



Проблемы бытия личности

Виктор Петренко, Владимир Кучеренко

МЕДИТАЦИЯ КАК НЕОПОСРЕДСТВОВАННОЕ ПОЗНАНИЕ*

Резонансные психические состояния и чувство бездны вечности

Неисповедимы пути Господни, и сознание людей, путешествующих в ментальных пространствах и разделенных расстоянием, временем, культурой и религией, могут пересечься и даже слиться, резонируя сходными эмоционально-образными переживаниями на «вечные» проблемы, объекты, мысли.

Концентрируясь «здесь и сейчас» на вид величественной горной гряды или глядя на горизонт великого океана, мы испытываем состояния, близкие к тем, что испытывал другой человек, стоявший на этом месте и погруженный в созерцание столетия назад. В этот момент времени, прошлое и настоящее, а также будущее (в восприятии еще не родившегося человека) сливаются, и мы чувствуем бездну вечности. Это чувство человека, сталкивающегося с запредельным, похоже на чувство моряка парусного флота, стоящего на берегу океана (всматривающегося в морскую даль) и тоскующего по еще не открытым землям, опасным и манящим. В старинных китайских новеллах эти резонансные психические состояния могли выступать для литературных персонажей в функции каналов перемещения в пространстве и времени [1]. Поэтическая строка давно умершего поэта, как опавший лист осеннего сада, пробуждает мысли о бренности бытия и воспоминания о пиршестве ушедшего лета, и мы на время становимся этим поэтом, живем его чувствами и переживаниями.

Буддизм и индуизм как кладезь психологических знаний

Задача настоящей статьи – возбудить интерес отечественных психологов и психотерапевтов к медитативным практикам буддизма и индуизма, дающим, на наш взгляд, бесценный опыт соприкосновения с беспредель-

* Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ, гранты №05-06-80510а и № 07-06-10045к.

ным и учениями, которые являют собой неисчерпаемый клад психологических знаний. Западные психологи, начиная с К.Г. Юнга [2] и продолжая в лице лидеров трансперсональной психологии: С. Грофа [3], А. Минделла [4], К. Уилбера [5], Р. Уолша [6], уже соприкоснулись с бездонной глубиной этих учений, и многое взяли в собственные практики и психотехники. В отечественной психологии также имеются яркие исследователи [7], работающие резонансно буддийским практикам. В смежных с психологией гуманитарных областях изучения культуры и истории существует глубокая традиция русской школы изучения буддизма, представленная трудами С.Ф. Ольденбурга [8], О.О. Розенберга [9], Ф.И. Щербатского [10], Н.В. Абаева [11], Г.М. Бонгард-Левина [12], Б.Д. Дандорона [13], А.М. Пятигорского [14], Г.Ц. Цыбикова [15] и продолженная в работе Института Востоковедения РАН [16], Института востоковедения Санкт-Петербургский филиала РАН [17], Института этнологии и антропологии РАН, Института монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения РАН [18], Санкт-Петербургского университета [19].

Статья как отклик сознания современных психологов на пережитый опыт постижения буддийской ментальности

Настоящая статья не является систематическим исследованием конкретной психологической проблемы в рамках философии буддизма. Не является она и неким справочником или глоссарием, переводящим понятия буддийской ментальности на язык современной психологии. Не является она даже рефератом прочитанных нами книг по философии и психологии буддизма. Скорее всего жанр статьи можно охарактеризовать как отклик сознания современных психологов начала XXI века, коими мы и являемся, на пережитый опыт постижения буддийской ментальности, наложившийся на наш внутренний опыт работы в измененных состояниях сознания. Этот опыт постижения буддийской ментальности включает как опыт общения с буддийскими ламами, который мы приобрели в формате экспедиции членов нашей лаборатории «Психология общения и психосемантика» факультета психологии МГУ летом 2006–2007 года в Бурятию* и Туву по

* Авторы благодарят за общение, комментарии и ценные замечания буддистских лам: Еше-Лодой Ринпоче, Хамбо-ламу Дамба Аюшеева, ламу Чой-Доржи Будаева, Догба ламу, Ригзен ламу, Данзаньяма ламу, ламу Григория, хуваарака (студента) Эрдэни; врачей, специалистов в области тибетской медицины: Н.К. Каратуева, М.А. Крупского, Дыгжиму Аюшееву; востоковедов: академика РАН Г.М. Бонгард-Левина, В.Н. Андросова, ученых-буддологов Института монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения РАН: член. корр. РАН Б.В. Базарова, проф. С.Ю. Лепехова, С.П. Нестеркина, к.ф.н. Дулму Аюшеву, буддиста С. Корнилова.

буддийским дацанам, так и знания, вычерпанные из сутр и шастр – канонических текстов буддизма – и из чтения современной научной литературы, посвященной философии и психологии буддизма.

Настоящая статья посвящена описанию и анализу общности ряда буддийских медитативных практик и современных психотерапевтических методик, связанных с работой с образами. Эти психотехники, возникшие в разные эпохи в буддистской и христианской культурах, имеют, на наш взгляд, схожие психологические механизмы и близкую феноменологию, что мы и стремимся показать в этой публикации. Наш текст, где буддистские притчи перемежаются со случаями и примерами современной психотерапии, а буддистская терминология соседствует с христианскими понятиями, может восприниматься эклектичным. Но мы выбрали такой стиль изложения, чтобы сетью ассоциативных связей и установлением аналогий показать, что за разнообразием культурных артефактов и «многообразием религиозного опыта» [20] скрывается ряд единых стержневых психологических феноменов, которые может успешно исследовать психологическая наука. Скромные шаги в этом направлении и призвана совершить настоящая публикация. Она посвящена практике работы с образами и изменению базовых смысловых установок человека в ходе медитации и гипнотерапии.

Становление медитативных практик в буддизме и индуизме

Истоки медитативных практик восходят в седую древность ведической культуры Индии. Но наиболее глубокое развитие они получили в буддизме и индуизме. Буддисты в целях отвлечения от суеты этого бренного мира (сансары) и страдания, вызванного привязанностью к нему, а также для дисциплинирования ума и концентрации внимания на трансцендентальных объектах разработали множество практик работы с сознанием и его измененными формами, а также ввели понятия, описывающие эти состояния. Сознание индусы трактовали широко, относя к нему и восприятие, и мышление, и память. В этом плане, хотя возникновение психологииистики истории науки относят к XIX веку и связывают с появлением первой психологической лаборатории В. Вундта, эта дата касается только возникновения экспериментальной, саентистско-позитивистской ветви психологии. Эмпирическое же изучение сознания и его измененных форм, широкое использование психотехник практиковалось в индуизме и практике йогов, а, предположительно, начиная с V–IV века до нашей эры, в буддизме. Эти практики и их «теоретическая часть» тщательно описывались в форме сутр (текстов, пересказанных со

слов Будды* его ближайшими учениками)** и шастр (этико-философских трактатов), и где, как правило, также поименно фиксировалась и линия (цепочка) передачи знания, так как практики осваивались под руководством учителя, и важна была прямая линия преемственности от авторитетного, достигшего просветления учителя***. (Учитель в санскрите – «гуру», а на тибетском языке – лама). Особенно это касалось «коренных» текстов, то есть принадлежащих Будде Шакьямуни («мирское» имя которого Сиддхартха Гаутама) и его прямым ученикам, великим архатам и бодхисаттвам. Развитие буддийской литературы в основном шло как собрание комментариев на коренные тексты, комментарии на комментарии и т.д.

Проблема сознания – центральный вопрос буддистского учения

Изучение психологического наследия буддизма имеет глубокое теоретическое значение, так как основным и даже единственным объектом буддийского интереса выступала проблема сознания, и понятийный тезаурус буддийского учения, посвященный сознанию, заведомо превышает понятийный словарь современной психологии.

* «Общеизвестно, что в течении веков Будду почитали или продолжают почитать в Индии, в центральной Азии, Тибете, Китае, Монголии, Корее, Японии, на Цейлоне, в Бирме, Индокитае, Индонезии, в ряде областей Сибири, в Калмыкии. Менее известно, что в качестве святого Будда проник в христианскую, манихейскую, зороастрийскую, мусульманскую религии. Еще в конце XVI века под именем святого Иоасафата он появляется в “Римском мариологе”. Православная церковь 19 ноября отмечает память Иоасафа, царевича индийского, вместе с памятью преподобного Варлаама. О них же, и прежде всего об Иоасафе Прекрасном, пели в России раскольники и странники» [21].

** Буддизм возник в Индии предположительно в V или IV веке до нашей эры и передавался в устной традиции (форме). Самые ранние письменные тексты относятся только к III веку уже нашей эры. Поскольку в Махаяне состояние Будды (буддовость) превращается в высший универсальный принцип, любой монах или йогин, испытавший состояние пробуждения, истинность которого по определению имманентна и самоочевидна, мог рассматривать свое понимание и свое видение как понимание и видение Будды и фиксировать их в традиционных формах сутр, свидетельствующих о том, что данный текст есть подлинное слово Будды. Как пишет Е.А. Торчинов, ссылаясь на замечания неназванного буддолога: «Будда через пятьсот лет после своей кончины произнес во много раз больше речей и проповедей, чем за всю свою жизнь» [22].

*** Наряду с передачей знания от учителя ученику в виде цепочки, восходящей к самому Будде, в Махаяне существует практика сокрытия или тайного знания [23], которую практиковал основатель буддизма в Тибете – гуру Падмасамбхава. Последователи школы Ньингма почитают его как второго по важности учителя после Будды. По указанию Гуру Падмасамбхавы в расщелинах скал, пещерах было оставлено множество фрагментов канонических текстов (так называемых «терма»), которые используются спустя столетия как ключи для пробуждения воспоминания об учении. Просветленный медитирующий («гертон» в терминологии Махаяны), входя в измененные состояния сознания, способен восстановить полный текст учения. Как тут не вспомнить представление Платона об обучении как об воспоминании и булгаковское: «рукописи не горят».

Но не менее важен и психотехнический опыт буддизма, в рамках которого разработаны эффективные методы психотренинга и психической саморегуляции. Можно сказать, что буддизм предельно «практичен» и «прагматичен». «Буддизм утверждает, что каждый человек в потенции способен перейти от состояния страдания к состоянию полной безмятежности, высшего покоя, глубокой мудрости, причем путем собственных волевых усилий и практических действий. Поэтому центральное место в буддийской концепции «спасения» от мирских заблуждений и страданий заняло учение о достижении состояния «просветления» или «пробуждения», которое стало высшей сотерологической целью всех буддийских школ. А это обусловило важное значение в буддизме не только «теории» достижения «просветленного» состояния, но и практических методов изменения исходного морально-психологического состояния человека» [24].

То, что ставили в качестве сверхзадачи отечественные психологи в начале революционного XX века, а именно формирование «нового человека», с иными целями с большим успехом осуществляли буддийские учителя два с половиной тысячелетия назад. Так что основателем психологии как экспериментально-эмпирической науки о сознании можно считать Будду Шакьямуни, тем самым сдвинув сроки возникновения психологии на две с половиной тысячи лет назад, хотя, конечно, истоки медитативных практик уходят в еще более древнее прошлое [25].

Стоит напомнить, что Будда – это не имя собственное и не титул. Будда – тот, кто достиг просветления и пребывает в состоянии нирваны. (Санскритское слово «нирвана» происходит от глагольного корня «нирва» – успокаиваться, гаснуть, как светильник или как солнце на закате.) Психологически, нирвана – особое измененное состояние сознания, характеризующееся внутренним покоем, снятием двойственности (выделения себя из мира), ощущением интеграции с бесконечным космосом и переживанием единства со всем миром живой и неживой природы. На наш взгляд, полноту этого состояния выразил исламский мистик ал Халладж* (то есть человек, исповедовав-

Нирвана как особое измененное состояние сознания

* Судьба одного из величайших суфиев, ал Халладжа, напоминает судьбу Христа. Пережив чувство единства с Богом, он открыто об этом говорил. Хранители закона сочли это кощунством. Халладж был казнен в Багдаде в 922 году. Его публично бичевали, отсекали кисти рук, повесили вниз головой, побили камнями, а в заключение отрубили голову и сожгли тело (чтобы оно не могло воскреснуть в день Страшного суда). Ярость охранителей правоверия вызвало то, что ал Халладж открыто пренебрегал обрядами, правилами, установленными Кораном. Когда его спрашивали, надо ли совершить паломничество в Мекку, он отвечал: «Обойди вокруг меня, во мне тоже есть Бог». Иногда в состоянии экстаза он говорил слова, напоминающие евангельские: «Я – истина». Для религии страха божьего это – невыносимое кощунство» [26].

ший совсем иную религию) в суждении: «я – есть Бог», которого за это, как за богохульство, казнили. Хотя это высказывание можно трактовать и как величайшее смирение, отказывающее собственному «я» в какой-либо субъектности и полностью растворяющее эго в Боге. Оно же может рассматриваться и как апофеоз солипсизма, оставляя за «Я»-субъектом восприятия и познания роль единственного демиурга. Это могли быть и слова индуиста, пережившего единство слияния себя и Всесущего, растворения «я» (Атмана) в Абсолюте (Брахмане). Достигший просветления, то есть Будда, находясь в этом состоянии недвойственности (невыделенности себя из мира), отказался бы от любой категоризации, сохранив «благородное молчание».

Измененные состояния сознания в религиозных практиках

Использование измененных форм сознания (и как следствие этого накопление опыта работы с состояниями сознания) присуще не только буддизму, но и другим религиям. Измененные состояния сознания достигаются различными психотехниками – от поста, медитации и молитвы, сенсорной депривации (затворничество), до динамических медитаций (чтение мантр, нанесенных на вращающийся молитвенный барабан у буддистов; круговые движения танца дервишей в суфизме; ритмическое раскачивание молящихся иудаистов, танцы шамана и ритуальные пляски африканцев, экстаз вакханалий древних римлян и ритуальный секс тантристов в Индии). В христианстве лицезрение святых, девы Марии или видения страданий самого Христа многократно описывались в религиозной литературе (например, видения Святой Терезы или Хуана де ля Круса в католицизме) и рассматривались не как следствие собственной активности верующего (что не приветствуется христианской церковью), а как форма благодати, когда сам святой являет себя человеку.

Проблема измененных состояний сознания в европейской науке

В Новое время в рамках европейской науки линию преемственности работы с измененными состояниями сознания можно провести от Парацельса (Т.Б. фон Гогенгейм), Ф.А. Месмера, аббата Фария, М. Брэда, маркиза де Пюисежюра, Ж. Шарко, Г. Бернгейма, В.М. Бехтерева к так называемому эриксоновскому гипнозу [27].

В классическом гипнозе монотонность звучания речи гипнотизера (суггестора), фиксация глаз пациента на зрительный раздражитель (или на зрачки самого суггестора) вызывают, в силу монотонии и утомления рецепторов, торможение второй сигнальной системы (в терминах И.П. Павлова) и впадение в гипнотическое состояние. (Гипноз по-гречески – сон). Эриксоновский гипноз основан на работе с представлениями или, как

их еще называют, вторичными образами, то есть образами не непосредственно наблюдаемых объектов, а вызываемых силой воображения, и, в отличие от классического гипноза, связан с внутренней или внешней активностью пациента. (Типологическая феноменология образов дается в работе А.А. Гостева [28]). Можно проиллюстрировать работу со вторичными образами на примере введения пациента в трансное состояние в эриксоновском стиле: пациента просят представить нечто хорошо знакомое, например, его собственную комнату, и описать расположение мебели в комнате, цвет обоев, штор. Внимание пациента, таким образом, переключается с внешних объектов восприятия на внутренние, вызываемые силой воспоминания и воображения представления. Так актуализируются вторичные (или ментальные) зрительные образы. Выполняя инструкцию суггестора, пациент в своем воображении как бы отключается от наличной ситуации, и требуется лишь незначительный толчок, чтобы полностью перевести его внимание в воображаемый (иллюзорный мир). Например, ему говорится: «а сейчас уже близится вечер, свет в комнате тускнеет, вы зажигаете свечу (вновь вводимый иллюзорный объект) и видите колеблющиеся тени от предметов, проецирующиеся на стене». То есть в его воображении оказываются присутствующими не только образы, извлеченные из памяти, но и созданные воображением. Пациент все глубже погружается в иллюзорную реальность. Далее используется прием эриксоновского гипноза, названный М. Эриксоном «точкой сопряжения модальностей», позволяющий дополнить зрительный образ слуховыми и кинестетическими компонентами. Например, расспрашивая пациента о наличии в его комнате настольных или настенных часов, суггестор обращает его внимание на звуки работы часового механизма. Пациент начинает «слышать» тиканье часов. Тут же, глядя, как «качаются» при движении воздуха шторы, испытуемый начинает чувствовать прохладу ветерка с улицы, а «выглянув» в окно на дорогу, где проезжают машины, испытуемый «слышит» их движения и «вдыхает» запахи улицы. Такая форма введения в трансное состояние у опытного суггестора может быть вплетена в обычный разговор и плохо рефлексирована пациентом.

Отметим при этом, что трансные состояния не представляют чего-то экстраординарного в нашей жизни, и увлекательный просмотр художественного фильма, с идентификацией себя с героями, так же да-

Близость приемов западной психотерапии к буддистской психопрактике

ет пример трансового состояния, отличающегося от эриксоновского гипноза только глубиной включенности.

Но вернемся к буддизму. Близость приемов западной психотерапии к буддистской психопрактике (во многом и получивших ее «через вторые руки» непрямых культурных заимствований) отмечал К.Г. Юнг, признавая, что его путь «постижения мира буддийской мысли лежал не в направлении изучения истории религии или философии. К знакомству со взглядами и методами Будды, этого великого учителя человечества, побуждаемого чувством сострадания к людям, обреченным на старость, болезни и смерть, привел меня профессиональный интерес врача, долг которого облегчить страдания человека» [29].

Несмотря на то, что опыт пребывания в измененных состояниях сознания присущ практически всем религиям, сознательная и целенаправленная активность по произвольному вхождению в трансовое состояние через медитацию, через ретрит (форма уединения с целью духовной практики, по сути близкая к православному «затворничеству»), через дыхательные практики и йоговские асаны присуща, тем не менее, именно соцветию индийских религий: брахманизму, индуизму, джайнизму и, конечно, буддизму, имеющему также ряд ветвей: Хинаяна, Махаяна, Ваджраяна, также, в свою очередь, имеющих ряд ответвлений: школа Кагью, Ньингма, Дзогчен, Сакья и Гелуг (к которой принадлежит Далай Лама). Основное отличие Хинаяны – Малой колесницы (яна – на санскрите колесница) от Махаяны – Великой колесницы заключается в том, что конечная цель Хинаяны – достижения состояния архата, заключающегося в личном освобождении-просветлении, и достижения нирваны, разрывающими круг сансары и прерывающих цепочку кармических рождений. «У совершившего странствие, у беспечального, у свободного во всех отношениях, у сбросившего все узы нет лихорадки страсти. Его удел – освобождение, свободное от желаний и условий. Его стезя, как у птиц в небе, трудна для понимания. Чувства у него спокойны, как кони, обузданные возницей. Он отказался от гордости и лишен желаний. Такому даже боги завидуют» [30]. Так характеризует архата великая книга буддизма Дхаммапада.

Движение к просветлению через любовь и жертвенность

Практику Хинаяны (это 18 школ) еще называют Тхеравадой, что на языке пали означает «учение старейших», и в ее канонические тексты включена, в част-

ности, «Трипитака» («три корзины учения»). Тхеравада более связана с южным ареалом буддизма, а Махаяна – с северным и дальневосточным.

Цель Махаяны – достижения состояния Бодхисаттвы (бодхи – пробуждение, саттва – существо), то есть существа, достигшего просветления, но не ушедшего в нирвану, как форму освобождения от цикла рождений, а из чувства сострадания продолжающего практики во благо всем живым существам и несущего учение людям. В этом плане Махаяна сближает с христианством позиция любви и жертвенности. Однако есть и принципиальные различия. В христианстве подчеркивается, что «вера без дел мертва», и помимо молитвы, покаяния, поста и прочего от верующего (особенно в католицизме и протестантизме) требуются активные деяния в миру, помощь страждущим и нуждающимся, а также участие в благотворительности. Буддизм же гораздо менее активен, так сказать, в социальном плане, и акцент делается на передаче учения (то есть на просветлении человека) и на работу в форме медитирования в ментальном плане. Буддизму не свойственна идея дуальности мира (идеального и материального)*, идущая от платоников и Ветхого завета, и мысль подразумевается не менее действенной, чем поступок. Поэтому, например, медитативная техника «собрания и отдачи» [31]**, когда медитирующий вбирает в себя в форме черного света чужие страдания и горести и отдает в виде золотого сияния добрые энергии страждущим, считается вполне действенной психопрактикой гармонизации мира.

Два пути развития
медитативных
практик

Как тексты Тхеравады, так и книги Махаяны содержат подробное описание медитативных методик, которые могут быть сведены к двум основным направлениям [32]:

1) Самадхи (или Шаматха) – путь безмятежности и спокойствия и

2) Випассана (или Випашьяна) – путь прозрения и осознающей мудрости, трансцендентального анализа и интуитивного созерцания.

Остановка потока
сознания

Самадхи достигается концентрацией внимания и установкой цепочки вербальных ассоциаций и мыслей («потока сознания» – по У. Джеймсу). «Шраддхотпада» – шаstra дает следующее описание медитации: «Если кто-

* Исключением является школа Вайбхашики.

** Слово Ринпоче не является именем собственным, это, скорее, титул, уважительное обращение к просветленному учителю, «перерожденцу», знающему свои предыдущие воплощения.

то хочет практиковать шаматху, он должен обитать в спокойном месте, сидеть прямо, упорядочив мысли (то есть сконцентрировав их в одной точке). Его внимание не должно задерживаться на том, что он видит, слышит, ощущает или знает. Все мысли, как только они возникают, должны быть отброшены, и даже сама мысль об искоренении мыслей тоже должна быть изгнана» [33].

Другие техники успокоения мыслей связаны с сужением сознания, фиксации его не на понятийные формы, а на непосредственные ощущения, поступающие от органов чувств. Например, практика многодневной фиксации внимания на ходьбе, включающей непрерывное осознание каждого движения, или концентрация внимания на процессе вдоха и выдоха ведут к сужению сознания, а затем к переходу к его измененным формам. И.Х. Шеток, проходивший трехнедельную практику специального курса погружения в медитативное состояние (курс сатипаттхана) как воспитания ума, разработанную на основе древних практик буддийским священником Махаси-саядо в Центре Саасана Иита в Рангуне (Бирма), дает описание такой непрерывной концентрации внимания в течение всего курса: «При ходьбе нужно удерживать внимание на движении каждой ступни по мере того, как она поднималась, двигалась вперед и опускалась на пол или на землю; каждое из этих действий ходьбы следовало сопровождать повторением в уме слов «вверх», «вперед», «вниз» или «поднять»... Во время каждого из шагов нельзя позволять, чтобы внимание отвлекалось от движения ног. Всякий раз, пройдя нужное расстояние, следовало переместить внимание на то, чтобы остановиться, повернуть и опять начать ходьбу... Всякий раз, когда ум отклоняется от своего объекта, тогда внимание привлечено чем-то внешним, нужно отметить в уме этот факт и мягко, но настойчиво вернуть его к предмету созерцания... Вскоре моя жизнь оказалась подчинена монотонному распорядку – ходьба, сидение, снова ходьба. И в этом процессе произошло то, что неизбежно должно было произойти, – внешний мир стал удаляться из моих сознательных мыслей [34].

Цель буддиста – пишет Шеток, предпринявшего курс сатипаттхана, заключается в приобретении випасаны, или прозрения. Только тогда, когда ум успокоен, прозрение или интуиция, может получить доступ к переживаниям лежащим в основе буддийской доктрины. Они возникают спонтанно в сознании как визуальные образы или как предельно достоверные сюжеты, напоминающие притчи.

Ограниченность
гипнотических
сеансов

В гипнотических сеансах (гораздо более кратковременных), где концентрация внимания пациента облегчается помощью суггестора, практикуется фиксация внимания на тяжести рук, на скованности тела и его последующего «растворения» в пространстве. Концентрация внимания ведет к остановке потока сознания, и пациент, как правило, воспринимает однородное гомогенно окрашенное пространство, цвет которого, очевидно, определяется эмоциональным состоянием пациента.

Православная практика
исихазма

В православной практике исихазма [35], используется (по сути медитативная) практика «трезвения» ума: «...Для желающих принадлежать самим себе и сделаться подлинно «монахами» (едиными) по внутреннему человеку, обязательно нужно вводить ум внутрь тела и сдерживать его там. Именно поскольку у только что приступивших к борению даже сосредоточенный ум постоянно скачет, и им приходится снова его возвращать, но он ускользает от неопытных, которые еще не знают, что нет ничего более трудноуловимого и летучего, чем их собственный ум, то некоторые советуют внимательно следить за вдохом и выдохом и немного сдерживать дыхание* в наблюдении за ним как бы задерживать дыхание и ум, пока, достигнув с Богом высших ступеней и сделав свой ум неблуждающим и несмешанным, трезвенники не научатся строго сосредоточивать его в «единевидной свернутости» [36]. После «наивысшего восхождения мы цитируем Палама Деонисия – соединяемся с невыразимым». Концентрация внимания на сердце молящегося** вызывает поток интенсивного белого света, интерпретируемого исихастами как эманация божественной энергии («Фаворский свет»).

Возникновение
спонтанных переживаний на фоне
восприятия цветового пространства

На фоне восприятия цветового пространства или потока света у медитирующего могут возникать спонтанные переживания в виде движения в энергетических потоках, путешествия в необычные, трудно описуемые в естественном языке миры и т.п. В гипнотических сеансах это могут быть и спонтанно появляющиеся картины из прошлого пациента, образы величественных мест, переживания себя в образе свободно парящей птицы или мощного животного, или даже сверкающей на солнце капли дождя, скатившейся на зеленый листочек.

*Здесь Григорий Палама ссылается на сочинение Семиона Нового Богослова: «Способ священной молитвы и внимания к себе».

** Сердечной чакре (анакате) в терминах индуизма и теософии.

В тантрических практиках випассаны* медитация обычно осуществляется на конкретный объект, на так называемый Йидам. Это мужское или женское просветленное существо, которое визуализирует практикующий и мантру которого он непрерывно повторяет с целью идентифицироваться с Йидамом, обрести присущее ему состояние сознания (ума). Идентифицируясь с Йидамом, практикующий обретает различные присущие данному божееству сиддхи (способности), такие как дар ясновидения, врачевания или ментального перемещения в пространстве. В роли Йидама может выступать и образ непосредственного учителя, Амитабха (Будда – воплощение мудрости), а также такие великие бодхисаттвы, как Авалокитешвара (воплощение сострадания), Манжджушри (лицетворение запредельного знания), Ваджрапани, Белая и Зеленая Тары**. В тантрическом буддизме, распространенном в первую очередь в Тибете и распространяющемся тибетскими учителями по всему миру, медитативные практики сопровождаются мантрами и мудрами.

Мантры – ритмические звуковые символы, имеющие сакральный смысл

Мантрами называют звуковые символы (например, **ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ** – мантра Авалокитешвары или **ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ** – мантра Будды Шакьямуни), имеющие сакральный смысл [38]. Сами по себе мантры могут не иметь конкретных вербальных значений, но характер звукового паттерна, в силу «звукового символизма», создает некоторый эмоциональный настрой (коннотативное значение). Ритмический повтор, напевность мантр, подобно музыке, создает настроение, возвышает дух медитирующего. Кроме того, длительное повторение одного и того же слога останавливает поток вербального сознания, вербальных ассоциаций и способствует яркой визуализации. На примере мантр стоит отметить существенное различие таких форм измененного состояния сознания, как медитация и молитва. Мантры («слова» медитации) в ходе

* Тантрический буддизм (Ваджраяна или Алмазная колесница) и школа йогачары стали ведущим направлением буддизма Махаяны в Индии накануне его заката (VIII–XII век, вызванного, во многом, мусульманскими завоеваниями севера Индии), и в такой форме буддизм был заимствован тибетской традицией, а через нее проник в Монголию, Бурятию, Туву, Калмыкию. (Тантрический буддизм в настоящее время получает распространение и на христианском Западе [37]). Тантры (то есть доктринальные тексты) Ваджраяны утверждают, что благодаря сложной литургии, эффективной практике мантр и визуализации образа божеств (Йидамов), а также созерцания мандал, можно добиться состояния Будды в течение одной человеческой жизни. Последующие примеры описываемых нами буддийских практик будут касаться в основном именно тантрического буддизма Ваджраяны.

** Белая и Зеленая Тары – женские божества, родившиеся, согласно легенде, из слез Будды.

многократного повторения десемантизируются. Ничто не должно потревожить зеркальную гладь медитативного покоя, никакая эмоция не должна вызвать волнение этого вселенского состояния, как говорится, «ничего личного». Как горное чистое озеро, состояние медитации отражает бездонную глубину неба. Сознание человека резонансно безличному Абсолюту.

Молитва как
обращение
к личностному Богу

Молитва же в первую очередь есть обращение к личностному Богу, просьба (мольба) о помощи, выражение любви к Богу. Она предельно эмоционально (душевно) и духовно насыщена. «Лучшие молитвы, – пишет Ф.Е. Василюк, – есть плод вдохновенного поэтического выражения душевно-духовных состояний, когда-то впервые пережитых святым, то есть духовно-гениальным человеком, и вылившихся в прекрасную форму. Как в пушкинской строке «Я помню чудное мгновение», сколько раз ее ни повторяй, живет, не увядая, трепет изумления влюбленного взгляда, так и в словах молитвы кристаллизовалось живое молитвенное чувство святого, и, стоит человеку отогреть эту молитву своим дыханием, своей искренностью, как она начинает пульсировать и откликаться. Стремясь посредством этой молитвы выразить свое личное, ... человек обретает возможность впитывать из слов и образов молитвы духовный и душевный опыт святости, смирения, покаяния и открытости и прочее, включать его в свое переживание, усваивать, обогащать переживание теми духовно-творческими движениями, которые под действием благодати и молитвенного порыва совершила душа святого» [39].

Мудры – ритуальные
символические
жесты

Мудры – ритуальные символические жесты (напоминающие фигуры, образуемые пальцами рук индийских танцовщиц). Мудры имеют символическое значение, резонансное тем или иным состояниям сознания. С нашей точки зрения, мудры выполняют ту же функцию стимула, рефлекторно вызывающего нужную реакцию, что «якоря»* в Нейролингвистическом програм-

* *Якорь* – стимул, запускающий условно-рефлекторную реакцию пациента, с помощью которого суггестор (или сам пациент) может управлять поведением пациента. Например, страдающему навязчивыми страхами пациенту внушается, что когда он будет касаться мочки собственного уха – то ужасающие видения исчезнут. Установленная условно-рефлекторная связка дает возможность пациенту контролировать свои состояния. Техника якорения может использоваться и для манипулирования человеком, например, средствами массовой коммуникации. Так, диктор или политический обозреватель сообщает текущие новости приятные телезрителям, находясь в правой части экрана, а неприятные – в левой. Затем он рассказывает о биографии некоего политического лидера, о котором хочет сформировать благоприятное мнение, находясь в правой части экрана, перемещаясь в левую при комментировании действий отвергаемого им (или заказчиком) персонажа.

мировании [40]. Только в отличие от «якоря», которым в НЛП может быть любой внешний стимул (прикосновение, звук, поза суггестора), мудры имеют фиксированное, освященное ритуалом, опоэтизированное символическое значение, способствующее медитирующему в достижении высших состояний сознания.

Запахи благовоний и музыкальные ритмы способствуют выходу сознания из обыденной реальности в его измененные формы

Запахи благовоний, активирующие сопряженные с «эмоциональным мозгом» (включающим гиппокамп, лимбическую систему, области гипоталамуса, образующие круг Папеца – по А.Р. Лурии [41]) зоны подкорки; сопровождающая медитацию музыка, выводящая нас за пределы значения слов и погружающая в состояние интуитивного восприятия; ритмические удары барабана и гонга, поддерживающие (активируя ретикулярную формацию резкими звуковыми стимулами) высокий уровень внимания – все это способствует выходу сознания из обыденной реальности в его измененные формы [42].

Визуализация духовных способностей

В медитации на Йидам «медитирующему предлагается божество, выбранное в соответствии с его потребностями и его конкретными духовными способностями. Его просят все свое внимание посвятить форме божества, которое он должен создать в своем разуме. Самые ничтожные детали этого образа во всей его сложности и во всех его цветах визуализируются таким способом, что образ становится таким же реальным, как и сам практикующий. Естественно, практикующий не только созерцает это божество, он отождествляется с ним, как бы являясь этим божеством. В этот момент он преобразуется в божество: архетипическая сущность божества передается ему. Сердцевина визуализации заключается в этом единении с божеством. Речь идет о динамическом процессе, где эго медитирующего, его обычное сознание оставляется и заменяется высшим сознанием божества. В юнгианских терминах можно сказать, что эго индивида было принесено в жертву Самости» [43].

Практикующий может выбирать для визуализации одного или несколько Йидамов. В прошлом великие мастера, исходя из кармической предрасположенности своих учеников, прямо назначали Йидама, соответствующего их духовному настрою: «Твой Йидам такой-то».

Тексты практик визуализации йидама

Рассмотрим несколько текстов – практик визуализации Йидама:

«...Визуализируйте Амитабху, Будду Безграничного Света, восседающего над макушкой вашей головы, а вокруг себя представьте всех живых существ, в частности, справа от себя собственного отца, а слева – мать. Затем вообразите вокруг себя своих друзей, семью, врагов и всех остальных живых существ шести миров, и над го-

ловой каждого из них – Будду. Во время повторения шестислоговой мантры подобный молоку нектар истекает из сердца Будды Амитабхи, постепенно проникая через макушку головы и полностью наполняя ваше тело. Тогда все омрачения и злодеяния начинают покидать ваше тело. В точности как содержимое сосуда просачивается через отверстие в его дне, все ваши проступки и омрачения в виде жидкой сажи вытекают через ваши нижние отверстия и ступни ног. Земля под вами разверзается, и потоки сажи стекают вниз, где их поглощает Яма, Владыка Смерти. Представьте, что удовлетворили и насытили его, в результате чего отплатили свои кармические долги посредством этой практики. Затем представляйте, что вы очистились от всех неблагих деяний и омрачений, тревожащих эмоций, двойственного восприятия и привычных склонностей. Ваше тело становится безупречным, ослепительным и блистающим как хрустальный шар. Произнося молитвы и мантры вновь и вновь, представляйте, как Будда Амитабха растворяется в свете. Его светоносные формы уже подобны радуге, но в этот момент он растворяется и сливается с вами, так что вы становитесь неотделимыми от Амитабхи. Его просветленное Тело сливается с вашим телом, его речь – с вашей собственной речью, его ум – с вашим умом, полностью и неделимо, как вода сливается с водой. В этот момент следует пребывать в изначально чистом Великом совершенстве, самосуществующей пробужденности. Затем вы представляете, что получили все четыре посвящения. Это значит, что вы достигли всех просветленных качеств, которыми обладает Будда Амитабха, так что его любящее сострадание и активности становятся вашими собственными. С большим наслаждением и радостью вы пребываете в покое» [44].

Природа существ,
являющихся
Йидами для
буддистов

Для понимания буддийской теологии важно отметить природу существ, являющихся Йидами для практикующих. Если в христианстве явления образа Богородицы или святого Николая Угодника верующим воспринимаются как экстраординарное событие, где реальность этих сакральных фигур не подлежит сомнению, а факт явления рассматривается как благодать, ниспосланная свыше, то для практикующего буддиста медитация на Йидам является каждодневной практикой, а вопрос о форме существования Йидама имеет разные ответы для буддистов, находящихся на разных ступенях постижения Учения (и, соответственно, на разных ступенях духовного развития). Для массы верующих это божества реально существующие, требующие подношений и поклонения.

Мы были на Цейлоне в храме «Зуба Будды» в древней столице Кале, одном из главных религиозных центров Хинаяны (Малой колесницы) Юго-Восточной Азии. Подношение фруктов и молока помещенному в золотую статую Будды «зубу Будды» сопровождалось пышной церемонией и ревом труб, что вполне могло интерпретироваться представителем авраамических религий (христианства, иудаизма и ислама) как языческий ритуал поклонения идолу. Возможно, в массовом сознании верующих это отчасти и так, и Будда Шакьямуни из вполне конкретной исторической личности, основателя учения, превратился в их сознании в сверхъестественное существо. В агиографии Будды имеются как жизнеописания вполне земного человека Сиддхардха Гаутамы, так и в более поздних источниках – его мифологизированный образ. Согласно этим источникам, «Бодхисаттва, которого тронули невзгоды людей, богов и духов, приняв образ белого слона, вышедшего из неба Тушита (места, где обитают боги), решает вложить в правый бок целомудренной принцессы Майи зародыш будущего Будды. Там он пребывает ровно девять месяцев. Майя рождает стоя, правой рукой обнимая дерево. Через семь дней она умирает. Ее сестра Махапраджапати Гаутами вскармливает Будду. Ясновидящий брахман Асита предрекает младенцу великое будущее. В момент рождения в парке Лумбини с неба дождем сыплются цветы, звучит музыка сфер, в воздухе парит балдахин, колеблются миры, событие сопровождается необычайным сиянием и чудесами, знаменующими его величие и неповторимость. Новорожденный делает семь шагов по небу в каждом направлении и говорит (Будда, родившись, сразу начал говорить), что он положит конец перевоплощению, старости, болезням и смерти» [45]. Мифологизирован и образ основателя тибетского буддизма гуру Падмасамбхава. Согласно легенде, он родился не из чрева женщины, а найден был в цветке лотоса. Получив сиддхи бессмертия, он пребывает в одном и том же теле и становится зримым в нужное время и в нужном месте. Явив миру множество чудес, он (как позднее пророк Магомед) улетел на крылатом коне*.

* Тем не менее, мифологические компоненты скорее поэтизируют мировосприятие и для просветленного буддиста могут вполне сосуществовать с глубокой рефлексией бытия. Так великий буддийский философ V века. Васубандху в «Вместилище Адмихармы» в соответствии с учением кашмирских вайбхашиков рассматривает ад как вполне реальное место в преисподней, а в своем произведении «Вимшатики виджняптиматра сиддхи» (что значит – Двадцать стихов только о сознании), написанном с позиции йогочары, определяет ад как чисто ментальную иллюзию, объективизацию сознания «грешника» [46].

В буддийском менталитете объекты не существуют отдельно от наблюдателя

В тоже время мифологизация или демифологизация образа основателя учения не так важны для практикующего буддиста, как само учение Дхарма, и колоритное жизнеописание призвано скорее подчеркнуть значимость этого события для пишущего и читателей. Каноническая структура сутры, как правило, включает слова: «Так я слышал» или «Так мной было услышано», призванные подчеркнуть аутентичность текста, но имплицитно дающие намек на субъективность интерпретации, на пристрастность услышанного*. О.О. Розенберг [47] отмечает, что в буддийском менталитете объекты не существуют отдельно от наблюдателя и, например, для человека, наблюдающего событие, оно становится частью его внутреннего мира. Например, не существует отдельно человек и солнце, а «есть единое поле опыта – человек, видящий солнце». Реальность для буддиста не мир, в котором мы живем, но мир, который мы переживаем. «Мир как “местопребывание” четко коррелирует с уровнем развития сознания разных живых существ, и один и тот же мир в себе оказывается совершенно разными психокосмосами для разных живых существ. Как позднее скажет один махаянский мыслитель, то, что является рекой Ганг для человека, будет потоком гноя и нечистот для голодного духа и потоком амброзии для божества. И лишь буддисты школы йогачары не считали возможным утверждать, что за этими субъективными «Гангами» находится некий объективный, “правильный” Ганг» [48].

Получая удовольствие от прекрасной цитаты Е.А. Торчинова, авторы, тем не менее, обращают внимание, что в выражении Е.А. Торчинова «один и тот же мир в себе» имплицитно подразумевается наличие некой инвариантной («одной и той же») кантовской «вещи в себе», что, очевидно, чуждо школе йогачары. Согласно их воззрениям существует только сознание [49], и тем самым нет не только объективно «правильного Ганга», но нет и «одного и того же “мира в себе”, для разных «Гангов».

Мысль о включенности наблюдателя, его пристрастной позиции чрезвычайно близка современной когнитивной лингвистике. Например, А. Вежбицкая [50] подчеркивает, что за так называемыми бессубъектными суждениями типа «смеркается» стоит позиция наб-

Мировосприятие субъектно

* Будда проповедовал Дхарму иносказательно, приспособляясь к уровню развития слушателей, учитывая их заблуждения и предрасудки. Отсюда «буддийская герменевтика» выделяет два типа сутр: сутры «окончательного значения» (нитартха) и сутры, требующие интерпретации (нейартха).

людателя, в определенном месте и в определенное время наблюдающего этот процесс. Мировосприятие субъектно, отсюда возможен и плюрализм в позиции наблюдателя и его пристрастность.

В монотеистических религиях – Бог есть абсолютное знание

В монотеистических религиях Бог открывается в своей личностной ипостаси, являясь одновременно и Абсолютной системой отсчета, носителем абсолютного знания. Иисус Христос возвещает: «Я есмь путь и истина». И если Ф.М. Достоевский вкладывает в уста своего героя фразу, которая вполне могла бы характеризовать и самого праведного христианина: «Если бы на одну чашу весов положили истину, а на другую Христа, то я бы предпочел быть с Христом, а не с истиной», то сам Будда призывал учеников доверяться в первую очередь своему непосредственному опыту, своей практике – «быть светильниками самим себе».

Как пишет Х.Л. Борхес: «Другие религии (в отличие от буддизма) в большей степени зависят от нашей способности верить в то, что из Божественной Троицы один снизошел на землю, чтобы быть человеком, и был распят в Иудее. Если мы мусульмане, то должны верить в то, что нет бога, кроме Аллаха, и Магомет пророк его. Мы можем быть праведными буддистами и отрицать, что Будда существовал. Или, лучше сказать, мы можем думать, что наша вера в его историческое существование не важна, важна вера в Учение». И далее «...верить в историческое существование Будды или интересоваться им было бы чем-то наподобие смешения изучения математики с биографией Пифагора или Ньютона. Одна из тем медитации у монахов Китая и Японии – сомнение в существовании Будды. Это одно из сомнений, которое они должны преодолеть, чтобы постичь истину» [51].

Вера и знание

В исследовании, посвященном герменевтике буддизма, С.Ю. Лепехов, А.М. Донец, С.П. Нестеркин [52] полагают, что можно говорить о религиозном и не религиозном буддизме. Эта же мысль содержится и у О.О. Розенберга [53].

Вот характеристика просветленного или архата: «Человек, который не верует и знает несозданное, разорвал привязанности, положил конец случаю, отказался от желанья, – поистине благороднейший человек» [54].

Будда называл таких людей «неверующими» в том смысле, что у них нет ни веры, ни верований, они обладают знанием благодаря проникновенной медитации прозрения. Тот, кто верит, все еще не знает. Платон,

Мир визуализированных тел Йидами ирреален

живший примерно во времена Будды Шакьямуни, выразил эту мысль так: «мудрому не нужна вера, у него есть разум».

Мы задавали буддийским ламам Бурятии (как бурятам, так и выходцам с Тибета), как правило, высокообразованным людям, следующий вопрос: «В современной физике часто используют такие понятия как: «демон Лапласа», «демон Максвелла», где термином «демон» персонифицируют некие физические принципы, закономерности, которые мог бы реализовать гипотетический «некто» или «нечто». При этом, конечно, физики не подразумевают реального существования этих демонов, точно также как современный человек, говоря о поэтической музе, эльфах и гномах, не подразумевает их реального существования и, в отличие от поиска Лохнесского чудовища или снежного человека, не организует экспедиции для их обнаружения. Так являются ли Манжджушри, Белая или Зеленая Тара реальными персонажами или нет?». Мы получали разные ответы, но наиболее полный ответ нашли в книге Чоки Нима Ринпоче: «В конечном счете, – пишет Ринпоче, – колоритно украшенные божества со множеством рук и символов не существуют в реальности как вещественные и материальные. Занимаясь этими практиками, мы можем устранить нашу привычную склонность воспринимать вещи плотными, например, нашу веру в материальное существование физического тела, звука нашего собственного голоса и прочее. Если мы визуализируем тело Йидама, повторяя мантру в качестве речи Йидама, и практикуем самадхи ума (состояние медитативного сосредоточения) Йидама, то эти эффективные техники предоставляют искусные средства для очищения наших привычных стереотипов, которые способствуют материальному восприятию реальности». Принцип иллюзорности бытия Ринпоче распространяет и на образы божества. «Практикуя божество, мы очень быстро и легко достигаем сиддхи (способности) его тела, речи и ума. Поскольку божество – Йидам олицетворяет полное просветление, качества отречения и реализации, то с практикой таких божеств, как Манджушри или Авалокитешвара, в нас очень быстро возникнут такие же качества, подобно изображению, отлитому из формочки. Визуализация образа божества в виде нашего собственного тела устраняет склонность к восприятию реальности плотной. <...> ...однако в абсолютном смысле, на самом деле не существует ничего такого, как тело йидама или его речь. *Нет такой вещественной субстанции,*

как *Йидам. Настоящие миры Будд также не обладают реальным существованием*» [55].

Йиодамы
и интроект

При такой трактовке понятие Йидама, на наш взгляд, переключается с понятием интроекта в психоанализе. Образ отца или значимого другого, согласно З. Фрейду, выступает неким эталоном (своеобразным Йидамом) в процессе социализации ребенка, пусковым механизмом которого, по Фрейду, является Эдипов комплекс. Идентификация ребенка с отцом идет на неосознанном уровне, и ребенок, в отличие от целенаправленной практики буддиста, медитирующего на «значимого другого» (йидам) и идентифицирующегося с ним, сознательно не управляет этим процессом.

Значение эффекта
идентификации со
значимым другим

Тем не менее, эффект идентификации со значимым другим, или даже сам факт присутствия значимого другого в одном пространственном локусе значительно меняет не только внешнее поведение ребенка (см. исследования Е.В. Субботского [56] по моральному развитию ребенка), но, по мнению А.У. Хараша [57], даже усиливает его творческий потенциал, стимулируя к креативным ходам при решении творческих задач. Доказательство «инобытия личности в другом» (термин А.В. и В.А. Петровских) реализовано в остроумных экспериментах И.П. Гуренковой, В.А. Грязевой, А.Н. Смирновой, Е.Ю. Уварина, выполненных под руководством В.А. Петровского [58], где присутствие портретов «любимого» или «не любимого» учителя вызывало расширение или сужение зоны поиска креативных (творческих) решений предложенной экспериментатором задачи. В современной психотерапевтической практике систематическая работа с образами пока не стала распространенной практикой, и к ней прибегают лишь талантливые одиночки, использующие ее как для психокоррекционной практики, так и для развития творческого потенциала личности. Так, классикой стали эксперименты В.Л. Райкова [59] с внушением испытуемому личности великого живописца. Испытуемые не только начинали лучше рисовать (по оценкам экспертов), но и обнаруживали в своем творчестве признаки стиля письма внушенной личности художника. В.Л. Райков представлял целые художественные галереи творчества пациентов с внушенной личностью великих художников.

Частичная
идентификация
при гипнозе

Однако можно полагать, что мера идентификации пациента с внушаемой в гипнозе личностью отнюдь неполная. Мы были свидетелями забавного гипнотического сеанса, проводимого В.М. Шкловским в 70-х гг. XX века в рамках Психологической школы моло-

дых ученых. Неуверенному в себе, скованному пациенту внушалась личность А.С. Пушкина и он, «войдя в роль» и расхаживая по сцене как по мостовым Царского села, вдохновенно читал стихи великого поэта (кем он был в тот момент), и это явно доставляло ему огромное удовольствие. В.М. Шкловский ввел в ситуацию третье лицо (ныне покойного П. Шихирева), представив его лицейским другом Александра Сергеевича – Кюхельбекером (Кюхлей, как его звали близкие друзья по лицейскому братству), и предложил выпить за дружбу. Наш пациент, с восторгом приняв предложение и «выпив шампанское», неожиданно для самого гипнотизера, в лучших традициях гусарского застолья, шарахнул об пол граненый стакан, обдав осколками наблюдавших это действие зрителей. На высоте эмоционального подъема В.М. Шкловский вскричал: «А теперь в “Яр”, к цыганам, к девочкам!», на что эмоциональное возбуждение пациента вдруг сменилось тревогой. Он явно скис: «А может, не надо к девочкам. Могут быть конфликты, а там и дуэли». То есть глубинная охранительная мотивация, защитные механизмы личности как были, так и остались присущими нашему тревожному пациенту и ограничили его фантазийную активность. Гипнотическое внушение «другой личности», очевидно, не трансформирует полностью личность внушаемого, а наслаивается на нее, функционируя в тех пределах, которые допускают моральные ценности, этические установки исходной личности, подвергаемой внушению.

Иллюзорность
переживания «Я»

Приведенные примеры психотерапевтической (или около нее) практики влияния интроекта или «значимого другого» на личность пациента, близки, на наш взгляд, практике медитации на йидам, правда, с существенным различием в звене интерпретации, так как принцип «анатта» в буддизме отрицает реальность личности («я» или эго) как, впрочем, и иной реальности. Буддийская концепция пустоты («шуньята») утверждает иллюзорность представленного в сансаре мира как и иллюзорность личности самого наблюдателя. В отличие от академической (западной) американской и европейской психологии (куда относится и отечественная), где личность выступает вершиной психики, а «Я», по образному выражению О. Кюльпе [60], верховным правителем (хозяйном) психических функций, буддийское мировоззрение полагает их иллюзией омраченного сознания. Буддизм отрицает то, что в брахманизме или джайнизме получило название «джива» (душа) или «пудгала» (личность).

«Все, что мы считаем “своим” или “собой”, например, “мой дом”, “моя семья”, “мое тело”, “мои мысли”, “мои взгляды” – все это не является нашим, так как в действительности не существует никакого обладателя» [61]. В ведическом брахманизме, откуда и в оппозиции чему возник буддизм, существует понятие «атман» – своего рода «искра божественная», которая есть в любом живом существе, которая затем возвращается, сливается с океаном космического Абсолюта (Брахмана). В буддизме же принцип «анатман» отрицает существование «я», подчеркивает иллюзорность этого переживания.

Конструирование
«Я»

Рассуждения буддистов, а конкретнее, школ Йогача-ры и Мадхьямики просантики, на наш взгляд, близки современному конструктивизму (Дж. Келли, К. Герген, В.Ф. Петренко, Р. Харре). Так, Р. Харре призывает психологов переключить внимание в исследовании с поиска «я» как некой сущности, которую надо раскрыть и описать, на конструирование «я». В конструктивистском подходе в духе Дж. Келли сознание человека рассматривается по аналогии с работой ученого, который конструирует модели мира, себя, других людей. «Личность» или «я» рассматриваются как когнитивные конструкции, «я-концепции», построенные нашим сознанием, чтобы связать индивидуальный опыт, нанизав на временную нить и интегрировав те события, свидетелем которых было сознание.

Буддисты выражают сходные идеи «несубстанциональности», иллюзорности «Я» более образно. «Это как если бы горная тропа оказалась завалена каменными глыбами и осыпавшейся землей; и вот для того, чтобы взобраться на вершину, кто-то расчищает и разравнивает тропу, пока ему, в конце концов, не удастся вскарабкаться наверх и достичь полного кругозора. Эти факторы просветления можно сравнить с расчисткой и разравниванием такой тропы. Единственное различие в этом сравнении состоит в том, что когда открывается полный обзор, оказывается, что на вершине никого нет!» [62].

Единичный аффект
растворяется во все-
общем социальном

Идея иллюзорности «Я» имеет огромный психотерапевтический эффект. В психоанализе эффект вытесненного в бессознательное травмирующего переживания снимается путем его осознания и переосмысления. «На место Оно надо поставить Эго» – полагал З. Фрейд. Таким образом, через, осознание и, тем самым, обобщение (за сознанием стоит человеческая культура) снимется эффект единичной уникальности психологической травмы («это может быть с каждым»). «От тюрьмы

На место «Я»
буддизм ставит
Единое Сущее

и суммы не зарекайся» гласит русская пословица. Единичный аффект растворяется во всеобщем социальном.

Буддизм в концепции «аннатман» (санскрит) или «анатта» (пале) идет еще дальше психоанализа, снимая эффект страдания просто за отсутствием адресата. «Я» как временное мимолетное сочетание дхарм (элементов сознания) просто не несет тяготы прошлого за спиной. Осознание иллюзорности «Я» снимает проблему личного страдания, замещая ее состраданием ко всем существам: людям, животным, богам, духам и т.д. На место – Я (Эго) буддизм ставит Единое Сущее (единство всех живых существ).

Рассмотрим другой пример йидама: «На ясном и чистом диске луны вы помещаете слог-источник. Из этого слога-источника исходят лучи ярко-синего цвета, которые распространяют огромное и живое сострадание, лучащееся за пределы неба и пространства. Он удовлетворяет потребности и исполняет желания чувствительных существ, принося с собой горячую и сердечную атмосферу, позволяющую осветить смятения. Затем, исходя из этого слога-источника, вы создаете Махавайрочану Будду белого цвета с чертами аристократа – ребенка восьми лет, невинного вида, чистого, мощного, царского. Он одет в костюм индийского средневекового царя. Он носит искрящуюся золотую корону с инкрустацией из волшебных драгоценностей для исполнения желаний. Часть его длинных волос развеивается по плечам и спине; другая часть образует на макушке его головы пучок волос, украшенных искрящимся голубым алмазом. Он сидит в позе лотоса на лунном диске, его ладони сложены в мудру медитации и держат ваджр, вставленный в чистый белый кристалл» [63].

Практика индивидуального очищения от негативных эмоций

Эта практика, как нам кажется, связана с индивидуальным очищением от негативных эмоций, пробуждением ребенка в себе, яркости и чистоты чувств. В современных гипнотерапевтических практиках (например, в работе М. Эриксона, В.В. Кучеренко) используется регресс в прошлое, когда у пациента, находящегося в трансе, из глубин памяти актуализируются эмоционально насыщенные картины прошлого, энергетика которых меняет краски дня сегодняшнего: «Я маленькая девочка, с большими бантами вплетенными в косы, с огромным букетом пионов иду в первый класс в школу. Меня ведет моя мама, совсем молодая. На мне коричневое платье с кружевным воротничком и белый передник. Я смотрю себе под ноги и вижу разбитую после падения с велосипеда коленку. На мне

те самые кожаные сандалики и белые носочки. Я беру маму за руку и перевожу взгляд в голубое небо. Мне тревожно и радостно».

Другой пример отчета пациентки 60 лет, проходившей у нас сеансы по поводу тяжелого соматического заболевания. Ей полтора года. Она на руках у матери. Они на высоком берегу и перед глазами море. Она первый раз видит море. Она чувствует запах водорослей. Рядом папа. Папа и мама молодые. Она одета в легкое платье и башмачки. На вопрос гипнотизера: «А как застегнуты башмачки?» отвечает: «на пуговку». Этот прием возрастной регрессии позволяет актуализировать образ «Я» и схему тела того времени, когда человек был юн и здоров. Пациентка до этого была не способной управлять движением руки, после курса сеансов стала одинаково хорошо владеть обеими руками.

Другой пример визуализации йидама, связанный с махаянской практикой «Тонг-лен» («отдавание и принятие»), приводит Чоки Нима Ринпоче: «Мы представляем себя в образе Великого Сострадательного, белого пробужденного Авалокитешвары и визуализируем, что лучи света, представляющие наши заслуги, наши знания, сострадание, добродетельную карму, славу, удачу и прочее, исходят из нашего тела во всех направлениях. Они струятся вовне и расходятся подобно лучам света, падая, как снежные хлопья, осыпая живых существ и растворяясь в них. Таким образом, мы распределяем всю нашу позитивную энергию между всеми остальными существами. Затем мы представляем, что в нас впитываются все их страдания, плохая карма, омрачения и тому подобное. Наконец, мы представляем, что улучшили накопленные заслуги и что наше тело в образе Авалокитешвары стало еще более ярким, ослепительным и чистым, чем ранее» [64].

Визуализация сакрального и созерцание профанного

Если в буддийских практиках визуализации используется, как правило, образ йидама, взятый из сакрального (мифологического) пантеона, носителя тех или иных востребованных психических состояний, то объектом созерцания может стать и заурядный бытовой объект.

Есть история о том, как пастух буйволов стал учеником Нагарджуны (один из великих буддийских учителей, живший в Индии, предположительно, во II веке). Простец пастух испытывал затруднение при медитации на йидам, так как всю жизнь пас буйволов и привык видеть только их морды, образы которых и лезли ему в голову при сосредоточении внимания. Тогда Нага-

рджуна посоветовал своему незадачливому ученику пытаться при медитации представить себя могучим буйволом с торчащими рогами. Пастух практиковал так долгое время, и однажды Нагарджуна получил от него послание, в котором тот извинялся, что долгое время не появлялся у учителя, так как не мог выйти из своей пещеры из-за своих слишком великих рогов. Они оказались шире выхода из пещеры. Нагарджуна в ответ послал письмо, в котором говорилось: «Это очень хорошо. Ты достиг некоторой устойчивости в шаматхе (практика медитативного успокоения ума), и теперь тебе нужно визуализировать, чтобы рога исчезли». Выполняя такую визуализацию, пастух смог через некоторое время покинуть пещеру. «Эта история, – пишет Чоки Нима Ринпоче, – не просто шутка. Благодаря устойчивости ума, обретенной на этом этапе, позднее ученику было легче получить указующее наставление. Это было искусное средство, примененное Нагарджуной, так как этот человек не мог сосредоточиться ни на чем другом, кроме головы буйвола» [65].

Аналогии с практикой гипнотерапии

Эта почти анекдотическая история имеет прямой аналог в нашей практике гипнотерапии. В целях энергетической подпитки пациентам внушался образ огромного, могучего тигра, с которым они идентифицировались, то есть воображали себя этим тигром (если пользоваться буддийской (тантрической) терминологией – тигр являлся йидамом для пациентов). Пациенты ощущали себя сильным могучим животным, мягко и упруго ступающим на когтистые лапы. Пациенты чувствовали себя способными прыгнуть на десять – пятнадцать метров. (Сильным переживанием одного из авторов статьи при отработке этой практики было необычное чувство расширения лица до ширины морды животного и увеличение межглазного расстояния.) Сильное пружинистое тело было полно жизни и энергии. В дальнейшем пациенты учились входить в этот образ тигра, когда того требовало болезненное физическое состояние или напряженная бытовая ситуация. Пациенты успешно применяли этот прием в жизни, но однажды одна из пациенток созналась: «Я вхожу в образ тигра, когда в своей фирме я чувствую себя неуверенно. Все бы было хорошо, но все время хвост начинает стучать об пол». Другой пациент после внушения ему образа могучего гиганта, отправляясь по утрам на машине на работу, при въезде в туннель все время инстинктивно пригибал голову.

«Работа переживания»

Если в буддийской практике визуализации на йидам в его роли выступает некое просветленное божест-

во мужского или женского рода, то в психотехнике психотерапии образ визуализации не задается заранее, а спонтанно всплывает при концентрации внимания и остановке вербального сознания. Пациент может ощущать себя маленьким плачущим ребенком, а потом вдруг видит себя грозным средневековым рыцарем, скачущим с копьем на перевес, с развивающимся красным плюмажем на острие боевого шлема. То он ощущает себя бабочкой, крылышками «бьяк, бьяк, бьяк», которую встречные порывы ветра заносят то в одну, то в другую сторону; а то вдруг птичкой склевавшей бабочку и теперь на упругих крыльях устремившейся в высь, в синеву неба, или даже капелькой росы на зеленом листике, искрящейся на солнце. Выбор того или иного образа и логика их переходов (как и динамика сна), очевидно, диктуется внутренней динамикой эмоциональных состояний пациента, грамматику и синтаксис которых еще предстоит понять и реконструировать. В любом случае логика бессознательного, проявляющаяся в последовательности всплывающих образов и в их содержании, обусловлена задачами «работы переживания» («работы горя» в терминах Ф.Е. Василюка [66]) и связана с самолечением и гармонизацией нашей психики (или души).

Образы гневных защитников учения

Наряду с просветленными образами Бодхисаттв в роли йидама могут выступать и гневные защитники учения, наводящие страх и трепет на практикующего. Рассмотрим описание одного из этих божеств: «Махаваджрабхайрава должен иметь тело интенсивно синего цвета, девять лиц, тридцать четыре руки и шестнадцать ступней. Ноги с левой стороны должны быть впереди, а с правой сзади. Он способен поглотить три мира. Он хихикает и издает сильные крики. Его язык вогнут, он скрипит зубами и хмурит брови. Из его глаз и бровей вырываются языки пламени, подобные космическому огню в момент разрушения Вселенной. Его желтые волосы бесконечны. Он угрожает богам материальных, равно как и нематериальных сфер. Он нагоняет страх даже на ужасающие божества. Он выкрикивает слово «страдание» голосом, подобным грохоту грома. Он пожирает человеческую плоть, костный мозг и жир и пьет кровь. На его голове венки из пяти ужасающих черепов, и он носит ожерелье из пятнадцати свежееотрубленных голов. Его жертвенный шнур имеет форму черной змеи. Его серьги и украшения сделаны из человеческих костей. У него огромный живот, он наг, и его пенис пребывает в эрекции» [67].

Идентификация
и отстранение
со страшными
персонажами

У читателя может вызвать недоумение полезность визуализации, а через нее и идентификации практикующего со столь ужасающим образом. Какие сиддхи (сверхъестественные качества) мы можем обрести, идентифицируясь с ним? И здесь, опять, очевидно параллель с психотерапевтическими практиками. В психотерапии детей, страдающих детскими страхами (боящихся бабу Ягу, вурдалаков или иных чудовищ), используют прием, когда дети рисуют страшных персонажей или сами изображают, играют их. С дикими воплями ребенок бегаёт по комнате, изображая страшилище: «Мы страшные, страшные бабы Яги». Играя пусть негативного, но могучего персонажа он сам становится все сильным, устрашающим других. И в то же время появляется возможность для самоиронии. Так он не идентифицируется полностью со злобным персонажем, изображая его, он гротескно преувеличивает его характеристики и тем самым как бы отстраняется от них. Как актер брехтовского театра масок, он не идентифицируется полностью с персонажем (как в методе уподобления в режиссуре К.С. Станиславского), а как бы комментирует его.

Прием эмоциональной инверсии

Интересная психотерапевтическая и, можно сказать, режиссерская находка, «прием эмоциональной инверсии», принадлежит В.В. Кучеренко. Неуверенному, тревожному ребенку, проходящему психотерапию, внушается образ ночного леса. Вот он идет по лесной тропинке, под ногами хрустит валежник, где-то ухает филин, слышны крики ночных птиц, рев животных, а деревья приобретают причудливые образы грозных великанов. И вдруг из-за ближайшего куста на него смотрят, не мигая, в упор, два огромных светящихся глаза. Ребенка охватывает ужас, тело сковано, ноги прилипли к земле. Бежать невозможно. Ужас! Ужас! Нет возможности терпеть этот ужас.

И вдруг из-за кустов, откуда на ребенка смотрели два фосфоризирующих глаза, выползает маленький, черный котенок с огромными расширенными от ужаса зрачками. Он потерял маму, он весь трясется от страха. Его огромные глаза умоляюще смотрят на ребенка. Он нуждается в помощи. Происходит трансформация ситуации и катарсис: «Так вот кто на самом деле нуждается в помощи и защите. А ты, такой большой и сильный в сравнении с котенком, можешь ему помочь». И вот уже ребенок чувствует себя великаном и защитником слабого. Он большой и добрый и никого не боится.

Культивирование непривязанности к телу и активизация инстинкта самосохранения

Другая функция медитации на страшных опасных ситуациях, например, «медитация на смерть», «медитация на трупах» [68] связана с культивированием непривязанности к телу (практика чод отсечения страха), с необходимостью осознания иллюзорности «Я» (принцип анатман), а в психотерапевтических практиках – с активизацией инстинкта самосохранения и активизацией работы иммунной системы. Внушается переживание тяжести в теле, нет возможность двигаться, как будто тебя засасывает жирная, зловонная тряпина. Болотная жижа сдавливает тело все сильнее и сильнее. Пузыри болотного газа скользят по телу. В кожу впиваются болотные пиявки. В рот попадают остатки гниющих растений и разлагающиеся останки животных. Захлебываясь, человек ощущает судороги, конвульсии. После переживания предсмертной агонии возникает ощущение разлагающегося трупа. На теле возникают трупные пятна. Разлагается мясо, стекая с костей. Все тело как бы растворяется в болоте.

С растворением, с исчезновением тела (для буддистов это переживание равносильно утрате эго) человек освобождается от страха смерти. «Я», утратившее физическую оболочку, оказывается внутри гораздо более обширного и богатого образа (пространства): элементами схемы тела (оболочки «Я») выступают движения воздушных потоков, потоки солнечного света, водные и лесные просторы. Жизнь во всех ее проявлениях. Остается опушка леса на краю болота, покрытая яркой зеленью. Яркое солнце. Белоснежные облака плывут по синему небу. Слышится пение птиц. Все наполнено движением звуков, красок. Все полно движением жизни.

Снятие двойственности – субъект-объектной оппозиции «я» и мира

На этом примере можно почувствовать, что работа по визуализации в измененных состояниях сознания связана с изменением категоризации, со снятием субъект-объектной оппозиции «Я» и мира или, говоря языком буддизма, «снятии двойственности».

Меняются границы самоидентификации. В состоянии медитации физическое тело как бы растворяется в самых разных проявлениях «божьего мира» и сознание резонансно всему миру. В измененных состояниях сознания изменяется категоризация себя, других существ, мира и в состояниях, близких к нирване, в пределе снимается. Переживания глубокой медитации трудно выразимы в естественном языке. Вербальное, выраженное в языке, сознание по своей сути направле-

но на объекты внешнего мира, то есть интенционально, и, так сказать, обслуживает социальное бытие человека. Даже будучи направлено внутрь себя, оно остается опосредованным языком, социальным и культурно-историческим, то есть пристрастным. Человек смотрит на себя глазами своей эпохи, своей культуры, своей религии. Сознание культурно-исторично [69] и в силу этого неизбежно пристрастно, так как оно призвано воспринимать мир, исходя из нужд и потребностей деятельного человека, из его мотивов и ценностей, следовательно, с точки зрения буддийской философии, является «омраченным», включающим клеши (эмоции и аффекты), привязывающие человека к миру сансары.

Вербальное сознание категоризирует мир исходя из логики языка

Вербальное сознание дискретно, дискурсивно и семиотично. Оно категоризирует мир исходя из логики языка (см. теорию лингвистической относительности Сэпира–Уорфа), дискретного по своей природе, и следует логике этого языка, заложенной в синтаксисе и грамматике. «Любая попытка, – пишет Е.А. Торчинов, – излагая и интерпретируя взгляды Нагарджуны в “Сутре сердца праджня-парамиты”, создать адекватную реальности метафизическую систему обречена на провал: думая, что мы описываем бытие, мы описываем лишь наши представления о бытии, созданные нашей различающей мыслью, положившей, прежде всего, субъект-объектную дихотомию как условие эмпирического познания. В начале мы навешиваем на реальность ярлыки, а потом принимаемся изучать их, принимая их за саму реальность, или, другими словами, принимаем за луну палец, указывающий на луну» [70].

Язык – инструмент конструирования модели мира

В теории личностных конструктов Дж. Келли дается обоснование языка как инструмента конструирования опосредованного знания в форме моделей мира, других людей и самого себя. Язык – «дом бытия» (М. Хайдеггер) позволяет человеку обжить пространство существования и ограничить его пределы.

Интуиция и эмпатия как горизонтальный канал познания мира

Однако, как показывают религиозные практики, медитация и психотерапия, помимо опосредованного языком канала мировосприятия, существует и канал (или каналы) прямого, непосредственного знания. Непосредственное знание имеет две формы или аспекта, которые можно условно обозначить как горизонтальный и вертикальный. Горизонтальный канал – интуиция (в терминах А. Бергсона [71] и Н.В. Лосского [72]) или эмпатия, позволяющий, одному живому существу сопереживать, со-чувствовать другому, ощущать боль и страдание другого существа, чувствовать его эмоци-

ональное состояние^{*}. Как пишут авторы сборника «Психотерапия и духовные практики»: «Боль и тревога клиента это как бы призыв к терапевту оставить свою привязанность к положению эксперта и вместо этого проникнуть в мир психики клиента и разделить с ним его горести. Работая со страхом пациента, психотерапевт находит, что и сам получает возможность дальнейшей работы над собственным страхом. Помогая кому-то исследовать чувство пустоты и одиночества, лежащее в глубине даже самых интимных его взаимоотношений, он одновременно получает шанс заметить эту часть собственной психики и тоже установить с ней взаимоотношения. В действительности существует только одно сознание. Хотя для некоторых людей это может звучать какой-то непонятной мистикой, тем не менее: в момент подлинного контакта осознание пациента и осознание психотерапевта оказываются двумя концами одного континуума» [73].

Позитив
и негатив эмпатии

Работа эмпатийного канала проявляется в феноменах любви, альтруизма, лицедейства; благодаря ему мы сопереживаем персонажам театра и кино, становясь на время этими персонажами. Работа этого канала может иметь не только положительный, с точки зрения человеческой морали, но и негативный знак. Так престарелые, страдающие импотенцией римские патриции переживали сексуальные эмоции, наблюдая за сексуальными оргиями рабов, идентифицируясь с ними. Или серийные маньяки и садисты, типа Чекатило, подхлестывают собственную импотенцию чувств через сопереживание боли, наносимой ими жертве.

В случае художественной литературы и поэзии, с их вымышленными персонажами («ночевала тучка золотая на груди утеса великана»), труднее объяснить в духе А. Бергсона сопереживание как эмпатию живых существ живым существам. Хотя можно предположить, что поскольку за вымышленными персонажами скрывается вполне реальный автор, то мы сопереживаем эмоциональным движениям его души, либо допустить в качестве объекта эмпатии существование мысле-

^{*} А. Бергсон приводит в качестве примера интуиции то, как оса-наездник наносит парализующий укол в ганглии гусенице, чтобы использовать ее в качестве пищи для собственной личинки. Оса безошибочно находит ганглии у гусеницы не в результате «проб и ошибок» (как следует из теории научения в бихевиоризме), а благодаря интуиции, чувствуя эти ганглии в себе, моделируя средствами собственной психики чужую телесность. Механизм интуиции, с точки зрения А. Бергсона, возможен в силу того, что живые организмы имеют общие эволюционные корни, позволяя идентифицироваться живому носителю живого.

Активность
эмпатии

форм, порожденных творчеством писателя, в виде инт-роектов. Вспомним пушкинское: «Над вымыслом сле-зами оболюсь», образы «Стойкого оловянного солдати-ка» или «Штопальной иглы» Г.Х. Андерсена.

Эмпатия, или интуиция, подразумевает некото-рую активность воспринимающего («поднастройку» в терминах НЛП [74]). Мы, (зрители), затаиваем дыха-ние, напрягаемся в момент опасности для экранного героя. Желательно принять позу, дышать в том же ритме, что и человек, к сознанию которого подстраи-вается гипнотизер, суггестр. Трудно в гипнозе ощу-тить себя птицей, сидючи со сложенными руками. Только раскинув их («расправив крылья»), можно ощутить встречный ветер, почувствовать давление воздуха и планировать на упругих крыльях, опираясь на воздушные потоки.

Вертикальный
канал непосред-
ственного,
внекатегориального
познания

Вертикальный канал непосредственного, лишенно-го категоризации познания связан с полным прекраще-нием какой-либо ментальной активности. Концентра-ция внимания на непредметный объект (типа плоскости или пространства определенной окраски) ведет к оста-новке потока мыслей, образов. Анализируя концепцию «просветления» в «Махаяне – Шрадхотпада – шастре» Н.В. Абаев [75] пишет, что согласно этой шастре, истин-ное («неомраченное») сознание обладает недвижимой природой, но клеши (эмоции и желания) вызывают дви-жения мысли. «Это подобно воде в океане, волны кото-рого поднимаются под действием ветра. Подобно этому, сознание человека, чистое по природе, приходит в дви-жение (то есть возбуждается) под действием ветра неве-дения. Сознание обладает неподвижной природой, и е-сли неведение исчезает, то поток ложной активности то-же прекращается, но природа мудрости остается неиз-менной и не исчезает» [76]. В приведенной цитате шаст-ры содержится идея пассивности истинного «неомра-ченного» сознания, диаметрально противоположная представлениям о сознании в теории деятельности А.Н. Леонтьева [77], С.Л. Рубинштейна [78], где под-черкивается активная, деятельностная природа созна-ния. В известных экспериментах А.Л. Ярбуса [79], где с помощью присоски объект наблюдения устанавливался непосредственно на глазном яблоке наблюдателя, ли-шая тем самым его возможности сканировать объект, то есть осуществлять двигательную активность глаза в по-ле восприятия. Объект, через некоторое, весьма незна-чительное, время исчезал из поля зрения наблюдателя, становился для него невидимым. Эти эксперименты ил-

люстрируют идею того, что процессы восприятия и осознания требуют активных действий самого наблюдателя. В.П. Зинченко и Н.Ю. Вергилес, воспроизводя эти исследования, показали, что поддерживать восприятие объекта можно не только внешней активностью движения глаза, но и внутренними действиями переключения внимания. Эти движения внимания по полю стабилизированного изображения были названы ими «викарными перцептивными действиями». Возможность викарных перцептивных действий ставит, по крайней мере, под вопрос полное отрицание какой-либо активности субъекта в состоянии «неомраченного», непосредственного, связанного с «верикальной» медитацией сознания и требует своего экспериментального решения. Электрофизиологические исследования энцефалограмм людей в глубокой медитации показывают не сводимость их биоритмов ни ко сну, ни к бодрствованию и позволяют выдвигать гипотезы о нейрофизиологии особых измененных состояний сознания. Но вернемся к медитации как вертикальному каналу прямого непосредственного познания. В разных традициях он обозначается как «озарения», «йоговская интуиция», «сошедшая благодать», «прямое видение», «пророческое видение». Медитативное знание целостно и не дискретно. Оно не содержит в себе каких-либо конструктов. «У него не существует свойства “хорошее” и “плохое”, “большое” и “маленькое”, “красивое” и “безобразное”, в этом заключается его недвойственность. Сущность его абсолютно чиста». И далее: «В медитативной практике происходит процесс перехода от сампраджнятасамдхи к асампраджнята, где созерцающий теряет в объекте мышления его форму и различия. Вместо созерцаемого объекта появляется неопределенность, бездна, нечто противоположное всему феноменальному. Здесь в этот момент, теряя феноменальную природу объекта, индивид раскрывает в себе ноуменальную реальность мира. Через совпадение блаженства и шуньи (пустоты) он обнаруживает вместиорожденную мудрость (джняна)» [80].

Медитация как прямой канал познания себя и мира

И когда мы определили медитацию как прямой канал познания, то открытым остается вопрос: а познание чего? Возможно ли открытие какой-либо позитивной информации о мире, о себе, о прошлом и настоящем, а, может быть, и о будущем? (Представления о невременном характере медитативных состояний допускают такую возможность: «Махамудра – это не событие во времени, она скорее есть время, не ограничен-

Медитация останавливает «поток сознания»

ное драгоценным «сейчас», но включающее прошедшее и будущее, о которых мы обычно думаем как о несуществующих» [81].)

Мы не беремся утверждать или опровергать возможность «заглянуть» в медитативном состоянии в прошлое или будущее, по крайней мере, в рамках настоящей статьи. Что мы доподлинно утверждаем! Медитация, через концентрацию внимания, через многократное повторение мантр, останавливает «поток сознания», прерывая процесс вербальной категоризации. Категоризация (или опосредованность значениями по А.Н. Леонтьеву) всего того, что Л.С. Выготский называл высшими психическими функциями (восприятия, памяти, внимания, мышления), позволяет человеку использовать кристаллизованный в значениях опыт человечества, опыт предков. Но опыт, обогащая, одновременно ограничивает. «Границы моего языка определяют границы моего мира», – писал Л. Витгенштейн [82]. Медитация снимает (на время, конечно, для человека, не достигшего уровня сознания ботхисаттвы) все возможные формы категоризации, в том числе и категоризацию собственного «Я». Вернее, если исходить из принципа «анатман» (иллюзорности «личности»), того рефлексующего сознания, которое, опираясь на события прошлого, мнение других, самооценку и тому подобное, категоризирует самое себя, создавая «Я»-образ.

Декатегоризация «я»

Декатегоризация «Я» напоминает «снятие ошибки стимула» Э. Титченера, то есть ту специфическую установку сознания по распределению предметных образов, когда взамен известных предметов (например, книги лежащей на столе) психолог в рамках аналитической интроспекции описывает контуры и перепады яркости, цветовые пятна, соответствующие «феноменальной ткани» того, что при категоризации мы называем «книгой». Однако, в отличие от установки по распределению предметного мира при медитации, сознание устремлено внутрь себя. Измененные состояния сознания ведут к изменениям форм категоризации мира, себя, других [83]. Процесс декатегоризации «я» как шелуху снимает стереотипы привычных форм осознания собственной персоны, значимости «Я». И здесь этот процесс, по-видимому, когерентен важнейшей человеческой проблеме – проблеме духовности. Под духовностью мы понимаем обретение смысла человеческих деяний и самой жизни. Нечто (поступок, жизнь индивида, существование цивили-

зации, существование человечества) имеет смысл в контексте, выходящем за рамки означаемого, в контексте чего-то большего, в которое это нечто включено. Поднимаясь вверх по «духовной вертикали»*, человек осознает как мимолетность собственного бытия, так и его значимость как звена рода, носителя национальной и общечеловеческой культуры и, наконец, носителя частицы, искры Мирового Духа (или Интегрального сознания). Феномен Духовность, возникнув в первую очередь в рамках религиозного сознания, где высшим мерилom вечности, абсолютной системой отчета, является Бог, на наш взгляд, не есть феномен только религиозного сознания. Расширение границ идентичности расширяет контекст существования и наполняет смыслом собственное бытие человека, делая его духовным.

Процесс медитации раздвигает границы идентичности

Процесс медитации изменяет формы категоризации мира и себя, раздвигает границы идентичности, в пределе вообще снимая какие либо формы категоризации. В пределе, декатегоризация ведет к восприятию пустоты (шуньяты), а состояние измененного (то есть лишеного категоризации) сознания к нирване. При этом нирвана не есть тупое созерцание беспредметного ничто, а полный блаженства эмоциональный аккорд, лишенный, впрочем, какого-либо чувственного начала. Это чувство единства со всем миром живого и неживого (впрочем, в состоянии нирваны нет этой дихотомии), миром, в котором нет и индивидуального сознания. Сознание как светлый поток, впадая в безбрежный океан, становится частью Единого. Сознание верующего христианина, ощутив присутствие Бога, вкушает беспредельную благодать. Сознание буддиста, лишённое двойственности и каких, либо форм категоризации раскрывается как беспредельный покой и свобода, свобода от кармических перевоплощений и освобождение от сансары. Сознание ученого, испытав искушение нирваной (подобно бодхисаттве, оставшемуся в миру ради просвещения всех живых существ) и пережив внеопикуемость трансперсонального опыта, тем не менее, пытается «заглянуть» в возможные формы внеземного бытия, обратив взор «внутрь самое себя», внутрь собственного сознания.

* Имена мыслителей, писавших на тему духовности, можно перечислять до бесконечности, отдавая им дань уважения и благодарности, но мы в статье, написанной для отечественных психологов, ограничиваемся только рядом ярких представителей отечественной же психологии: Ф.Е. Василюк, В.П. Зинченко, В.В. Знаков, А. Сидерский, В.Д. Шадриков, Е. Шестун.

1. *Нью Сэн-жу*. Путешествие в далекое прошлое // Танские новеллы (VII–IX вв.). – М., 1970.
2. *Юнг К.Г.* Синхроничность. М., 1997; *Моаканин Р.* Психология Юнга и буддизм. – М.-СПб., 2004.
3. *Гроф С.* Холотропное сознание. – М., 2002.
4. *Минделл А.* Сновидение в бодрствовании. М., 2004.
5. *Уилбер К.* Один вкус: Дневники Кена Уилбера. М., 2004.
6. *Уоли Р.* Основания духовности. – М., 2004.
7. *Козлов В.В., Майков В.В.* Основы трансперсональной психологии. Истоки, история, современное состояние. – М., 2000; *Козлов В.В.* Психотехнологии измененных состояний сознания. – М., 2005; *Карицкий И.Н.* Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. – М.-Челябинск, 2002; *Лобзин В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка. – Л., 1986; *Волкова А.Н.* Феноменология мистического опыта. – СПб., 2002; *Ожиганова Г.В.* История психологии: концептуальные подходы и методы исследования // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 3. – С. 5–17.
8. *Ольденбург С.Ф.* Жизнь Будды. – СПб., 1919. 2-е изд.: Новосибирск, 1994.
9. *Розенберг О.О.* Труды по буддизму. – М., 1991.
10. *Щербатской Ф.И.* Избранные труды по буддизму. – М., 1988.
11. *Абаев Н.В.* Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – Новосибирск, 1989.
12. *Бонгард-Левин Г.М.* Древнеиндийская цивилизация. Философия, наука, религия. – М., 1980.
13. *Дандарон Б.Д.* Письма о буддийской этике. СПб., 1997.
14. *Пятигорский А.М.* Непрерывающийся разговор: Лекции по буддийской философии. – М., 2004.
15. *Цыбиков Г.Ц.* К антропологической модели третьего тысячелетия. Избранные труды в двух томах. – Новосибирск, 1991.
16. *Андросов В.Н.* Нагарджуна и его учение. – М., 1990.
17. *Торчинов Е.А.* Введение в буддизм. – СПб., 2005; *Рудой В.И.* Отечественная историко-философская школа буддологии: вклад в проблему научного истолкования буддийских философских текстов // Буддизм. Проблемы истории, культуры, современности. – М., 1990.

18. *Базаров А.А.* Институт философского диспута в тибетском буддизме. – СПб., 1998; *Донец А.М., Лепехов С.Ю., Нестеркин С.П.* Герменевтика буддизма. – Улан-Удэ, 2006.

19. *Парибок А.В., Эрман В.Г.* Перевод и предисловие к «Джатаки: избранные рассказы о прошлых жизнях Будды». – СПб., 2003.

20. *Джеймс У.* Многообразие религиозного опыта. М., 1993.

21. *Топоров В.Н.* Перевод с пали, введение и комментарии к Джаммапада. – Рига, 1991. – С. 68.

22. *Торчинов Е.А.* Введение в буддизм. – СПб., 2005. – С. 91.

23. *Тулку Тондуб Ринпоче.* Тайные учения Тибета: объяснение тибетской буддийской традиции терма. – СПб., 2006.

24. *Абаев Н.В.* Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – Новосибирск, 1989. – С. 5.

25. *Андросов В.Н.* Будда Шакьямуни и индийский буддизм. Современное истолкование древних текстов. – М., 2001.

26. *Померанц Г.С., Миркина З.А.* Великие религии мира. – 3-е изд. – М., 2006. – С. 101.

27. *Эриксон М.* Мой голос останется с вами. – М., 2005.

28. *Гостев А.А.* Дорога из Зазеркалья: психология развития образной сферы человека. – М. 1998

29. Цит. по: *Альбедиль М.* Буддизм. – СПб., 2006. – С. 30.

30. *Джаммапада.* Перевод с пали, введение и комментарии В.Н. Топорова. – Рига, 1991. – С. 18.

31. *Ело Ринпоче.* Боевая чакра. Махаянское преобразование мышления. Комментарии к тексту Дхарма-ракшиты. – Улан-Удэ, 2006.

32. *Бхикку Квантипалло.* Секреты медитации. – М., 2005.

33. Цит. по: *Абаев Н.В.* Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, 1989. – С. 25.

34. *Шэток И.Х.* Опыт внимательности // Медитация. Практика буддийского метода духовного воспитания. – М., 1994. – С. 33.

35. *Хоружий С.С.* Православная аскеза – ключ к новому видению человека. М., 2000.

36. *Палама Г.* Триады в защиту священно-безмолвствующих. М., 2005. С. 47–48.

37. *Аюшева Д.В.* Современный тибетский буддизм на Западе. – Улан-Удэ, 2003.
38. *Джамна Тинлей.* Значение мантры Будды Шакьямуни «Ом Муни Муни Маха Муни Суха» // Культурно-экологический журнал. – Байкал. – Спец. номер. – Улан-Удэ, 1995. – С. 23.
39. *Васильюк Ф.Е.* Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. – М., 2005. – С. 44.
40. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. – М., 1995.
41. *Лурия А.Р.* Лекции по общей психологии. – М., 1968.
42. *Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В.* Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С. 70–78.
43. *Моаканин Р.* Психология Юнга и буддизм. – М.-СПб., 2004. – С. 75.
44. *Чоки Нима Ринпоче.* Единство Махамудры и Дзогчена. – Казань, 2002. – С. 115.
45. *Луц У., Михаэльс А.* Иисус или Будда. Жизнь и учение в сравнении. – М., 2005.
46. *Торчинов Е.А.* Введение в буддизм. – СПб., 2005. С. 54.
47. *Розенберг О.О.* Труды по буддизму. – М., 1991.
48. *Торчинов Е.А.* Введение в буддизм. – СПб., 2005. С. 53.
49. *Чаттерджи А.К.* Идеализм йогачары. – М., 2004.
50. *Вежбицкая А.* Понимание культур через посредство ключевых слов. – М., 2001.
51. *Борхес Л.Б.* Вкус спасения // Культурно-экологический журнал. – Байкал. – Спец. номер. – Улан-Удэ, 1995. – С. 22.
52. *Донец А.М., Лепехов С.Ю., Нестеркин С.П.* Герменевтика буддизма. – Улан-Удэ, 2006.
53. *Розенберг О.О.* Труды по буддизму. – М., 1991.
54. *Джаммапада.* Перевод с пали, введение и комментарии В.Н. Топорова. – Рига, 1991. – С. 19.
55. *Чоки Нима Ринпоче.* Единство Махамудры и Дзогчена. – Казань, 2002. – С. 36.
56. *Субботский Е.В.* Нравственное развитие дошкольника // Вопросы психологии. 1983. – № 4. – С. 29–38.
57. *Хараш А.У.* Принцип деятельности в исследовании межличностного восприятия // Вопросы психологии. 1980. – № 3. – С. 20–29.
58. *Петровский В.А.* Личность в психологии. – Ростов-на-Дону, 1996; *Грязева В.А., Петровский В.А.* Одаренные дети: экология творчества. – М., 1993.

59. Райков В.Л. Гипноз и постгипнотическая инерция как модель исследования творчества // Психологический журнал. – 1992. – № 3. – С. 24–28.
60. Кюльпе О. Современная психология мышления // Новые идеи в философии. – СПб., 1914. – № 16.
61. Кхантипалло. Секреты медитации: спокойствие и прозрение. – М., 2005. – С. 64.
62. Бхикку Квантипалло. Секреты медитации. – М., 2005. – С. 79.
63. Моаканин Р. Психология Юнга и буддизм. – М., СПб., 2004. – С. 77.
64. Чоки Нима Ринпоче. Единство Махамудры и Дзогчена. – Казань, 2002. – С. 50.
65. Там же. С. 63.
66. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984.
67. Моаканин Р. Психология Юнга и буддизм. – М.-СПб., 2004. – С. 76.
68. Ньянапоники. Внимательность как средство духовного воспитания (буддийский метод сатипаттхана) // Медитация. – М., 1994.
69. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения. – М.-Л., 1930. – 2-е изд. – М., 1993; Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М. 1965; Коул М. Культурно-историческая психология. Наука будущего. – М., 1997; Асмолов А.К. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.-Воронеж, 1996; Шкуратов В.А. Историческая психология. – М., 1997.
70. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. – СПб., 2005. С. 126.
71. Бергсон А. Творческая эволюция. – М., 1998.
72. Лосский Н.В. Учение о перевоплощении. Интуитивизм. – М., 1992.
73. Нидлман Дж., Скиннер Р., Уэлвуд Дж., Фромм Э., Сасаки Р.Д. и др. Пробуждение сердца. Западный и восточный подход к психотерапии и терапевтическим отношениям / Сост. и ред. Дж. Уэлвуд. / Пер. Н.В. фон Бок. – М., 1998. – С. 8.
74. Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. – М., 1995.
75. Абаев Н.В. Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – Новосибирск, 1989.
76. Ашвагоша. Шаstra о пробуждении веры в Махаяне / Пер. Н.В. Абаева «Махаяна-шраддхотпада-шастры» // Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – Новосибирск, 1989. – С. 247–256, 251.

77. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. – М., 1981.

78. *Рубинштейн С.Л.* Краткие основы психологии. М., 1935.

79. *Ярбус А.Л.* Роль движения глаз в процессе зрения. – М., 1965.

80. *Дандарон Б.Д.* Письма о буддийской этике. – СПб., 1997. – С 12.

81. Цит. по: *Дандарон Б.Д.* Письма о буддийской этике. – СПб., 1997. – С. 18.

82. *Витгенштейн Л.* Языки как образ мира. – М. 2003. – С.5.

83. *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В., Вальба Ю.А.* Психосемантика измененных состояний сознания // Психологический журнал. – 2006. – № 5. – С. 16–27.
