является антагонистом дефолта системы мозга. Когда вы «переключаетесь», мозг перестаёт активно прокручивать «шумы жизни».

Медитации применяются в психотерапии. Считается, что в двадцатом веке повысился уровень тревог и депрессий. Оксфордские ученые выявили, что медитация помогает даже при тяжёлой депрессии, непрекращающейся череде мыслей, эмоций, мнений, которые направлены в будущее и следуют одно за другим, как и при депрессии, тревоге. Медитация в данном случае помогает убрать мыслительный компонент тревоги и депрессии при помощи метода отвлечения внимания. Доказано, что осознанность и нахождение в настоящем моменте повышают качество жизни. Во-первых, медитация влияет на внимание, во-вторых, на эмоции. Нейронные цепи в головном мозге, которые отвечают за контроль над вниманием и эмоциями, могут быть трансформированы с помощью медитации.

На разных интернет-площадках существует множество видео на тему медитация, расслабления, успокоения перед сном. Видео снято на фоне лона природы, звуковым сопровождением выступает спокойная, расслабляющая, успокаивающая музыка или звуки (пение птиц, шелест деревьев, журчание воды). Среди подобных видео существуют и аффирмации.

Аффирмации — это положительные напоминания или заявления, которые можно использовать для поощрения и мотивации себя или других; это заявление о том, что что-то истинно. С помощью аффирмаций люди обычно воздействуют на свое подсознание. Данные исследования (Power Affects Performance When the Pressure Is On: Evidence for Low-Power Threat and High-Power Lift) свидетельствуют о том, что аффирмации могут помочь лучше справиться с работой. По мнению исследователей, (Sonia K. Kang, Adam D. Galinsky, Laura J. Kray, Aiwa Shirako), потратив всего несколько минут на размышления о своих лучших качествах перед напряженной встречей, например, аттестацией, вы сможете успокоить нервы, повысить уверенность в себе и улучшить свои шансы на успешный результат. Более того, упражнения с аффирмацией использовались для успешного лечения людей с низкой самооценкой, депрессией и другими психическими расстройствами. Как

было доказано, упражнения с аффирмацией стимулируют области нашего мозга, которые делают нас склонными к позитивным изменениям в нашем здоровье.

Последние исследования показывают, что сильное чувство собственного достоинства — условие улучшения самочувствия. Так, например, если вы беспокоитесь о том, что слишком много едите и не выполняете достаточного количества физических упражнений, использование аффирмаций, чтобы напомнить себе о ваших ценностях, может подтолкнуть вас к изменениям в поведении.

Таким образом, исследование подтверждает позитивное влияние, получаемое от медитаций.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Курпатов А. Мышление. Системное исследование. 2019. 770 с.
2. Laura Gilmore. Balance your unconscious bias with affirmation & visualisation (Лаура Гилмор. Уравновесьте свои неосознанные предубеждения с помощью аффирмаций и визуализации.) // Open space: архив. URL: <https://www.bristolcityyoga.co.uk/blog/affirmation-and-negativity-bias-healing> (дата обращения: 24.04.2021).