

Поздняков А.В.,
кандидат философских наук,
доцент кафедры логики, философии и методологии науки
ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»

**Надличностные феномены как элемент трансформации сознания
личности (на примере духовно-созерцательных практик исихазма и
буддизма)**

В данной работе автор предпринимает попытку проанализировать высшие уровни духовных практик буддизма и исихазма, выявить характерные черты возникающих на этих уровнях надличностных переживаний. Также в ходе исследования автором поднимается важный вопрос о способах познания данных феноменов.

Ключевые слова: буддизм, исихазм, мистика, духовный опыт, не-форма, измененное состояние сознания

Pozdnyakov Alexey,
Candidate of Philosophy,
Associate professor,
Department of logic, philosophy and methodology of science
Orel State University

**Transpersonal phenomena as an element of the transformation of
personal consciousness (on the example of spiritual contemplative practice
of Buddhism and hesychasm)**

This article is devoted to the analysis of higher levels of Buddhistic spiritual practice and Hesychastic mental ascesis and focuses on identifying characteristics of transpersonal experiences that occur at these levels. Also in the course of the investigation important question about how the knowledge of these phenomena, is raised.

Key words: Buddhism, Hesychasm, mysticism, spiritual experience, formless realm, altered state of consciousness

В каждой мистической традиции есть своя собственная модель, отражающая процесс духовной трансформации человека. Большинство этих моделей описывают этапы, предшествующие возникновению так называемых трансовых, надличностных переживаний. Это связано с тем, что данные этапы имеют психосоматическую или эмоционально-волевою обусловленность, а динамика процесса имеет конкретный и структурированный характер. Однако проблема возникает при осмыслении и даже при простом описании высших трансовых уровней трансформации сознания. Это обусловлено, прежде всего,

природой тех психических феноменов, с которыми сталкивается адепт на пике трансформации. Данные переживания, как правило, субъективны, трудно выразимы в понятиях и практически не транслируемы традициями для посторонних. Соответственно, это затрудняет объективное исследование трансовых переживаний и сравнение духовно-созерцательных практик разных школ и традиций.

Однако при всех существующих сложностях донести до окружающих суть высших состояний духовной самореализации, попытка рефлексии подобных измененных состояний сознания все же имела место быть в истории. На примере анализа буддистской практики медитации и «умного делания» исихастов мы попытаемся решить трудную задачу. К сожалению, в рамках короткой статьи мы не можем подробно раскрыть весь круг вопросов, связанных с изучением надличностных переживаний.

Буддистская традиция оставила для нас целую структуру этапов восхождения к нирване. В махаянистской школе выделяются четыре ступени (дхьян), характеризующиеся как уровни «не-форм»: пятая, шестая, седьмая и восьмая дхьяны. Хинаяна в свою очередь говорит о возможности достижения девятой дхьяны. Подобное разбитие сферы «не-форм» на дискретные состояния уже говорит о специфике каждой из стадий. И как мы увидим ниже, такое членение вполне обусловлено.

Исихастская традиция не характеризуется стройной структурой бесформенных состояний, однако она также имеет богатый опыт рефлексии измененных состояний сознания.

Анализ обеих духовных практик привел нас к выявлению следующих особенностей состояний сознания, свойственных для высших уровней трансформации.

Во-первых, созерцания, сопровождающие эти состояния, по своим свойствам являются аморфными. Например, на более высоких уровнях духовно-созерцательной практики возможны видения белого света (тибетский буддизм, исихазм св. Паламы) или созерцание того, что определяется в понятиях божественного мрака или «ничто» (Дионисий Ареопагит, буддизм Нагарджуны). Впрочем, видения могут быть самого разного характера, на что указывает и св. Максим Капсокалит [4, с.243], но объединяет их одно – вневременность и внепространственность.

На данной ступени исихастской практики концентрация внимания может развиться до такой силы, что молитва принимает форму «неизглаголанной». Диалогизм молитвы, т.е. то качество, которое отличает ее на ранних уровнях от медитативных буддистских практик, исчезает. Святыми подвижниками это состояние характеризуется как отсутствие молитвы. «Ибо когда благодать Святого Духа придет в человека посредством молитвы, тогда молитва прекращается» [4, с.243].

Во-вторых, человек способен испытывать состояния сознания, которые в психологии специалистами обозначаются как суженные или расширенные. Так, в «Откровенных рассказах» автором описывается состояние, которое в психологии определяется как «пространственное сужение сознания»: «... иногда я входил весь

в сам себя и ясно видел все мои внутренности, удивляясь премудрому составу человеческого тела» [6, с.107-108].

В других случаях возможно ощущение пространственной или временной расширенности сознания. Так, для пятой дхьяны в буддизме характерно бесконечность пространства, для шестой – ощущение бесконечности сознания. На уровне седьмой дхьяны возникает чувство выхода из эмпирического времени и осознание пустоты. Переживание слияния со всей жизнью и со всем творением [6, с.107], ощущение единения с Абсолютом являются характерными чертами формирования внетелесного опыта в исихазме и в буддистской йогачаре. Высшие видения, как правило, сопровождаются утратой обычного самоощущения и восприятия окружающего, «отождествления себя с именем и формой» (Дхаммапада XXV, 367). «Случается, что не ощущаешь материальности: ни своей, ни окружающей действительности, и себя видишь как свет» [11, с.55]. Взамен приходит восприятие «нового образа бытия», в котором созерцающий теряет свою самость [12, с.167].

В-третьих, обе мистические традиции утверждают, что возникновение этих состояний наступает неожиданно. Известный духовный наставник буддистов и ученый Бидия Дандарон в своих работах пытался сравнить его «с возникновением фотона в результате столкновения электрона с позитроном» [3, с.203]. Терминологию квантовой физики для описания возникновения измененных состояний сознания применяет и американский специалист по надличностным переживаниям, психолог Ч. Тарт. Он сравнивает переход от базисного состояния сознания к измененному, с «квантовым скачком» [7, с.140,143]. Пока идет медитация, различные подсистемы сознания успокаиваются постепенно, плавно, но «опустошенность», переживание «ничто», вход в нирвану происходит внезапно, скачкообразно.

В-четвертых, запредельность феноменов приводит к отказу и буддистов и исихастов от позитивного их описания. В исихазме проблема описания переживаемых видений связана напрямую с проблемой выразимости и познаваемости божественного, т.к. они (эти видения) есть проявления Бога. Для исихастов свойственна позиция, согласно которой любая интеллектуальная попытка бессильна в объяснении трансцендентности Бога и запредельного нашему миру бытия. Поэтому для исихазма был характерен апофатический метод в богословии. Бог есть всемирное начало, а соответственно его невозможно заключить во что-то тварное и мирское, в том числе и в ум человеческий [5, с.276].

Подобная установка привела ареопагитиков к поиску некоей Сущности вне окружающих сущностей и к возникновению идеи о “Божественном Ничто”. Бог не есть бытие, как утверждали ареопагитики, но не от того, что Он ниже бытия, а потому, что Он вне бытия, не включается в причинный ряд, присущий бытию. Он есть “подлинное Ничто”, как изъятый из всего существующего.

Примечательно то, что буддисты в подобном роде интерпретируют нирвану. Так, Б. Дандарон пишет: «Мы называем Нирваной прекращение всяких мыслей о небытии и бытии. Когда наступает предел воображению, тогда является Абсолют» [3, с.45].

Буддисты не стремятся давать определение нирване концептуально, используя позитивные термины и понятия. Для них Нирвана – это и не «Сущее» и не «не-Сущее»; она также и не отрицание «Сущего» и «не-Сущего» [3, с.45-53]. Познать это логически невозможно. Все атрибуты, которые порой приписываются нирване, имеют лишь эмпирическое значение и не пригодны для описания последнего. Иногда буддисты даже не рекомендуют приписывать ей атрибута «абсолютного» или «пустого» (шуньи) [9, с.187]. Познать нирвану можно только через непосредственное ее восприятие, как бы входя в нее и отождествляясь с ней, «и в таком случае этот тип знания не только не выразим в словах, но и не нуждается в словесном выражении» [8, с.195].

Из этого следует очевидный вывод, что позитивные (катафатические) описания надличностных переживаний не могут стать основой в сравнительном анализе мистических традиций.

В сложившейся ситуации существует, на наш взгляд, только один выход – обратиться к данным эмпирической науки, а именно к психофизиологическим исследованиям. Как физические, так и психические ощущения во время медитации и молитвы были бы невысказаны без соответствующей деятельности мозга. На сегодняшний день существует целый ряд подобных исследований. Учеными было установлено, что во время медитации происходит перестройка физиологической активности головного мозга. На электроэнцефалограмме отмечается преобладание α -ритма (ритм покоя) во всех областях мозга, и особенно в лобных и центральных, где в обычных условиях он бывает слабо выражен. По мере пребывания испытуемого в медитации на энцефалографе отмечается возрастание θ -ритмов, что является признаком физического покоя и хорошего самочувствия [1, с.32]. Медитирующий человек находится в парадоксальном состоянии сознания: с одной стороны, он напряженно сосредоточен, глаза при этом могут быть открыты и направлены на объект медитации, но электрические колебания в его мозгу такие, словно он готовится перейти ко сну. Эти эмпирические данные заставили ученых пересмотреть свои отношения к утверждениям йогов, что в стадии глубокой медитации у них все тело погружено в глубокий сон, а разум, сознание находятся в состоянии особого типа бодрствования, особой сосредоточенности [2, с.251-252].

Нечто подобное было зафиксировано отечественным психоневрологом проф. В.Б. Слезиным во время молитвы священников Александро-Невской лавры. Электроэнцефалограмма показала отключение коры головного мозга, характерное для медленного сна, но молящийся пребывал в полном сознании [10, с.133]. Также в других исследованиях В.Б. Слезиным были выявлены этапы изменения биоэлектрической активности, которые напоминают те, что возникают при медитации. Начальный этап погружения в молитву характеризовался генерализацией и двусторонней синхронизацией α -ритма с ослаблением его регионарного распределения. Затем у испытуемых наблюдалось усиливающееся чередование кратковременных участков генерализации α -ритма и более медленных компонентов с непродолжительными (до 0.1-0.3 сек.) участками десинхронизации.

Для третьего, заключительного этапа характерна наиболее глубокая перестройка функциональной структуры ЭЭГ. По оценке самих испытуемых, данный этап совпадает с моментом более сильного погружения их сознания в молитву. На электроэнцефалограмме отмечалось снижение частоты к границе α - и θ -диапазонов и периодическое возникновение еще более медленных электрических импульсов с частотой 2-3 Гц, так называемый δ -ритм.

Данные, полученные психофизиологами, наводят мысль на то, что и молитва и медитация имеют много общего в своем психофизиологическом аспекте.

Однако следует коснуться восьмой и девятой дхьян в буддизме. Медитация на этих уровнях может доходить до такой глубины, что человек входит в такое состояние сознания, в котором нет ни ощущений, ни их отсутствия, «ни осознания, ни не-осознания». В випассане - медитации - это уровень обретения состояния «ниродхи», которое само уже находится вне осознания. На данном этапе полностью исчезает двойственность таких бинарных оппозиций, как «субъект-объект», «ощущение - не-ощущение», «сущее - не-сущее». Описание ниродхи выходит за рамки использования каких бы то ни было терминов и понятий.

В исихазме подобного прекращения сознания мы не наблюдаем. Человек остается в его пределах, хотя и достигает начальных этапов «равностности». Это объясняет, например, то отличие, которое существует в исихазме и буддизме в понимании человеческой личности, самости человека.

Анализ этапов духовно-созерцательных практик исихазма и буддизма позволяет нам прийти к идее об их идентичности, пусть и не абсолютной. Мы только отмечаем, что в этих практиках содержатся общие важные черты, которые связаны как с психосоматическим исполнением, так и с попытками интерпретаций переживаний надличностного характера.

Список литературы

1. *Готвальд Ф.-Т., Ховальд В.* Помоги себе сам. Медитация. М.: Интерэксперт, 1992. 174 с.
2. *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1989. 319 с.
3. *Дандарон Б.* Мысли буддиста. Черная тетрадь. СПб: Алетейя, 1997. 246 с.
4. *Добротолюбие, Т.5.* М.: Сибирская Благовонница, 2010. 283 с.
5. *Керн Киприан, архим.* Антропология св. Григория Паламы. М.: Паломник, 2006. 434 с.
6. *Откровенные рассказы странника духовному своему отцу.* Издание Введенской Оптиной пустыни, 1991. 334 с.
7. *Практика холотропного дыхания. Трансперсональная психотерапия /Гроф С., Уилбер К., Веховски А., Тарт Ч.//* М.: Breathe, 2001. 212 с.

8. Проблема знания в истории науки и культуры. / под редакцией: Е. Н. Молодцовой / СПб: Алетейя, 2001. 256 с.
9. Розенберг О.О. Труды по буддизму. М: Наука, 1991. 296 с.
10. Слезин В.Б., Музалевская Н.И., Урицкий В.М., Рыбина И.Я. Изменение функционального состояния мозга при христианской молитве // Парапсихология и психофизика. 2000. №1. С. 132-136.
11. Софроний (Сахаров), архимандрит. Видеть Бога как Он есть. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2006. 91 с.
12. Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. М.: Издательство гуманитарной литературы, 1998. 350 с.

References

1. Gotvald F.-T., Hovald V. Help yourself. Meditation. Moscow, 1992.174 p.
2. Grimak L.P. Reserves of a human psyche. Moscow, 1989. 319 p.
3. Dandaron B. Thoughts of the Buddhist. Black notebook. St. Petersburg, 1997. 246 p.
4. Dobrotolyubiye, t.5. Moscow, 2010. 283 p.
5. Kern Cyprian, archimandrite. Anthropology of St. Gregory Palamas. Moscow, 2006. 434 p.
6. Frank stories of the wanderer to the confessor. Optins Hermitage, 1991. 334 p.
7. The practice of holotropic breathing. Transpersonal psychotherapy. /Grof S., Wilber K., Wehowsky A., Tarte Ch. Moscow, 2001, 212 p.
8. The problem of knowledge in the history of science and culture / edited by Molodtsova E.N. St. Petersburg, 2001. 256 p.
9. Rosenberg O.O. Works on Buddhism. Moscow, 1991. 296 p.
10. Slezin V.B., Muzalevskaya N.I, Uritsky V.M., Rybina I.Y. The changes in the functional state of the brain at the Christian prayer // Parapsychology and Psychophysics. 2000. №1. P. 132-136.
11. Sophronius (Saharov), archimandrite. To see God as He is. Holy Trinity St. Sergius Lavra, 2006. 91 p.
12. Khoruxhiy S.S. Phenomenology of asceticism. Moscow, 1998. 350 p.