

## РЕЛИГИОЗНЫЙ ОПЫТ И ПСИХОЛОГИЯ

**В. Ф. Петренко,  
В. В. Кучеренко**

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕДИТАЦИИ

Статья посвящена медитации как форме достижения измененных состояний сознания через концентрацию внимания и «успокоение ума» практикующего. Сопоставляются буддийские психопрактики и современная психотерапия в рамках работы с образами воображения. Рассматривается буддийская тантрическая практика медитации на йидамы (образы божественных сущностей), позволяющая через идентификацию с божеством осуществлять трансформацию личностных качеств практикующего. Утверждается, что в процессе медитации происходит изменение форм категоризации практикующего вплоть до полной остановки процесса категоризации в нирване.

*Ключевые слова:* медитация, буддизм, личность, принцип Анатман (иллюзорность «я»), эриксоновский гипноз, категоризация, духовность.

Целью настоящей статьи является стремление авторов возбудить интерес отечественных психологов и психотерапевтов к медитативным практикам буддизма и индуизма, дающим, на наш взгляд, бесценный опыт соприкосновения с беспредельным и являющим собой неисчерпаемый клад психологических знаний. Западные психологи, начиная с К.Г. Юнга (Юнг, 1997; Моаканин, 2004) и продолжая в лице лидеров трансперсональной психологии С. Грофа (2002), А. Минделла (2004), К. Уилбера (2004), Р. Уолша (2004) и других (см.: *Cognitive models...*, 2000; *The view...*, 1999), уже соприкоснулись с бездонной глубиной этих учений и многое взяли в собствен-

---

Работа поддержана грантами РФФИ № 07-06-10045к и 08-06-001-176а. Основные положения данной статьи прозвучали в докладе на конференции «Ломоносовские чтения-2007» (МГУ, ф-т психологии, апрель 2007 г.). Публикуется в авторской редакции.

ные практики и психотехники. В отечественной психологии также имеются яркие исследователи (Волкова, 2002; Карицкий, 2002; Козлов, 2005; Козлов, Майков, 2000; Ожиганова, 2004), 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 (1994), О.О. Розенберга (1991), Ф.И. Щербатского (1988), Н.В. Абаева (1989), Г.М. Бонгард-Левина (1980), Б.Д. Дандарона (1997), А.М. Пятигорского (2004), Г.Ц. Цыбикова (1991) и продолженная в работе Института востоковедения РАН (Андросов, 1990), Института востоковедения Санкт-Петербургского филиала РАН (Рудой, 1990; Торчинов, 2005), Института этнологии и антропологии РАН, Института монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения РАН (Базаров, 1998; Лепехов, Донец, Нестёркин, 2006), СПбГУ (Парибок, Эрман, 2003).

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 буддийской и христианской культурах, имеют, на наш взгляд, схожие психологические механизмы и близкую феноменологию, что мы и стремимся показать в этой публикации.

Наш текст, где буддийские притчи перемежаются случаями и примерами современной психотерапии, а буддийская терминология соседствует с христианскими понятиями, может показаться эклектичным. Но мы выбрали такой стиль изложения, чтобы сетью ассоциативных связей и установлением аналогий показать, что за разнообразием культурных артефактов и «многообразием религиозного опыта» (Джеймс, 1993) скрывается ряд единых стержневых психологических феноменов, которые может успешно исследовать психологическая наука. Скромные шаги в этом направлении и признана совершить настоящая публикация. Она посвящена практике работы с образами и изменению базовых смысловых установок человека в ходе медитации и гипнотерапии.

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 психологов начала XXI в., 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 лаборатории «Психология общения и психосемантика» факультета психологии МГУ летом 2006—2007 гг. в Бурятию<sup>1</sup> и Туву по буддийским дацанам, так и знания, вычерпанные из сутр и шастр — канонических текстов буддизма и из чтения современной научной литературы, посвященной философии и психологии буддизма.

Истоки медитативных практик восходят в седую древность ведической культуры Индии. Но наиболее глубокое развитие они получили в буддизме<sup>2</sup> и индуизме.

Буддисты в целях отвлечения от суеты этого бренного мира (сансары) и страданий, вызванных 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 психологии историки науки относят к XIX в. и связывают с появлением первой психологической лаборатории В. Вундта, эта дата касается только возникновения экспериментальной, сайентистско-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 в. до н.э., в буддизме. Эти практики и их «теоретическая часть» тщательно описывались в форме сутр (текстов, пересказанных со слов Будды его ближайшими учени-

---

<sup>1</sup> Авторы благодарят за общение, комментарии и ценные замечания буддийских лам — Еше-Лодой Ринпоче, Дамба Аюшеева, Чой-Доржи Будаева, Догба ламу, Ригзен ламу, Данзаньяма ламу, ламу Григория, Эрдэни ламу; врачей — специалистов в области тибетской медицины — Н.К. Каратуева, М.А. Крупского, Д. Аюшееву; востоковедов — академика РАН Г.М. Бонгарда-Левина, В.Н. Андросова; ученых-буддологов Института монголоведения, буддологии и тибетологии Сибирского отделения РАН — чл.-корр. РАН Б.В. Базарова, С.Ю. Лепехова, Л. Аюшееву; буддиста С. Корнилова.

<sup>2</sup> В комментариях к книге «Дхаммапада», переведенной им с пали, В.Н. Топоров пишет: «Общеизвестно, что в течение 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 религию еще в конце XVI в. Под именем святого Иосафата он появляется в “Римском мартирологе”. 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» (Дхаммапада, 1991, с. 68).

никами)<sup>3</sup> и шастр (этико-философских трактатов), 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 «корневых» текстов, т.е. принадлежащих Будде Шакьямуни («мирское» имя которого Сиддхартха Гаутама) и его прямым ученикам, великим архатам и бодхисатвам. Развитие буддийской литературы в основном шло как собрание комментариев на коренные тексты, комментариев на комментарии и т.д.

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. 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» (Абаев, 1989, с. 5).

---

<sup>3</sup> Буддизм возник в Индии предположительно в IV или V в. до н. э., и передавался в устной традиции (форме). Самые ранние письменные тексты относятся только к III в. н.э. Поскольку в Махаяне состояние Будды (буддовость) превращается в высший универсальный принцип, любой монах или йогин, испытывающий 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 не названного буддолога, «Будда через пятьсот лет после своей кончины произнес во много раз больше речей и проповедей, чем за всю свою жизнь» (Торчинов, 2005, с. 91).

То, что ставили в качестве сверхзадачи отечественные психологи в начале революционного XX в., 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.

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 (выделенности себя из мира), ощущением интеграции с бесконечным космосом и переживанием единства со всем миром живой и неживой природы.

Достигший просветления, т.е. будда, находясь в этом состоянии недвойственности (невыделенности себя из мира), отказался бы от любой категоризации, сохранив «благородное молчание».

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 иудеев, 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.

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 Пюисегюра, Ж. Шарко, Г. Бернгейма, В.М. Бехтерева к так называемому эриксоновскому гипнозу (Эрикссон, 2005). 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. («Гипнос» по-гречески — сон.) Эриксоновский гипноз основан на работе с представлениями или, как их еще называют, вторичными образами, т.е. 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 (1998). Можно проиллюстрировать работу с 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 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 движение и «вдыхает» запахи улицы. Такая форма введения в трансное состояние у опытного суггестора может быть вплетена в обычный разговор и плохо рефлексивируется пациентом.

Отметим при этом, что трансное состояние не представляет чего-то экстраординарного в нашей жизни, и увлекательный про-

смотр художественного фильма с идентификацией себя с героями также дает пример трансового состояния, отличающегося от эриксоновского гипноза только глубиной включенности.

Но вернемся к буддизму. Близость приемов западной психотерапии к буддийской психопрактике (во многом и получивших ее «через вторые руки» не прямых 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 с 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» (цит. по: Альбедиль, 2006, с. 30).

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, Сакья и Гелуг (к которой принадлежит Далай Лама). Основное отличие хинаяны — малой колесницы (яна — в санскрите колесница) от махаяны — большой колесницы заключается в том, что конечная цель хинаяны — достижение состояния архата, заключающегося в личном просветлении и достижении нирваны, разрывающими круг (колесо) сансары и прерывающими цепочку кармических перерождений. «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» — так характеризует архата великая книга буддизма Дхаммапада (1991, с. 18).

Практику хинаяны еще называют тхеравадой, что на языке пали означает «учение старейших», и в ее канонические тексты включена, в частности, «Трипитака» («три корзины учения»). Тхеравада более связана с южным ареалом буддизма, а махаяна — с северным.

Цель махаяны — достижение состояния бодхисатвы (бодхи — пробуждение, сатва — существо), т.е. существа, достигшего просветления, но не ушедшего в нирвану, как формы освобождения от цик-

лического перерождения, а из чувства сострадания продолжающего практики во благо всем живым существам и несущего учение людям. В этом плане махаяну 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 передачу учения (т.е. на просветление человека) и на работу в форме медитирования в ментальном плане. Буддизму несвойственна 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» (см.: Ело Ринпоче, 2006), 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.

Как тексты тхеравады, так и книги махаяны содержат подробное описание медитативных методик, которые могут быть сведены к двум основным направлениям (см.: Бхикку Кхантипалло, 2005): 1) Самадхи (Шаматха) — путь безмятежности и спокойствия и 2) Випассана (Випашьяна) — путь прозрения и осознающей мудрости, трансцендентального анализа и интуитивного созерцания.

Самадхи достигается концентрацией внимания и остановкой цепочки вербальных ассоциаций и мыслей («потока сознания», по Джеймсу). Шраддхотпавда-шастра дает следующее описание медитации: «Если кто-то хочет практиковать шаматху, он должен обитать в спокойном месте, сидеть прямо, упорядочив мысли (т.е. 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» (Абаев, 1989, с. 25).

Другие техники успокоения мыслей связаны с сужением сознания, фиксацией его не на понятийных формах, а на непосредственных ощущениях, поступающих от органов чувств. Например, практика многодневной фиксации внимания на ходьбе, включающая непрерывное осознание каждого движения, или концентрация внимания на процессе вдоха и выдоха ведет к сужению сознания, а затем к переходу к его измененным формам. И.Х. Шэток, проходивший трехнедельную практику специального курса погружения в



медитативное состояние как воспитания ума (курс сатипаттхана разработан 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 отвлеклось 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 возратить 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» (Шэток, 1994, с. 33).

Цель буддиста, предпринявшего курс сатипаттхана, пишет Шэток, 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.

В гипнотических сеансах (гораздо более кратковременных), где концентрация внимания пациента облегчается помощью суггестора, практикуется фиксация внимания на тяжести рук, на скованности тела и его последующем «растворении» 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.

В православной практике исихазма (см.: Хоружий, 2000) используется (по сути медитативная) практика «трезвления» ума:

«Для желающих принадлежать самим себе и сделаться подлинно “монахами” (единицами) 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 лету-

чего, 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 “единовидной свернутости”» (Палама, 2005, с. 47—48). После «наивысшего восхождения мы, — цитирует Палама Дионисия Ареопагита, — соединяемся с невыразимым». Концентрация внимания на сердце молящегося вызывает поток интенсивного белого света, интерпретируемого исихастами как эманация божественной энергии («Фаворский свет»).

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

В тантрических практиках випасаны<sup>4</sup> медитация обычно осуществляется на так называемый йидам.

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, а также такие великие бодхисатвы, как Амиабха (Будда — воплощение мудрости), Авалокитешвара (Будда сострадания), Манжджушри (олицетворение запредельного знания), Ваджрапани, Белая и Зеленая Тары.

---

<sup>4</sup> Тантрический буддизм (ваджраяна, или «алмазная колесница») и школа йогочары стали ведущим направлением буддизма махаяны в Индии накануне его заката (VIII—XII вв.), 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 — см.: Аюшеева, 2003.) Тантры (т.е. 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 буддистских практик будут касаться в основном именно тантрического буддизма ваджраяны.

В тантрическом буддизме, распространенном в первую очередь в Тибете и распространяющемся тибетскими учителями по всему миру, медитативные практики сопровождаются мантрами и мудрами.

Мантрами называют звуковые символы (например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ — мантра Авалокитешвары или ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СУУХА — мантра Будды Шакьямуни), имеющие сакральный смысл (Джампа Тинлей, 1995, с. 23). 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, создают настроение, возвышают 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) максимально десемантизированы. Ничто не должно потревожить зеркальную гладь медитативного покоя, никакая эмоция не должна вызвать волнение этого вселенского состояния (как говорится, «ничего личного»). Как чистое горное озеро, состояние медитации отражает бездонную глубину неба. Сознание человека резонансно безличному Абсолюту.

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, т.е. духовно-гениальным человеком, и вылившихся в прекрасную форму. Как в пушкинской строке “Я помню чудное мгновенье”, 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, которыми под действием благодати и молитвенного порыва совершила душа святого» (Василюк, 2005, с. 44).

Мудры — ритуальные символические жесты, напоминающие фигуры, образуемые пальцами рук индийских танцовщиц. Мудры

имеют символическое значение, близкое к тем или иным состояниям сознания. С нашей точки зрения, мудры выполняют ту же функцию стимула, рефлекторно вызывающего нужную реакцию, что и «якоря»<sup>5</sup> в нейролингвистическом программировании (НЛП) (Бэндлер, Гриндер, 1995). Только в отличие от «якоря», которым в НЛП может быть любой внешний стимул (прикосновение, звук, поза суггестора), мудры имеют фиксированное, освященное ритуалом, опозитизированное символическое значение, способствующее медитирующему в достижении высших состояний сознания.

Запахи благовоний, активирующие сопряженные с «эмоциональным мозгом» (включающим гиппокамп, лимбическую систему, области гипоталамуса, образующие круг Папеца, — по: Лурия, 1968) 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 (см.: Кучеренко, Петренко, Россохин, 1998).

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. В течение этого времени идентификации с божеством он испытывает то, что называется божественной гордостью, гордостью быть буддой. 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» (Моаканин, 2004, с. 75).

Практикующий может выбирать для визуализации одного или несколько йидамов. В прошлом великие мастера, исходя из пред-

---

<sup>5</sup> Якорь — стимул, запускающий условно-рефлекторную реакцию пациента, с помощью которого суггестор (или сам пациент) может управлять поведением пациента.

расположенности своих учеников, прямо назначали йидама, соответствующего их духовному настрою: «Твой йидам такой-то».

Рассмотрим несколько текстов — практик визуализации йидама:

«...Визуализируйте Амитахбу, 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 головой каждого из них — Будду. Во время повторения шестислоговой мантры подобный молоку нектар истекает из сердца Будды Амитахбы, 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 оплатили 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. Произносите молитвы и мантры вновь и вновь, представляете, как Будда Амиабха 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 Амиабхи. 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 Амиабха, так что его любящее сострадание и активности становятся вашими собственными. С большим наслаждением и радостью вы пребываете в покое» (Чоки Нима Ринпоче, 2002, с. 115).

Для понимания буддийской теологии важно отметить природу существ, являющихся йидами для практикующих. Если в христианстве явления образа Богоматери или святого Николая-угодника верующим воспринимаются как экстраординарное событие, где реальность этих сакральных фигур не подлежит сомнению, а факт явления рассматривается как благодать, ниспосланная выше, 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 пости-

жения учения (и соответственно на разных ступенях духовного развития). Для массы верующих это божества реально существующие, требующие подношений и поклонения.

В то же 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<sup>6</sup>. О.О. Розенберг (1991) 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 существуют отдельно человек и солнце, а «есть единое поле опыта — человек, видящий солнце». Реальность для буддиста не мир, в котором мы живем, а 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”» (Торчинов, 2005, с. 53).

Получая удовольствие от прекрасной цитаты Е.А. Торчинова, авторы тем не менее обращают внимание, что в его выражении «один и тот же мир в себе» имплицитно подразумевает наличие некой инвариантной («одной и той же») кантовской «вещи в себе», что, очевидно, чуждо школе йогачары. Согласно их воззрениям, существует только сознание (Чаттерджи, 2004) 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 подчеркивает, что за так называемыми бессубъектными суждениями типа «смеркается» стоит позиция наблюдателя, в определенном месте и в определенное время наблю-

---

<sup>6</sup> Будда проповедовал дхарму иносказательно, приспособившись к уровню развития слушателей, учитывая их заблуждения и предрассудки. Отсюда «буддистская герменевтика» выделяет два типа сутр — сутры «окончательного значения» (нитартха) и сутры, требующие интерпретации (нейартха).

дающего этот процесс. Мировосприятие субъектно, отсюда возможны и плюрализм в позиции наблюдателя, и его пристрастность.

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».

Х.Л. Борхес пишет: «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» (Борхес, 1995, с. 22).

В исследовании, посвященном герменевтике буддизма, С.Ю. Лепехов, А.М. Донец и С.П. Нестёркин (2006) полагают, что можно говорить о религиозном и нерелигиозном буддизме. Эта же мысль содержится и у О.О. Розенберга (1991). Вот характеристика просветленного, или архата: «Человек, который не верует и знает несозданное, разорвал привязанности, положил конец случаю, отказался от желаний, — поистине благороднейший человек» (Дхаммапада, 1991, с. 19).

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, 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, следующую 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 так же 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 Манжушри, Белая или Зеленая Тара реальными персонажами или нет?» Мы получали разные ответы, но наиболее полный ответ нашли в книге Чоки Нима Ринпоче (2002):

«В конечном счете 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» (с. 35).

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 Манжушри 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**» (там же, с. 36).

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 которой, по Фрейду, является Эдипов комплекс. Идентификация ребенка с отцом идет на неосознанном уровне, и ребенок, в отличие от целенаправленной практики буддиста, медитиру-



ющего на «значимого другого» (йидам) и идентифицирующегося с ним, сознательно не управляет этим процессом.

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.: Субботский, 1983), но, по мнению А.У. Хараша (1980), 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 (см.: Грязева, Петровский, 1993; Петровский, 1996), где присутствие портретов «любимого» или «нелюбимого» 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 (1992) 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. Райков выставлял целые художественные галереи творчества пациентов с внушенной личностью великих художников.

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 и, впрочем, 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 (1914), верховным правителем (хозяином) 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» (Бхикку Кхантипалло, 2005, с. 64). 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). Отрицая личность, «я», буддизм хранит «благородное молчание» относительно существования «атмана».

Рассуждения буддистов, а конкретнее школы йогачары, на наш взгляд, близки современному конструктивизму (Келли, Герген, Харре — см.: Петренко, 2002). 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 о «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!» (Бхикку Кхантипалло, 2005, с. 79).

Идея иллюзорности «я» производит огромный психотерапевтический эффект. В психоанализе эффект вытесненного в бессознательное травмирующего переживания снимается путем его осознания и переосмысления. «На место Оно надо поставить Эго», — полагал Фрейд. Таким образом, через осознание и тем самым обобщение (за сознанием стоит человеческая культура) снимается эффект единичной уникальности психологической травмы. «Это может быть с каждым». «От тюрьмы и сумы не зарекайся», — гласит русская поговорка. Единичный аффект растворяется во всеобщем социальном.

Буддизм в концепции «анатта» идет еще дальше психоанализа, снимая эффект страдания просто за отсутствием адресата. «Я» как временное мимолетное сочетание дхарм (элементов сознания) просто не несет тягот прошлого за спиной. Осознание иллюзорности «я» снимает проблему личного страдания, замещая ее состраданием ко всем существам — людям, животным, богам, духам и т.д. На мес-

то «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 Махавайрокану 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 ваджру, вставленную в чистый белый кристалл» (Моаканин, 2004, с. 77).

Эта практика, как нам кажется, связана с индивидуальным очищением от негативных эмоций, пробуждением ребенка в себе, с яркостью и чистотой чувств. В современных гипнотерапевтических практиках (например, в работе М. Эриксона, 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. Пример из протокола: «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 платьице 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 — рапорт пациентки 60 лет, проходившей 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 платьице 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 неспособной управлять

движением руки, после курса сеансов стала одинаково хорошо владеть обеими руками.

Вот еще пример визуализации йидама, связанный с махаянской практикой «Тонг-лен» («отдача и принятие»):

«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» (Чоки Нима Ринпоче, 2002, с. 50).

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

Вот история о том, как пастух буйволов стал учеником Нагарджуны (одного из великих буддийских учителей, живших в Индии предположительно во II в.).

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 Нагарджуна 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 больших 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 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» (там же, с. 63).

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, т.е. 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 10—15 метров. (Сильным переживанием одного из авторов статьи при отработке этой практики было необычное чувство расширения лица до ширины морды животного и увеличения расстояния между глазами.) 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, приезде в туннель все время инстинктивно пригибал голову.

Если в буддийской практике визуализации на йидам в его роли выступает некое просветленное божество мужского или женского рода, то в психотехнике психотерапии образы визуализации не задаются заранее, а спонтанно всплывают при концентрации внимания и остановке вербального сознания. Пациент может ощутить себя маленьким плачущим ребенком, а потом вдруг видит себя грозным средневековым рыцарем, скачущим с копьем наперевес, 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 ввысь, 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, диктуются внутренней динамикой эмоциональных состояний пациента, грамматике 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 (1984) и связана с самолечением и гармонизацией нашей психики (или души).

Наряду с просветленными образами бодхисатв в роли йидама могут выступать и ужасающие существа, 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 свежесрубленных 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» (Моаканин, 2004, с. 76).

У читателя может вызвать недоумение полезность визуализации, а через нее и идентификации практикующего со столь устрашающим образом. Какие сидки (ценные качества) мы можем обрести, идентифицируясь с ним?

Функция медитации на страшные опасные ситуации, например «медитация на смерть», «медитация на трупы» (см.: Ньянапоника, 1994), 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 возможности 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 пивавки. 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, 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 си-

нему небу. Слышится пение птиц. Все наполнено движением звуков, красок. Все полно движением жизни.

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 выразить в естественном языке. Вербальное, выраженное в языке, сознание по своей сути направлено на объекты внешнего мира, т.е. интенционально, и, так сказать, обслуживает социальное бытие человека. Даже будучи направлено внутрь себя, оно остается опосредованным языком, социальным и культурно-историческим, т.е. пристрастным. Человек смотрит на себя глазами свой эпохи, своей культуры, своей религии. Сознание культурно-исторично (Асмолов, 1996; Выготский, Лурия, 1993; Коул, 1997; Леонтьев, 1981; Шкуратов, 1997) 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 оно является «омраченным», включающим клеши (эмоции и аффекты), привязывающие человека к миру сансары.

Вербальное сознание дискретно, дискурсивно и семиотично. Оно категоризирует мир, исходя из логики языка (см. теорию лингвистической относительности Сепира—Уорфа), дискретного по своей природе, и следует логике этого языка, заложенной в синтаксисе и грамматике. Излагая и интерпретируя взгляды Нагарджуны в «Сутре сердца праджня-парамиты», Е.А. Торчинов пишет: «Любая попытка, 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. Вначале 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» (2005, с. 126).

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

Однако, как показывают религиозные практики, медитация и психотерапия, помимо опосредованного языком канала мировосприятия существует и канал (или каналы) прямого, неопосредованного знания. Неопосредованное знание имеет две формы или аспекта, которые можно условно обозначить как горизонтальный и вертикальный. Горизонтальный канал — интуиция (в терминах Бергсона, 1998; Лосского, 1992) или эмпатия, — позволяет одному живому существу сопереживать, со-чувствовать другому, ощущать боль и страдание другого существа, чувствовать его эмоциональное 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, 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» (1998, с. 8).

Эмпатия или интуиция подразумевает некоторую активность воспринимающего («поднастройку» в терминах НЛП — см.: Гриндер, Бэндлер, 1995). Мы (зрители) затаиваем дыхание, напрягаемся в момент опасности для экранного героя. Желательно принять позу, дышать в том же ритме, что и человек, к сознанию которого подстраивается гипнотизер, суггестор. Трудно в гипнозе ощутить себя птицей, сидя 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 неопосредованного, лишённого категоризации познания связан с полным прекращением какой-либо ментальной активности. Концентрация внимания на непредметном объекте (типа плоскости или пространства определенной окраски) ведет к остановке потока мыслей, образов. Анализируя концепцию «просветления» в «Махаяне-шраддхотпада-шастре», Н.В. Абаев пишет, что, согласно этой шастре, истинное («неомраченное») сознание обладает недвижимой природой, но клеши (эмоции и желания) вызывают движения мысли. «Это подобно воде в океане, волны которого поднимаются под действием ветра. Подобно этому, созна-



ние человека, чистое по природе, приходит в движение (т.е. возбуждается) под действием ветра неведения. Сознание обладает неподвижной природой, и если неведение исчезает, то поток ложной активности тоже прекращается, но природа мудрости остается неизменной и не исчезает» (Ашвагоша, 1989, с. 251). В приведенной цитате шастры содержится идея пассивности истинного «неомраченного» сознания, диаметрально противоположная представлениям о сознании в теории деятельности А.Н. Леонтьева (1981), С.Л. Рубинштейна (1935), где подчеркивается активная, деятельностная природа сознания.

Но вернемся к медитации как вертикальному каналу прямого неопосредованного познания. В разных традициях он обозначается как «озарение», «йоговская интуиция», «сошедшая благодать», «прямое видение», «пророческое видение». Медитативное знание целостно и недискретно. Оно не содержит в себе каких-либо конструктов. «У него не существует свойств “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 (джияна)» (Дандарон, 1997, с. 12).

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?

Представление о невременном характере медитативных состояний допускает такую возможность: «Махамудра — это не событие во времени, она скорее есть время, не ограниченное драгоценным “сейчас”, но включающее прошедшее и будущее, о которых мы обычно думаем как о несуществующих» (Понтер; цит. по: Дандарон, 1997, с. 18).

Мы не беремся ни 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 (2003, с. 5). Медитация снимает (на время, конечно, для человека, не достигшего уровня сознания бодхисатвы) все возможные формы категоризации, в том числе и категоризацию собственного «я». Вернее, если исходить из принципа «аннатмы» (иллюзорности личности) того рефлексирующего сознания, которое, опираясь на события прошлого, мнение других, самооценку и тому подобное, категоризирует само себя, создавая «я»-образ. Декатегоризация «я» напоминает «снятие ошибки стимула» Титченера, т.е. ту специфическую установку сознания по распредмечиванию 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 распредмечиванию предметного мира при медитации сознание устремлено внутрь себя. Измененные состояния сознания ведут к изменениям форм категоризации мира, себя, других (см.: Петренко, Кучеренко, Вяльба, 2006). 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 цивилизации, 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 является феноменом только религиозного сознания. Расширение границ идентичности расширяет контекст существования и наполняет смыслом собственное бытие человека, делая его духовным. Процесс медитации изменяет формы категоризации мира и себя, раздвигает границы идентичности, в пределах вообще снимая какие-либо формы категоризации. В пределах

декатегоризация ведет к восприятию пустоты (шуньяты), а состоянием измененного (т.е. лишенного категоризации) сознания — к нирване. При этом нирвана есть не 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, лишенное двойственности и каких-либо форм категоризации, раскрывается как беспредельный покой и свобода, свобода от кармических перевоплощений и освобождение от колеса сансары. Сознание ученого, испытав искушение нирваной (подобно бодхисатве, оставшемуся в миру ради просвещения всех живых существ) и пережив внеопиcуемость трансперсонального опыта, тем не менее, пытается «заглянуть» в возможные формы внеземного бытия, обратив взор «внутри самого себя», внутрь собственно-го сознания.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Абаев Н.В.* Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, 1989.
- Альбедиль М.* Буддизм. СПб., 2006.
- Андросов В.Н.* Нагарджуна и его учение. М., 1990.
- Асмолов А.К.* Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.; Воронеж, 1996.
- Ашвагоша.* Шастра о пробуждении веры в Махаяне. «Махаяна-шрадхотпада-шастры» / Пер. Н.В. Абаева // Абаев Н.В. Чань-Буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск, 1989.
- Аюшеева Д.В.* Современный тибетский буддизм на Западе. Улан-Удэ, 2003.
- Базаров Б.В.* Институт философского диспута в тибетском буддизме. СПб., 1998.
- Бергсон А.* Творческая эволюция. М., 1998.
- Бонгард-Левин Г.М.* Древнеиндийская цивилизация. Философия, наука, религия. М., 1980.
- Борхес Хорхе Луис.* Вкус спасения // Байкал. 1995. Спец. вып.
- Бхикку Кхантинпалло.* Секреты медитации. М., 2005.
- Бэндлер Р., Гриндер Д.* Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. М., 1995.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М., 1984.
- Василюк Ф.Е.* Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. М., 2005.
- Витгенштейн Л.* Языки как образ мира. М., 2003.
- Волкова А.Н.* Феноменология мистического опыта. СПб., 2002.
- Выготский Л.С., Лурия А.Р.* Этюды по истории поведения. 2-е изд. М., 1993.

- Гостев А.А.* Дорога из зазеркалья: психология развития образной сферы человека. М., 1998.
- Гриндер Д., Бэндлер Р.* Структура магии. М., 1995.
- Гроф С.* Холотропное сознание. М., 2002.
- Грязева В.А., Петровский В.А.* Одаренные дети: экология творчества. М., 1993.
- Дандарон Б.Д.* Письма о буддийской этике. СПб., 1997.
- Дхаммапада* / Пер. с пали, введ. и коммент. В.Н. Топорова. Рига, 1991.
- Джампа Тинлей.* Значение мантры Будды Шакьямуни «Ом Муни Муни Маха Муни Суха» // Байкал. 1995. Спец. вып.
- Джеймс У.* Многообразие религиозного опыта. М., 1993.
- Ело Ринпоче.* Боевая чакра. Махаянское преображение мышления. Комментарии к тексту Дхармаракшиты. Улан-Удэ, 2006.
- Карицкий И.Н.* Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. М.; Челябинск, 2002.
- Козлов В.В.* Психотехнологии измененных состояний сознания. М., 2005.
- Козлов В.В., Майков В.В.* Основы трансперсональной психологии. Истоки, история, современное состояние. М., 2000.
- Коул М.* Культурно-историческая психология. Наука будущего. М., 1997.
- Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В.* Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопр. психол. 1998. № 3.
- Колье О.* Современная психология мышления // Новые идеи в философии. 1914. № 16.
- Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М., 1981.
- Лепехов С.Ю., Донец А.М., Нестёркин С.П.* Герменевтика буддизма. Улан-Удэ, 2006.
- Лосский Н.В.* Учение о перевоплощении. Интуитивизм. М., 1992.
- Лурия А.Р.* Лекции по общей психологии. М., 1968.
- Минделл А.* Сновидение в бодрствовании. М., 2004.
- Моаканин Р.* Психология Юнга и буддизм. М.; СПб., 2004.
- Ньянапоника.* Внимательность как средство духовного воспитания (буддийский метод сатипатхана) // Медитация. М., 1994.
- Ожиганова Г.В.* История психологии: концептуальные подходы и методы исследования // Психол. журн. 2004. Т. 25. № 3.
- Ольденбург С.Ф.* Жизнь Будды. 2-е изд. Новосибирск, 1994.
- Палама Г.* Триады в защиту священо-безмолвствующих. М., 2005.
- Парибок А.В., Эрман В.Г.* Перевод и предисловие к «Джатаки: избранные рассказы о прошлых жизнях Будды». СПб., 2003.
- Петренко В.Ф.* Конструктивистская парадигма в психологической науке // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 3.
- Петренко В.Ф., Кучеренко В.В., Вальба Ю.А.* Психосемантика измененных состояний сознания // Психол. журн. 2006. № 5.
- Петровский В.А.* Личность в психологии. Ростов-на-Дону, 1996.
- Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу* / Сост. В. Хохлов. Минск, 1998.
- Пятигорский А.М.* Непрерывающийся разговор: Лекции по буддийской философии. М., 2004.
- Райков В.Л.* Гипноз и постгипнотическая инерция как модель исследования творчества // Психол. журн. 1992. Т. 13. № 3.
- Розенберг О.О.* Труды по буддизму. М., 1991.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М.; Л., 1935.

*Рудой В.И.* Отечественная историко-философская школа буддологии: вклад в проблему научного истолкования буддийских философских текстов // Буддизм. Проблемы истории, культуры, современности. М., 1990.

*Субботский Е.В.* Нравственное развитие дошкольника // Вопр. психол. 1983. № 4.

*Торчинов Е.А.* Введение в буддизм. СПб., 2005.

*Уилбер К.* Интегральная психология: Сознание. Дух. Психология. Терапия. М., 2004.

*Уолиш Р.* Основание духовности: семь главных практик для пробуждения сердца и ума. М., 2004.

*Хараиш А.У.* Принцип деятельности в исследовании межличностного восприятия // Вопр. психол. 1980. № 3.

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

*Цыбиков Г.Ц.* Избранные труды: В 2 т. Новосибирск, 1991.

*Чаттерджи А.К.* Идеализм йогачары. Улан-Удэ, 2004.

*Чоки Нима Ринпоче.* Единство Махамудры и Дзогчена. Казань, 2002.

*Шкуратов В.А.* Историческая психология. М., 1997.

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

*Щербатской Ф.И.* Избранные труды по буддизму. М., 1988.

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

*Юнг К.Г.* Синхроничность. М., 1997.

Cognitive models and spiritual maps / Ed. by J. Andresen, R.K.C. Forman // J. of Consciousness Stud. 2000. Vol. 7. N 11—12. Spec. iss.

The view from within. First-person approaches to the study of consciousness / Ed. by F.J. Varela, J. Shear. Published in UK by Imprint Academic, 1999.