**ОГЛАВЛЕНИЕ.**
Введение
Сознание в свете некоторых концепций психологии
Обычное сознание как иллюзорное состояние
Измененные состояния сознания
Медитация как метод изменения сознания
Библиорафия

" Никакая оценка Вселенной в ее полноте не может быть окончательной, если она оставляет в стороне другие формы сознания. Вопрос о том как их оценить - ведь они столь отличны от нашего обычного сознания. Тем не менее они могут определить позиции, хотя и не могут дать формул, и могут открыть некую область, хотя и не могут предоставить ее карту. Во всяком случае, они запрещают нам преждевременно ставить точки над i в нашей оценке реальности."
В. Джемс "Многообразие религиозного опыта".

**ВВЕДЕНИЕ.**Приход медитации на запад ознаменовался быстротой и размахом. Наряду с другими психотехниками, расширяющими сознание, позволяющими выйти за границы обычных представлений о себе и мире, многие формы медитации предлагают то, в чем, очевидно, нуждается наша культура и чего ей недостает. Несмотря на настороженное отношение многих исследователей (например, Юнг считал, что путем имитации методов, взращенных совсем иными психологическими условиями, ничего не добьешься" со временем Запад изобретет собственную йогу") все больше людей привлекает возможость обнаружения и развития скрытых возможностей, выходящих за рамки наличных культурных норм. Однако отсутствие научного осмысления этих возможностей в результате игнорирования их большей частью научного сообщества превращает использование таких психотехник в игру со многими неизвестными, подчас опасную. Необходимы "картографии внутреннего пространства", опирающиеся на дальнейшую разработку фундаментальных для психологии вопросов о природе сознания.

**СОЗНАНИЕ В СВЕТЕ НЕКОТОРЫХ КОНЦЕПЦИЙ ПСИХОЛОГИИ.**Сознание как категория отличная от "психики", была выделена уже в философской концепции, созданной Декартом и Локком. "Сознание есть восприятие того, что происходит у человека в его собственном уме," -писал Локк, тем самым отделяя его от непосредственного восприятия внешних объектов и рассматривая как одну из функций психического. Сознательная психика человека стала противопоставляться бессознательной психике животных.
Развитие психологии поставило вопрос о факторах, определяющих сознание, рамках в которых происходит осознание. В XVII веке этот вопрос ставился как проблема выделения "алфавита человеческих мыслей", у Канта появились "априорные категории разума", такие как время, пространство, причина, субстанция, выйти за рамки которых, по Канту, человеческий разум не в состоянии. Гегель говорил о фиксации сознательного отражения в знаковой форме, подходя к проблеме о структурировании, категоризации реальности в сознательном отражении
посредством знаков. Наконец, уже в начале нашего века Дюркгейм показывает, что эти категории, "костяк разума", как он их называет, обусловлены социально; даже такие фундаментальные явления как время и пространство могут по-разному структурироваться и тем самым по-разному осознаваться в разных обществах.
Все эти положения были подытожены Выготским на основе его теории культурно-исторического происхождения высших психических функций. Развитие психики человека, по Выготскому, обусловлено в основном не законами биологической эволюции, а законами исторического развития общества. Высшие психические функции, сформированные в результате интериоризации-преобразования внешних средств управления поведением (знаков) во внутренние. Благодаря связи и соотношению этих функций, сознание имеет системное строение. Знак (прежде всего слово) своим значением опосредует процесс непосредственного внутреннего чувственного отражения мира. Значение, как позже писал Леонтьев, -это "обобщение, известная система связей и отношений, идеальная, духовная форма кристаллизации общественного опыта. Индивидуальное сознание по своей природе общественно, так как в процессе общения усваивает уже выработанные в обществе значения, причем усваивает не сразу в готовом виде.
На основе своих исследований Выготский выделил три основные ступени развития обобщений, системы значений при взрослении человека. В онтогенезе сознания ребенок проходит через стадию синкретов - непосредственно-чувственных, не зависимых от реальных отношений обобщений. Затем обобщения ребенка приобретают характер комплексов - наглядно-ситуационных обобщений на основе действительных связей конкретных предметов. Высшие проявления комплексного мышления - псевдопонятия, уже очень трудно отличить от понятий - наиболее развитых форм обобщения, построенных на основе логических связей между абстрактным содержанием других обобщений. Осознанность для Выготского - возможность выражения одних значений через другие на основе системности организации значений. Если применить грубую аналогию с компьютером, сознание для Выготского - некое информационное содержание, программа, управляющая перекодировкой поступающих сигналов на язык, понятный компьютеру; такая перекодировка и есть осознание.
Леонтьев, продолжая линию Выготского, подчеркивает роль деятельности как в онтогенезе сознания, так и в его историческом развитии. "Специфически человеческие способности и функции,- писал Леонтьев,- складываются в процессе овладения индивидом миром человеческих предметов и явлений... Процесс овладения осуществляется в ходе развития реальных отношений субъекта к миру. Отношения же эти зависят не от субъекта, не от его сознания, а определяются конкретно-историческими условиями, в которых он живет, и тем как складывается в этих условиях его жизнь."
В основе сознания, по Леонтьеву, лежит индивидуальная система значений, данных в единстве с чувственной тканью, связывающей через перцепцию сознание с предметным миром, и личностными смыслами, определяющими пристрастность сознания, его связь с мотивационно-потребностной сферой, отделяющими сознаваемое объективное значение от значения для субъекта.
За значениями, по Леонтьеву, скрываются общественно выработанные способы действия. Язык в такой трактовке - идеальная форма существования предметного мира. Лишь язык как система значений окончательно отделяет (эмансипирует по Гегелю) мир объектов от субъекта за счет устойчивости содержания значений. На более ранних стадиях развития психики отражение гораздо более субъективно. Для животных с сенсорной психикой раздражители лишены предметных (объектных) качеств, "объект репрезентирован субъекту в форме его переживания субъектом" (Петренко). Появление предметного образа на перцептивной стадии психики позволяет воспринимать объект как обладающую формой, удаленностью и другими параметрами целостность. Но, по Леонтьеву, эти параметры воспринимаются в зависимости от их наличного биологического смысла. Репрезентация объектов в форме образов зависит от мотивационно-потребностной сферы и эмоционального состояния субъекта. Лишь структуры сознания позволяют добиться определенной объективности отражения. Но в то же время отражение в знаковой форме не просто фиксирует поступающую информацию, а изменяет ее, дополняя, обобщая и вводя новые связи и отношения.
Изучение генезиса, строения и функционирования индивидуальной системы значений как основной образующей сознания было продолжено в рамках психосемантики. Значение в психосемантике - это "обобщенная идеальная модель объекта в сознание субъекта, в которой фиксированы существенные свойства объекта, выделенные в совокупной общественной деятельности" (Петренко). Значения могут фиксироваться не только с помощью слов, но и в форме умений, ритуалов, визуальных символов, жестов и т.д. Как показали исследования школы грузинских
психологов, созданной Д.Н.Узнадзе, в ходе процессов восприятия формируются такие системы отношений, которые не осознаются воспринимающим субъектом, но детерменирует процесс восприятия. Эти принципиальные схемы познавательной саморегуляции - установки, можно также рассматривать как системы значений.
Психосемантический подход не ставит преграды между сознательным и бессознательным, для него существуют лишь разные степени осознанности. Действительно, процесс осознания всегда происходит в форме динамики образов. В поле сознания тем больше образов, чем больше оно структурировано, т.е. расчленено на элементы, между которыми установлены определенные связи и отношения. Таким образом, чем сильнее опосредовано восприятие через структуру значений, чем сложнее эта структура, тем больше степень осознания воспринимаемого образа. При этом субъект осознает не значения, а сам образ, "структуры значения, опосредующие восприятие, непосредственно вплетены в ткани образа." "В той степени, в какой восприятие, память, мышление или иной психологический процесс опосредованы значением,- пишет Петренко,- они являются потенциально осознаваемыми." Для иллюстрации этой гипотезы Петренко и Кучеренко были проведены опыты, в которых испытуемому под гипнозом запрещалось видеть некоторые объекты. При этом воспринимались, но не осознавались не только "запрещенные" объекты: предметы, семантически связанные с ними, также сливались с фоном.
Итак, для психосемантики категоризация (процесс отнесения единичного события, объекта, переживания к некоему классу) фактически тождественна осознанию. Здесь подразумевается осознание объекта, который категоризуется; в современной психологии вопрос о сознании без объекта не ставится или считается абсурдным.
В то же время некоторые исследователи отделяют процесс осознания от процесса категоризации (не отрицая невозможности одного без другого). Например, Ч.Тарт настаивает на существовании базового внимания-осознания (attention-awareness), направленность которого, его фокус, может находиться под контролем воли. Оно понимается Тартом как некая психическая энергия, активирующая те или иные системы подсистемы сознания. Необходимость в постулировании существования внимания-осознания основывается на фактах наличия категоризации без осознавания. В психологических системах психоаналитического направления бессознательное психическое чаще всего рассматривается как совокупность низших проявлений психики - инстинктов, автоматизмов, разного рода вытесненных проявлений. Но фактический материал истории науки, в частности о деятельности крупных ученых, свидетельствует о том, что неосознаваемые мыслительные процессы могут быть высшими проявлениями интеллектуального творчества. Подобные процессы невозможны в рамках наглядно-образного мышления, без оперирования сложными понятиями, выражения одних понятий через другие. Одним из существенных моментов продуктивного мышления при решении новых для человека задач является перерыв в деятельности, который может смениться пониманием существенных для данной ситуации связей и отношений ее составляющих (явление инсайта).
На подобные процессы частично проливают свет данные нейропсихологического и электрофизиологического анализа деятельности. По материалам В.Н.Пушкина показатели реоэнцефалографии (РЭГ), регистрирующие кровоснабжение мозга, растут в лобных областях коры при повышении общеличностной напряженности при решении задачи, если испытуемый ориентирован на людей, оценивающих его интеллектуальные возможности. При ориентации испытуемого на сам процесс решения показатели РЭГ растут в теменно-височной области. В случаях одновременного личностного и познавательного напряжения показатели РЭГ в этих областях растут синхронно. На основании этих и большого количества других данных (травмы, патологии) Пушкиным делается вывод о том, что существуют два крупных блока психической саморегуляции - личностный и познавательный, которые анатомически представлены соответственно лобными долями и теменной областью.

**ОбЫЧНОЕ СОЗНАНИЕ КАК ИЛЛЮЗОРНОЕ СОСТОЯНИЕ.**Итак, соэнание воспринимает и осмысливает реальность так, и в той мере, как это позволяют ему способности, сформированные этой же реальностью, в первую очередь- реальностью, социально и культурно обусловленной.
Восточные философско-психологические учения, о которых пойдет речь ниже в связи с медитацией, в основе своей содержат идею о том, что обычное состояние человеческого сознания есть нечто такое, что могло бы быть выражено как некая иллюзия, сон наяву, гипнотическое бодрствование, неведение. Индуисты называют это "майа", буддисты- "самсара". Основной целью медитации, по их мнению, является освобождение от этой иллюзии, "просветление", "видение" мира таким, каков он есть на самом деле.
В свяэи с этим важно рассмотреть вопрос о том, насколько соэнательное отражение соответствует действительности с точки зрения современной науки.
По Ч.Тарту, сознание человека подвергается троякой детерминации. Во-первых, оно детерминируется физическими законами, поскольку процессы сознания протекают благодаря действию нервной системы. Кроме того, оно детерминируется специфическими законами самого сознания, не сводящимися к действию законов физики, химии, физиологии. Наконец, происходит детерминация социокультурного плана.
Психологами и философами не раз отмечалось, что та реальность, о которой осведомлен индивид, является "консенсусной", то есть это "реальность по соглашению", границы которой совпадают с границами языка. "...Такие понятия и формы восприятия действительности, как время, пространство, изменение, причина, судьба, число... в каждой культуре связаны между собой,образуя своего рода "модель мира"- ту "сетку координат", при посредстве которых люди воспринимают действительность и строят образ мира, существующий в их сознании" - пишет А.Я.Гуревич.
Конечно, эта модель формируется в реальной деятельности, а другие виды детерминации - в биологической эволюции, поэтому отражение находится в прямой связи с теми аспектами
действительности, учет которых важен для выживания. Но наиболее выгодное с прагматической точки зрения отражение не есть наиболее точное, хотя бы из-за бесконечной сложности отражаемой реальности. О несоответствии реальности нашего "образа мира" уже на уровне перцептивных гештальтов лучше всего свидетельствуют данные современной физики, для которой материя - "всего лишь возбужденное состояние поля в данной точке", "пространственные и временные координаты - лишь элементы языка, которым пользуется наблюдатель, описывающий окружающую среду" (цит. по Ф.Капра).Гораздо ближе к концепциям современной физики результаты медитативного "видения" в восточных культурах: "В древние времена и в средневековье китайцы воспринимали физический мир как протяженное целое. Согласно их представлениям, ци, конденсирующееся в виде осязаемого вещества, не имеет какой бы то ни было самостоятельной сущности в отдельности, напротив, - все отдельные предметы взаимодействуют друг с другом...при помощи волн, или колебаний... следовательно, отдельные предметы обладают своими собственными ритмическими характеристиками, которые вплетаются в общий узор мировой гармонии"(цит.по Ф.Капра).
Помимо элементов детерминации, возникающих с необходимостью, строение индивидуальной системы значений зависит и от опыта самого индивида. Он часто склонен делать синкретические обобщения, возникает и ряд других феноменов, связанных с искаженным восприятием мира (установки, проецирование, когда процессы, происходящие в сознании, становятся столь сильными, что начинают переноситься на внешние объекты, и затем уже ошибочно воспринимаются как действительные раздражители).Еще одно такое явление - феномен "перцептуальной защиты", или выборочности восприятий. Он выражается в том, что люди в большей степени готовы понимать и видеть то, что они хотели бы понимать и видеть, и стремятся не видеть того, что они полагают нежелательным, а если все же нечто нежелательное уже вопринято, то сознание стремится разрушить такого рода восприятия, преобразуя их во что-то такое, что отвечало бы желаниям человека.
Вышеперечисленных процессов вполне достаточно, чтобы сделать понятной идею "самсары" для западного человека. С этой точки зрения резко возрастает ценность некоторых измененных состояний сознания, как попыток выхода из самсары, или хотя бы осознания нашего образа мира как одной из многих возможных интерпретаций реальности.

**ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ.**Попытки научного осмысления необычных психических способностей и состояний сознания предпренимались со времен Месмера. Однако до недавнего времени "экстравертированное сознание", состояние "нормального" бодрствования рассматривалось большинством ученых как единственное состояние, достойное изучения. Согласно классической концепции слабость активации приводит к дремоте и сну, а слишком сильная активация - к дезорганизации поведения, рассматриваемой уже как патологическое явление, если человек оказывается неспособным
восстановить равновесие.
До сих пор большинством западных интеллектуалов молчаливо признается шкала ценностей, изображенная на рисунке 1 (по данным Ч.Тарта).

Однако многих привлекает возможность выбирать те состояния, в которых они чувствуют себя "поднявшимися" на более высокий уровень бытия, или, просто, избавленными от дискомфорта, доставляемого повседневной реальностью.
Этот подход нашел свое выражение в работах психологов гуманистического направления. Вслед за Юнгом, придавшим огромное значение духовным измерениям психики, Р.Ассаджиоли
интерпретировал многие из явлений, которые официальная медицина считает психопатологическими, как сопутствующие духовному раскрытию. А.Мэслоу на основе широких исследований многих мистических (или "пиковых", "вершинных" по его определению) переживаний опроверг традиционное психиарическое воззрение, приравнивавшее их к психозам, признал их ведущими к самоактуализации. Подобные "положительные" состояния стали называться "расширенными состояниями сознания" (РСС).
Концепция сна как особого активного состояния сознания (БДГ-сон), исследование шизофрении и маниакально-депрессивного психоза подготовили почву для всевозможных иследований различных состояний сознания и способов перехода из одного состояния в другое.
Ч.Тарт называет термином "дискретное состояние сознания" (ДСС) совокупность психических структур, активную систему, элементами которой являются психические подсистемы, которые могут отчасти варьировать в пределах одного и того же ДСС, но совокупность свойств системы в целом остается примерно одной и той же. Примерами ДСС могут служить обычное бодрствование, сон со сновидениями или без них, гипнотическое состояние, опьянение алкоголем, состояние депрессии, интоксикация марихуаной и др. Существуют процессы, стабилизирующие и разрушающие определенное ДСС. Например, некоторые ДСС могут разрушаться из-за перегруженности раааздражителями (один из методов наведения транса), или из-за их полного отсутствия (в условиях сенсорной изоляции),либо из-за какого-то аномального раздражителя, выходящего за рамки обычного восприятия. Можно предположить, что некоторые ДСС непосредственно не могут быть получены из каких-либо конкретных ДСС;тогда между ними должно быть некоторое промежуточное ДСС.
Как психические подсистемы можно рассматривать устойчивые структуры значений, личностных смыслов, то, что Д.Лилли называет "программами человеческого биокомпьютера". Примерами изменения таких подсистем могут служить изменения "Я-концепции" - уменьшение самотождественности при угасании телесных ощущений в условиях сенсорной изоляции, вплоть до полного растворения "Я" или отождествления себя с другим объектом.
С.Гроф, исследуя РСС, возникающие при применении ЛСД-25, объединил в четыре основных типа переживания, сходные по смыслу, глубине, эмоциональной и сенсорной модальности:
1.Изменения в восприятии окружающих объектов, абстрактные и эстетические переживания и фантазии, характеризующиеся специфической стимуляцией сенсорных модальностей - кинестетической, слуховой, зрительной.
2.Биографические, включающие комплексы эмоционально значимых воспоминаний и символические переживания, которые можно расшифровать в рамках теоретических схем Фрейда и Адлера.
3.Перинатальные - переживания, связанные с повторным проживанием биологического рождения и конфронтацией со смертью. Этапы рождения и смерти связаны, по Грофу, в "системы конденсированного опыта" - динамические сочетания воспоминаний с сопутствующими им фантазиями из различных периодов жизни человека, объединенные сильным эмоциональным заря-
дом одного и того же качества, интенсивными телесными ощущениями одного и того же типа и другими элементами.
4.Очень широкий спектр трансперсональных переживаний, включающий архетипические переживания, паранормальные явления, глубокие мистические прозрения.
Похожие явления наблюдал Д.Лилли в условиях сенсорной изоляции, особо отмечая резко возрастающий уровень проекций своего внутреннего мира на окружающее и осознание глубинных содержаний своей психики.
Большим разнообразием отличается эмоциональная сфера РСС. Направленность многих психотехник - прохождение личности через катарсис, часто связанный с повторным переживанием психологических и физических травм, к ощущению "океанического экстаза", "вселенской любви". Вот как описывает это состояние Уолт Уитмен: "И вдруг на меня снизошло простерлось вокруг такое чувство покоя и мира, такое всеведение, выше любой человеческой мудрости, и я понял... что Бог - мой брат, и что его душа - родная мне, и что центр Вселенной - Любовь".
Многими исследователями также отмечаются: гипермнезия в сфере памяти (причем превалирует моторная, эмоциональная и образная память), специфические искажения восприятия времени
- его "сжатие" или "уплотнение". По возвращении в обычное состояние сознания часто отмечается преобразование ведущих мотивов, трансформация личностных черт, определяющих отношение к себе, к миру, изменение способов взаимодействия с миром и со своей психической реальностью. Погружение в РСС имеет избирательное влияние на различные качества личности. По данным В.Козлова, в результате сеансов "свободного дыхания" было отмечено снижение тревожности у 97 процентов испытуемых.У большинства испытуемых выросли качества, связанные с самоценностью и уверенностью в себе.
Таким образом, открываются обширные перспективы использования РСС в западной культуре. С этой точки зрения, очень плодотворным оказывается обращение к восточным философско-психологическим учениям.

**МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД ИЗМЕНЕНИЯ СОЗНАНИЯ.**В течение примерно четырех тысяч лет восточные религии составляли "карты внутреннего пространства" и разрабатывали способы наведения некоторых состояний сознания, чрезвычайно далеко отстоящих от обыденного сознания. За многообразием формулировок (неизбежным в условиях различных культур, "образов мира") часто скрывается один и тот же путь и одна и та же цель. Интерпретация этих состояний зависит от установок, ожиданий, владения языковым материалом, но как показывают, например, исследования Д.Голмена (1977) под такими словами как "дхиана", "самадхи", "фана", "даат", "турийа" и др., взятыми из буддизма Тхеравады, раджа-йоги, суфизма, Каббалы, кундалини-йоги, понимается одинаковое состояние. В Тибете различают два уровня религии: "учение как уловка для достижения цели" и "окончательное учение", на уровне которого доктринальные различия исчезают. К.Нараньо и Р.Орнстейн (1971) показывают, что многообразные методы медитации сводятся к двум-трем основным типам, каждый из которых имеет целью достижение определенного состояния сознания. Этим состояниям в восточных культурах придается огромная ценность, их связывают с такими идеями как "спасение", "избавление от страданий", "просветление", "истинное видение".
Эти медитативные техники опираются на своеобразные, также во многом схожие, учения о сознании, наиболее подробно разработанные в буддизме. Абаев (1986), анализируя одно из наиболее авторитетных произведений буддизма махаяны - "Махаяна - шраддхотпада - шастру", описывает изложенную в шастре концепцию сознания. Под сознанием (синь) в буддийской литературе подразумевается "источник высшей психической деятельности", "условие объединения всех психических функций", включающее как сознательное, так и подсознательное в психике, объединяющее эмоциональные и интеллектуальные процессы. Сознание "обычного" человека рассматривается в единстве двух главных аспектов существования и функционирования: 1."чистое сознание" - фундаментальный, сущностный аспект, одновременно представляющий собой истинную природу и сущность всех вещей и явлений, является постоянной и неизменной основой сознания; 2."загрязненное", "омраченное" сознание - преходящий и изменчивый аспект, делающий восприятие иллюзорным, от которого можно избавиться путем психической саморегуляции и тем самым освободить сознание от его омрачающего воздействия. Их комплекс, "сознание-хранилище", рассматривается как постоянно изменяющийся поток сознания. Оно представляет собой взаимодействие и взаимопроникновение двух аспектов, таким образом, что они одновременно не едины и не различны.
Можно выдвинуть гипотезу о соответствии первого аспекта сознания энергии внимания-сознания, а второго аспекта - категориальным структурам сознания. По крайней мере при поверхностном анализе, здесь просматриваются удивительные совпадения и практически не видно различий. А такие концепции буддийской психологии, как "сознание-хранилище", где два аспекта одновременно не едины и не различны, даже могут пролить свет на понимание взаимодействия базового осознания и категориальных структур в западной науке.
"Омраченный" аспект сознания, согласно шастре, формирует "семена" ("отпечатки", "следы") всех прошлых событий, поступков, желаний, идей и впечатлений, память о которых сохраняется в "сознании-хранилище" (отсюда и название). Исходя из этого можно понять идею кармы (вернее лишь один из ее аспектов), как идею обусловленности восприятия, мышления, поведения (вспомним "тройную детерминацию" сознания по Тарту). Одно из главных таких "омрачающих" формирований - комплекс "Я". Согласно буддийской теории индивидуального "Я", ни сам комплекс, ни элементы, из которых он состоит, никакой конкретной сущностью не обладают и не имеют реального бытия.
Одним из основных факторов, "омрачающих" сознание человека, является дискурсивно-логическое мышление, основанное на "различении", выделении отличительных признаков, вербализации и концептуализации вещей и явлений действительности, которые на самом деле свободны от всего этого. "Омраченное" сознание видит мир расколотым на оппозиции, разделенным на индивидуальные признаки и формы, увешанным ярлыками с наименованиями, принимая все это за истинную реальность. "Все дхармы,- говорится в шастре,- изначально лишены всех вербальных признаков, всех форм описания, обозначения и наименования, всех форм концептуализации".
Согласно шастре, для достижения "просветленного" состояния необходимо лишь освободиться от ложного мышления, "омрачающего" изначально чистое по своей природе сознание. В шастре поясняется, что под освобождением от ложных мыслей подразумевается непосредственное созерцание того, что находится за пределами мыслей, т.е. вне вербальной реальности.
К.Нараньо и Р.Орнстейн отмечают, что для такого состояния характерны "опустошенность", "бессодержательность" и "беспредметность". Вероятно, это не совсем точные характеристики. Действительно, если предположить возможность восприятия без категоризации, это будет восприятие единства, причем объект восприятия не будет отличен от субъекта. От ситуации "я осознаю нечто" остается только предикат "осознается", который сам по себе смысла не имеет. Поэтому такое состояние сознания характеризуется в буддизме как состояние "ни осознавания, ни не-осознавания", в котором "нет ни ощущений, ни их отсутствия". Здесь налицо выход за пределы возможностей языка.
Особое внимание уделяется в шастре практическим методам достижения просветления, среди которых главное место занимают две медитативные техники: "шаматха", или "самадхи" и "випашьяна", или "випассана". К этим двум видам медитации, как показал Голмен, примыкают большинство медитативных техник в разных культурах (медитацию я понимаю в узком смысле, - как работу с вниманием, в отличии от других техник, изменяющих сознание).
Санскритский термин "самадхи" в контексте буддийской психологии означает успокоение сознания, прекращение воздействия на психику человека всех возбуждающих и "омрачающих" факторов. Сущность самадхи - концентрация, фиксация внимания на одном объекте. Предварительно сводятся к минимуму все сенсорные ощущения в результате принятия одной из специальных статических поз - асан и дыхательных техник - пранаямы. На ранних стадиях медитации существует напряжение между концентрацией на объекте медитации и отвлекающими мыслями, чувствами, желаниями. Ошеломляющие переживания, которые наступают в результате применения популярных на западе техник трансформации сознания - глубокое расслабление, интенсивные болевые ощущения в теле, живые сновидения наяву - все эти явления наступают и на первой стадии медитации методом самадхи как реакция на ограничение поступающей информации (явление, знакомое по опытам с сенсорной изоляцией). Однако, постепенно мешающие мысли преодолеваются, внимание все больше приковывается к объекту. В.Н.Пушкин (1990) предполагает, что подобные результаты достигаются вслледствие усиленного питания кровью клеток коры, управляющих произвольными движениями глаз. Поначалу эти клетки обладают сравнительно небольшой регуляторной способностью, и взор, сосредоточенный на объекте, быстро выходит из повиновения. Но постоянная статическая работа клеток, связанная с управлением взором при неослабевающих усилиях в концентрации вызывает повышение кровоснабжения, а значит, развитие этой группы клеток. В ходе тренировки человек становится способным все дольше и дольше фиксировать свой взгляд. Единственный недостаток этой теории - то, что объектом для медитации чаще служит образ, чем реальный предмет.
При продолжительном непрерывном фокусировании на объекте медитации наступает момент, который знаменует собой первый разрыв с обыденным соэнанием. Это - полное поглощение, растворение - "дхиана". Ум внезапно как бы погружается в объект и остается в нем неподвижно, а мешающие мысли полностью исчезают ("прекращается внутренний диалог" - К.Кастанеда). Нет ни восприятий через органы чувств, ни обычного осознавания своего тела; физическая боль не ощущается. В сознании преобладают восторг, блаженство и однонаправленность. Дальнейшие стадии углубления концентрации согласно другому буддийскому трактату - "Вишудхимагге", отражены в таблице 1 (по Д.Голмену, 1977).
В качестве объектов концентрации помимо прочего могут использоваться особые рисунки - мандалы (интересно, что их структура имеет много общего у индейцев Южной, Северной Америки и на востоке), монотонно повторяющиеся слоги - мантры. Во многих религиях объектом концентрации служит "личность Бога", главной характеристикой которой является бесконечная любовь (здесь психологу даже строить догадки трудно). Экстаз, получаемый в результате считается наиболее ценным состоянием сознания. Однако буддизм сводит это состояние к начальным уровням дхианы.
Второй, не менее распостраненный вид медитации - випассана. Это трансцедентальный анализ своего внутреннего мира с помощью интроспективного созерцания и интуитивного постижения. Внимание медитирующего направлено на ощущения, чувства,
1
Таблица 1. Уровни дхианы.



|  |  |
| --- | --- |
| Уровни концентрации | Состояния сознания |
| Предварительная стадия | Мешающие мысли преодолеваются, другие мысли пока остаются ; осознание сенсорных восприятий и своего тела. Преобладают мысли о главном объекте концентрации. Чувство восторга, счастья, уравновешенности. Мысли о главном объекте концентрации , раз возникнув, устойчиво поддерживаются. Вспышки света или телесная легкость. |
| 1 | Исчезают мешающие мысли, сенсорные восприятия. Осознание болезненных физических состояний ; сознание с самого начала приковано к объекту концентрации ; чувство блаженства , восторга и однонаправленности. |
| 2 | Чувство блаженства, восторга и однонаправленности ; никаких мыслей об основном объекте концентрации нет. |
| 3 | Чувство блаженства , однонаправленность и невозмутимость ; восторг исчезает. |
| 4 | Невозмутимость и однонаправленность; блаженство и всякое чувство удовольствия в теле исчезают. |
| 5 | Сознание бесконечного пространства; невозмутимость и однонаправленность. |
| 6 | Сознание безобъектного пространства; невозмутимость и однонаправленность. |
| 7 | Осознание пустоты. Невозмутимость и однонаправленность. |
| 8 | Ни восприятие, ни не-восприятие; невозмутимость и однонаправленность. |

мысли и реакции, соответствующие им. Медитирующий должен созерцать все происходящее с ним или его окружением, не отвергая что-либо как недостойное внимания, не уделяя чему-либо преимущественное внимание. "Вишудхимагга" считает, что овладение дхианами имеет второстепенную роль по сравнению с випассаной, это лишь упражнения в концентрации, которая необходима для продвижения по ступеням випассаны. "Нужно постепенно, шаг за шагом, культивировать эти два аспекта, но не отделять их друг от друга, ибо они должны проявляться вместе", написано в "Махаяна-шрадхотпада-шастре". Ступени постижения, заканчивающиеся "нирванной" и "ниродхи" - "окончательным освобождением" , "абсолютным знанием", крайне трудно осмыслить обыденным сознанием, перевести на язык науки. Видимо, на ранних стадиях осознаются многие психические процессы, ранее протекавшие бессознательно. Випассану рекомендуется выполнять всегда, во время любой деятельности, чтобы постепенно просветленное состояние сознания стало обычным; т.е. согласно буддийским источникам, при этом состоянии возможна любая обычная деятельность. Это состояние не проходит даже во сне, коренным образом меняя его характер: сон становится осознанным (по крайней мере в большей степени осознанным), управляемым. Все буддийские и индуистские источники утверждают, что на определенных стадиях появляются паранормальные способности, такие как телепатия, ясновидение и др. и советуют избегать их, как "опасных соблазнов", уводящих в сторону с пути просветления.
Конечно, эти вопросы нуждаются в дальнейших исследованиях; описание стадий випассаны, так как оно приводится, например, в "Вишудхимагге" очень мало что скажет западному уму. С другой стороны, очень сложно исследовать эти состояния хотя бы потому, что для их достижения нужны годы работы
над собой. Мало что здесь можно объяснить и на языке психофизиологии; как кажется, при обращении к этим состояниям наиболее удобным языком на западе на сегодняшний день является язык психосемантики.

БИБЛИОГРАФИЯ
Абаев Н.В. (ред) Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1991.
Выготский Л.С. Мышление и речь. М., 1956.
Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. Киев, 1993.
Гроф С. За пределами мозга. М., 1993.
Капра Ф. Дао физики. С.-Пб.,1994.
Классическая йога ("Йога-сутры" Патанджали и "Вьяса-бхашья"). М., 1992.
Козлов В.В. Психологические аспекты феноменологии расширенных состояний сознания. Ярославль, 1994.
Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.М.,1975. Лилли Д. Центр циклона. Киев, 1993.
Петренко В.Ф.Психосемантика сознания. МГУ, 1988.
Пушкин В.Н., Дубров А.П. Парапсихология и современное естествознание. М.,1990.
Тарт Ч. Состояния сознания (в сборнике "Магический кристалл"). М.,1994.