

На современном этапе развития украинского религиоведения формируется новое понимание религиозного феномена как субъективного переживания божественной реальности. Поэтому особое внимание уделяется исследованию мистических учений. Именно мистика является неотъемлемой частью всех религий и её основной целью. Это связано с тем, что мистика даёт возможность наиболее полно пережить опыт общения человека с Богом, а также воспитать целостную личность, преодолевшую хаос внутренних противоречий, максимально раскрывшую свой творческий потенциал.

Исследованием феномена мистики занимались ранее такие авторы, как У.Джемс, К.Дюпрель, Ж.Маритен и др. Вместе с тем, остаются неразрешенными многие вопросы, которые могут стать темой отдельного исследования. Однако среди современных научных исследований нет тех, которые были бы посвящены проблеме сравнительной характеристики мистических течений. Вместе с тем, такой анализ даёт возможность оценить значение мистического опыта с точки зрения воспитания гармоничного человека. Одним из аспектов сравнительной характеристики мистических учений является вопрос о методах достижения мистического состояния, которые практиковали на Востоке и Западе. Особое значение всегда уделялось двум путям единения с божественной реальностью – молитве и медитации. Однако в исследовательской литературе не существует единого мнения относительно терминологического определения молитвы и медитации, а также относительно того насколько они отличны друг от друга, а также, в чем проявляется их сходство.

Отдельные аспекты этой проблемы были рассмотрены в работах У.Джемса, Д.Голмена, К.Хемфрейса, О.Хаксли, В.Лосского, С.Булгакова. Однако её всестороннее исследование ещё не проводилось. Например, Д.Голмен, К.Хемфрейс уделяют преимущественно внимание изучению феномена медитации, но не исследуют особенности молитвенной практики (3), (8). В работах У.Джемса, О.Хаксли, В.Лосского, С.Булгакова, напротив, проводится исследование феномена молитвы, но отсутствует её сравнительная характеристика с медитацией [1],[2],[4],[7]. Поэтому целью данной статьи является рассмотрение проблемы сравнительной характеристики двух основных методов в мистической практике Востока и Запада – молитвы и медитации.

Медитация как метод мистической практики был разработан в древневосточных религиозных учениях. Классический буддистский текст «Абхидхарма» является, возможно, самым обширным и подробным текстом по традиционной психологии состояний сознания. Одна из его частей - «Вишуддхимагга» - посвящена теории медитации. Она описывает путь идеального образца, но не каждый идет этим путем. В современном мире существует более ста медитативных методов и техник.

По мнению Д.Голмена, цель медитации – трансформация обыденного сознания в сознание «просветленное», «пробужденное» сознание, которое является глобальной целью религии. Без такого мистического переживания религия, церковь, теология пусты [3,с.20-21]. К.Хемфрейс считает, что медитация это «надлежащее использование ума с духовными целями» [8,с.11].

В целом в буддизме подчеркивается огромное значение развитию ума, так как только «чистое» (незамутненное) сознание способно породить чистый образ бытия. Только в развитом и очищенном уме может быть потушено пламя гнева, воделения, иллюзии, а значит, устранена причина страданий. Конечную цель буддизма можно было бы выразить словами буддистского текста: «Прекрати творить зло, научись делать добро, очисти свое сердце». Восьмеричный путь включает три основных условия: правильное знание, правильное действие и правильный ум. Первый стих «Дхаммапады» гласит: «Всё, что мы ни есть, является результатом наших мыслей, оно основано на наших мыслях, оно вытекает из наших мыслей. *Дхарма обусловлена разумом*, её лучшая часть – разум, из разума она сотворена» [8,с.20].

По мнению представителей буддизма медитация является важнейшим средством очищения и воспитания сознания. Можно выделить несколько закономерностей и общих принципов медитации. Начальным этапом является «очищение» («шила»), который подразумевает очищение от дурных мыслей, эмоций, постепенное сокращение всего отвлекающего от основного процесса медитации. Без соответствующей подготовки невозможно перейти к следующему этапу – «**концентрации**».

Как отмечает К.Хемфрейс, «концентрация это предварительные упражнения в однонаправленности мысли», которые предшествуют успешной медитации. Она предполагает четкое фокусирование мысли, потока сознания на одной избранной вещи (идее), исключая любой другой объект. Концентрация не имеет ни этической, ни духовной ценности и не требует специального места, времени, позы. Основным признаком концентрации – неотвлекаемость. При концентрации медитирующий должен не только фиксировать свое внимание на каком-то отдельном восприятии, но также уметь возратить ум назад, когда он отвлекается от объекта. В мистических учениях тхеравады подчеркивается активное участие воли медитирующего в этом процессе и сопротивление отвлекающим факторам. Но в других направлениях, например, в современной трансцендентальной медитации, предлагается следовать пассивной линии поведения, просто возвращая вновь объект восприятия, утерянный в потоке сознания [8,с.23; 3,с.129].

После того как медитирующий успешно овладел искусством концентрации, он может перейти к «**низшей медитации**», которая, в отличие от концентрации, предполагает не просто дисциплинирование потока сознания, но, прежде всего, работу с умственным инструментарием. На Западе её обычно называют «размышлением» (meditation от латинского «обдумывание»). Это размышление над основополагающими

философскими категориями, без познания которых, невозможно дальнейшее продвижение на более высокие уровни мистического опыта. Можно сказать, что «низшая медитация» помогает человеку настроиться на тот или иной уровень информационного (торсионного) поля. Как говорил Рамакришна: «Если вы медитируете над своим идеалом, вы обретаете природу своего идеала».

Если на Западе «размышление» становится тем исходным пунктом, после которого возможен переход к «умно-сердечной» молитве, то на Востоке «низшая медитация» имеет своей целью переход к «**высшей медитации**». По мнению К.Хемфрейса, между этими формами медитации нет четкой грани. Человек сам начинает понимать, что с ним произошло нечто необычное. Отныне он живет по принципу «жить в мире и быть не от мира сего», служить миру, но не быть его рабом. Внутренний взгляд ученика постигает истинное видение мира, подсознательное благоговение сливается с интенсивной деятельностью интеллекта, направленной на постижение чистых абстракций и взаимоотношений между ними. Единственной ценностью мира является теперь сущностная природа вещей, а не их форма. К «высшей медитации» относятся дхианы буддизма и коаны дзэн [8,с.23-24].

Именно «высшая медитация» знаменует собой качественную трансформацию сознания. Достичь её можно двумя основными путями, которые были разработаны в восточных мистических практиках. Первый путь предполагает постепенный переход от концентрации к *дхиане*, особому состоянию сознания, когда происходит сначала слияние с объектом медитации, а затем и выход за пределы объекта. Характерными признаками этого состояния являются потеря чувства осознания, однонаправленность внимания на объект, исключение всех других мыслей, чувство небывалого восторга. Блаженство с каждой дхианой становится все более полным и утонченным [3,с.135]. Всего выделяют пять дхиан.

Второй путь Д.Голмен называет «инсайтом» или «полнотой внимания». Он отличается тем, что ум начинает наблюдать за своей работой. Возможны четыре вида полноты внимания: фокусирование потока сознания на телесных ощущениях, чувствах, мыслях и уме. Это *сатипаттхана* и *випассана*. Путь полноты внимания благоприятствует росту тонкого восприятия, отрешенности от происходящих в теле, чувствах, уме событий, и непреодолимой устремленности к настоящему моменту.

Мистик Ошо (Бхагаван Шри Раджниш) так описывает сатипаттхану и випассану: первый шаг состоит в том, чтобы «быть очень бдительным к своему телу,...к каждому жесту, к каждому движению. И по мере того, как вы становитесь сознательными, начинают происходить чудеса: многие вещи, которые вы делали ранее, просто исчезают, ваше тело становится более расслабленным, более гармоничным». Второй шаг заключается в осознании своих мыслей: «Медленно сумасшедший исчезает, мысли начинают принимать определенную форму, хаоса больше нет, они становятся более космическими. А когда ваше тело и ваш ум будут пребывать в спокойствии, вы увидите, что они настроены друг на друга, что между ними есть мост. Впервые появляется согласие». Третий шаг заключается в осознании своих настроений, эмоций, чувств. «Когда вы сможете ощутить музыку всех трех, они станут оркестром. Все три шага соединятся в одно целое». Только теперь можно перейти к четвертому. «Человек начинает осознавать своё осознание» [5,с.6].

Ошо подчеркивает, что любая медитация стремится к настоящему моменту: «Медитация значит просто быть, ничего не делая: ни действия, ни мысли, ни эмоции. Вы просто есть, и это чистое наслаждение. Откуда приходит этот восторг, когда вы ничего не делаете? Он приходит из ниоткуда или отовсюду. Он ничем не вызван, потому что существование сотворено из радости». Медитация не направлена против действия. «Она не требует, чтобы вы убежали от жизни. Она просто учит вас новому образу жизни. Вы становитесь центром циклона... Вы не деятель, вы наблюдатель... Наблюдение – это медитация. Неважно, что вы наблюдаете. Объект неважен. Качество наблюдения, качество осознанности и бдительности – вот что такое медитация. Медитация значит осознание. *Всё что вы делаете осознанно есть медитация*. Вся суть в том, что нельзя жить во сне. И тогда всё, что вы делаете – это медитация» [5,с.3-6].

Полнота внимания предполагает, таким образом, непрерывную бдительность в каждое мгновение и распознавание всех цепей, сковывающих сознание. Данный момент подчеркивают Гурджиев, Кришнамурти, мастера дзэн и др. Полнота внимания также формирует особую пронизательность. Ум не только направляется на объект, но и проникает в него. Полностью растворяясь в объекте, ум стремится достичь с ним единства. Когда это происходит, то объект становится единственной вещью в сознании медитирующего.

Путь полноты внимания в конечном итоге приводит к нирване и ниродхе. Сначала ум наблюдает сам за собой, затем все менее привязывается к тому, что наблюдает, и в результате полностью отворачивается от всего, что есть в сознании. Это и есть *нирвана* как состояние отсутствия каких бы то ни было переживаний. Сознание не имеет цели и объекта. *Ниродха* характеризуется полным прекращением самосознания.

Пути «полноты внимания» (инсайт) и концентрации ведут к измененному состоянию сознания с помощью глобальной переподготовки внимания. Однако конечная цель этих разных путей общая – «**конTEMPLация**». По словам К.Хемфрейса, это «утонченное чувство соединения с реальностью, духовного поглощения и познания природы идеала человека», описать словами которое невозможно [8,с.24]. Потому одним из признаков мистического опыта является невыразимость его словами.

Следовательно, важны не сами по себе дхианы, випассана и другие этапы трансформации сознания, но достижение такого уровня, когда происходит самое глобальное единение с реальностью, слияние не с отдельным объектом, но со Всем Сущим. Даже нирвана и ниродха не рассматриваются как конечная цель инсайта.

Таким образом, значение контемплации заключается в том, что она помогает преодолеть субъектно-объектные отношения (дуалистическое восприятие мира) и перейти к метафизическому единству с Сущим и Не-Сущим. Контемплация интегрирует в одно целое наиболее характерные особенности медитации: максимальное состояние осознанности, расслабленность, внутреннюю центрированность, отсутствие суждений и оценок.

Западные мистические учения в качестве основного метода трансформации сознания практикуют молитву. Молитва отличается тем, что предполагает обращение к Некой внешней силе (в христианстве и исламе – к Богу), в то время, как медитация, прежде всего, является путем инсайта. По мнению св. Исаака Сирина, молитва - это “всякая беседа (с Богом), совершаемая втайне (внутренно), всякое попечение ума о Боге, всякое размышление о духовном”. Молитва, таким образом, выступает как личное отношение человека к Богу. По словам св. Григория Паламы: “Сила молитвы совершает таинство нашего единения с Богом, ибо молитва есть связь разумной твари с ее Создателем” [4,с.231].

Человек вступает на путь молитвы когда, по различным причинам, не удовлетворен своим положением. Обычно это происходит после какого-то сильного потрясения. Его обращение к Богу является искренним желанием что-то изменить в себе самом или вне себя. Поэтому молитва всегда начинается с прошения. Это, по словам Исаака Сирина, «просительная молитва», полная забот и боязни. Она лишь подготовка к настоящей молитве. Ее можно также назвать **«низшей молитвой»**, так как она порождена не истинной верой, но страхом, тревогой о благополучии своем или своих близких. Это молитва – прошение и хатайство [7,с.231].

«Низшая молитва» является только началом долгого пути к настоящей вере и молитве. Христианская мистика полагает, что духовная жизнь начинается с «обращения». Так называют склонность человеческой воли к обращению к Богу и отказ её от «мира». В учении Исаака Сирина мир - это совокупность всех страстей. «рассеянное состояние души, ее блуждание вне самой себя, её измена своей собственной природе», ибо суть души бесстрашна. Поэтому отказ от мира – это вхождение души в самое себя, сосредоточенность, восстановление всего духовного существа. Это «обращение» совершается свободно, как совершается и грех, который также есть свободное разобщение с Богом [4,с.227].

Перейти от «низшей молитвы» к более её высшим формам, таким образом, невозможно без восстановления гармонии в человеческой душе, избавления её от страстного состояния. Страсти (или грехи) знаменуют бессознательные, а значит, неконтролируемые состояния, результатом которых становится порабощение человека низменными желаниями и инстинктами. Поэтому евангельское наставление о бодрствовании является основной темой восточного подвижничества. Оно требует от человека постоянной сознательности на всех ступенях своего восхождения к совершенному единству с Богом. По мнению В.Н.Лосского, «соединение с Богом не может осуществляться помимо молитвы, потому что молитва есть личное отношение человека к Богу. Соединение же должно совершаться в человеческой личности, оно должно быть личностным, т.е. сознательным и добровольным» [Там же,с.231].

Восхождение человека к Богу совершается в двух различных, но тесно взаимосвязанных между собой областях – в области делания и в области созерцания. Оно также подразумевает активное взаимодействие двух основных центров человека – Сердца и Ума. Сердце является хранилищем самых искренних чувств и желаний. Оно всегда должно быть горячим, чтобы не остывало стремление человека к высшей духовной жизни. Ум (Дух) – это «созерцательная способность человека», как отмечает В.Н.Лосский, «начало его сознания и свободы». Ум всегда должен оставаться холодным, бдительным. Так как он следит за сердцем и приобщает его к возвышенной духовной жизни. Именно «ум вводит благодать в сердце – средоточие человеческой природы, которая должна быть обожена» [Там же, с.228]. В мистической восточнохристианской традиции часто можно встретить выражения: «единение ума с сердцем», „нисхождение ума в сердце”, „хранение сердца умом”.

Делание и созерцание друг от друга неотделимы. Деятельная жизнь (делание) состоит в очищении сердца, и это – деятельность сознательная, так как ею руководит ум, как созерцательная способность. Важно то, что в области духовной жизни нет противопоставления активного и пассивного. Ум человека в своём нормальном состоянии не активен и не пассивен: он бдителен. Это есть „*трезвение*”, „*сердечное внимание*”. Напротив, состояния активные и пассивные, указывают на приверженность человека страстям (грехам). Делание приводит человека в конце концов к бесстрастию, к независимости от своей природы, которая более не подвергается страстям.

Таким образом, важнейшим атрибутом мистической жизни является её бесстрастный характер. Малопомалу душа успокаивается, частные просьбы прекращаются, кажутся бесполезными, ибо Бог отвечает на молитву, проявляя Свой промысел. Мы перестаём просить, потому что всецело вверяем себя Богу. Так происходит переход к **«высшей молитве»** или «чистой молитве».

Часто на данном этапе молящийся переживает удивление, восхищение, восторг, т.е. различные экстатические состояния. Вероятнее всего, они вызваны пробуждением и активной деятельностью сердца (энергетического сердечного центра). Бог открывает Себя как неиссякаемый источник любви и блага. Мистик погружается в океан божественной любви, наполняющей его душу блаженством и восторгом. Неслучайно мистики посвящают так много прекрасных гимнов любви божественной. Однако Симеон Новый Богослов указывал, что подобные экстатические состояния в основном характерны для неискушенных людей, только начинающих свой путь.

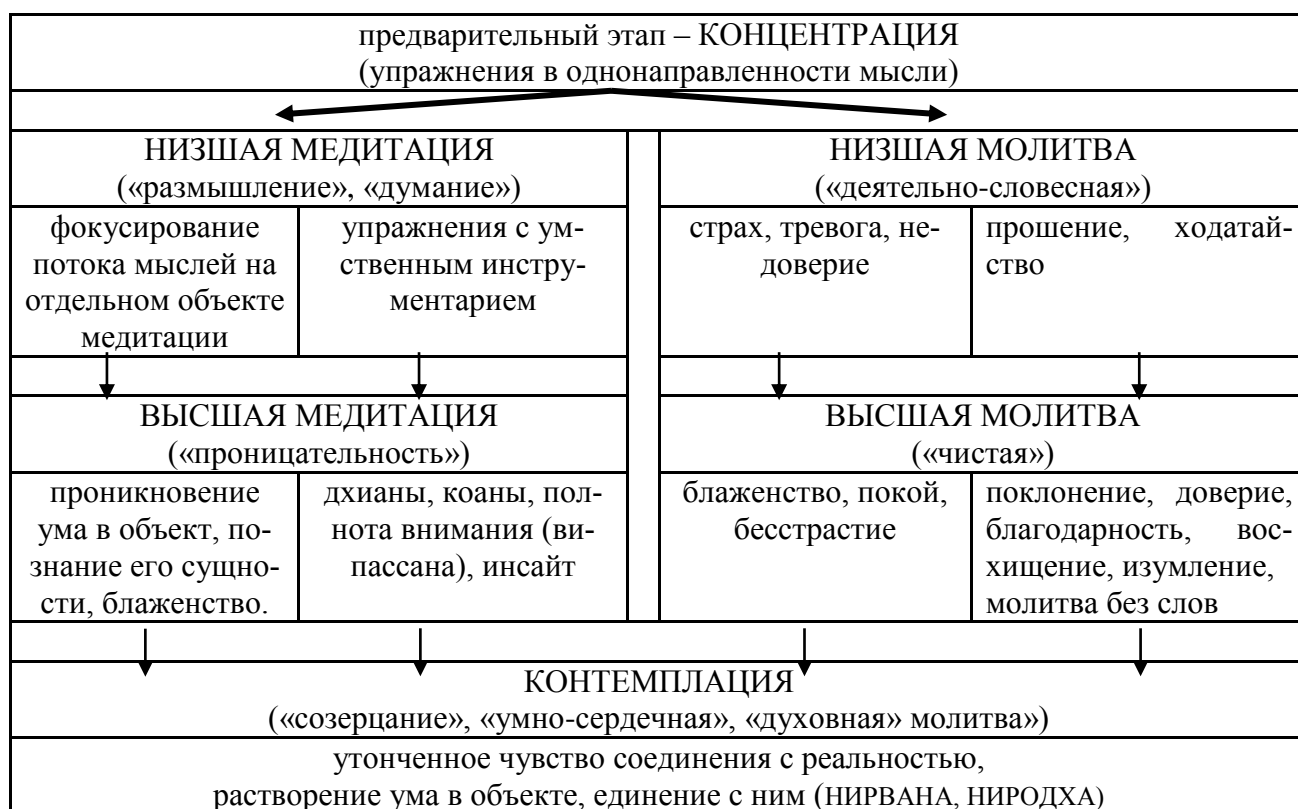
По мнению Ошо, настоящая молитва не имеет ничего общего с вымалыванием, прошением. Истинная

молитва – это благодарность. «Ты просто идешь и благодаришь – ничего не прося, ничего не добиваясь. Молитва сама по себе так прекрасна, она приносит такую радость и счастье, что ты просто идешь и благодаришь Божественное за то, что ты есть, ты дышишь и смотришь вокруг – глядите, какие краски! Это Бог позволяет тебе слушать и сознать» [6,с.112].

Однако на известной ступени, когда мы покидаем сферу психического, всякое движение прекращается. Прекращается также и молитва. Это - молитвенное совершенство, «**духовная молитва**». Или **созерцание**. Это – абсолютный мир и покой. Это «*молчание ума*», которое выше молитвы [4,с.232]. В христианстве было разработано мистическое учение об искусстве духовной молитвы – *исихазм* (от греческого «исихия» - молитва) [1,с.178; 9,с.73].

Подобное состояние сознания на Востоке является целью всей медитативной практики. Но, как видно, западный путь достижения контемпляции отличается от восточного. Таким образом, медитация и молитва имеют как общие, так и особенные черты. Их общей целью являются: трансформация сознания путём уничтожения страстных состояний (т.е. бессознательных и неконтролируемых), повышение уровня сознательности в каждый момент времени, достижение мистического единства с божественной реальностью.

Можно также выделить и некоторые отличительные особенности молитвенной и медитативной практики. Медитация является своеобразным методом воспитания ума с целью обретения высшего знания. Она является путем инсайта, т.е. внутреннего познания, и предполагает, что источник знаний находится в самом человеке. Молитва же начинается как искреннее, очень эмоциональное обращение к некой внешней силе, затем перерастает в поклонение этой силе. Поэтому молитва невозможна без активной деятельности сердца, как хранилища самих возвышенных чувств: любви, благоговения и благодарности. Как писал Ошо, „молитва это блаженное воспевание внешнего», а «медитация - безмолвное наслаждение внутренним». Следовательно, в мистической практике молитва и медитация должны дополнять друг друга, обогащая религиозный опыт человечества гармоничным взаимодействием ума и сердца, созерцания и деятельной любви.



Источники и литература

1. Булгаков С.Н. Православие. Очерки учения православной церкви. - К.: Лыбидь, 1991. - 236 с.
2. Джемс У. Многообразие религиозного опыта. - Спб.: «Андреев и сыновья», 1993. – 418 с.
3. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. - К., 1993. – 137 с
4. Лосский Вл. Очерк мистического богословия Восточной церкви // Мистическое богословие. - К., 1991. - С. 95 – 260.
5. Ошо Раджниш. Медитация – первая и последняя свобода. – М.: «Нирвана», 2000. –256 с.

6. Ошо Раджниш. Горчичное зерно. – К.: «София», Ltd, 2002. – 496 с.
7. Хаксли О. Вечная философия. - М.,: «Рефлбук», К.: «Ваклер», 1997. – 336 с.
8. Хемфрейс К. Концентрация и медитация. – К.: «Рефлбук», 1994. – С. 7-167.
9. Что такое молитва Иисусова по преданию православной церкви. – Сердоболь: Изд-ние Валаамского монастыря, 1938. – 560 с.

Ключевые слова: «мистика», «молитва», «медитация», «контемплация».

Аннотации:

В статье анализируются два основных метода трансформации сознания в мистических учениях Востока и Запада – медитация и молитва. Проводиться их сравнительная характеристика и делаются выводы относительно общих и отличительных особенностей медитативной и молитвенной практики.

In the article the analysis of two main methods of transformation of consciousness in mystical studies East and West – meditation and prayer. Comparative characteristic of meditation and prayer is performed. Conclusions relatively of general and special characteristics of them are realized.