**МОСКОВСКИЙ ЭКСТЕРНЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИКИ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**«Медитация как особое психотехническое средство»**

**Авторизованный реферат по курсу**

**«Техники медитации»**

Фамилия, имя, отчество студента

Номер зачетной книжки

Руководитель (преподаватель)

Рецензент **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**З/О**

**МОСКВА - 2002 год**

## Содержание

[Содержание 2](#_Toc12508443)

[Введение 3](#_Toc12508444)

[Медитация: многообразие определений и практик 4](#_Toc12508445)

[Роль медитативных практик в европоцентристской культуре XX века 4](#_Toc12508446)

[Основные черты большинства медитативных практик 4](#_Toc12508447)

[Исторические направления медитативной практики 6](#_Toc12508448)

[Медитативные практики в индуизме, йоге, тантризме 6](#_Toc12508449)

[Буддистская медитация как метод духовного развития 7](#_Toc12508450)

[Медитативные практики в даоизме и чань (дзэн)-буддизме 9](#_Toc12508451)

[Медитативные практики в христианстве 10](#_Toc12508452)

[Медитативные практики в исламе: суфизм 11](#_Toc12508453)

[Современные направления медитативной практики 12](#_Toc12508454)

[Техники медитации в учении Г.Гурджиева 12](#_Toc12508455)

[Интегральная йога Ауробиндо и Трансцендальная медитация Махариши 15](#_Toc12508456)

[Аспекты медитативной практики О.Айхвангова и Дж.Кришнамурти 16](#_Toc12508457)

[Ошо (Бхагван Шри Раджниш) как мыслитель и создатель медитативных техник 18](#_Toc12508458)

[Карлос Кастанеда и возрождения шаманских психотехник магического действия и медитации 19](#_Toc12508459)

[Прикладные аспекты медитативной практики 22](#_Toc12508460)

[Медитатативные практики в сферах образования, воспитания и профессионального самосовершенствования 22](#_Toc12508461)

[Медитатативные техники в клинической практике и системах самоисцеления 23](#_Toc12508462)

[Медитация как путь самотрансформации и средства самопрограммирования 24](#_Toc12508463)

[Литература: 26](#_Toc12508464)

## Введение

Медитация, чуждая европейцам психотехника, активно входит в нашу жизнь. Все больше и больше появляется литературы о восточных учениях, многие мастера приглашают на занятия йоге, цигун и другим направлениям восточной философии. Как и другие психотехники, расширяющие сознание, позволяющие выйти за рамки обычных представлений о себе и мире, многие формы медитации предлагают то, в чем, очевидно, нуждаются многие европейцы. Несмотря на то, что многие исследователи настороженно относятся к этому (например, Юнг считал, что путем имитации методов, взращенных совсем иными психологическими условиями, ничего не добьешься) все больше людей привлекает возможность обнаружить и развить скрытые возможности, выходящие за рамки обыденных норм.

Однако отсутствие научного объяснения этих возможностей превращает использование таких психотехник в подчас опасное занятие. Необходима дальнейшая разработка вопросов о природе сознания. Таким образом, актуальность выбранной темы очевидна, перед нами стоит проблема изучения способов изменения сознания.

Цель данного исследования – получить представление о научном описании различных состояний сознания и о том, в какое из этих состояний можно войти с помощью медитации. Медитативные техники представляют также немалый интерес для изучения «изнутри», то есть крайне привлекательной представляется перспектива исследовать состояние сознания при медитации пройдя на практике весь этот процесс. Но, к сожалению, подобные практики требуют очень серьезного подхода и большого количества времени.

## Медитация: многообразие определений и практик

### Роль медитативных практик в европоцентристской культуре XX века

Стрессовые ситуации, преждевременное старение, психосоматические болезни, информационные перегрузки, быстрый темп жизни и экологические проблемы – этому мы обязаны эпохе научно-технической революции. Технократический характер современной цивилизации порождает отсталость в развитии духовной составляющей человека. Современный человек затрудняется найти ответы на свои вопросы в науке, литературе или философии, и решения проблем духовного развития остаются в зачаточном состоянии.

Как писал Шри Ауробиндо, “духовность не есть интеллектуальность, не идеализм, не поворот ума к этике, к чистой морали или аскетизму; это не есть религиозность или страстный эмоциональный подъём духа... Духовность в своей сущности есть пробуждение внутренней действительности нашего существа, нашей души...”

Приход медитации на Запад ознаменовался быстротой и размахом. Поэтому понятен и оправдан рост интереса к медитативным практикам, который в западном обществе активно начался в эпоху хиппи, “детей цветов”, когда зародилось движение ньюэйдж и всевозможные институты развития способностей человека типа Esalen и Big Sur.

### Основные черты большинства медитативных практик

Какие черты медитативных практик можно выделить как характерные?

Начало любой медитации – концентрация, сосредоточенность ума, отрешённость от всего постороннего, что не связано с объектом концентрации, от всех внутренних, второстепенных переживаний. Начиная со средоточения ума на объекте и проходя через этап проникновения в объект, практикующий полностью растворяется в нём, сливается с ним – объект заполняет пространство сознания. Как правило, характер объекта определённым образом ограничивает глубину достигаемой концентрации. Как только внимание отвлекается от объекта концентрации, медитирующий должен произвольным усилием воли вернуть его к объекту. Постепенно, по мере тренировок помехи всё меньше отвлекают внимание и объект остаётся центром концентрации. На этом этапе доминируют чувства энтузиазма, удовлетворения, иногда наблюдаются светящиеся образы, необычные телесные ощущения. По мере углубления концентрации человека могут посещать видения, ментальные процессы в виде образов оживляются при уменьшении сфокусированности. При последующем продвижении возникает момент, когда исчезает обыденное сознание, полностью рассеиваются ощущения и посторонние мысли. Более глубокие уровни концентрации связаны с обращением ума к чувствам восторга и блаженства; появляется невозмутимость, сознание бесконечного.

По моему мнению, это рассеивание ощущений и посторонних мыслей в процессе медитации, существует во всех системах медитации, только называется разными именами: “остановка внутреннего диалога” у Кастанеды, механический “ненужный разговор” у Гурджиева и так далее.

Независимо от идейной подоплёки, практикующие медитацию учатся контролировать и управлять умом, что приводит к улучшению памяти, внимания; приобретают чувство глубинного спокойствия, психической релаксации, улучшают психическое функционирование, что в свою очередь ведёт к улучшению соматического состояния. Эти попутные эффекты не являются единственной целью медитации. Одна из общих черт медитативных практик – идея о том, что медитация должна стать образом жизни практикующего.

При всех видах медитации достигается этап, который описывается как прозрение, экстаз, просветление, прорыв за пределы обычного сознания, состояния ума, “прыжок” в бессознательное, к глубинным пластам своего существа, пребывание в сфере сознания как противоположности сфере рассудка, ума.

Изложенные общие черты можно найти как в древнейших формах медитативных практик (дзэн, йога), так и в современных техниках (аутотренинг, трансцендентальная медитация).

## Исторические направления медитативной практики

### Медитативные практики в индуизме, йоге, тантризме

Подавляющее большинство населения Индии исповедует индуизм. Как религия индуизм сформировался к середине 1-го тысячелетия до н.э. на основе ведийской религии и брахманизма. В основе системы индуизма лежат Веды. Центральное место в системе ведийских представлений имеет концепция Брахмана – высшей объективной реальности, безличного духовного начала, из которого возникает мир со всем в ним находящимся. Для восстановления человеческого единства необходима практика йоги. Основная практика ведийской йоги – аскетическая практика и отречение от мирских благ. Один из основных методов ранней йоги – постепенное отключение разума от чувств и от объектов внешнего мира. Самым хорошим средством для этого считалось сосредоточение на Брахмане.

Система индийской йоги отличается своей многоаспектностью: физические и психические свойства человека получают в ней своё гармоническое развитие. Все стороны функционирования физического тела, ума и психики в йоге детально согласованы. Медитативная практика в ёё рамках имеет строго определённое положение в общей системе упражнений.

Большое влияние на развитие теоретико-философского фундамента йоги оказал трактат “Йогасутра” Патанджали. Патанджали определяет сущность йоги в прекращении деятельности ума, в устойчивом сохранении чистоты ума. Достигнуть этого можно с помощью упражнений, умственно-духовных усилий, достигаемых сосредоточением и медитацией. Согласно Патанджали, для того, чтобы выявить духовную составляющую человека, необходимо мысленно отказаться от восприятия зрительных, слуховых и чувственных образов.

Большая заслуга Патанджали заключается и в том, что он сформулировал концепцию “восьмеричного пути”, отражающую последовательность ступеней практики, позволяющую занимающимся в полном соответствии с природными принципами достичь высших уровней физического и духовного развития.

Можно выделить несколько способов и уровней медитативной практики. Традиционно их подразделяют на 2 больших группы: “медитация с формой” и “медитация без формы”. В первом случае медитирующий направляет сознание на работу с объектом, имеющим определённую форму (цветок, пламя свечи и т.д.), во втором случае объектом медитации становятся не имеющие формы объекты (понятия, идеи и т.д., например, понятие Брахмана).

Мантра-йога определяется как искусство достижения духовного прогресса при помощи контроля звуковых вибраций специальных форм – мантр. Модификация умственно-психического состояния человека посредством мантр может привести к возбуждению или успокоению, к возникновению молитвенного настроя и т.д. Мантра может состоять как из нескольких звуков, так и из нескольких слов. Непрерывное произнесение мантр в йоге практикуется в джапа-медитации. истоки мантра-йоги коренятся в древнем представлении о вселенских вибрациях. В янтра-йоге объектами медитации становятся особые изображения. В надо-йоге объектами медитации являются внутренние звуки. В кундалини-йоге эффект погружения в состояние транса обусловлен соответствующими приёмами управления скрытой энергии организма.

Тантризм – религиозно-философское течение, сочетающее в себе принципы ведийской йоги с положениями буддизма. К VII-VIII векам учение размежевалось на две ветви: тантризм Левой руки и тантризм Правой руки. Триада “мысль – слово – действие” признавалась нераздельными гранями всеобъемлющего единства Вселенной. Все основные положения в тантризме подчинены идее теснейшей связи макро- и микрокосмоса. Согласно представлениям тантризма, звучание мантр вызывает в теле вибрационные колебания, обуславливающие те или иные состояния разума и сознания. Истинное значение каждой мантры познаётся в процессе медитации над ней; тем самым устанавливается тесное единство мысли и слова. В практике тантризма, как и в других учениях, большое внимание уделяется высшим способностям человека (“сиддхи”).

### Буддистская медитация как метод духовного развития

Правильное сосредоточение имеет четыре ступени. На первом этапе ум сосредотачивается на осмыслении и истолковании истин; на втором этапе отбрасываются излишние умствование и беспокойство; на третьей ступени идёт освобождение от радости рассеивания сомнений и от ощущения телесности; наконец, четвёртая ступень – это достижение полной невозмутимости, безразличия и отрешённости.

Процесс созерцания (дхьяна) может также быть разделён на четыре ступени:

* спокойное и свободное от чувственности исследование предмета, выбранного для созерцания;
* мысль остаётся сосредоточенной на предмете созерцания, но ум освобождается от рассуждений;
* ум полностью освобождается от всех страстей и индивидуализма;
* очищенность и безразличность ума ко всем воздействиям.

Медитативные традиции буддизма не были предназначены простым людям (разделение на кзотерическое/эзотерическое учение). Методика буддийской медитации имела значительно больше сложных элементов и прямо связана с другими эзотерическими традициями Востока. Например, широко распространена была концентрация на цветных кругах, медитация над отражением Луны над поверхностью водной глади, а также представление себя размером с насекомое. После того, как удавалось добиться ощущения окружающего мира с точки зрения мелкого насекомого, следовало в процессе медитации представить себя величиной с гору. Считалось, что благодаря такой практике достигается космическое расширение сознания.

Созерцание движущихся вод, волнистой поверхности гор в чём-то было аналогично действию музыки, танца, ритму произнесения мантр – оно вырывало человека из-под власти реальности, погружая в состояние транса. Восприятие мира в средневековом Китае было медитативным, сосуществуя рядом с созерцательными упражнениями и формируясь под их влиянием.

В буддизме медитация – это не просто упражнение, которое проводится в комнате и не связано с жизнью. С точки зрения буддиста – это нечто, что помогает сделать жизнь лучше.

В процессе медитации делаются обязательные три вещи: изучение того, чем занимается практикующий; затем обдумывание этого до тех пор, пока он поймёт; затем взращивание благотворной привычки медитировать. В этом процессе медитация интегрируется и становится частью её практикующего. В буддизме не предлагается делать что-то, исходя лишь из слепой веры. Только поняв учение и убедившись в том, что практикующий хочет его применять, он начинает медитировать. Таким образом, медитация означает взращивание определенной благотворной привычки, превращение ее в часть нас самих.

Сам процесс буддийской медитации состоит из двух частей:

* «аналитическая» медитация;
* «стабилизирующая» медитация .

Первая часть помогает медитирующему различить, увидеть вещи некоторым более благотворным образом, видеть реальность, а не проекции собственных фантазий. Это делается для того, чтобы почувствовать. На этом уровне процесс практики не вербален. Научившись смотреть на мир, чувствуя в себе подобные благотворные установки, практикующему можно переходить к стабилизирующей ступени, которая состоит в том, что мы максимально сосредотачиваемся на том, что он видит.

При занятиях медитацией важно научиться сосредотачиваться, избавиться от помех, а для того, чтобы удерживать сосредоточение, нужно корректировать свое внимание, когда оно отвлекается. В разных буддийских традициях это делается по разному. Рекомендуется не быть привязанным к единственной практике.

В буддийских практиках существуют различные типы объектов, на которых можно сосредотачиваться в процессе медитации: например, определенный объект, или даже сам ум, процесс мышления. В практиках Махаяны предлагается концентрировать внимание на ментальных явлениях. В тантре для сосредоточения используется визуализация самих себя в образе Будды.

### Медитативные практики в даоизме и чань (дзэн)-буддизме

Корни дзэн были заложены в Китае Бодхидхармой, который пришел в Китай из Индии в 6 веке. Впоследствии, в 12 столетии, учение Дзэн проникло и в Японию. Дзэн описывали как "особое учение без священных текстов, вне слов и букв, которое учит о сущности человеческого разума, проникая прямо в его природу, и ведет к просветлению".

Дзэнский обычай самопознания через медитацию для реализации настоящей природы человека, с его пренебрежением к формализму, с его требованием самодисциплины и простоты жизни, в конечном счете завоевал поддержку знати и правящих кругов Японии и глубокое уважение всех слоев философской жизни Востока.

Дух Дзэн стал означать не только понимание мира, но и преданность искусству и работе, богатство содержания, открытость интуиции, выражение врожденной красоты, неуловимое очарование несовершенства. Дзэн имеет много значений, но ни одно из них не определено полностью.

Дзэн-буддизм оказал значительное влияние на развитие китайской и японской культуры. Это течение возникло как эзотерическая секта. Слово “дзэн” (дхьяна) означает “созерцание, самопогружение”. Именно на внезапном озарении в результате интуитивного толчка акцентирует основное внимание дзэн-буддизм, объявляя буддийские обрядность, культы и храмы пустой тратой времени.

Одно из положений дзэн-буддизма состоит в том, что Истина и Будда всегда с нами, только надо уметь их найти, узнать, понять. Истина состоит в озарении, которое возникает внезапно, как внутренний интуитивный толчок, который нельзя выразить словами. Иррациональность дзэнского подхода состоит в том, что человеку необходимо ждать своего часа, и после размышлений в стремлении постичь непостижимое его вдруг осенит нечто, посетит мгновенное озарение, и он постигнет Истину. Смысл этого состоит в раздвижении границ мышления, в выходе за пределы чувственного эмпирического опыта.

Медитативная практика дзэна содержит множество методик перестройки интеллектуальной, духовной и телесной структуры человека: темы для размышления (коаны), диалоги с наставником, стимулирующие действия, неожиданные воздействия (резкие окрики, внезапные удары и т.д.). Для стимуляции напряжённой работы мозга, развития умственного поиска использовалась практика загадок, подразумевавшая медитацию над специальными формулами или двустишиями. Упражняющемуся надо было найти внутренний смысл загадки. Другая часть подготовки – интуитивные диалоги ученика с мастером (мондо), в которых огромный массив информации передавался ученику за секунды. Цель мондо – вызвать в сознании ученика резонанс с сознанием мастера, вызвать у начинающего просветление или подготовить его к озарению.

Процесс медитации осуществлялся в специальных сидячих позах (дза-дзэн). Позвоночник при этом должен быть выпрямленным, находясь на одной линии с головой. Одна из школ дзэн (сото), использует способ медитации сидя лицом к стене, когда медитирующий стремится забыть всякие собственные переживания, отделиться от самого себя. Сначала практикующий сосредотачивается на мышечной релаксации, затем – на ритмике дыхания, наблюдая за ним. Постепенно внимание переносится на умственную деятельность. По ходу времени умственная деятельность теряет логическую последовательность и ассоциативность. После систематических тренировок достигается способность вызывать состояние, при котором сознание практикующего освобождается от посторонних мыслей, при этом ощущается внутреннее спокойствие и уверенность. Опираясь на это состояние, практикующий может осуществлять сознательный психический процесс с большой глубиной концентрации на реальных или абстрактных объектах.

### Медитативные практики в христианстве

С установлением и всеобщей победой христианства в Европе основной акцент медитативной практики сместился в сторону длительных молитв и схоластических рассуждений. Молитвы длились иной раз несколько часов, что представляло собой вид медитации. Более сложные медитативные практики существовали в закрытых духовных орденах (доминиканцев, тамплиеров, госпитальеров).

Вывод о наличии специальных упражнений можно сделать, исходя из некоторых высказываний (например: “Ищи сокровище в сердце своём” у тамплиеров, что полностью соответствует многим восточным учениям), существования “Логосмедитации”, православной “Иисусовой молитвы”, иезуитских “экзерциций”. Есть существенные совпадения между основными элементами этих упражнений и практикой йогической медитации. То же можно сказать о продолжительных молитвах преподобного Серафима Саровского. “Иисусова молитва” повторялась им многократно, подобно практике беспрерывного чтения мантр в джапа-медитации.

Многие христианские мыслители выходили за тесные рамки учения, например, Мейстер Экхарт. По Экхарту, человек способен познать Бога благодаря тому, что в самом человеке заложена “искорка”, единосущая Богу. Отрешаясь от своего “Я”, соединяясь с Божественным “ничто”, душа человека является средством порождения Богом самого себя.

К сожалению, и по сей день появляются “воинствующие” или слишком ограниченно понимающие букву Учения – такое ощущение у меня возникло при прочтении книги “Православие и религия будущего” иеромонаха Серафима Роуза (1934-1982). В этом труде Серафим Роуз выступил с критикой не только медитации, но также большинства практик личностного развития, многих религий и конфессий (экуменизма, пятидесятников и т.д.).

### Медитативные практики в исламе: суфизм

Подобно многим вероучениям, в исламе можно выделить внешнюю сторону, рассчитанную на массы верующих, и внутреннюю, эзотерическую – суфизм. Первые суфийские общины появились в начале VIII века в Ираке. Слово “суф” означало грубую ткань, так как атрибутом суфизма была аскетическая практика. Теоретические основы суфизма были заложены в IX веке.

Основные положения суфизма сводятся к следующему. Абсолютная Реальность имеет превосходство над миром ощущений. Главная задача – найти Бога в себе, развивать любовь к нему, превратить всё личное и социальное в инструмент Аллаха. Единственный путь к Аллаху – медитация, интуитивные поиски, аскетическая практика и т.д. В духовном развитии человека выделяется несколько ступеней (от 3 до 12). Первая ступень посвящения (шариат) ставила целью изучение норм ислама. Вторая ступень (Тарикат) означала, что ученик вставал на правильный путь и становился мюридом. На третьей ступени (марифат) суфий умел сливаться с Аллахом в экстатическом трансе. Четвёртая, высшая ступень (хакикат) означала постижение истины и слияние с Богом, что становилось доступно немногим. Путь суфия реализовывался обычно в суфийских монастырях, каждый из которых придавал свои отличительные черты; поэтому суфизм не являет собой единую систему практики.

В учении суфизма особую роль занимают медитативные техники. Религиозно-философское учение о свете и мистическом озарении (ишрак) рассматривалось в суфизме как истинный путь и спасение и восходит к зороастризму и манихейству. Ишрак это интуитивное мышление, достигаемое аскетизмом и медитацией, дающее полное и истинное знание.

Музыка называется у суфиев “пища души”. Суфии всегда смотрели на музыку, как на самое излюбленное средство для достижения духовного развития. Собрания с музыкой и танцами называются “сэма”. Суфий, находясь в состоянии духовного экстаза, сосредоточивает внимание своего сердца на самоотреченном вспоминании Бога.

Суфизм оказал значительное влияние на этику, литературу и искусство Ближнего Востока, Средней Азии.

## Современные направления медитативной практики

### Техники медитации в учении Г.Гурджиева

Георгий Иванович Гурджиев (Гюрджиев) (1877-1949) – философ-оккультист греко-армянского происхождения. Он мечтал об открытии Институт гармонического развития человека, что ему и удалось сделать сначала в Тифлисе (1919), затем в Фонтенбло под Парижем (1922). На учение Гурджиева сильное влияние оказали идеи суфизма, о которых уже говорилось в реферате. Являясь последователем одного из суфийских орденов, он основал учение о синтетическом пути самоусовершенствования и миропознания – "Четвертом пути". Он считал, что три первых пути (факира, монаха и йога) являются односторонними. “Четвёртый путь” был основан на представлении о единстве макрокосма и микрокосма и гармонической иерархии законов Вселенной. Также в числе повлиявших на учение Гурджиева называются ваджраяна (тибетский буддизм) и эзотерическое христианство.

Четвертый путь духовного развития практичен и реалистичен. В любом деле человек должен действовать руководствуясь знанием и опытом. Чтобы человек мог развиваться, он должен знать не только устройство своего организма и его функционирование на многих уровнях, но и реальное состояние “человеческой машины”. В этом случае ясно, какие сбои дает машина и как устранить такие неполадки. Предварительные ступени обучения включают: полную нейтрализацию блоков отрицательных эмоций, устойчивое самовоспоминание, нейтрализацию ложной личности, преодоление эгоизма, высокую степень концентрации внимания.

По Гурджиеву, разница между тем, что о себе думает человек, и тем, чем он является в действительности, наиболее очевидно проявляется в представлениях человека о своей личности, ответственности за свои действия и свободе воли. Каждый человек думает, что он является одним и тем же постоянным человеком, за исключением истерических расщеплений личности. В действительности психологическая структура и функция человека лучше объясняется при взгляде на его поведение в терминах многих “я”, чем как одно “я”. То есть человек не выбирает, какому “я” быть или к чему он склонен: ситуация выбирает за него. Его поведение и то, что с ним случается, случается целиком вследствие внешних влияний и "случайных" ассоциаций его обусловленной истории. Выражаясь словами Гурджиева, человек – машина, хотя и очень сложная и запутанная.

Важный элемент в учении Гурджиева – три центра, три отдельных уровнях функционирования человека. Верхний этаж – интеллектуальный центр, средний этаж – эмоциональный центр, и нижний этаж – местоположение контроля над тремя функциями; в нижнем этаже находится двигательный центр и половой центр. В добавление к этим пяти центрам, действующим в каждом нормальном человеке, есть ещё два центра, которые, хотя они и полностью сформированы и действуют постоянно, не имеют связи с другими. Это высший интеллектуальный центр в высшем этаже и высший эмоциональный центр – в среднем этаже. В обычном человеке пять центров функционируют каждый сам по себе и не гармонируют друг с другом, а высшие центры не используются. Изучение неправильной работы центров – один из ключей к пониманию механики человеческой психологии. Препятствием к высшим уровням сознания является изобилие в повседневной жизни и отождествление, в состоянии которого человек “не помнит себя”.

По Гурджиеву, толчок или побуждение к работе над самосознанием может возникнуть только тогда, когда иллюзия имеющихся у нас способностей, которыми мы действительно не владеем, пропадает. Другая характеристика обычного бодрствующего состояния – это механический ненужный разговор, который вызывает бесполезную утечку энергии и является препятствием к развитию высших состояний сознания. Она связана с другой болезнью – ненужных физических движений и напряжений в теле: подергиваний, суетливых движений, постукивания пальцами, притопывания ногами, гримасничания и т.п., которые служат для того, чтобы истощать ежедневную порцию энергии, которая могла бы быть использована, если только человек знает, как, для повышения уровня полезного внимания.

Отношения сущности и личности – ещё один ключевой момент. Согласно Гурджиеву, обычный человек переживает мир таким образом, что он доволен своим положением, получает определенное количество удовольствия и наслаждения и находит сносной жизнь без движения и самореализации. То есть, обычный человек теряет способность использовать личность для выполнения желаний своей сущности. У большинства людей личность является активной, а сущность – пассивной: личность определяет их оценки и веру, профессию, религию и философию жизни. Сущность это то, что является собственно человеком. Личность – это то, что не является его собственным, что может быть изменено при изменении условий. Личность и сущность обе необходимы для саморазвития, так как без личности не будет желания достичь высших состояний сознания, не будет неудовлетворенности повседневным существованием, а без сущности не будет основания для развития.

Что касается непосредственно медитации в системе Гурджиева. Работа над собой наиболее благоприятно протекает в условиях, которые являются для человека повседневными. Четвертый путь требует, чтобы человек был "в мире, но не от мира", как гласит суфийская пословица. Первая линия работы – это длительная попытка последовать древнему изречению "познай самого себя" (самонаблюдение, самовспоминание). Создаётся “трение”, внутренняя борьба между сознанием и автоматическим поведением – например, в виде исполнения привычных действий необычным образом. Вторая линия работы создает особые условия и поддержку в усилии стать сознающим пути собственного отношения к другим людям и дает возможность практиковать новое отношение к другим. На третьей линии работы, которая является работой ради идей самой работы, допускается и даже поощряется инициатива, а личный рост или достижение не являются главной целью усилия.

Усилия вспоминать себя в течение дня поддерживаются через связь с состоянием, достигаемом в спокойной, пассивной медитации каждое утро перед началом дневной деятельности. Сначала этот период сидения в медитации будет заключаться только в заключении физической релаксации и увеличении общего сознавания физического состояния тела при фокусированном внимании на физических ощущениях. При достижении прогресса и уверенности, что установлено твердое основание в ощущении тела, в дальнейшем в практике “Четвёртого Пути” вводятся другие техники. Иногда используются техники достижения “пустого ума” (от мыслей) во время спокойного сидения; может быть использована так называемая “Атма вачара” (медитация на истинное "Я"), заключающаяся в медитативном размышлении над вопросом "Кто я?".

Прогресс во внутреннем развитии при применении различных медитативных практик следует общему курсу. Сначала ум находится в большой активности, и его болтовня не поддается никаким попыткам продвинуться к внутренней тишине и простому вниманию к физическому телу. Со временем и постепенно близкое знакомство с внутренним процессом допускает некоторое освобождение от отождествления с его капризами, и здесь появляются моменты ясного сознания. Когда пассивная медитация углубляется, моменты самовоспоминания в течение активной жизни могут быть связаны с этим медитативным состоянием, в результате чего они становятся более сильными и более достоверными.

Ритмические гимнастические движения и танцы, взятые Гурджиевым из различных традиций Востока, используются в качестве помощи в первой линии работы. Они являются определённой формой медитации – медитации в действии (можно сравнить с динамической медитацией Раджниша), в то же время они имеют отношение к искусству и языку. При практике этих движений внимание должно быть разделено между выполняемыми движениями и воспоминанием себя; голова, руки и ноги должны следовать определенным, часто весьма сложным ритмам, и без большого напряжения внимания выполнять эти движения совершенно невозможно. Для их выполнения необходима правильная работа центров и последовательное осознание каждого движения. Движения производятся под музыку, которая вовлекает в действие эмоциональный центр, соединенный с интеллектуальным центром, и двигательно – инстинктивный уровень функционирования, который должен идти против личного и идиосинкразического отклонения, и он делает движения точно, как указывается.

### Интегральная йога Ауробиндо и Трансцендальная медитация Махариши

Одна из неклассических йог, возникших в XX веке, – Интегральная йога, разработанная Шри Ауробиндо Гхошем. Её индийский синоним – Пурна-йога (полная, совершенная). Исходный аспект в ней – самоуглубление и сосредоточение на Безмолвии, а основными теоретическими предпосылками служат представления о различных уровнях сознания, задача полного раскрытия человеческого “Я” в процессе активного преобразования внутреннего и внешнего мира.

Трансцендентальная медитация разработана индийским йогом (точнее, бывшим физиком) Махариши Махеш Йоги. Первоначально она распространялась им в родной Индии, но не получила коммерческого успеха. Поэтому Махариши решил попытать счастья в штате Калифорния, США, сориентировавшись в ситуации увлечения восточными учениями. С середины 60ых до середины 70-ых был период наибольшего интереса к ТМ, когда ею увлекались не только простые американцы, но и артисты, музыканты (например, групп The Beatles, Rolling Stones). После почти десятилетнего бума интерес к ТМ стал снижаться.

Трансцендентальная медитация – это модифицированная мантрамедитация, приспособленная к западной культуре. Теоретической её основой является учение адвайта веданты Шанкарачарьи, в своё время возродившее индуизм в Индии в условиях господствовавшего тогда буддизма. Целью исповедующего его и вступившего на этот путь является объединение ума с бесконечным сознанием; на начальном этапе – освобождение от двойственности сознания, которое считается главной причиной человеческих страданий. Техника трансцендентальной медитации – это приёмы концентрации внимания, т.е. практика дхьяны (дхианы). Методику ТМ отличают простота и относительная лёгкость выполнения. Для начинающего самое важное – не касаться интеллектуальной области, не думать. Первичный курс ТМ не требует овладения специальными позами и проводится сидя на стуле или лёжа. После вступительных занятий желающие заниматься дальше проходят обряд “посвящения” (фактически поклонение индуистским богам и обожествление гуру). В последующем ТМ проводится регулярно дважды в день по 20 минут. Ученик медитирует, непрерывно повторяя свою личную мантру, давая уму полную свободу. При проведении ТМ рекомендуется избегать больших усилий в концентрации внимания. При последовательной тренировке ученик выходит на особый уровень сознания, которое в ТМ описывается как состояние полного удовлетворения, блаженства, абсолютного осознания сущего. В последующем ставится цель – использовать ТМ как средство управления чувствами и умом при сохранении активного образа жизни.

В психотерапии ТМ используется в качестве одного из методов психической саморегуляции для снятии тревоги и напряжения.

### Аспекты медитативной практики О.Айхвангова и Дж.Кришнамурти

Французский философ и духовный учитель Омраам Микаэль Айванхов (1900–1986) родился в Болгарии и жил во Франции с 1937 года. Во всех его произведениях поражает многообразие точек зрения, с которых он рассматривает единственную проблему: человек и его совершенствование. Темы, которые он затрагивает, неизменно трактуются с позиции пользы, которую может извлечь человек для самопознания, самосовершенствования и лучшей организации своей жизни.

Существование зла в идеально созданной Богом вселенной является загадкой, перед которой философии и религии никогда не прекращали склоняться в поисках объяснений. Принимая за основу иудейско-христианскую традицию, Учитель Омраам Микаэль Айванхов настаивает прежде всего на том, что истинные ответы на вопросы проблемы зла нужно искать не в попытках объяснения сущности зла, а в методах работы со злом. Каково бы ни было его происхождение, зло является внутренней и внешней реальностью, с которой мы ежедневно сталкиваемся и должны научиться работать над ней.

О.М. Айванхов считал, что ежедневная реальность должна служить пространством для духовной работы:

“...Сделайте медитацию своей привычкой, это очень важно. (...) Мой совет таков: продолжайте зарабатывать деньги, общайтесь с теми друзьями, с которыми хотите, делайте все, что желаете, но оставьте достаточно времени, чтобы приобрести квинтэссенцию жизни. Потому что даже, если вы владеете всем миром, без квинтэссенции вы скажете: "Зачем это мне? Это слишком много", и вы будете несчастны. (...) Если вы не имеете квинтэссенции, вам ничего не даст обладание целым миром. Только мыслью можете приобрести вы квинтэссенцию”.

В продолжение мысли, Айванхов отмечает что медитация и созерцание нужны, чтобы поднять себя на более высокий уровень, а затем вернуться назад, принося в реальную жизнь различные лучшие формы, критерии и размеры. В этом смысл и цель настоящей медитации: “Настоящая медитация, настоящее созерцание означает подняться на более высокий план, в мир, который превосходит нас, заполнить себя его чудесами, а затем отразить это чудо. Если после медитации вы останетесь холодным и тупым, если вы не вдохновлены, можете быть уверены, что ваша медитация была безрезультатна. Медитация или молитва должны вызывать трансформацию, изменять ваш взгляд, улыбку, жесты, походку, прибавлять хотя бы маленькую частицу чего-то нового, чего-то вибрирующего в такт со всем божественным миром. Это критерий суждения, медитировал человек или нет”.

Джидду Кришнамурти (1896-1986) – выдающийся духовный учитель наших дней. В детском возрасте он был обнаружен теософом Ледбитером в Индии, затем Теософское общество во главе с А. Безант провозгласило его в качестве нового Мессии (Мартрейи). В 1929 году Кришнамурти отошёл от Теософского общества и отказался от роли Мессии в результате перевернувшего его жизнь духовного опыта. Он стал проповедовать собственное учение, не связанное с ортодоксальной религией или сектантством. Главной целью его учения было высвобождение человечества из оков, отделяющих людей друг от друга – таких, как расы, религии, национальность, классовость, с тем, чтобы трансформировать человеческую психику.

В представлении Кришнамурти, фундаментальная истина заключена в том, что ум, жаждущий все более широких и глубоких переживаний, всегда живёт в своих воспоминаниях. Он зависим от переживаний, вызовов, которые поддерживают нас в состоянии бодрствования. Фактически эта зависимость от переживаний только притупляет ум. Кришнамурти задаёт вопрос, можно ли сохранить состояние полного бодрствования, быть полностью бодрствующим без всяких вызовов и переживаний? Ответ заключён в том, что для этого требуется большая физическая и психическая восприимчивость. Это означает, что человек должен быть свободным от всяких потребностей, ибо в тот момент, когда он испытывает потребность, и возникает желание испытать переживание. Чтобы быть свободным от потребностей и их удовлетворения, необходимо исследовать в самом себе и понять всю природу потребности и ее целостность.

“Медитация это понимание жизни в ее целостности, понимание, в котором все формы фрагментирования прекратились. Медитация – не контроль за мыслью (...) Медитация должна быть осознанием каждой мысли, каждого чувства, при котором никогда не следует говорить, что это правильно или неправильно. Нужно лишь наблюдать их и двигаться вместе с ними. При таком наблюдении вы начинаете понимать целостное движение мысли и чувств. И из этого осознания возникает безмолвие,...это безмолвие есть медитация, в которой медитирующий полностью отсутствует, потому что ум освободил, опустошил себя от прошлого. (...) Медитация это состояние ума, который смотрит на все с полным вниманием, целостно, а не выделяя какие-то части” .

Для Кришнамурти важно, что медитация не имеет техники. Им предлагается медитация как наблюдение сознания без сознающего, созерцания без созерцающего: “Если вы изучаете себя, наблюдаете за собой, за тем, как вы едите, как говорите, как вы болтаете, ненавидите, ревнуете, если вы осознаете это все в себе, без выбора, это есть часть медитации” .

Кришнамурти сравнивает медитацию с любовью, потому что любовь – не продукт системы привычек, не результат следования методу. Любовь может придти, когда существует полное безмолвие, безмолвие, в котором медитирующий совершенно отсутствует; а ум может быть безмолвным только тогда, когда он понимает свое собственное движение – мысли и чувства. Чтобы понять это движение мысли и чувства, при его наблюдении не должно быть осуждения.

### Ошо (Бхагван Шри Раджниш) как мыслитель и создатель медитативных техник

Ошо (Бхагван Шри Раджниш) родился в 1931 году в Индии. С раннего детства он проявил независимый дух, настаивая на личных переживаниях истины, которые ставил много выше, чем знания и убеждения, заимствованные у других. Он очень много читал – все, что могло расширить его понимание системы убеждений и психологии современного человека. Он получил академическое образование и преподавал философию в университете, много путешествовал по Индии, выступал с лекциями, вызывал на спор в публичных дискуссиях ортодоксальных религиозных лидеров, подвергал сомнению традиционные верования и встречался с людьми из самых разных слоев общества. В конце шестидесятых годов Ошо начал развивать свои уникальные динамические медитационные техники. В начале семидесятых годов первые люди с Запада стали приезжать к Ошо, а в 1974 была основана коммуна (ашрам).

В процессе своей работы Ошо затрагивал фактически все аспекты развития человеческого сознания. Он выделял основное, важное для духовного поиска современного человека, основываясь на опыте собственного существования. Он не принадлежал ни к какой традиции. Он говорил:

"Мое послание – не доктрина, не философия. Мое послание – это своего рода алхимия, наука трансформации, поэтому лишь тот, кто сумеет умереть таким, каков он есть и возродиться настолько обновленным, что не может себе это сейчас даже представить... только те немногие смельчаки будут готовы услышать, ибо слышать – значит идти на риск. Слушая, вы делаете первый шаг к новому рождению. Так что это не философия, которой можно пользоваться, как надежным укрытием, или которой можно похвастаться перед другими. Это не доктрина, дающая утешительные ответы на тревожащие вопросы... Нет, мое послание – вообще не разновидность словесного общения. Оно гораздо опаснее. Это не более, не менее, чем смерть и возрождение" .

Согласно Ошо, медитация – это состояние “не-ума”, это состояние чистого сознания без содержания:

“Когда нет толчеи, и думание прекратилось, ни одна мысль не движется, ни одно желание не удерживается, вы полностью молчаливы – такое молчание и есть медитация”.

Ошо считал, что ум является неестественным состоянием, в отличие от медитации, которое им является и которое мы утратили, в результате чего человек стал эффективным механизмом. (Я вижу здесь своеобразную интерпретацию идей Г.И. Гурджиева, как впрочем, и в других положениях учения Ошо и техниках медитаций).

Ежедневной утренней медитацией в ашраме Ошо была так называемая динамическая медитация, продолжавшаяся один час и выполняемая на восходе Солнца, предпочтительно в группе. Динамическая медитация состоит из пяти стадий. Она направлена на изменение осознания телесности.

Большое внимание Ошо уделял тому, как сделать медитацию стилем жизни, замечая, что если обычная жизнь не используется как метод медитации, то медитация становится видом бегства от действительности. Вообще говоря, им было создано и описано множество техник медитации различной направленности; хорошим примером может служить “Оранжевая книга. Медитационные техники”.

### Карлос Кастанеда и возрождения шаманских психотехник магического действия и медитации

Видение мира дона Хуана Матуса уходит своими корнями в глубь веков, в его основе лежат представления многих народов Мезоамерики. Идея о реальности, состоящей из энергетических полей (“эманаций Орла”) интуитивно постигалась человечеством на протяжении веков и описывалась через феномены религиозных видений, в восточных философиях йоги и индуизма, в современных теориях физики и философии. То, что определяет, какие именно эманации в данный момент восприятия будут отобраны, называется точкой сборки; ее можно рассматривать как свойство осознания отбирать соответствующие эманации для обеспечения одновременного восприятия всех элементов, образующих воспринимаемый в данный момент мир. Как утверждает Кастанеда, конечная цель этой системы знания – развитие способности сознательно перемещать точку сборки, чтобы выйти за пределы узких рамок обыденного восприятия. На это ориентируется все учение дона Хуана.

Внутренний диалог представляет собой мысленный разговор, который мы постоянно ведем сами с собой, и является непосредственным выражением реальности, воспринимаемой каждым из нас. Его главная задача – защищать описание реальности, подпитывая его собственным содержанием (мыслями) и способствуя совершению поступков, усиливающих его. (Эта идея созвучна идеям Гурджиева). Дон Хуан говорит об остановке внутреннего диалога как о ключе, открывающем двери между мирами.

Видение мира по дону Хуану дуально: его концепция реальности выражается в терминах “тональ” и “нагуаль”. Тональ включает в себя все, чем является человек, все, о чем он думает и что делает. Нагуаль нельзя понять или выразить словами, тем не менее, он может восприниматься человеком и стать частью его опыта. В этом заключается одна из основных целей мага.

Одна из центральных тем книг Кастанеды – путь к личной Силе (путь воина). Воин находится в постоянной борьбе с собственной слабостью и ограничениями, борется против сил, которые препятствуют росту его знаний и Силы, причем силы эти порождены нашей личной историей и обстоятельствами. Среди основополагающих компонентов, доступом к которым обладает воин, можно выделить волю как ту Силу, что представляет собой эманацию собственного “я”, необходимую, чтобы прикоснуться к миру и ощутить его, а иногда и активно на него воздействовать.

Согласно взглядам сторонников учения дона Хуана на действительность, параллельно с нашей обычной реальностью существует иная, отдельная реальность. Отдельная реальность приглашает воина обрести свободу. Дон Хуан указывает два пути, ведущие к смещению точки сборки: искусство сновидения и искусство сталкинга. Искусство сталкинга применяется в повседневной реальности; оно состоит в чрезвычайно осторожном и компетентном обращении с обычной реальностью, при этом конечной целью искусства сталкинга является проникновение в отдельную реальность. Сталкер – непревзойденный практик, он превращает повседневный мир в поле боя, где каждый его поступок, каждое взаимодействие с другими людьми становятся частью стратегии. Сталкинг – стратегическое управление нашим собственным поведением. Его область действия – взаимодействие, происходящее между человеческими существами (будь они воинами или обычными людьми). Потому сталкер не избегает общественной жизни, он погружается в нее и пользуется ею для воспитания духа, приобретения энергии и выхода за пределы персональной истории. Метод сталкера является наиболее эффективным способом взаимодействия с людьми в повседневном общении. Поступки сталкера основываются на наблюдении, а не на том, что он думает, восприятие им действительности расширяется, поскольку смещается точка сборки.

Неделание – основная стратегия, которую маг использует для вхождения в отдельную реальность. Под именем этой стратегии объединены различные техники, в их числе сталкинг и сновидение. Неделание собственного “я” образует особую область в совокупности техник сталкинга, например, стирание личной истории.

Отказ от чувства собственной важности – одно из важнейших задач воина, поскольку это ощущение поглощает большую часть его энергии. Из-за чувства собственной важности мы учимся воспринимать мир так, что оказываемся перед постоянной необходимостью защищать свою личность (эго).

Также важным средством в достижении внутренней тишины и прекращении внутреннего диалога являются техники ходьбы и бега. Главные идеи: концентрация внимания на самом процессе ходьбы и на сосредоточении внимания, движение в полном молчании, отказ от попыток остановить поток мыслей, ровный темп ходьбы, упорядочение ритма дыхания и концентрация внимания на нём, внимание к собственным ощущениям и ко происходящему вокруг. (Автору реферата здесь видятся прямые параллели с “медитацией при ходьбе” вьетнамского автора Тхит Нат Хана и методикой индийских йогов “лунгомпа”).

Как я упоминала выше в реферате, одно из двух основных направлений в практике воина – контролируемые сновидения (“сновидение – лучший путь к обретению Силы”). Достижение контролируемого состояния сна требует контроля, то есть тщательной подготовки или предварительной медитации.

## Прикладные аспекты медитативной практики

### Медитатативные практики в сферах образования, воспитания и профессионального самосовершенствования

Для достижения вершины или просто успеха в любой деятельности человеку нужно оптимальное состояние готовности к ней, что хорошо известно педагогам. Как отмечает проф. Ю.А. Гагин, с акмеологической точки зрения успех - это легкость, чаще всего необъяснимая, с которой что-либо достигается».

Одним из популярных ныне методов самоформирования состояния для достижения успеха является медитация. Этот метод пришел в западный мир с Востока и практикуется для психологической подготовки лиц, чья профессиональная деятельность сопряжена со стрессом, большими нервно-психическими и физическими нагрузками, риском для жизни и большой моральной ответственностью.

Медитация - это, с одной стороны, высшее трансовое состояние внутренней интеграции психики, сконцентрированной на каком-то образе или идее, с другой - это достижение единства духа (волевая сфера) с душой (эмоциональная сфера) и телом (физическая сфера самоощущения). Замечательный русский писатель Михаил Пришвин назвал медитацию «состоянием собранности», что, например, совпадает с пониманием «собранности» у спортсменов, находящихся в так называемой спортивной форме и переживающих оптимальное боевое состояние готовности к состязанию. Обычно это состояние переживается как внутренний покой, отсутствие каких-либо посторонних мыслей кроме доминирующего образа цели, ощущение спокойной радостной уверенности в себе, в своих силах и возможностях на фоне легкого приятного возбуждения.

У Михаила Пришвина читаем: «Рано встал и росистым утром под звонкую песнь соловья собирал в себя радость бытия. Вот как отчетливо вижу теперь происхождение тревоги своей и слабости: это бывает, когда забываешь собраться... Способность собирать самого себя и есть, вот именно, обретение свободы и, конечно, силы. Для этого нечего жалеть времени, потому что собранный в себе человек меньше подвергается случайностям, отнимающим время».

Динамическое медитативное состояние у спортсменов хорошо знакомо тем из них, кто переживал так называемое второе дыхание или так называемую спортивную форму. Это состояние характеризуется полным внутренним покоем, необычайным приливом сил и отсутствием мешающих мыслей и эмоций, концентрацией внимания на одном-единственном образе, цели или мысли, полным ощущением единства духа (мыслей), души (чувств) и тела (ощущения и движения). Динамическая медитация проводится в ритмическом движении, в ходьбе, в беге, плавании и др. Она может осуществляться и с помощью прослушивания ритмичной спокойной музыки. «Музыка - это звук и ритм», - пишет индийский медитолог Х.И. Хан.

В восточных системах медитации речь идет в основном о ее статических формах, достигаемых в положении лотоса, лежа или сидя и называемых "самадхи", "сатори", "кэнсэ".

Как отмечает один из ведущих специалистов по восточным единоборствам проф. С.Г. Гагонин, "медитация" - это англоязычный термин, охватывающий одновременно три различных понятия, всегда четко различаемых буддистами: "внимательность", "сосредоточенность" и "мудрость".

С методически-процессуальной точки зрения медитация подразумевает длительное размышление о каком-то единственном предмете (образе, идее), происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума на одном и том же, в то время как все остальное как бы уплывает и отсутствует в сознании. Таким образом, с одной стороны, это невероятное для обычного бодрствования сужение внутреннего внимания на одном предмете, с другой - чрезвычайное расширение сознания бодрствующей психики при отражении лишь одного-единственного предмета, находящегося в центре внимания индивида.

В восточной практике обучения медитации принято использовать мантры, т.е. пропевать опредленные звуки, например, универсальную буддийскую мантру "А-ум" и др. Учителя медитации утверждают, что каждый занимающийся должен иметь свою мантру, верить в ее магическую силу и хранить ее, как тайну личного успеха. Такой магический подход к медитации не подходит для людей, чьи убеждения характеризуются атеистическими мыслями и неверием в существование высших сил Земли и Неба, управляющих психикой и телом человека.

### Медитатативные техники в клинической практике и системах самоисцеления

В психотерапии медитативные техники используются обычно для решения более ограниченных задач, если сравнивать с духовными системами, например – снятие нервно-психического напряжения, облегчение осознания нервнопсихологических проблем. Процесс медитации может быть очень эффективным терапевтическим подходом при чрезмерном стрессе.

Медитация позволяет дистанцироваться от актуальной проблемы, отстранённо наблюдать себя и своё поведение в сложной ситуации, в некоторых случаях – понять причины возникновения и развитие этой ситуации, эмоционально отреагировать её, изменить отношение к ней и найти новые способы её решения.

Как составная часть медитация входит в аутогенную тренировку в различных её модификациях, в технику комплексной аутогенной тренировки, используется в самогипнозе и некоторых других методах психической саморегуляции.

В психотерапевтических целях применяются сравнительно простые технически приёмы медитации: концентрация на дыхании, на собственном теле, на позе, на предмете. При овладении ими руководствуются следующими правилами:

1) медитация проводится в тихом и тёплом помещении;

2) медитация проводится натощак или не ранее полутора часов после еды;

3) занятия должны быть регулярными, порядка 3-4 раз в неделю по 15-45 минут; предпочтительнее ежедневные короткие занятия, нежели редкие и длинные;

4) медитацию надо проводить с установкой пассивного принятия всего происходящего (предоставить событиям идти своим чередом, исключить критику и анализ).

При проведении медитации используются простые позы, не вызывающие напряжения в теле и привычные для занимающегося – например, сидя на стуле со спинкой или лёжа на спине. На первых этапах предпочтительнее занятия в группах под руководством тренера, владеющего техниками медитации.

Сложно определить конкретные формы медитации, которые лучше всего подходят для тех или иных индивидов. Поэтому большего эффекта добиваются, предложив пациенту несколько медитативных методик. Именно психотерапевт должен оценить целесообразность применения медитации в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

### Медитация как путь самотрансформации и средства самопрограммирования

Существуют многочисленные публикации, в которых изучается, какое психологическое и физиологическое влияние оказывает медитация, как она может помочь человеку в повышении уровня работоспособности, в регулировании своих психических состояний. Различные техники медитации, в чёмто совпадая друг с другом, могут давать разный эффект.

Спектр переживаний, которые возникают при медитации, широк: они могут быть приятными или нет, может происходить чередование сильных эмоций типа любви или гнева с состоянием покоя и уравновешенности. В ходе практики медитативные состояния начинают тяготеть к большему покою, положительным эмоциям, к большей чувствительности в восприятии и интроспекции, в дальнейшем доходя до таких, как глубокая умиротворенность, концентрация, положительные эмоции радости, любви и сострадания, глубокое проникновение в природу ума и даже различные трансцендентные состояния.

Улучшение способности к восприятию даёт возможность рассмотреть собственные привычки и психологические процессы. Медитирующий обнаруживает, что обычное состояние ума бесконтрольно, бессознательно и наполнено фантазиями, представлениями.

Медитация положительно влияет на творческие способности (креативность), увеличивает чувствительность восприятия, эмпатию, чувство самоконтроля. Также медитация способна ускорить достижение зрелости, что подтверждается измерениями по шкалам развития «эго», морального и когнитивного развития, умственных способностей, академических достижений, самоактуализации и состояний сознавания.

Можно привести в пример результаты психологического тестирования восприятия, проведённого среди практикующих буддийскую медитацию. Испытуемые работали с тестом Роршаха, причём начинающие показывали обычные реакции (образы животных, людей и т.п.), в то время как испытуемые, обладающие большой степенью концентрации, видели на картах Роршаха только светлые и темные узоры. Таким образом, их ум оказался менее склонен к преобразованию этих структур в организованные образы, и это означает, что концентрация в процессе медитации фокусирует ум и уменьшает число ассоциаций.

У людей, практикующих медитацию, постепенно снижается склонность к психологическим защитам, они меньше вступают в конфликты. Другими словами, они принимали свои неврозы весьма спокойно. Кстати, воздействию медитации подвержена сердечно-сосудистая система; во время медитации нормальный ритм сердечных сокращений замедляется, а регулярная практика ведет к понижению кровяного давления.

Многие воздействия медитации кажутся благоприятными и исследователи полагают, что она может лечить различные психологические и психосоматические нарушения. Имеются в виду такие психологические нарушения, как тревоги, фобии, посттравматические стрессы, мышечное напряжение, бессонница и слабая депрессия.

Таким образом, медитация способна оказывать разнообразное воздействие на людей, в частности, её действие отражается на общем улучшении психического и физического здоровья и саморегуляции. По сравнению с другими методами практика медитации является более осмысленной, приносит больше радости, легче поддерживается и способствует развитию интереса к самопознанию. Конечно, медитирующие, как и все обычные люди, могут переживать психологические трудности на различных стадиях. “Продвинутые” практики также могут испытывать трудности, хотя и более утончённые, включающие экзистенциальные или духовные проблемы.

Подытоживая, можно сказать, что людям, кто продолжительное время и с успехом практикуют медитацию, свойственны некоторые общие черты: повышенный интерес ко внутреннему опыту, открытость к необычным переживаниям, самоконтроль, способность к концентрации, уменьшенная склонность к неврозам и большая открытость к принятию неблагоприятных характеристик личности.

## Литература:

1. Берзин А.. Общий обзор буддийских практик, 1993
2. Инайят Хан. "Суфийское послание о свободе духа. СПб, 1991
3. Каптен Ю. Основы медитации. Самара, 1992
4. Кришнамурти Дж. Первая и последняя свобода. Навстречу жизни. Харьков, 1994
5. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб, 1998
6. Калу Ринпоче. Основание буддистской медитации.
7. Судзуки Д. Основы дзэн-буддизма. Дзэн-буддизм. Бишкек, 1993