

Мистика как психопрактика преодоления Эго и воспитания самоактуализированной личности

Обращение к мировому религиозному опыту на современном этапе развития цивилизации связано с духовным кризисом общества и поиском путей выхода из него. Особое внимание привлекает опыт мистических учений, поскольку во все времена мистика воспринималась как самая сокровенная часть религии, квинтэссенция религиозного опыта. Еще в начале XX века американский философ и психолог У. Джемс написал в своем труде «Многообразие религиозного опыта», что «все корни религиозной жизни, как и центр ее, мы должны искать в мистических состояниях сознания» [1, с. 303].

К исследованию мистического феномена в XX веке обращались известные зарубежные и отечественные ученые, среди которых Э. Андерхилл, Тор Андре, Н. Бердяев, С. Булгаков, У. Джемс, Р. Зэнер, А. Кныш, В. Лосский, Ф. Олмонд, А. Сафронов, У. Стейс, Е. Торчинов, Дж. Тримингэм, У. Уэйнрайт, Р. Элвуд, М. Элиаде и др.

Исследователи часто подчеркивают, что мистический опыт сопровождается качественной трансформацией психической жизни человека. Например, У. Джемс отметил, что переход к сознанию мистическому отличается тяготением к оптимизму и к монизму, переходом от замкнутого и тесного пространства к необъятно широкому кругозору, переходом от смятения к покою. В результате мистического опыта «безграничное поглощает в себе все границы» [1, с. 331]. По мнению английской писательницы и исследовательницы Э. Андерхилл, «мистицизм влечет за собой определенный психологический опыт», который предполагает перестройку всей личности на более высоком уровне ради трансцендентной жизни» [2, с. 99-100]. Английский исследователь У. Стейс отмечал, что мистик ощущает, что все воспринятое им является святым, священным, божественным, целостным. И это дарит ему чувства блаженства, радости, счастья, удовольствия, вневременности [3, р.131]. Российский востоковед Е. А. Торчинов пришел к выводу, что мистический опыт «в любом случае предполагает высшую форму святости, достижение спасения, освобождения и т.д.» [4, Введение: 3].

Особое значение для понимания сущности мистического опыта имеет работа американского психолога А. Г. Маслоу «Мотивация и личность», в которой он отметил, что психология чаще всего занимается исследованием психически больных людей, и, как следствие, искажает истинную сущность человека. Он видел свою задачу в изучении опыта тех представителей человечества, которые достигли «самоактуализации», поскольку считал их образцом психического здоровья. Высшим типом самоактуализации, по мнению А. Г. Маслоу, являются те личности, которые пережили мистический опыт как «высшее переживание», как «сгусток всех тех состояний и переживаний, при которых происходит утрата или трансценденция Я». Такие личности «живут не только в реальном мире, но и в более высокой реальности, в реальности Бытия, в символическом мире поэзии, эстетики, трансценденции, в мире религии в ее мистическом, очень личном, не канонизированном значении, в реальности высших переживаний» [5, 11].

Вместе с тем, в исследованиях сущности мистического феномена недостаточно внимания уделяется проблеме мистических психопрактик. Особенно таким вопросам как причины разнообразия мистических психопрактик, основные этапы психопрактик, причины изменений психической жизни человека и другие.

1. Многообразие мистических психопрактик.

С нашей точки зрения, особенности мистической психопрактики всегда зависят от способа решения двух основных вопросов: 1) сущность Абсолюта и характер мистического контакта с Ним; 2) соотношение идеального и материального начал в мистическом опыте.

Согласно первой позиции выделяют два мистических типа – имманентный и трансцендентно-имманентный. **Имманентная мистика** характерна для «религий чистого опыта», или «естественных религий», которые лишены представлений о

сверхъестественном Абсолюте. Они воспринимают Абсолют как безличное Чистое Сознание (направления индуизма); Единственное Начало, из которого рождается бытие (даосизм); Пустоту, которая содержит в себе всю полноту бытия (буддизм махаяны). Утверждается возможность для мистика достичь «единения» с Абсолютом по сущности, благодаря чему процесс единения приобретает характер слияния. Это мистика трансформационных изменений сознания и уничтожения представлений о человеческой индивидуальности.

Трансцендентно-имманентная (антиномичная) мистика характерна для «религий откровения», или «религий Книги», которые опираются на идеи монотеизма и креационизма, утверждая принципиальную разноприродность Бога и мира, «тварного» и «нетварного». Только в мистическом акте преодолевается бездна между Творцом и творением: трансцендентный Бог становится имманентным человеку. Утверждается возможность «единения» с Абсолютом не по сущности, а по благодати, благодаря чему процесс единения приобретает характер соединения. Такое соединение всегда является антиномичным (от греческого «противоречие закона самому себе»). Это мистика преображения несовершенной человеческой личности по образу и подобию божественной абсолютной личности [6, с. 59-61].

Относительно соотношения материального и духовного начал мистические традиции подразделяются на две группы. К первой относятся **монистические** традиции, которые признают материальное начало иллюзией сознания, и **дуалистические** традиции, воспринимающие материю как неполноценную реальность [6, с. 63]. Например, мусульманские суфии-аскеты говорили так: «Мир – добыча сатаны. Испивший его и охмелевший протрезвеет не прежде, чем падет мертвым». «Мир – выгребная яма. В подобное место приходят лишь по нужде». «Мир – это черт, созданный Богом в проклятие, для того, чтоб навечно был от него вдали, - чёрт, годный лишь на то, чтоб подвергаться соблазну и соблазнять, подвергаться порче и портить» [7, с. 121]. Представители этих традиций строят свои психопрактики на простом отрицании материального начала, стремясь «сжечь зерна» чувственного желания, подчинить телесно-материальное путем самой суровой аскезы.

Ко второй группе относятся мистические учения утверждающие, что материальное начало является основным источником жизненной энергии человека. Именно поэтому его нельзя игнорировать, но необходимо использовать в практике просветления. Это **холистические** традиции, провозглашающие существование «недвойственной» реальности, в которой материальное и духовное признаются равноценными началами (махаяна, ваджраяна, дзен-буддизм). И **интеграционные** традиции, которые, вовлекая материю в мистический опыт, достигают ее сакрализации или «обожения» (индуистский и буддийский тантризм, китайский даосизм, православный исихазм, мусульманский суфизм, иудейская каббала) [6, с. 64-65].

Интеграционные и холистические мистические традиции разработали учения о тесной взаимосвязи материального и духовного, а также необходимости их взаимодействия.

Имманентное интеграционное учение индуистского тантризма утверждает, что сначала было только сознание, непроявленный Абсолют-Брахман, вечный дух (Параматман, Пуруша), который почитается как творец, вседержитель и разрушитель миров. Однако для того, чтобы создать Вселенную и стать проявленным Абсолютом (Шивой), Брахману была необходима творческая потенция, сила и энергия. Он проявил Себя с помощью Шакти (или «сила, энергия; творческая сила»), которая «пропитывает и поддерживает Собой весь мир, как масло – семя сезама». Часто Абсолют символично изображается в тантризме в виде горошины, которая под своей внешней оболочкой содержит семя, разделенное на два. Это Шива-Шакти (Пуруша-пракрити, дух-материя, статика-динамика) [8, с. 23-24]. Таким образом, процесс творения происходит путем их постепенной поляризации, а в дальнейшем духовное и материальное начала тесно

взаимосвязаны между собой. По мнению Шри Ауробиндо, без почитания материального невозможно достичь просветления: «Прикосновение Земли всегда стимулирует сына Земли, даже если он ищет сверхфизического знания. Можно даже сказать, что овладеть сверхфизическим во всей его полноте (а мы на это вполне способны) сумеет только тот, кто твердо стоит на физическом. „Земля есть Его точка опоры” – говорит Упанишада каждый раз, когда отображает „Я”, проявляющееся во вселенной» [9, с. 75].

Трансцендентно-имманентная мистика также предполагает, что материальное (или «тварное») начало, являясь результатом творчества Бога-Творца, играет важную роль в жизни мира. Христианский мистик Дионисий Ареопагит подчеркивал, что материя не может быть злом: «Почему материя – зло? В самом деле, если она вообще нигде и никак не существует, - она ни добра, ни зла; если же материя все-таки как-то существует, - тогда она должна происходить из Блага, поскольку все существующее происходит из Блага, и если Благо творит зло, то зло, происходящее из Блага – это добро... Если же признать, что материя необходима для существования вселенной, то почему в этом случае она – зло? Ведь зло – это одно, а необходимость – совсем другое» [10, с. 55].

Святой Григорий Палама закрепил в интеграционном учении православного исихазма учение о «тварных» и «нетварных» энергиях. Если первые представляют собой энергии материального мира, то вторые являются носителями божественной благодатной силы, с помощью которой Бог проявляет себя в мире. Задача мистика заключалась в налаживании *синергии* - согласованного взаимодействия «тварных» и «нетварных» энергий. Палама подчеркивал: «Наименование человек не прилагается отдельно к душе или к телу, но к обоим вместе, ибо они вместе были созданы по образу Божию» [11, с. 169-170].

2. Цель мистической психопрактики.

Во всех мистических учениях основным препятствием на пути воссоединения материального и духовного начал признается **эгоцентрическое (непросветленное) сознание**, возникающее из иллюзии, что «Я есть Тело». В имманентных учениях оно получило разные названия: «сансара», «аханкара», «авидья». Эгоцентрическое сознание характеризуется крайностями: пассивностью (тамас) или активностью (раджас). Понятие «тамас» в учении индуисткой йоги переводится также как «затемненное сознание» и «буря страстей». Люди становятся рабами инстинктов и материально-чувственных желаний, составляющих низшую область личности, оказываясь жертвами волнения, одиночества, возбуждения, беспокойства и общей неудовлетворенности.

В трансцендентно-имманентных учениях эгоцентризм также приобрел разные имена. Исихазм называет его «гордыней» и характеризует как «неразумную привязанность и страстную приверженность к телу, разливание и рассеянность ума вместе с острословием и сквернословием» [12, с. 235]. Тесно взаимосвязаны с гордыней и другие страстные состояния: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие. В мусульманском суфизме «Я-эго» получило название «нафс», то есть низкое, плотское «я», инстинктивно-животная душа человека, основным атрибутом которой также является гордыня: «Нафс всегда хочет, чтобы люди восхваляли его, чтобы они следовали лишь его истолкованию правил морали, и чтобы они любили его больше всего на свете. Нафс желает, чтобы его боялись в любых ситуациях и уповали на его милость, как этого требует и Бог от тех, кто предан Ему. Такого рода позиция равносильна претензии на богоподобие и является противоборством Божественному Господству» [13, с. 17].

Именно поэтому суфии умоляли Бога: «О Владыка Господь! Я не хочу себя. Освободи меня от моей самости». «Между мной и Тобой влачит жалкое существование это «я», мучающее меня. О, будь милостив и исторгни это «я» из пространства между нами». Джамии говорил так: «Счастлив тот, кому удался побег от низменного «я» (нафс) и кто ощущает нежные веяния дружбы [с Богом]. Его сердце настолько наполнено Возлюбленным, что в нем не остается места для чего-либо еще» [13, с. 113, 135]. По

мнению исихастов, преодоление страстных состояний Эго способствует налаживанию синергии.

Мистические традиции мира учат, что переход от эгоцентрического сознания к сознанию просветленному является сложным и многоступенчатым процессом, в основе которого лежит постепенная трансформация материального начала в духовное.

3. Подготовительный этап мистической психопрактики.

В учении тантризма подчеркивается, что желание является «первичной движущей силой вселенной», поэтому отказываться от него не следует. Тантризм анализирует физическую природу желаний. Во-первых, их рождение происходит благодаря деятельности органов чувств человека. В основе желаний лежит неизмеримо огромное число электрохимических импульсов: чем активнее их подавляют, тем сильнее они становятся. Во-вторых, желания способствуют выделению гормонов железами эндокринной системы. Смена концентрации этих веществ в крови человека, вызванная подавлением желаний, приводит к химическим нарушениям и болезням. Тантра также подчеркивает, что существует духовный аспект отказа от желаний. По мнению Х. Джохари, аскетическая практика отрицания желаний порождает парадоксальное противоречие: «чтобы достичь отсутствия желаний, человек должен обладать очень сильным желанием избавиться от желаний» [14, с. 12-13].

Согласно тантрического учения, все желания связаны с шестью психическими центрами, которые называют *чакрами* (с санскрита «круг», «круговое вращение», «колесо»). Их невозможно определить в категориях психологии, физиологии или любой другой материалистической науки. Чакры представляют собой центры активности тонкой жизненной силы (прана) и являются информационно-энергетическими центрами человека, связанными между собой и с физическим телом симпатической, парасимпатической и автономной нервной системой. В них проявляются пять грубых элементов: акаша (эфир), воздух, огонь, вода и земля. Материальная энергия (Шакти) «спит» в нижней части позвоночника человека, подобно змее, которая свернулась в спираль трёх с половиной колец. Эта «змеиная сила» называется *кундалини* («та, которая свернулась в кольцо») и является «гигантским резервуаром духовной энергии» [15, с. 101]. Она остается скрытой до тех пор, пока что-то её не пробудит ото сна – духовная практика или событие - и заставит двигаться по каналу сушумна (центральный энергетический канал) через все чакры на самый верх, где локализуется духовное начало (Шива). У человека есть также два боковых энергетических канала – *ида* и *пингала*. Подчеркивается, что у непросветленного человека энергия трех каналов, а также нижних и верхних чакр разделена, а целью мистической практики является их слияние.

Также и в православной мистике говорится о существовании Божественного Эроса (или Вожделения), который, по мнению Псевдо-Дионисия Ареопагита, может действовать в мире в самых разнообразных формах, но целью его всегда есть объединение, слияние, создание единства. Бог как первопричина бытия, является объектом желания всех созданных Им существ - и людей, и духовных чиннов, которые живут на небесах (ангелов, архангелов, серафимов). Он же «в силу своей преизбыточествующей благодати вожделеет ко всему существу, постоянно творя, совершенствуя, сохраняя и обращая к себе всё сущее» [10, с. 42, 45]. Эрос провозглашается той силой, которая является основой любой мистической практики.

С точки зрения тантризма, перед человеком стоит непростая задача – возвыситься над пятью элементами (эфир, воздух, огонь, вода, земля) путем подъема энергии кундалини через все чакры, не избегая ни одной из них. Рекомендуется изучить качества каждой чакры как места последовательного проявления тех или иных желаний. Все желания классифицируются как соответствующие той или иной чакре, поскольку «постоянное присутствие желания перерастает во влечение и любовь к объекту желания. Человеческая душа подвержена сильному влиянию своего объекта желания и обусловлена его качествами» [14, с. 13]. Рам Дасс подчеркивает, что все мы «суть психологические

существа, отождествленные со своими психологическими накоплениями. Мы – эмоциональные, думающие, чувствующие сущности». Поэтому для каждого из нас существует своя психическая реальность, которую мы создали в своем сознании [16, с. 253, 310].

Тантра подчеркивает, что человек скитается по чаще желаний всю свою жизнь, но, как правило, он познает мир с точки зрения той чакры, в которой он чувствует себя «удобнее» всего. Следовательно, та чакра, которая становится наиболее «удобной» для человека, определяет его уровень сознания и психофизиологического состояния.

В обычном состоянии человека энергия перемещается в пределах трех нижних чакр, и до тех пор, пока она остаётся там, в человеке господствуют желания низшей природы, связанные с «низшим мозгом».

Перейдём к детальному анализу трех нижних чакр, которые, согласно тантризма, обеспечивают функционирование эгоцентрического сознания. Корневая чакра (*муладхара*), соответствующая первому уровню сознания, отвечает за функцию физического выживания, за удовлетворение инстинктов и основных биологических потребностей, обеспечивая безопасность всего организма (взаимосвязана с надпочечниками). Её малоэффективная работа является причиной различных нарушений физического здоровья человека, а также психической неуверенности человека в себе, порождая разнообразные комплексы и фобии. Напротив, гармоничное развитие корневой чакры благоприятствует здоровью человека и сохранению его хорошей физической формы.

Пупочная чакра (*свадхистхана*) принадлежит к сфере сексуальности и чувственных желаний (взаимосвязана с яичниками/семенниками). Этот уровень сознания зависит от степени удовлетворения или неудовлетворения чувственными желаниями. В самих удовольствиях нет ничего плохого, поскольку они помогают человеку жить полноценно, и наслаждаться при этом всем многообразием проявлений материального мира, красотой его форм, звуков, запахов, вкусов и т.д. Чувство удовлетворения способствует развитию меры, оптимистического мировоззрения и счастья.

Однако удовольствия до тех пор полезны, пока они контролируемы. Вторая чакра для большинства людей становится опасной «ловушкой». Человек может всю жизнь превратить в погоню за новыми удовольствиями, попав в зависимость-рабство от них. Суфий Кашани пишет так: «Нафс постоянно и неустанно предаётся похоти и самоуслаждению, вечно выходя за грань умеренности. Он не насыщен и его жадность сравнима с мотыльком, которому недостаточно света свечи; не разубежденный осознанием опасности, заключенной в огне, он бросается в пламя и сгорает в нем». Более того, какие бы страдания не испытал нафс, его стремление к наслаждениям только усиливается, приводя к разрушению. «Нафс ни в чем не постоянен. Он вечно реагирует на мнения и подвержен капризам как в словах, так и в делах». «Нафсу быстро надоедают предметы». «В большинстве случаев результат его деятельности не соответствует желаемому. Если нафс случайно и добьется того, чего хотел, он все равно не будет удовлетворен». «Нафс непостоянен и спешит заполучить то, что желает. Точно так же он тороплив в своей набожности и добродетельности, поскольку ленив и распущен». Мистик делает вывод, что «любые побуждения, таящие даже малейший намек на собственную выгоду или, в любой форме привязывающие человека к миру, являются указаниями нафса» [13, с. 16-18].

Отсутствие чувства меры порождает ненасытность, зависть и пессимизм из-за невозможности удовлетворить все желания в полной мере. Следствием неумеренности являются многочисленные страдания: «Всякая земная связь, всякое пристрастие, к чему бы то ни было вещественному, как бы ни было это маловажно, в пристращающемся производит удовольствие и приятное ощущение, хотя неразумное и впоследствии вредное, и вождевательную силу души так сильно в этом порабощает, что

покорившийся страсти лишением любимого ввергается в раздражительность, в печаль, в гнев, в памятозлобие» [12, с. 236].

Именно на этом уровне «обитает» большинство страстных состояний - чревоугодие, блуд, сребролюбие, печаль, уныние. Здесь возможны заболевания кишечно-желудочного тракта и мочеполовой системы. К сожалению, слабость человеческой природы активно использует современная цивилизация потребления, предоставляя широкий спектр все новых и новых удовольствий и постоянно провоцируя человека на погоню за ними.

Чакра солнечного сплетения (*манипура*) отвечает за выражение силы Эго человека, способствуя формированию силы воли, авторитета и способности защищать интересы Эго (взаимосвязана с поджелудочной железой). Именно на этом уровне сознания решается вопрос: станет человек хозяином самого себя или превратится в раба своих страстей.

С целью преодоления зависимости сознания от эгоцентризма и для гармоничного развития нижних чакр мистические традиции мира предлагают два метода: дисциплинарный аскетизм и психосоматические упражнения. Суфий Кашани отмечает: «Слабохарактерность нафса может быть устранена только строгой аскетической дисциплиной и последовательностью духовного стремления. Такого рода дисциплина ведет к приятию предписаний и соблюдению заповедей, она смягчает нафс, как дубление смягчает кожу» [13, с.17]. В основе **дисциплинарного аскетизма** – борьба со страстными состояниями и дисциплинирование психических сил. Эта цель достигается с помощью затворничества, безбрачия, бедности, поста, разнообразных видов молчания, ограничения в передвижении, психологического аскетизма (добровольное переживание неприятных психических состояний).

Самое главное, чтобы аскеза не стала самоцелью. Неслучайно многие мистики критиковали практику уединения и анахоретства. Суфий Накшбанди отмечал: «Наш путь к Нему (Богу) – взаимное общение, но не отшельничество, в отшельничестве – слава, а в славе – погибель. Добрые же дела обнаруживаются только в собрании людей, общество же людей заключается во взаимном содружестве, основанном на условии не делать друг другу того, что воспрещено» [17, с. 155]. Индийский мистик Шри Рамана Махарши говорил, что «уединение определяется направлением ума: человек, привязанный к мирским желаниям, не может достичь уединения, где бы он ни был, а непривязанный всегда пребывает в уединении» [18, с.189,190].

Именно поэтому Тор Андре считает аскетизм «чистым безвозвратным уходом», с «заботой только о собственном спасении отшельника». Только второй путь, который сопровождается «возвратом и разъяснением ответа, даёт всему обществу шанс на выживание и развитие» [7, с.8].

Метод **психосоматических упражнений** связан с активным использованием соматического (телесного) фактора во время мистической практики. Известно, что психика человека проецируется на его физическое тело в виде особенностей конституции. Верным является также обратный тезис: если влиять на тело человека определенным способом, можно оказать существенное влияние и на его психическую жизнь.

В аскетических (монистических и дуалистических) традициях спектр психосоматических упражнений ограничен. Преимущественно используются статические позы, специальные движения, упражнения для дыхания (например, асана и пранаяма в системе раджа-йоги) – всё то, что помогает дисциплинировать тело. Но особенное значение этот метод приобретает в холистических и интеграционных мистических традициях. Например, для пробуждения энергетических центров – чакр (тантризм) и «киноварных полей» (даосизм) - предлагается использовать разнообразные диеты, упражнения для дыхания, гимнастику, сексуальные практики, массаж.

В некоторых мистических традициях психосоматические упражнения используются для достижения экстатических состояний, которые способствуют активизации деятельности правого полушария мозга (например, в суфизме и католической мистике). Другие учения категорически запрещают подобные состояния (православная мистика).

Важным вкладом мистиков является разработка психологического учения о природе страстей и борьбе с ними. Например, русский исихаст Нил Сорский писал, что есть несколько этапов этой борьбы: «прежде возникает представление помысла, или предмета (прилог), потом принятие одного (сочетание); далее – согласие с ним (сложение), за ним – пленение, или порабощение от него, и, наконец, страсть» [19, с. 5]. Именно поэтому в основу своего учения исихазм положил принцип духовного бодрствования или «трезвения», когда разум человека сознателен каждого мгновение и способен различать свои помыслы, пресекая в самом начале зарождение страсти. Григорий Палама советовал, «этого вот стража и приставь к душе и телу; с ним ты легко избавишься от дурных телесных и душевных страстей. Подчиняй самого себя, повелевай самому себе, проверяй сам себя; ...так ты подчинишь необузданную плоть духу» [20, с. 49].

Однако подлинное освобождение от Эго становится возможным только благодаря переходу на более высокие уровни сознания.

4. Основной этап мистической психопрактики.

С точки зрения тантрического учения, этот процесс начинается с сердечной чакры (*анахата*). Её цель - воспитание абсолютной, безусловной любви, верности, бескорыстия и сострадания (взаимосвязана с тимусом). Когда наше низшее Я-Эго доминирует, человек слишком погружен в свои потребности и желания, чтобы полюбить другого, и, как правило, рассматривает его как объект удовольствия или неудовольствия. В подобных отношениях кто-то кого-то обязательно использует - сексуально, интеллектуально, материально. Именно эгоизм порождает собственническую любовь, которая может развиваться в двух направлениях: как желание подчинять или подчиняться. Мистик Ошо Раджниш говорил: «Вы пользуетесь другими, называя это любовью. Главной целью может быть секс либо что-то еще, но вы, так или иначе, пользуетесь другим человеком... Взаимное использование – вот, что такое ваша любовь. Не удивительно, что она часто оборачивается сущим адом». «Чужое Эго мешает, и каждый стремится подавить другого, безраздельно властвовать над ним» [21, с. 113, 114].

Такая «любовь» создает множество условий, которые необходимо выполнить другому, чтобы «заслужить» любовь. А. Г. Маслоу называет такую любовь «дефицитарной» (Д-любовью), потому что она основывается на стремлении получить то, чего человеку не достает - самоуважение, секс, общение и тому подобное. Она существует в большом разнообразии чувственных форм: любовь-эрос, любовь-прагма, любовь-людус, любовь-мания. На этом уровне развиваются различные виды заболеваний сердечно-сосудистой системы.

На уровне горловой чакры (*вишуддха*) человек приобретает высшие знания и открывает свой творческий потенциал (взаимосвязана с щитовидной железой). Творчество всегда сопряжено с новаторством, которое подразумевает отсутствие страха выразить свое мнение, даже если оно идет наперекор всему общепринятому и устоявшемуся. Стать настоящим творцом можно только при условии любви к своему делу. Если же пятый уровень сознания остается неразвитым, человек превращается в потребителя, который не способен реализоваться как творец. Он обычно пользуется плодами творчества других людей и, как правило, чувствует себя несчастным от отсутствия самореализации. Здесь также проявляется страх самовыражения.

А. Г. Маслоу убежден, что обычный человек стремится, прежде всего, к удовлетворению своих «базовых» потребностей. В отличие от него самоактуализированный человек стремится удовлетворить свою потребность в саморазвитии, то есть реализовать свой творческий потенциал. Именно поэтому одной из особенностей самоактуализации является «креативность» как «оригинальность, изобретательность или творческая жилка», как «особый способ мировосприятия, особый способ взаимодействия с реальностью». Креативность помогает личности выразить себя, и, как это не удивительно, ее последствия проявляются в любой деятельности, даже в самой будничной. Креативность самоактуализированного человека сродни креативности

ребенка, еще не испорченного влиянием культуры. «В этом смысле звания творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной или кондитер. Даже отдельный акт зрительного восприятия, акт видения может быть креативным» [5, 11].

Шестую чакру (*аджня*) часто называют «третьим глазом» и она формирует уровень сознания, которому соответствуют мудрость, самосознание и интуиция (взаимосвязана с шишковидной железой). Эти качества дают человеку понимание того, что для него является наилучшим. Поэтому из множества вариантов, которые предоставляет жизнь, он выбирает оптимальный. При отсутствии мудрости и интуиции человек проявляет неспособность справиться с решением тех задач и проблем, которые перед ним ставит жизнь. Как следствие возникает неудовлетворённость жизнью. И человек, как правило, начинает заниматься самыми разными видами «эскапизма» (от английского «бегство»). Например, формирует новую иллюзорную реальность с помощью наркотиков, алкоголя, погружается в виртуальную, телевизионную реальность. Опускается на второй уровень сознания, чтобы с помощью материально-чувственных удовольствий хоть как-то компенсировать общую неудовлетворенность своей жизнью. Постепенно у человека могут развиваться неврозы, различные психические заболевания. Как самый последний вариант возможен также суицид

Согласно тантрического учения, макушечная чакра (*сахасра*) находится вне сферы всех желаний, так как символизирует уровень мистического просветления и «единения» с Абсолютом (взаимосвязана с гипофизом). Она соответствует достижению абсолютной веры и доверия. Человек лишенный этих качеств, как правило, не уверен в своем будущем, подвержен сомнениям, тревогам и страхам. Он пытается «защитить» себя всеми известными ему материальными способами, не понимая, что ничто материальное не может служить гарантией стабильности.

В мистических учениях мира были разработаны два основных метода развития высших уровней сознания - молитва любви-доверия и медитативное созерцание. И молитва, и медитация подразумевают тесное взаимодействие всех высших уровней сознания человека.

Именно **любовь** провозглашается основой мистической практики и той силой, которая способна объединить людей через осознание их духовного единства. Любовь видит в каждом человеке его истинное, духовное Я (как образ и подобие Абсолюта), требуя отречения своего ограниченного Я-Эго. По выражению суфия Сари ас-Сакаати, «любовь между двумя несовершенна, пока один, говоря о другом, употребляет “я”» [7, с. 211].

Григорий Палама разработал учение о мистической любви, которая преодолевает все границы, объединяя «тварное» и «нетварное». Он писал: «Над всеми, и для всех, и во всех нас один бог, который божественной любовью привлекает нас к себе и делает нас своими членами и членами друг друга» [22, с. 369]. В результате мистической практики происходит постепенная трансформация чувственной любви-эроса в духовную любовь-агапе. По мнению А. Г. Маслоу, это любовь «бытийная» (Б-любовь), потому что является любовью к бытию другого. Она основывается на осознании ценности человеческой личности, без всякого желания использовать её.

Человек освобождается от эгоистических чувств и желаний. Признаками истинной любви являются безусловность и глубокая удовлетворенность отношениями. По мнению святого Бернара Клервосского, «любви не нужны ни причины, ни плоды своего существования; она сама по себе – плод, сама по себе – наслаждение. Я люблю, потому что я люблю; я люблю в силу того, что я могу любить... Из всех порывов и движений души любовь – то единственное, посредством чего создание, пусть и не на равных, может общаться с Создателем и возвращать что-то, напоминающее то, что было ему дано... Когда Бог любит, он хочет только одного – быть любимым, зная, что всех, кто любит Его, любовь сделает счастливыми» [9, с. 97].

Из безграничной любви к Абсолюту рождается и безграничное **доверие** к Нему. Если ранее человек испытывал страх относительно неизвестного будущего, то отныне он понимает, что желания Эго не стоит учитывать, даже если жизненные испытания несут неприятности для него.

Только на основе любви и доверия может родиться высшая молитва, преодолевшая страх, тревогу, сомнения. Это **молитва любви-доверия**, благодарности и благоговения, Высшая молитва лишена просьбы, потому что, по мнению суфия ал-Бистами, «Бог знает всё, в чём я нуждаюсь, потому я никогда не молюсь – ведь это невероятно глупо! Что говорить Ему? Он и так всё знает. Если же я скажу что-либо, что Ему известно, это будет просто глупо... Поэтому я просто никогда ни о чём не беспокоюсь. Чего бы мне не понадобилось – Он даёт» [17, с. 114]. Квинтэссенцией суфийской мудрости можно считать высказывание суфия Хасана ал-Басри: «Если Бог с тобой, чего ты боишься, а если не с тобой, на что ты можешь надеяться?» [13, с.120].

Так же и Шри Рамана Махарши говорил: «Если вы отдались Богу, то должны быть способны жить Его волей и не обижаться на неприятности. Всё может повернуться другой стороной. Стрдание часто ведет людей к вере в Бога». «Если вы просите сделать желанное вам, то это уже не отдача, а приказ Ему. Нельзя подчинять Его себе и при этом думать, что вы уже отдались. Он знает, **что** является наилучшим, а также **как** и **когда** это наилучшее сделать. Всё полностью оставьте Ему. Ноши — Его, а у вас теперь нет забот, все ваши тревоги — на Нем. Такова отдача, и это есть бхакти» [18, с. 126].

В молитве сливаются воедино сердце и разум человека. Например, в православном исихазме было разработано искусство «умно-сердечной молитвы», которая предполагает постоянное сосредоточенное и осознанное повторение Иисусовой молитвы («Господи, Иисусе Христе, помилуй мя») и постепенное «низведение» ума в сердце. Так происходит чистое созерцание Бога в тишине сердца. А суфий Абдал-Кадир ал-Гилани говорил: «Истина была помещена в центр твоего сердца, она доверена тебе Богом для сохранения. Она становится проявленной благодаря подлинному раскаянию и настоящему усилию. Её красота озаряет поверхность [сердца], когда ты помнишь о Боге и предаёшься зикру. На первых стадиях ты произносишь имя Божье языком; затем, когда оживает сердце, ты произносишь его внутренне, сердцем» [13, с. 58].

Молитва является основным методом трансцендентно-имманентных традиций, подразумевая беседу, диалог несовершенной человеческой личности с абсолютной божественной личностью.

Имманентные мистические учения используют в качестве основного метода преодоления Эго **медитативное созерцание**. Они учат, что для обычного человека характерны три состояния сознания: активность, сон со сновидениями, сон без сновидений. Они отличаются деятельностью разума, наполненного мыслями низшего Я, которые он выражает с помощью разума и интеллекта. Человек опутывает себя мыслями «Я есть Тело», «Я думаю», «Я верю», «Я хочу», «Я действую», и в результате становится рабом своего Эго.

Однако существует четвертое состояние сознания, которое всегда свободно от Эго – созерцание как «чистое осознание». На Западе его часто называют «медитацией» (от латинского «размышлять», «раздумывать»), но этот термин не совсем корректно использовать в контексте восточных психопрактик, которые приводят к уничтожению любой деятельности разума. Имманентная мистика разработала самые разнообразные практики созерцания, однако, по мнению Ошо Раджниша, все они отличаются общими признаками: расслабленное состояние; наблюдение с расслабленной осознанностью за тем, что продолжает происходить; отсутствие суждений и оценок [23, с. 27-28].

При этом мистик подчеркивает, что медитацией нельзя заниматься. «В ней можно только пребывать. Это не занятие, а бытие, не дело, а состояние» [24, с. 225]. Так же и Рамана Махарши советует: «Не думайте, что вы есть – будьте! Не думайте про бытие – вы есть!» [18, с. 90].

Предельная осознанность приводит к деавтоматизации деятельности. Мистики считают, что «медитацией может быть все, что угодно»: бег, плавание, смех, танец, пение, секс, рисование, процесс еды или мытья в душе [23, с. 61].

Осознанность делает жизнь более гармоничной. Человек постепенно освобождает сознание от потока мыслей Эго и становится «свидетелем» своей жизни. «Ваша жизнь продолжается, она идет более интенсивно, с большей радостью, с большей ясностью, с большим видением, более творчески, и все же вы в стороне, вы просто наблюдатель на холме. Просто видящий все то, что происходит вокруг вас. Вы не деятель, вы наблюдатель». «Сначала вам надо научиться тому, как просто быть, а затем научиться простым действиям – подметать пол, принимать душ, оставаясь при этом центрированным. Например, я разговариваю с вами, но моя медитация непотревожена. Я могу продолжать говорить, но в самом центре меня нет никакого волнения; он совершенно тих, абсолютно тих. Так что медитация не против действия. Она не требует, чтобы вы убегали от жизни. Она просто учит вас новому образу жизни. Вы становитесь центром циклона» [23, с. 4].

Подчеркнем, что творческий акт в мистических учениях признается одним из признаков просветленного сознания и видом медитативной деятельности. По мнению Раманы Махарши, «теперешняя трудность состоит в том, что человек считает себя делателем. Но это – заблуждение, так как всё делает Высшая Сила, а человек – только Её инструмент» [18, с. 128].

Заметим, что для просветленной личности, достигшей гармонии всех уровней сознания, не существует дихотомии высшего и низшего, материального и духовного, обыденного и священного. Мистики призывают к достижению равновесия разных планов бытия, поскольку, по выражению Рам Дасса, в понятие «*быть*» входит и высокое и низкое» [16, с.259].

Также и А. Г. Маслоу утверждал, что важной особенностью самоактуализированной личности является изживание всех дихотомий: «Здоровый человек в каждом своем поступке одновременно эгоистичен, и альтруистичен. Его жизнь одновременно и духовна, и низменна, его чувственность достигает такой силы, что даже секс может стать для него дорогой в высшие “религиозные” сферы. Долг не отменяет для него удовольствия, работа не мешает игре, а, напротив, обязанность становится удовольствием, а работа превращается в игру, когда человек, добродетельно исполняя свой общественный долг, находит в нем наслаждение и счастье». Психолог делает вывод, что «невротический антагонизм между Ид, Эго и Супер-эго у этих людей преодолен, он трансформирован в отношения синергизма и сотрудничества. Психическая жизнь этих людей целостна и едина, ее невозможно расчленить на отдельные сферы, их когнитивные процессы существуют в неразрывном, организмическом, антиаристотелевском единстве с их влечениями и эмоциями. Их высокое начало пребывает в полном согласии с низким, животным началом, в результате чего то, что прежде было дилеммой, становится единством, новой сущностью или, как это ни парадоксально, перестает быть дилеммой» [5, 11].

Таким образом, на основании проведенного исследования можем сделать следующие выводы:

1. Основной целью мистических психопрактик является переход от эгоцентрического сознания к сознанию просветленному. Мистические психопрактики можно считать «трансэгоцентрическими» («тот, который преодолевает Эго»).

2. Эгоцентрическое сознание характеризуется страстными состояниями, вследствие которых человек становится рабом инстинктов и материально-чувственных желаний. Для человека характерны эгоизм, неуравновешенность, страх, тревога, неудовлетворенность, отсутствие чувства меры, жестокость, потребительство и другие негативные психологические качества. Психологическими особенностями просветленного

сознания являются любовь, вера, мудрость, осознанность, умеренность, удовлетворенность, благодарность, креативность, принятие всех аспектов бытия.

3. Если аскетические мистические традиции строят свои психопрактики на простом отрицании материального начала, то холистические и интеграционные традиции учат о тесной взаимосвязи материального и духовного, необходимости их взаимодействия в процессе просветления. Основными методами мистической психопрактики являются дисциплинарный аскетизм, психосоматические упражнения, молитва любви-доверия и медитативное созерцание. Дисциплинарный аскетизм работает с волевой сферой человека, психосоматические упражнения дисциплинируют его тело, молитва освобождает от эгоистических чувств и желаний, а медитация делает жизнь осознанной.

4. Мистические психопрактики формируют комплексную систему трансформации психической жизни человека, в процессе которой взаимодействуют все уровни его сознания. Следствием является воспитание психически здоровой самоактуализированной личности.

1. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. / В.Джемс. - СПб.: «Андреев и сыновья», 1993. – вых. д. ориг.: М. : Тов-во тип. А.И.Мамонтова, 1910. – 418 с.
2. Андерхилл Э. Мистицизм. Опыт исследования природы и законов развития духовного сознания человека. / Эвелин Андерхилл; [пер. с англ. Д.Веденова, В.Грачова, М.Добровольского и др.]. – К. : «София», Ltd., 2000. – 496 с.
3. Stace W. T. *Mysticism and Philosophy*. – London : Macmillan, 1961. – 349 p.
4. Торчинов Е. А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. (1.160 kb). [Электронный ресурс]. / Евгений Александрович Торчинов. – СПб. : Центр «Петербургское востоковедение», 1998. - Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев). - Режим доступа к библиотеке: <http://psylib.org.ua/books/torch01/index.htm>
5. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. (1. 177 kb). [Электронный ресурс]./ Абрахам Гарольд Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. - Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев). - Режим доступа к библиотеке: <http://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>
6. Жиртуева Н. С. Модифікації містичного досвіду в релігійних традиціях світу: монографія. / Наталія Сергіївна Жиртуева. – Херсон : Видавництво ХДМІ, 2009. – 327 с.
7. Андре Тор. Исламские мистики. / Андре Тор; [пер. с нем. В.Г.Ноткиной]. – СПб : Евразия, 2003. – 240 с. – (Magicum).
8. Авалон А. Введение в маханирвану тантру. / Артур Авалон; [пер. с англ. С.В.Лобанова]. – М. : Стар-клайт, 2002. – 149 с.
9. Хаксли О. Вечная философия. / Олдос Хаксли ; [пер. с англ. О.О. Чистяков]. – М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер», 1997. – 336 с. – (серия «Созвездия мудрости»).
10. Св. Дионисий Ареопагит. Мистическое богословие. Божественные имена // Мистическое богословие. - К. : "Путь к истине", 1991. - С. 3 - 93.
11. Лосский Вл. Очерк мистического богословия Восточной церкви. // Мистическое богословие. / В. Лосский. – К. : «Путь к истине», 1991. – С. 95 - 260. – («Памятники богословской мысли»).
12. Святой Ефрем Сирий. Духовные наставления./ Ефрем Сирий. – М. : Сретенский монастырь; «Новая книга»; «Ковчег», 1998. – 304 с. – (Избранные творения Святых Отцов).
13. Из реки речений: Высказывания суфийских наставников. / [сост. и пер. Л.Тираспольского]. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с. – («Мудрость суфиев»).

14. Джохари Х. Инструменты для Тантры. Чакры: энергетические центры трансформации. / Хариш Джохари; [пер. с англ. К.Семенова]. – К. : «София», 1999. – 264 с.
15. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. От Каббалы до трансмедитации. / Дэниел Голмен; [пер. с англ.]. – К. : «София», 1993. – 137 с.
16. Рам Дасс. Зерно на мельницу // Лилли Дж. Центр циклона. Рам Дасс. Зерно на мельницу. / Рам Дасс; [перераб. анонимного пер. И.Старых]. - К. : «София», 1993. – С.183 – 319.
17. Зеркало совершенства: истории странствующих суфиев. (Идрис Шах. Истории дервишей). / [пер. В.Максимов]. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2004. – 400 с.
18. Будь тем, кто ты есть! Наставления Шри Раманы Махарши. / [сост. Д.Годман; пер. с англ. О.М.Могилевера]. – М. – Тируваннамалай : Изд-во К.Кравчука. – Шри Раманашрам, 2002. – 351 с.
19. Преподобный Нил Сорский. Учитель умного делания. – М. : Центр БЛАГО; КАЗАК, 1997. – 64 с.
20. Св. Григорий Палама. Триады в защиту священо-безмолвствующих. / Григорий Палама; [пер. и ком. В. Вениаминова]. – М. : Канон, 1995. – 384 с. – (История христианской мысли в памятниках).
21. Ошо Р. Горчичное зерно. Комментарии к пятому евангелию от святого Фомы. / Раджниш Ошо [пер. с англ. К.Семенов].– К. : «София», Ltd, 2002. – 496 с.
22. Памятники византийской литературы. IV-IX веков. / [отв. ред. Л.А.Фрейберг]. – М. : Наука, 1968. - 354 с.
23. Ошо Р. Медитация – первая и последняя свобода. / Ошо; [ред. и пер. Свами Вит Праяс]. – М. : «Нирвана», 2000. – 320 с.
24. Ошо. Автобиография духовно неправильного мистика. / Ошо; [пер. с англ. К.Семенов].– К. : «София», М. : «Гелиос», 2001. – 352 с.