Министерство образования и науки Российской Федерации

Министерство образования, науки и молодежной политики

Кыргызской Республики

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

Кыргызско - Российский Славянский университет

Темы: Психотехнические практики в традиционных религиях и сообществах

Бишкек 2015

Содержание

Введение

. Психотехнические практики в религии

.1 Общетеоретическое понятие о психотехнических практиках

.2 Основные виды психотехнических практик индуизма и буддизма

. Компаративный анализ индуизма и буддизма

. 1. Медитативные практики индуизма и буддизма

.2 Физиологические практики индуизма и буддизма

Заключение

Список использованных литератур

Введение

Актуальность этой темы заключается в том, что психотехнические практики занимают огромное место в религиозных традициях. В истоках едва ли не всех религий лежит опыт специфического типа, вдохновивший их основателей на новые, глубинные идеи и практики. С другой стороны, яркие переживания адептов на свой лад подтверждают (а порой опровергают) постулаты, установленные родоначальниками религий. И поэтому можно сказать что, религиозное откровение, религиозный экстаз, религиозная одержимость неизбежно сопровождаются значительными метаморфозами сознания. При этом нельзя сказать, чтобы феномен ИСС имел исключительно исторический интерес; напротив, он чрезвычайно актуален и в настоящее время, поскольку продолжается активная деятельность всевозможных религиозных объединений, как традиционных, так и тех, кого следует отнести к разряду "новых религиозных движений". Это значит, что актуальны и переживания, модифицирующие сознание последователей таких объединений. Религиозные ИСС возникают спонтанно, но куда чаще они генерируются в ходе целенаправленной психотехнической работы. Отсюда вытекает значимость особых психотехнологий для движения к основополагающим религиозным идеалам, как, впрочем, и для приобщения к обычным религиозным нормативам. В разных религиях значение психотехник варьируется. В некоторых традициях (особенно индийских) психотехники развились до исключительно высокого уровня, охватив едва ли не все возможные аспекты работы индивида с телом и сознанием. Кроме того, они стали объектом теоретической рефлексии, сблизились с философскими системами, как это произошло с йогой Патанджали. Влияние древних психотехник на современные практики не следует недооценивать. Так, модные ныне психологические тренинги во многом опираются на психотехнические приемы, выработанные еще тысячелетия назад и выдержавшие серьезные испытания на прочность.

Целью этой работы является раскрыть суть психотехнических практик в традиционных религиях и сообществах.

Задачи этой работы:

 Рассмотреть психотехнические практики и виды психотехнических практик индуизма и буддизма.

 Сделать компаративный (сравнительный) анализ медитативных и физиологических практик индуизма и буддизма.

1. Психотехнические практики в религии

1.1 Общетеоретическое понятие о психотехнических практиках

психотехнический индуизм буддизм медитативный

Психотехникой называется совокупность методов и приемов работы с психикой, приемлемых для решения сформулированных задач. Одним из наиболее значимых критерием, что тот или иной метод может считаться психотехникой, является то, что результат может быть воспроизведен при соблюдении определенных выделенных условий. Другими словами, психотехника технологична, а сама практика при этом предполагает систематическое совершение человеком неких усилий. При этом внутренняя верификация, является, пожалуй, едва ли не единственным критерием правильности ее выполнения.

Также хотелось бы отметить что, между психологическим и психотехническим видением человека существует глубокое различие. Психологическая парадигма в конечном итоге укоренена в механистическом видении (будь то бихевиористическая схема или компьютерная метафора). Она работает с аналитической картиной психики. Психотехническая же укоренена в органическом видении (биологическом, голографическом). Она работает с целостными состояниями. И в этом смысле задача науки, которая пытается понять психотехнику, состоит в том, чтобы научиться воспринимать принципиально неаналитические, целостные образования.

Другое отличие в том, что психотехника связана, прежде всего, с духовными практиками, с человеком, развивающимся, с созданием для человека новых зон свободы через психотехническое освоение мира. В этом процессе впервые создаются новые возможности действий и обстоятельства, новые свободные пространства, которые по сути являются инструментами дальнейшего развития. И каждую следующую зону свободы нужно вновь завоевывать творческими актами, а не манипулятивными или репродуцирующими действиями. Как всякий инструмент, психотехника таит в себе и благо, и зло, может использоваться не по назначению - для развития, а для манипулирования собой и другими. Поэтому столь существенна анти технологическая установка, которая всегда содержится в этическом слое традиционных психотехник.

Психотехника, так же как психиатрия и психология в целом, - наука, ведущая свои исследования в областях пограничных между физическим и духовным, между рационально познаваемым и ускользающим от натуралистических объяснений.

Также психотехника это необходимая отрасль знания, она полу невольно претендовала на большее - всеобъемлющее объяснение каждого человека.

Прежде всего, следует сказать, что именно психотехника и йогический опыт всегда играли определяющую и доминирующую роль в буддизме и в частности индуизме. Именно созерцание, а не догматические определения или философские концепции составляли стержень буддийской Дхармы. Более того, именно результаты созерцания ложились в основу того или иного учения и именно они служили критериями его истинности. Правда, когда мы говорим об истинности какого-либо учения в рамках буддизма, мы сразу же должны сделать одну серьезную оговорку. Дело в том, что ни одна буддийская система никогда не рассматривалась в качестве учения, возвещающего истину в последней инстанции. Строго говоря, буддийский взгляд вообще заключается в том, что истина не может ни быть постигнута дискурсивно, ни описана в категориях дискурсивного мышления, ни быть выражена средствами дискурса. Следовательно, любое философское учение или доктринальное положение оказывались в буддизме в роли упая, "искусных средств", указателей пути или методов, способствующих движению по пути, но никоим образом не результатом пути. Такое конвенционалистское отношение к доктрине и философии достаточно эксплицитно выражено в буддийских текстах.

Так, например, две ведущие школы махаянской мысли - мадхьямика (шуньявада) и йогачара (виджнянавада) зачастую оценивались сугубо прагматически с точки зрения их полезности для духовного совершенствования разных типов личности. Мадхьямика, категорически отвергавшая всякий субстанционализм и провозглашавшая бессущносткость, пустотность не только личности, как было в ранней анатмаваде (пудгаланайратмья), но и дхарм (дхарма найратмья), считалась наиболее подходящим средством ("лекарством") для людей, привязанных к собственному "я", тогда как йогачара, отвергавшая внеположность сознанию любых данных, образующих содержание опыта, рекомендовалась людям, привязанным по преимуществу к вещам внешнего мира. Вопрос же о том, что "истиннее" "на самом деле", при таком подходе вообще оказывается некорректным: истина выражается не в теории, а переживается в йогическом опыте, приводящем к праджне, способности интуировать онтологическую реальность, то, что есть в действительности.

При этом предполагалось, что данное переживание вообще не может быть адекватно ни концептуализировано, ни вербализовано.

Точно таким же было и отношение к содержанию сутр, считавшихся в традиции словами самого Будды. Очень рано было замечено, что сутры содержат разные концепции и зачастую противоречат друг другу. Тогда буддийские герменевты выделили два типа сутр: нитартха и нейартха. Первый тип - сутры "окончательного значения", не требующие никакой дополнительной интерпретации и предназначенные для людей высших способностей, могущих прямо и без околичностей понимать учение Будды. Второй тип - сутры "условного значения", требующие дополнительной интерпретации и предназначенные для людей или посредственных способностей, которых нужно постепенно готовить к пониманию собственно Дхармы, или же для людей, привязанных к ложным учениям тиртхиков (небуддистов). Но проблема состояла в том, что каждая школа начала считать именно сутры, на которых базировалось ее учение, "окончательными", тогда как сутры, базовые для других школ, расценивались как "условные".

Отметим, что к очень раннему времени относится разделение созерцательных методов на два класса: шаматха (пали: саматха) и випашьяна (пали: випассана). Первый из терминов означает "приостановление", "прекращение" волнения сознания, его максимальное успокоение и сосредоточение. Второй означает аналитическое созерцание, осуществляемое после достижения цели шаматхи и параллельно с нею. Оно предполагает рассмотрение природы сознания для избавления от иллюзии "я" и коренящихся в ней аффектов.

Основная схема буддийской медитации базируется именно на практике шаматха-випашьяна. Вот как о ней говорится в махаянском трактате (приписываемом Ашвагхоше, I в., но, видимо, созданном в Китае в VI в.) "О пробуждении веры в Махаяну" ("Махаяна шраддхотпадашастра", кит."Да чэнци синь лунь"): Если человек хочет практиковать "прекращение", ему следует оставаться в спокойном месте и сидеть прямо в спокойном расположении духа. Его внимание не должно сосредоточиваться ни на дыхании и ни на какой форме или цвете, ни на пустом пространстве, ни на земле, воде, огне, ветре и ни на чем из того, что может быть видимо, слышимо, вспоминаемо или мыслимо. Все мысли по мере их возникновения должны пресекаться, и даже мысль о пресечении мыслей должна быть отброшена прочь, так как все вещи в своей сути находятся за пределами мыслимого и не создаются с каждым новым моментом времени и не разрушаются в каждый новый момент. Так можно обрести единство с сущностной природой реальности (дхармата) через практику прекращения. И не следует понимать это так, что вначале надо созерцать, сосредоточившись на объектах органов чувств, находящихся вовне, а потом отрицать их вместе с созерцающим их сознанием. Если сознание блуждает, его следует вернуть назад и сосредоточить на "правильной мысли".

1.2 Основные виды психотехнических практик индуизма и буддизма

Мы переходим к центральной части нашего исследования, ибо именно религии Индии, прежде всего буддизм и индуизм, представляют собой религии чистого опыта в наиболее совершенном, как бы беспримесном виде. Именно в них психологическая сущность религии выявляется наиболее обнаженно и открыто.

В этом разделе я постараюсь кратко охарактеризовать основные виды психотехнической практики, имевшие распространение в индуизме и буддизме. Мы остановимся на восьмеричной йоге Патанджали (часто называемой также раджа-йогой, царственной йогой), ведантической джняна-йоге (йога гносиса, йога познания), тесно связанной с недуалистической системой Шанкары, бхакти-йоге (йоге любовной преданности Богу) вишнуистской традиции и некоторых формах тантрической йоги (кундалини-йога, лайя-йога) средневекового шиваизма. Разумеется, наш обзор будет носить очерковый характер и никоим образом не претендует на исчерпывающую полноту изложения богатейшего индийского материала.

. Восьмеричная йога Патанджали.

Это йога в узком смысле слова, одна из шести даршан (систем) ортодоксальной брахманско-индуистской традиции. По своим философским основаниям она теснейшим образом связана с философией санкхьи, реализацией сотериологического идеала которой классическая йога в значительной степени и является. В философии санкхьи обычно выделяются два направления: так называемые эпическая и классическая санкхья. Эпическая санкхья называется так постольку, поскольку ее изложение дается в философских разделах великого индийского эпоса "Махабхарата". Создателем классической санкхьи считается древний мудрец Капила, написавший очень краткий текст "Санкхья сутры". Наиболее ранним текстом, развернуто излагающим эту систему, являются "Санкхьякарики" Ишваракришны (система санкхьи весьма древняя, и ее идеи присутствуют уже во многих средних и поздних упанишадах:"Майтри упанишада", "Шветашватара упанишада" и др.).

Главным отличием междуэпической и классической санкхьей является их отношение к проблеме Бога. Если эпическая санкхья считает Бога единственным источником как индивидуальных сознаний (пуруша), так и материи (пракрита), которая выступает также в качестве творческой, созидательной силы (йогамайя) Бога, то классическая санкхья является атеистической (ниришвара), отрицает существование Бога и считает сознание (точнее, множество индивидуальных сознаний) и материю онтологически равноценными, первичными и независимыми друг от друга субстанциями. Освобождение (кайвалья) понимается в классической санкхье не как единение с Богом, а как разъединение духа и материи, их разотождествление (в результате неведения пуруша ложно отождествляет себя с различными состояниями пракрити).

Йога занимает как бы промежуточное положение между эпической и классической санкхьей. Она признает все положения последней, но равно признает и существование Бога (Ишвара), понимаемого как вечно (изначально) освобожденное сознание, наделенное всемогуществом и всеведением. Йога не предполагает, однако, никакого единения с этим Богом, а скорее предлагает обретение статуса полного обособления от материи, аналогичного статусу самого Ишвары. Но здесь нас будет интересовать не философия санкхья-йоги, а психотехническая доктрина этого учения.

Теперь обратимся к психотехническому содержанию "Йога сутр". Патанджали определяет йогу как "прекращение деятельности сознания" (читтавриттиниродха), то есть прекращение существования всех форм развертывания, или актуальных состояний эмпирического сознания, благодаря чему истинный субъект - пуруша перестает отождествлять себя с состояниями материи и реализует абсолютную обособленность - пребывание в собственной форме (природе). Пуруша здесь назван "зрителем" - как свидетель всех эмпирических форм и состояний, созерцающий их, но абсолютно бездеятельный (концепция, известная и по упанишадам). Способами реализации йоги Патанджали считает подвижничество, самообучение и упование на Бога, что способствует развитию сосредоточенности и преодолению клеш (аффектов) - ложных наполнителей и загрязнителей сознания, вызывающих созревание кармы (клеши суть: неведение, эгоизм, влечение, враждебность и самосущная жажда жизни; ср. с буддийскими: неведение, страсть, гнев, гордость и зависть, иногда вместо зависти - неверие и ложные воззрения). В совершенно буддийском духе Патанджали провозглашает, что для мудрого все есть страдание в силу всеобщего непостоянства, беспокойства, следов прошлых кармических впечатлений и противоречивого развертывания гун (качеств материи). Прекращение неведения полагает конец связи пуруши с материей, в том числе и с ее тончайшими модификациями, образующими (через наложение их на пурушу) индивидуальную психику. Тогда благодаря своему различающему постижению пуруша полностью обособляется от пракрити и пребывает в собственной природе, что приводит к прекращению страдания.

Йога Патанджали называется восьмеричной, поскольку реализация ее цели предполагает прохождение восьми последовательных этапов совершенствования: самоконтроль (яма), соблюдение предписаний (нияма), йогические позы созерцания (асана), регуляция дыхания (пранаяма), отвлечение органов чувств от предметов чувств (пратьяхара), концентрация внимания на объекте (дхарана), созерцание (дхьяна) и сосредоточение (самадхи). Патанджали называет их восемью средствами осуществления йоги.

В средние века на основе двух ступеней классической йоги (асана и пранаяма) в Индии возникает особый вид йогической практики, получивший название "хатха-йога" (насильственная йога или йога с усилиями), в котором были разработаны целые комплексы сложнейших поз и дыхательных упражнений. Тексты хатха-йоги ("Хатха-йога прадипика", "Гхерандасамхита", "Шива самхита") утверждают, что уже благодаря одной практике асан и пранаямы (при соблюдении норм первых двух ступеней) можно достичь освобождения. Хатха-йога заимствует тантрическую теорию чакр (чакра - "колесо"), особых психофизических локусов, центров тела, воздействие на которые посредством асан и пранаямы должно привести к трансформации сознания. Пранаяма используется здесь как средство воздействия на чакры и энергетический запас организма (кундалини - подробнее см. ниже) через направление в эти центры жизненной энергии - праны. Традиция хатха-йоги связана с сектой натхов, последователей полумифического чудотворца Горакшанатхи (Горакханатха). Их философия была близка недуалистической доктрине Шанкары, хотя в целом теория и не играла особой роли в этом чисто психотехническом движении. Отмечается связь хатха-йогинов (порой вне конфессиональных отшельников-анахоретов) с некоторыми направлениями индийского исламского суфизма. Следует отметить как интересный момент глубокое влияние на натхов не только индуистского, но и буддийского тантризма, что вполне понятно, ибо их как "чистых психотехников" интересовали не доктринальные и концептуальные расхождения, а методы и приемы духовного делания, ведущего к освобождению. В отличие от йогинов ортодоксальных направлений, натхи придавали большое значение идее телесного бессмертия, обретаемого в ходе йогической практики, когда профаническое тело, закаленное в огне хатха-йоги (подобно тому, как трансформируются металлы в алхимической печи), созревает и превращается в "йогическое тело" (йога деха) бессмертного и освобожденного при жизни адепта (дживанмукта). В настоящее время упражнения хатха-йоги часто используются в Индии и на Западе с терапевтическими целями для лечения различных болезней или даже в качестве спортивной гимнастики, что приводит к профанации, коммерциализации и деградации хатха-йоги.

. Джняна-йога.

Джняна-йога (или йога познания) является одним из классических индуистских направлений йоги. Под познанием здесь имеется в виду отнюдь не интеллектуальное или рассудочное знание, а своеобразныйтрансперсональный, интуитивный гносис (слова "джняна", в бенгальском чтении "гняна", и "гносис" родственные), в котором исчезает различие между познающим, познаваемым и познанием. В "Критике чистого разума" Кант, высказываясь о чисто теоретической и абстрактной, с его точки зрения, возможности познания вещей самих по себе (реальности как таковой), заметил, что для этого было бы необходимо вначале освободиться от присущих самому субъекту априорных форм чувственного созерцания (пространство и время) и категорий рассудка, а затем приобрести иной тип созерцания (интуиции), но уже не чувственного. Это последнее признал Шеллинг и в соответствии с традицией назвал "интеллектуальной интуицией". Шопенгауэр высмеял "интеллектуальную интуицию" Шеллинга, но фактически признал возможность некоего мистического постижения "вещи самой по себе" (в его системе - воли). Согласно джняна-йоге, познание, которое является главным средством достижения освобождения, есть своего рода "интеллектуальная интуиция" самораскрывающегося абсолютного, тождественного с последним основанием субъектности познающего.

. Бхакти-йога.

Бхакти-йога - это йога преданности личному Богу и безграничной любви к нему, восходящая к учению "Бхагавадгиты".

"Бхагавадгита" ("Божественная песнь") - знаменитейшая философская часть "Махабхараты", "пятая веда" индуизма, относящаяся, правда, не к откровению (шрути), а к преданию (смрити; букв.: "запомненное"). В "Бхагавадгите" учение о бхакти дано в XII главе и в заключительной XVIII главе памятника и характеризуется как "знание, более тайное, чем сама тайна", а само слово "бхакти" величается "всетайнейшим" и "последним".Бхакти не предполагает отшельничества и квиетизма: бхакта (любящий, преданный) может совершать любые дела, но при этом он полагается исключительно на Бога, ищет прибежища в Боге и божественной милостью достигает вечного и непреходящего состояния, то есть мокши, освобождения. Бхакти предполагает и джняну, гносис: благодаря совершенной любви к Богу, бхакта достигает полного богопознания и погружается в То (тат), Абсолют. Бхакта как бы посвящает все свои дела Богу, считая Бога, а не себя истинным делателем, относится к Богу как к высшей цели, постоянно о нем размышляя, благодаря чему он избавляется от аханкары ("яйность", своеволие, эгоцентрическая ограниченность) и получает "высший мир и вечную обитель".

. Тантрические виды йоги (кундалини-йога, лайя-йога).

Здесь мы лишь кратко охарактеризуем методы того типа психотехники, который по традиции называется тантрическим, оставив подробное рассмотрение феномена тантризма до буддологического раздела нашего исследования, поскольку буддийский тантризм в целом сложнее и лучше разработан, нежели индуистский, называемый также шактизмом (шакти - сила, энергия; творческая сила божества).

Само слово тантра не предполагает никаких идеологических характеристик. Оно построено совершенно аналогично слову сутра, которое означает основу ткани (и идеально соответствует китайскому цзин, используемому для обозначения канонических текстов; китайские буддисты по понятным причинам берут его же для перевода слова "сутра"), и образовано соединением корня "тан" (тянуть, растягивать) и суффикса "тра". Буквально "тантра" - нить, на которую нечто нанизано. Другими словами, это тоже базовый, фундаментальный текст, служащий основой, стержнем некоторой традиции. Тантрами могут называться и тексты, ни к религии, ни к психотехнике отношения не имеющие (например, знаменитый сборник литературных притч "Панчатантра"). Но как правило, в Индии тантрами все же назывались тексты определенного содержания, что и позволило европейским востоковедам прошлого века ввести в индологию и религиоведение термин "тантризм", имея в виду как его индуистскую, так и сильно отличающуюся от нее буддийскую форму.

В отличие от бхакти-йоги, по преимуществу связанной с вишнуизмом (вайшнавизмом), тантрическая психотехника развивалась практически исключительно в рамках шиваизма (шайвизма), как в его кашмирском, так и южноиндийском варианте.

Теперь, после нашего краткого экскурса в необъятный мир индуистской психотехники, обратимся к другой великой традиции, возникшей в Индии и распространившейся по всему миру, - к буддизму.

Что дает практика методов Будды?

 способность сохранять спокойствие в экстремальных ситуациях;

 способность влиять на окружающих (в хорошем смысле слова);

 видение результатов тех или иных намерений, слов и действий - своих и других людей;

 понимание истинных помыслов и намерений других;

 защиту от психологической агрессии (вампиризма);

 крепкий сон;

 избавление от болезней психосоматического происхождения;

 развивает пара нормальные способности (гипноз, обостряет способности органов чувств, на пример, практик может начать воспринимать звуки на дальних расстояниях);

Буддийские психотехники требуют минимум теории, и максимуму практики. Они в той или иной мере могут быть взяты на вооружение людьми любых вероисповеданий и культур, поскольку сознанием, чувствами, телом обладают все. Именно с этими аспектами человеческой ведется работа во время практики этих психотехник, а не надуманными догмами и концепциями. Они могут разочаровать людей богатым воображением склонных к религиозности, поскольку метафизическая и философская терминология и концепции здесь сведены к минимуму. Сам Будда в Калама сутте отмечал пользу духовной практики, как для религиозно, так и для скептически настроенных индивидуумов: "Если есть посмертное существование, и если есть плод умелых и неумелых действий, тогда это является основанием, согласно которому при разрушении тела, я появлюсь после смерти в благоприятном месте обитания - в мире богов". Это первое обретенное успокоение". "Но, если не существует посмертного существования, если нет плодов от совершения умелых и неумелых действий, тогда я в настоящей жизни (здесь и сейчас) с легкостью оберегаю себя, свободный от враждебности, свободный от недоброжелательства, свободный от беспокойства". Это второе обретенное успокоение".

О психотехническом происхождении этой религии свидетельствует уже ее название. Буддизм - от buddha, то есть "пробудившийся", "проснувшийся" от сна сансарического существования к истине и реальности благодаря своему йогическому опыту. Именно опыт пробуждения Сиддхартхи лег в основу буддийской религиозной доктрины.

Даже предание о жизни основателя буддизма неоднократно подчеркивает йогический характер источника доктринального творчества этой альтернативной ведической традиции индийской религии. После того как принц впервые сталкивается со страданиями живых существ, встретив похоронную процессию (смерть), прокаженного (болезнь) и ветхого старца (старость), он видит мудреца, шрамана, неортодоксального отшельника (в отличие от саньяси), погруженного в глубокое созерцание. Эта встреча как бы указала принцу его путь и метод постижения истины. Потрясенный Сиддхартха не бросается к традиционному доктринальному авторитету подобно Арджуне в "Бхагавадгите", обратившемуся в отчаянии за советом к своему божественному возничему Кришне, а уходит из дома в лес, чтобы самостоятельно, путем собственного опыта постичь истину существования и путь, ведущий к избавлению от страданий.

Что же составило основу пробуждения Сиддхартхи Гаутамы и что было заложено им в фундамент доктрины нового учения?

Прежде всего это Четыре Благородные Истины, теория анатмана (не-душа) и учение о всеобщем непостоянстве, сформулированное позднее в теорию мгновенности (кшаникавада). И Четыре Благородные Истины, и остальные названные доктрины широко известны, и тем не менее я считаю необходимым дать о них краткую информацию.

Всякое существование принципиально является страданием (духкха).

Причина страдания - влечение, привязанность, жажда (тришна, таньха).

Есть тем не менее состояние, в котором страдания нет (нирвана).

Есть путь, ведущий к прекращению страдания и обретению нирваны.

В этап мудрости включены: 1) правильное видение и 2) правильная решимость. Первая ступень предполагает экзистенциально пережитое понимание и принятие четырех Благородных Истин. Вторая - развитие намерения реализовать суть учения Будды и решимость идти указанным им путем. Третье это - правильная речь (воздержание ото лжи, клеветы, ругательств и сеяния раздоров через распространение слухов), четвертое - правильное поведение (прежде всего отказ от насилия, присвоения чужого, неправильного сексуального поведения и употребления алкоголя); пятое - правильный образ жизни.

Именно третий этап - этап сосредоточения предполагает собственно психотехнику, благодаря которой в конечном итоге и достигается нирвана. Предыдущие этапы, собственно, являются необходимым предварительным условием успешного занятия психотехникой, но достигается нирвана только благодаря духовному деланию монаха-созерцателя.

Этап сосредоточения также включает в себя три ступени: 6) правильное усердие, 7) правильное памятование, 8) правильное сосредоточение. Первая из этих трех ступеней предполагает настойчивость в занятиях духовной практикой. Вторая - полную поглощенность ею на уровнях физическом (тело), вербальном (речь) и психическом (мысль), а также созерцательное рассмотрение природы сознания. Третья ступень предполагает занятия высоко разработанными формами психотехники, приводящие к полному прекращению аффективных состояний психики, и обретение нирваны: подобно тому, как прекращает гореть светильник, когда кончается питающее его масло, угасают и все страдания по мере исчезновения питающих его аффектов (влечений, жажды, привязанностей и т.п.).

2. Компаративный анализ индуизма и буддизма

.1 Медитативные практики индуизма и буддизма

Тем не менее, статус психотехники был неодинаков в индуизме и буддизме. Буддийская доктрина непосредственно базируется на психотехническом опыте основателя этой религии Сиддхартхи Гаутамы (Будды Шакьямуни). Царевич Сиддхартха отверг как авторитет ведического откровения, так и доктрины современных ему неортодоксальных учителей-отшельников (шрамана) и поставил своей целью постичь истину самому и собственными силами, без опоры на традиционные или "еретические" доктринальные авторитеты. В результате пробуждение (просветление) Будды стало уникальным явлением, и это переживание Будды и легло в основу буддийской Дхармы. Отсюда вытекало два важных следствия. Во-первых, для буддизма психотехнический опыт оказался ценным сам по себе, независимо от его доктринальной основы, из чего следовало признание возможности обретения высокоценных состояний сознания не только в результате самостоятельной практики (по преданию, в своих последних словах Будда призвал учеников усердно трудиться ради освобождения, полагаться только на собственные силы и быть "светильниками самим себе"), но и вне связи с буддийской традицией вообще (пратьека-будды, "будды только для себя"). Во-вторых, высшая ценность учения (нирвана или бодхи, "пробуждение"), согласно буддизму, может быть реализована любым человеком независимо от его национально-этнической принадлежности и социального статуса, что и создало предпосылки для превращения буддизма в мировую религию.

В индуизме ситуация была существенно иной: отнюдь не всякий психотехнический (йогический) опыт признавался ценным, то есть ведущим к освобождению. Для того чтобы йогический опыт приобрел ценность, йогическая практика должна была быть правильно сориентирована именно на освобождение, а не на что-либо иное. Но эту ориентацию могут придать духовному деланию йоги только тексты откровения, содержащие подлинное знание (джняна) о характере освобождения, а такими священными и абсолютно авторитетными текстами являются только Веды (и особенно, по крайней мере в ведантической традиции, упанишады), "услышанные" древними мудрецами-провидцами, риши. Но Веды, из которых только и можно узнать об освобождении, доступны лишь высшим, "дважды рождённым", сословиям (варнам), а в полной мере - только брахманам. Следовательно, с точки зрения ортодоксального индуизма, какой бы психотехникой ни занимались члены низшего сословия - шудры (большинство населения Индии), не говоря уже о стоящих вне системы варнашрама иностранцах, путь к освобождению для них закрыт, ибо им неизвестны Веды (даже такой глубокий философ и поборник принципа ненасилия, как Шанкара, призывает заливать расплавленным свинцом уши шудр, услышавших ведические тексты). Индуистская традиция обусловливает ценность психотехники ее соответствием базовым священным текстам и их доктрине (что не мешало, конечно, истолковывать эти тексты с разных, порой диаметрально противоположных позиций). Таким образом, индуизм, во-первых, опосредовал психотехнический результат его соответствием базовой ведической доктрине (что прежде всего выражалось в специфическом языке описания результатов йогического опыта, который с неизбежностью оперировал концептами и терминами текстов откровения), во-вторых, обусловливал возможность реализации своей религиозной прагматики этнической и сословной принадлежностью йогина и, наконец, в-третьих, резко ограничивал возможность апеллировать к йогическому опыту в ходе дискуссии с представителями иных традиций.

Если сравнить медитативные практики индуизма с буддизмом то, в индуизме 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").

Теперь рассмотрим буддийскую медитацию. Здесь 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. 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.

.2 Физиологические практики индуизма и буддизма

Теперь сравним физиологические практики индуизма и буддизма. Физиологические аспекты йоги именно индуизма способствуют более глубокому пониманию сущности воздействия упражнений хатха-йоги в первую очередь, как терапевтической системы и являются предпосылками построения научного фундамента оздоровительных воздействий на человека. Рассмотрим, с точки зрения физиологии, основные механизмы функционирования человеческого тела в результате применения классической восьми ступенчатой йоги (яма-нияма-асана-пранаяма-пратьяхара-дхарана-дхияна-самадхи).естественнонаучных позиций йога предстает как метод самодисциплины. В физиологическом смысле речь идет об определенной системе обучения методам сознательного управления и регуляции моторной, сенсорной, вегетативной и психической деятельности. При этом осуществляется сознательное воздействие на соматические и психические функции, совпадающее с сознательным "самоузнаванием", "переживанием" функции. Цель йогической практики можно видеть как в интенсивном и точном исследовании внутреннего мира человека, так и в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуативному и конституциональному оптимуму. В этом смысле правомерным будет определить йогу как практикуемую индивидуально и субъективно переживаемую "терапевтическую физиологию".

Тело человека насчитывает около 200 сегментов поперечнополосатой мускулатуры, каждый из которых окружен фасцией, переходящей в сухожилие и прикрепляющееся к кости. Кроме того, в местах сочленения костей - суставах, находятся связки, образующие суставные сумки. Каждый такой сегмент имеет рецепторы, через которые ЦНС получает соответствующую информацию о силе и характере раздражения (возбуждения). Непосредственная локализация этого раздражения - кора головного мозга.

Таким образом, стимулируя определенные группы мышц, используя статический и динамический режим тренировочной работы, а также растягивание и расслабление мышц, при помощи двигательных действий и асан, возможным становится опосредованное воздействие на ЦНС. Стимуляция определенных зон коры головного мозга, оказывает воздействие на мыслительный процесс и связанные с ним чувства и эмоции. Психическая деятельность, в свою очередь, воздействует как на скелетную, так и на гладкомышечную мускулатуру внутренних органов. Кроме того, определенные положения тела воздействуют на эндокринную систему, что так же проявляется в соответствующих реакциях организма. Использование различных средств и методов работы с опорно-двигательным аппаратом, позволяет достигать необходимых функциональных реакций и состояний организма человека, для выполнения или решения им соответствующих задач.

Физиология йоги говоря языком физиологии, происходит воздействие на функциональное состояние ЦНС, следовательно, осуществляется регуляция психических и физиологических функций организма. За счет этого может происходить субъективная диагностика человеком своих психологических и физических состояний, а также внедрение соответствующих программ для их коррекции. Такой процесс самопознания позволяет вывести человеческое существо на новую ступень эволюционно значимых изменений и, как следствие, на более высокий уровень реализации личности.

Первые две ступени классической йоги (Яма и Нияма) представлены правилами поведения, которые в неизменном виде обнаруживаются во всех школах йоги. Более того, они также стали общепринятыми нравственными предписаниями для всех тех, кто хотя и не занимается йогой, но живет в индийских культурных традициях индуизма, буддизма или джайнизма, причем, по-видимому, только предписания по очищению соблюдаются не так строго, как в йоге. На первый взгляд, кажется, что Яма и Нияма не имеют прямого отношения к физиологии. Однако в смысле целостного рассмотрения эко-социо-психо-соматической организации жизни некоторые из этих предписаний имеют точки соприкосновения с физиологией. Для сугубо медицинских сфер деятельности, в которых важны психотерапевтические, психогигиенические, социально-медицинские или физиодиетологические аспекты, здесь могут скрываться заманчивые перспективы.

Предписания Ямы и Ниямы с физиологической точки зрения оказывают на психосоматику человека энергосберегающее действие и помогают в любых обстоятельствах сохранять режим оптимальных энергоинформационных взаимоотношений с Миром и с самим собой. Заметно снижается уровень гормонов стресса в результате настойчивой практики первых двух ступеней йоги. Кроме того, Яма охватывает все последующие ступени йоги или подготавливает к ним, а Нияма через практики очищения физического тела способствует активной механической стимуляции слизистых оболочек, тем самым, вызывая оживление висцеральных функций, понижает восприимчивость к патогенным факторам и уменьшает реактивность слизистых оболочек, способствуя закаливанию.

А с точки зрения физиологии буддизма, практика внутреннего и внешнего очищения очень быстро начинает оказывать мощную поддержку иммунной системе и облегчает дальнейшие шаги по оздоровлению и совершенствованию тела и сознания.

Асана - третья ступень классической йоги, представлена позами. Эта ступень, пожалуй, наиболее популярна вследствие ее детальной разработки в хатха-йоге. Многие асаны деформируют полости тела, в частности грудную и брюшную, что ведет к изменению давления и, соответственно, объема. При этом, в тех долях легких, которые находятся в расширяемой области грудной клетки, альвеолы расправляются больше, т.е. там увеличивается площадь газо- и крове обмена.

Совершено иными под воздействием асан будут последствия деформации брюшной полости. Втягивания и выпячивания живота, волнообразные сокращения мышц живота в горизонтальной и вертикальной плоскости приводят к активизации абдоминальной области нервных сплетений, расположенных глубоко внутри брюшной полости, что активизирует парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, в результате чего исчезают проявления психоэмоциональных стрессов и человек становится спокойным и уравновешенным.

Многие асаны йоги стимулируют моторику желудочно-кишечного тракта и влияют на кровообращение. По поводу желудочно-кишечного тракта в целом можно сделать следующий вывод: изменения давления, сопровождающие растяжение (скручивание) туловища, прежде всего, ведут к растяжению мускулатуры стенки кишечника. Обусловленные асанами, а также бандхами, механические воздействия на пищеварительный тракт могут, прежде всего, стимулировать перистальтику кишечника и нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

Наряду с изменением сердечной деятельности и кровяного давления в рамках общей энергетической адаптации кровообращения асаны оказывают влияние на кровообращение посредством изменения трех механических величин: давления внутри полостей тела, гидростатического давления и возможных локальных колебаний давления, обусловленных биомеханическим положением конечностей. Эти влияния могут затрагивать, с одной стороны, гемодинамику в системном или региональном кровообращении, и, с другой стороны, обмен жидкости в области микроциркуляции.

В результате имеют место увеличение числа форменных элементов крови и усиление лимфатического оттока, что благотворно сказывается на состоянии мышц, внутренних органов и гормональной системы. Вследствие этого, повышается иммунитет, возрастает уровень выносливости организма и устойчивость к неблагоприятным воздействиям среды.

Биомеханические закономерности практики асан и крий прослеживаются в следующих аспектах влияния хатха-йоги на функциональное состояние и двигательную активность человека:

Во-первых, у человека при его адаптации к окружающей среде все бесконечное разнообразие мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению. Для реализации этого явления организм имеет мощную мышечную систему, входящую в состав опорно-двигательного аппарата, которая использует различные формы деятельности - динамическую, статическую и тоническую. В процесс объединения и регуляции всех форм моторной активности вовлечены все уровни центральной нервной системы и гормонального аппарата: кора больших полушарий головного мозга, базальные ганглии, лимбическая система, мозжечок, ствол мозга и спинной мозг. Вовлечение всех уровней центральной нервной системы в осуществление двигательной адаптации - показатель многогранной значимости упражнений йоги для жизнедеятельности организма.

Во-вторых, двигательная активность, проявляемая при практике асан и крийхатха-йоги является генетически обусловленной биологической потребностью. Удовлетворение потребности в движении так же жизненно важно, как и любой другой, например, в пище, воде и т.п. Назначение любой потребности - побуждать организм к ее удовлетворению. Следовательно, потребность в моторной активности, выполняя побудительную функцию, обеспечивает взаимодействие организма с окружающей средой и способствует совершенствованию форм адаптации (приспособления) к изменяющимся условиям внешней среды.

В-третьих, систематическая физическая нагрузка хатха-йоги является эффективным универсальным тренирующим фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме. Глобальное тренирующее влияние физической нагрузки обусловлено тем, что организм реагирует на нее по принципу системности, вовлекая в процесс механизмы адаптации: нейрогуморальную регуляцию, исполнительные органы и вегетативное обеспечение.

В-четвертых, глубинные системные и местные преобразования в организме при практике физических упражнений хатха-йоги связаны с решающей ролью функций генетического аппарата клеток, ответственных за реализацию движения. Результатом систематической тренировки тела и сознания является увеличение митохондрий (энергетических ультраструктур клетки) нервных и мышечных клеток и энергетического потенциала скелетных мышц. Такие же позитивные морфофункциональные сдвиги происходят в механизмах нервной и гуморальной регуляции, а также в системах кровообращения, дыхания, выделения. Конечный результат этих преобразований - повышение жизнеспособности организма и укрепление здоровья.

И в-пятых, положительный эффект упражнений йоги имеет два аспекта: специфический, проявляющийся в выносливости организма к физическим нагрузкам, и неспецифический, выражающийся в повышенной устойчивости к действию других факторов окружающей среды и заболеваниям. Этим определяется защитная (профилактическая) функция систематической двигательной активности. Профилактический неспецифический эффект физической нагрузки в йоге выражается в повышении устойчивости к боли и отрицательным эмоциям, в улучшении способности к обучению и, что особенно важно для современного человека, в повышении устойчивости организма к факторам, вызывающим повреждения сердца и системы кровообращения, появлению которых во многом способствуют стрессы. Упражнения хатха-йоги, переводя энергообмен на оптимальный и экономный уровень, обеспечивают высокую стрессоустойчивость организма к различным неблагоприятным факторам биологической, и особенно социальной, среды.

Физиологические предпосылки благотворного влияния пранаямы на организм и психику человека обусловлены, в первую очередь, рефлекторным воздействием воздуха, проходящего через носовые пазухи, на многие системы и органы человеческого тела. Кроме того, экскурсия диафрагмы (при глубоком "брюшном" дыхании) является дополнительным массажем органов брюшной полости.

Редкое полное и глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что способствует расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает питание тканей нервной системы, внутренних органов и мышц.

Пранаяма - специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека, посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а также на эмоциональную составляющую, воздействуя на нее через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания. Механизмы действия дыхательных упражнений включают:

 изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме;

 включение в работу в процессе дыхания различных групп дыхательных мышц;

 рефлекторное воздействие на мозг посредством воздействия на обонятельные и другие рецепторы;

 массаж внутренних органов;

 рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему.

Практикой пранаям, в особенности длительных задержек дыхания, и энергетических прокачек, расширяются адаптивные функции организма, сознание становится устойчивым к переживанию различных измененных состояний. В традиционном понимании дыхательные упражнения служат для управления получением и распределением праны в организме.

Заключение

Таким образом, если сделать вывод, то можно сказать что, в религии как буддизм и индуизм, только психотехника позволяет преодолеть как заблуждения, связанные с природой сансары как таковой, так и релятивизм доктринальных положений и философских систем. Ибо если все они лишь представляют собой упаю, плот (по выражению той же "Алмазной сутры"), помогающий переплыть море сансары и достичь берега нирваны, после чего оказываются бесполезными, то йога ведет к праджне, способности экзистенциального, внутренне пережитого понимания реальности и ее интуирования.Так, например, из нашего рассмотрения форм индуистской психотехники, как может показаться читателю, выпала возвещенная "Бхагавадгитой" карма-йога как путь освобождения через непривязанное к плодам (незаинтересованное) действие. Однако, во-первых, карма-йога в чистой форме практически не встречалась, оставаясь в виде идеала на страницах "Божественной Песни", а во-вторых, она не является психотехникой (йогой) в собственном смысле. Поэтому традиция обычно рассматривает "путь действий" (карма-йогу), то есть самоотверженное служение и соблюдение предписанных обрядов как подготовительное средство (аналогичное яме и нияме Патанджали), очищающее психику и создающее условия для занятия собственно духовным деланием йоги.Рассмотрев структуру буддийской психотехнической практики, мы описали что, существует так называемые восемь уровней созерцания (дхьяна), то есть восемь уровней развертывания сознания в процессе буддийской йоги.Также рассмотрели другие виды созерцания, характерные для раннего буддизма. Предварительно отметили, что подобно тому, как различные философские учения буддизма считались средствами для "исцеления" конкретных аффектов и привязанностей личности, точно так же и различные психотехнические методы предназначались для конкретных "болезней" - различного рода аффектов, влечений и ложных установок. Поэтому одно лицо никогда не практиковало все виды созерцания: как правило, он сам или, чаще, его учитель подбирали наиболее соответствующие данному психологическому типу методы и упражнения; при этом особое внимание уделялось определению доминирующей в данном человеке клеши из числа трех основных клеш: невежество (моха), гнев (двеша) и страсть (рага).

Кроме этих упражнений, направленных, как уже говорилось, на развитие сосредоточенности, существует еще много видов психотехнической практики, направленных на развитие мудрости (праджня), то есть способности видеть и понимать реальность как она есть (татхата). Объектами этих созерцаний являются скандхи, дхармы, причинно зависимое происхождение, Четыре Благородные Истины, отсутствие атмана, всеобщее непостоянство и т. п. Поскольку доктринальные положения, являющиеся опорой для созерцания данного типа, уже рассматривались нами выше, а сама техника созерцания отрабатывается на объектах созерцания для развития сосредоточения (самадхи).

Список использованных литератур

1) Анагарика Говинда. Психология раннего буддизма.1993.

) Баумгартен Ф. Психотехника. Исследование пригодности к профессиональному труду. 2-е изд. Берлин: Изд. Бюро иностр. науки и техники, 1926.

) Василейский С.М. Введение в теорию и технику психологических, педологических и психотехнических исследований. Минск. 1927.

) Конзе Э. Указательные сочинения.

) Рыжков В. Психоанализ, как система воспитания. Путь просвещения.-1922.

) Смирнова.Б.Л Философские тексты "Махабхараты". Вып. 1. Кн. 1. Бхатавадгига / Пер. с санскр., предисл., примеч. и толковый словарь Б.Л.Смирнова. Ашхабад, 1977.

) Ушинский К.Д. Педагогическая антропология. М. 1995

) Шпильрейн И.Н. О повороте в психотехнике. Психотехника и психофизиология труда. 1931.

Источники:

) http://www.dissercat.com/content/psikhotekhnika-kak-nauchnaya-distsiplina-psikhologicheskoi-praktiki#ixzz34VokLnFA