

НИКОЛА ПЕТРОВ

# САМОВНИШЕНИЕ В ДРЕВНОСТИ И СЕГОДНЯ



ПРОГРЕСС

НИКОЛА ПЕТРОВ

# **САМОВНУШЕНИЕТО В ДРЕВНОСТТА И ДНЕС**

Медицина и физкултура  
София • 1983

НИКОЛА ПЕТРОВ

# **САМОВНУШЕНИЕ В ДРЕВНОСТИ И СЕГОДНЯ**

Перевод с болгарского А. М. Корсун

Предисловие и общая редакция  
кандидата психологических наук В. А. Елисеева

Москва  
«Прогресс»  
1986

Редактор Н. В. ЩУКИН

В книге обобщен накопленный по самовнушению материал, который рассматривается с позиций марксистско-ленинской философии, психологии, этики. Автор обращает внимание на древневосточные учения, которые в очищенной от мистики форме могут помочь овладеть собственными психическими реакциями.

Редакция литературы по психологии и педагогике

© Никола Константинов Петров, 1983

c/o Jusautor, Sofia

© Перевод с болгарского и предисловие, издательство «Прогресс» 1986

П 0304000000—033  
006(01)—86 23—86

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

В слове «стресс» в известном смысле отразился характер нашего времени. Недаром врачи, зная сколь сильно влияют наши переживания на здоровье, постоянно призывают воздерживаться от отрицательных эмоций и не раздражаться по пустякам. Но как научиться владеть собой: своими чувствами, мыслями, поступками?

Те, кто прочтет книгу болгарского автора Н. Петрова «Самовнушение в древности и сегодня», смогут познакомиться с интересными фактами из истории методов самовнушения и множеством полезных упражнений. Вместе с тем следует предупредить читателя, что эта книга вовсе не предназначена для самообучения и пользоваться ею в качестве пособия по самовнушению нельзя. Бесконтрольные занятия не смогут учесть индивидуальных особенностей читателя и без консультации со специалистами способны принести вред. Поэтому, определяя назначение своей книги, Н. Петров указывает, что ее цель — ознакомить с древними методами самовнушения и в то же время указать на возможные последствия их некритичного применения.

Книга делится на три части. В первой из них дается краткий обзор тех учений, в рамках которых развивались практические методы, или «техники», внушения. Вторая часть посвящена описанию этих техник. В последнем разделе анализируются возможности применения техник самовнушения для самосовершенствования личности.

Предлагаемый материал малоизвестен. В центре внимания книги находятся прежде всего методы восточных учений, таких, как йога, буддизм, даосизм и т. д. Широкое увлечение на Западе йогой и другими методами восточного происхождения ставит во главу угла проблему правильной интерпретации и использования соответствующего культурного наследия, которое доходит до советского читателя в идеологически чуждых нам формах религиозно-мистических учений. Научная психология призвана

дать верную оценку восточных методов самовнушения, раскрыть их психологический механизм и на основе достоверных знаний создать модификации древних техник, способные оптимизировать условия жизни и труда людей.

Стремительный темп жизни в условиях научно-технического прогресса, интенсификация трудовой деятельности предъявляют высокие требования к устойчивости и гармоничности человеческой психики. Социалистическое общество, как никакое другое в мире, заботится о сохранении здоровья людей — и физического, и психического. Наряду с развитием сети лечебных учреждений системы здравоохранения укреплять здоровье призваны широко создаваемые на предприятиях «комнаты разгрузки», «кабинеты отдыха и реабилитации». Однако спектр методов воздействия, используемых в этих новых формах восстановления трудовой активности, довольно узок.

В то же время результаты некоторых исследований свидетельствуют, что многие восточные методы самовнушения способны содействовать решению проблем, связанных с высоким темпом жизни и труда<sup>1</sup>.

В связи с этим возникает необходимость развернуть планомерные исследования восточных методов самовнушения, и выход в свет книги Н. Петрова, несомненно, полезен и своевременен, ибо она, давая самое общее представление об этих методах, стимулирует научный интерес к ним.

Однако применение методов самовнушения в наших условиях осложняется многими обстоятельствами. Прежде всего возникает проблема самой возможности такого применения. Н. Петров справедливо указывает, что прямое заимствование восточных техник без определенных изменений попросту невозможно. Во многих случаях на Западе такое прямое заимствование привело к тому, что практикующие эти методы стали рассматривать их как способы бегства от проблем социальной действительности, поскольку методы некоторых разновидностей йоги призывают к полной самоизоляции. Однако такой уход от действительности не повсеместен для восточных учений и методов в их же собственном культурном окружении.

Дело в том, что традиционные восточные культуры обладали высокой степенью регламентированности жизни

---

<sup>1</sup> См.: Агаджанян Н., Катков А. Резервы нашего организма. М., 1981, с. 116, 152—153.

отдельных членов общества. Жесткие кастовые, сословные, профессиональные ограничения, масса ритуальных условностей и религиозных предрассудков обставляли каждый шаг человека. В этих условиях и процедуры «углубления в себя», «ухода от мира» были также регламентированы, как и все остальное. В Индии, например, это выразилось в каноническом представлении о человеческой жизни как о «четверичном пути», то есть пути, строго разделенном на четыре последовательных этапа. 1-й этап — этап ученичества — длился до 15—20 лет; 2-й этап — этап домохозяина — охватывал период обзаведения семьей, воспитания детей и подготовки их к самостоятельной жизни и заканчивался в 40—50 лет передачей всего хозяйства наследникам; 3-й этап — этап отречения от мира и странствий в поисках мудрости; 4-й этап — возвращение в мир в качестве наставника и воспитателя молодого поколения.

Таким образом, только на 3-м этапе человеку предоставлялось «законное право» самоизоляции от общества, и здесь он мог «погружаться в созерцание своего Я». Но йога 2-го этапа жизни, изложенная в древнем памятнике индийской мысли «Бхагавадгита», выделяла в качестве высочайшего требования к человеку исполнение общественного долга.

Таким образом, в Индии традиционно существовали методы различного характера, причем для практики одних требовались особые условия монастырского типа, для практики других — сама жизнь была полем приложения. Понятно, что прямой перенос восточных «техник самосовершенствования» в современную западную культуру, без учета всех обстоятельств их практики на Востоке, вызывает соблазн «сбежать» с их помощью от проблем сегодняшнего дня.

Восточные методы самовоздействия настолько разнообразны по своей направленности, что можно найти техники прямо противоположные по вызываемому ими эффекту: одни активизируют деятельность человека и помогают ему в его социальной жизни, другие, наоборот, замыкают его в себе, изолируя от всех внешних воздействий. Поэтому огульная и примитивная трактовка всех восточных «путей самосовершенствования» как методов «ухода от жизни» и «духовного самоубийства» коренится в недостаточной осведомленности.

Этот примитивизм в оценке давно преодолен советской школой востоковедения, показавшей ненаучность и неадекватность упрощений такого рода.

Центральным понятием в восточных учениях самосовершенствования является концепция «освобождения» человека. Но уже беглый обзор конкретных доктрин и методов «освобождения» вскрывает существование бесчисленного множества школ, толкующих это самое «освобождение» совершенно противоположным образом. Здесь встречаются и реакционные направления, призывающие к подлинному духовному самоумерщвлению, но есть и вдохновляющие учения, зовущие к самоотверженному служению во имя всеобщего блага и видящие в этом подлинное освобождение от тревог, стрессов, бед и несчастий, вызываемых эгоистической привязанностью к узкокорыстным и мелочным личным интересам. Такова йога Бхагавадгиты — выдающегося памятника древнеиндийской мысли<sup>1</sup>. Именно идеи этого памятника вдохновляли величайших подвижников и борцов за свободу Индии от колониального владычества, таких, как Махатма Ганди, Дж. Неру и другие.

Вот примерно как излагаются в йоге Бхагавадгиты психологические поиски «освобождения». Известно, что чувство личной «несвободы», «ограниченности», как правило, связано с незнанием человеком новой для него ситуации, когда неизвестные закономерности окружающего мира могут привести к непредсказуемым и опасным для человека результатам. Возникает страх неизвестного, из которого и рождается ощущение личной «приговоренности» к абсолютно безжалостному бытию.

Однако каждодневная практика, пробы и ошибки на выбранном пути как бы высвечивают ситуацию, постепенно развивая способность предсказывать последствия как окружающих изменений, так и собственных действий. Это осознание необходимости и рождает ощущение свободы. Если человек прекрасно осведомлен о всех возможных последствиях происходящего и обладает способностью действовать, компенсирующей любые негативные проявления, то он психологически свободен. Но остаются еще неизбежные болезни и утраты. И здесь Бхагавадгита

---

<sup>1</sup> См.: Философские тексты «Махабхараты». Выпуск I, книга I Бхагавадгита. Перевод Б. Л. Смирнова. Ашхабад, 1977.



идет дальше, провозглашая снятие негативного отношения к вещам, умение видеть во всем лишь позитивное. Воспитание такого отношения опирается уже на определенную психологическую технику высветления собственных переживаний путем непрестанной медитации на положительном и отвлечении от отрицательного на каждом шагу своей жизни.

Умение отвлечься в стрессовой ситуации от факта грозящей опасности оптимизирует функционирование психики. И здесь йога Бхагавадгиты смыкается с другими методами, в частности с йогой Патанджали, в которой приводятся техники управления собственными чувствами и мыслями. Сами по себе эти техники нейтральны. Они могут служить активизации общественного бытия человека, как йога Бхагавадгиты. Но они могут служить и полному отключению человека от внешнего мира. И такое умерщвление самого себя, когда человек уже не чувствует ни страха, ни боли, ни сострадания, тоже считается «освобождением» человека.

При попытках обоснованной оценки восточных учений мы на каждом шагу сталкиваемся с множеством интерпретаций основных их понятий. Это нередко приводит к упрощенчеству, чего не избежал и Н. Петров в своих однозначных и довольно узких оценках основных понятий восточных философских систем.

Специалисты-востоковеды указывают, что «стало уже общим местом напоминать о труднодостижимости таких понятий, как «дао» или «нирвана». Видимо, охарактеризовать эти понятия можно, во-первых, рассматривая их в общей системе связей, принимая во внимание общую картину мира; во-вторых, имея в виду их принципиальную «неуловимость», неопределенность, в каком-то смысле «запредельность» и вытекающую отсюда многозначность толкований... Сразу же стоит оговориться, что тот тип логики, в основе которого лежит дихотомический принцип мышления, закон детерминированной, причинно-следственной связи, когда причина и следствие выстраиваются в ряд, последующее вытекает из предыдущего, так называемое линейное, альтернативное мышление («или то, или это») не дает решение проблемы. Иначе говоря, решение возможно лишь на базе диалектической логики...»<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Дао и даосизм в Китае. М., 1982, с. 160.

Проблема интерпретации и правильного понимания восточных воззрений имеет давнюю историю. Как пишет Л. С. Васильев, «долгие десятилетия — если не века — развития востоковедной науки показали, что адекватный анализ классической индо-буддийской и даоско-конфуцианской мысли в терминах, выработанных на основе европейской традиции... практически бесплоден»<sup>1</sup>.

Действительно, как мы можем понять для себя такое состояние, как нирвана, если оно описывается как «то, где нет ни движения, ни покоя, ни возникновения, ни уничтожения»<sup>2</sup>. Вместе с тем в некоторых текстах вообще стирается различие между нирваной и обычным состоянием бытия и говорится о «единстве или недualности нирваны и сансары»<sup>3</sup>. Можно добавить, что существует множество течений и школ в буддизме, по-разному трактующих нирвану и путь к ней.

На этих примерах мы хотели показать всю сложность и многообразие подходов в интерпретации центральных понятий восточных философских учений. Отсюда ясно, что единое краткое описание каждого из основных направлений восточной философской мысли может носить лишь условный и довольно отвлеченный характер. Не избегает этой условности и Н. Петров в своей книге.

В разрешении очерченных выше проблем научная психология может сыграть значительную роль. Дело в том, что практики самовнушения, применявшиеся на Востоке, были основой и источником тех субъективно-феноменологических реалий, которые легли в основу философских учений. Вряд ли возможно определить в словах состояние, подобное нирване, до тех пор пока это состояние не пережито субъективно. Если оно действительно качественно отлично от обыденных состояний сознания, то попытка описать его может быть похожа на объяснение слепому от рождения, что такое цвет. Не пережившему ощущение цвета невозможно понять его. Видимо, сходным образом обстоит дело и с теми ключевыми понятиями восточных систем, которые опираются на специфические переживания, достигаемые определенными

<sup>1</sup> Там же, с. 4—5.

<sup>2</sup> Glasenapp H. von. Buddhism a non-Theistic Religion. L., 1970, p. 173.

<sup>3</sup> Дао и даосизм в Китае. М., 1982, с. 160. Под сансарой обычно понимают повседневную жизнь, полную забот, в противоположность нирване как состоянию блаженства. — Прим. ред.

методами самовоздействия,— это медитация, самадхи, нирвана и т. д.

Вместе с тем научные психологические методы способны установить объективные показатели того или иного психического состояния и могут дать в сочетании с феноменологическими описаниями однозначную его картину. На таком научном фундаменте развивается продуктивное исследование как истории восточной культуры, так и ее психологии (в том числе практики самовнушения), а также обоснованная критика идеологически враждебно ориентированных взглядов прикрывающихся восточными концепциями.

Религия всегда использовала еще не объясненные явления природы в своих корыстных интересах. Давно ли такие природные явления, как солнечные затмения, землетрясения, гром и т. д., объявлялись религией «знамениями божьими»? Теперь их истинная природа раскрыта наукой, и церковь более не привлекает их к аргументированию своих догм. Однако субъективные переживания до сих пор широко используются религией.

Отрицая или игнорируя религиозные психические феномены, можно только увеличить число верующих, поскольку для них субъективные переживания умиротворения, просветленности, получаемые от применения определенных приемов религиозного внушения, весьма реальны и значимы. На это указывает в своей книге и Н. Петров.

Каковы возможные подходы к психологическому исследованию и истолкованию реалей, связанных с восточными методами самовнушения? То, что эти методы оказывают свое воздействие, не вызывает особых сомнений. Широкое распространение аутогенной тренировки косвенно подтверждает действенность восточных методов и саму возможность их использования с положительным эффектом. Как известно, система аутогенной тренировки была разработана немецким психиатром Шульцем, который положил в ее основу методы самовнушения, бытовавшие в Европе, и методы раджа-йоги<sup>1</sup>. Именно эти методы являются, пожалуй, главным ключом к раскрытию и использованию современной наукой того психологического знания, которое тысячелетиями кристаллизовалось в соответствующих практиках.

Центральным методом самовнушения в восточных

---

<sup>1</sup> См.: Шульц И. Аутогенная тренировка. М. 1985.

учениях является медитация. Этимологически слово «медитация» происходит от греческого «медомай» («о чем-либо размышлять») и используется для перевода на европейские языки санскритского термина «дхиана», означающего «размышление, углубление». С точки зрения древней индийской психологии обыденные состояния бодрствующего сознания человека могут быть разделены на три вида.

1. Вы не способны сосредоточиться: мысли мелькают и путаются в голове и вы не можете удержать свой ум на нужном вам деле. Такое состояние не может быть названо медитацией.

2. В вашем уме неотвязно крутится одна и та же мысль (музыкальный мотив, зрительный образ и т. д.), и вы никак не можете от нее избавиться. Это состояние произвольной медитации.

3. Вы способны сосредоточиться на чем угодно по своей воле либо не думать о том, что вам в данный момент может помешать. Это пример собственно медитации.

Иначе говоря, всякое сосредоточение мысли, всякая концентрация внимания на чем бы то ни было аналогичны медитации. Способность медитировать есть способность управлять своими мыслями и чувствами, да и не только ими. Всякая целенаправленность и избирательность в поступках, всякое сознательное действие есть результат концентрации внимания на одном предмете. Поэтому ясно, что любой здоровый человек медитирует регулярно и степень его умения делать это соответствует степени его духовной развитости и социальной ответственности.

Темой для медитации может быть все что угодно, поэтому конкретных ее форм бесчисленное множество. В книге Н. Петрова это многообразие очень хорошо представлено. И все же, когда человек просто размышляет над своими житейскими проблемами или решает какую-либо научную проблему, это не называют медитацией. Под медитацией обычно подразумевают некоторую искусственную ситуацию, в которой человек специально занят самосовершенствованием своих мыслительных или вообще психических способностей, размышляя (медитируя) над некоторыми искусственными обстоятельствами. В том и другом случае психические процессы носят одинаковый характер, но цели их различны, как различны, например, колка дров и занятия тяжелой атлетикой. В первом случае цель действия — растопить печь и получить тепло в доме;

во втором — развить свою физическую силу. Однако и то и другое действие развивает эту силу, являясь физическими движениями с отягощением.

По аналогии со спортом можно утверждать, что так же, как специальные физические упражнения (в определенном смысле искусственные) более эффективно развивают силу, чем движения в тех или иных видах физического труда, специальная практика медитации может усиливать наши психические возможности более значительно, чем повседневное функционирование психики.

Обратимся к тексту Патанджали, где описаны психические упражнения медитации «дхарана», «дхиана» и «самадхи», образующие единую последовательность. Там сказано: «Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете... Непрерывное течение познания этого предмета есть дхиана... Когда оно, отвергая все образы, отражает только их смысл,— это самадхи»<sup>1</sup>. В этих фразах как будто нет ничего мистически туманного. Они описывают обычный процесс размышления человека над какой-то проблемой, приводящий к раскрытию смысла (сущности) вещей, скрытого за их видимостью (явлением). Такая интерпретация вполне допустима, и это подтверждается комментарием самого Вивекананды, который, поясняя состояние самадхи, пишет следующее: «Предположим, я созерцал книгу и постепенно успел сосредоточить на ней мысль и воспринимать только внутренние впечатления, смысл, не выраженный ни в какой форме,— это состояние дхианы называется самадхи... Форма предмета исчезла, и в сознании остается только его смысл»<sup>2</sup>.

В книге Н. Петрова приводятся временные показатели, устанавливающие границы между этапами медитации. Эти критерии уже явно указывают на медитацию как на специальный, требующий немалых усилий процесс, рожденный из обычного размышления. Согласно этим критериям, самадхи труднодостижимо для обычного, неподготовленного человека, ибо заставляет непрерывно удерживать мысль на предмете в течение почти 30 минут. Это требует многолетних и упорных тренировок. Но так или иначе мы видим, что центральная практика восточ-

---

<sup>1</sup> Вивекананда С. Лекции о Раджа-йоге. Ч. II. Афоризмы Патанджали. Сосница, 1906, с. 123—125.

<sup>2</sup> Там же, с. 124.

ных учений — медитация — развита из обычного процесса размышления.

Если в медитации внимание концентрируется на физиологических процессах тела, то это может привести к их изменению, как в случае аутогенной тренировки, когда концентрация на ощущении тепла вызывает прилив крови к коже. Специальные формы такой концентрации способны вызывать состояние, похожее на зимнюю спячку животных (о таком состоянии Н. Петров также упоминает в книге).

Упражнения, созданные на Востоке, являются полифункциональными, поэтому могут вызывать различные результаты. Рассмотрим классическую форму медитации на дыхании. Вы садитесь как можно удобнее и, успокоившись, стараетесь как можно более расслабиться. Затем начинаете наблюдать за дыханием, концентрируя свое внимание на ощущении вдоха и выдоха (различные варианты этого метода подробно описаны Н. Петровым). Через несколько месяцев ежедневных 15-минутных занятий ваша способность к сосредоточению заметно повысится. Вы начнете ощущать удовольствие от самого процесса дыхания, оно станет мягким, нежным, и вы обнаружите в нем неожиданно для себя новые черты. Вам будет казаться, что дышат не только ваши легкие, но и все тело, поскольку вы будете ощущать, как чувство наполненности при вдохе достигает даже кончиков пальцев и корней волос. Вы начнете ощущать свои физиологические процессы, ритмизируемые дыханием. Таким образом, ваша чувствительность к внутренним процессам организма сильно повышается благодаря медитации на дыхании, и это одно из побочных благотворных следствий традиционного восточного упражнения.

В философии йоги есть понятие «прана». Этот термин используется для обозначения, с одной стороны, всех проявлений сил в природе, а с другой — «жизненной силы» человеческого организма, тесно связанной с дыханием. Эта жизненная сила, или прана, расценивается йогами как особая всепроникающая субстанция, вдыхаемая и выдыхаемая организмом. Однако физиологи до сих пор никакой особой праны в организме не обнаружили. Видимо, дело здесь в том, что йоги описывали жизненные процессы тела на основе своих субъективных ощущений. Возможно, что субъективное переживание вдоха как особой волны наполненности, доходящей даже до кончиков

пальцев, было истолковано ими как проникновение в тело особой субстанции или жизненной силы — праны. Собственное ощущение было субстанциализировано, и понятие праны получило мистический оттенок.

Мы знаем, что субъективное и объективное описание мира могут не совпадать. То, что мы воспринимаем как красный цвет, для физики объективно регистрируется электромагнитным полем с определенной длиной волны. Для нас красный и синий цвет качественно различны, а для физики они различаются лишь количественно. Аналогично обстоит дело и с жизненными процессами: физиолог не регистрирует боль, а объективно наблюдает лишь изменения в органах или нервной активности, мы же переживаем эти изменения субъективно, как боль. Таким образом, хотя субъективная и объективная картины несут одну и ту же информацию, представляют они ее нашему сознанию по-разному, и весьма непохоже.

Точно так же, например, с одного из центральных понятий философии йоги может быть снят покров мистики, если мы будем понимать прану как субъективное, синтетичное переживание человеком своих жизненных процессов, достигаемое в результате специального обучения. Дальнейшая корректировка субъективных описаний внутриорганических процессов в восточных учениях типа йоги посредством их сопоставления с объективными данными науки может привести к полной их демистификации. Так среди плевел можно обнаружить драгоценные зерна истины.

Всем известно, что имеется некоторое соответствие между отдельными психическими переживаниями и определенными зонами тела, точнее, их субъективным ощущением в этих зонах. Однако только на Востоке это соответствие породило концепцию «психических центров». Что здесь имеется в виду? Мы знаем, что эмоциональные переживания обиды или жалости к себе часто приводят к щемящим ощущениям в груди; в ситуации, грозящей нашей жизни, появляется неприятное, сосущее ощущение под ложечкой; размышление сопровождается напряжением и тяжестью в области лба и т. д. Эти ощущения телесных зон в связи с психическими переживаниями были, видимо, субстанциализированы в йоге, буддизме и других восточных учениях как особые центры, или «чакры», тела человека. Позднее этим «чабрам» были присвоены определенные символические изображения и звуки,

призванные обозначать их и помогать в концентрации на этих центрах (подробнее об этом смотрите в книге Н. Петрова).

Тесная связь между психическим и телесным, нашедшая свое отражение в концепции психических центров в восточной психологии, получила признание и в европейской медицине, в отрасли, именуемой психосоматика. Психосоматика выявляет связи между психическими состояниями и соматическими заболеваниями человека и тем самым подтверждает «пропитанность» телесного психическим, своеобразно отраженную в восточной идее существования «чакр». Н. Петров ставит вопрос о соответствии «чакр» («психических центров») регулятивным центрам вегетативной нервной системы человека, о материалистическом объяснении феноменов лайя-йоги, использующей в своих методах образы этих центров. Тибетский буддизм считает, что мы способны регулировать наши психические переживания путем концентрации на центрах.

К сожалению, европейская психология никогда четко не ставила перед собой проблему изучения соответствий между характером психического состояния и условной субъективной «локализацией» этого состояния в теле. Практика восточных методов самовнушения показывает, что не исключено существование постоянных связей между состояниями и определенными областями тела. Возможно, что существует своеобразная «психическая анатомия», отражающая эти связи, которые могут быть открыты научной психологией при более глубоком изучении субъективных переживаний человека.

Говоря об управлении своими состояниями, мы подошли к проблеме самосовершенствования человека, его духовному и нравственному развитию. Этот вопрос является темой заключительных страниц книги Н. Петрова. Справедливости ради следует отметить, что в предлагаемой Н. Петровым схеме самосовершенствования личности не сделано необходимого акцента на социальной практике служения обществу, которая только и может быть подлинной основой такого совершенствования, причем именно при социализме. Только передовая социальная формация способна дать человеку истинную свободу, необходимые условия и возможности гармоничного саморазвития. Этот процесс самосовершенствования предполагает способность творчески подходить к событиям



повседневной жизни. Психологически творчество есть освобождение от раз и навсегда заданных узких и догматических представлений. Человек не может просто отбросить их, обычно необходим длительный период поиска, прежде чем сознание перестроится для новых решений. И здесь медитация может оптимизировать поиск.

В своей развитой форме медитация предполагает не только способность удерживать сознание на какой-либо идее, объекте и т. д., но и умение оставлять сознание «пустым» от привычных мыслей. Иногда это называют «остановкой внутреннего диалога». Наши мысли могут быть пеленой, через которую мы не способны видеть реальность. Задумавшись, мы можем проехать свою остановку или не заметить знакомого на улице. Постоянное сопровождение восприятий внутренним диалогом лишает часто людей способности к «чистому» восприятию вещей, каким обладают дети или художники. Для большинства людей небо всегда голубое, песок — желтый, а трава — зеленая. Они не воспринимают вещи во всем богатстве их уникального момента, как это делает, например, художник, когда он видит небо лиловым, море — желтым, а траву — синей в лучах заходящего солнца. Он видит момент, то, что есть сейчас, а большинство людей — абстракцию, обобщение. Обычно наше восприятие служит операции «подведения под понятие», когда мы не познаем вещь, а лишь опознаем ее.

В ситуации творческой задачи наши мысли о вещах мешают нам увидеть в них то, что мысли не отражают, ибо они несут в себе общее, отбрасывая уникальное как незначительное. А в этом незначительном, второстепенном свойстве вещей может скрываться ответ на поставленную задачу.

Таким образом, «опустошение» сознания от мыслей о мире приводит к прямому и непосредственному переживанию окружающего, рождает непредубежденность, избавляет от склонности к стандартным и шаблонным решениям, позволяет выйти в пространство творческого отношения к миру. Кстати говоря, в восточных боевых искусствах состояние «пустого ума» считается совершенно необходимым для успеха в поединке. Иначе есть опасность реагировать скорее на свои мнения о действиях противника, нежели на его реальные движения.

Поддержание сознания с помощью медитации открытым для окружающего путем устранения «стен» при-

вычных представлений, отгораживающих от непосредственного восприятия мира, создает то состояние, которое называется просветленностью. Это состояние не несет в себе ничего мистического — многие выдающиеся поэты и художники переживали его, создавая на этой основе высочайшие творения человеческого духа.

Эти состояния (в их наиболее глубоком проявлении) способны полностью трансформировать личность, как это, например, произошло с американским поэтом У. Уитменом. Как пишет К. Чуковский в своей книге «Мой Уитмен», самое странное в биографии Уитмена — внезапность его перерождения. «Еще вчера он был убогим кропотелем никому не нужных стихов, а теперь у него сразу возникли страницы, на которых огненными письменами начертана вечная жизнь». Сам Уитмен об этом своем перерождении говорит так: «Я помню, было прозрачное летнее утро. Я лежал на траве... и вдруг на меня снизошло, и простерлось вокруг такое чувство покоя и мира, такое всеведение, выше всякой человеческой мудрости, и я понял... что ядро всей Вселенной — любовь»<sup>1</sup>. Таким образом, медитация, приводя к «просветлению», способна сделать человека полностью раскрытым к реализации всех своих творческих возможностей.

Мы позволили себе все эти отступления для того, чтобы показать возможные подходы к интерпретации восточных идей о психическом, способные дать положительные результаты в современном, научном исследовании психики. Уже этих нескольких примеров достаточно, как нам думается, для того, чтобы понять плодотворность изучения восточных методов саморегуляции современной психологической наукой. Эти своеобразные ранние взгляды на психическое существовали задолго до возникновения науки под названием «психология». Из этой эмпирической формы до-научного знания о психике человека сложились и методы самовнушения, вынужденные камуфлировать себя мистическими одеяниями, мифами и символами религиозного характера. Аналогично обстояло дело при зарождении химии в ее алхимических формах, когда описания химических рецептов и процедур зашифровывались наименованиями планет, зверей и птиц. И так же, как алхимия несла в себе зерна рационального знания, несут их в себе и восточные учения о психи-

---

<sup>1</sup> Чуковский К. Мой Уитмен. М., 1969, с. 62.

ческом. В частности средства и методы самовнушения, описанные на страницах книги Н. Петрова, могут оптимизировать деятельность человека. Эти искусственные и специально сконструированные «объекты» (янтры, мантры и пр.) являются своеобразным сгустком психологического знания, накопленного в тысячелетнем опыте Востока, и заслуживают особого внимания со стороны современной психологии. Их структура, подобно искусно сконструированному спортивному снаряду, помогает более эффективно овладевать своими психическими способностями.

Конечно, восточная психология односторонняя, ибо опирается исключительно на субъективный опыт человека. В то же время современное состояние научной психологии свидетельствует о том, что такие сложные проблемы, как творчество, личность, социальное поведение людей, не могут быть полностью разрешены традиционными методами. Недаром так часто в исследованиях по психологии личности широко используется материал художественной литературы и искусства.

Задача состоит в том, чтобы найти такие формы исследований, в которых различные подходы диалектически взаимодействовали бы друг друга и корректировали, оптимизируя процесс изучения сознания и психики человека. Скромным, но полезным вкладом в это дело может послужить предлагаемая читателю книга Н. Петрова «Самовнушение в древности и сегодня».

*Кандидат психологических наук  
В. А. Елисеев*

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Бурное развитие технического прогресса и связанные с этим социальные преобразования и изменения природной среды зачастую ставят человека в ситуации, требующие предела его адаптационных возможностей. Современный горожанин подвергается вредному воздействию уличного шума, загрязненного воздуха, малоподвижного образа жизни, характерных для городской жизни психических напряжений. Несмотря на меры, предпринимаемые обществом для охраны окружающей среды и уменьшения вредных для здоровья факторов, связанных с современной технологией, перед каждым человеком стоит проблема — каким образом и с помощью каких индивидуальных средств помочь самому себе оптимально адаптироваться к окружающей среде. В связи с этим в ряде стран в течение последних 20 лет вырос интерес к некоторым древним аутосуггестивным техникам и практикам<sup>1</sup>. Особой популярностью пользуются древние практики йоги, дзен-буддизма и даосизма.

В Болгарии также интересуются этими практиками. Но, к сожалению, в качестве методических руководств используются в основном источники, воспроизводящие техники в том виде, в каком они существовали в прошлом — переплетенные с религиозно-мистическими представлениями. Вероятно, в свое время эти техники имели положительное воздействие. Но с тех пор прошли тысячелетия, за которые общество шагнуло далеко вперед. Именно поэтому применение техник в их оригинальном виде не только бесполезно, но и вредно.

Цель этой книги — познакомить читателей с упомянутыми древними техниками и предупредить о возможных последствиях, которые может нанести современному человеку их некритичное применение.

*Автор*

---

<sup>1</sup> Аутосуггестивные техники и практики — приемы и методы самовнушения. — *Прим. ред.*

## ВВЕДЕНИЕ

Религия является одной из самых древних форм общественного сознания. В основе религии лежит мистическое отношение к миру. Вероятно, уже в далекой древности человек чувствовал, что за видимым миром скрываются законы, управляющие этим миром. Сложность объяснения рациональными средствами мышления природных, социальных и психических явлений явилась основной причиной возникновения мистического отношения к реальному миру. Человек постоянно подвергался угрозе со стороны различных природных и «социальных» факторов. Религия помогала первобытному человеку преодолеть свой страх через иллюзорное «заключение договора» со стоящими вне наблюдаемого мира силами.

Из истории религии известно, что человек был склонен к обожествлению всех существенных в его трудовой жизни факторов. На самом низком уровне человеческого развития основной трудовой деятельностью была охота. В соответствии с этим божества, которым поклонялись, символизировались животными. В своих ритуальных танцах примитивные племена не только имитировали поведение животных, но и разговаривали с ними, просили даже прощение за то, что должны их убить. С появлением и развитием земледелия человек по-прежнему остается зависимым от природных условий. Его боги олицетворяют природные силы и стихии — Солнце, Землю, воду, ветер и т. п. Укрепление и развитие государства приводит к увеличению степени социального взаимодействия между людьми. Постепенно государство превращается в средство, с помощью которого оформившийся господствующий класс держит в подчинении определенную часть населения. Главным врагом угнетенного человека становится человек-эксплуататор. Вот почему в христианстве, буддизме, исламе и других религиях божественное начало символизируется совершенным в этическом отношении человеком, а целью существования становится

достижение присущих этому совершенному человеку качеств.

Энгельс отмечал, что «христианство возникло как движение угнетенных: оно выступало сначала как религия рабов и вольноотпущенников, бедняков и бесправных, покоренных или рассеянных Римом народов»<sup>1</sup>. Такие религии, как иудаизм, христианство, буддизм, ислам, возникают в ситуации деградации обществ определенного типа. Их появление кажется спонтанным, однако оно обусловлено исторически и связано с людьми, непосредственно выражавшими тенденции в развитии общественного сознания. Характерным моментом было создание легенд о совершенных личностях — Христе, Будде, Моисее, Магомете. Основные доктрины соответствующих религиозных учений принимались верующими как божественные откровения, как «божий дар», реализующийся с помощью видений, снов или других пограничных психических состояний<sup>2</sup> у лиц, являющихся «божьими избранниками». В этом отношении известное исключение составляет буддизм, в котором боги играют второстепенную роль и не связаны с легендой о Будде.

Исследования религиозных учений с позиций диалектического материализма, как форм общественного сознания, демонстрируют значительную историческую преемственность и обусловленность их основных этических норм. Еще работы Бруно Бауэра<sup>3</sup> показали имеющуюся преемственность и связь христианской этики с этическими аспектами александрийской философской школы Филона и стоической философской школы Сенеки. Согласно Энгельсу, «некоторые места из Нового завета как будто списаны почти дословно с его сочинений...»<sup>4</sup>. Появление нового религиозного учения представляет собой противопоставление новых моральных ценностей существующим формам социальной несправедливости. С течением времени происходят социальные изменения и возникают новые господствующие классы, поэтому основные принципы новой религии теряют свое демократическое и гуманное

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 22, с. 467.

<sup>2</sup> Пограничные психические состояния — нервно-психические состояния, находящиеся вблизи условной границы между психическим здоровьем и выраженной патологией. — *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Бауэр Б. (1809—1882) — немецкий философ-идеалист, младогегельянец. — *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 21, с. 9.

звучание и превращаются в догмы. С их помощью церковь всегда осуществляла контроль над общественным сознанием. Известно, что основная часть христианских догм была принята на Никейском соборе (325 г.) при соединении христианской религии с государством.

В основе религиозного воздействия на массы лежит применение различных техник медитации<sup>1</sup>, формирование и эффективность которых связаны с тысячелетним опытом. Уже в примитивных религиях используются заклинания и различные культовые ритуалы, которые с точки зрения суггестии (внушения) могут рассматриваться как способ волевого воздействия. Известно, что шаманы с помощью специальных «магических» слов и движений вызывали массовый экстаз. Ряд обрядов в современных религиях ведет свое начало от первобытной магии, при помощи которой древние люди пытались «войти в контакт» с силами природы. Типичным примером этого могут служить и таинства христианской церкви (католической и православной). Полумрак, огоньки свечей, спонтанная концентрация сознания на блестящих культовых предметах, расслабляющее воздействие музыки и повторения одних и тех же слов, запах ладана и т. п. многократно повышают внушаемость верующих. Характерной особенностью почти всех религий является использование определенных жестов, особой манеры проговаривания, употребление «священных слов» мягкого и расслабляющего звучания, таких, например, как аминь, амито, амида<sup>2</sup> и т. д. Все это приводит к созданию тесного эмоционального контакта между священником и верующими. Опираясь на политическую и мировоззренческую отсталость верующих, современная церковь использует разнообразные психологические средства воздействия на человека: цвет, форму, музыку, интонации человеческой речи, «чудеса», исповедь, милосердие, благотворительность и т. д. В католическом и восточно-православном христианстве особое значение придается внутреннему оформлению храмов. Очень часто внутренняя

---

<sup>1</sup> Медитация — созерцание, концентрация. Согласно Большой Советской Энциклопедии (т. 15, М., 1974, с. 562), медитация есть умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углубленной сосредоточенности. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> «Амито» и «амида» являются соответственно китайской и японской транскрипциями одного и того же имени — Будды Амитабхи. — *Прим. ред.*

обстановка, личные качества священника и предрасположенность верующих приводят к массовой экзальтации. Известно много случаев массового гипноза во время проповеди. «Магия» форм и цветов настолько сильна, что даже неверующие люди переживают приятное ощущение спокойствия при соприкосновении с церковным интерьером.

Из ритуала протестантской церкви исключено употребление ряда культовых обрядов и предметов, а внутренний интерьер церкви значительно упрощен. Зато там в гораздо большей степени используется воздействие человеческой речи. Применяемые медитативные техники сильно отличаются от «первобытной магии» (по сравнению с католической и восточноправославной церковью). Наибольшее внимание уделяется качествам пастора. Между ним и верующими существуют прямые контакты. Используются звуковые и другие эффекты, оказывающие сильное эмоциональное воздействие. Поощряется прямое эмоциональное содействие верующих во время религиозной службы. Это особенно сильно выражено в методистской секте, где проповеди напоминают в некотором отношении шоу-программы.

Эмоциональный транс в некоторых сектах проявляется не только как сопутствующее явление, но может быть даже целью религиозной церемонии. Вот как В. Е. Рожнов описывает богослужение в христианской секте хлыстов:

«Верующие переодеваются в специальные длинные белые радельные рубахи. В руки берут полотенца и зеленые ветки. Молитвенное собрание начинается спокойно и сдержанно: с взаимных приветствий, пения религиозных песен, молитв, чтения текстов «священных книг». Затем все встают и медленно начинают ходить друг за другом в такт пению, образуя таким образом круг. Скоро медленное хождение переходит в более быстрое, шаг — в бег и прыжки, пение и молитвы и воющие призывы к духу — в крики, визги и стоны. Темп все время нарастает и нарастает. Членораздельная речь утрачивается»<sup>1</sup>.

В некоторых сектах хлыстов сильное эмоциональное возбуждение приводило к ослаблению самоконтроля и к усилению полового возбуждения, что превращало религиозные службы в оргии.

---

<sup>1</sup> Рожнов В. Пророки и чудотворцы. М., 1977, с. 98.



Аналогичным образом обстоит дело и с достижением пограничных психических состояний в сектах пятидесятников, где, кроме крещения водой, совершалось и крещение «духом». Члены этой секты верят, что после крещения «духом» они получают дар божий — «говорение на божественном языке». По существу, речь идет о пограничном психическом состоянии, при котором в результате сильного процесса возбуждения нарушена деятельность речевого анализатора и временно потерян контроль над понятийной речью.

Фанатизм и экзальтация очень часто приводят к неустойчивости эмоций и взаимной трансформации их полярных состояний. Это можно проиллюстрировать отрывком из письма Святителя Феофана Затворника: «Теплота, сопровождающая сосредоточенную в сердце молитву, нередко соединяется со сладостью похотною»<sup>1</sup>.

В некоторых случаях религиозная экзальтация трансформируется в стремление мучить, ранить себя, при котором преодолевается предохранительное действие инстинкта самосохранения. Нередки случаи тяжелых физических повреждений и самоубийств. Так, например, в 325 году консул Никеи был вынужден под угрозой смертной казни запретить мужчинам-христианам самокастрацию, которую они производили с целью «освобождения тела от страстей». В России подобная кастрация имела место до XX века<sup>2</sup>.

Б. Рассел отмечал, что в основе религии лежит страх, «а так как страх является прародителем жестокости, то неудивительно, что жестокость и религия шагали рука об руку»<sup>3</sup>. И действительно, история христианства в Европе доказывает верность этого утверждения. Уже в наши дни (в 1966 г. в Швейцарии) была убита девушка фанатиками-верующими, хотевшими изгнать из нее дьявола.

Христианская религия проявляет нетерпимость ко всем другим вероисповеданиям. Она противопоставляет себя своим идейным противникам силой всех возможных средств: убеждением, угрозой (Страшный суд), физическими мучениями и физическим уничтожением (инквизиция и религиозные войны). Любовь, которая находится в основе христианской морали, по существу является

---

<sup>1</sup> Цит. по: Рожнов В. Пророки и чудотворцы. М., 1977, с. 130.

<sup>2</sup> См.: Волков М. Секта скопцов. Л., 1931.

<sup>3</sup> Рассел Б. Почему я не христианин. М., 1958, с. 28.

любовью к догме, а не к людям. Например, в Евангелии от Матфея Христос говорит: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня».

Во имя любви к богу церковь требовала от верующих смиренно переносить страдания и не выступать против существующей социальной несправедливости.

Сложная социальная ситуация в ряде западных стран и неверные мировоззренческие установки не позволяют отдельному человеку правильно ориентироваться и вскрывать истинные причины своего неудовлетворительного существования, в результате этого многие люди находят иллюзорное спасение в лоне религии.

Существование религии в XX веке в значительной степени связано с мировоззренческим невежеством масс. Освобождение ряда отсталых стран из-под ига колониализма и империализма дало возможность их народам стать на новый путь развития. Безусловно, религии обречены на вымирание, но они все еще играют активную роль в социальных взаимоотношениях между людьми на большей части нашей планеты. Задачей современного общества является непримиримая борьба с религиозным сознанием и направление людей по пути реалистического мировоззрения. Тем не менее следует признать, что в некоторых религиях накоплен опыт, который необходимо объяснить с помощью современных научных средств и использовать для потребностей прогрессивного общественного развития.

В соответствии с возросшими материальными возможностями социалистического общества и долгосрочной программой Болгарской коммунистической партии о гармоничном развитии личности в Болгарии появились условия целенаправленного стимулирования всестороннего духовного развития трудящихся. Наша культурная общечеловечность все чаще начинает обращать внимание на европейское и мировое прошлое в целях поиска ценностей, которые в силу исторических особенностей были скрыты от нас временем. Особенно высок интерес к древним учениям Индии, Японии и Китая. Огромно число энтузиастов, желающих изучать древние практики физического и духовного самоусовершенствования — йогу, дзен-буддизм, даосские методы и т. д. К сожалению, за исключением нескольких книг по хатха-йоге и даосской философии, у нас полностью отсутствует литература по

этим вопросам. Существующая ситуация создает благоприятную почву для проникновения и распространения у нас ряда западных изданий, которые не очищены от оккультных и религиозных представлений. В ряде случаев мистический элемент в них не только не исключен, но даже усилен или же адаптирован к местным формам религиозного мировоззрения. Это становится причиной не только отсутствия положительных элементов при использовании древних практик, но в определенных случаях — многих отрицательных последствий. При этом у практикующих могут появиться симптомы мировоззренческой деградации.

В связи с этим необходимо брать из древних техник только их рациональное зерно, очищенное от какой бы то ни было мистики, с тем чтобы они действительно могли стать реальной помощью в физическом и духовном развитии личности.

## САМОВНУШЕНИЕ В СИСТЕМЕ ЙОГИ

Согласно легендам, во второй половине второго тысячелетия до н. э. в Северную Индию вторглись племена, которые называли себя арийцами (благородными). Позднее они смешались с другими индийскими племенами. Считается, что арийцы создали самую древнюю индийскую литературу — Веды. Эта литература содержит как поэзию, так и прозу. Основные философские, этические и религиозные концепции Вед комментируются в Упанишадах, представляющих собой «тайные» знания, передаваемые учителем ученику. Известны более 100 Упанишад. Последняя из них написана в XVI веке. 13 наиболее важных составлено в период между VII и IV вв. до нашей эры. Они представляют попытку осознания и причинного объяснения мира. В них ставились следующие философские вопросы: Откуда мы? Куда идем? Какая неизменяемая сущность стоит за непрерывно меняющимся миром? Упанишады не сводятся только к описанию результатов созерцания внешнего мира и анализу его конкретных и абстрактных форм, но указывают пути физического и духовного совершенствования личности.

«Легкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос, приятный запах... — вот, говорят, первые проявления *йоги*».

(Шветашватара упанишада) <sup>1</sup>

С точки зрения системы йоги Упанишады представляют собой философско-этическое руководство. Основные техники упомянуты и в книге «Бхагавадгита», представляющей собой часть грандиозного древнеиндийского эпоса «Махабхарата», который предположительно составлен в предбуддийский период (до V века до н. э.) <sup>2</sup>. Большая

<sup>1</sup> Упанишады. М., 1967, с. 119.

<sup>2</sup> Автор здесь не совсем точен, так как первые свидетельства об эпосе «Махабхарата» относятся к IV—II вв. до н. э., а «оформление» — к IV в. н. э. — *Прим. ред.*

заслуга в систематизации йоги принадлежит Патанджали. В своей книге «Йога-сутра»<sup>1</sup> он излагает основные принципы философии, психологии и этики йоги, а также правила медитации. Патанджали различает 8 ступеней в структуре практики йоги. Это: яма, нияма, асана, пранаяма, пратъяхара, дхарана, дхиана и самадхи.

1. Яма запрещает практикующему воровство, ложь, применение насилия, принятие подарков, а также поступки, продиктованные неконтролируемыми эмоциональными импульсами. Эти пассивные моральные ограничения ставят целью прежде всего достижение эмоциональной уравновешенности йога для уменьшения возможных негативных социальных проявлений.

2. Нияма включает внешнее и внутреннее телесное очищение, достижение с помощью аскетизма устойчивости к влиянию внешних природных и социальных условий, изучение философии, религиозные занятия.

3. Асана выражается в выполнении специфических поз (статических физических упражнений).

4. Пранаяма содержит упражнения по йоговскому дыханию, а также некоторые процедуры, связанные с приемом пищи. В йоговском дыхании специально выделяются четыре фазы: вдох (пурака), задержка (кумбхака), выдох (речана) и пауза после выдоха. Особое внимание уделяется задержке дыхания, во время которой, как считают йоги, в организм усиленно поступает жизненная энергия — прана. Во время этой фазы йоги обычно выполняют ряд процедур самовнушения. Йоги полагают, что прана также поступает на язык и нёбо во время еды. Поэтому они внимательно и долго прожевывают пищу, превращая акт питания в своеобразный ритуал. Таким образом, увеличивая время нахождения пищи во рту, они максимально извлекают из нее прану.

5. Пратъяхара является «негативной» концентрацией. С ее помощью достигается полное физическое и психическое расслабление. При глубоком расслаблении достигается выключение работы органов чувств. Подобное расслабление достигнуть нелегко. Его можно получить только при помощи активного самовнушения во время процедуры расслабления тела и только в результате

---

<sup>1</sup> См.: Patanjali. Aphorisms of Yoga. Whitstable Litho Ltd., Whitstable, Kent, 1973.

многократных тренировок. С течением времени происходит автоматическое достижение этого состояния.

6. Дхарана представляет собой активную концентрацию внимания на объекте (внешнем или внутреннем) с удержанием его как минимум в течение 12 секунд.

7. Дхиана рассматривается как процесс проникновения в сущность объекта сосредоточения. Если концентрация внимания на объекте держится в течение 144 секунд, что равно 12 дхаранам, считается, что достигнута дхиана.

8. Самадхи — это конечная цель йоги. Если состояние концентрации длится 1728 секунд, что составляет 12 дхиан, или 144 дхаран, то самадхи достигнуто<sup>1</sup>. Йоги считают, что в состоянии самадхи происходит полное проникновение в объект концентрации. В этот момент йог не в состоянии разграничить свою личность и объект. Вот как Госвами описывает внешнее состояние йога, находящегося в самадхи: «Он лежал на спине в кровати, руки были раскинуты. Его тело постепенно становилось полностью безжизненным, исчезали дыхание и пульс, не было никаких признаков сознательной деятельности»<sup>2</sup>.

Хёниг описывает эксперимент, проведенный в Индии в Институте изучения психики, где исследовались физиологические показатели йога 49 лет в состоянии самадхи<sup>3</sup>. Он был помещен в ящик объемом 1 м<sup>3</sup> и зарыт довольно глубоко в землю. Благодаря сильному замедлению всех жизненных процессов ему удалось провести в таком положении 9 часов<sup>4</sup>.

Карлинс и Левис сообщают о случаях, когда люди в состоянии медитации могли увеличить на продолжительное время частоту пульса до 300 ударов в минуту или же замедляли его до полной остановки, а также о случаях

---

<sup>1</sup> В данное время мы не располагаем фактами о физиологическом значении такой продолжительной концентрации.

<sup>2</sup> Goswami S. S. *Laya Yoga*. Routledge and Kegan Paul. London, Boston and Henli, 1980, p. 27.

<sup>3</sup> См.: Hoenig J. *Medical Research on Yoga*. *Confinia Phsychiatica*, 11, 1968, p. 69—89.

<sup>4</sup> Сами йоги не считают, что всякое искусственно вызванное состояние безжизненности является подлинным самадхи. Если после него человек приобретает новое непосредственное знание — это подлинное самадхи. Самадхи же, достигаемое только физическими манипуляциями (хатха-йога), как правило, не дает таких приобретений и похоже по физиологическим показателям на зимнюю спячку животных. — *Прим. ред.*

контролируемого повышения и понижения температуры тела, причем в различных его частях<sup>1</sup>.

Некоторые авторы включают в понятие медитации последние три ступени йоги — дхарану, дхиану и самадхи, другие авторы — только седьмую ступень — дхиану.

Переход от одной ступени медитации к другой не нуждается в применении специальной техники. Он связан только с увеличением глубины концентрации и с продолжительными и упорными тренировками. В зависимости от использованных специфических техник существуют различные виды систем йоги. Основными из них являются: мантра-йога, хатха-йога, лайя-йога и раджа-йога. В мантра-йоге концентрация осуществляется на особых словах и выражениях (мантрах), которые при непрерывном повторении (джапа) оказывают определенное воздействие на некоторые процессы в центральной и вегетативной нервной системе. Корни этой техники уходят в глубокое прошлое — к племенным колдунам и заклинателям. С помощью процесса джапа, при удачном подборе мантры, можно освободить нервную систему от некоторых блокирующих ее процессов торможения.

Третья и четвертая ступени в структуре йоги — асана и пранаяма — составляют основу хатха-йоги. Считается, что существует более 500 поз, из которых 50 являются основными.

Асаны можно разделить на три группы:

1. Позы для медитации и релаксации.

2. Позы для укрепления тела (практикование этих поз нормализует работу внутренних органов и позвоночника).

3. Позы для очищения пищеварительной системы.

Практикование асан приводит к расслаблению мышц грудной клетки, что со своей стороны уменьшает усилия при дыхании. Вот почему они рассматриваются как этап, предшествующий пранаяме. Эта последовательность соблюдается и в рамках отдельно взятой тренировки. Йоги считают, что существует связь между дыханием и психическим состоянием, и поэтому придают пранаяме большое значение. Считается, что ритмизация дыхательного процесса приводит к психической релаксации. И наоборот — психическая релаксация приводит

---

<sup>1</sup> См.: Karllins M., Lewis A. Biofeedback. Warner Books Inc., N. Y., 1973.

к ритмизации дыхания. Йоги рекомендуют различные соотношения циклов вдоха, задержки и выдоха, в частности следующие — 1:4:2 или 1:4:1<sup>1</sup>.

По мнению некоторых авторов, хатха-йога является начальной формой йогизма, которая достигает четвертой ступени по схеме Патанджали. Другие авторы считают, что хатха-йога отличается от остальных систем только по своей практике и в ней также есть переходы к различным степеням медитации.

Вначале исполнение асан может вызывать неприятные ощущения в теле практикующего. Со временем асаны превращаются в позы, удобные для медитации. Поза считается усвоенной, когда выполняется без усилия. Тогда начинается концентрация на различных частях тела или на биологических процессах (пульсе, дыхании и т. д.). После продолжительной практики йоги в состоянии оказывать позами определенное воздействие на кровообращение, на процессы в пищеварительной системе и т. п. Высшим проявлением самоконтроля в хатха-йоге является замедление процессов жизнедеятельности и достижение состояния анабиоза<sup>2</sup>.

Лайя-йога является системой, цель которой — пробуждение «латентной» психической энергии в вегетативной нервной системе. Ее основным средством является медитация. Объекты концентрации представляют собой специфические слова (мантры), геометрические фигуры (янтры) и картины (даяты).

У йогов существует представление, что в основании позвоночника находится важный жизненный центр — муладхара, в котором хранится латентная нервная энергия, называемая кундалини; символом ее является змея, свившаяся в спираль. Основной момент в лайя-йоге — это так называемое пробуждение и освобождение кундалини, что достигается путем психической концентрации на центре муладхара.

Системы йоги представляют собой совокупность различных учений, отличающихся друг от друга не только в отношении используемых техник, но и в отношении исповедуемых морально-этических и мистико-религиозных

---

<sup>1</sup> Практика пранаямы требует тщательного контроля со стороны опытного руководителя и специфических ограничений образа жизни. Без них она может принести вред здоровью. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Анабиоз — временное замедление или сведение к минимуму жизненных процессов вследствие изменения внешних условий.



норм. Самой древней системой йоги Госвами считает вайдику<sup>1</sup>. Она считается оригинальной системой. Согласно вайдики, для освобождения кундалини надо соблюдать половое воздержание (брахмачария). Существует и другая школа йоги, называемая тантрика. Она также имеет древнюю историю и связана с тантристской литературой. Согласно легендам, ее создателем был бог Шива, который упростил ряд сложных процедур из вайдики, добавил некоторые новые, отменил ограничение брахмачарии и таким образом сделал ее доступной для широкого круга людей. В противоположность вайдики в тантрике считается, что пробуждение и освобождение кундалини может произойти и при сексуальных контактах. Последние, однако, связаны с определенными моральными ограничениями и не являются самоцелью. Тантрика была очень популярна на Тибете.

В раджа-йоге используются процедуры и техники, аналогичные лайя-йоге. Но объекты концентрации связаны с высшими проявлениями сознательной деятельности человека. Раджа-йога является системой этико-философских принципов и религиозных норм, а также правил медитирования на них. Некоторые интерпретаторы систем йоги считают, что с помощью практикования раджа-йоги создается мост между сознательными и некоторыми бессознательными процессами человека. Существует мнение, что перед практикованием раджа-йоги необходимо обязательно пройти через практику хатха-йоги и лайя-йоги. Мамфорд, например, отмечает, что прямое занятие раджа-йогой таит в себе опасность душевных деформаций и расстройств<sup>2</sup>.

В ряде оригинальных литературных источников, связанных с философией и практикой йоги, высказывается мнение, что системы йоги являются средством раскрытия или «освобождения» личности от всех ее проблем и развития ее латентных возможностей. Это мнение разделяют и большинство современных западных авторов. Подобные представления бытуют и в Болгарии.

Системы йоги формировались в течение тысячелетий. В их традициях, религиозных и философских концепциях заложены специфические для Востока (в историческом

<sup>1</sup> См.: Goswami S. S. *Laya Yoga*. Routledge and Kegan Paul, London, Boston and Henli, 1980.

<sup>2</sup> См.: Mumford J. *Psychosomatic Yoga*. The Aquarian Press, Wellingborough, Northhamptonshire, 1979.

плане) формы взаимодействия личности и общества. Внимательное рассмотрение основных принципов йогической этики недвусмысленно показывает, что способы достижения «освобождения» в оригинальных йоговских системах в современном обществе полностью неприменимы. В большинстве случаев речь идет об осознанном бегстве от общества и общественных форм личного поведения. Так, например, согласно Бюхлеру (в серии «Священная книга Востока»): «Йог должен всегда быть один, избегая общества, чтобы достичь конечного освобождения... быть полностью независимым от чужой помощи. Йог должен быть полностью свободен от эмоциональных переживаний. В обществе самого себя он достигнет конечного освобождения»<sup>1</sup>.

Согласно мнению выдающегося интерпретатора системы йоги Вивекананды, «Йог должен жить один; общество других людей дисбалансирует его сознание»<sup>2</sup>.

Из этих примеров становится видно, что практикующий системы йоги в их оригинальном виде добровольно подвергает себя социальной изоляции. Это один из аспектов, с позиций которого надо рассматривать характерный для йоги аскетизм. Уменьшение личных потребностей и необходимости поддерживать межличностные контакты освобождает личность от ее социальных обязанностей.

Согласно учению Махавира<sup>3</sup> (в серии «Священная книга Востока»): «Иногда йог пропускает пять приемов пищи или семь, или девять или одиннадцать, но не заболевает, спасаясь медитацией»<sup>4</sup>.

Йог почти ничего не получает от общества и почти ничего ему не дает. Он достигает состояния абсолютной изоляции (кайвалья), которая в некоторых случаях является целью его социального существования. Элиаде отмечает: «Йог пассивен в своих интеллектуальных стремлениях, исключение составляют только объекты его концентрации»<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Sacred books of East. Oxford.

<sup>2</sup> Vivekananda S. Complete Works. Advaita Ashrama, Calcutta, 1922—1951, vol. VIII, p. 175.

<sup>3</sup> Махавира (Великий герой) — прозвище Вардхаманы, основателя джайнизма. — *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Sacred books of East. Oxford.

<sup>5</sup> Eliade M. Significations de la Lumière intérieure. «Eranos — Jahrbuch». N. XXV, 1957.

С помощью медитации йоги могут значительно уменьшать скорость протекания процессов жизнедеятельности в организме и таким образом как бы замедлять течение «биологического времени». В этом и состоит один из феноменов системы йоги — большая хронологическая продолжительность жизни некоторых ее приверженцев. Согласно легендам, некоторые йоги жили до трехсот лет. Достижение долголетия у йогов воспринимается как что-то обыкновенное. Но если мы попытаемся измерить жизнь совершенного йога с помощью количества пережитых им эмоций, то приходим к парадоксальному выводу: он умирает крайне молодым.

Изолируя себя от внешнего окружения, йог замыкается в своем внутреннем мире, в котором, с помощью техник самовнушения, создает состояния медитативного экстаза. С течением времени он теряет чувство реальности и не может отличить внутренний мир от внешнего. Согласно раджа-йоге, внешний мир является только грубой формой внутреннего. Замыкаясь в самом себе, йог предаётся созерцанию, при котором до высшей степени эстетизирует объекты своей концентрации. В состоянии медитации у него возникает иллюзия, что он сливается со всем мирозданием и достигает высшей степени интуитивного прозрения, с помощью которого прямо осознает скрытую сущность вещей. В наивысшей форме йогизма — маха-йоге — йог идентифицирует себя и весь Универсум с абсолютным духом. Согласно Слободянику, с медицинской точки зрения в медитации йогов нет ничего сверхъестественного. Это, вероятно, своеобразный аутогипноз... Функции дыхания и кровообращения достигают своего минимума, а сильные внешние раздражители не вызывают никаких реакций. Для достижения подобного состояния, несомненно, необходимы безупречное здоровье, целеустремленность и сильная воля<sup>1</sup>.

Погружение в свой мир является характерной чертой индийцев еще с незапамятных времен. Гримм пишет: «Подобно христианству, в Ведах и Упанишадах все в полумраке и располагает ко сну»<sup>2</sup>. Это в значительной степени влияет на интуитивное представление о времени.

<sup>1</sup> См.: Слободяник А. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев, 1977, с. 280.

<sup>2</sup> Grimm G. The Doctrine of the Buddha. The Religion of Reason and Meditation. Akademik Verlag, Berlin, 1958, p. 5.

К этому располагает и санскрит — язык, в котором времена свободно взаимозаменяются. Можно, например, использовать настоящее время для обозначения событий в прошлом или будущем. Одно и то же слово «кала» может обозначать и вчерашний день и завтрашний. Накамура отмечает, что «исторические факты в старых индийских книгах очень редко сопровождаются конкретными датами»<sup>1</sup>. Разрыв между интуитивным и рациональным познанием присущ основным философским школам древней Индии, которые не обозначают истину как соответствие между субъективным познанием и объективной реальностью, а определяют ее только в этическом аспекте.

Исключением из этой традиции йоги являются концепции, изложенные в книге «Бхагавадгита» эпоса «Махабхарата»<sup>2</sup>. В противоположность другим подобным учениям в «Бхагавадгите» йог непрерывно подталкивается к действиям. Здесь под йогической практикой понимается совокупность приемов, с помощью которых достигается контроль над чувствами. Необходимо отметить, что в понятие «свобода» в «Бхагавадгите» вкладывается содержание, отличное от Упанишад. Так, например, предназначение человека состоит в совершенном исполнении социального долга, вследствие чего он приобретает безграничную свободу по отношению к условиям существования, поскольку способен совершать все действия с полным отсутствием негативных эмоциональных проявлений, в переживании которых и коренится ощущение личной несвободы.

Системы йоги являются уникальным явлением культуры, содержащим опыт многих поколений, и совершенно необходимо этот опыт изучать и осваивать. Но при этом важно, чтобы соответствующие практики были пересмотрены, а йогическая этика переосмыслена и соотнесена с современными условиями.

---

<sup>1</sup> Nakamura H. Ways of Thinking of Eastern Peoples. University Press of Hawai, Honolulu, 1974, p. 121.

<sup>2</sup> См.: Философские тексты «Махабхараты». Выпуск I, книга I. Бхагавадгита, Ашхабад, 1977.

Согласно индуизму, Веды являются не просто литературным произведением, содержащим мудрость их сочинителей. Индуисты верят, что в них собрано «божественное знание бога-создателя». Вивекананда цитирует комментатора Вед Саянагарья: «Кто бы создал весь Универсум, не обладая знаниями Вед»<sup>1</sup>. Веды считаются абсолютным метафизическим познанием, которое время не в состоянии опровергнуть.

Согласно философам-ведантистам, за видимым разнообразием природы кроется абсолютный дух, единственный создатель и источник реальности.

В соответствии с идеалистическим ведическим представлением индивиды не представляют ничего другого, кроме как реализацию абсолютного начала. Вот почему очень естественно выглядит и конечная цель индуистской этики — достижение единства индивидуального «я» с абсолютным началом. Пути к этому указываются в вайдики. По мнению Накамуры, «в результате принятия концепции абсолютного начала, к которому принадлежат все индивиды и предметы, большинство индуистов сходится на идее единоначалия всех вещей. Они смотрят на наблюдаемый мир как на иллюзию»<sup>2</sup>.

Гримм характеризует добуддийский период в Индии, цитируя великого испанского поэта Кальдерона:

Жить значит спать, быть в этой жизни —  
Жить сновиденьем каждый час.  
Мне самый опыт возвещает:  
Мы здесь до пробужденья спим.  
Спит царь и видит сон о царстве,  
И грезит вымыслом своим...

<sup>1</sup> Vivekananda S. Complete Works. Advaita Ashrama, Calcutta, 1922—1951, vol. III, p. 323.

<sup>2</sup> Nakamura H. Ways of Thinking of Eastern Peoples. University Press of Hawai, Honolulu, 1974, p. 54.

...И лучший миг есть заблужденье,  
Раз жизнь есть только сновиденье,  
А сновиденья только сны<sup>1</sup>.

В отличие от индуизма в буддизме считается, что мир не имеет ни начала, ни конца — никто его не создал, он вечен. В учении Будды центральную роль играет доктрина перерождения<sup>2</sup>, согласно которой после смерти человек или животное рождается вновь другим существом, сохраняя при этом опыт предыдущих перерождений. С этой точки зрения отдельная жизнь рассматривается как учеба в одном из классов бесконечной по времени школы, предельная цель которой — достижение состояния совершенства — нирваны.

Будда считал, что он полностью пробудился от «снов» жизни. Он учил:

«Не верь тому, что ты слышал, не верь в учения, пришедшие к тебе через многие поколения, не верь в то, чему слепо следует большинство, не верь в то, что сказано мудрецами, не верь в истины, к которым ты пришел на основе привычных суждений... Анализируй и, когда твои выводы будут в согласии с причиной и из них последует добро для одного или для многих, прими их и живи с ними!»<sup>3</sup>

Хотя существование богов не отрицается, в раннем буддизме они не имеют существенного значения. Судьба индивида определяется так называемым законом кармы<sup>4</sup>, согласно которому поступки человека предопределяют его будущее. Это отражение наших действий на последующей жизни удачно отмечено в народной поговорке: «Что посеешь, то и пожнешь». В буддизме же карма влияет не только в рамках одной жизни, но и предопределяет форму будущего перерождения.

---

<sup>1</sup> Кальдерон П. Вып II. М., 1902, с. 148—149.

<sup>2</sup> Здесь автор не совсем точен: учение о перерождении характерно для большинства индийских религий и не является отличительным признаком буддизма, в котором оно не занимает центральное место, а предназначено для религиозной индоктринации и морального воспитания на *низшей* стадии духовного развития (то есть на уровне простых верующих, не искушенных в философии буддизма); на более высоких стадиях эта концепция отвергается.— *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Цитата Будды выражает скептицизм к достоверности прошлого опыта, характерный для всех более поздних учений.

<sup>4</sup> Этот закон и лежит в основе буддийской доктрины перерождения, рассмотренной выше.— *Прим. ред.*

В своих ранних стадиях буддизм, как философско-религиозное учение, проявлял терпимость в отношении религиозной принадлежности своих последователей и не представлял собой религиозной доктрины. В основе учения Будды лежали так называемые «четыре благородные истины».

1. Жизнь есть страдание.
2. Желания — причина страданий.
3. Страдания можно прекратить.
4. Существует способ прекращения страданий, приводящий к нирване.

Путь к прекращению страданий содержит восемь ступеней.

1. Правильные представления — принятие четырех истин.
2. Правильные стремления — желание достигнуть нирваны.
3. Воздержание от лжи.
4. Воздержание от насилия по отношению к другим существам.
5. Добывание средств к существованию честным способом.
6. Правильные усилия, состоящие: в предотвращении появления плохих качеств, в создании благ, которых ранее не существовало, в увеличении благ, которые имелись.
7. Правильные мысли — тело, чувства и эмоции не должны отождествляться с «я»; не следует рассматривать предметы, с которыми мы связаны, как свою собственность, не следует говорить здесь и сейчас то, что было сказано там и тогда.
8. Правильная медитация — на страстях, источником которых является тело, на страдании, которое порождается чувствами, на непостоянстве наших представлений, на условиях существования.

Сегодня излишне повторять, что в век космических полетов и открытия тайн материи буддизм несостоятелен как отражение реального мира. В историческом аспекте буддизм был попыткой пробудить массы от миражей внутреннего мира, от миражей другой реальности, которая рассматривалась как стоящая вне наблюдаемого мира и которую индуизм принимал за «подлинную». Нельзя сказать, что эта попытка оказалась успешной. Принятие догмы перерождения освобождает индивида от обязанно-

сти самореализации в рамках одной жизни. Согласно буддизму, каждый идет своим путем. Этот путь бесконечен и предполагает огромное число перевоплощений. В результате собранного опыта каждого перерождения индивид может совершенствоваться и достичь состояния *нирваны*, в котором будет безгранично свободен от проблем существования. По-санскритски «нирвана» означает «выйти наружу», что можно интерпретировать как «охлаждение эмоциональной жизни».

В учении Будды одним из средств достижения *нирваны* является развитие интуитивного мышления посредством медитации. Одна из основных медитативных техник буддизма — это концентрация на дыхательном процессе. В качестве иллюстрации приведем следующую технику самовнушения, авторство которой, согласно Гримму, приписывается самому Будде<sup>1</sup>.

«Я сажусь со скрещенными ногами и выпрямленным позвоночником. Мое сознание сконцентрировано на моменте выдоха, мое сознание сконцентрировано на моменте вдоха.

Делаю длинный вдох.

Делаю длинный выдох.

Делаю короткий вдох.

Делаю короткий выдох.

Я чувствую свое дыхание — я выдыхаю.

Я чувствую свое дыхание — я вдыхаю.

Мое тело расслабляется — я вдыхаю.

Мое тело расслабляется — я выдыхаю.

Я чувствую свое тело — я вдыхаю.

Я чувствую свое тело — я выдыхаю.

Какое спокойное ощущение — я вдыхаю.

Какое спокойное ощущение — я выдыхаю.

Я наблюдаю за своими мыслями — я вдыхаю.

Я наблюдаю за своими мыслями — я выдыхаю.

Я контролирую свои мысли — я вдыхаю.

Я контролирую свои мысли — я выдыхаю.

Я расслабляюсь — я вдыхаю.

Я расслабляюсь — я выдыхаю.

Спокойствие и тишина — я вдыхаю.

Спокойствие и тишина — я выдыхаю».

Другой характерной техникой, используемой в буддиз-

---

<sup>1</sup> См.: Grimm G. The Doctrine of the Buddha. The Religion of Reason and Meditation. Academic Verlag, Berlin, 1958.



ме, является зрительная концентрация на цветных кругах диаметром около 25 см (желтые, белые, красные, синие и черные). Рекомендуется и концентрация на отражении луны на водной поверхности. Одной из старых буддистских медитативных техник является представление себя размером с насекомое. После того как удастся добиться ощущения окружающего мира с точки зрения насекомого микроскопических размеров, необходимо себе представить, что ты огромный великан величиной с гору. Считается, что с помощью этой техники достигается «космическое» расширение сознания.

Для повышения эффективности медитации буддизм рекомендует строгое соблюдение определенных моральных принципов.

Буддизм как религиозное и философское учение достиг своего расцвета в Индии во времена царствования царя Ашока (III век до н. э.). Самой характерной особенностью раннего буддизма, в морально-этическом аспекте, является отрицание активной роли богов и выдвижение на первый план моральных ценностей, вырабатываемых непрерывно совершенствующейся личностью в целях достижения *нирваны*. Но с течением времени начинается постепенная деформация основных философских и этических принципов буддизма. В I веке н. э. снова возрождается идея о божественном начале, о боге — созидателе и хранителе мира, а Будде приписывается роль, подобная роли Христа в христианстве. В дошедшем до наших дней историческом документе (IV век н. э.) китайский монах Фа Сянь, описывая свое путешествие в Индию<sup>1</sup>, отмечает, что в Индии буддизм потерял свою чистоту, превратился в политеизм и идолопоклонство, где верховная роль приписывается божествам. Еще более странное развитие получает буддизм при слиянии с тантризмом (буддистский тантризм) и принятии его сексуальных культов и обрядов. Большая часть последних существует и сегодня в буддистском тантристском йогизме.

Одной из причин деформации раннего буддизма являлись очень высокие требования, предъявлявшиеся к личности. Цель индивида, состоявшая в достижении состояния *нирваны*, представлялась недоступной в рамках одной человеческой жизни.

<sup>1</sup> О путешествии Фа Сяня подробнее см.: Извлечения из «Описания буддийских стран» Фа Сяня. В кн.: Индия в литературных памятниках III—VII веков. М., 1984.— *Прим. ред.*

Со временем разграничились два различных вида — эзотерический<sup>1</sup> буддизм — *хинаяна* (Южная Индия, Цейлон, Таиланд и др.) и экзотерический<sup>2</sup> буддизм — *махаяна* (Северная Индия, Тибет, Китай и др.). В эзотерическом буддизме (в противоположность раннему) считается, что состояние нирваны достижимо в рамках отдельной человеческой жизни. В своей основной разновидности (системе махаяна) экзотерический буддизм теряет большую часть логических формулировок учения Будды и в значительной степени опирается на интуицию. Это видно и из следующего отрывка, который представляет собой выдержку из отчета японскому императору его приближенного, вернувшегося в 806 году из Китая:

«Однажды мне выпала возможность встретиться с настоятелем восточных ворот храма Зеленого дракона. Этот выдающийся человек, чье буддистское имя было Хуэй Го, являлся учеником великого индийского учителя Амогхаваджры... Он сказал мне: «Моя жизнь подошла к концу, и до твоего появления мне некому было передать свои знания». Мы вернулись обратно в храм и взяли необходимые для церемонии вещи... Позже я изучил систему алмазной йоги и пять частей учения мантраяны (о сокровенных словах)... Настоятель предупредил меня, что эзотерические книги настолько трудны для понимания, что их смысл может быть понят только при помощи искусства. Для этой цели он приказал позвать придворного художника Ле Чэна и еще шестерых... Я был приобщен к тайным мудрам (особым йогическим жестам). Другие его ученики знали некоторые из них, но не все... Ночью, когда я медитировал, настоятель явился моему внутреннему взору и сказал мне: «Мы были с тобой вместе долгое время — пока длилось твое обучение эзотерическому знанию. Если после перерождения я окажусь в Японии, то стану твоим учеником».

Быстро распространяясь географически, буддизм встречался с национальными особенностями и традициями отдельных народов, в связи с чем его основные философские, этические и другие принципы подверглись различным модификациям. Так, например, китайские переводчики буддистской секты «Чистая земля», используя

<sup>1</sup> Эзотерический — труднодоступный, тайный. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Экзотерический — общедоступный, доступный и для непосвященных. — *Прим. ред.*

ряд даосских слов и выражений, не существовавших в оригинальных санскритских текстах, тем самым привносили значительную часть даосской философии и религии в понимание буддизма. С другой стороны, многие санскритские слова транслитерировались и использовались для эзотерических целей. Характерна в этом отношении мантра *а-ми-то-фо*, которой приписывали облегчающее и успокаивающее воздействие.

Идеи секты «Чистая земля» нашли широкое распространение в Китае после династии Тан (X в.). Одним из ее пионеров в Японии был монах Куна (903—972 гг.). Популяризируя буддизм среди самых низших слоев населения, он путешествовал по городам и селам, танцевал на улицах и учил людей медитировать на слове «амида» с помощью следующей песни

Ты достигнешь прекрасной, чистой земли,  
где тебе предназначено счастье,  
если ты скажешь однажды  
волшебное слово «амида».

На рыночных площадях люди собирались вокруг него и, танцуя, повторяли мантру: «На-му-а-ми-дабу-цу».

Для этой секты было характерно, что целью человеческой жизни считалось не достижение состояния нирваны, а перерождение в так называемой «чистой земле», где человека ждала бесконечная и беспечная жизнь. Эта концепция представляла собой своеобразный аналог христианского рая. Официальным основоположником секты в Японии считается монах Хонен (1132—1212 гг.), который верил, что медитация на мантре *амида* является единственным верным способом для перерождения в «чистой земле».

По сравнению с индийским буддизмом, где практикующий подвергался суровому аскетизму в отношении пищи, японский буддизм гораздо мягче. Аналогичное нарушение аскетизма допускалось и в отношении сексуальной жизни. В «еретической» секте *тахикава* считалось, что сексуальные отношения являются способом почувствовать Будду еще при жизни. Подобная тенденция проявлялась и в японской секте «Чистая земля» в доктрине так называемого «соединения в одно целое».

Игнорирование аскетических норм можно было найти и в японской буддистской секте *дзен*. В отличие от раннего буддизма в *дзен-буддизме* считается, что про-

светление может быть достигнуто внезапно, без присущей йоге или буддизму поэтапной подготовки личности. Для этого практикующему достаточно освободиться от своих эмоциональных контактов с окружающим миром<sup>1</sup>. Согласно этическим принципам дзен, человек имеет в себе задатки, которые способны помочь ему построить свое собственное счастье и превозмочь существующие трудности. Но тем не менее необходимо знать особенности человеческой природы. Этот подход иллюстрируется стихотворением одного из создателей чань-буддизма в Китае — монаха Тодзана:

Я долго искал себя в других  
И был далеко.  
Сейчас я смотрю в себя,  
Чтобы познать.  
Только так я превращаюсь в то, что я есть.

В Японию дзен-буддизм перенесен в XII—XIII вв. Согласно его положениям, единственным средством достижения состояния нирваны считается медитация. Согласно Догену, «изучение и практикование дзен освобождает от бремени тела и духа. Возжигание ладана, богослужение, мантра «амида», исповеди, чтение священных книг не являются необходимыми. Достаточно заниматься только медитацией».

Техника медитации в дзен-буддизме исключительно проста. Используются специальные позы для сидения — *за-дзен*. Позвоночник должен быть обязательно выпрямлен и находиться на одной линии с головой. В разновидности дзен-буддизма под названием *сото* медитирующий часто садится лицом к стене. Он стремится забыть мир, исключить свои собственные переживания, отделиться от самого себя (шикантаза). Сначала практикующий концентрируется на мышечной релаксации своего тела. После этого он сосредоточивается на ритмике дыхательного процесса, не вмешиваясь в естественный ритм, а только наблюдая за ним. Постепенно он переносит

---

<sup>1</sup> Автор чрезвычайно упрощенно трактует здесь суть учения школы дзен. Суровая дисциплина дзенских монастырей вошла в поговорку в странах Восточной Азии. Длительная, изощренная аскетическая практика была необходимым условием так называемого «внезапного» просветления. Подробнее об этом см.: Абаев Н. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск, 1983. — *Прим. ред.*

внимание на свою умственную деятельность, стараясь стать в позицию постороннего наблюдателя и не влиять логикой или эмоциями на свои мысли. С течением времени его умственная деятельность становится хаотичной и теряет логическую последовательность и ассоциативность. После продолжительных и упорных тренировок достигается способность вызывать состояние, при котором сознание практикующего освобождено от «посторонних» мыслей. При этом ощущается приятное внутреннее спокойствие и уверенность. Отправляясь от этого состояния, практикующий может осуществлять сознательный психический процесс с большей глубиной концентрации на реальных или абстрактных объектах.

Психическое «очищение» в дзен-буддизме достигается с помощью очень продолжительных тренировок и активного использования факторов стресса. Некоторое представление об этом дает отрывок из книги «Источники японской традиции»: «Когда я поступил в школу дзен Тиег Тун, почитаемый Цзин медитировал до рассвета и после короткого сна вставал рано и начинал снова. В зале медитации мы находились вместе со старшими учениками. Иногда кто-нибудь из нас, молодых, засыпал. Старший ученик, который следил за нами, ударял его кулаком или туфлей».

В книге «Два классических сочинения дзен» описывается следующий случай: «Когда кто-нибудь спрашивал Гутея Осё<sup>1</sup> относительно дзен, он просто поднимал свой палец. Однажды один посетитель спросил мальчика, его ученика: «Чему тебя учит твой учитель?» Мальчик также поднял свой палец. Видя это, Гутей отрезал его палец ножом. Мальчик, крича от боли, побежал. Гутей позвал его, и, когда мальчик обернулся, Гутей поднял свой палец. В этот момент на мальчика снизошло просветление».

По всей вероятности, в этом случае речь идет о концентрации сознания на жесте «поднятый палец». Приходящая дзен-буддизму символика не позволяет нам сделать определенное заключение об истинности представленного случая. Ясно лишь одно — просветление в дзен-буддизме рассматривается как специфическое освобождение сознания от различных блокирующих его влияний, что

---

<sup>1</sup> Здесь и далее автор дает японское произношение китайских имен.— *Прим. ред.*

достигается с помощью отключения индивида от его нормального социального окружения, а также воздействия релаксирующей техники и факторов стресса.

Медитация в дзен-буддизме — это не только средство психической релаксации. Считается, что она источник «истинного познания».

Пренебрежение к рациональному мышлению (анализу и синтезу) оформляется у дзен-буддистов в специфическом подходе к реальности, который в основном построен на интуиции. По этой причине буддистские литературные произведения часто содержат символические и фигуральные объяснения, в результате чего остаются загадкой для непосвященных. Так, например, на вопрос: «Какова сущность дзен?» — можно услышать такой ответ:

Я устал сидеть так долго.  
Сегодня и завтра.  
Днем я смотрю на горы.  
Белые облака покрывают скалистые вершины.

Ни один из этих ответов не лишен смысла, и, вероятно, каждый из них можно разумно интерпретировать. Они иллюстрируют характерный для дзен-буддизма стиль мышления, в котором конкретное отождествляется с общим, а общее с единичным. Это видно и из ответа на вопрос: «Какова сущность абсолютной реальности?» Ответ: «Кипарисовое дерево в саду». Одна из возможных интерпретаций этого ответа: «Абсолютная реальность — это природа».

Важную роль в обучении дзен-буддизму играют так называемые *коаны*. Они представляют собой специфические слова или выражения, которые используются в качестве объектов концентрации. Большинство из них лишено конкретного логического смысла. В результате продолжительной работы с одним коаном (которая может продолжаться три года) у обучающегося появляется специфическая психическая реакция, представляющая собой ответ на коан. Чаще всего это фраза, стихотворение, специфическое движение или другие действия. Учитель интуитивно оценивает правильность ответа ученика. Определенное представление можно получить из следующего примера, приведенного в книге «Два классических сочинения дзен»:

«Мумон Екай изучал дзен у Гечурина Сикана. Ему шесть лет не удавался *коан* «му». Однажды он услышал

звук барабана, и на него снизошло просветление. Он порадовал своего учителя в 36 лет. Он сочинил стихотворение:

В синем светлом и безграничном небе  
Прогремел гром,  
Встрепенулось все живое,  
И содрогнулась Вселенная вся,  
Меру-гора танцует в такт музыке древней.

Коан «му» очень популярен в практике дзен. Он не несет в себе смыслового элемента. Считается, что с его помощью происходит «очищение» сознания от следов прошлой психической деятельности.

В последние несколько десятилетий в психиатрической и неврологической практике стал проявляться интерес к изучению некоторых процедур дзен. Японский психиатр Морито (1874—1938) предложил психотерапевтический метод, который содержит элементы, аналогичные обучению дзен. Этот метод состоит из четырех последовательных этапов. На первом больной в продолжение одной недели лежит на кровати, не занимаясь ничем, кроме непрерывного самоанализа и концентрации на своих навязчивых мыслях, заботах, маниях, стрессовых ситуациях. В течение второй недели ему позволяют заниматься легкой домашней работой. В следующие две недели больной выполняет тяжелую физическую работу, концентрируя внимание на реальных объектах и сужая рамки своего воображения. Последние две недели представляют собой подготовку больного к его обычному социальному окружению. В 1966 г. японские психиатры Судзуки и Текемура модифицировали систему Морито, создав психотерапевтический метод, содержащий следующие основные элементы: контакты с природой; мобилизация психики с помощью труда; медитация дзен<sup>1</sup>.

Подобно системе йоги, буддизм во всех своих формах (несмотря на некоторые рациональные элементы) представляет собой бегство от действительности и социальных проблем.

Принятие догмы о карме и перерождении оправдывает существующую социальную несправедливость. Обладание богатством рассматривается не как форма

<sup>1</sup> См.: Слободяник А. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев, 1977, с. 55—56.

грабежа, а как результат кармы — правильного соблюдения соответствующих религиозных норм в предшествующих воплощениях. С этой точки зрения социальная несправедливость не только оправдывается, но и связывается на практике с идеалами отдельной личности, с кармической целью индивида. Муки, страдания, беды рассматриваются как уроки кармы, как следствие ошибок, допущенных в прошлых воплощениях. Возникнув на основе стремления пробудить массы от иллюзорного сна внутреннего мира, буддизм не в состоянии был выполнить свои цели. Об этом говорят и последующие изменения его основных космогонических принципов. Отказ от рационального познания и акценты на интуиции удаляют массы от раскрытия истинных социальных закономерностей, от сущности общественных процессов. Медитация в буддизме — средство спрятаться от социальных проблем с помощью духовного наркоза. Это хорошо видно в стихотворении Готоба:

Мечтая стряхнуть с себя сон,  
Начинаю видеть другие сны.  
Реальность стоит вне моих чувств.

По сравнению с индуизмом здесь может быть сделан один-единственный шаг вперед — признано существование внешнего мира, который не отождествляется исключительно с ощущениями и внутренним миром индивида.

Особенно сильно выражено бегство от действительности в дзен-буддизме. Принятие установки, что проблемы личности связаны только с психическими особенностями отдельного индивида, не подталкивает к действиям по переустройству условий существования и социального порядка. В этом можно искать объяснение и того, почему сегодня определенные круги на Западе содействуют популяризации философии дзен и его практики среди молодежи, являющейся в социальном аспекте самой динамичной и активной частью населения.



## САМОВНУШЕНИЕ И КОНФУЦИАНСТВО

Почти одновременно с зарождением буддизма в Индии в Китае появилось философско-этическое учение Конфуция. Подобно всем древним учениям в центре всей его философии стоял человек и представление о его счастье и совершенстве.

Конфуций учил, что каждый пребывает в «пути». Проходя путь от рождения до смерти, человек встречается с различными радостями и невзгодами судьбы. Одной из причин несчастий человека, согласно учению, является недостаточное эмоциональное совершенство и неподготовленность к «пути». Конфуций считал, что, хотя интеллектуальный рост личности исключительно важен, это еще недостаточное условие того, чтобы человек справился с проблемами «пути». Необходимо установить контроль над эмоциями посредством их гармонизации. Культивированную личность Конфуций представлял как человека, владеющего своими эмоциями, соответственно «пути», по которому он идет, так что трудности, встречаемые на нем, не в состоянии заставить его изменить своим принципам. Контроль над эмоциями — это отнюдь не торможение их. Конфуций считал, что насилие над собственной личностью или над другими людьми приводит только к временным успехам — рано или поздно образуется брешь. Согласно Конфуцию, необходимо внимательно изучать свой «путь» и пользоваться убеждением для воздействия как на собственную личность, так и на других людей.

В центре учения Конфуция (как неотъемлемая часть «пути») лежат межличностные контакты. Конфуций учил, что природа человека социальна, что человек не может существовать вне общества. Он подчеркивал, как важно проявлять лояльность по отношению к другим людям: «Прежде чем начать какие-либо действия по отношению к другому человеку, подумай: справедливо ли будет, если это случится со мной? В то же время, будучи отзыв-

чивыми, мы не должны приспосабливаться к другим людям и слепо им следовать, но оставаться верными своим собственным принципам. Если мое сердце говорит, что я прав, то я должен идти вперед, даже если тысячи и десятки тысяч против меня».

Конфуций крайне скептически относился к медитации: «Изучение без мысли — напрасная трата времени, а мышление без исследования опасно». Он отмечал, что медитация как средство изучения мира бесполезна. Вместо нее он рекомендовал «полное наблюдение и критичное оценивание того, что происходит». Позднее (в период династии Тан), один из его последователей придерживался уже не столь крайних позиций, отмечая, что с помощью медитации «можно получить просветление и превратиться в мудреца. Но, делая это, не следует отделяться от семьи, своих ежедневных и общественных обязанностей».

Важным средством гармонизации эмоций в учении Конфуция являются правила «ли», устанавливающие нормы личного поведения<sup>1</sup>. Оно регламентирует формы поведения отдельной личности, виды межличностных контактов, взаимодействие между личностью и социальной средой, а также взаимодействие между отдельными социальными группами и классами. Правила «ли» включают также разнообразные личные и групповые ритуалы и церемонии: жесты, которыми люди обмениваются в различных случаях, формы этикета при контактах между подчиненными и начальником, между взрослыми и детьми, одежда членов семьи, ритуалы во время религиозной службы и другие. В этом отношении был достигнут очень строгий формализм, определявший в некоторых случаях даже положение каждого отдельного пальца руки.

Хотя Конфуций и не признавал медитацию как средство гармонизации личности, на практике с помощью правил «ли», особенно их ритуальной части, он создал различные формы динамической медитации (концентрация на движениях и жестах).

Этическая система Конфуция, представленная в учении о правилах «ли», давала исключительно большие привилегии личностям высокого социального положения.

---

<sup>1</sup> В советской китаеведческой литературе правила «ли» интерпретируются как нормы нравственного и культурного поведения. — *Прим. ред.*

Предельно формализованные, казарменного типа взаимоотношения между представителями различных социальных прослоек и классов облегчали в значительной степени установление феодальных институтов власти. Лояльность Конфуция к династии Чжоу (которая, согласно его мнению, демонстрировала образец общественного устройства) и этическое узаконивание существующей социальной несправедливости стали причиной благосклонного отношения к нему и его учению со стороны господствующих классов.

## САМОВНУШЕНИЕ В ДАОСИЗМЕ

В Китае еще до появления конфуцианства возникли так называемые секты «спокойных». В противовес существующим феодальным традициям «спокойные» призывали к неподчинению господам и отвергали существующие социальные отношения. Эти секты провозглашали, подобно тому как это было в йогизме и буддизме, усовершенствование личности как высшую цель человеческой жизни. По имеющимся данным, для этой цели они использовали специфические медитативные техники, обращая при этом особое внимание на процесс дыхания. «Спокойные» признавали реальность существования внешнего мира, который находится в постоянной неразрывной связи с «внутренним миром». Согласно их основной этической доктрине, познание внешнего мира может быть достигнуто лишь при устойчивом равновесии «внутреннего мира».

На основе философско-этических представлений сект «спокойных» возникает одно из самых замечательных в истории человечества древних диалектических философских учений — *даосизм*.

Первые сведения о даосизме связаны с легендарными личностями Лаоцзы и Чжуанцзы.

Даосизм в отличие от конфуцианства не соглашался с существующими социальными порядками. Приверженцы Лаоцзы вели ожесточенную борьбу с феодальной системой. В книге Лаоцзы говорится: «Если дворец роскошен, то поля покрыты сорняками и хлебохранилища совершенно пусты. Знать одевается в роскошные ткани, носит острые мечи, не удовлетворяется обычной пищей и накапливает излишние богатства. Все это называется разбоем и бахвальством»<sup>1</sup>.

Спустя два-три века после Лаоцзы конфуцианство превращается в официальную идеологию в Китае,

<sup>1</sup> Цит. по: Древнекитайская философия, Т. I М., 1972, с. 130.

а даосизм, наподобие республиканства в Римской империи, в оппозицию салона.

«Вот вещь, в хаосе возникающая; прежде неба и земли родившаяся! О Беззвучная! О лишенная формы! Одинокое стоит она и не изменяется. Повсюду действует и не имеет преград. Ее можно считать матерью Поднебесной. Я не знаю ее имени. Обозначая иероглифом, назову ее дао...»<sup>1</sup>

Интерпретация понятия «дао» является объектом острых споров. Некоторые буржуазные авторы считают, что даосизм — анархическое учение, которое в своей основе противопоставляется существующему общественному порядку.

Согласно Ф. Быкову<sup>2</sup>, лаконичность, недостаточная ясность и противоречивость некоторых отдельных частей в книге Лаоцзы являются причиной взаимно исключающих оценок понятия «дао». Именно вследствие такого построения книга Лаоцзы использовалась как материалистическими, так и идеалистическими направлениями. Иногда понятие «дао» интерпретировалось как естественный закон природы, независимый от роли верховного божества.

Дж. Нидэм отмечает, что «дао» является интуитивно постигаемым понятием и не поддается точному переводу, но в школе философов-даосов оно, видимо, означало и закон, то есть природу вещей<sup>3</sup>. Согласно Эйхи Кимура, «дао» является синтетическим понятием, означающим саму жизнь<sup>4</sup>.

В придании даосизму мистической окраски важную роль сыграл принцип «недеяния», лежащий в основе учения Лаоцзы. Он прослеживается по всей его книге. Проиллюстрируем это следующим отрывком: «В Поднебесной самые слабые побеждают самых сильных. Небытие проникает везде и всюду. Вот почему я знаю пользу от недеяния. В Поднебесной нет ничего, что можно было бы сравнить с учением, не прибегающим к словам, и пользой от недеяния»<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Там же, с. 122.

<sup>2</sup> См.: Быков Ф. Зарождение общественно-политической и философской мысли в Китае. М., 1966

<sup>3</sup> См.: Needham J. Science and Civilization in China Vol II, Cambridge, 1956.

<sup>4</sup> См.: Kimura E. A. New Study on Lao Tzu Philosophical Studies of Japan. Vol I, Tokyo, 1959

<sup>5</sup> Древнекитайская философия Т. I М., 1972, с. 128.

Некоторые авторы, рассматривающие учение Лаоцзы в мистическом свете, принцип «недеяния» понимают буквально. Другие, которые интерпретируют понятие «дао» как символ основных закономерностей в природе, видят в нем гиперболизацию того факта, что познание сущности явлений природы и общества способствует нашей активности и предохраняет нас от излишних действий, не соответствующих объективно протекающим процессам. В пользу этой точки зрения свидетельствует следующее место из Лаоцзы:

«Нужно осуществлять недеяние,  
соблюдать спокойствие и вкушать безвкусное.  
Великое состоит из малого, а многое — из немногого.  
На ненависть нужно отвечать добром.  
Преодоление трудного начинается с лёгкого,  
осуществление великого начинается с малого...»<sup>1</sup>

Стихийные диалектические представления Лаоцзы являются самыми существенными аспектами его учения. В этом духе выдержана вся его книга:

«Когда все в Поднебесной узнают, что прекрасное является прекрасным, появляется и безобразное. Когда все узнают, что доброе является добрым, возникает и зло. Поэтому бытие и небытие порождают друг друга, трудное и легкое создают друг друга, длинное и короткое взаимно соотносятся. Высокое и низкое взаимно определяют, звуки, сливаясь, приходят в гармонию, предыдущее и последующее следуют друг за другом»<sup>2</sup>.

Из этих примеров, как и из всей книги Лаоцзы, видно, что он рассматривает каждый предмет или явление в единстве противоположностей. Взаимопроникновение противоположностей и переход одного в другое полностью определяют основные этические взгляды его учения: «О несчастье! Оно является опорой счастья. О счастье! В нем заключено несчастье. Кто знает их границы? Они не имеют постоянства, справедливость снова превращается в хитрость, добро — в зло»<sup>3</sup>.

Исходя из неразрывной диалектической связи сил добра и зла, Лаоцзы рекомендует использовать трансформацию этических противоположностей при разрешении социальных, личных и иных проблем: «Чтобы нечто уничтожить, необходимо прежде дать ему расцвести

<sup>1</sup> Там же, т. I, с. 133.

<sup>2</sup> Там же, т. I, с. 115.

<sup>3</sup> Там же, с. 132.

Чтобы нечто у кого-то отнять, нужно прежде дать ему... Мягкое и слабое побеждает твердое и сильное»<sup>1</sup>.

В своей книге Лаоцзы довольно часто рекомендует пассивность в случае трудности установления границ, разделяющих добро и зло: «Поэтому совершенно мудрый говорит: «Если я не действую, народ будет находиться в самоизменении; если я спокоен, народ сам будет исправляться. Если я пассивен, народ сам становится богатым; если я не имею страстей, народ становится простодушным»<sup>2</sup>.

Существенным недостатком философского учения Лаоцзы является то, что в нем не уделено внимания развитию общества и лежащим в его основе объективным закономерностям. Именно по этой причине Лаоцзы видит зло и добро, истину и ложь как межличностные формы взаимоотношений, а не как моральные оценки явлений, имеющих глубокие социальные и исторические корни. По его мнению, добро и зло не существуют в природе в силу ее естественности. Они появляются там, где человек своими действиями стремится изменить естественный порядок вещей. Вот почему у Лаоцзы идеал гармоничного общества ассоциируется с давно ушедшим временем: «Почему в древности ценили Дао? В то время люди не стремились к приобретению богатств и преступления прощались. Поэтому Дао в Поднебесной ценилось дорого»<sup>3</sup>.

В силу отсутствия осознания объективного хода исторического развития общества даосы не понимали значение познания как движущей силы в общественном усовершенствовании. Наоборот, они считали, что познание является основным фактором в социальной поляризации добра и зла. В соответствии с этим и построено их представление о совершенном общественном управлении: «В древности те, кто следовал Дао, не просвещали народ, а делали его невежественным. Трудно управлять народом, когда у него много знаний»<sup>4</sup>.

Не обладая верной оценкой сущности и объективности социальных взаимоотношений, даосы создали этическую систему, в которой стоимость отдельной человеческой личности сильно девальвирована принципом «недеяния».

---

<sup>1</sup> Там же, с. 125.

<sup>2</sup> Там же, с. 132.

<sup>3</sup> Там же, с. 133.

<sup>4</sup> Там же, с. 134.

Подобно индуистам и буддистам даосы также создали идеал совершенной личности. Он представлял собой психически раскованного человека, достигшего полного слияния с природой. Даосы достигли замечательных успехов в области траволечения, иглоукалывания и других способов целительства, некоторые из них и сегодня представляют исключительно большой интерес. Так же как индуисты и буддисты, даосы с целью физического и духовного усовершенствования разработали процедуры, подобные системе йоги. В даосском трактате IV века «Баопуцзы» рекомендуется следующее дыхательное упражнение: «Начинающий (практиковаться в технике дыхания.— *Ред.*) вдыхает через нос и, задержав воздух, считает до 120, затем выдыхает через рот. Вдох и выдох должны производиться беззвучно. Близ ноздрей следует держать гусиное перо, и когда умение достигает того уровня что перо перестает дрожать, то первый этап искусства дыхания можно считать проведенным. На следующем этапе счет постепенно увеличивается, пока не достигнет тысячи, причем практикующий заметит, что не стареет, а становится все моложе...» Чувствуется, что автор здесь явно дал простор своей фантазии, что, впрочем, присуще восточным народам. Однако, несмотря на это, пример показывает, что дыхательные упражнения являются составной частью физических процедур даосов.

Существуют данные, на основе которых можно предположить, что основоположники даосизма практиковали и глубокие степени медитации. Вот два отрывка из книги Чжуанцзы, которые подтверждают это предположение: «Наньго Цзыцы сидел, опираясь о стол. Смотрел в небо и медленно дышал, сидел отрешенный, словно душа его покинула тело. Яньчэн Цзыю, стоявший перед ним и прислуживавший ему, сказал: «Как же это так? Неужели действительно тело человека можно заставить стать подобным сухому дереву, а его сердце можно заставить стать подобным остывшему пеплу? Ведь Вы, опирающийся о стол, сегодня уже не тот, что опирался о стол когда-то!» В ответ Цзыцы сказал: „Янь, ты очень хорошо спросил об этом! Знаешь ли ты, что только что я отрешился от самого себя?“»<sup>1</sup>

«Конфуций увиделся с Лаоцзы. Тот только что вымыл-

---

<sup>1</sup> Там же, с. 251.



ся и, распустив волосы, сушил [их], недвижимый, будто не человек. Конфуций подождал удобного момента и вскоре, когда [Лаоцзы] его заметил, сказал:

— Не ослеплен ли [я], Цю? Верить ли [глазам]? Только что [Вы], Пржеджерожденный, [своей телесной] формой походили на сухое дерево, будто оставили [все] вещи, покинули людей и возвысились, [как] единственный.

— Я странствовал сердцем в первоначале вещей,— ответил Лаоцзы»<sup>1</sup>.


Основная идея даосизма, что каждое явление или объект образованы противоположностями (инь и ян), содержится еще в древней китайской книге «И-цзин» («Книга перемен»), составленной, вероятно, 3000 лет до н. э.<sup>2</sup> В ней физический мир представлен как непрерывная циркуляция мягкого начала инь (также женского или лунного) и твердого начала ян (мужского или солнечного). В соответствующей древней китайской символике начало инь представлено прерывистой линией (— —), а ян — непрерывной (—). Из этих двух основных символов составлены комбинации из шести линий — гексаграммы, посредством которых представлено круговое движение противоположностей в природе. Так, например, в циклической смене времен года каждый месяц выражается одной из следующих фигур:


Кунь	Фу	Линь	Тай	Да-Чжуан	Гуай
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
Цянь	Сун	Дунь	Пи	Гуань	Бо
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь


<sup>1</sup> Атеисты, материалисты, диалектики Древнего Китая. М., 1967, с. 241.

<sup>2</sup> См.: Щуцкий Ю. Китайская классическая книга перемен. М., 1960.

Мы видим, что, согласно «Книге перемен», инь максимальна в октябре, а ян в апреле. Этот процесс циркуляции инь и ян принимался даосами как модель любого жизненного процесса. Они верили, что каждая из двенадцати гексаграмм соответствует «своему» жизненному центру в позвоночнике. Например, центр, именуемый «Море дыхания», находится на уровне области под пупком. Во время дыхательных упражнений даосы концентрировали внимание на воображаемой точке, движущейся по позвоночнику и в различные фазы дыхательного цикла совпадающей с различными жизненными центрами. Одновременно с этим они мысленно представляли себе динамику инь и ян с помощью двенадцати гексаграмм. Воображаемые жизненные центры использовались и как статичные объекты концентрации внимания, подобно медитации на кундалини в индийской практике йоги. Мужчины обычно концентрировались на «Море дыхания», а женщины на центре, расположенном на высоте средней части грудной клетки. В качестве объектов внешней концентрации чаще всего использовались следующие комбинации 3-х черт — триграммы, символизирующие соответственно:

Ли       сердце, огонь, лето, юг, птица, солнце.

Кань     почки, вода, зима, север, черепаха, луна

Чжэнь  печень, дерево, весна, восток, дракон

Дуй      легкие, металл, осень, запад, тигр

В качестве объекта внешней концентрации применялся и круг, который использовался как символ абсолютной пустоты и одновременно абсолютной полноты. В этом смысле содержанием наполнена та личность, которая полностью утратила ненужные знания.

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Еще в глубокой древности системы психического воздействия были известны и в Европе. По существующим данным, уже в IV веке до н. э. Пифагор использовал лечебное воздействие музыки. Весьма вероятно, что эта техника психического воздействия существовала еще в Орфический период, так как Пифагорейская школа считается преемником и продолжателем Орфического учения, а легенда об Орфее недвусмысленно повествует о «магической» силе его музыки. По некоторым сведениям, Платон посещал Египет для обучения египетским мистериям; техника достижения экстаза была описана в III—IV вв. н. э. автором из школы неоплатоников. Лечебное воздействие транса использовалось и древними римлянами. После специальных процедур внешнего и внутреннего телесного очищения больной приносил в специальном храме жертву богам. После умерщвления жертвенного животного он ложился на него и приходил в состояние экстаза. При этом было необходимо, чтобы больной почувствовал, что боги дают ему знак того, что он выздоровеет.

Наводнение Европы различными «магическими практиками» было особенно сильно в первом тысячелетии новой эры. В определенной степени на это повлияло переселение в Восточную Европу азиатских племен, религиозные обычаи которых были близки к первобытной магии. Благодаря манихейству<sup>1</sup> учение Заратустры дошло и до болгарских земель. Существует мнение, что оно оказало сильное влияние на формирование учения секты богомилов, которое через катаров<sup>2</sup> достигло западных границ Европы. По всей вероятности, богомилы обладали техниками волевого воздействия. Это можно предположить, исходя из анализа критики пресвитером

<sup>1</sup> Манихейство — религиозно-философское учение, созданное персом Мани в III веке.

<sup>2</sup> Катары — богомилы из Италии и Германии.— *Прим. ред.*

Козьмой богомилов: «Поэтому, о христолюбцы, даже если и видите, что еретик изгоняет бесов, что лечит слепых... не верьте».

Можно с большой долей уверенности допустить, что в конце прошлого и в начале настоящего тысячелетия в Европе существовали различные магические учения, которые, помимо мистических воззрений на мир, располагали и эффективными способами волевого воздействия. После X века борьба христианской церкви с «колдовством» и «магией» стала беспощадной. Под ударами инквизиции исчезали техники психического воздействия, создававшиеся в течение тысячелетий и содержавшие в себе бесценный опыт человечества.

Любопытно то, что сама христианская церковь также пользуется ритуалами, близкими к магическим. Так, например, эффективно применяется внушение и самовнушение при лечении больных посредством прикосновения к святым мощам, освящения места и тому подобное. Несмотря на жестокие методы в борьбе со своими противниками, церковь не смогла полностью справиться с так называемыми «колдунами». В XV веке Марилио Фичино перевел «Орфику» (созданную в начале нашей эры), являвшуюся вариантом Орфического учения. Он создал способ самовоздействия с помощью орфических камней и зрительной концентрации на картинах, символически представлявших различные планеты. В орфической теогонии<sup>1</sup> каждая планета обозначала определенные человеческие качества. Фичино добился большой популярности и завоевал много поклонников.

В XVI веке магией и заклинаниями занимался знаменитый алхимик, врач и естествоиспытатель Парацельс. В те времена считалось, что в магнитах заключена сверхъестественная сила. Парацельс пытался лечить некоторые болезни прикосновением магнитов к больным частям тела, отмечая при этом случаи прекращения судорог и спазм у пациентов, возвращение речи немым, возвращение парализованным способности передвигаться.

В XVIII веке венский врач Месмер защитил диссертацию на тему, касающуюся влияния планет на человека. Он основывался на метафизической концепции, согласно которой пространство пропитано неким магнитным флюи-

---

<sup>1</sup> Теогония — мифологические представления о родословии богов.—  
*Прим. ред.*

дом, передающим воздействие небесных тел на человека. На основе предположения о существовании сверхъестественной силы воздействия планет и магнетизма он также (подобно Парацельсу) начал лечить больных с помощью прикосновений магнитами. Через некоторое время Месмер стал необычайно известен. Со всей страны больные приходили к нему и буквально осаждали его дом. Во время сеансов он использовал и воздействие музыки. Обобщая свой богатый опыт, Месмер стал сомневаться в том, что магниты являются главным элементом лечебной процедуры. Порой ему достаточно было лишь прикоснуться магнитом к больному. Во время сеансов некоторые пациенты чувствовали сильную дрожь в теле, иные ощущали, как болезнь их покидает. Наиболее внушаемые испытывали состояние экстаза, а у истериков, например, начинались припадки и конвульсии. Анализируя результаты своей клинической практики, Месмер пришел к метафизической идее о существовании жизненного флюида, который может передаваться от одного человека к другому. Научная ценность его изысканий была оспорена Парижской академией наук, однако полученные им клинические результаты остались фактом. Адекватная научная интерпретация этих результатов может быть осуществлена только сегодня на базе современных достижений психиатрии и физиологии, огромный вклад в развитие которых внесли русские и советские ученые В. М. Бехтерев, С. С. Корсаков, И. М. Сеченов, И. П. Павлов и другие.

Явление гипнотизма было случайно и заново открыто в первом десятилетии XIX века маркизом Шастне де Пьюисегюром. Однако серьезное изучение этого явления началось лишь в конце прошлого века.

В 1922 г. Куз, основатель так называемой Нансенской школы, приходит к выводу, что не существует внушения как такового, есть только самовнушение. Он предполагает, что в основе гипноза лежит самогипноз, а роль гипнотизера состоит лишь в необходимости обеспечения внешних условий, при которых присущая пациенту внушаемость становится доминирующим фактором. Куз предлагал больным использовать приемы сознательного самовнушения, выражающиеся в концентрации сознания на мысли о постоянном улучшении их состояния. Он рекомендовал произносить примерно следующую фразу: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше».

Основные методы самовоздействия, разработанные в этой школе, излагаются в книге В. Л. Леви<sup>1</sup>.

Современные методы аутогенной тренировки связаны в основном с именем немецкого психиатра Шульца<sup>2</sup>. Его техника самовнушения базируется на двух основных источниках. Первый — это клинический опыт наблюдения за пациентами, находящимися в состоянии гипноза. Шульц обратил внимание на то, что на начальных стадиях гипноза пациенты обычно испытывали ощущение тяжести в конечностях, сопровождавшееся ощущением тепла. Вторым источником явились медитативные процедуры, содержащиеся в системе йоги. Огромной заслугой Шульца было то, что он очистил упражнения йоги от присущей им мистической интерпретации.

Как правило, аутогенная тренировка проводится с использованием трех различных поз. Наиболее доступна для освоения поза лежа на спине, поэтому обучение обычно начинается с нее. Пациент ложится на твердую кушетку, удобно располагая руки и ноги. Одежда должна быть свободной и не стеснять тело. При желании можно использовать подушку. Поза сидя в некоторых случаях более предпочтитаема, так как обеспечивает уменьшение прилива крови к голове. В этой позе тело свободно откидывается либо назад, на спинку кресла, либо вперед<sup>3</sup>.

Первая процедура продолжается от 30 до 60 секунд. Пациент принимает соответствующую позу, полностью расслабляется и закрывает глаза. Тихим голосом лечащий врач произносит суггестивную фразу: «Я спокоен, моя правая рука тяжелая». (Повторяется несколько раз.)

После этого лечащий врач говорит: «Сейчас я возвращаюсь к нормальному состоянию».

Пациент поднимает руки, глубоко вдыхает и открывает глаза.

Аналогичным образом любая новая суггестивная фраза вводится лечащим врачом. В дальнейшем аутогенную тренировку пациент проводит самостоятельно, используя те же самые суггестивные фразы.

Аутогенная техника, разработанная Шульцем, состоит

<sup>1</sup> См.: Леви В. Искусство быть собой. М., 1977.— *Прим. ред.*

<sup>2</sup> См.: Шульц И. Аутогенная тренировка. М., 1985.— *Прим. ред.*

<sup>3</sup> У нас наиболее популярна поза «кучера»: туловище слегка наклонено вперед, запястья покоятся на коленях, шея расслаблена, голова опущена вниз.— *Прим. ред.*

из 6 стандартных упражнений, представляющих собой начальный курс, и 7 медитативных упражнений, составляющих так называемый высший курс. Тренировки проводятся ежедневно, обычно спустя некоторое время после приема пищи (два или три раза в течение дня), в подходящем помещении, обеспечивающем хорошую звукоизоляцию и комфортную температуру.

### **Начальный курс**

В начальном курсе используются следующие стандартные упражнения.

**Первое упражнение.**

1. Я спокоен... моя правая рука тяжелая...

Продолжительность 30—40 секунд. Повторять в течение нескольких дней.

2. Я спокоен... моя правая рука тяжелая...

Я спокоен... моя левая рука тяжелая... мои руки тяжелые...

Продолжительность 30—40 секунд. Повторять в течение 2—3 дней.

3. Я спокоен... моя правая рука тяжелая...

Я спокоен... моя левая рука тяжелая...

Я спокоен... моя левая нога тяжелая... моя правая нога тяжелая...

Продолжительность 30—40 секунд. Повторять 2—3 дня.

4. Я спокоен... моя левая нога тяжелая...

Я спокоен... моя правая нога тяжелая...

Продолжительность 30—40 секунд. Повторять 2—3 дня.

5. Я спокоен... моя правая нога тяжелая...

Я спокоен... моя левая нога тяжелая...

Мои ноги тяжелые...

Продолжительность 60 секунд. Повторять 4—5 дней.

6. Я спокоен... моя правая нога тяжелая...

Я спокоен... моя левая нога тяжелая...

Мои ноги тяжелые...

Я спокоен... моя правая рука тяжелая...

Я спокоен... моя левая рука тяжелая...

Мои руки тяжелые...

Мое тело тяжелое...

Продолжительность 60 секунд. Повторять в течение 4—5 дней.

Цель первого стандартного упражнения состоит в выработке умения расслаблять тело.

Второе упражнение.

1. Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые...

Продолжительность 60 секунд. Повторять в течение 9—10 дней.

После этого продолжительность увеличивается до 75—90 секунд, и упражнение повторяется еще в течение нескольких дней.

2. Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые...

Мои ноги теплые... Моя правая рука теплая...

Продолжительность 3 минуты. Повторять в течение 6—7 дней.

3. Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые...

Мои ноги теплые... моя правая рука теплая... моя левая рука теплая...

Продолжительность 3 минуты. Повторять в течение 4—5 дней.

4. Я спокоен... мои руки и ноги очень тяжелые...

Мои ноги теплые... мои руки теплые...

Продолжительность 3 минуты. Повторять в течение 4—5 дней.

5. Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые...

Мои руки и ноги теплые...

Мое тело теплое и тяжелое...

Продолжительность 3 минуты. Повторять в течение 4—5 дней.

Цель второго стандартного упражнения состоит в увеличении степени расслабления и в расширении периферических кровеносных сосудов. Известно, что при повышении температуры происходит расширение периферических кровеносных сосудов. Это может быть достигнуто с помощью внушенного себе представления о согревании тела.

Третье упражнение.

Цель третьего упражнения состоит в выравнивании ритма сердца и успокоении сердечной деятельности. В положении лежа практикующий помещает свою правую руку на область сердца и мысленно произносит следующую аутосуггестивную фразу:

Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые... мои руки и ноги теплые... мое сердце бьется спокойно и ритмично...

Продолжительность 90—100 секунд. Повторять в течение 10—12 дней.



#### Четвертое упражнение.

Четвертое стандартное упражнение делает своим объектом процесс дыхания. Отметим, что первые три стандартных упражнения хотя и косвенно, но также воздействуют на процесс дыхания, успокаивая и гармонизируя его. Целью же этого упражнения является прямое воздействие на дыхательный ритм. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые и теплые...

Мое сердце бьется спокойно и ритмично...

Я дышу глубоко и равномерно...

Продолжительность 2 минуты. Повторять в течение 15—16 дней.

#### Пятое упражнение.

Физиологические и психотерапевтические исследования показали, что согревание брюшной области приводит к успокоению деятельности центральной нервной системы. Поэтому целью пятого стандартного упражнения является достижение этого эффекта. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые и теплые...

Мое сердце бьется спокойно и ритмично... я дышу глубоко и равномерно...

Мое солнечное сплетение излучает тепло...

Продолжительность 3 минуты. Повторять в течение 20 дней.

#### Шестое упражнение.

Давно известно, что охлаждение лба с помощью компресса или иных средств приводит к благоприятным для нервной деятельности результатам. В этом и состоит цель шестого стандартного упражнения. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Я спокоен... мои руки и ноги тяжелые и теплые...

Мое сердце бьется спокойно и равномерно... я дышу глубоко и равномерно...

Мое солнечное сплетение излучает тепло...

Мой лоб прохладен...

Продолжительность 2 минуты. Повторять в течение 15 дней.

### Высший курс

В высший курс включаются следующие медитативные упражнения.

### Первое упражнение.

Медитация на цвете. После исполнения шестого стандартного упражнения из начального курса практикующий начинает чувствовать приятное внутреннее тепло и покой. Исходя из этого состояния, он начинает мысленно концентрировать свое сознание на образах характерного цвета: заснеженные горные вершины, цвет огненной лавы, синий цветок, золотистые осенние пейзажи и т. п. Во время упражнения практикующий должен стремиться удерживать в своем сознании представление о цветных картинах, а не о конкретных формах или цветах.

Упражнение повторяется до тех пор, пока практикующий не научится визуализировать цветные образы. Упражнение можно выполнять и вечером перед сном.

### Второе упражнение.

Отличается от первого только тем, что концентрация сознания направлена на воображаемые образы одного определенного цвета: красный, черный, синий, белый и желтый.

### Третье упражнение.

При выполнении этого упражнения практикующий стремится визуализировать конкретный образ: вазу, цветок, определенного человека и т. п.

### Четвертое упражнение.

При его выполнении практикующий концентрирует свое сознание на какой-либо абстрактной идее: справедливости, мире, радости, надежде, любви и т. д.

### Пятое упражнение.

В этом упражнении концентрация сознания происходит на определенном эмоциональном состоянии. Шульц в качестве примера предлагал приятное ощущение, возникающее при виде вершин Баварских Альп. Концентрация сознания направлена не на конкретный образ, а на ощущение спокойствия, пространства и свободы, которые возникают при созерцании пейзажа.

### Шестое упражнение.

При выполнении этого упражнения в воображении возникает образ другого человека. Вначале нужно выбирать людей, с которыми у нас не связаны отрицательные или положительные эмоциональные переживания. Позднее объектами концентрации сознания должны стать люди, тесно с нами связанные. На первых порах субъективное отношение к ним не позволит увидеть их истинный

облик. Мы должны стремиться к освобождению от субъективных установок и научиться представлять их реальный образ, освобожденный от эмоциональных переживаний.

Седьмое упражнение.

В этом медитативном упражнении практикующий фокусирует свое сознание на абстрактных проблемах типа:

Что я хочу от жизни?

Какие ошибки я допускаю в жизни?

Все медитативные упражнения по системе Шульца длятся в течение 30—60 минут.

На основе знаний о кортико-висцеральных корреляциях и связях между условными рефлексам и вегетативной нервной системой Клейнзорге и Клюбмиес предлагают техники самовнушения, цель которых состоит в психотерапевтическом воздействии на определенный орган или их систему. Вот некоторые стандартные фразы, которые для этого используются:

Ф р а з а	П р и м е н е н и е
Мое горло холодное...	Кашель
Моя грудь теплая...	
Мое горло холодное...	Бронхиальная астма
Моя грудь теплая...	
Я дышу спокойно и равномерно...	
Мой лоб прохладен...	Высокое давление, стенокардия
Моя голова спокойная и легкая...	
Мое сердце бьется равномерно и спокойно...	
Тепло вызывает дремоту...	Нарушение сна
Мне хочется спать...	
Мой нос теплый...	
Мои уши теплые...	Простуда
Пальцы на руках теплые...	
Мои стопы теплые...	

Аутогенная тренировка, по Шульцу, первоначально возникла для применения в медицинской практике в качестве психотерапевтического средства для лечения больных людей в условиях клиники. Этой методикой вполне могут пользоваться и здоровые люди, стремящиеся расширить свои психические и физические возможности. Одна из важных заслуг Шульца состояла в том, что он использовал накопленный веками опыт некоторых Yogических систем, очистив их от свойственного им

мистицизма. Созданная им школа своей многолетней клинической практикой подтвердила действенность аутогенной тренировки как средства лечения и саморазвития.

Методика аутогенной тренировки, предложенная Шульцем, получила дальнейшее развитие в советской психиатрической и неврологической школе. Советские ученые дифференцировали используемые методы в зависимости от конкретных психических особенностей пациентов и вида заболевания. В модификации метода, предложенной А. Свядошем и А. Роменом, особое внимание обращается на внушение<sup>1</sup>, а в работе К. Мировского и А. Шогама — на мобилизующие упражнения<sup>2</sup>. Аутогенная тренировка эффективно используется в неврологической практике А. Панова<sup>3</sup>. В Болгарии аутогенная тренировка в области психотерапии применяется А. Мариновым.

Аутогенная тренировка утвердилась как эффективное психотерапевтическое средство, которое все больше заменяет гипноз. По нашему мнению, преимущества аутогенной тренировки состоят в следующем:

1. При гипнотерапии больной относится пассивно к лечению, в то время как при аутогенной тренировке он производит целенаправленную волевою деятельность.

2. В гипнотерапии личность лечащего врача доминирует над личностью больного.

3. Гипнотерапия неприменима для пациентов с низкой степенью внушаемости.

---

<sup>1</sup> См.: Свядош А., Ромен А. Применение аутогенной тренировки в психотерапевтической практике. Метод. пособие. Караганда, 1966.— *Прим. ред.*

<sup>2</sup> См.: Мировский К., Шогама А. О некоторых клинико-физиологических показателях психотонической (аутогенной) тренировки при неврозах. Труды IV Всесоюзного съезда невропатологов и психиатров, выпуск V. М., 1965.— *Прим. ред.*

<sup>3</sup> См.: Панов А., Лобзин В., Белянкин В., Кулагин Ю. Опыт применения аутогенной тренировки в неврологической клинике.— Журнал невропатологии и психиатрии. М., 1969, 3, с. 385.— *Прим. ред.*

## ЯНТРЫ

Одним из проявлений отражения человеком реальности являются зрительные образы формы, цвета и движения. Уже первобытный человек пытался материализовать свои представления о мире в форме наскальных рисунков и культовых фигурок, которые превращал в объекты созерцания. За счет этого он получал возможность многократно переживать эмоциональные состояния, связанные с важной для него деятельностью (например, охотой), но при этом без потерь энергии, как при физической деятельности. Стремясь приблизить свое искусство к особенностям и своеобразию психического отражения внешнего мира, человек допускал деформацию реального восприятия и гармонизировал построенные им контуры и «цветовые мелодии» с помощью внутреннего ритма своего «я». Именно поэтому художники прошлого допускали использование форм, не имеющих аналогов в природе, но являющихся символами реальных или абстрактных объектов. В этом отношении верха совершенства достигает египетская символика. До нас дошло и их умение изобразить не только реально существующие объекты, но и формы, связанные с определенными психическими состояниями. На рис. 1 представлен широко известный символ молнии, используемый для обозначения места, где находятся электрические линии с опасным для жизни человека напряжением. Но никто не стал бы утверждать, что использованный символ изображает форму реальной молнии. Зигзагообразная линия, как правило, создает впечатление резкого изменения, большой концентрации и разряда силы. Зигзаги как будто говорят о моментальном освобождении накопленной энергии.

Согласно Тинтлею, линии в зависимости от своего конкретного контура оказывают различное психическое воздействие. Он отмечает, что s-образная кривая является линией грации. Идея о том, что мягкие изгибы содержат представление о грации и мягкости, а ломаные линии о накопленной силе и резких изменениях, может быть проиллюстрирована двумя фигурами, представленными на рис. 2.



Рис. 1.

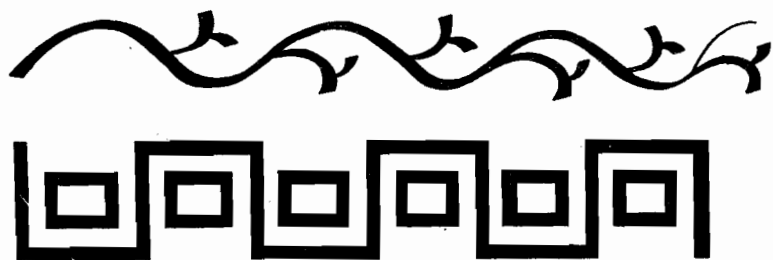


Рис. 2.

Гладкие линии можно назвать мягкими, а ломаные — твердыми. Каждый излом воздействует на нас как своеобразный излучающий центр.

В трехмерном пространстве менее всего создают иллюзию излучения сферические формы, а наиболее «излучающими» являются снопы с радиально расходящимися прямыми линиями. Ряд геометрических фигур на рис. 3 подобран по степени возрастания иллюзии излучения.

Эти фигуры считаются священными почти во всех религиях. Использование их в качестве объектов концентрации в религиозных ритуалах обычно объясняется соответствующими мистическими построениями. С точки же зрения современных представлений нейрофизиологии и психологии их воздействие объясняется специфическими сигналами, которые они вызывают в глазодвигательных мышцах и зрительном анализаторе. Глаз чисто рефлекторно прослеживает контуры изображения. На местах излома линий глазодвигательные мышцы резко сокращаются, что связано с генерированием соответствующих резко меняющихся нервных сигналов. В противоположность этому, при наблюдении s-образных кривых глазо-

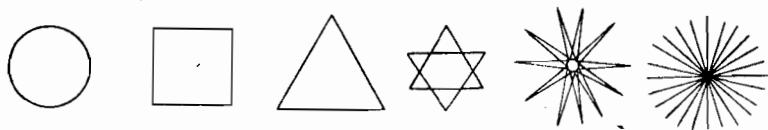


Рис. 3.

двигательные мышцы испытывают постепенно нарастающие сокращения.

Геометрические фигуры, изображенные на рис. 3, являются составными элементами изображений так называемых *чакр*<sup>1</sup> в системе *лайя-йоги*, используемых в качестве объектов зрительной концентрации.

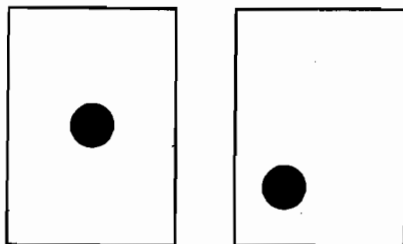


Рис. 4.

Характер психического воздействия какой-либо формы определяется степенью ее зрительной уравновешенности. На рис. 4 представлены два диска, один из которых относительно центров квадратов зрительно уравновешен, а другой нет. В природе обычно наиболее устойчивы предметы, в геометрическом отношении сбалансированные. Именно поэтому человек, встречая несбалансированные формы, испытывает чувство дискомфорта. Согласно Арнхейму, «при взгляде на неуравновешенную модель у воспринимающего субъекта посредством своего рода самопроизвольной аналогии появляется чувство неуравновешенности своего собственного тела»<sup>2</sup>.

Равновесие может быть и более сложного типа. Даже на первый взгляд в небрежно размещенных художником фигурах на картине, как правило, существует строгая балансировка форм. Вследствие психоэмоционального воздействия принцип равновесия необходимо соблюдать и в обстановке жилого помещения, рабочего места, мест общественного пользования, при создании архитектурных форм и т. п.

Осязаемое воздействие на эмоции человека оказывают цвета. Физиологи утверждают, что чистые цвета воздействуют на фоновое мышечное напряжение и на скорость кровообращения. Это воздействие максимально в красной части светового спектра и минимально в синей его части. Особенно сильным воздействие цветов может быть у людей

<sup>1</sup> Чакра — дословно означает «колесо» и, как правило, относится к так называемым «психическим центрам» человека, описываемым в йоге и других восточных учениях. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М., 1974, с. 45.

с повышенной чувствительностью. При некоторых психических заболеваниях больные становятся нетерпимыми к красному цвету. Кандинский, например, отмечал, что желтый цвет концентрирует внимание, а синий и красный его рассеивают. По этой причине одни и те же по геометрическим размерам желтые диски выглядят большими по величине и расположенными как бы ближе, чем синие.

Каждый цвет вызывает определенные температурные ощущения. Самым «теплым» считается ярко-красный цвет. Ярко-желтый и оранжевый — также цвета «теплые», а вот — светло-синий, салатовый и голубой — «холодные».

Тонким ощущением цвета обладал Гёте. По его мнению, оранжевый цвет способен оказывать на животных шоковое воздействие, вызывая у них чувство беспокорства. Кандинский описывал оранжевый цвет как цвет, порождающий прилив энергии, амбицию и стремление к триумфу. Последние два примера показывают, насколько результат воздействия цвета зависит от психических особенностей индивида.

Взаимодействие различных цветов создает эффекты, не являющиеся просто суммой влияний отдельных цветов. Так, например, золотисто-желтый цвет и цвет морской волны взаимно усиливают и эмоционально уравнивают друг друга. Аналогичное усиление, но на этот раз без эмоционального уравнивания, происходит при одновременном наблюдении золотисто-желтого и огненно-красного цветов.

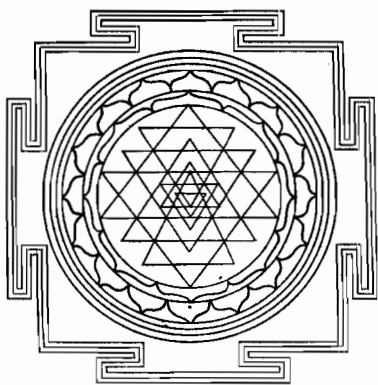


Рис. 5.

Оперирование формой и цветом с целью психического воздействия лежит в основе практики лайя-йоги. Последнее достигается при помощи концентрации на реальных или воображаемых графических изображениях, называемых *янтрами*, которые геометрически сбалансированы и обычно имеют центр симметрии. Янтры представляют собой приятные в эстетическом отношении изображения и вызывают



спонтанную зрительную концентрацию. В качестве иллюстрации на рис. 5 представлен тантрический символ так называемой *шри-янтры*.

В древнем учении *тантра* равносторонний треугольник, повернутый углом вниз, символизирует женское, творящее начало в Универсуме, а равносторонний треугольник, обращенный углом вверх, — мужское начало. Два треугольника на рис. 3, образующие гексаграмму, символизируют принцип равновесия противоположностей в природе. Некомпенсированный треугольник в центре символа *шри-янтра* иллюстрирует тантрическое представление о том, что женское, творящее начало в Универсуме компенсировано не полностью. Квадрат обычно связывается с представлением завершенности, а круг — с космической бесконечностью и абсолютной гармонией. Ниже дано упрощенное описание изображений чакр, которые являются основными объектами концентрации в системе *лайя-йоги*.

### *Муладхара чакра*

Чакра изображается как светло-желтый круг, в который помещен ярко-желтый, излучающий свет квадрат. В квадрате находится огненно-красный, излучающий свет треугольник. В треугольнике расположено цилиндрическое тело цвета морской волны, один край которого закруглен. На цилиндре 3,5 раза накручена белая нить.

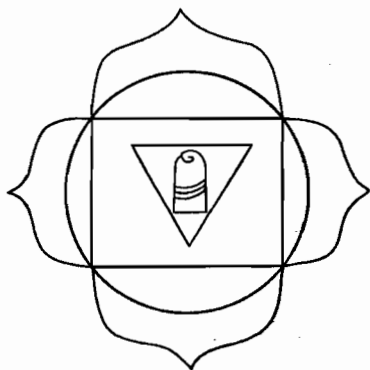


Рис. 6.

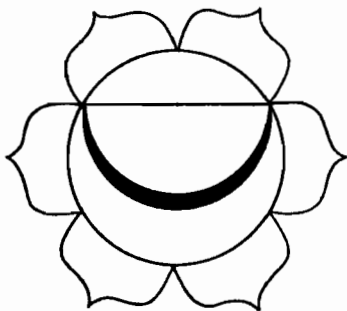


Рис. 7.

Она символизирует скрытую психическую энергию, называемую кундалини. По кругу расположены 4 темно-красных лепестка. (Рис. 6.)

### *Свадхистхана чакра*

Чакра изображается в виде светло-желтого круга, в который помещен блестящий серебряный полумесяц. По кругу расположены 6 красных лепестков. (Рис. 7.)

### *Манипура чакра*

Чакра изображается в виде светло-желтого круга, в котором находится кроваво-красный треугольник. Снаружи по кругу — 10 черных лепестков. (Рис. 8.)

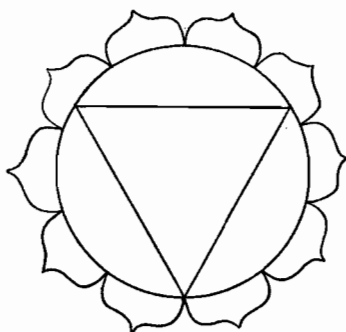


Рис. 8.

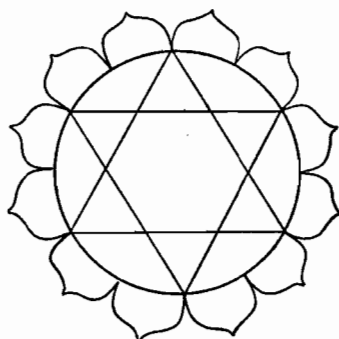


Рис. 9.

### *Анахата чакра*

Чакра изображается в виде светло-желтого круга, в который помещена шестиугольная звезда сизо-синего цвета. Круг окружен 12 лепестками кирпично-красного цвета. (Рис. 9.)

### *Вишудха чакра*

Изображение этой чакры — серый круг, окруженный 16 лепестками цвета индиго. В круге помещен белый треугольник, а в треугольнике — другой серый круг. (Рис. 10.)

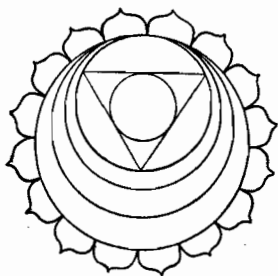


Рис. 10.



Рис. 11.

### *Аджна чакра*

Чакра изображается в виде светло-желтого круга, окруженного синим кольцом и двумя лепестками светло-синего цвета. В круг помещен белый треугольник. (Рис. 11.)

## МАНТРЫ

Человек погружен в океан механических вибраций. Наряду с различными формами и цветами они представляют собой наиболее существенные элементы его связи с миром, в котором он живет. Механические вибрации оказывают непосредственное воздействие на человека. Они могут влиять на него благотворно, стимулируя физиологические процессы организма, но при большей мощности и частоте, совпадающей с резонансными частотами органов человеческого тела, способны вызывать и негативные последствия.

Чистые, гармонизированные и построенные в мелодичной последовательности звуковые тона обладают удивительной способностью «затрагивать» человеческую душу, вызывая отклик в определенном спектре эмоциональных переживаний.

Понятнейшая речь также может вызвать сильные эмоциональные, интеллектуальные и духовные реакции. Она находит отзыв в самых тонких структурах человеческого существа. Основное назначение речи состоит в передаче информации. С ее помощью могут кодироваться различные психические состояния человека. Довольно часто (особенно в искусстве) речь не изображает конкретный образ, а призвана передать определенное эмоциональное состояние. Стихотворные строки из поэмы Лермонтова «Демон»:

«На воздушном океане  
Без руля и без ветрил  
Тихо плавают в тумане  
Хоры стройные светил»—

обесмыслились бы, если бы мы попытались представить их как конкретно что-то изображающие. С помощью отказа от конкретного в этих строках достигнута высокая поэтическая музыкальность и непосредственное эмоциональное воздействие. Поиск эмоционально воздействующих форм при необходимости выразить то или иное состояние чаще всего определяется интуитивно. Этот про-

цесс связан с самыми тонкими проявлениями сознательной и неосознаваемой деятельности человека и все еще далек от исчерпывающего научного объяснения.

Большинство исследователей согласно с тем, что суггестивное воздействие человеческой речи определяется как её формой в целом, так и отдельными ее элементами. Независимо от сложности процесса можно указать некоторые требования, выполнение которых повышает суггестивность человеческой речи. Вот некоторые из них:

### *Конкретность выразительных средств*

Использование слов, смысл которых конкретен, повышает внушаемость, а слова с абстрактным смыслом уменьшают ее.

Слова типа: неожиданность, блеск, свет, ночь, ножницы, ржавчина, мягко, спокойно, слегка, тяжело, сладко, страшно, нож, горько, давай, вдруг, роза — вызывают эмоциональное «растормаживание». Их использование повышает суггестивное воздействие речи.

Слова типа: *следовательно, так как, ежедневно, в результате, населенное место, промышленность, установление, с помощью, потому что* — переводят психический процесс на рациональный уровень и уменьшают внушаемость.

### *Особенность темы*

Чем выше степень абстракции при описании образа, тем меньше его суггестивное воздействие. Когда мы говорим о данном конкретном яблоке, то лучше не сводить речь к яблокам вообще, а попытаться зафиксировать качества, которыми оно отличается от других яблок.

### *Речевая динамика*

Основные приемы, которые используются для повышения суггестивного воздействия речи, — это мягкость и сила голоса, терпеливость, внимание и использование эффекта неожиданности.

Степень воздействия зависит не только от личных качеств говорящего, но в определенной степени и от психических особенностей, опыта и состояния слушателя. Даже в элементарный разговор собеседники включены

лично. Речь оказывает психическое воздействие не только потому, что является носителем определенной информации, но и как специфическое звуковое сочетание. Согласно Шарлю Бали, звучание некоторых слов влияет на чувственное восприятие и оказывает определенное эмоциональное воздействие.

Слова: *монотонный, флаг, вкладываю, дрожжи, Филадельфия, Владивосток* — звучат мягко, а слова: *роса, роза, пробуждаю, присутствие, размножение, трава, расцвет* — вызывают действенные эмоции. Интересно отметить, что звук «р» присутствует в слове «красный» в большинстве европейских языков.

Сознательное воздействие на человека с помощью определенных слов или словосочетаний применялось еще в глубокой древности. Многократное повторение определенных, чаще всего бессмысленных слов широко распространено в практике народной медицины и используется до сегодняшнего дня для устранения неблагоприятных последствий стрессовых ситуаций.

Слова представляют собой последовательно действующие механические вибрации звукового диапазона. Они улавливаются внешним ухом, передаются улитке<sup>1</sup>, где и трансформируются в нервный импульс. По слуховому нерву вибрации достигают коры головного мозга в форме электрических импульсов.

Основные составляющие речи — звуки — делятся на гласные и согласные. Со своей стороны, согласные делятся на твердые и мягкие.

Гласные получаются при озвученном выдохе. С акустической точки зрения их можно рассматривать как квазипериодические вибрации. В зависимости от ряда характерных физиологических и эмоциональных особенностей говорящего, а также от их расположения в слове, в предложении и т. п. в гласных присутствуют различные обертоны.

Гласные характеризуются не столько высотой основного колебания, сколько высотой сопровождающих это колебание обертонов. Последние принято называть формантными тонами. Из гласных самым высоким формантным тоном обладает звук *и*. В нисходящей градации располагаются *е, ы, а, о, у*. Спектр формантных тонов некото-

---

<sup>1</sup> Название одной из анатомических частей внутреннего уха.—  
*Прим. ред.*

рых гласных английского языка представлен на рис. 12.

Интересные исследования акустических особенностей звуковой стороны человеческой речи проведены в Лаборатории экспериментальной фонетики при Ленинградском университете. Показано, что с позиции

формантного тона каждое слово может рассматриваться как характерное колебание.

Из всего сказанного ясно, что не только отдельные звуки, но и само слово в целом представляет собой специфическую вибрацию. Однако слово характеризуется гораздо большим периодом. Если мы рассмотрим отдельное предложение с точки зрения высоты интонации, то увидим, что оно, как целое, представляет собой новую вибрацию с еще большим периодом. К этой вибрации присоединяется вибрация, образуемая сюжетной особенностью речи, а также вибрация, выражающая психологическую динамику говорящего. Из всего этого ясно видно, каким сложным объектом является человеческая речь и какое огромное количество информации заключено в ней.

На акустический спектр звуков человеческой речи влияет целый ряд факторов. Наиболее важными из них являются пол, физиологические особенности, возраст, психические особенности и данное эмоциональное состояние человека. Невозможно один и тот же звук произнести совершенно одинаково два раза. С этой точки зрения звуки в человеческой речи нужно рассматривать как пластичные символы, а не как определенную данность. В речи проявляются различные нелокальные эффекты, выражающиеся в том, что не только речь представляет собой производное от сочетания звуков, но и отдельные звуки зависят от речи в целом. Акустический спектр речи характеризуется огромным разнообразием и сложностью. В нем заключена до сих пор не разгаданная информация о самых тонких процессах в сознательной и неосознаваемой деятельности человека.

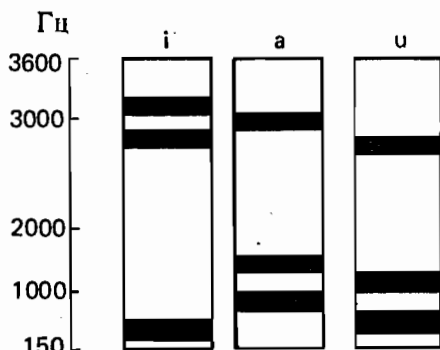


Рис. 12.

Аналогично контурам и цветам слова оказывают психическое воздействие не только за счет своего понятийного содержания, но и конкретной звуковой формы. В этом отношении интересны некоторые лингвистические эксперименты. Согласно Джесперсону, присутствие гласной «и» создает впечатление чего-то маленького, узкого и незначительного. В одном эксперименте Честейна было протестировано 50 детей, им предлагалось назвать две различные по величине картонные фигурки условными именами «пим» и «пум». Приблизительно 70 % детей выбрали имя «пим» для меньшей фигуры. По этому поводу Э. Сепир отмечал, что если кто-то не верит в такие символы речи, то пусть попробует провести следующий эксперимент, который он проводил много раз практически со стопроцентным успехом. Испытуемый должен назвать воображаемыми словами «ла», «лау» и «ли» три одинаковые по форме, но различные по величине фигуры. Обычно выбиралось «ли» для самой маленькой и «лау» для самой большой фигуры.

Гипотетическим объяснением этого эффекта может служить предположение о связи подобных явлений с присущим человеку чувством равновесия. Различным по величине фигурам присваиваются в обратном порядке формантные высоты обертонов *и*, *а* и *у*. Звук «и» создает ощущение сжатости, холодности, эластичности, а «о» — расслабленности, мягкости, теплоты. Чтобы убедиться в этом, рассмотрим следующую группу понятий: мороженое, женщина, медленный, быстрый, кошка, толстый, слон, тонкий, девушка, теплый суп. Попробуем их разделить на две группы, одну из которых обозначим условным термином «пинк», а другую «понк». Отнесение слова к той или иной группе необходимо основывать на интуиции. Можно утверждать почти со стопроцентной вероятностью, что испытуемые произведут следующее разделение:

П и н к	П о н к
девушка	женщина
быстрый	медленный
тонкий	толстый
кошка	слон
мороженое	теплый суп

Наличие звуков «а», «е», «и» создает ощущение чего-то белого, светлого, желтого, яркого, ярко-красного, «ы», «о», «у» — мрачного, темного.



Доминирование звуковой символики над содержанием понятий хорошо заметно в детском творчестве. Вот некоторые примеры:

кунда	мунда	карамунда
дунда	бунда	парапунда
ринги	ринги	рае
фокус	мокус	препаратус

В своем стремлении найти непосредственный эмоциональный контакт с детьми взрослые очень часто сводят свою речь к уровню символического смысла звукосочетаний. Совсем естественно мы воспринимаем обращения родителей к детям, которые звучат так: миджи, джиджи, гунче, бунче и т. д. Как ни странно, дети понимают этот язык и активно на него отвечают.

Разрыв содержательных связей в структуре процесса мышления происходит и в сонном состоянии, а также и при негативной медитативной концентрации (когда объектом концентрации является состояние расслабления). Первоначально в сознании начинают всплывать не связанные друг с другом эпизоды. Внутри каждого из них существует логическая связь. При более глубокой медитации появляются отдельные фразы, которые не связаны между собой. Например: в ванной находится белая роза... С углублением медитации происходит распад и отдельных фраз: светлая комната... тепло... приятно... красный свет... При исключительно глубокой степени медитации происходит распад слов, причем в сознании возникают лишь характерно ритмизированные и краткие в своей выразительности звукосочетания.

Аналогичный процесс происходит и со зрительными ассоциациями. Вначале хаотически возникают образы отдельных эпизодов. Затем появляются деформации контуров и нетипичная расцветка. Одновременно с этим увеличивается степень гармоничности «цветовых мелодий». Все это напоминает сюрреалистическую картину. В глубоком медитативном состоянии контуры полностью растворяются. Современные психологические знания, касающиеся сознательной и неосознаваемой психической деятельности человека, не позволяют нам на данном этапе исследований делать определенные выводы относительно явлений, возникающих в состоянии медитации. Возможно, что происходит своеобразное «расширение» сознания, проникновение в его более глубокие слои, в

кухню мышления. Вероятно, в этом причина того, что некоторые авторы называют практикующих медитацию «психонавтами». Согласно Налимову, «медитацию можно рассматривать как деавтоматизацию привычных нам психических структур — медитирующий выходит за границы логически структурированного сознания. Возникает новое состояние сознания, при котором происходит слияние с объектом медитации, растворение в нем, потеря границы собственной личности. Возникает ощущение целостности. Дискретные символы языка оказываются недостаточными для выражения этого состояния сознания. В этом состоянии сознания нарушаются законы аристотелевской логики; противоречия не вызывают больше удивления, нарушаются причинно-следственные упорядочения явлений, изменяются представления о пространственно-временной структуре мира; парадоксальность переживаемого воспринимается как нечто естественное»<sup>1</sup>.

Речь освобождается от понятийного содержания также и в предельных эмоциональных состояниях — это крики, рев и т. п. Деавтоматизацией психических структур под действием аффектов можно объяснить и разговор на «особом языке» в сектах пятидесятников и в других религиозно-мистических группах.

Особенно сильный эмоциональный компонент содержится в восклицаниях. В болгарском языке основными из них являются:

А!Ах!	— неожиданность
О!Ох!	— удивление, боль или удовольствие
Эх!	— сожаление
Их!	— упрек с сожалением
Э...и!	— несогласие
Ха...ха!	— насмешка
У...у!	— протест

Восклицания как бы символизируют сами эмоции. Они не несут никакой другой понятийной нагрузки, кроме представления об определенном эмоциональном состоянии. Если вы произнесете на выбор некоторые из них много раз, то заметите, что постепенно начинаете испытывать соответствующее эмоциональное состояние. Аналогичное воздействие наблюдается и при многократном произнесении почти любого слова. В этом специфическом

<sup>1</sup> Налимов В. Вероятностная модель языка. М., 1979, с. 227.

воздействии звуко сочетаний на психику человека заключается и тайна искусства мантр.

Техника *мантра-йоги* исключительно проста. Принимается определенная поза, в которой можно находиться продолжительное время, не испытывая физических неудобств. Тело полностью расслабляется. Последовательно расслабляются руки, ноги, голова, плечи. Медитирующий успокаивается и ритмизирует свое дыхание. Он опускает веки и закрывает глаза либо же концентрирует взгляд в определенной точке. В этом состоянии полного расслабления он начинает непрерывное повторение мантры (процесс джапа<sup>1</sup>). Тем, кто никогда не практиковал мантра-йогу, эта аутогенная техника может показаться элементарной. Однако практика показывает, что целенаправленное и сознательное удержание внимания на мантре в течение продолжительного времени является делом исключительно трудным. Как правило, уже после первых десяти произнесений мантры внимание спонтанно отклоняется и в сознании практикующего появляются посторонние мысли и образы. После некоторого промежутка времени мантра вновь самофокусируется в сознании практикующего, и процесс джапа продолжается. Так возникают в процессе концентрации интервалы рассеянности. Упорными и систематическими тренировками достигается сокращение этих интервалов, что связано с повышением устойчивости психического процесса. При еще большей глубине медитации практикующий достигает ясно осознаваемого эмоционального состояния, которое он определяет как однозначную психическую реакцию на мантру. Важной стороной мантра-йоги является так называемое «оживление мантры». В значительной степени этот процесс идентичен практикованию коанов в дзэн-буддизме. Практикующий должен эмоционально пережить «символический смысл» мантры. Большую поддержку здесь оказывает влияние учителя йоги, который непосредственно передает свой опыт ученику с помощью волевого воздействия. Оживления мантры можно достичь и при собственном внушении. Вот пример того, как это происходит.

Предположим, что вы страстный турист и любите бродить по горам. В одиночестве, среди скал под небом

---

<sup>1</sup> «Джап» означает повторение и является термином мантра-йоги.— *Прим. ред.*

успокаивающего синего цвета вы чувствуете приятную прохладу и специфический запах горных трав. Вы чувствуете, что успокаиваетесь, как бы рождаясь заново, что отключаетесь от будничных забот. Сядьте на ближайшую скалу или на траву. Расслабьте тело. Сконцентрируйте все свое внимание на том необыкновенном ощущении, которое возникает при соприкосновении с природой. Придумайте звукосочетание, которое, по вашему мнению, больше всего соответствует возникшему эмоциональному состоянию. Эта ваша мантра. Повторяйте ее несколько раз, пока не зафиксируете соответствующее психическое состояние. Употребляйте мантру только в подходящей медитативной обстановке. Неправильное использование мантры может уничтожить условный рефлекс, который вы выработали. Даже размышление о ней в неподходящих условиях оказывает неблагоприятный эффект. Подобным образом вы можете сами создать мантры, соответствующие различным эмоциональным состояниям.

Для аутосуггестии можно использовать и определенные выражения. Слова в этих выражениях должны быть тщательно подобраны, необходимо, чтобы каждое из них в отдельности обладало приятным звучанием. В целенаправленных выражениях должна быть категоричность. Например: «Я становлюсь спокойнее с каждым прошедшим днем...», «С каждым днем я становлюсь все бодрее...»

Если вы произнесете эти фразы всего лишь раз, то возможна скептическая реакция. Это может привести к отрицательному результату. Если же повторять их продолжительное время по нескольку раз, то сомнения постепенно рассеются и произойдет эффективное бессознательное воздействие.

Использование в качестве средств самовнушения искусства мантр и янтр в историческом плане связано с идеалистическими воззрениями на природу человека. В течение тысячелетий ими пользовались в религиозных целях. Но тем не менее нельзя считать религиозные культы первоисточником медитативных техник. По всей вероятности, способность человека к медитации возникла в глубокой древности. Доказательством этому может служить появившаяся еще у первобытного человека потребность в ритуальных танцах, примитивных песнях и предметах культа. Концентрируя свое сознание на самых важных для своего существования действиях, первобытный человек

создавал возможность многократно переживать соответствующие эмоциональные состояния без значительных затрат физической энергии. Существует мнение, что древние люди были более реактивными в эмоциональном отношении, чем их потомки. Мантры лежат и в основе песенного творчества примитивных народов. Бюхер отмечал, что для каждого вида трудовой деятельности у примитивных племен существует определенная песня. Он высказывал предположение, что музыка и поэзия имеют одно начало — тяжелый физический труд и их основное предназначение состояло в том, чтобы мобилизовывать человека и освобождать его от чрезмерного психического напряжения.

Чувствительность к ритму представляет собой одно из основных психофизиологических свойств человека. Ритм является элементом любой музыки. Существование примитивных племен, обладающих тонким чувством ритма при отсутствии значительных музыкальных способностей, показывает, что ритм зародился ранее собственно музыки. Можно было бы отметить, что танец, который неразрывно связан с ритмом, несет с собой и концентрацию сознания на позе и движении тела. У особо эмоциональных натур танец может вызвать кратковременную потерю чувства реальности и ощущение «растворения» в движении. Вхождение в транс считается вполне естественным явлением в ритуальных танцах у некоторых африканских, тихоокеанских, южноамериканских и других народов. Некоторые исследователи считают, что ритм способен оказывать гипнотическое воздействие, при котором блокируются определенные защитные реакции. У примитивных племен исполнение военных танцев и танцев охоты благодаря катарсису приводит к освобождению от чувства страха. Ритм является основным элементом строевой подготовки в армии и важным средством повышения воинской дисциплины. С его помощью создаются прочные условнорефлекторные связи по отношению к исполнению команд, что помогает преодолевать реакции страха, возникающие в боевых ситуациях.

## ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ

Медитацию, как метод и особое искусство, можно понять только после продолжительного периода тренировок. Здесь, как и в любой другой области, положительные результаты достигаются упорным и целенаправленным трудом. Упражняясь в медитации, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Тренировки должны проводиться в спокойном месте, в изоляции от других людей. Любая неожиданная ситуация — шумно открытая дверь, внезапное вторжение в помещение или присутствие другого человека — является неблагоприятным фактором. Со временем в результате многократных тренировок практикующий становится менее чувствительным к условиям, в которых проходит тренировка. Он приобретает способность приспосабливаться к разнообразным внешним раздражителям. Но в начальный период для достижения наибольшего эффекта необходимы тишина и изоляция. Отсутствие подобных условий вовсе не означает невозможность заниматься медитацией. Существуют методы, которые можно применять где угодно, даже в трамвае. В этих случаях следует уделять большее внимание динамическим медитативным упражнениям.

2. В комнате или помещении, отведенном для тренировки, должно быть уютно. Желательно, чтобы цвета и формы располагали к психическому расслаблению.

3. Медитация наиболее полезна утром между 4 и 8 часами и вечером между 19 и 20 часами.

4. Медитация выполняется натошак или через час после еды.

5. Во время тренировок следует одеваться потеплее, так как при медитации кровообращение становится менее интенсивным и увеличивается опасность простудных заболеваний.

6. Во время медитации не сопротивляйтесь мыслям, спонтанно возникающим в сознании. Пусть они исчезнут сами.

7. Мантры и янтры создают психический фон, способный освобождать сознание от спонтанно возникающих мыслей и образов.

8. Не проводите тренировки, если вы чувствуете психическое или физическое перенапряжение или же если вы не здоровы.

9. Не упражняйтесь, если вы эмоционально перевозбуждены.

10. Организуйте свою жизнь таким образом, чтобы не пропускать тренировок.

11. Подстилка, на которой вы лежите во время медитации, не должна быть ни слишком твердой, ни слишком мягкой.

12. Перед тренировкой следует тщательно почистить зубы.

13. Создайте для себя определенный ритуал, который бы помогал вам настроиться на тренировку.

14. Не превращайте медитацию в идефикс.

15. Тренируйтесь 3—5 раз в неделю.

### **Техника пассивной медитации**

Первая проблема, которая возникает при занятиях пассивной медитацией,— это выбор правильной позы. В этой позе необходимо находиться достаточно продолжительное время, и при этом не должны возникать ощущения неудобства. Для тех, кто занимается хатха-йогой, рекомендуется использовать позы «лотос» или «полулотос». Остальные могут проводить медитативные занятия сидя «по-турецки», лежа на спине или же сидя на стуле с удобной спинкой, позволяющей полностью выпрямить позвоночник.

### *Техника негативной концентрации на различных частях тела*

Лягте на спину. Расслабьте руки, голову и ноги. Подождите 2—3 минуты до полного расслабления. Закройте глаза. Можно использовать следующие медитативные фразы:

Я лежу спокойно... мое тело расслаблено... мои руки и ноги расслаблены... я чувствую пальцы ног... они расслаблены... они расслаблены полностью... чувствую свои голени... мои голени расслаблены полностью... чувствую

свои бедра... мои бедра также расслаблены... все мое тело расслаблено... моя грудная клетка расслаблена... мое тело расслаблено... все мое тело расслаблено... чувствую свой живот... он расслаблен... чувствую свою шею... она расслаблена... чувствую свое лицо... каждая мышца моего лица расслаблена... мои губы и язык расслаблены полностью... глаза и веки полностью расслаблены... чувствую точку между бровей... мой лоб прохладен... мое солнечное сплетение излучает приятное тепло... я все больше и больше расслабляюсь...

Данные фразы приведены в качестве примера, поэтому необязательно использовать их дословно. Произнесение фраз происходит мысленно, с одновременной активной концентрацией на частях тела. Со временем, в ходе систематических занятий, глубина мышечного расслабления увеличивается. После достижения максимального расслабления (во время отдельной тренировки) медитирующий как бы превращается в постороннего наблюдателя собственной мыслительной деятельности. В сознании появляются самые различные реальные или фантастические картины. Необходимо отстраниться от эмоционального переживания этих картин и следить за ними как бы со стороны, наподобие зрителя, смотрящего фильм. Если это условие соблюдено, то картины начинают все быстрее сменять одна другую. Таким образом постепенно достигается «распад» сознательного процесса.

После медитативного сеанса тренирующийся чувствует себя полностью отдохнувшим и бодрым. Сцены, которые прошли через его воображение, не оставляют никаких следов. Это упражнение относится к начальному этапу и требует длительных тренировок. Первоначальная продолжительность упражнения составляет 10 минут. В дальнейшем она может быть увеличена до 30 минут.

### *Техника быстрой релаксации*

Займите медитативную позу. Используйте следующие медитативные фразы:

Я чувствую свое тело... оно полностью расслаблено... чувствую свои руки... они расслаблены... мои ноги расслаблены... мои ноги тяжелые... чувствую свои плечи... мое тело расслаблено полностью... лицо расслаблено полностью... веки стали тяжелые... моя голова расслаблена... я полностью расслаблен... мое тело тяжелое... все мое тело



очень тяжелое и полностью расслаблено... я считаю до пяти... на счете «пять» я расслабляюсь полностью... (Считайте до пяти в уме, делая ударение на последних цифрах.)

После достижения осознаваемого состояния глубокого расслабления можно перейти к концентрации на отдельных частях тела или на телесных процессах — на дыхании, ощущении тепла, ощущении прикосновения, пульсации в различных частях тела.

### *Концентрация на медитативной музыке*

Это упражнение рекомендуется выполнять после продолжительного периода занятий первыми двумя упражнениями.

Включите магнитофонную запись или пластинку с приятной, расслабляющей музыкой. Для этой цели подходит европейская предклассика, некоторые восточные мелодии и др. Звучание должно быть негромким, так как при медитации чувствительность возрастает.

Примите медитативную позу. Расслабьте тело. После достижения полного расслабления все внимание направьте на мелодию. Вы сможете почувствовать, как музыка заполняет все ваше существо, как вы постепенно «сливаетесь» с ней.

### *Концентрация на дыхании*

**Первое упражнение:**

Примите медитативную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный ритм дыхания, а только следите за ним. При этом можно использовать следующую медитативную фразу:

Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...  
чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...

На первый взгляд упражнение выглядит элементарным и бессмысленным. Тем не менее оно представляет собой одну из самых эффективных дыхательных техник. При тренировках вы столкнетесь с фактом ограниченности возможностей человека сосредоточивать свое внимание. После нескольких вдохов и выдохов сознание непроизвольно отвлекается и перестает следить за дыханием. В этот момент рассеянности перед глазами занимающегося

предстают различные посторонние картины и мысли. В дальнейшем после регулярных и продолжительных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации вследствие повышения устойчивости психического процесса увеличиваются. Это упражнение ритмизирует дыхательный процесс и делает его более глубоким. Практикующий начинает ощущать повышенную внутреннюю стабильность и гармонию своих эмоциональных реакций. Это упражнение является основной техникой в практике дзен.

Второе упражнение:

Займите медитативную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Начните считать в уме: раз (при вдохе), два (при выдохе), три (при вдохе) и т. д. до десяти. Потом начните все снова.

Это упражнение также выглядит простым, но на самом деле оно сложно и эффективно. Оно ритмизирует дыхательный процесс, делает его более глубоким и повышает устойчивость психических процессов. Упражнение является основной техникой в практике дзен.

Эти два упражнения можно выполнять во время прогулок, поездок в транспорте и при других условиях.

Третье упражнение:

Займите медитативную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхательный процесс. Начните мысленно произносить (но только на выдохе) фразу:

Я расслабляюсь... я расслабляюсь... я расслабляюсь...

Упражнение обладает действием, подобным первым двум упражнениям, но оказывает более сильное суггестивное воздействие, способствуя расслаблению тела.

Четвертое упражнение:

Займите медитативную позу. Расслабьтесь. Внимание направьте на дыхательный процесс. Мысленно проговаривайте следующие медитативные фразы:

Я расслабил все мышцы своего тела... я расслабил свои руки, ноги, плечи... я ощущаю свое дыхание... я мысленно наблюдаю за дыханием... мое тело дышит... я наблюдаю за ним... как спокойно мое дыхание... мое дыхание легкое...

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Естественно и спокойно движется моя грудная клетка... (один дыхательный цикл).

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Грудная клетка спокойна и расслаблена... (один дыхательный цикл).

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Мое тело теплое и расслабленное... (один дыхательный цикл).

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Я чувствую покой и расслабление... (один дыхательный цикл).

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Какое приятное ощущение (вдох).

Какое приятное ощущение (выдох).

Как приятно дышать (вдох).

Как приятно дышать (выдох).

Я чувствую тепло (вдох).

Я чувствую тепло (выдох).

Все расслабляется (вдох).

Все расслабляется (выдох).

Спокойствие и тишина...

Упражнение представляет собой модификацию буддистской медитативной дыхательной техники.

Пятое упражнение:

Расслабьте свое тело. Прodelайте две серии диафрагменного дыхания, максимально уменьшая глубину дыхательного процесса и максимально увеличивая его частоту. Этот вид дыхания выполняется через рот, а не через нос. Языком вы чувствуете вибрацию воздушной струи. Физиологическое воздействие этого упражнения аналогично воздействию смеха. После двух серий проделайте 5—10 минут полное йогическое дыхание, после которого в течение 5 минут дышите свободно, концентрируя внимание на дыхательном процессе.

Шестое упражнение:

Примите медитативную позу. Расслабьте тело. Дышите естественно и свободно. Не вмешивайтесь в дыхательный процесс, наблюдайте за ним как бы со стороны. При вдохе мысленно произнесите мантру *плинг*, а при выдохе мантру *планг*. Сочетание звуков *плинг-планг* имитирует падение водяных капель. Эта мантра обладает успокаивающим и ритмизирующим воздействием на дыхательную и сердечно-сосудистую деятельность.

## Концентрация на позе

Займите удобное положение. Расслабьте тело. Дышите свободно. Глаза закройте. Все внимание направьте на правую руку. Концентрируйтесь на ощущениях, которые вы испытываете в руке. Ощущаете ли пространственное положение, которое занимает ваша рука? Теперь переместите руку. Она занимает новое пространственное положение. Чувствуете ли разницу? То же самое проделайте и левой рукой, ногами, головой.

Концентрируйте свое внимание на позе тела. Ощущаете ли пространственную конфигурацию, которую оно занимает?

А теперь полностью расслабьте тело и, не совершая никаких реальных движений, представьте, что вы совершаете различные действия — катаетесь на лыжах, плаваете, ныряете, танцуете, принимаете различные приятные для тела позы. Эта медитативная техника являлась одной из основных составных частей подготовки в древних боевых искусствах и полезна также для приверженцев их современных вариантов: дзюдо, карате, кунфу, айкидо и др.

## Мантра-медитация

Займите медитативную позу. Расслабьте тело. Начните процесс джапа — непрерывного мысленного проговаривания мантры. Как это ни странно, но непрерывная концентрация на слове является исключительно трудным процессом. Через некоторое время после начала медитации внимание непроизвольно рассеивается, слово исчезает и посторонние мысли или образы занимают его место. Далее после того, как сознание отвлечется, мантра снова возвращается, и процесс джапа возобновляется. Для мантра-медитации целесообразно использовать звуко-сочетания, не имеющие понятийного смысла, благодаря чему они способны создавать определенный психический фон. В древней практике лайя-йоги используют основные звуки санскритского языка, смягченные группами звуков — *нг*, *анг*, *инг*. Медитация на основных звуках речи очень полезна. Она обладает многосторонним воздействием:

1. Концентрируясь на основных звуко-сочетаниях речи, которые лишены понятийного смысла, практикующий

повышает чувствительность к звукам речи. На более позднем этапе практики это проявляется в повышении осознаваемости эмоционального воздействия, оказываемого основными единицами речи.

2. Повышая чувствительность к основным звукосочетаниям речи, практикующий расширяет спектр своих эмоциональных реакций, связанных со звуком, что можно рассматривать как своеобразное обогащение сознания.

3. Непрерывная концентрация сознания на звукосочетаниях, лишенных понятийного смысла, снижает степень воздействия следов прошлой психической деятельности. С этой точки зрения мантра-медитация оказывает благоприятный релаксирующий эффект.

4. Мысленное произнесение элементарных звукосочетаний, составляющих основные части речи, улучшает технику разговорной речи.

5. Мантра-медитация является эффективным способом закалки воли путем повышения устойчивости психических процессов.

В соответствии с основными звуковыми элементами болгарской речи могут быть образованы, например, следующие мантры:

*Анг, банг, ванг, данг, джанг, дзанг, жанг, занг, канг, ланг, манг, нанг, панг, ранг, санг, танг, фанг, ханг, цанг, чанг, щанг.*

*Енг, бенг, венг, генг, денг, . . . . . ченг, щенг.*

*Инг, бинг, винг, гинг, динг, . . . . . чинг, щинг.*

*Онг, бонг, вонг, гонг, донг, . . . . . чонг, щонг.*

*Унг, бунг, вунг, гунг, дунг, . . . . . чунг, щунг.*

*Ынг, бынг, вынг, гынг, дынг, . . . . . чынг, щынг.*

Добавление сочетания *нг* к концу мантры производится с целью достижения характерной носовой вибрации, которая, как считают, оказывает благоприятное воздействие на упражняющегося. Согласный *н* и гласные произносятся коротко или долго. Согласный *г* почти не произносится. Если выбранная мантра вызывает неприятные ощущения, то тренировки необходимо на время прекратить. Каждую мантру необходимо тренировать отдельно в течение продолжительного времени. Не обязательно использовать большое количество мантр. Достаточно выбрать несколько. Мантрой может быть любое звукосочетание, создающее у практикующего соответствующий психический фон.

Использование для мантра-медитации основных звукосочетаний болгарской речи очень полезно. Основным

следствием этого является заполнение сознания нейтральным содержанием, освобождающим его от следов предшествующей психической деятельности.

### *Медитация на определенных фразах*

Многократное произнесение в уме фраз и концентрация сознания на них также могут освободить нервную систему от некоторых следов предыдущей психической деятельности, создавая положительный психический фон. В отличие от мантр, где психический фон окрашен преимущественно эмоциональной сферой, в этом случае он может быть связан и с рациональной областью (логической деятельностью). В зависимости от индивидуальных целей практикующего это могут быть фразы, призывающие к уменьшению внутреннего напряжения: «С каждым днем я становлюсь все спокойнее», или фразы, внушающие чувство самоконтроля: «Я буду эмоционально уравновешен и не поддамся своим чувствам».

Целенаправленные фразы могут подталкивать к действиям, к активному эмоциональному состоянию и высоким духовным стремлениям: «С каждым днем я все больше и больше мобилизуюсь в работе над проектом», «Я «сливаюсь» с природой, деревьями, со скалами, с водой. Я чувствую себя маленькой частицей, в которой отразилась вся природа»; «Смысл хороших поступков состоит в содействии естественно протекающим процессам»; «Человек открывает в себе пользу, которую он приносит другим»; «Только во взаимоотношениях с другими людьми человек может познать себя самого».

### *Медитация на янтрах*

Первое упражнение:

Примите медитативную позу, расслабьтесь. Мысленно представьте круг, треугольник, прямоугольник, снап радиусов или другие простые геометрические фигуры. Попытайтесь зафиксировать те специфические эмоциональные состояния, которые они вызывают у вас. В дальнейшем по мере накопления опыта попытайтесь задержать внимание только на одной из этих фигур. Попытайтесь представить мантры, которые бы соответствовали этим фигурам.

Второе упражнение:

В качестве янтр можно использовать буквы болгарского алфавита. Для более глубокой концентрации представляйте буквы в цвете. Поставьте себе задачу определить, какому цвету соответствует какая буква.

### *Медитация на чакрах*

Медитация на чакрах является древней практикой, в которой используется комбинированное воздействие янтр и мантр. Техника представляет собой эффективное средство стимулирования функций вегетативной нервной системы. Помещаем здесь упрощенную медитативную технику, представляющую собой вариант упражнений из лайя-йоги.

### *Концентрация на муладхаре*

Йоги считают, что чакра муладхара символизирует жизненный центр, отвечающий за процессы размножения, обоняния, деятельность прямой кишки и т. д. Концентрация на чакре происходит в области окончания позвоноч-

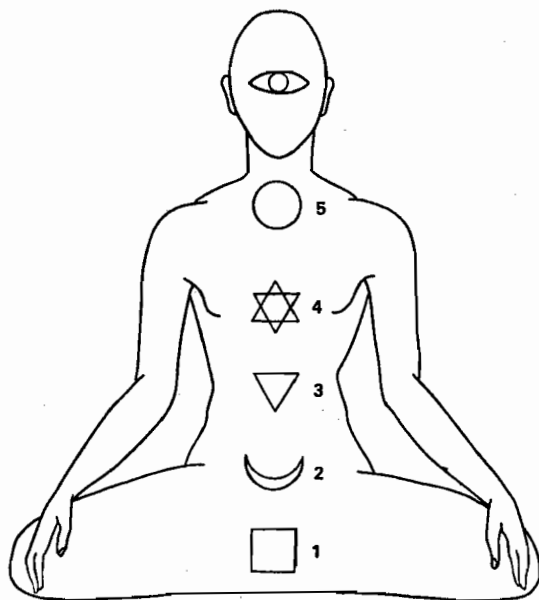


Рис. 13.

ника (рис. 13). Четыре лепестка чакры связываются со следующими психическими реакциями: веселье, удовольствие, контроль над страстями, устойчивость концентрации внимания.



Рис. 14.

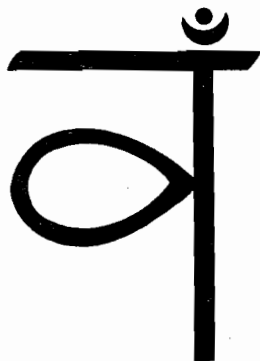


Рис. 15.

В центре чакры находится янтра, являющаяся санскритской буквой л (рис. 14). Ей соответствует мантра *ланг*.

#### *Концентрация на свадхистхане*

Чакра свадхистхана символизирует жизненный центр, отвечающий за вкусовые ощущения, контроль органов брюшной полости и т. д. Концентрация на чакре совершается на участке позвоночника, находящегося на уровне половых органов (рис. 13). Шесть лепестков чакры

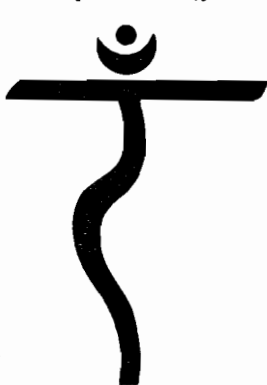


Рис. 16.



Рис. 17.



связаны со следующими недостатками: ограниченностью сознания, отсутствием сострадания, желанием разрушения, заблуждением, презрением, подозрительностью.

В центре чакры находится янтра, обозначающая санскритскую букву *в* (рис. 15). Ей соответствует мантра *ванг*. Концентрация на жизненном центре свадхистхана происходит одновременно с мысленным произнесением мантры *ванг*.

#### *Концентрация на манипуре*

Чакра манипура символизирует жизненный центр, отвечающий за зрительные функции, двигательный контроль и т. д. Концентрация на чакре совершается на участке позвоночника, который находится на уровне пупка (рис. 13). Десять лепестков чакры связаны со следующими недостатками: алчность, ревность, коварство, отсутствие совести, страх, ложь, заблуждение, глупость, жестокость.

В центре чакры находится янтра, обозначающая санскритскую букву *р* (рис. 16). Ей соответствует мантра *ранг*. Концентрация на чакре манипура происходит одновременно с мысленным произнесением мантры *ранг*.

#### *Концентрация на анахате*

Чакра анахата символизирует жизненный центр, отвечающий за осязание, контроль дыхания, двигательные функции и т. д. Концентрация на чакре совершается на участке позвоночника, соответствующем расположению сердца (рис. 13). Двенадцать лепестков чакры связаны со следующими качествами и недостатками: похоть, мошенничество, нерешительность, неуверенность, надежда, нетерпеливость, лень, безразличие, высокомерие, беспокойство, пристрастность, задиристость.

В центре чакры находится янтра, обозначающая санскритскую букву *й* (рис. 17). Ей соответствует мантра *йанг*. Концентрация на чакре анахата выполняется одновременно с мысленным произнесением мантры *йанг*.

#### *Концентрация на вишудхе*

Чакра вишудха символизирует жизненный центр, отвечающий за слух, речевой контроль и т. д. Концентрация на чакре происходит в области шеи (рис. 13).

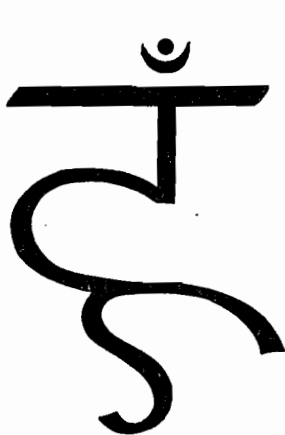


Рис. 18.



Рис. 19.

В центре чакры находится янтра, представляющая санскритскую букву *х* (рис. 18). Ей соответствует мантра *ханг*.

#### *Концентрация на аджне*

Чакра аджна символизирует жизненный центр, отвечающий за контроль над чувствами и волей. Концентрация на чакре происходит в области непосредственно над переносицей (рис. 13). В центре чакры находится янтра, показанная на рис. 19. Ей соответствует мантра *онг*. Концентрация на чакре совершается одновременно с мысленным произнесением мантры *онг*.

#### *Техника медитации на чакрах*

Займите медитативную позу. Расслабьте тело. Несколько минут старайтесь ни о чем не думать. Далее сознание концентрируется на идее преодоления недостатков, связанных с лепестками чакр. В течение 3—4 минут создается психический фон с помощью мантр. Внимание исполнителя концентрируется на зрительном изображении чакры и одновременно с этим начинается процесс джапа с ведущей мантрой.

## Техника стимулирования деятельности вегетативной нервной системы

В своей книге «Лайя-йога» Госвами описывает технику из системы тантрика, предназначенную для стимулирования деятельности вегетативной нервной системы<sup>1</sup>. Она может быть представлена следующими пятью этапами.

1. Концентрация на чакре *муладхара*. Практикующий представляет в воображении спираль кундалини (символ потенциальной нервной энергии), которая излучает красный свет.

2. Дыхание ритмичное, глубокое и одновременно выполняется *джапа* с мантрой *ханг*. Исполнитель концентрируется на представлении о спирали кундалини, которая начинает постепенно разгибаться и подниматься вверх по позвоночнику. Последовательно она проходит через все чакры и достигает теменной области, где находится важный жизненный центр — чакра *сахасрара*.

3. Внимание направляется на сегмент спирали, находящийся между чакрами *муладхара* и *анахата*. Исполнитель представляет, что эта часть спирали излучает огненно-красный цвет.

4. Далее концентрация направляется на сегмент спирали между чакрами *аджна* и *вишудха*. Упражняющийся представляет, что эта часть спирали излучает белый цвет.

5. Концентрация направляется на окончание спирали в чакру *сахасрара*. Упражняющийся представляет, что там сосредоточена огромная энергия, которую он может контролировать.

### Применение практики лайя-йоги

Приведенные медитативные техники концентрации на чакрах ставят целью познакомить читателя с некоторыми специфическими особенностями аутогенной тренировки в системе *лайя-йоги*. Рекомендуется применять эти методы лишь после овладения более простыми медитативными упражнениями, выполняя последние в течение нескольких лет, а также только в том случае, когда налицо физическая и эмоциональная устойчивость личности упражняющегося. Нельзя забывать также и то, что у нас отсутствуют

<sup>1</sup> См.: Goswami S. S. *Laya Yoga*. Routledge and Kegan Paul, London, Boston and Henli, 1980.

опытные инструкторы, а имеющаяся западная литература не очищена от мировоззрения мистического толка. Популярные книги Госвами, Вудрофа<sup>1</sup> и других авторов связаны с социальным опытом иного типа, коренным образом отличным от нашего.

При занятиях лайя-йогой существует опасность функциональных психических нарушений. Причиной этого может явиться снятие торможения с некоторых ранее блокированных нервных центров. Это приводит к реализации интенсивной психической деятельности, которая может превысить адаптационные возможности организма и довести нервные клетки до состояния, превышающего допустимую физиологическую границу. Вот почему применение медитативных техник системы лайя-йоги допустимо только в случае безупречного физического здоровья, стабильности психических процессов и под руководством опытного инструктора<sup>2</sup>.

При занятиях по системе лайя-йоги необходимо соблюдать физические, эмоциональные и социальные гигиенические нормы. Заниматься нужно в меру.

Ряд исследователей йоги пытались найти соответствие между чакрами и регулятивными центрами вегетативной нервной системы. Но все опыты в этом направлении до сих пор оказывались безуспешными. Различные интерпретации кундалини, допускающие существование нематериальных проводников биоэнергии, а также чакр как центров, контролирующих биоэнергию, представляют собой смесь наивности и метафизики. Материалистическое объяснение феноменов лайя-йоги связано пока с трудностями и с нерешенными вопросами о связях, существующих между процессами в вегетативной и центральной нервной системе. Детальное изучение этой связи представляет объект современной физиологии и психологии. В конкретной практике лайя-йоги наиболее существенным является не то, что чакры не существуют как реальные объекты, а то, что концентрация сознания на определенных цветах и фигурах приводит к некоторым вегетативным реакциям. Эти явления имеют психосоматическую основу, аналогичную той, что имеет место при «излучении» тепла солнечным

<sup>1</sup> См.: Woodroffe J. The Serpent Power. Ganesh and Company, Madras, 1974.

<sup>2</sup> Под опытным инструктором надо понимать медицинского работника, знакомого с теорией и практикой соответствующей системы йоги, а не любителя-энтузиаста.

сплетением в аутогенной тренировке. Очевидно, что здесь смысл не в том, что солнечное сплетение действительно излучает тепло, а в том, что мысленное представление об этом приводит к определенному физиологическому эффекту.

### *Медитация на позвоночнике*

Данное упражнение является рациональным упрощением «пробуждения кундалини» в лайя-йоге.

Примите медитативную позу. Расслабьтесь. Мысленно представьте, что в основании позвоночника находится скрученная белая спираль, излучающая тепло. Постепенно тепловое излучение усиливается. Очень медленно горящая спираль раскручивается и начинает подниматься по позвоночнику. От соприкосновения со спиралью позвоночник разогревается. Постепенно спираль достигает шейных позвонков. Вы ощущаете приятное тепло, которое она излучает. Постепенно в основании позвоночника начинается едва уловимая вибрация. Вы ощущаете весь свой позвоночник. Все ваше существо излучает приятное тепло и спокойствие. Вы расслабляетесь. Все ваше тело расслаблено. Руки расслаблены, ноги расслаблены. Расслаблены веки. Расслаблены мышцы лица. Вы полностью расслаблены. Приятно нагрет ваш позвоночник. Вы его ощущаете.

Это медитативное упражнение помогает усилению кровообращения в области позвоночника и таким образом оказывает очень благоприятное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Его можно выполнять без особой предварительной подготовки.

### **Техника динамической медитации**

В то время как статическая, пассивная медитация может рассматриваться как своеобразное отключение от реальности и как концентрация на предшествующих психических проявлениях, динамическая медитация представляет собой упражнение, связанное с определенной, реально протекающей в данный момент действительностью. Динамическая медитация является в известном смысле высшей формой медитации. С ее помощью достигается своего рода «слияние» личности с природной и социальной средой. В динамической медитации достигается созна

тельная концентрация на совершаемом действии. Она является средством повышения устойчивости психических процессов. Динамической медитацией может явиться любая деятельность, при которой мы сознательно отстраняемся от отвлекающих факторов.

Для более ясного представления о природе динамической медитации приведем несколько упражнений.

### *Медитация на процессе приема пищи*

Питание настолько же древняя биологическая функция, как и сама жизнь. Но несмотря на такой огромный опыт, создается впечатление, что мы до сих пор не умеем есть. Часто случается, что во время обеда или ужина мы читаем газету, разговариваем, смотрим телевизор, питаемся стоя и при этом даже осуществляем еще какую-то деятельность. Мы таким образом добровольно разбалансируем психический процесс, связанный с функцией питания, нанося организму вред, который рано или поздно может проявиться в желудочно-кишечных нарушениях, нервных расстройствах и других, прямо или косвенно связанных с нервной деятельностью болезненных проявлениях.

Необходимо знать, что физиологический процесс приема пищи прямо связан с деятельностью нервной системы. Заполнение сознания другой усиленной деятельностью, а также отрицательные эмоции приводят к нарушению кровообращения в брюшной области. Кроме этого, создается цепь разнообразных, связанных между собой изменений в деятельности желез внутренней секреции. Вот почему только спокойный, не занятый посторонней деятельностью человек может полноценно использовать ценность питательных продуктов.

Человек не должен есть в возбужденном состоянии. Необходимо принимать пищу медленно, сознательно концентрируясь на ощущениях в области языка и нёба. Сознание должно непрерывно следить за тем, что происходит во рту. Отвлечение внимания на какую-либо постороннюю деятельность нарушает процесс правильного питания.

Медитация во время приема пищи является средством борьбы против ожирения. Аппетит выполняет функцию обратной биологической связи, с помощью которой человек и высшие животные управляют процессом приема пита-

тельных веществ. Принятие пищи полностью сбалансированным организмом определяется его потребностями. С этой точки зрения переедание или отсутствие аппетита надо рассматривать как нарушение регулятивной функции вегетативной нервной системы. Подобным нарушениям способствует голодание (даже с целью похудеть), употребление алкоголя, невротические состояния, сильные эмоции и т. д.

Известно, что ощущение сытости при приеме пищи управляется не только количеством принятой пищи, но и протекающими в нервной системе процессами. Во время питания рецепторы языка и нёба посылают в нервную систему специфические импульсы, несущие информацию о характере принимаемой пищи. Отвлечение внимания другой психической деятельностью препятствует управлению процессом питания. При сильных эмоциональных переживаниях организм может отказаться от пищи.

Во время еды необходимо, чтобы язык находился в длительном соприкосновении с пищей. Время еды увеличивается. Благодаря этому информация, подаваемая в нервную систему, относительно характера потребляемых продуктов растет. Это в свою очередь облегчает регулятивные функции нервной системы. Неосознанная спешка во время еды является, по всей вероятности, наследием животного периода в процессе развития человеческого рода.

Питание является исключительно сложным нервно-рефлекторным процессом. Правильное питание определяется не только видом и количеством пищи, но и нашим умением ее потреблять. Правильное питание — это своеобразное искусство. Определенные жесты, элегантность позы, способ раскладки столовых приборов прямо связаны с эстетическим воспитанием личности и оказывают положительное воздействие на психику в целом. Есть надо в приятной и спокойной обстановке. Столовые приборы должны быть так разложены, чтобы ими было удобно пользоваться. Хорошо, если сервировка создает ощущение гармонии. Хорошая домашняя хозяйка своим умением создавать приятную обстановку вносит большой вклад в правильное протекание процесса питания в семье. Желательно (если, конечно, это возможно), чтобы все члены семьи питались одновременно. В этом случае перед едой можно использовать фразы типа «Приятного аппетита», «На здоровье» и т. п., которые создают приятную

и спокойную атмосферу. На время еды необходимо забыть все свои проблемы.

Правильное питание удастся только людям, обладающим психической устойчивостью, способным не отвлекаться при воздействии незначительных внешних или внутренних факторов.

Сознательно контролируя процесс питания, можно тем самым повысить психическую устойчивость личности.

### *Медитация на ходьбе*

Очень часто на отдыхе в горах или в парке мы можем встретить людей, которые мысленно перенеслись опять к себе домой и разговаривают о своих семейных или личных проблемах. Вряд ли можно категорически утверждать, что подобный стиль поведения человека неправилен, так как его действия определяются исключительно сложными социальными и психическими факторами, которые не подчиняются элементарной системе правил. И все же было бы очень полезно попытаться как бы «слиться» с природой. Это можно осуществить с помощью динамической медитации на ходьбе.

Представим себе, например, что мы гуляем в горах. После преодоления крутого участка перед вами открывается просторное плато. Расслабьте тело. Выпрямитесь, двигайтесь свободно. (При условии, конечно, что у вас нет лишнего багажа.) Двигайтесь в умеренном темпе. Ритмизируйте свое дыхание. Внимание сосредоточьте на стопах. Чувствуете, как вы касаетесь земли? Перемещайте внимание на голени, на бедра. Чувствуете ли вы свое тело? Как свободно оно движется? Концентрируйте внимание последовательно на всех частях тела: на руках, плечах, голове, животе и т. д. Почувствуйте свое тело. Осознайте его движение. Ощутите ритм своего дыхания.

А теперь сосредоточьте внимание на том, что вас окружает. Попытайтесь ощутить свежесть горного воздуха, аромат трав, сосен, цветов. Посмотрите на окружающий пейзаж — горы, облака, траву. Не позволяйте вашему сознанию снова возвращаться к вашим проблемам. Оставайтесь среди природы. Расслабьтесь. Попытайтесь почувствовать всей кожей прохладное движение ветра. «Слейтесь» с травой, с деревьями, с горами, со всем, что вас окружает.



## *Медитация на позе тела*

Правильная поза тела играет исключительно важную роль в жизни человека. Она обеспечивает оптимальное распределение силы гравитации. В настоящее время факты нарушения позы и связанные с этим дегенеративные процессы в опорно-двигательном аппарате наблюдаются уже в раннем детстве. Проблема правильной позы не исчерпывается только эстетической стороной вопроса. Наиболее существенные последствия неправильной позы и связанной с этим неравномерной нагрузки на скелетную мускулатуру таковы.

1. Нарушение нормального кровоснабжения в области позвоночника и находящихся там проводников симпатической и парасимпатической нервной системы.

2. Продолжительная физиологически недопустимая нагрузка на отдельные мышечные группы.

3. Потеря гибкости позвоночника, что создает условия для возникновения дегенеративных процессов.

4. Снижение амортизирующей способности межпозвоночных дисков, что повышает риск получения различных травм.

Некоторые восточные народы придают исключительно важное значение правильной осанке. Типичным примером в этом отношении является Япония, где детей с самого раннего возраста обучают правильной осанке. Положению тела уделяется большое внимание и при занятиях восточными видами борьбы. Согласно древним традициям, японцы считают, что в брюшной полости, непосредственно под пупком, находится важный жизненный центр, называемый *хара*. Считается, что правильная поза осуществляется только тогда, когда центр тяжести тела пространственно совпадает с этим центром *хара*. Вот почему занимающийся *хара* не должен опираться на различные предметы, откидываться на спинку стула и облокачиваться. Практика *хара* популярна и сегодня. При этом характерна полная релаксация тела. Мышцы расслаблены. Исключение составляют мышцы позвоночника и нижней части живота. Вследствие легкого напряжения в нижней части брюшной области таз слегка выдается вперед. Верхняя часть живота и плечи должны быть опущены. Практикующие *хара* двигаются легко и элегантно. Они не делают лишних движений.

Позерство не имеет ничего общего с правильной позой. У позеров тело находится в напряжении. Их движения неестественны и скованны. И наоборот, при правильной позе тела вследствие оптимального распределения гравитационных составляющих достигается легкость, элегантность и мягкость. В практике правильной позы тела большую помощь оказывает психическая релаксация. С увеличением психического напряжения увеличивается и статическое напряжение мышц, вследствие чего при движении необходимо преодолевать и напряжение мышца-антагонистов. Это приводит к излишнему расходу энергии и уменьшает быстроту, силу и выносливость. Как правило, движения людей с сильно развитой мускулатурой затруднены статическим мышечным напряжением. Правильная поза у них наблюдается крайне редко.

Правильное положение тела может быть выработано с помощью динамической медитации. При занятиях хара необходимо соблюдать следующие три требования: расслаблять плечи, расслаблять живот, слегка напрягать нижнюю часть живота.

Для этой цели достаточно произнести мысленно фразу: «Я чувствую нижнюю часть живота».

Наиболее частые ошибки, которые допускают при практиковании хара: напряжение в плечах, выпячивание живота или искусственное его втягивание.

Концентрация на воображаемом телесном центре хара является основной частью при подготовке обучающихся карате, дзюдо, айкидо и т. п. Самураи верили, что с помощью мысленного сосредоточения сознания на телесном центре хара возможно регулировать функционирование жизненно важной энергии *ки* (в китайской практике *ци*)<sup>1</sup>, а также достигать ее сосредоточения в различных частях тела. С помощью самовнушения им удавалось управлять тонусом различных мышечных групп. Особенно большое значение уделялось медитативной практике в боевом искусстве айкидо, последователи которого считают, что *ки* может «изливаться» из тела и прямо воздействовать на противника.

---

<sup>1</sup> Термин «*ки*» (или «*ци*»: *qí* — буквально воздух, дыхание — *кит.*), соответствует понятию «*прана*» в йоге. — *Прим. ред.*

## *Осознание привычек и автоматизмов*

Характерной особенностью человека является склонность автоматизировать свои действия в стереотипных обстоятельствах.

Если вы попадаете в незнакомый город, то обычно очень внимательно рассматриваете все, что вас окружает. Ваше сознание захвачено огромным информационным потоком. С другой стороны, если вы идете по улице, на которой живете, то информационный поток будет крайне незначителен. Вы до такой степени автоматизировали свои движения, что почти не «видите» улицы, по которой движетесь.

Аналогичная форма автоматизации действий и эмоций наблюдается во всех возможных сферах жизни. Человек привыкает к своим близким, к квартире, к своим собственным поступкам, к среде, в которой живет.

Одной из форм расширения объема сознательной деятельности может быть динамическая медитация на реальных и абстрактных объектах, от привычного восприятия которых мы отключаемся.

Самым простым упражнением является знакомство заново с каким-либо предметом, который мы постоянно видели в течение нескольких лет. Например, возьмите хрустальную вазу, которая досталась в подарок от вашей бабушки. Вспоминались ли вы в нее когда-либо внимательно? Для вас это только хрустальная ваза, подарок вашей бабушки, и ничего более. Оглянитесь! Знаете ли вы окружающие вас предметы? Возвращаясь с работы, представьте себе, что вы идете в гости в незнакомый дом. Откройте дверь и войдите так, как будто вы никогда не входили в эту квартиру. Вы будете удивлены, обнаружив, как много вещей вы обычно упускали из виду.

Оглянитесь! Вы живете с людьми, с вашими близкими. С ними вы делите радости и тяжелые моменты своей жизни. С ними вы связаны любовью, уважением, но иногда нетерпимостью. Вы настолько близки и свыклись с ними, что почти их не замечаете. Главный режиссер в ваших отношениях — привычка. Оглянитесь! Кто эти люди на самом деле? Ответьте на этот вопрос!

Вы непрерывно заняты своими мыслями. Вы видите мир лишь со своей собственной позиции, оцениваете поступки других людей со своей точки зрения. Вы привыкли к себе,

к своему голосу, к манерам, к собственному мнению. Все это в высшей степени ваше «я». Но кто вы на самом деле? Ответьте на этот вопрос!

*Динамическая медитация на беседе  
с другим человеком*

Предположим, что вы ведете разговор с незнакомым человеком, беря инициативу в свои руки и пытаясь объяснить, что вы думаете по поводу обсуждаемого вопроса. Не лучше ли сосредоточиться на стремлении понять, что собой представляет данный человек и что он думает по этому поводу. Если вы получите ответ на эти два вопроса, то вам гораздо легче удастся изложить собственную позицию.

Если вы как следует всмотритесь в вашего собеседника, то откроете очень многое для себя. Посмотрите на его руки. Почувствуйте его движения. Какой у него тип нервной системы? Что преобладает в этом человеке: рациональное или эмоциональное? Насколько он психически устойчив? Какой у него жизненный опыт? Каковы его ценности? Каким образом он пришел к позиции, которую излагает? Если вы все это отгадаете, то вам не нужно будет долго объяснять. Вы скажете только несколько слов, и все станет понятно. Помните, что истина — это не только форма соответствия между субъектом и объективной действительностью. Это и форма межличностного взаимодействия, то есть она несет этический аспект.

Никогда не любопытствуйте. Удовлетворяйтесь тем, что вам говорят. При определенной степени доверия используйте косвенные приметы — движения глаз, мимику, жесты, мышечное напряжение, тон и интонацию голоса. По ним вы можете узнать эмоциональные данные личности. Попытайтесь слиться в единую систему с человеком, с которым говорите. Это происходит только тогда, когда вами не выделяется ваше личное «я». Когда вы говорите что-то, по вашему мнению имеющее ценность, никогда не подчеркивайте, что именно вы это говорите. Никогда не позволяйте себе думать, что другие находятся на более низком уровне. Каждый человек — это вселенная, но разные люди обладают различным опытом.

## *Динамическая медитация на собственном поведении*

Стремление к усовершенствованию у каждого человека определяется ясным осознанием отсутствия некоторых качеств, оцениваемых как значимые. Занимаясь самоусовершенствованием, данная личность ограничивает свое поведение в отношении одних проявлений и концентрирует сознание на других. Основная проблема в этих случаях заключается в волевых действиях, что связано с устойчивостью психических процессов. Рассмотрим в качестве примера отказ от курения. Чтобы эта попытка оказалась успешной, необходимо продолжительное время концентрироваться на мысли о вреде курения для здоровья и о пользе отказа от этой вредной привычки. С помощью подобного самовнушения мы в состоянии регулировать возникающие желания снова закурить. С течением времени желание закурить постепенно начинает уменьшаться. Но одновременно с этим и наша психика, которая вела продолжительную борьбу, начинает уставать, что приводит к уменьшению психической устойчивости. Возникают полярные эмоциональные состояния, которые создают условия возникновения антитезы, оспаривающей мотив отказа от курения. Если путем активного самовнушения мы сможем справиться с желанием закурить вновь, то сознательное ограничение этих действий и связанная с этим концентрация сознания являют собой высшую форму медитации.

### *Другие формы динамической медитации*

Любое сознательное ограничение личности в отношении определенного действия является формой динамической медитации.

Формами динамической медитации могут быть: стрельба из лука, пистолета, ружья, катание на лыжах, баскетбол, футбол, волейбол, любимое занятие, межличностные контакты, трудовой процесс и многие другие действия, при которых достигается полное включение сознания.

Динамической медитацией может быть любое сознательное волевое действие в каждодневной жизни. В Японии, например, одной из самых популярных форм динамической медитации является церемония приготовления чая.

## Отрицательные побочные явления при занятиях медитацией и средства их предотвращения

При неправильных и слишком продолжительных занятиях медитацией возможно появление ряда неблагоприятных психических реакций, являющихся симптомами неврозоподобных состояний. Они могут выражаться в кратковременных звуковых или зрительных галлюцинациях, болях в различных частях тела, страхе и т. п. По всей вероятности, это следствие патологического усиления работы воображения в результате «сенсорного голода». В последние 15—20 лет подобные явления были глубоко исследованы в связи с проблемами космической медицины, при продолжительных космических полетах. С этой целью анализировались рассказы одиночных мореплавателей, ученых, пребывавших длительное время в узком кругу людей в условиях арктической станции или в условиях полной темноты пещер. Богатая информация накоплена исследованиями, проводившимися средствами современной физиологии и психологии на добровольцах в камерах, обеспечивающих идеальные условия для «сенсорного голода». Анализ этого опыта показывает, что при наличии «сенсорного голода» у людей наблюдается ненормально усиленная и неадекватная действительности работа воображения. Очень часто в отчетах мореплавателей-одиночек отмечается, что во время своего путешествия они страдали от иллюзии, что кто-то их преследует. В книге «Межзвездный скиталец» Джек Лондон<sup>1</sup> описывает галлюцинации главного героя, который был заточен в камере-одиночке и обездвижен смирительной рубашкой. Видимо, писатель был знаком с психическими явлениями, сопутствующими состоянию «сенсорного голода». Исследователи, работающие в области аутогенной тренировки, публикуют данные, согласно которым их испытуемые во время соответствующих сеансов испытывали звуковые галлюцинации, позывы к рвоте, спонтанные эрекции, необъяснимые состояния страха.

Вследствие повышения чувствительности к следам прошлой психической деятельности у практикующих медитацию могут наблюдаться патологические угрызения

---

<sup>1</sup> См.: Лондон Д. ж. Полн. собр. соч. Т. 12. М.—Л., 1928—1929.— *Прим. ред.*

совести и неадекватное чувство вины. Возможно, что появится и стремление к социальной изоляции. Эти и другие подобные симптомы показывают, что занятия медитацией проводятся неправильно. Одной из возможных ошибок может быть излишняя длительность тренировок (более 1 часа). Другая причина может крыться в неблагоприятном психологическом климате, который окружает практикующего, способном во время медитации осваивать и усиливать следы прошлой психической деятельности. Поэтому прежде, чем заниматься высшими степенями медитации, практикующий должен принципиально разрешить все свои проблемы. Особенно серьезные последствия могут возникнуть у лиц, страдающих невротическими заболеваниями. Необходимо отметить, что те феномены, которые могут быть и началом психического заболевания, в западной оккультно-мистической литературе принимаются за положительные реакции, а в определенных случаях и за цель занятий. Здесь надо отметить и психопатологическую сущность так называемого «божественного присутствия», имеющего место у некоторых религиозных лиц. Почти все религиозные лидеры до своего появления перед массами с новой религиозной доктриной продолжительное время проводили в отшельничестве, где и получали «божественные откровения». Появление навязчивых мыслей и явлений характерно и для второго этапа практикования дзен, что в соответствующей терминологии называется «макё» (то есть мир призраков). Практикующие дзен верили, что если медитирующий боится их и поэтому непрерывно концентрирует на них свое внимание, то он никогда не достигнет «просветления» (сатори). При достижении «просветления» (третья степень дзен) эти явления исчезают. Считается, что достигший сатори испытывает личностную трансформацию, при которой происходит интеграция его качеств. Его способности к определенной деятельности трансформируются в способности к другим деятельности, которые до сих пор были ему чужды. Он легко осваивает незнакомые и новые прежде области науки, искусства и философии. Для испытавших сатори характерно полное успокоение нервной системы, расслабленное, мягкое выражение лица и ровные манеры. Наличие нервозности в поведении некоторых практикующих дзен считается верным признаком того, что они еще не прошли через сатори.

Вероятность появления неблагоприятного психического эффекта у практикующих медитацию может быть сведена к минимуму, если будут соблюдены следующие требования.

1. Медитация не должна превращаться в идефикс.
2. Заниматься медитацией следует не более 30—45 минут ежедневно.
3. Постепенно заменяйте пассивные медитативные упражнения динамическими.
4. После медитативных сеансов занимайтесь деятельностью, мобилизующей нервную систему.
5. Практикующий не должен отрываться от своих семейных, служебных и общественных обязанностей.
6. Практикующий не должен стремиться к идеалам, которые не соответствуют его природе.

Существенной частью медитативной практики является временный отказ от нее или сведение ее к уровню релаксационных упражнений. Чтобы проиллюстрировать эту на первый взгляд парадоксальную мысль, используем содержание десяти древних японских картин под названием «Поиски утерянного вола». На первой картине нарисован крестьянин, который ищет своего вола. Его сознание заполнено мыслью, что вол пропал, и он (крестьянин) несчастен. На второй картине крестьянин нашел следы вола, но он не уверен, его ли это вол. Пятая картина показывает крестьянина с волком. На шестой картине показана радость крестьянина по поводу находки вола. На седьмой картине изображен только крестьянин — вол спрятан и даже забыт. На восьмой картине нарисована окружность. Она символизирует идею, что все вернулось к своему началу. Девятая картина представляет сельский пейзаж, а десятая показывает, как крестьянин идет на базар. Этот ряд картин в абстрактной форме показывает сущность рационального поиска. Пропавший вол может символизировать утерянное спокойствие, здоровье, потерю веры в истину. Вначале поиск идет хаотично, во всех возможных направлениях. Случайно попадают какие-то следы, но неизвестно, насколько они верны. В том, что следы правильные, человек убеждается, когда по ним находит утерянное. Если вол укрощен и отведен на свое место, чем восстанавливается прежнее равновесие, то он может быть забыт. Включаясь снова в свои ежедневные дела, человек забывает самого себя. Последние две картины показывают, что природа и



социальное окружение являются смыслом существования.

При занятиях медитацией необходимо реализовать аналогичный замкнутый процесс. При этом, разумеется, ясно, что проблемы ежедневной жизни predispose к частым «потерям вола». Аналогичное отношение к практикам содержится и в даосизме, что выражается следующей фразой: «Сеть служит для лова рыбы. Когда рыба поймана, забудь о сети». Бесцельные занятия медитацией аналогичны беспричинному употреблению лекарств. Особенно вредными и опасными они могут быть для людей мнительных, со склонностью к самокопанию.

## СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

### Освобождение личности на пути осознания необходимости

Стремление к свободе является одним из самых сокровенных желаний человека. Свобода прослеживается как основной мотив творчества поэтов. Для некоторых из них она — цель существования.

Любовь и свобода —  
Вот все, что мне надо!  
Любовь ценою смерти я  
Добыть готов,  
За вольность я пожертвую  
Тобой, любовь!

Шандор Петефи<sup>1</sup>

Стихотворение Ботева «Кто в грозной битве пал за свободу — не умирает»<sup>2</sup> было моральным знаменем многих поколений болгарских революционеров, борцов за свободу.

В повседневной жизни слово «свобода» является синтетическим понятием, в котором отражается многоаспектная природа человека и его деятельность. Ученики считают себя свободными, когда они сбегают с уроков. В Древней Греции свободным считался каждый, кто не был рабом.

Каждый человек независимо от уровня развития личности, образования и других качеств представляет себе свободу как определенную возможность к действию. Представление о свободе в большинстве случаев интуитивно и не являет собой логически выстроенной концепции. Независимо от этого оно, по существу, может быть верным отражением необходимости в реальной действительности. Под знаменем свободы угнетенные народы поднимались на борьбу против паразитов.

<sup>1</sup> Петефи Ш. Собр. соч., т. I. М., 1952, с. 485.

<sup>2</sup> Ботев Х. Избранное М., 1976, с. 48.

Различные философские и религиозные учения вкладывают различное понятийное содержание в философскую категорию «свобода». Идеалисты чаще всего противопоставляют свободу необходимости. Они считают, что свободой является способность поступать таким образом, чтобы не зависеть от внешних условий.

В философии йоги, как и в большинстве мистических учений, свобода рассматривается как форма разрыва с социальной принадлежностью и со всеми вытекающими из нее связями и взаимоотношениями<sup>1</sup>. Таким образом йог становится свободен от проблем существования. Его личность трансформируется. Он ставит себя вне требований социальной необходимости. Ряд европейских последователей йогических практик, пытаясь непосредственно следовать древним системам и связанным с ними моральным ограничениям, достигают безрадостный участи изолированных от общества отшельников, погруженных в свой собственный мир. Они непрерывно концентрируют внимание на себе, убеждая других в своих собственных достижениях, создают узкие закрытые группы, основной темой которых становится культ йоги. Некоторые из них полностью отказываются от своих основных обязанностей. Очень часто в этих случаях наблюдается деградация общественных интересов личности, что приводит к несовместимости целей общества и целей индивида.

Представление об освобождении личности в даосизме связано с непосредственным следованием по пути дао. Если взять материалистическое толкование понятия «дао», то выходит, что в даосизме освобождение личности идет по пути активного согласования с естественными закономерностями природы, то есть по пути подчинения необходимости. Даосы не дали правильной оценки закономерностям развития в социальной практике. Вследствие этого они не понимали социального аспекта освобождения личности и чаще всего рассматривали освобождение лишь как форму слияния с природой.

Ряд мыслителей постулировали существование связи между свободой и необходимостью. Спиноза рассматривал свободу как осознанную необходимость. Шеллинг отмечал, что «в свободе должна быть необходимость».

---

<sup>1</sup> Исключая йогу Бхагавадгиты, о которой автор упоминал ранее.—  
*Прим. ред.*

Согласно Гегелю, «свобода, которая не содержит в себе необходимости, не существует». Противоположную позицию занимают представители экзистенциализма. В представлении Сартра, свобода не имеет границ, она несовместима ни с какими ограничениями и ни с каким подчинением.

Еще в древности человек заметил, что за наблюдаемыми явлениями стоит определенная сущность. Ленин отмечал, что в основе познания находится стремление достичь сущность, мысль человека бесконечно углубляется от явления к сущности. Отсюда и проистекает необходимость, обусловленная сущностью, которая непременно проявится в данных условиях.

Самой отличительной чертой любого живого организма являются его реакции, соответствующие необходимости. В мире животных необходимость не осознается. Биологические реакции животных запрограммированы с помощью инстинктов. У них не существует целесообразной направленности действий. Это положение можно проиллюстрировать рядом парадоксальных, с точки зрения человеческой логики, действий животных в случае нестандартных внешних условий. Знаменитый французский естествоиспытатель Жан Фабр провел эксперименты над осой *сфекс*, бесспорно демонстрирующие неосознанную необходимость, которой подчиняются животные. Оса-самка нападает на кузнечика и парализует его с помощью особой жидкости, выделяемой ее организмом. После этого она помещает свою жертву в специально приготовленное гнездо и на нее откладывает яйцо. Для большей сохранности яйца оса замуровывает гнездо и покидает его навсегда. После выхода из яйца личинка питается все еще живым, но парализованным кузнечиком. Фабр поймал осу после того, как она перенесла кузнечика в гнездо. Он вынул кузнечика вместе с яйцом и положил его в свою сумку. Растревоженная оса издали наблюдала за нахальным гостем. Когда он отошел в сторону, она вернулась в гнездо и, совершенно не беспокоясь отсутствием кузнечика и яйца, замуровала гнездо как ни в чем не бывало. Фабр отмечает: «Различные инстинктивные действия насекомых связаны с фатальной необходимостью. После того как закончилось одно действие, неизбежно и с фатальной необходимостью следует другое, дополняющее первое. Таким образом, два действия находятся в такой зависимости друг от друга, что совершение

одного определяет и совершение другого, даже когда случайные обстоятельства сделали его не только бесполезным, но даже и вредным для насекомого»<sup>1</sup>.

Этот и ряд других примеров показывают, что в осмысленных с виду действиях животных кроется инстинктивная, неосознаваемая биологическая программа.

В своей книге «Взаимная помощь как фактор эволюции»<sup>2</sup> Кропоткин рассматривает очень сложные проявления индивидуального или видового поведения животных и приходит к неправильному выводу об аналогичности человеческого общества и мира животных. Действительно, у муравьев и термитов существуют формы коллективного поведения исключительно высокой степени организации. Это дало основание некоторым ученым ошибочно переносить в мир животных социальные закономерности. Известно, что во время нашествий, достигая водной преграды, термиты образовывали живой мост, причём часть термитов гибла за общее дело. Огромное отличие от человеческого самопожертвования состоит в том, что поступки термитов продиктованы неосознанной необходимостью. Заложенная в них биологическая программа реализуется с абсолютной неизбежностью. У термитов нет права выбора. Их поступки не обусловлены принятым решением. Вот почему животные не свободны. Их действия однозначны реакциям на различные изменения в окружающей среде. Животные не противопоставляют свое поведение внешней среде. Действия человека в противоположность действиям животных — целенаправленны. Человек выделяет себя из окружающей среды и называет себя «я». Все остальное — «не-я». Противопоставляя себя внешним факторам, человек может освободиться от некоторых из них. Его борьба с неблагоприятными, ограничивающими его свободу внешними условиями сопоставляется с естественными закономерностями природы. В отличие от животного, которое боится молнии, человек в большей степени боится не самой молнии, а опасности, с ней связанной. В «Анти-Дюринге» Энгельс отмечает: «Не в воображаемой независимости от законов природы заключается свобода, а в познании этих законов и в основанной на этом знании возможности планомерно заставлять законы природы действовать для определенных

<sup>1</sup> Фабр Ж. Жизнь насекомых. М., 1963, с. 68.

<sup>2</sup> См.: Кропоткин П. Собр. соч., т. 7. М., 1963, с. 68. — *Прим. ред.*

целей. Это относится как к законам внешней природы, так и к законам, управляющим телесным и духовным бытием самого человека... Свобода, следовательно, состоит в основном на познании необходимостей природы господстве над ними самими и над внешней природой, она поэтому является необходимым продуктом исторического развития. Первые, выделившиеся из животного царства люди были во всем существенном также несвободны, как и сами животные, но каждый шаг на пути культуры был шагом к свободе»<sup>1</sup>.

В синтезированном виде интерпретация Энгельсом философской категории «свобода» содержит два основных момента:

1. Контроль над процессами внешней природы.
2. Контроль над процессами внутренней природы человека (самоконтроль).

Победа над неуверенностью, порожденной суровой природой и особенностями человеческой натуры, является главным проявлением свободы. Из заложенного в каждом человеке стремления к свободе вытекает и необходимость действовать для прогрессивного развития общества.

Человечество, осознавшее необходимость, вооруженное знаниями и могучей технологией, позволяющими ему преобразовывать Землю, а в будущем, возможно, и менять орбиты планет, поднимется до высоты выразителя космических принципов Универсума. Через осознание сущности (закономерности), стоящей за бескрайним многообразием, человечество следует по пути соединения с заложенной в материи космической гармонией.

Теперь с высоты космических целей, которые стоят перед человечеством, рассмотрим представления о свободе и совершенстве в дошедших до нас древних практиках. Свободен ли йог, который ставит перед собой одну-единственную цель — достижение состояния *самадхи* — и подчиняет все свое существование этой цели? Свободен ли буддист, который считает, что человеческая жизнь состоит из страданий и единственный выход в достижении эмоционального успокоения — состояние *нирваны*? Свободен ли даос, который пренебрегает общественным развитием и мечтает о возвращении к первобытным формам общественных взаимоотношений? Свободен ли дзен-буддист, изолировавшийся от проблем общества и ищущий трансформа-

---

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 20, с. 116.

ции своего внутреннего «я» в форму, в которой он будет счастлив? С точки зрения развивающейся материальной реальности и социальной природы личности ответ может быть только один — нет! Контроль над психическим «я» является лишь одной из частей великого освобождения человечества. Необходимы активные усилия по усовершенствованию общества как в социально-этическом аспекте, так и в отношении его возможностей как производителя благ, в борьбе с природными условиями. В мире, в котором существуют войны, в котором огромная часть населения недоедает, в котором существует несправедливость, неэтично жить с одной-единственной целью — достичь состояния медитативного экстаза. Формы самоизоляции необходимо использовать как кратковременный отдых, как временное восстановление сил в великой битве человека-творца. Аутогенные тренировки, превращенные в самоцель, не имеют ценности. Более того, они могут превратиться в своеобразный наркоз, наносящий непоправимый вред человеку.

### **Вера в осознанную необходимость**

Вера — присущее человеку психическое качество. Она может быть выражением объективно существующей, но еще не познанной сущности (необходимости). Вера — это позиция, с которой мы смотрим на жизнь. Это уверенность в предварительно принятых гипотезах, которые еще не могут быть доказаны. Вера ограничивает или активизирует поступки человека в соответствии с вытекающими из нее этическими нормами, целями и представлениями. В соответствии с этим она очерчивает границы, в которых варьируют так называемые дороги жизни. Каждая философская или религиозная система постулирует «путь», который является образцом для следования и целью существования. Вот некоторые характерные черты «пути» в различных религиозных системах и связанные с ними постулаты веры.

*Даосизм.* Действовать с помощью бездействия, видеть великое в малом, лечить раны нежностью, решать сложные вещи, пока они еще просты, начинать великие дела, пока они еще малы — это путь дао.

*Христианство.* Блажен каждый, кто боится господя, кто ходит по его дорогам.

**Буддизм.** Каждый следует по бесконечному во времени пути. Судьба индивида сейчас и в бесконечности определяется законами кармы. Путь Будды ведет к прекращению страданий.

**Конфуцианство.** Культивированная личность владеет эмоциями в соответствии с путем, по которому идет. Необходимо активно изучать путь.

**Дзен.** Я долго искал себя в других... сейчас я смотрю в себя... только так я превращаюсь в то, что я есть.

Очень близкое к дзен представление о «пути» имеет экзистенциализм. Согласно предшественнику экзистенциализма Кьеркегору<sup>1</sup>, человек должен заниматься только самим собой, своими чувствами, воспоминаниями, внутренними переживаниями. Аналогичны позиции Сартра<sup>2</sup>, Камю<sup>3</sup>, Ясперса<sup>4</sup>, которые считают, что освобождение личности сводится к познанию внутреннего «я».

Вера может быть религиозной и атеистичной. Религиозная вера строится на эмоциональных и волевых связях при почти полном отсутствии познавательных элементов. Последнее (особенно в современных условиях) может привести к неадекватному социальному поведению. Существует много примеров того, что в современных условиях религиозная вера может привести к серьезным преступлениям против общественной морали.

Вера в марксистско-ленинские принципы построена на основных мировоззренческих представлениях философии диалектического материализма, которая постулирует существование объективной, развивающейся и познаваемой материальной реальности. Познавая природные законы и соотносясь с ними, человек получает возможность управлять природными и социальными явлениями. Таким образом, подчиняясь природе, человек превращается в ее хозяина. Вера в марксистско-ленинские принципы отражает природные и общественные закономерности и выражает осознанную необходимость. Она строится и

---

<sup>1</sup> Кьеркегор С. (1813—1855) — датский теолог, философ-идеалист и писатель.— *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Сартр Ж.-П. (1905—1980) — французский философ и писатель, представитель так называемого атеистического экзистенциализма.— *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Камю А. (1913—1960) — французский философ, близкий к экзистенциализму, писатель и публицист.— *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Ясперс К. (1883—1969) — немецкий публицист, философ-экзистенциалист и психиатр.— *Прим. ред.*



существует на базе достижений общественных наук и современного естествознания.

Вера является мощным регулятором индивидуального поведения личности. Во время Великой Отечественной войны советские бойцы во имя Родины показали небывалый героизм и самоотверженность в борьбе с врагом. Высокие моральные качества и героизм были присущи болгарским революционерам и борцам-антифашистам. Это особенно сильно проявилось в творчестве и личном примере поэтов-революционеров Х. Ботева и Н. Вапцарова. Стихотворения «На прощанье», «Вера», «Предсмертное», подтвержденные и личной судьбой поэтов, служат примером доминирования осознанной необходимости над инстинктами. Поднимаясь над личностными потребностями, они достигли слияния с судьбами других людей. Самопожертвование является характерным проявлением коммунистической морали. Оно является прямым следствием коммунистического убеждения, согласно которому общественные цели и интересы стоят выше личностных.

Давайте вновь вернемся к философии экзистенциализма, согласно которой внутренний мир человека представляет собой специфическую вселенную. Другие люди в жизни человека с этой позиции рассматриваются лишь как посторонние элементы. Человек независим от других людей и не несет за них никакой ответственности. Человек подчинен только своей внутренней сущности или «абсолютному началу».

Отрицание социальной природы человека в экзистенциализме препятствует правильному пониманию его целей. Вот почему экзистенциалисты обычно приходят к абсурдному представлению о цели и сущности человеческой жизни. В своем произведении «Миф о Сизифе» Камю утверждает, что бессмысленность человеческой жизни олицетворена в древнегреческом герое Сизифе, который за свое коварство был приговорен вечно толкать огромный камень к вершине горы. Камень постоянно скатывался к подножию горы, и Сизиф вновь начинал толкать его вверх. По мнению Камю, человечество оказалось в положении Сизифа. Он рассматривает социальную революцию как стихийный бунт людей, стремящихся вырваться из состояния безысходности, в котором они осуждены вечно существовать<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См.: Камю А. Миф о Сизифе.— Вопросы литературы, 1980, № 2, с. 175.— *Прим. ред.*

Абсурд экзистенциализма состоит в отрицании факта существования социальной необходимости. Экзистенциалисты не в состоянии правильно обосновать социальные цели личности, а отсюда закономерно вытекает трансформация их веры в отчаяние.

Подобное сознательное бегство от признания осознанной необходимости проявляется и в философском творчестве Шопенгауэра<sup>1</sup>. Он принимает за цель существования слепую, неосознанную волю, исключаящую закономерности в природе и обществе.

Отрицание осознанной необходимости как основы этической концепции достигает своего апогея в философии Ницше<sup>2</sup>. Согласно Ницше, универсальным стимулом является воля к доминированию, что присуще каждому человеку. Таким образом, под воздействием специфического иррационализма творчества Шопенгауэра и Ницше и присущей капитализму этической нестабильности родилась вера в особую миссию немецкого народа. Вышло так, что известные во всем мире ученые, артисты, большая часть немецкой интеллигенции приняли безропотно, а в некоторых случаях даже и воодушевленно идеи национал-социализма.

Каким же был результат веры в право сильной воли, в жизненность инстинктов, в предопределенность немецкой расы? Отвечу словами немецкого писателя Томаса Манна: «Рухнула тяжелая дверь огражденного толстыми стенами инквизиционного помещения, в какое Германия была превращена недостойной, обреченной с самого начала на провал властью; и наш позор виден всему миру. Иностранцами показывают повсюду невероятные зрелища, а они сообщают в свои страны, что виденное ими превышает по чудовищности все, что может себе представить человек. Я говорю — это наш позор. Будет ли это только ипохондрией, если я скажу, что все немецкое — немецкий дух, немецкая мысль, немецкое слово позорно заклеены и стали крайне сомнительными после этих обесчещивающих разоблачений».

---

<sup>1</sup> Шопенгауэр А. (1788—1860) — немецкий философ-идеалист.— *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Ницше Ф. (1844—1900) — немецкий философ, представитель иррационализма и волюнтаризма.— *Прим. ред.*

## Структура личности и пути ее совершенствования

Анализируя общественную природу человека, Маркс отмечал, что «сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений»<sup>1</sup>. Одновременно с этим каждая личность обладает индивидуальными, неповторимыми качествами. Личность человека определяется не только именем, профессией, социальной принадлежностью, полом, расой и т. п. Каждый человек представляет собой своеобразную и неповторимую в своей сложности «бесконечность». Поэтому человек как личность уникален и с этой точки зрения бесценен. Личность — это не раз и навсегда определенная данность. Она находится в состоянии сложной динамики, которая определяется условиями существования и наследственными данными.

В каждой личности различаются следующие основные «уровни», связанные с различными аспектами целостного поведения:

*телесный уровень*, охватывающий внутренние и внешние телесные движения;

*эмоционально-чувственный уровень*, характеризующий непосредственные реакции личности на различные внешние и внутренние факторы. Эмоциональный процесс регулирует поведение человека. Возникающие эмоции порождают целый ряд дополнительных физиологических процессов, под действием которых формируется определенный тип поведения. Можно выделить следующие эмоционально-чувственные состояния: голод, жажду, приятный вкус, наслаждение, отвращение, боль, вожделение, обладание, половое чувство, жизнерадостность, веселье, бодрость, энергию, ощущение силы, спокойствие, отдых, чувство свободы, усталость, слабость, истощение, бессилие, безразличие, скуку, апатию, печаль, страдание, огорчение и т. д.

*рациональный уровень*, связанный с процессами абстрактного мышления, логическими операциями анализа и синтеза. Рациональный уровень возник в результате появления и развития коллективного труда. Видимо, в эволюционном развитии человека он появился позже эмоционального уровня.

---

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 3, с. 3.

И. П. Павлов на основе данных экспериментальной физиологии различал две системы высшей нервной деятельности:

*Первую сигнальную систему* — связанную с безусловными рефлексам.

*Вторую сигнальную систему* — связанную с условными рефлексам.

В зависимости от преобладания той или иной системы нервной деятельности он выделил следующие три типа личности:

*художественный или первосигнальный тип;*

*мыслительный или второсигнальный тип;*

*средний тип.*

Вклад И. П. Павлова заключается в том, что в отличие от предлагаемых другими авторами феноменологических моделей он создал структурную модель, основанную на экспериментально наблюдаемых физиологических процессах — рефлексах.

Для целей аутогенной тренировки мы будем пользоваться этой синтетической моделью, в рамках которой личность будем рассматривать с точки зрения различных, взаимно связанных аспектов — телесного, эмоционального и рационального. Каждый из них строится интегрально с помощью различных физиологических процессов, в том числе условных и безусловных рефлексов.

Развитие гармонической личности включает как развитие и усовершенствование каждого из уровней, так и их оптимальное взаимодействие. Усиленное развитие одного из них за счет других приводит к дисгармонии личности, выражающейся в неадекватных реакциях на определенные внешние факторы или в отсутствии оптимального взаимодействия уровней. Развитие личности может осуществляться с помощью специфических практик для каждого из рассматриваемых уровней. В целях усовершенствования телесного уровня практикуется гигиена тела, рациональное питание, соответствующие физические упражнения и телесный самоконтроль. Процессы телесного уровня прямо связаны с психическими процессами эмоционального уровня. Поэтому гармонизация телесного уровня оказывает благоприятное воздействие на эмоциональный уровень, что со своей стороны положительно воздействует и на процессы рационального уровня. Односторонние занятия, ставящие целью сверхразвитие определенных физических качеств, отражаются

крайне неблагоприятно (и даже разрушительно) на процессах эмоционального и рационального уровней. Типичным примером в этом отношении являются профессиональные спортсмены и культуристы, которые ставят своей конечной целью развитие узкоспециализированных физических реакций или накопление мышечной массы. Нечто подобное происходит и с некоторыми практикующими хатха-йогоу, которые концентрируют всю свою психическую деятельность на ощущениях, связанных лишь с телесным уровнем. Правильные занятия хатха-йогой, лишенные подобных отклонений и сочетающиеся с соответствующими упражнениями эмоционального и рационального уровней, могут стать эффективным средством для усовершенствования телесного уровня.

Крайне неблагоприятное влияние на процессы эмоционального уровня оказывают нарушения ритма активности — отдых. Сильное влияние на эмоциональный уровень оказывают заболевания. Больной может рассматриваться как человек, страдающий не только в физическом, но в психическом отношении. Вот некоторые вероятные изменения в эмоциональной сфере личности, причиненные телесными заболеваниями.

#### *Сердечно-сосудистые заболевания*

**Болезни сердца** — тревожное настроение, страх смерти, склонность к аффектам, нетерпимость к окружающим, достигающая агрессивности.

**Гипотоническая болезнь** — повышенная утомляемость, беспричинная тревожность, пониженное настроение.

**Гипертоническая болезнь** — неврастеноподобные и навязчиво-фобические состояния.

**Нарушения мозгового кровообращения** — утомляемость, эмоциональная неустойчивость.

**Ревматизм** — неврозоподобные состояния, подавленность, повышенная утомляемость.

#### *Инфекционные заболевания*

**Туберкулез** — сверхчувствительность, проявление эгоизма, злобное отношение к другим людям.

#### *Болезни пищеварительной системы*

**Болезни желудка** — повышенная раздражительность.

**Заболевания печени** — утомляемость, сонливость, тревога, раздражительность, бурные эмоциональные реакции.

А в и т а м и н о з ы — депрессивно-тревожные состоя-  
ния.

*Нарушения обмена веществ и заболевания желез внут-  
ренней секреции*

Б а з е д о в а    б о л е з н ь — эмоциональная неустой-  
чивость.

С а х а р н ы й    д и а б е т — тревожность, утомляемость,  
эмоциональная лабильность.

Прямое воздействие на психические процессы эмоци-  
онального уровня оказывает и принятая пища. Единствен-  
ным биологическим назначением пищи является под-  
держка метаболического равновесия в организме. Отсут-  
ствие пищи вызывает чувство голода, которое дебаланси-  
рует эмоциональную сферу и приводит к возникновению  
каскада эмоциональных реакций. Продолжительное голо-  
дание может вызвать у некоторых людей состояние  
агрессивности. Добровольно голодающие уверяют, что  
после третьего дня наступает ощущение легкости, расслаб-  
ленности, успокоения. Возможно, что это эмоциональное  
состояние представляет собой защитную реакцию орга-  
низма, цель которой состоит в экономичном расходе  
энергетических запасов. Каждый продукт питания оказы-  
вает определенное эмоциональное воздействие. Молоко  
повышает тонус, уменьшает уровень токсинов в крови и  
успокаивает нервную систему. Мясо незаменимо при  
тяжелой физической работе. Но усиленное его потребление  
приводит к повышению уровня мочевой кислоты в крови,  
а также и токсичных продуктов фенола и индола, которые  
получаются при гниении белков. Оптимальная диета вклю-  
чает потребление мяса 2—3 раза в неделю. Чрезмерное  
потребление мяса может дебалансировать эмоциональную  
сферу вследствие раздражения, которое оказывают ток-  
сичные продукты его распада на нервную систему. Но  
полное исключение мяса из меню может привести  
к уменьшению защитных сил организма, к слабости,  
к снижению скорости реакции и физической выносливости.

Сладкое (вследствие непосредственного его усвоения  
в организме) содействует быстрому восстановлению  
энергетического баланса организма, устраняет чувство  
усталости и улучшает настроение.

Потребление умеренного количества кофе повышает  
активность нервной системы и уменьшает усталость.

Большие количества алкоголя оказывают пагубное  
воздействие на процессы эмоционального уровня, вызывая

ряд неконтролируемых изменений в эмоциональных проявлениях.

Прием токсично действующих веществ может привести к отравлению организма. Большинство отравлений сопровождаются бурными и неконтролируемыми эмоциональными реакциями.

Сильное, интегральное воздействие на процессы эмоционального уровня оказывает физическая нагрузка организма. Усиленная физическая работа приводит к уменьшению запасов гликогена в организме и вызывает увеличение общего количества молочной кислоты. В результате этого в предельных случаях могут появиться симптомы изнурения, слабости, болей в мышцах и даже судороги. Правильно дозированная физическая нагрузка, подобранная соответственно возрасту, полу, тренированности и общему физическому состоянию, представляет собой высокоэффективный метод достижения общего улучшения в организме. Занимающийся физкультурой человек, как правило, более жизнеспособен. Гармоничные занятия физкультурой должны включать как нагрузку на различные мышечные группы тела, так и движения, выполняемые с различной скоростью и силой. Не будут полезными такие физические занятия, при которых нагружаются только определенные мышечные группы или совершаются специфические движения с фиксированной скоростью и интенсивностью. Определенно вредны такие физические занятия, которые приводят к гипертрофии различных частей человеческого тела.

Для европейской культуры характерно тонизирование организма с помощью динамических упражнений. В отличие от этого в древней практике хатха-йоги используются статические упражнения. Принятие поз, различных по характеру и ориентации относительно направления гравитационной составляющей, изменяет кровоток в различных частях тела и приводит к изменению метаболической активности в различных органах. Подобное воздействие вызывает, например, скручивание и сгибание туловища и конечностей. Не на последнем месте стоит эффект воздействия на симпатическую и парасимпатическую нервную систему с помощью ритмизированного сознательного дыхания и применения специальных дыхательных техник.

Систематические занятия хатха-йогой могут привести к тонизированию тела и к успокоению психики. Поскольку

позы хатха-йоги оказывают избирательное воздействие на железы внутренней секреции, то чрезмерные занятия могут привести к подавлению или усилению некоторых жизненных процессов, и к появлению неадекватных эмоциональных реакций. Поэтому при занятиях хатха-йогой важную роль играют самонаблюдение и наблюдение со стороны опытного инструктора. В интересах истины надо отметить, что от подобной опасности не защищен и сам инструктор, особенно если он энтузиаст-любитель без необходимой медицинской подготовки. Очень полезно при занятиях хатха-йогой вести дневник, по которому можно анализировать эмоциональную динамику и устойчивость психики практикующего. Мнение энтузиастов, эмоционально увлеченных практикой йоги, чаще всего бывает неадекватным. Подобно профессиональному спорту и другим физическим занятиям, чрезмерное увлечение практикой йоги приводит к одностороннему, негармоничному развитию личности.

Традиционной древней практикой телесного и психического воздействия является массаж. Он имеет следующие виды:

*Легкие поглаживания*, воздействующие на периферические нервные окончания. В этом случае вероятным результатом является психическая и физическая релаксация, которая при подходящих условиях может перерасти даже в гипнотическое состояние. Легкие поглаживания — это один из самых старых способов гипнотического воздействия.

*Растирание*, усиливающее кровоток в коже и подкожной ткани, одновременно с этим воздействующее на периферические нервные окончания.

*Разминание*, усиливающее кровоток в мышечных тканях, способствующее быстрому восстановлению.

*Постукивание*, тонизирующее обмен веществ.

*Давление*, воздействующее на область позвоночника. Целью этого массажа является воздействие на определенные центры вегетативной нервной системы. Используется в восточной медицине.

Эффективное психофизическое воздействие на человека оказывают тепловые, водные, воздушные и солнечные процедуры.

Эмоции также оказывают сильное влияние на процессы телесного и интеллектуального уровня. В состоянии сильных эмоций личность теряет глубину и устойчивость



логического процесса, а при сверхэмоциях он блокируется полностью. В подобных ситуациях личность не в состоянии правильно ориентироваться в возникшей необычной обстановке и найти верный путь действия. Очень часто сильные эмоции способны трансформироваться в свою противоположность: радость превращается в скорбь, оптимизм в пессимизм и т. д., при этом полностью теряют свое значение факторы, формирующие поведение. Вот почему в состоянии сверхэмоций личность может сталкиваться с необычными психическими ситуациями — экстазом, галлюцинациями, видениями, «просветлениями» и т. д., которые представляют собой иллюзорное отражение действительности. Интересно отметить, что подобные явления возникают и в состоянии очень глубокого расслабления, при котором чувствительность нервной системы по отношению к внешним раздражителям исключительно велика. Эти пограничные психические состояния находятся в основе мистического восприятия мира. Переживание религиозного абсолюта есть не что иное, как переживание внутренних ощущений в состоянии полной деавтоматизации психических структур, присущих логическому мышлению.

Обычно считается, что положительные эмоции оказывают благоприятное воздействие на телесный уровень, а отрицательные — неблагоприятное. Это утверждение верно только для эмоций слабой и умеренной интенсивности. Сильные эмоции (вследствие присущей им способности трансформироваться в свою противоположность) чаще всего отражаются неблагоприятно на телесных процессах. Систематическое переживание сильных или отрицательных эмоций может привести к органическому заболеванию из-за разбалансирующего воздействия, которое они оказывают на вегетативную нервную систему и соответственно на деятельность внутренних органов. Психофизиологические эксперименты, проведенные рядом исследователей, показали, что под действием сильных отрицательных эмоций происходит снижение тонуса гладкой мускулатуры желудка и кишечника, что приводит к нарушениям деятельности пищеварительных желез, выражаемым в уменьшении и даже остановке их секреции. В корне отличается реакция сердечно-сосудистой системы: сердце увеличивает амплитуду и частоту своих сокращений, артериальное давление повышается. Усиливается деятельность выделительной системы. Стимулируется и

активность надпочечников, в результате чего в кровь выделяется повышенная доза адреналина. Последний в свою очередь еще более усиливает активность сердечно-сосудистой системы.

Депрессивно-эмоциональные состояния оказывают выраженное тормозящее воздействие на сексуальные функции и связанные с ними системы. Наблюдения за женщинами, находящимися в подобных ситуациях, показали уменьшение секреции и кровенаполнения слизистой влагалища.

Эмоциональные состояния тесно связаны и с координацией движения. Особенно сильно воздействие на мышцы шеи и мышцы, отвечающие за мимику и жесты. Последнее, вероятно, связано с фактом, что мимика и жесты являются самой древней языковой символикой.

Физиологические изменения телесного уровня, являющиеся результатом отрицательных эмоций, по своей сущности представляют подготовку организма к усилию. Важно отметить, что приписывание мобилизирующей функции отрицательным эмоциям верно только для грубых форм телесной и психической деятельности. По отношению к тонким формам (творческому аналитическому мышлению или точным физическим движениям) отрицательные эмоции почти всегда являются блокирующим фактором.

Отрицательные эмоциональные состояния вызывают нарушение гомеостатического равновесия организма, причем достигаются новые состояния равновесия, соответствующие новым режимам функционирования физиологических систем. При этом в некоторых случаях могут быть достигнуты пограничные режимы, характеризующиеся нестабильностью и факторами повышенного риска. В случае нарушения устойчивости системы происходит срыв, выражающийся в инфарктах, псевдопараличах, кровоизлияниях, функциональных психических расстройствах, астматических приступах, язвах пищеварительной системы, раннем атеросклерозе, а также и в различных других заболеваниях, представляющих собой прямое или косвенное нарушение регуляторных функций вегетативной нервной системы.

Разбалансирование гомеостатического равновесия организма происходит и при положительных эмоциях. В последнем случае биологические реакции не носят характера защиты и чаще всего достигается более благоприятный режим работы физиологических систем

Что касается воздействия сверхсильных положительных эмоций, то оно приводит к пограничным режимам работы этих систем, что существенно не отличается от эффекта, вызываемого отрицательными эмоциями. Умеренные положительные эмоции приводят к общему подъему тонуса организма, что связано с более экономичным режимом работы систем в случае отсутствия угрожающих организму факторов. Вот почему самоконтроль процессов эмоционального уровня раскрывает огромные возможности перед профилактикой и реабилитационной терапевтической практикой. Исключительно интересен (и теоретически и практически) вопрос об устойчивости процессов эмоционального уровня у психически здоровых индивидов и их связях с внешними факторами. Раскрытие интимных механизмов, лежащих в основе психической устойчивости, а также создание методов целенаправленного управления ими раскроет перед людьми огромные возможности для личностных проявлений и для избежания состояний потери такой устойчивости.

Характерная для личности неповторимость спектра ее эмоциональных состояний в реакции на один и тот же раздражитель связана со сложностью, многосторонностью и специфичностью эмоциональных переживаний. Процесс возникновения эмоционального состояния является следствием внутренней эмоциональной динамики, в которой участвуют сложные, не локализованные во времени процессы, связанные с огромным количеством прямых и обратных связей между различными системами организма.

Для того чтобы представить себе механизм проявления специфичности в эмоциональной реакции на внешние раздражители, допустимо предположить существование интегрального регулятивного механизма, содержащего полный биологический и социальный опыт данной личности. Будем считать, что этот регулятивный механизм определяют наиболее устойчивые для личности факторы, и поэтому назовем его «я-структура». Последовательный анализ этих различных факторов показывает, что целесообразно включать в «я-структуру», помимо устойчивых форм биологических проявлений, также и мировоззренческие установки личности. Наиболее важные из них таковы: основные постулаты, на которых данная личность строит свое мировоззрение (философская или религиозная вера), критерии истинности, представления о добре и зле, представления о красивом, уродливом и возвышен-

ном, представления о счастье и целесообразности, сила и устойчивость эмоциональных процессов, глубина и устойчивость аналитико-синтетических процессов, сила и устойчивость биологических инстинктов.

Предложенная выше концепция «я-структуры» коренным образом отличается от оккультно-идеалистических представлений о «я» как о трансцендентном начале или «мировом разуме», а также и от фрейдистского представления о «я» как о чем-то противопоставленном биологическим побуждениям. Понятие «я-структуры» используется также Рейковским<sup>1</sup>. Он подразумевает под ним интегрированную информацию, связанную с «протеканием предпринятых субъектом действий и их результатом» и «влиянием окружающей среды на оценки и мнения о собственной личности».

Попробуем теперь с помощью предложенной нами модели личности проанализировать возможные пути усовершенствования индивида, преобразования его «я-структуры». Представление об усовершенствовании связывается с изменениями в личности, которые оцениваются как положительные. Здесь мы сталкиваемся с неопределенностью, вытекающей из субъективного характера оценки. Одни и те же личностные изменения могли бы одними лицами восприниматься как положительные, а другими (с иной ценностной системой) — как отрицательные. Определенное объективирование осуществляется, когда представление о совершенстве связывается с тенденцией развития, присущей наличной ситуации. Другими словами, изменение в «я-структуре» может считаться положительным, если оно находится в соответствии с присущей объективной реальности тенденцией развития и помогает ей. Но подобное объективирование носит, конечно, лишь вероятностный характер, так как мы не располагаем абсолютным знанием сущности вещей, а следовательно, и абсолютной уверенностью в направлении развития. Поэтому представления о совершенстве до известной степени связаны с верой.

За свой тысячелетний опыт человечество выработало некоторые этические критерии, которые относительно устойчивы и признаются в разных религиозных и этических учениях. Однако в определенных случаях личность

---

<sup>1</sup> См.: Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.

может оказаться в нестандартных ситуациях, в которых основными регуляторами поведения являются убеждения, вытекающие из накопленного знания о сущности вещей, и вера, которая может рассматриваться и как условие устойчивости действия в обстановке отсутствия полной информации.

В дальнейшем когда мы будем говорить о движении к совершенству или о положительных изменениях личности, то в качестве основного критерия будем использовать концепцию свободы как будущего человечества. Другими словами, стремление к совершенству выражается в стремлении к выработке качеств, которые, реализуясь в социальной жизни, направляют человечество по пути освобождения.

Теперь вновь вернемся к структурной схеме личности. Применительно к телесному уровню можно говорить о физическом совершенствовании. Оно достигается с помощью физических упражнений, режима питания, гигиенического режима. Под телесным совершенством надо понимать не внешний косметический эффект, а прежде всего гармоничную совместную работу различных биологических систем организма. Точно так же надо помнить, что телесное совершенство не ограничивается односторонним развитием определенного физического качества. Полное поглощение личности упражнениями телесного уровня (профессиональный спорт, крайние увлечения хатха-йогой, культуризм и тому подобное) приводит к одностороннему развитию личности, к дисгармонии эмоциональных процессов, к отставанию в рациональной сфере, к созданию неадекватной «я-структуры».

В результате гармонизации биологических процессов определенными физическими средствами происходит благоприятное воздействие и на процессы эмоционального уровня. Эмоции становятся более устойчивыми и мягкими. Их спектр перемещается в направлении положительных эмоций, что оказывает сильное положительное влияние и на «я-структуру». Увеличивается глубина и устойчивость процесса мышления.

Естественным средством усовершенствования процессов эмоционального уровня являются эстетические занятия. Человеку присуще оценивать явления с точки зрения пользы, добра и красоты. Оценка красоты наиболее слабо связана с социальными взаимоотношениями и наиболее характерна для человеческого рода.

Ленин говорил: «Красивое нужно сохранить, взять его как образец, исходить из него, даже если оно „старо“»<sup>1</sup>. Прекрасное несет в себе общечеловеческую ценность. Оно занимает основное и ведущее место среди эстетических ценностей. Стремление к красоте проникает в различные области человеческой деятельности. Требования красоты предъявляются к производству одежды, к дизайну, кулинарии, манерам, риторике, слову, архитектуре, градостроительству, природе, людям и т. д. Присутствие красоты оказывает благоприятное воздействие на эмоциональные реакции. С другой стороны, по закону индукции, подобный спектр переживаний может быть создан и оценками, связанными с представлениями о добре и целесообразности. Например, иногда мы говорим: «Он не красив, но душа его прекрасна» или «Теория относительности Эйнштейна обладает внутренней красотой». Это характерное взаимопротекание оценок полезности, добра и красоты, а также и общечеловеческая значимость красоты превращают последнюю в ведущее начало, даже в цель существования. Будущее человечества в гармоничном развитии по законам красоты. Под прекрасным надо понимать не только красоту формы, но и красоту в самом широком смысле.

Основным, развившимся исторически методом гармонизации процессов эмоционального уровня является искусство. Искусство характеризуется следующими тремя аспектами.

*Развлекательным.* Он выражается в способности художественных форм вызывать спонтанную концентрацию сознания и таким образом отвлекать нас от ежедневных проблем и забот.

*Компенсаторным.* Этот аспект выражается в возможности, предоставляемой нам искусством, переживать ситуации, не характерные для среды, в которой мы живем. С этой точки зрения искусство обогащает наш опыт.

*Катарсическим.* Искусство способно освобождать нас от депрессивных эмоциональных состояний. Категория «катарсис» введена Аристотелем и означает очищение посредством «подобных аффектов»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Воспоминания о Владимире Ильиче Ленине. Т. 5. М., 1969, с. 13—17.

<sup>2</sup> Эта категория использовалась и ранее, например пифагорейцами, Эмпидоклом, Гераклитом, Платоном. — *Прим. ред.*

В большом искусстве человек встречается с бескрайними просторами и неограниченным временем. При соприкосновении с прекрасным у человека усиливается оптимистическое начало. Он начинает чувствовать красоту существования. Даже в уродливом, что является противоположностью прекрасного, человек видит потенциальный носитель красоты. Полностью обратным оказывается воздействие порнографического искусства и искусства ужасов, единственной целью которых является усиление действия инстинктов, что способно приводить некоторых людей к сильной дебалансировке эмоциональных процессов. Потребность в искусстве — внутренняя необходимость человека. Искусство обладает определенным медитативным эффектом.

Медитативное влияние искусства особенно подчеркивается в традициях некоторых восточных народов. Индийский исследователь Панди высказал мнение, что ни одно произведение не может считаться искусством, если в нем нет суггестивного элемента.

Общение с искусством существенно влияет на формирование ценностной системы «я-структуры». Тем самым искусство выполняет исключительно важную социальную функцию регулятора общественного сознания.

Гармонизирование процессов эмоционального уровня в древних практиках йоги совершается с помощью системы лайя-йога. Она содержит четыре основные практики: бхакти-йога, шакти-йога, мантра-йога и янтра-йога.

Бхакти-йога является практикой этических поступков. Она выражается в воздержании от злонамеренных помыслов, ненависти, презрения, надменности и т. п. Практикующий стремится слиться с окружающей его действительностью посредством «универсальной космической любви».

Шакти-йога представляет собой систему упражнений в психической концентрации на образе творящего, плодотворного начала Универсума, который персонифицирован в образе «Вселенской женщины-матери».

С практической точки зрения наиболее существенными частями лайя-йоги являются *мантра- и янтра-медитации*. Посредством концентрации сознания на звуко сочетаниях и картинах практикующий расширяет эмоциональный спектр своего сознания и повышает свою эмоциональную чувствительность. Одновременно с этим продолжительная сознательная концентрация на одном и том же объекте

повышает устойчивость психических процессов. Существенную роль играют и психические практики бхакти-йоги и шакти-йоги, представляющие собой своеобразную психическую гигиену йога, предохраняющую его от негативных эмоциональных состояний. Йоги считают, что с помощью определенных ритуалов, воздержаний и медитативных сеансов они способны вступить в контакт с «Вселенской матерью», являющей собой идеальный образ самой высокой красоты и женственности. Одной из самых существенных в лайя-йоге практик является соединение бхакти с шакти. Йог стремится достичь состояния экстаза, превращая «Вселенскую мать» в объект самой высокой любви.

Совершенно очевидно, что полное практикование системы лайя-йоги в ее оригинальном виде сегодня нецелесообразно, так как она связана с принятием несоответствующих современным представлениям оккультных идей. Если же мы попытаемся извлечь суть этого древнего учения, отбрасывая мировоззренческие установки древних индусов, то получится, что гармонизация эмоционального уровня происходит с помощью:

- 1) гармонизации действия инстинктов доминирования и самосохранения посредством смягчения социальных взаимоотношений;

- 2) гармонизации полового инстинкта по пути эстетизации взаимоотношений мужчина — женщина;

- 3) расширения спектра эмоциональных переживаний с помощью медитации на звуко сочетаниях и картинах.

В эволюционном аспекте эмоциональный уровень непосредственно связан с чувственным отражением. Он обеспечивает наиболее короткий путь реакции на внешние факторы.

Рациональный уровень связан с высшими отражательными способностями человека. С помощью рационального познания — анализа и синтеза — человек стремится понять внутреннюю природу вещей, стараясь исключить искажения, вносимые субъективным фактором, его внутренним миром. Стремление к познанию объективной сущности вещей связано с убеждением, что природа гармонична и закономерна. Изучая закономерности и подчиняясь им, человек освобождается от неожиданностей, от стихийности, от подавляющих его природных и социальных условий.

Осознавая необходимость, вытекающую из внутренней



сущности вещей и социальных явлений, человек может переосмыслить свою собственную систему ценностей. Рациональное познание у определенных типов людей может представлять главный регулятор «я-структуры».

В личном опыте людей рациональный подход к проблеме часто находится в противоречии с эмоциональной оценкой. Это видно и из различных моральных аксиом, одни из которых рекомендуют следовать голосу сердца, а другие — голосу разума.

Ряд великих личностей, таких, как Ленин, Маркс, Энгельс, Эйнштейн, Бор и др., вкладывали огромный эмоциональный заряд в свое творчество. При этом рациональное мышление как психологический процесс сопровождалось генерированием положительных эмоций, которые, видимо, дополнительно возбуждали определенные участки коры головного мозга и повышали устойчивость процесса мышления. Таким образом, между рациональным и эмоциональным уровнем возможно установление положительной обратной связи, повышающей устойчивость и глубину психических процессов. В этих случаях могут достигаться психические состояния, известные под названием психического экстаза. При этом на базе индуцированных эмоциональных процессов может произойти возбуждение большей части коры головного мозга, когда проявляются феномены бессознательного решения целых звеньев творческой задачи.

К древним индийским практикам самосовершенствования относится так называемая *джняна-йога*, которая рассматривается как йога познания. Считается, что она приводит к усилению интеллекта. В данном случае речь идет об интуитивном познании, которое не строится лишь на практическом опыте или на основе аналитико-синтетических мыслительных конструкций. Если мы попытаемся сопоставить этот стиль познания с особенностями познания, характерными для западной цивилизации, то увидим в последней преимущественное развитие рационального подхода и сильное отставание в области целостных интуитивных проявлений человеческой природы, контроль над которыми позволяет человеку овладеть собой. Современный представитель западной цивилизации в значительной степени является жертвой своего собственного неумения контролировать телесные и эмоциональные реакции. Ряд заболеваний (сердечно-сосудистые нарушения, желудочно-кишечные заболевания, психические

недуги и другие) во многих случаях представляет собой прямой или косвенный результат неразумного эмоционального поведения. И даже когда представитель западной цивилизации с клинической точки зрения считается абсолютно здоровым, его нервная система работает на таких повышенных «оборотах», что он не в состоянии оглянуться вокруг и почувствовать отдельное мгновение своего существования или же пережить свое единство с огромной по своим масштабам реальностью.

Современная технологическая цивилизация обязана своим существованием прежде всего достижениям рационального познания. С его помощью человек вышел в открытое космическое пространство и направил гигантские радиотелескопы на отдаленные галактики, проник и в тайны микромира. В соответствии с наблюдаемыми тенденциями развития освобождение отдельного индивида и общества в целом может произойти на пути активного развития рационального познания и его приложения к практике. Истинная гармония может возникнуть лишь тогда, когда человек заставляет законы действовать себе на пользу. Это верно как для законов природы, так и для законов, управляющих физическим и духовным бытием человека.

У высокоразвитой личности гармонизация может происходить и по пути изучения «я-структуры». Для этой цели необходимы солидные познания в области общественных и естественных наук, этики, эстетики, социальной психологии и психологии личности. Понятие *нормальный человек* весьма неоднозначно, реальнее выражение *клинически здоров*. Поэтому необходимо изучение личностей с противоречивой «я-структурой». Другими словами, необходимо изучать поведение реального человека, который в жизни постоянно демонстрирует имеющиеся внутренние противоречия. В этом отношении только теоретические занятия представляли бы напрасную трату времени, если бы они не сопровождались внимательным и беспристрастным наблюдением микро- и макроколлективов, в которых функционирует личность.

Отметим, что древние практики йоги исключительно богаты в отношении предлагаемых путей самоусовершенствования. Среди них можно найти и практики, которые соответствуют активному изучению и прямому воздействию на «я-структуру». К ним относится *раджа-йога*. В классическом произведении Патанджали «Йога-

сутра»<sup>1</sup> представлены основные этические, мировоззренческие и познавательные концепции йоги. Несомненно, система раджа-йоги в свое время была жизненно необходимой. Занятия по этой системе позволяли достичь духовной гармонии и социальной адаптации. Со времени Патанджали прошло более двух тысяч лет, за которые общество ушло далеко вперед. Изменились как этические представления, так и способы познания природы. Даже наиболее устойчивые эстетические ценности претерпели изменения. Другими словами, для нового человека характерны элементы «я-структуры» другого типа. Поэтому занятия раджа-йогой сегодня не только бесполезны, но и вредны. Аналогично положение и в отношении других древних практик, с которыми связаны учения «Бхагават-гиты», «Дао-дэ-цзин», «Книги перемен» и т. д. и которые ставили целью гармонизацию личности. Во всех этих практиках общество и общественные взаимоотношения рассматриваются как неизменные.

Мы переживаем эпоху бурного развития, переосмысления старых и непрерывного развития новых этических ценностей. Недостаточно видеть, что происходит в мире сегодня, необходимо прогнозировать, что будет завтра.

В соответствии с изложенными общими концепциями развития личности можно предложить следующий «путь», включающий четыре взаимосвязанных этапа.

*Первый этап:* совершенствование процессов телесного уровня с помощью подходящего режима питания и гигиены, занятий физическими упражнениями.

*Второй этап:* совершенствование процессов эмоционального уровня на пути потребления или создания эстетических ценностей, а также на пути самоконтроля эмоциональных проявлений.

*Третий этап:* совершенствование процессов рационального уровня на пути изучения объективных законов природы и общества.

*Четвертый этап:* совершенствование «я-структуры» с помощью занятий философией, эстетикой, этикой, психологией, посредством внимательного и непосредственного изучения микро- и макроколлектива, улавливания тенденции завтрашнего дня, активно участвуя в общественной идейно-политической жизни, практикуя самонаблюдение и самоконтроль.

---

<sup>1</sup>Patanjali. Aphorisms of Yoga. Whitstable Litho Ltd., Whitstable Kent, 1973.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с выросшими материальными и духовными возможностями для проявления человеком своих способностей в социалистическом обществе сегодня все более актуальной становится задача воспитания гармонично развитой личности. Понятие гармонично развитой личности лишено смысла, если качества определенного человека рассматриваются отдельно от его функций в обществе и их соответствующей всеобщей ценности. Для большей ясности рассмотрим случай, который, к сожалению едва ли осуществим в наши дни.

Представим себе сапожника, который задался целью достичь совершенства в изготовлении обуви. Понимая, что обувь является формой, которая дополняет человеческое тело и вместе с ним образует единый контур, сапожник начинает концентрировать свое внимание на законах гармонии форм окружающих его тел. С течением времени он приобретает артистическое чувство гармонии, и это благоприятно отражается на его способности создавать модели обуви. Разумеется, наибольшее внимание он должен уделять формам человеческого тела, и это заставит его получить некоторые познания из анатомии. Стремясь создавать совершенную обувь, он не может не отдавать дань и гармонии цветов. Поскольку обувь образует единый ансамбль с одеждой, то наш сапожник должен расширить свои интересы и в вопросах эстетики других частей туалета. Со своей стороны, одежда и модная линия в значительной степени отражают капризы человеческой природы. Поэтому сапожник должен получить и практические познания в области психологии. Не на последнем месте стоит проблема материала для обуви — требования его прочности, эластичности и т. д. Отсюда следует, что сапожник должен обладать необходимой общей культурой и в области материалов, с которыми он работает.

Таким образом, мы видим, что, концентрируясь в одной деятельности, поставив перед собой одну-единственную цель, рассматриваемый нами сапожник значительно расширяет свои интересы и достигает глубоких знаний в областях, на первый взгляд не связанных с производством обуви. Такую личность можно назвать целостной. Для решения этой перспективной задачи необходимо, чтобы в «я-структуре» соответствующего индивида все три рассмотренных уровня (телесный, эмоциональный и рациональный) были гармонично развиты.

В интересах истины мы должны отметить, что подобные целостные, или гармоничные, личности в настоящий момент не могут появляться в массовом виде. Современное производство материальных благ все еще не может позволить обществу заплатить так дорого за гармонизацию личности. По мере введения автоматизации и роботизации человек все больше и больше будет освобождаться от непосредственного физического труда, превращаясь в творца. Вместе с тем личности с гармоничной «я-структурой» имеют исключительно высокую ценность для общества. Поэтому совершенствование общества предполагает воспитание личностей с гармоничной «я-структурой». Особенно ясно это было сформулировано в послании участников 3-й Международной встречи писателей, состоявшейся в Софии в 1980 году: «Мы против одностороннего воспитания, единственной целью которого является превращение человека в безликий элемент экономического механизма общества потребления, мы против абсолютизации техники за счет гуманитарных наук и духовной культуры. Мы против уродливого физического развития, которое в профессиональном спорте приводит к опасным, обезображивающим человека результатам. Только всестороннее и гармоничное развитие личности в состоянии обеспечить создание гармоничного общества социальной справедливости, которое будет управляться по законам творчества и красоты. Мы уверены, что время такого общества непременно наступит. Наш исторический оптимизм — это наше послание, обращенное к вам, дорогие потомки»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Мир — надежда всей планеты. София, 1980, с. 9.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . . . .	5
Вместо предисловия . . . . .	20
Введение . . . . .	21
Самовнушение в системе йоги . . . . .	28
Самовнушение и буддизм . . . . .	37
Самовнушение и конфуцианство . . . . .	49
Самовнушение в даосизме . . . . .	52
Современные методы аутогенной тренировки . . . . .	59
Начальный курс . . . . .	63
Высший курс . . . . .	65
Янтры . . . . .	69
Мантры . . . . .	76
Техники медитации . . . . .	86
Техника пассивной медитации . . . . .	87
Техника динамической медитации . . . . .	101
Отрицательные побочные явления при занятиях медитацией и средства их предотвращения . . . . .	110
Социальная практика и самосовершенствование личности . . . .	114
Освобождение личности на пути осознания необходимости .	114
Вера в осознанию необходимость . . . . .	119
Структура личности и пути ее совершенствования . . . . .	123
Заключение . . . . .	140

**НИКОЛА ПЕТРОВ**  
**САМОВНУШЕНИЕ В ДРЕВНОСТИ**  
**И СЕГОДНЯ**

ИБ № 14513

*Редактор Н. В. Шукин*  
*Мл. редактор Л. И. Дорогова*  
*Художник О. С. Шанецкий*  
*Художественный редактор Г. А. Семенова*  
*Технические редакторы Т. И. Юрова, Н. А. Галанчева*  
*Корректор В. В. Евтюхина*

Сдано на фотонабор 12.05.85. Подписано в печать 18.10.85. Формат  $84 \times 108^{1/32}$ .  
Бумага типограф. № 2, Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ.  
л. 7,56. Уч.-изд. л. 7,35. Тираж 50 000 экз. Заказ № 596. Цена 35 к.  
Изд. № 40088

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Прогресс» Государствен-  
ного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
119847, ГСП, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17

Ленинградская типография № 2 головное предприятие ордена Трудового  
Красного Знамени Ленинградского объединения «Техническая книга»  
им. Евгении Соколовой Союзполиграфпрома при Государственном коми-  
тете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 198052,  
г. Ленинград, Л-52, Измайловский проспект, 29.



НИКОЛА ПЕТРОВ

**САМОВНУШЕНИЕ  
В  
ДРЕВНОСТИ  
И СЕГОДНЯ**



·ПРОГРЕСС·