

**Голуб Н.Н.**

## **Имманентная реальность и способы работы с ней.**

Проблема имманентной реальности человека, его духовно-психического мира, является одной из вечноживущих и наиболее важных проблем человеческой рефлексии. Философия как наука о человеке и его взаимоотношениях с миром на протяжении всей своей истории пыталась так или иначе осмыслить эту проблему, выдвигая различные формы ее понимания. Объектом исследования в данной работе остается имманентное бытие человека, предметом же выступает медитация, а целью является рассмотрение и исследование медитации как средства проникновения в имманентную реальность человека. В понятие медитации мы вкладываем традиционное содержание, извечно существующее на родине ее возникновения – Востоке (в данном случае в Индии). Итак, под медитацией мы понимаем созерцание, размышление в состоянии углубленной сосредоточенности сознания. Для более полного понимания медитации, ее роли и значения мы хотим исследовать ту сферу духовной жизни человечества, в которой она зародилась и развивалась. Что способствовало ее возникновению, каковым было ее предназначение в момент возникновения, и остается ли таковым сейчас? В каких религиозных, духовных канонах зафиксирована технология этого пути? Наряду с этим мы хотим ответить и на другие важные вопросы. Как трактуются те или иные фундаментальные понятия законодателями этой методики? К каким состояниям стремится практикующий, в чем его конечная цель? Что это за путь и каковы его основные вехи? Как различается медитация по формам и содержанию, по способу ее проведения, по сложности нагрузок на организм? За счет каких процессов внутри организма глазами древних и современных ученых происходят трансфизические и психологические изменения? Также целью данной работы является выяснение требований к правильному проведению медитации, условий самого занятия, умение отличать медитацию по обусловленности религиозной доктриной внутри различных духовных систем: медитацию дзен-буддиста от медитации христианского мистика и т. д. На чем основано действие медитации как психологического приема в выключении внутренней речи? Все эти вопросы и есть та цель, на достижение которой и направлена данная работа.

При изучении имманентной психической реальности человека невольно наталкиваешься на тот факт, что все современные психотерапевтические и психологические методы работы с ней в практическом смысле есть не что иное, как отработанные тысячелетиями духовные практики крупнейших религиозных систем. Основной задачей этих практик было проникновение во внутренний мир человека с целью духовного и интеллектуального совершенствования. В течение многих веков различными мудрецами и святыми некоторые методы были доведены в своем развитии до совершенства и вылились в отдельные системы духовных знаний. Не удивляет то, что во всех существующих традициях присутствует единый метод, приспособленный в различных ситуациях к конкретным запросам и порой измененный до неузнаваемости. На Востоке техники, предназначенные для практической работы с имманентной реальностью человека, называются медитацией и являются главным и незаменимым ключом к проникновению в глубины человеческого сознания. В качестве примера укажем на тот факт, что в традиции тибетского буддизма такие техники собраны и систематизированы в классическом каноне Вишудхимарге. В другой, не менее авторитетной традиции – ортодоксальной ведической системе йоге – таким сборником служит Йога Сутра Патанджали. О чем же говорится в этих мудрых и древних наставлениях? Основной технической задачей во всех без исключения практиках является дисциплинирование ума, прекращение внутреннего монолога (речи) и достижение внутреннего спокойствия. По мере обретения спокойствия практикующий получает доступы в более глубокие сферы психической реальности. Во всех без исключения системах сама медитация представляет один все более углубляющийся процесс. Для удобства понимания этого процесса духовные учителя условно разделили его на фазы, каждая из которых служит очередным указателем к пониманию и углублению медитативной практики дальше. К примеру, в буддийской традиции такие фазы называются дхианами. В Вишудхимарге процесс духовного восхождения состоит из восьми дхиан, ведущих к главной и конечной цели – самадхи. "Самадхи – высшая ступень духовной практики, когда благодаря энергии концентрации, сознание отделяется от тела и входит в высшие духовные измерения. Сердце и дыхание останавливаются. 5-6 часовое самадхи Мира Без Форм ведет к Освобождению. Есть Савихальпа, Нирвихальпа и Сахаджанирвихальпа самадхи"<sup>i</sup>. Таково традиционное буддийское определение самадхи. И хотя вопрос отделения сознания от тела все же остается спорным, ясно, что в самадхи практик достигает высших параметров оперативности сознания. Качественные

отличия видов самадхи улавливаются лишь самим погруженным в это состояние. Не представляется возможным их описать словами. Однако достичь самадхи под силу лишь наиболее настойчивым и упорным, идущим проверенным путем. Первая дхиана на этом пути достигается фокусированием внимания на объекте. Когда ум освобождается от всех мыслей об этом объекте, он приходит к однонаправленности. Теперь ум полностью свободен от всех вербальных, выразимых словами мыслей и даже от мыслей такого рода о главном объекте. Остается только отраженный образ этого объекта как фокус однонаправленности. Далее медитирующий овладевает второй дхианой. Здесь он испытывает чувства восторга, блаженства и однонаправленности, нет никаких мыслей о главном объекте концентрации. Третья дхиана вводит в чувство невозмутимости по отношению даже к высочайшему восторгу. Эта дхиана очень тонкая, и если практик остается в этой дхиане, то чрезвычайно приятное блаженство переполняет его и растекается по всему телу. На этом уровне блаженство сопровождается невозмутимостью и ум сохраняет однонаправленность на эти тонкие измерения и не скатывается обратно к более грубому восторгу. В четвертой дхиане ум медитирующего покоится вместе с однонаправленностью в невозмутимости. На этом четвертом уровне дыхание медитирующего настолько спокойно, что он не может ощутить ни малейшего движения. Ему кажется, что его дыхание полностью прекращается. Следующий шаг в медитации является кульминацией предыдущих состояний. Первые четыре дхианы достигались концентрацией на материальной форме, но медитирующий достигает бесформенных состояний путем выхода за пределы восприятия всякой формы. В этой пятой дхиане медитирующий достигает первого бесформенного состояния. Пятая и последующие дхианы, а также техники и достигаемые состояния являются продвинутыми, поскольку практикующий прочно закрепляется в однонаправленности и входит в степени растворения без форм. Основными характеристиками пятой дхианы в Вишудхимарге являются сознание бесконечного пространства, невозмутимость и однонаправленность. Сразу после овладения пятой дхианой медитирующий проникает еще глубже путем достижения сначала осознания бесконечного пространства и затем переключения своего внимания на это бесконечное осознание. На этом отрезке пути остается беспредметное бесконечное осознание. Овладев шестой, медитирующий переходит к седьмой дхиане путем входа в шестую и последующего перенесения своего внимания на несуществование бесконечного сознания. Таким образом, седьмая дхиана – это растворение в ничто или пустоте, то есть ум медитирующего берет в качестве объекта своего осознания отсутствие каких-либо объектов. Из седьмой дхианы практикующий достигает восьмой, где входит в сверхтонкое существование только остаточных ментальных процессов. Здесь вообще нет грубого восприятия: это состояние "не восприятия", поэтому восьмая дхиана называется сферой "ни восприятия, ни невосприятия". Это состояние подхода к конечным пределам восприятия. Как с умом, так и с телом: по мере продвижения через бесформенные дхианы обмен веществ в теле медитирующего все более замедляется. "Восьмая дхиана – состояние настолько тонкое, что нельзя сказать, существует оно или нет"<sup>ii</sup>. Каждая дхиана покоится на предыдущей. По мере исключения грубых ментальных факторов концентрация усиливается. Степень грубости объектов медитации ограничивает глубину дхианы, которую может достичь с помощью этого объекта медитирующий. Полное овладение восьмой дхианой знаменует наступление самадхи. Любопытно, что сами йоги отзываются о самадхи как об абсолютном блаженстве, "источнике вечного наслаждения", состоянии, которое невозможно описать словами. Йогин, переживший хоть раз в своей жизни состояние самадхи, стремится вновь и вновь войти в него, словно находясь в некой духовно-наркотической зависимости.

Ученые, занимающиеся исследованиями в области физиологии головного мозга, прекрасно знают, что человеческий мозг как материальный носитель психики обладает определенными зонами и центрами, ответственными за все психофизиологические проявления человека в физической и психической реальности. "Так, наблюдения на людях с электродами, введенными с терапевтической целью, показали, что раздражение гипоталамуса вызывает сильнейшую эйфорию, а при раздражении перегородки уменьшается боль и создается ощущение благополучия. Некоторые из испытуемых выражали желание повторять стимуляцию и даже сами производили раздражение мозга"<sup>iii</sup>. Этот факт наталкивает на глубокие размышления. Совершенно справедливо предположить, что медитативное "погружение" через восемь дхиан и есть возможность не органического, но биохимического способа воздействия на определенные центры головного мозга. Очевидно, что в случае с медитирующим эта возможность достигается упорными психофизическими тренировками, внешне выраженными как медитация, но внутренне ведущими к биохимическому изменению мозгового метаболизма, и как

следствие – всего организма в целом. Известно, что эндорфины и есть гормоны, создающие чувство счастья, эйфории и внутреннего наслаждения. Важно отметить и то, что явления, наблюдаемые в случае с экспериментальным введением электродов в мозг человека, наблюдаются и при глубокой медитации уровня пятой дхианы и выше. Речь идет об анестезии. Медитирующий, находясь в глубоком трансе, практически не чувствителен к боли, что заставляет предположить о биохимических изменениях в зоне перегородки гипоталамуса. Естественно, в данном случае речь идет не о хирургическом и медикаментозном вмешательстве в мозг, а о преобразованиях изнутри, за счет постановки медитирующим своего организма в определенные условия методом углубленной концентрации. Данные наблюдения показывают, что в случае с медитацией затрагивается вся психофизиология организма, принимающая командные импульсы из мозга, при этом важно понять, что сам медитирующий не имеет специальной цели замедлять дыхание, достигать анестезии и т.д. Эти вторичные феномены есть факт саморегуляции организма, стремящегося поддержать оптимальный баланс на фоне экстремального режима работы психики. Таким образом, самадхи есть способность духовного практика раздражать центры удовольствия и наслаждения, одновременно угнетая зоны страдания и боли, при этом не прибегая к органическому или медикаментозному вмешательству, достигая цели лишь практикой специальной психофизической тренировки, имя которой и есть медитация. При этом материальный мир теряет абсолютно всякую ценность и все существование практически сводится к одной цели – освобождению в самадхи. Для облегчения пути, ведущего к самадхи адептами йоги, буддизма, каббалы, суффизма и других систем, специально разработаны приемы для выключения внутренней речи, концентрации и медитации. Что же представляют эти психотехники в деталях и каковы рекомендации к их применению? Так, в знаменитой Йога-Сутре сказано: "Установите объект концентрации на расстоянии 40-60см. от глаз. Сев на полу и предельно расслабившись, направьте все "лучи разума" только на этот объект. Все остальные мысли отбрасываются как назойливые мухи. Для вас в период упражнения только объект и ничего более. Весь мир теперь заключается в нем. Вы и объект концентрации – одно целое..."<sup>iv</sup>. Как мы видим, весь секрет и смысл упражнения заключается в фокусировании луча сознания на объекте. В буддийской традиции мантра – медитации даются следующие рекомендации: "Расслабиться и закрыть глаза, установив спокойное дыхание, с закрытыми глазами медленно, не торопясь, прочитав нараспев шестисложную мантру АУМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ, четко по слогам, но без существенных задержек между слогами, на одной ноте. Одновременно с медленным прочтением каждого слога перед глазами представлять себе, как цвет экрана меняет свои цвета соответственно слогам: белый, синий, желтый, зеленый, красный, черный..."<sup>v</sup>. В этой технике есть отличия от предыдущей, здесь воздействие идет на слух и внутреннее зрение (воображение), что и затрагивает дополнительные зоны мозга. Сходны в своем принципе и другие техники, имеющие отличия, лишь в объекте медитации. Сами объекты медитации могут быть как внешними, так и внутренними. Внешние – это предметы реального мира, а внутренние – это образы, созданные воображением практикующего, находящиеся в психическом мире человека. Технические наставления к практикам такого рода начинаются, как правило, со слов: "Представьте себе, вообразите..." и т. д. Наиболее популярными и действенными среди продвинутых методов медитации являются упражнения по внутренней визуализации и удержанию образа, работа с объектом внутренней реальности. "Возьмите какой-нибудь предмет, приятный или безразличный вам. Смотрите на него неотрывно в течение 3-5 секунд, стараясь "сфотографировать" его. Закройте глаза и в течение 3-5 секунд старайтесь вызвать его образ. Теперь сделайте выдох, мысленно растворяя образ. При повторении упражнения каждый раз меняйте способ запечатления – стирания, скорость, ритм. В голове во время упражнения не должно быть ни одной мысли, она должна быть "пустой"<sup>vi</sup>. Сложность и своеобразие этой техники связаны с подключением активной памяти и манипулированием внутренним образом. Следующая техника является примером тактильного взаимодействия с объектом внешней реальности. "Введите себя в исходное состояние расслабленности и отсутствия какой-либо мысли в голове. Поверните левую руку ладонью вверх. Правая рука берет предмет и кладет его на ладонь левой руки. Сосредоточьтесь на ощущениях от соприкосновения с предметом, характере его давления на руку. Затем уберите его и попытайтесь с закрытыми глазами восстановить ощущения в руке, помогая себе зрительными представлениями предмета"<sup>vii</sup>. Приведенные техники – пример психотехники в чистом виде. Интересно то, что в рамках религиозных систем содержится множество практик, сходных по своим механизмам с вышеприведенными, но отличных по переживанию. Так, Святой Нилус советует: "Собрав свой, обычно блуждающий где-то во вне ум, направляй его спокойно к сердцу путем

дыхания, повторяя молитву: "Господи Иисус Христос Сын Божий помилуй меня грешного" и когда по мере практики становится возможным молиться так, сохраняя ум направленным в одну точку, тогда отбросив множественность и разнообразия, мы должны соединиться с Ним..."<sup>viii</sup> Как видим, механизм техники типичен, разница только в объекте. Сам процесс соединения – это и есть восемь дхиан по аналогии с буддизмом, соединение же суть погружение в самадхи. Таким образом, пример лишний раз убеждает в том, что процесс медитативного проникновения одинаков, получая лишь те или иные ярлыки в зависимости от религиозной системы.

Существуют техники, разработанные специально для выключения внутренней речи практикующего, т.е. достижения эффекта "пустой головы" – главного требования для любой медитации. "Представьте себе пустой экран, расположенный в 30 см. от вашего лица на уровне глаз. Затем изобразите на экране красную цифру 7. Упражняйтесь до тех пор пока вы не увидите семерку красного цвета. Когда вы увидите красную семерку, то задержите ее на некоторое время на экране, а потом уберите. Затем вызовите на экран оранжевую шестерку, задержите, уберите. И так далее по нисходящей через весь спектр цветов: желтая пятерка, зеленая четверка, голубая тройка, сине-фиолетовая двойка и светло-лиловая единица. Двойка сине-фиолетового цвета – это самый низкий уровень и самый насыщенный цвет, который вам нужен, поэтому, когда появится светло-лиловая единица, вы практически не почувствуете смещения сознания..."<sup>ix</sup> Это своего рода базовое упражнение для всех видов медитативных практик, ибо оно позволяет прервать изматывающий внутренний монолог. Существует множество других упражнений, приводить которые нет смысла, потому что, как мы увидели, все они в основе имеют единые механизмы действия.

Техники работы с имманентной реальностью человека можно разделить по объектам концентрации внутренним и внешним, по способам контакта с объектом: зрительные, вкусовые, тактильные, слуховые, обонятельные и по процессу протекания самой медитации: активной, когда практик работает мысленно с объектом, поворачивает его в воображении, стирает, меняет и т.д., и пассивной, когда наблюдается лишь отрешенное созерцание. Также психотехники отличаются и по наличию объекта или его отсутствию. Говоря словами Д. Галимана: "Медитация с объектом есть медитация на единицу, медитация без объекта – на ноль." Немаловажно и то, что существуют динамические медитации чисто прикладного характера, созданные в частности, Бодхидхармой, основателем Шаолинского монастыря. Метод заключается в том, что практикующий должен три раза в день усаживаться на коленях перед прямой стеной в позе с ровным позвоночником и, выбрав на стене прямо перед глазами какую – либо точку, сосредоточить на ней в строго неподвижной позе свое внимание, а затем рассредоточить его, как бы видя всю стену в целом, затем сознание и органы чувств постепенно отключаются, думать ни о чем не хочется, перед мысленным взором появляются различные видения, и монах все глубже и глубже погружается в транс. Нередко, практически не выходя из транса, монахи объект медитации переносят на целые серии боевых физических упражнений. Оригинальность этого вида медитаций в том, что объектом концентрации здесь выступает движение всего тела в пространстве, а не отдельно взятые движения рук или ног...

Таким образом, подводя итог проделанной работе, мы хотим заявить, что считаем поставленные задачи выполненными, а цель достигнутой. В процессе исследований каждый, поставленный в начале работы вопрос получил ответ. Как заранее и предполагалось, исследование должно дать четкое представление о медитации, ее функциях, роли и значении в работе с имманентной реальностью человека. Предполагалось раскрыть существенные стороны механизмов проведения медитации, условия и неперенные требования к овладению процессом. Ставилась задача изучения различных фаз и стадий медитации, определение ее видов, отличительных особенностей. Важным было рассмотреть конкретные примеры психотехник и попытаться понять, за счет каких механизмов и условий они дают желаемый результат. Что такое самадхи и какие происходят изменения в мозге и во всем теле человека? Какие состояния переживает медитирующий, впадая в различные по глубине стадии транса? Ответом на все эти и вытекающие из них вопросы и является настоящая работа.

---

<sup>i</sup> Свами Вишну Дэв., Путь к абсолютной истине. Часть I. "Гухья самаджа", Симферополь 1998 г.

<sup>ii</sup> Галеман Д., Разнообразие медитативного опыта- Киев. Общество ведической культуры ; Издательство "Скалибрис", 1993г.- 110с.

<sup>iii</sup> Макаренко Ю.А. Системная организация эмоционального поведения. Москва: Медицина, 1980г. 208с.

<sup>iv</sup> Кандыба Д. В., Тайная власть гипноза:- Санкт-Петербург: Издательство "Литера", 1998г.- 416с.

- 
- <sup>v</sup> Овчаренко С.В., Тайна гипноза.- Харьков, "Дельфин", 1995г.- 477с.
- <sup>vi</sup> Кандыба В.М., Эмоциональный гипноз. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 1997г. – 512с., сноска – 285с.
- <sup>vii</sup> Кандыба В.М., Эмоциональный гипноз. – Санкт –Петербург: Издательство "Лань", 1997г.- 512с., сноска – 290с.
- <sup>viii</sup> Галеман Д., Разнообразии медитативного опыта.- Киев. Общество ведической культуры: Издательство "Екслибрис", 1993 – 110с., сноска – 60с.
- <sup>ix</sup> Лори Кэбот., Сила ведьм. – Перевод с английского., Москва: REFL-book, 1995г. Библиотека эзотерической литературы.- 304с., сноска - 172с.