



Личность в контексте культуры

Виктор Петренко

МЕДИТАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА РАБОТЫ С ДУХОМ*

Аннотация. Рассматриваются: медитация (сосредоточенное размышление) как психологическая практика умственной и духовной работы; пороги восприятия и чувственность; созерцание как частный вид медитации. Предпринята попытка рассмотреть: бытие человека в контексте его многомерности и внутренней работы над своим телом и духом; спонтанные энергетические практики; особенности реальности и иллюзий самосознания.

Ключевые слова: медитация; пороги восприятия; созерцание; бытие человека в контексте его многомерности; спонтанные энергетические практики.

Abstract. Meditation (concentrated thinking) as psychological practice of mental and spiritual work, perception and sensitivity and contemplation as a particular kind of meditation are considered in the article. The attempt to discuss man's being in the context of his multidimensionality and inner work with his body and spirit is made. Spontaneous energetic practices, peculiarities of reality and illusions of self-consciousness are considered as well.

Keywords: meditation; thresholds of perception; contemplation; man's being in the context of his multidimensionality; spontaneous energetic practices.

Созерцание как одна из базисных категорий психологии

Идея Г. В. Акопова сделать понятие «созерцание» одним из базисных для психологической науки [1] представляется в высшей степени эвристичной. Эта идея открывает для осознания и научной рефлексии широкий пласт психологической проблематики, связанной с философией трансцендентального, с измененными состояниями сознания, с психологией религии и, конечно, с восточными психопрактиками.

* Исследования проводились при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда.

Созерцание как форма познания высших уровней бытия в христианской культуре представлено в православии практикой исихазма. Операционально, то есть психотехнически, эта практика тесно связана с индуистскими и буддийскими практиками медитации: с практикой динамической медитации песнопений и танца у кришнаитов, с ритмическими поклонами и раскачиванием при молитве, вводящими в трансное состояние молящегося иудея, с трансными состояниями танца дервишей или хоровода зикр в исламе.

Концентрация
внимания на объекте
ведет к его
декатегоризации

В сакральных иудаистских текстах содержится красивый образ такой динамической медитации: «Душа иудея связана с Торой, подобно тому как фитиль горящей свечи связан с пламенем, дрожащим и раскачиваемым на ветру». Во всех этих религиозно-психологических практиках концентрация внимания на некоем объекте и ритмическое проговаривание (пропевание, считывание мантр с молитвенного барабана) повторяющегося фрагмента текста ведет к декатегоризации, десемантизации этого текста и остановке потока вербального сознания. Взамен движения мысли вербального сознания* происходит остановка его потока, а затем наблюдается вспышка ярких визуальных образов. Так, в *православном исихазме*, в практике афонских монахов, творящих Иисусову молитву и непрерывно повторяющих имя Господа: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя грешного», наступает трансное состояние, когда адепт видит потоки белого света, интерпретируемого как *истечение эманации божественного*. Можно привести также пример динамической медитации в одной из буддийских практик, распространенных в Бирме [2]. Практикующий, находясь в изоляции, изо дня в день совершает одну и ту же процедуру. Он ходит в пределах монастырского дворика, непрерывно осознавая при этом последовательность своих движений: обращает внимание на то, как поднимается одна нога и какие при этом возникают ощущения, как перемещается центр тяжести тела, как нога опускается и в тот же момент начинает подниматься другая нога, как происходит остановка движения при окончании дорожки у стены участка, как он разворачивает свое тело и начинает обратное движение. И так изо дня в день с перерывами на сон, гигиену и питание.

Пороги восприятия
и чувствительность

Сознание практикующего как бы сужается; ему трудно переключить внимание на что-либо, не относящееся к

* В буддизме его метафорически именуют «прыжки сумасшедшей обезьяны».

процессу ходьбы. Кроме того, *снижаются пороги* восприятия и обостряется чувствительность. Например, практикующий начинает воспринимать трение волос своего тела о рубашку или чувствовать те ощущения, идущие от органов тела, которые раньше им не воспринимались. Возникают сильный зуд и чувство дискомфорта. Но через некоторое время проходит и это. По прошествии некоторого времени на практикующего неожиданно обрушивается поток визуальных образов, сюжеты которых напоминают притчи. Эти визуальные образы подобны снам наяву. Можно полагать, что так говорит, являет себя индивидуальное или коллективное бессознательное практикующего, сообщая личностно значимую для него информацию.

Созерцание как частный вид медитации

Если «созерцание» – это понятие скорее из словаря христианской культуры, то термин «медитация» – индуистско-буддийский. Таким образом, я рассматриваю созерцание как частный вид медитации или, наоборот, медитацию как форму созерцания. Остановку потока вербального сознания при созерцании или медитации можно трактовать как выход внимания за рамки предметного бытия в сферу трансцендентального или бессознательного.

В буддизме есть понятие «анатман»*, отрицающее индивидуальное Его. В состоянии нирваны снимается противопоставление субъекта и объекта. В результате этого человек переживает особое ощущение «недвойственности», свою интегрированность с миром. Созерцание как «малая нирвана» ведет к выходу за рамки сознания, за рамки субъект-объектного мировосприятия в сферу трансцендентального.

Что созерцает человек при выходе в трансцендентное

Но здесь возникает вопрос: «Что же созерцает человек при выходе в трансцендентное?».

Различные религии говорят о трансцендентальном как о сфере божественного. Здесь имеется множество различных версий [3]. В религиях и эзотерических учениях, отрицающих личностного бога, полагают наличие высших уровней реальности, доступных только просветленному взгляду [4; 5].

Созерцание с позиций современной науки

С позиции современной психологической науки созерцание можно рассматривать как декатегоризацию и переход от субъект-объектного восприятия реальности к переживанию интегрированности с миром и тому состоянию «недвойственности», которое достаточно полно описано в буддизме [1, с. 5–17].

* *Анатман* (санскр. – буквально «не-Я») – один из важнейших догматов буддизма, постулирующий отсутствие атмана, то есть «Я», самости, или души.

В европейской философии еще И. Кант выразил мысль, что категории времени и пространства присущи не объектному миру, а являются категориями сознания, которые придают непознаваемой «вещи самой по себе» объектно-предметный характер [6, с. 39, 41 и др.]. На языке современной психологии можно описать созерцание как процесс перехода от категоризации мира в объектно-предметных формах к бессознательному, имеющему квантовую природу. Последнее означает, что на уровне бессознательного действует так называемый ЭПР – феномен, проявляющийся в связанности, «спутанности» содержания бессознательного [7; 8].

Сознание, согласно английскому физику Р. Пенроузу [9] и российскому физику М. Менскому [8], осуществляет редукцию волновой функции, то есть переводит волновые процессы, не имеющие пространственно-временных координат, в предметные формы, имеющие пространственно-временную локализацию.

Созерцание
осуществляет
процесс
декатегоризации

Созерцание, или медитация, осуществляет обратный процесс декатегоризации предметного мира: снимая субъект-объектное противопоставление, оно погружает практикующего в квантово-неопределенную реальность. На языке математики это переход от декартова пространства предметного мира к гильбертовому пространству непрерывных гармоник [10]. Этот квантовый ментальный мир бессознательного, в силу «связности» ЭПР-феномена, потенциально содержит бесконечное число возможных структур-гештальтов. Отсюда творческий характер бессознательного, где виртуально содержатся потенциально возможные творческие формы. Поэтому-то *созерцание открывает возможность появления новых идей, новых креативных образов, новых этических представлений*. Такая трактовка процесса созерцания представляется мне достаточно эвристичной. Однако она оставляет нерешенным вопрос об отношении бессознательного и трансцендентального.

Мы имеем дело с
живыми людьми,
включенными во
множество
социальных связей

Доказать эффективность той или иной психопрактики весьма проблематично. В отличие от физической (каузальной) причинности, где более или менее легко выделить единичную причину воздействия и установить причинно-следственную связь, в социальной технологии *мы имеем дело с живыми людьми, включенными во множество социальных связей и отношений*. К тому же (в отличие от физических объектов) *люди обладают индивидуальной картиной мира, личной*

системой ценностей и свободой воли в плане принятия решений.

Идея
синхроничности
Карла Юнга

Карл Юнг ввел в понятийный тезаурус психологической науки понятие «синхроничность» для выражения осмысленных совпадений или соответствий, понятие, обозначающее взаимосвязь и взаимовлияние одномоментных состояний и событий [11]. Курт Левин предложил представление о множественной системной (или синхронической) причинности, где в качестве причины анализируется не временная последовательность каузальной связи, а синхронический срез жизненного пространства личности [12]. Наиболее завершенным и конкретным опытом такого синхронического описания причинности, по мнению К. Левина, являются описания, которые дали писатели, подобные Фёдору Достоевскому: они показали «как различные факторы в индивидуальном окружении связаны между собой и самим индивидом» [Там же].

Проблема единства
деятельности и
сознания

В силу множественности мотивации любого человеческого действия и многомерности тех социальных воздействий, которым подвергается человек, трудно выделить первопричину тех или иных трансформаций его личности, причину принятия им тех или иных решений или свершения тех или иных поступков. Именно эта трудность (или даже невозможность!) выделить некую социальную технологию как первопричину человеческого поступка заставляла гигантов психологической науки постулировать «единство деятельности и сознания» (С. Л. Рубинштейн) или вводить базовую аксиому о том, что «человеческие поступки канализируются по руслам тех же конструктов, в которых субъект антиципирует события» [13]. Таким образом авторы постулировали связь сознания и деятельности (поступка).

Бытие человека
многомерно

Доказать, что именно эта конкретная социально-гуманитарная технология вызвала именно данные социальные изменения, принципиально невозможно, так как бытие человека многомерно. Тем не менее, «взвешивая» вероятность действия тех или иных возможных причин, мы в состоянии сделать предположение о возможных причинных факторах и условиях. В работах И. М. Фейгенберга разрабатывается «теория вероятностного программирования», говорящая о том, что субъект восприятия всегда имеет множество вероятностных гипотез о происходящем и, соответственно, множество возможных реакций [14].

Даже у самого убежденного атеиста имеется альтернативная картина мира, допускающая божественную

причину сотворения мира, а самый убежденный скептик допускает (пусть самую малую!) возможность чуда. Как, впрочем, и наоборот: в душе самого искреннего верующего возможен грамм сомнения.

Субъективные
вероятности
личностных «правд»
и «истин»

Отсюда и возможность превращения Савла в Павла, когда в результате «пикового переживания» (термин А. Маслоу) меняются субъективные вероятности личностных «правд» и «истин».

Законы
и закономерности
социальных
процессов

Детерминизм в его лапласовом варианте – наследие физикалистской механики, коей и ограничено его применение. Это мировоззрение не работает даже на уровне квантовой механики, не говоря уже о социальных технологиях, имеющих дело с человеком, обладающим свободой воли. Конечно, на уровне социальных технологий, имеющих дело с большими сообществами, действует «закон больших чисел», который нивелирует индивидуальный выбор и позволяет говорить не о законах, а о закономерностях социальных процессов. К примеру, одним из наиболее значимых для формирования социологического мировоззрения стало исследование Эмиля Дюркгейма, показавшего относительное постоянство количества самоубийств, ежегодно совершаемых в стабильном обществе [15]. Этот показатель может выступать и как индикатор социальных перемен, когда он резко меняется в одну или другую сторону. Однако, если речь идет об индивидуальном человеке, любая социальная технология не может жестко детерминировать принятие тех или иных решений и выборов, а тем более – его индивидуальную систему ценностей, мотивов, мировосприятия [16].

Психотехники
и психотехнологии
в контексте
социальных
технологий

В психологической науке формами социальной технологии выступают психотехники и психотехнологии. В психологической литературе эти термины порой используются как синонимы. Однако можно ввести их различие: оставить термин «психотехника» за процедурами диалога и понимания, в форме которых специалист осуществляет воздействие на другого человека или социальную группу (обучение, тренинг, психодраму, психоанализ, психотерапию, медицинский или эриксоновский гипноз, шаманское камлание и т. п.). Термин же «психотехнологии» оставим за воздействиями, которые направлены на изменение психического состояния или ментальности человека.

Внутренняя работа
человека над своим
телом и духом

Психопрактики подразумевают внутреннюю работу человека над своим телом и духом. Достаточно трудно провести грань между практиками психологическими и чисто религиозными (последние содержат

существенный компонент первых)*. Множество психопрактик связано с работой с сознанием и его измененными формами. В этом плане мне представляются несколько наивными дискуссии о критериях наличия сознания, подобные дискуссии Д. Деннета [17] и Дж. Сёрля [18] по поводу так называемой проблемы «китайской комнаты», являющейся мысленным экспериментом... Дискуссия между ними ведется чисто в рамках вербальной аргументации и заключается в поиске в высказывании контрагента логических противоречий. В этой дискуссии нет ни обращений к эмпирической фактологии, ни практики житейского опыта, ни попытки эмпатии или обращения к собственной интуиции. Обсуждение проблематики ведется лишь в рамках аналитической философии.

Однако самого человека и его сознание невозможно свести лишь к замкнутому и самодостаточному вербальному радио. Человек включен во множество различных связей и отношений, многие из которых науке еще предстоит обнаружить. Как и человека с его мощным бессознательным [11; 19], свободой воли [20] и «космическим интернетом», связывающим его с космическим сознанием [21].

Как писал Сёрен Кьеркегор, критикуя излишнюю, с его точки зрения, рационалистичность философии Г. В. Ф. Гегеля, «истину нельзя познать, в истине надо быть». Соответственно, обретение и постижение человеческой сущности, помимо чисто рационального мышления и логики научных исследований, требует использования многочисленных психологических, религиозных, экстрасенсорных и магических практик.

Современное психологическое и философское образование погрязло в «вербализме». Студенты (особенно провинциальных и непрофильных факультетов психологии) слушают бесконечные лекции и полагают, что собственно это и есть психологическая наука. В общем-то, они не далеки от истины.

Перефразировав известное изречение Эрика Фромма «Быть или иметь» в противопоставление «знать или уметь», можно спросить у уважаемых лекторов: «А что вы собственно умеете, помимо чтения лекций? Можете, например, провести психологическое экспериментальное исследование, включающее современный математи-

«Истину нельзя познать, в истине надо быть»

Отнюдь не все психологи способны к практической деятельности

* К психопрактикам можно отнести молитву [16], медитацию, визуализацию йидамов и диалог с ними, занятия йогой, танцы дервишей, зикр, холотропное дыхание и т. п.

ческий инструментарий или социально-психологическое кросскультурное исследование? Можете провести фокус-группу или группу личностного роста, ввести пациента в гипноз и провести гипнотерапию, осуществить психодиагностику или построить семантическое личностное пространство?» Отнюдь не все психологи способны к практической деятельности и владеют какими-либо психотехниками. Еще меньше найдется тех, кто работает над собой, осуществляя те или иные энергетические практики, медитируя или занимаясь йогой, визуализируя, молясь или практикуя самоанализ, совершая паломничество и т. д.

Ценность культурного многообразия безусловна

П. Фейрабентд, обосновывая ценность культурного многообразия, пишет: «Индивиды, группы, целые цивилизации могут получить пользу, изучая иные культуры, учреждения, идеи независимо от того, насколько сильны традиции, поддерживающие их собственные воззрения. <...> Например, католики могут извлечь пользу из изучения буддизма, медики – из изучения Ней цзин* или знакомства с африканскими знахарями, психологам может принести пользу изучение тех способов, посредством которых писатели или актеры создают своих персонажей, науке в целом полезно изучение ненаучных методов и воззрений, а вся западная цивилизация может кое-чему научиться благодаря знакомству с убеждениями, обычаями, организациями «примитивных» народов» [22, с. 32].

Традиции культурно-исторической психологии продолжают своё движение

В России традиции культурно-исторической психологии, идущие от Л. С. Выготского и А. Р. Лурии, представлены в работах А. Г. Асмолова [23], В. П. Зинченко [24], М. Коула [25], В. С. Мухиной [26; 27].

Спонтанные энергетические практики: последствия вкушения мухомора

Поселок Верхняя Парень. Поселок представлял собой несколько рубленых изб в окружении десятка чумов, в которых жило смешанное население (в основном коряки, но были также эвенки и чукчи). Смешение разных северных народов и славянской крови породило необычайно большое количество симпатичных девушек. Я нигде не видел такого красивого исполнения популярной в то время ламбады как в этом поселке.

Рассказал мне о шаманских практиках пожилой житель, который жил где-то в тундре с большим семейством. Он рассказал мне о том, что шаманы используют для вхождения в транс и камлание мухоморы. Используют сушеные мухоморы и старики, которые носят их на

* «Трактат о внутреннем», канон китайской народной медицины.

шее в ладанке и потребляют, когда требуется длительная и тяжелая перекочевка в тундре. Молодежь же потреблять мухоморы боится. Рассказывали, что один парень, съев мухомор, сидел на кочке и рыдал, умоляя снять его с такой высоты. Наслушавшись подобных рассказов, я захотел испытать действие мухомора на себе.

Как-то вечером я выдрал из мха толстый мухомор и принес его в избу. В доме никого не было, поэтому никто не мог мне помешать. На вкус мухомор оказался похожим на сочную капустную кочерыжку, и я с удовольствием съел весь довольно большой и плотный гриб. Я не знал, что последует дальше, но спустя некоторое время вдруг почувствовал, что у меня удлиняются руки и ноги. С трудом, будто на ходулях, я передвигался по комнате, а вытянувшейся рукой с трудом мог взять какой-нибудь предмет. Кружилась голова. Продолжалось это состояние где-то с полчаса, а затем нахлынуло чувство необыкновенной мощи, внутреннего покоя и какой-то непоколебимой уверенности. Захотелось выйти к людям. Около клуба стояло несколько юношей и девушек, пришедших на танцы. Я зачем-то сделал пару пасов, чем ввел их в гипнотический транс, а затем вошел в избу, где танцевала молодежь.

В клубе со мной стали происходить необычные, но приятные вещи. Я пользовался повышенным вниманием. Меня всё время приглашали на танец красивые девушки. В конце вечера меня увела в свой чум взрослая местная умница, красавица и охотница.

Когда я на следующий день пришел к ней в гости, к моему крайнему удивлению и разочарованию, меня встретили достаточно холодно. Сказка кончилась. Часы пробили, действие мухомора закончилось, карета превратилась в тыкву. Правда, для самого меня последствия продолжались. Я катался от боли в животе. Ощущение было такое, будто в желудок вставили острый кол, который рвал его стенки. Никому не советую бесконтрольно повторять мой опыт... Потом я выяснил, что шаманы, чтобы хотя бы нейтрализовать отравление, пьют собственную мочу.

Опыт вкушения галлюцинаторного гриба позволил мне сделать два важных открытия. Во-первых, мухомор даёт силу, которую шаманы используют при камлании для суггестивного воздействия на участников. Природа этой силы (энергии) в психологической науке не изучена. Во-вторых, для женщин важен не возраст возможного партнера, а исходящая от него энергетика. В обыденной жизни эта энергетика обратно пропорциональна возрасту

Иллюзии и
реальность
самосознания

Открытия,
сделанные в
результате
вкушения
галлюцинаторного
гриба

мужчины, но психопрактики (от кундалини-йоги до использования психоделиков) способны увеличивать энергетику практикующегося. Другое дело, *как* эту энергию использовать. И тратить с трудом обретенную энергию на сексуальную активность для людей, реализующих духовные практики, представляется неразумным. Практикующие йогу или буддийские духовные практики стремятся поднять энергию от муладхары чакры, погруженной в физическую реальность, к духовным уровням аджня-чакры и сахасрара-чакры [31].

Медитация на образ Будды

В качестве другого примера энергетической психопрактики рассмотрим медитацию на образ Будды. Практики, связанные с Буддой Медицины, гармонично сочетаются с традицией Тхеравады (Шри-Ланка), с колесницей Махаяны (Вьетнам), с традициями Чань (Китай) и Дзен (Япония), а также с традициями Сутр и Тантр Тибета, Монголии, Бурятии, Тывы и Калмыкии.

Ниже приводится описание психопрактики Будды Медицины с четырьмя Дакинями*.

Принято считать, что для описания буддийской психопрактики требуется посвящение авторитетного учителя, имеющего прямую передачу. Однако Нида Ченагцанга считает, что энергия сострадания Будды Медицины безгранична и не разделяет людей по вероисповеданию, нациям, классам, расам и т.д. Поэтому данную практику могут использовать все желающие без ограничения [28]. Человек, ежедневно практикующий её в течение нескольких лет, может обрести полное здоровье. «Как золото проверяется на качество огнем и плавкой, – проповедовал Будда Шакьямуни, – проверьте и мои слова на деле медитацией». Итак, медитируйте и выздоравливайте.

Практика Будды Медицины

Представьте, что в вашем теле, в середине груди возникает белый цветок лотоса с четырьмя лепестками. В центре восседает Будда Медицины. Танки** с каноническим изображением Будды Медицины изображают его светло-синего цвета, держащим в правой руке ветку Аруры, а в левой – чашу для подаяния, наполненную нектаром бессмертия. По четырем сторонам света его окружают четыре Дакини в облике прелестных девушек. Они стоят лицом к Будде, преклонив левое колено, выражая тем самым ему свое почтение. У каждой Дакини в левой руке ваза с нектаром бессмертия, а в правой –

* *Дакини* (санскр. *dākinī*) – женские божества в тантрическом буддизме.

** *Танки* – тибетский аналог христианских икон.

веточка Аруры. Перед Буддой Медицины находится Белая Дакия, справа от него – желтая Дакия, сзади – красная, а слева – зеленая Дакия. На них надеты одежды из шелка и различные украшения.

Визуализация образа Будды и разных сфер

Если вы затрудняетесь в визуализации этого образа, то можете вместо Будды представить синюю шарообразную сферу (Тигле), которую вместо Дакинй окружают сферы, соответствующие цветам Дакинй. Если и эти образы вам сложно представить, то сосредоточьтесь внимание только на Будде Медицины или на синей сфере (Тигле). Если и это сложно, то достаточно думать, что Будда Медицины дарует вам благословение, а вы его получаете.

Читая мантру во время медитации, нужно понимать смысл мантры

Далее нужно, удерживая созданную визуализацию, 21 раз начитать мантру Будды Медицины: «Таята Ом Бекандзе Маха Бекандзе Радза Самутгате Соха» (таята – пожелание благополучия; бекандзе – имя Будды Медицины, наставника врачей; маха – великий; радза – повелитель; самутгате – пребывающий в нирване; соха – всепроникающее благословение, которое мы хотим получить). Читая эту мантру во время медитации, нужно понимать смысл мантры и искренне просить благословения.

Сохраняя присутствие Будды Медицины и Дакинй в груди, переходим к визуализации. Эта кристально-чистая жидкость пяти цветов, как радуга, и есть нектар, истекающий из чаш Будды и Дакинй. Из чаши Будды Медицины льется нектар синего цвета, у красной – красный нектар, у зеленой – зеленый. Нектары смешиваются друг с другом, наполняя всё наше тело и вытесняя наружу всю грязь, всё негативное. Наше тело становится кристально-чистым и подобным радуге. Переживание блаженства и умиротворения в теле и уме является показателем успешности вашей практики. В конце практики Будда и Дакини растворяются в нашем теле, подобно таянию снега, а мы растворяемся в Пустоте.

Комментарий к практике

Согласно религиозному аспекту психопрактики Будды Медицины (по вере и воздастся), обращение к образам Будды и Дакинй за благословением позволяет практикующему получить некую космическую энергию от неба Тушита*. Однако более продвинутые в учении ламы дают иную интерпретацию практики. «В конечном счете, – пишет Ринпоче, – колоритно укра-

* Небо Тушита – в буддийской космологии одно из шести мест пребывания богов (дэвов) и просветленных праведников. Этот мир называют миром жизнерадостных дэвов.

шенные божества с 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.

Принцип иллюзорности бытия

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 божеств: «Практикуя божество, мы очень быстро и легко достигаем сиддхи, то есть способностей его тела речи и ума. Поскольку божество йидам олицетворяет полное просветление, качества отречения и реализации, то с практикой таких божеств... 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*» [29, с. 36].

Соотнесение понятий «йидам» и «интроект»

В 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 [19]. Идентификация ребенка с отцом идет на неосознанном уровне. Ребенок, в отличие от буддиста, который целенаправленно медитирует на йидам как «значимого другого» и идентифицируется с ним, сознательно не управляет этим процессом*.

Измененные состояния сознания, достигаемые в медитации, весьма полезны для здоровья практикующего. Это широко освещено в литературе по трансперсональной психологии [31; 32; 33], в том числе и в наших работах [34; 35].

Гигиена души нужна каждому

Мне представляется, что психопрактики работы с визуальными образами станут со временем для каждого человека такой же обязательной формой вну-

* Подробнее об этом см. в работе [30].

тренней гигиены по просветлению и чистке своего ментального пространства, как утренний душ и другие привычные процедуры. Гигиена души так же необходима, как и гигиена тела, а психопрактики работы с внутренней энергией не менее полезны, чем физические упражнения.

1. Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема: материалы Всероссийской конф. / Под ред Г. В. Акопова, Е. В. Бакшутовой. – Самара, 2013.

2. *Шэток И.Х.* Опыт внимательности. Медитация: практика буддийского метода духовного воспитания. – М., 1994.

3. *Померанц Г. С., Миркина З.А.* Великие религии мира. – М., 2006.

4. *Агни Йога: живая этика:* в 5-и т. – Т. 1. Предисловие, комментарии, словарь. – М., 2004.

5. *Блаватская Е.П.* Тайная доктрина: в 3 т. – М., 2004.

6. *Кант И.* Прологомены ко всякой будущей метафизике, которая может появиться как наука. 1783 // Собр. соч.: в 8-и т. – Т. 4. – М., 1994. – С. 5–152.

7. Парадокс Эйнштейна – Подольского – Розена [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 08.02.2013).

8. *Менский М.Б.* Человек и квантовый мир: Странности квантового мира и тайна сознания. – Фрязино, 2005.

9. *Пенроуз Р.* Тени разума: В поисках науки о сознании. – М.; Ижевск, 2011.

10. *Петренко В. Ф., Супрун А.П.* Сознание и реальность в западной и восточной традиции. Взаимоотношение человека и космоса // Труды ИСА РАН. – 2011. – Т. 61. – № 3. – С. 25–46.

11. *Юнг К.Г.* Синхроничность. – М., 1997.

12. *Левин К.* Динамическая психология: Избранные труды. – М., 2001.

13. *Келли Дж.* Теория личности. Психология личных конструктов. – СПб., 2000.

14. *Фейгенберг И.М.* Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. – М., 1977.

15. *Дюркгейм Э.* Самоубийство: Социологический этюд. – СПб., 1912.

16. *Василюк Ф.Е.* Переживания и молитва. Опыт психологического исследования. – М., 2005.

17. Деннет Д. Виды психики: по пути к пониманию сознания. – М., 2004.
 18. Сёрль Дж. Р. Сознание, мозг, программы // Аналитическая философия: становление и развитие. – М., 1998.
 19. Фрейд З. Психология бессознательного. – М. 1989.
 20. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – СПб., 2006.
 21. Сидерский А. Третье открытие силы. – М., 2011.
 22. Фейерабенд П. Прощай, разум. – М., 2010.
 23. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека. – М., 2010.
 24. Зинченко В. П. Сознание и творческий акт. Языки славянских культур. – М., 2010.
 25. Коул М. Культурно-историческая психология: наука будущего. – М., 1997.
 26. Мухина В. С. Отчужденные: Абсолют отчуждения. – М., 2009.
 27. Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – 3-е изд., испр. и доп. – М., 2013.
 28. Нида Ченагцанга. Медитация Будды Медицины в окружении четырёх Дакинй. – Улан-Удэ, 2010.
 29. Чоки Нима Ринпоче. Единство Махамудры и Дзогчена. – М., 2006.
 30. Петренко В. Ф. Многомерное сознание: психо-семантическая парадигма. – М., 2010.
 31. Гроф С. Когда невозможное возможно. – М., 2006.
 32. Мерфи М. Будущее тела. Исследование дальнейшей эволюции человека. – М., 2011.
 33. Криппнер С. Сновидения: иная реальность. – М., 2011.
 34. Петренко В. Ф., Кучеренко В. В. Медитация как непосредственное познание // Методология и история психологии. – 2006. – № 1. – С. 38–56.
 35. Петренко В. Ф. Аксиологические аспекты психологических теорий // Человек. – 2012. – № 2. – С. 5–19.
-