



## УТОНЧЕНИЕ, ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ: ВВОДНЫЕ АСПЕКТЫ

### ОРИГИНАЛЬНАЯ СТАТЬЯ

DENDASCK, Carla Viana <sup>1</sup>

DENDASCK, Carla Viana. **Утончение, личностное развитие и медитативные практики: вводные аспекты.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Год. 07, изд. 07, Том. 02, стр. 39-47. Июль 2022 г. ISSN: 2448-0959,

Ссылка для доступа:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/психология/медитативные-практики>,

DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/ru/120890

### СВОДКА

Этот материал является первой статьей из серии из пятидесяти материалов, основной задачей которых будет построение теоретических знаний об утончении и личностном развитии, и их прагматическая реализуемость с помощью различных медитативных практик. Соблюдая систематизацию научной строгости, каждый материал будет организован на основе наводящего вопроса, который придаст смысл каждому материалу в отдельности, даже если он является частью последовательности. На этот раз здесь будет выделен вопрос: какие концептуальные подходы и эпистемы составляют утончение, личностное развитие, и как медитативные практики помогают этому процессу? В целом можно заметить, что человек — это личность, находящаяся в постоянных метаморфозах, которая должна всегда стремиться к саморазвитию, чтобы действовать более эффективно как в личной, так и в социальной сферах. Теоретические концепции важны, поскольку они поддерживают этот процесс; однако медитативные практики могут быть стратегическими инструментами для

---

<sup>1</sup> Богослов. кандидат клинического психоанализа. Научный сотрудник Центра исследований и перспективных исследований, Сан-Паулу, SP.



эффективного выполнения этого процесса, производя умственные, социальные и физиологические эффекты.

**Ключевые слова:** Личностное развитие, Личностное совершенствование, Медитация.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Ведущий вопрос этого материала: какие концептуальные подходы и эпистемы составляют утончение, личностное развитие, и как медитативные практики помогают этому процессу?

Если бы у нас не было ресурса письма или хотя бы словесного ресурса для ответа на вопрос, поставленный этим материалом, мы могли бы сказать, что понятия и эпистема этой темы могут быть переведены греческим афоризмом: «Познай самого себя».

Личное знание — это максима, к которой стремятся не только философы или религиозные деятели, но она утвердилаась как важнейший вопрос современного общества во всей его сложности, а также как средство поддержания будущего жизни на земле. Это утверждение сделано потому, что личные знания не только сложны, но и требуют техник, различных теоретических знаний, медитаций и, прежде всего, большой производительности, самоотверженности и силы воли. Если мы не способны познать себя, как мы сможем познать другого и жить с ним?

Проблема только в том, что мы все время относимся друг к другу, взаимодействуем в сети, зависим от круга людей, которые, как и мы, не обладают полным самопознанием; у них ограниченное самосознание; и что во все времена они взаимодействуют в рамках своего рода отчужденности от другого (других), что оправдывало бы поляризованную поведенческую тенденцию и, следовательно, неуступчивость в самых различных формах отношений.



Познание себя может быть настолько сложным и трудным, что в 1995 году книга под названием «Emotional Intelligence» Дэниел Гоулман, стала одной из самых продаваемых книг в мире, ее взяли на вооружение руководители, профессионалы из разных областей, даже в середине мир академический, как основа для проведения многих исследований. Работа принесла новый взгляд на самопознание, защищая интеллект в трактовке эмоций как дифференциальный инструмент бытия. Что может показаться, по крайней мере вначале, менее сложным, чем совершенствование и личное развитие на постоянной основе.

Согласно Weisinger (2001, стр. 14), «эмоциональный интеллект — это разумное использование эмоций, то есть намеренное использование эмоций в вашу пользу, использование их в качестве вспомогательного средства, чтобы по-другому диктовать свое поведение и свои рассуждения улучшить свои результаты». Однако способность обеспечить самоконтроль над личными эмоциями, а также развить когнитивную компетентность для выбора типа эмоций, которые вы хотите испытывать, может считаться для некоторых не только вызовом, но и настоящей утопией, если самопознание не но реальность.

Однако мы не должны забывать, что самопознание происходит через ежедневный процесс построения и деконструкции идей и позиций. Сам Goleman (1989) в своей книге, переведенной как «The art of meditation», подчеркивал, что самопознание происходит через процесс постоянного развития и что оно требует приверженности рефлексивным, медитативным практикам и поиску разнообразных знаний.

Здесь стоит уточнить, что построение знаний для совершенствования и личностного развития работает в рамках процесса междисциплинарности, мультидисциплинарности, а также трансдисциплинарности, то есть что иногда знания областей используются единичными способами, в других случаях время от времени внося свой вклад в другие области и в большинстве случаев являясь областью, работающей внутри другой, в концептуальной и эпистемологической смеси, выходящей за рамки самой концепции дисциплины.



На этот раз этот материал призван представить основные теоретические понятия и саму эпистему, рассматриваемую в последовательности материалов, направленных на утончение и личностное развитие посредством теоретических/философских знаний и медитативных практик.

## ПЕРЕРАБОТКА И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Хотя познание происходит через ряд возможностей, взаимодействий и процессов, от генетических факторов до социальных конструкций и когнитивных способностей субъекта, понимание преподавания и обучения в самом широком смысле необходимо для личного развития и совершенствования. Такое утверждение оправдано, так как люди отличаются друг от друга, и, как разные субъекты, это также влияет на их личный процесс обучения и обучения, способ отношения и понимания другого.

Diferente não significa simplesmente diverso. Não se trata de respeitar a diversidade e a diferença, mas de comprometer-se e aliar-se ao outro, reconhecer e compreender a luta histórica e situada dos grupos minoritários. A diferença está compromissada com as condições históricas, políticas, sociais, econômicas e culturais. Ela se apresenta, impõe-se, multiplica-se, potencializa-se (DELEUZE, 1988, p.96).

Таким образом, понимание разницы между предметами, учебно-воспитательным процессом не только в школьном контексте, но и во всех самых разнообразных формах его выполнения, сможет субсидировать осознание личностью своей ответственности перед собой и перед другими. А также их ответственность за способность познавать содержание, имеющее отношение к теме утончения и личностного развития.

Хотя большая часть литературы и ученых указывает на этот поисковый процесс как на «личностное развитие», в данном контексте мы расширяем его до «утончения и личностного развития», потому что, несмотря на то, что они действуют одновременно, они различаются собственным пониманием смысла от слова. В то время как развитие указывает на рост, прогресс, эффект развития чего-либо, например, создание привычек, новых убеждений и т. д.,

RC: 120890

Доступно в: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/психология/медитативные-практики>



совершенствование предполагает улучшение чего-то уже существующего, совершенствование, заботу. Пример тому можно привести про любовь, большинству людей, у которых есть ребенок, не нужно развивать любовь, потому что она уже есть. Однако очищение любви может включать в себя комплекс потребностей, которые индивидуальны для каждого человека.

Таким образом, для того, чтобы процесс совершенствования и личного развития был эффективным, от человека зависит полностью и с полной отдачей выполнять миссию, ведь, как уже отстаивал Tardif (2002, стр. 132), «ничто и никто не может заставлять ученика учиться, если он не вовлекается в процесс обучения», здесь мы заменили бы слово «ученик» на «индивидуум», потому что никто не учится тому, чего на самом деле не хочет, следовательно, нужно быть открытым к получению новых знаний и желание преобразовать это знание в действия.

Человек, который склонен исследовать знание, должен взять на себя обязательство начать долгое путешествие, стремясь превзойти любые уже укоренившиеся знания, ложные верования, модели, травмы, идеологии, сделав себя доступным, чтобы найти в знании саму божественную сущность внутри себя, и в вещах вокруг вас.

На связь между знанием и божественной сущностью уже указывали некоторые великие имена в истории. Альберт Эйнштейн (1879-1955) сказал: «Чем больше я погружаюсь в науку, тем ближе я становлюсь к Богу». Еще Френсис Бэкон (1561-1626) указывал как одно из важнейших имен научной революции: «Немного философии склоняет человеческий разум к атеизму, но углубление в философию приближает человеческий разум к религии».

По словам Луи Пастера (1822-1895), считающегося отцом микробиологии: «Чем больше я изучаю природу, тем больше я восхищаюсь работой Творца». И, наконец, в самой Библии призывы к поиску знания и мудрости нередки, как это



можно наблюдать на протяжении всей книги Притчей, или даже в таких отрывках, как: «*Истреблен был народ мой из-за недостатка ведения...* (Осия 4:6).

Конечно, список был бы бесконечным, и цель данного материала не в этом, однако выделен очень интересный момент; факт возмездия за знания, удерживаемые самой церковью годами.

Это ставит нас лицом к лицу с потребностью в знаниях для продвижения по службе и эффективности, как в знаниях, так и в личном совершенствовании.

## **МЕДИТАЦИЯ КАК ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ЛИЧНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ**

Медитация, помимо того, что является еще одной формой знания, является практическим инструментом для решения различных проблем, связанных со здоровьем, разумом и духовностью.

Хотя на Западе знания о пользе и медитативных практиках появились только после 1970-х годов, когда профессор Гарвардской медицинской школы по имени Гербер Бенсон начал проверять преимущества медитативных практик на своих гипертониках (ASSIS, 2013).

Эта практика встречается на заре человечества в наскальных рисунках и очень широко распространена на Востоке, включая конкретные указания в ведических текстах. Мы можем найти это в самом библейском тексте, где можно заметить, что Иисус Христос удалился на сорок дней, чтобы поразмыслить и помолиться, прежде чем начать свое трехлетнее служение, кульминацией которого стала его смерть.

На данный момент нам нужно подчеркнуть, что существует несколько медитативных техник, некоторые из которых включают звуковую частоту, другие — слова, дыхательные техники или даже движения, как в случае с йогой.



Некоторые из этих методов будут указаны в качестве инструкций в конце каждого материала, относящегося к этой последовательности (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Что касается пользы медитации, мы согласны с Гоулман (1989):

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer. Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia a dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente (GOLEMAN, 1989, p.5).

Интересно отметить, что это заявление было сделано Гоулман в 1989 году, до того, как он получил известность своей книгой «Emotional Intelligence» в 1995 году, и что после этого была опубликована серия исследований, доказывающих эффективность и результативность медитации. Только в базе данных Pubmed краткий поиск выявил более 3000 опубликованных за последние пять лет исследований о пользе медитативных практик при таких заболеваниях, как фибромиалгия (AMUTIO et al, 2018), рак (DENG, 2019) и многих других преимущества, связанные с качеством жизни.

Menezes (2009) провел исследование взаимосвязи между временем медитации и физическим и психологическим благополучием, подтвердив, что даже начальные техники медитативных практик могут оказаться полезными.

Таким образом, мы не могли бы думать об инструментах для составления темы утончения и личного развития, не рассматривая медитацию как практический и эффективный инструмент, особенно благодаря стольким научным исследованиям, которые доказывают ее широкую эффективность.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ

Возвращаясь к ведущему вопросу этого материала: какие концептуальные подходы и эпистемы составляют утончение, личностное развитие и как медитативные практики помогают этому процессу?

Замечено, что личное развитие и совершенствование имеют отношение ко всем людям, которые хотят развиваться в направлении лучшего качества жизни, ума, рассуждений и духа. Для этого процесса существует не только понятийно-эпистемическая основа, но и набор, который может действовать мульти-, меж- и трансдисциплинарно по мере развития тем, составляющих широту бытия.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

AMUTIO, Alberto, FRANCO, Clemente, SÁNCHEZ-SÁNCHEZ Laura C, PÉREZ-FUENTE, Maria Del Carmo, GÁZQUEZ-LINARES José J, VAN GORDON, William , MOLERO-JURADO Maria Del. *Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients With Fibromyalgia*. **Front Psychol.** 2018 Aug 3;9:1365. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01365. PMID: 30147666; PMCID: PMC6096902.

ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesp.** n. 3, 2013.

DENG, GARY. *Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients*. **Cancer J.** 2019 Sep/Oct;25(5):343-348. DOI: 10.1097/PPO.0000000000000399. PMID: 31567462; PMCID: PMC6777858.

DELEUZE, G. **Diferença e Repetição**. Rio de Janeiro: Graal, 1988. Tradução: Luiz Orlandi e Roberto Machado. ISBN 85-7038-071

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Edição Original, 1989. Traduzido por tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : ed. Sextante, 1999.



MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação apresentada à Universidade do Rio Grande do Sul, 2009.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no trabalho:** como aplicar os conceitos revolucionários da I.E. nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- СИДИТЕ УДОБНО - ДЫШИТЕ ГЛУБОКО, СЧИТАЯ ДО ЧЕТЫРЕ, МЕДЛЕННО ОТПУСКАЙТЕ (ВЫДЫХАЙТЕ), СЧИТАЯ ДО 8.
- Если вы новичок = отсчитайте 5 минут
- Если вы уже практиковались, но у вас мало опыта = 15 минут
- Если можете, начните с 30 минут.

Отправлено: Июль 2022 г.

Утверждено: Июль 2022 г.