

ПОНЯТИЕ «ИЗМЕНЁННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ» И КРИТИКА МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК

Денис Александрович Гуляев

магистр богословия
аспирант Московской духовной академии
141300, Московская область, Сергиев Посад, Троице-Сергиева
Лавра, Академия
dengul@mail.ru

Для цитирования: Гуляев Д. А. Понятие «изменённые состояния сознания» и критика медитативных практик // Богословский вестник. 2022. № 3 (46). С. 311–327. DOI: 10.31802/GV.2022.46.3.014

Аннотация

УДК 27-285.2 (2-587)

Данная статья посвящена понятию «изменённые состояния сознания», используемому апологетами против медитативных практик. В некоторых исследованиях авторы утверждают, что медитация вводит человека в такое состояние, что может указывать на ложность духовного опыта и опасность для психического здоровья практикующего. Цель статьи — показать, почему сложно использовать понятия «изменённые состояния сознания» для критики медитативных практик. В работе проводится анализ основных аргументов за и против применения данного понятия, указаны слабые места такого рода аргументации и предлагается направление, в котором можно построить дальнейшую критику. В начале автор даёт общее определение изменённых состояний сознания, основанных на понятии базисного состояния. Далее указывает основные сложности: малоизученность темы, использование учёными различных моделей её описания, указание ряда исследований на пользу таких состояний, в том числе медитации, факт отнесения исследователями некоторых духовных переживаний святых к изменённым состояниям сознания. Автор приходит к выводу, что изменённые состояния сознания должны использоваться как аргумент против медитативных практик с осторожностью и применяться вместе с другими видами обоснования. Доводы при диспуте с практикующими медитацию предлагаются автором с учётом конкретной цели, вида практики и мировоззрения человека.

Ключевые слова: медитация, концентрация, молитва, изменённые состояния сознания, работа мозга, апологетика.

The Concept of «Altered States of Consciousness» and Criticism of Meditative Practices

Denis A. Gulyaev

MA in Theology

PhD student at the Moscow Theological Academy

Academy, Holy Trinity-St. Sergius Lavra, Sergiev Posad, 141300, Russia

dengul@mail.ru

For citation: Gulyaev, Denis A. "The Concept of 'Altered States of Consciousness' and Criticism of Meditative Practices". *Theological Herald*, no. 3 (46), 2022, pp. 311–327 (in Russian). DOI: 10.31802/GB.2022.46.3.014

Abstract. This article is devoted to the concept of «altered states of consciousness» used by apologists against meditative practices. In some studies, the authors claim that meditation puts a person in such a state, which may indicate the falsity of the spiritual experience and the danger to the mental health of the practitioner. The purpose of the article is to show the complexity of using the concept of «altered states of consciousness» to criticize meditative practices. The paper analyzes the main arguments for and against the use of this concept, identifies the weak points of this kind of argumentation and suggests a direction in which further criticism can be built. At the beginning, the author gives a general definition of altered states of consciousness based on the concept of a basic state. Further, the article points out the main difficulties: the lack of knowledge of the topic, the use by scientists of various models for its description, the indication of a number of studies on the benefit of such states, including meditation, the fact that researchers attribute some spiritual experiences of saints to altered states of consciousness. The author comes to the conclusion that altered states of consciousness should be used as an argument against meditative practices with caution and applied along with other types of justification. Arguments in a dispute with practitioners of meditation are offered by the author, taking into account the specific goal, type of practice and worldview of a person.

Keywords: meditation, concentration, prayer, altered states of consciousness, brain work, apologetics.

Введение

В последние годы появился интерес к различным медитативным практикам. Они предлагаются как в рамках занятия йогой, так и в виде отдельных упражнений. В интернет-ресурсах обсуждается, как правильно медитировать, и какую пользу это может дать человеку. Религиозные виды медитации распространены в различных восточных религиях, например в буддизме и индуизме. Часто медитативные практики преподносятся как нерелигиозные, что вызывает правомерное опасение христиан, поскольку медитация прочно ассоциируется с другой духовной традицией. Поскольку данные практики во многих случаях приводятся как нерелигиозные, то есть те виды медитации, которые рассматриваются как вид психотерапии и работы с сознанием, то дискуссия часто происходит с невоцерковлёнными или неверующими людьми, а не последователями какого-либо религиозного учения. В данном случае некоторые православные авторы прибегают к научной аргументации, которая может быть наиболее убедительна для оппонентов. В предлагаемой статье рассматривается аргументация, основанная только на научных исследованиях, связанных с изменёнными состояниями сознания (далее ИСС), ведь для многих людей именно научный подход может быть важным для осмысления указанной темы.

Одним из таких аргументов являются ИСС, в которые человек входит во время медитативных практик. Например, об этом пишет Дмитрий Дружинин в своем исследовании медитации на основе Йога-сутр Патанджали¹. Священник Василеос Термос указывает на ИСС при трансцендентальной медитации². Рассмотрим такие состояния подробнее.

В первую очередь, факт ИСС говорит о том, что медитативные практики вводят человека в какое-то особое, изменённое состояние сознания. Поскольку, по мнению многих исследователей, ИСС носят негативный характер³, то, следовательно, и медитация тоже вредна для человека, потому что человек выходит из реальности и вместо

1 Дружинин Д. В. Сравнительная характеристика йогической медитации и исихастской «умной молитвы». Т. 12. Калуга, 2018. С. 11.

2 Василеос Термос, свящ. «Духовность» в ересь и сектах с точки зрения психиатрии, психодинамики и пастырского богословия // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 3. С. 124–125.

3 Гордеева О. В. Основные проблемы и направления теоретических исследований в психологии изменённых состояний сознания. Москва, 2012. С. 11.

решения проблем занимается самообольщением⁴. Высшие формы мистического опыта, как правило, в рамках религиозной медитации типа самадхи, просветления и др. являются лишь особенностью работы мозга, а не духовным переживанием, но, по мнению некоторых авторов, это ещё и вредно для психического здоровья⁵. Человек в этом состоянии становится довольно пассивен, что делает его доступным для внушения злых духов⁶.

При поверхностном взгляде, использование понятия ИСС в критике медитации является очень удачным аргументом. Ниже будут показаны отрицательные моменты такого подхода, которые указывают на необходимость поиска других, более убедительных доводов. Далее приводятся основные тезисы против использования понятия «изменённое состояние сознания».

1. Определение и примеры ИСС

Для начала необходимо дать определение ИСС. Как пишут современные авторы,

«ИСС определяется как психическое состояние, вызванное тем или иным физиологическим, психологическим или фармакологическим агентом, субъективно описываемое индивидом в терминах внутреннего опыта и при объективном наблюдении за ним характеризующееся как отклонение от определённой нормы функционирования психики»⁷.

Существуют разные подходы к определению понятия «сознание» и, как следствие, «изменённого состояния». Для наглядности можно привести следующие примеры.

Американский психолог Ч. Тарт, один из первых исследователей ИСС, основывался на собственных ощущениях человека, который замечал качественные и количественные изменения относительно базисного⁸. При этом переход из одного состояния в другое происходит

4 Дружинин Д. В. Сравнительная характеристика йогической медитации и исихастской «умной молитвы». С. 19.

5 Фрост Х. М. Йога и христианская вера. Москва, 2012. С. 29.

6 Дружинин Д. В. Йога: Православный взгляд. Москва, 2018. С. 83.

7 Сыропятов О. Г., Дзеружинская Н. А. О проблеме изменённых состояний сознания // Таврический журнал психиатрии. 2013. Т. 17. № 4 (65). С. 104.

8 Тарт Ч. Состояния сознания. Москва, 2012. С. 53–54.

за счёт какого-либо раздражителя и рассматривается как дискретный без каких-то промежуточных стадий⁹.

Немецкий психиатр и психолог А. Людвиг также опирается на личные ощущения человека: изменение чувства времени, изменение эмоций, искажение восприятия, потеря, контроля, гипервнушаемость и другие¹⁰. На переход в ИСС может влиять излишняя активность мозга, которая, по его мнению, проявляется и в религиозной деятельности, отражена в шаманских обрядах, одержимости, усиленной молитве и даже в состоянии религиозного обращения к Богу. При пассивном же восприятии можно достичь таких состояний, как самадхи, транс, мечтательность, мистические состояния. Медитативные практики как раз относятся к такому роду действий¹¹.

В отличие от Ч. Тарта, другой американский психолог К. Мартиндейл рассматривал не дискретный переход из базисного состояния в ИСС, а линейный. При этом при постепенном удалении от основного состояния человек проходит различные стадии, каждая из которых выражается определённым видом ИСС¹². Медитация, по его мнению, является монотонной стимуляцией путем концентрации на объекте, за счёт чего происходит переутомление и человек приходит в ИСС¹³.

Если К. Мартиндейл предлагал линейную теорию, то швейцарский психолог и психиатр А. Дитрих опирался на исследования немецкого психолога В. Вундта и представлял различные психические состояния в виде круговой диаграммы, где в центре находится состояние бодрствования, на окружности — подсознание, а психические состояния — на различных радиусах круга¹⁴.

Психотерапевт, доктор медицины и профессор клинической психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско А. Дейкман изучал различные медитативные практики. Он предполагал, что медитация за счёт «деавтоматизации» мышления, то есть осознанного отношения к тем действиям, которые обычно человек делает автоматически, не задумываясь, приводит мышление человека к мышлению

9 Там же. С.59.

10 Сыропятов О. Г., Дзеружинская Н. А. О проблеме изменённых состояний сознания. С. 105–106.

11 См.: Гордеева О. В. Основные проблемы и направления теоретических исследований в психологии изменённых состояний сознания. Москва, 2012. С. 37–40.

12 Мартиндейл К. Состояния сознания. Москва, 2012. С. 74.

13 Там же. С. 71.

14 Сыропятов О. Г., Дзеружинская, Н. А. О проблеме изменённых состояний сознания // Таврический журнал психиатрии. 2013. Т. 17. № 4 (65). С. 108.

более простых жизненных форм, присутствующее у менее сложных организмов и животных. Таким образом, человек за счёт медитации «деградирует» к более простому мыслительному процессу¹⁵.

Немецкий учёный Р. Фишер рассматривает ИСС как проявление гипертвозбуждения или гиповозбуждения, к последнему и относится медитация¹⁶. За счёт такого возбуждения скрытые от самого человека знания выходят на уровень сознания. Два типа возбуждения зависят от среды воспитания человека. Западному более свойствен первый тип, а восточному — второй, где и практикуется медитация¹⁷.

Подводя итоги, можно дать следующее определение. ИСС — это существенное изменение сознания по отношению к основному, базисному состоянию сознания. Таким образом, данное понятие является довольно сложным, не до конца исследованным и имеющим различные подходы в описании. Авторы предлагают разные формулировки, и ИСС можно назвать разные состояния. К ним относятся состояния наркотического и алкогольного опьянения, состояние аффекта, сильное эмоциональное переживание от трагической ситуации, потери близкого человека, эмоциональное переживание от просмотра фильма или чтения книги, сильная усталость, трансовые и гипнотические состояния, состояния, вызванные религиозными практиками (медитация, молитва, экстаз, шаманизм и др.) и другие¹⁸. Это означает, что для доказательства нужно приводить аргументы нескольких авторов, так как если конкретный автор ошибся в своём представлении, то и дальнейшая критика медитации с использованием исследований этого автора некорректна. Важно понимать, что православные авторы, как правило, не являются специалистами в данном направлении и раскрыть им данную тему довольно затруднительно.

2. Влияние ИСС на здоровье человека

Выше были приведены различные примеры ИСС. Некоторые из них действительно опасны для жизни людей: утомление водителя может привести к ДТП, употребление наркотических веществ является

15 *Дейкман А.* Бимодальное сознание. Москва, 2012. С. 144–145.

16 *Фишер Р.* Картография состояний сознания: интеграция Востока и Запада. Москва, 2012. С. 101–102.

17 Там же. С. 114–115.

18 *Гордеева О. В.* Изменённые состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики. Москва, 2012. С. 10–11.

деструктивным. Но не все ИСС могут наносить вред здоровью человеку. Часто ИСС встречаются в повседневной жизни. Например, когда человек в раздумье погружается в себя и не обращает внимания на внешние раздражители¹⁹. Состояние, вызванное алкоголем, тоже рассматривается как ИСС, но при определённых нормах его употребление допустимо и даже прописано в Типиконе. Эмоции, которые захватывают от просмотра произведений искусства, носят, скорее, нейтральный характер, а под определение следования «инструкциям лидера»²⁰ можно подвести любую религиозную деятельность. Таким образом, аргумент, что все ИСС вредны, некорректен. Необходимо рассматривать конкретные ИСС и их анализировать.

3. О положительном и негативном эффекте ИСС

Опираясь на ряд исследований, можно сделать вывод, что медитативные практики действительно приводят к ИСС. Необходимо разобраться, может ли такое состояние давать положительный эффект. Если человек решит разобраться в этом вопросе, то он, вполне возможно, обратится к научным исследованиям о медитации, а многие такие исследования говорят о её пользе. Особенно важно отметить, что исследования указывают на положительный эффект от медитативных практик, которые могут помочь при стрессах²¹, депрессиях²² и даже иметь положительный терапевтический эффект²³. При этом рассматриваются как нерелигиозные её виды, так и медитация в буддизме, индуизме²⁴, трансцендентальная медитация²⁵. Всё это будет направлено против того,

- 19 Гордеев М. Н. Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу. Москва, 2015. С. 62.
- 20 Сыропятов О. Г., Дзеружинская Н. А. О проблеме изменённых состояний сознания. С. 106.
- 21 Kabat-Zinn J., Massion A. O., Kristeller J., et al. Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders // *American Journal of Psychiatry*. 1992. Vol. 149 (7). P. 936–943.
- 22 Travis F. States of Consciousness Beyond Waking, Dreaming and Sleeping: Perspectives from Research on Meditation Experiences. New York (N. Y.), 2011. P. 223–234.
- 23 Olivo E. L., Dodson-Lavelle B., Wren A. et al. Feasibility and Effectiveness of a Brief Meditation-Based Stress Management Intervention for Patients Diagnosed with or at Risk for Coronary Heart Disease: A Pilot Study // *Psychology, Health and Medicine*. 2009. Vol. 14 (5). P. 513–523.
- 24 Дейкман А. Бимодальное сознание. Москва, 2012. С. 136–137.
- 25 Kennedy G. A. Codons of Consciousness: Neurological Characteristics of Ordinary and Pathological States of Consciousness. New York (N. Y.), 2011. P. 77–78.

кто критикует медитацию. Таким образом, ссылки на научные труды могут в некоторых случаях навредить при дискуссии с теми, кто практикует медитацию. Следовательно, первоначальный аргумент о том, что медитация вводит человека в ИСС, которое несёт исключительно вред, не подтверждается, как минимум, рядом исследований, которыми пренебречь невозможно. Но наличие ИСС может быть использовано как аргумент против состояний просветления, самадхи и других переживаний, так как, согласно исследованиям, это не реальное «прозрение», а лишь изменённое восприятие реальности, вызванное перегрузкой мозга.

С другой стороны, появляются исследования, которые свидетельствуют о ряде негативных эффектах при медитации. Исследование 2017 г. показало, что около 72 процентов тех, кто использовал медитативные практики буддизма, сталкивались с такими ситуациями²⁶. К сожалению, таких работ мало, а в интернете медитация чаще представлена в положительном свете, поэтому и тут возможна отсылка защитников медитации к тому, что люди использовали неправильную технику. Можно возразить: часть людей делали это под присмотром учителей или в рамках какого-либо ретрита²⁷, поэтому такое утверждение неверно. Другим возможным возражением может быть замечание, что неправильный подход к любым практикам способен нести вред, это относится и к Иисусовой молитве. Известны случаи, когда у молящегося сильно болела голова²⁸, а в некоторых случаях человек впадал в прелесть, которая приводила к смерти практикующего²⁹. Такое возражение не учитывает того факта, что святыми отцами рассматривается не только и не столько психофизиологическое состояние, сколько духовное, которое наука не исследует. А различные болезненные симптомы действительно могут иметь место при неправильном подходе из-за сходства некоторых элементов, связанных с сосредоточением.

26 Lindal J., et al. The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists // PLoS ONE. 2017. № 12 (5). P. 15.

27 Там же.

28 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Трезвомыслие / сост. схиигу. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург, 2009. С. 227.

29 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой, беседа старца с учеником // Трезвомыслие / сост. схиигу. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург, 2009. С. 40.

4. О многообразии ИСС

Ввиду многообразия подходов возникает ещё одна проблема. Один и тот же автор может указывать на ИСС как во время медитации, так и во время молитвы или религиозных переживаний христиан. Например, К. Мартиндейл рассматривает явление Христа апостолу Павлу как галлюцинацию, то есть как один из видов ИСС³⁰. Тот же автор указывает, что медитация приводит к различным видам ИСС. По его линейной шкале, самое отдалённое от базисного состояние ИСС, описываемое как состояние «нирваны», достигается многолетним опытом³¹. В данном случае довольно трудно будет объяснить оппоненту, почему нужно использовать ту часть исследования, которая относится к медитативным практикам, но при этом проигнорировать полностью часть, относящуюся к христианскому духовному опыту.

5. О молитве и медитации

Говоря об ИСС во время медитации, православные авторы могут подразумевать отсутствие таковых в духовной жизни христиан, в частности в молитве. Тем самым, исследования, говорящие о сходстве медитации и молитвы, будут восприниматься отрицательно. Момент, который необходимо отметить, — это наличие общих элементов в медитации и молитве. В обеих практиках присутствует работа с мыслями. Мысли мешают процессу молитвы и медитации, поэтому в обоих случаях их пытаются отсекать³² или отпускать³³, из-за чего происходит снижение или прекращение рассудочного мышления. По сути, схожее состояние происходит при усиленной концентрации на чём-либо, когда всё внимание поглощено объектом внимания, а мысли уходят на задний план или исчезают. Это связано с работой сознания, которое может концентрироваться только на чём-то одном. Например, при концентрации на объекте, всё внимание поглощает объект, и внимание с мыслей

30 *Мартиндейл К.* Состояния сознания. Москва, 2012. С. 84.

31 Там же. С. 74.

32 *Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой, беседа старца с учеником // Трезвомыслие. Т. 1. С. 14–15.

33 *Гулман Д.* Изменённые черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. Москва, 2018. С. 44–46.

переходит на него, а при внимании на собственных мыслях человек перестаёт видеть данный объект и сосредотачивается на своих мыслях³⁴.

Исследования показали наличие изменений в различных спектрах волн мозга при медитации³⁵. В. А. Вовченко приводит в пример работу доктора медицинских наук Т. И. Ахмедова и руководителя лаборатории нейрокибернетики Института мозга РАМН академика Н. Н. Любимова, которые отмечают изменение ритма мозга на ЭЭГ, сходное с работой мозга во время молитвы и медитации³⁶. Конечно, такие исследования не имеют большого количества экспериментов и не указывают, кто именно и как молился. В любом случае, если такого рода исследования головного мозга дадут схожий результат у молящихся и медитирующих, то это может говорить лишь о том, что в данных практиках происходит похожая работа ума, которая выражается через изменение различных диапазонов волн в диаграмме ЭЭГ. Это не указывает на тождественность медитации и молитвы, а лишь на некоторый общий элемент — работу с мыслями. Тут важно вспомнить, что человек в течение дня может быть в подобном состоянии. Например, когда в поезде человек смотрит в окно, или наслаждается красивым видом, открывшимся с вершины горы, или делает монотонную, но требующую концентрации работу. Однако, несмотря на некоторые вышеуказанные сходства, в медитации нет главного, что присутствует в молитве — обращения к Богу. Медитативные практики, которые преподносятся как вид молитвы, следует разбирать отдельно.

6. О библейских видениях и житиях святых

И последний момент, который важно отметить. В рассказах о видениях библейских персонажей и в житиях святых часто можно прочесть об особом переживании действия Святого Духа в человеке. Уместно вспомнить описания апостолом Павлом *восхищения* некоего человека *до третьего неба* (2 Кор. 12, 2). Помимо этого, есть много житий святых и трудов отцов Церкви, где говорится об особом проявлении действия Духа в человеке во время молитвы: духовное тепло и сладость,

34 Паддикомб Э. Медитация и осознанность. Москва, 2019. С. 122–123.

35 Jovanov E. On Physiological Bases of States of Expanded Consciousness. New York (N. Y.), 2011. P. 203–206.

36 Вовченко В. А. Тайное и явное в православной и индуистско-буддийской мистике. Санкт-Петербург, 2011. С. 175–176.

радостные слёзы³⁷, свет³⁸, полное погружение в молитву, при котором человек не реагирует на внешние события³⁹. Это состояние также можно назвать особым, но происходит оно при действии Святого Духа, Его действие будет проявляться в теле человека, значит, можно допустить и изменения в колебаниях различных волн головного мозга, то есть молитва может быть неким особым состоянием сознания, наличие которого можно обнаружить научным способом.

В большинстве случаев человек не удостоивается таких состояний, но даже в этом случае молитва может быть отделена от повседневной деятельности. Ведь часто бывает, что человек во время молитвы не слышит и не отвлекается на некоторые внешние раздражители, чего нет в обычном состоянии бодрствования. Были проведены исследования на базе СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, где делались замеры активности мозга человека во время христианской молитвы. Данное исследование показало, что мозг находится в особом состоянии, отличным от сна или бодрствования⁴⁰. Конечно, одного исследования недостаточно, требуются и другие. Важно уточнить, кто и как молился и в каких условиях. Вряд ли кто-то из людей, имеющих опыт продолжительной молитвы, тем более монашествующих, согласится на прохождение данного испытания. Но допустить тот факт, что состояние сознания при молитве отличается от того состояния, когда мы занимаемся нашими повседневными делами, возможно. Тогда и исследования, показывающие некоторое изменение активности головного мозга при молитве, будут пониматься именно как подтверждение особого молитвенного состояния, что будет служить положительной аргументацией в споре с оппонентами. Ведь тогда молитва — это нечто особое, что выделяется из обычной жизни человека.

- 37 *Grégoire Palamas. Défense des saints hésychastes I, 3 / introd., texte crit., trad. et notes J. Meyendorff. Louvain, 1973. P. 177. Рус. пер.: Григорий Палама, свт. Триады в защиту священно-безмолвствующих. Москва, 1995. С. 93.*
- 38 *Gregorius Sinaita. Accurata dissertatio de quiete et oratione // PG. 150. Col. 1307. Рус. пер.: Григорий Синаит, прп. обстоятельное рассуждение о безмолвии и молитве, сверх того о признаках благодати и прелести и о том, какое различие горячности и энергии и как легко впасть в прелесть без руководителя, 10 глав. Москва, 1999. С. 89.*
- 39 *Joannes Cassianus. Collationes // SC. 42. P. 147. Рус. пер.: Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Собеседования. Сергиев Посад, 1993. С. 209–210.*
- 40 *Слезин В. Б., Музалевская Н. И., Урицкий В. М., Рыбина И. Я. Изменение функционального состояния мозга при христианской молитве // Парапсихология и психофизика. 2000. № 1. С.132–136.*

Таким образом, любые исследования, указывающие на некоторые изменения активности мозга при молитве, не станут аргументом против молитвы. Это будет свидетельствовать об исключительности молитвенного состояния. Схожие же моменты при молитве и медитации в исследованиях работы мозга указывают, скорее всего, на схожесть в работе с мыслями, а также на концентрацию на самом процессе той и другой практики. Важно отметить, что это сходство, если оно есть, не указывает на полную тождественность другой практике, ведь в отличие от медитации в молитве есть устремление к Богу.

С другой стороны, для стороннего человека наличие каких-либо высших молитвенных, созерцательных состояний может рассматриваться как некая аналогия просветления при медитации, что поставит их в один ряд либо к приводящим ко спасению, либо к приводящим к ИСС и являющимся самообманом.

Приведённые аргументы требуют дополнительного вдумчивого изучения, но должны побудить православных авторов более внимательно относиться к понятию ИСС при критике медитации. Если отказаться от ИСС, то останется вопрос: как же строить дальнейший диалог с теми, кто медитирует? Данная статья не ставила целью дать полный ответ на этот вопрос, но обойти его также нельзя.

В первую очередь, нужно подходить к медитации как к инструменту для достижения какой-либо цели. Медитация является, как правило, частью мировоззрения человека, поэтому необходимо обсуждать не столько медитацию, сколько заблуждения человека в его взгляде на жизнь.

И всегда нужно понимать, о каком именно виде медитации идёт речь. Для удобства можно разделить медитативные практики на религиозные и нерелигиозные виды и отдельно рассмотреть медитацию, используемую теми, кто относит себя к христианам.

Одно дело, когда речь идёт, например, о медитации, описанной в Йога-сутрах Патанджали, которая является религиозной и в конечном итоге приводит к состоянию самадхи, с трудом поддающемуся описанию. Медитация является одним из элементов религиозной жизни в индуизме, буддизме, других восточных религиях и сектах. В данном случае аргументация исключительно против медитации вряд ли имеет смысл. Диалог должен быть построен на обсуждении религиозных взглядов той или иной культуры.

С другой стороны, существует ряд медитативных практик, которые не содержат каких-либо религиозных элементов. Например,

медитация осознанности, которая подразумевает присутствие человека здесь и сейчас, то есть учит не отвлекаться от того, чем человек занимается в конкретный момент⁴¹, не вовлекаясь в размышления и не следуя эмоциям⁴². Нерелигиозные практики направлены на повышение концентрации и внимания⁴³, повышение работоспособности⁴⁴ а также на отсечение навязчивых и негативных мыслей⁴⁵. В данном случае медитация часто является одним из инструментов самосовершенствования. Такое самосовершенствование, как правило, означает надежду только на свои силы и исключает Бога из жизни человека. Очевидно, что отказ от медитации не приведёт человека к вере. Скорее, здесь требуется работа миссионерской направленности.

Отдельно требуется рассмотреть медитацию как способ профилактики или средства борьбы со стрессом, навязчивыми мыслями. Если человеку какое-то упражнение помогает побороть стресс, то, отняв его, нужно предложить что-то другое. Если это человек неверующий, то совет молиться ему не подойдёт. Как помочь ему в этом случае? Не будет ли ему только хуже при отказе от этой практики? В каких случаях ежедневное упражнение в медитации может дать положительный эффект, а в каких отрицательный? Есть ли духовный вред от самой практики? Требуется отдельно рассмотреть такого рода медитации, чтобы исключить вред психическому здоровью и духовный вред. Исследованиями, связанными с физическим и психическим здоровьем, должны заниматься специалисты в данных областях. Если духовного вреда нет, то здесь нет и точек соприкосновения, сама тема в этом случае относится лишь к области психологии и медицины, а любая попытка дискутировать ничего не даст.

Наиболее сложным вопросом является применение данных практик среди христиан, невоцерковлённых людей и людей, которые «симпатизируют» христианству, но не являются ещё членами христианских общин. Использование различных медитативных практик среди

41 Паддикомб Э. Медитация и осознанность. Москва, 2019. С. 170.

42 Там же. С. 106–107.

43 Jha A. P., Krompinger J., Baime M. J. Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention // Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience. Jun 2007. № 7. P. 109–119.

44 Wylde C. et al. Mindfulness for Novice Pediatric Nurses: Smartphone Application Versus Traditional Intervention. 2017. Vol. 36. P. 205–212.

45 Dorjee D. Neuroscience and Psychology of Meditation in Everyday Life. New York (N. Y.), 2018. P. 20.

католиков и протестантов распространено на Западе⁴⁶. В данном случае необходимо отталкиваться от целей, которые ставят люди.

Если применение медитации связано со здоровьем, то данная ситуация подобна вышеописанной, и требует изучения конкретной практики и понимания, имеется ли духовный вред. Для безопасности лучше пробовать другие способы лечения и профилактики, если они есть. Необходимо указать возможность негативных эффектов, которые могут не только свести на нет все усилия, но даже нанести вред. Если целью является отсечение мыслей, то можно воспользоваться многовековой традицией Иисусовой молитвы, которая также помогает отсеять мысли, содержит элементы, помогающие сосредоточению и, главное, является молитвой к Богу, что важно для христианина.

Важным моментом является некоторый духовный поиск у ещё невоцерковлённых людей. Именно с теми, кто через медитацию ищет некой «духовности», возможен диалог. Важно донести до человека, что «духовность» невозможна без действия Святого Духа в человеке, которое позволяет достичь спасения и соединиться с Богом. Само по себе отсечение страстей и греховных мыслей никого не делает святым. Можно вспомнить притчу об изгнании злого духа, который, вернувшись на прежнее место и найдя его пустым, привел *семь других духов, злейших себя* (Мф. 12, 45). Именно поэтому медитация не даст плода, ибо отсечение мыслей ещё не является молитвой и признаком святости. Очищение от страстей, приобретение добродетелей и молитва дают истинный плод в духовной жизни. Учитывая некоторую схожесть в практике молитвы и медитации, переход будет довольно мягким, тем более для человека, который уже умеет опыт работы с мыслями. Но важно чётко показать, что молитва, в первую очередь Иисусова, хоть и может содержать элементы сосредоточения, используемые в медитативных практиках, но существенно отличается от них, ибо обращена не на себя, а к Богу.

Выводы

Подводя итог, необходимо отметить, что использование ИСС в качестве аргумента может быть убедительным для некоторых людей, практикующих медитацию или желающих начать медитировать. Но те

46 Гуляев Д. А. Современные медитативные практики западного христианства – поиск «новой духовности» или возврат к истокам? // Вопросы богословия. 2020. № 2 (4). С. 165–188.

из них, кто захотят углубиться в данную тему, могут найти противоречия или даже факты в пользу медитации. Следовательно, понятие ИСС в дискуссии о медитации если и стоит приводить, то не как основной аргумент, а лишь как один из ряда аргументов, понимая его слабые стороны. Основное направление полемики должно быть направлено скорее на общие мировоззренческие и религиозные взгляды человека, где медитация занимает порой не основное место.

Источники

- Grégoire Palamas*. Défense des saints hésychastes / introd., texte crit., trad. et notes J. Meyendorff. Louvain: Specilegium sacrum Lovaniense, 1973.
- Gregorius Sinaita*. Accurata dissertatio de quiete et oratione // PG. T. 150. Col. 1303–1313.
- Joannes Cassianus*. Collationes // *Jean Cassien*. Conférences I–VII / introd., texte latin, trad. et notes E. Pichery. Paris: Les Édition du Cerf, 1955. (SC; vol. 42). P. 77–277.
- Григорий Палама, свт.* Триады в защиту свяшенно-безмолвствующих / пер., послесл. и комм. В. Вениаминова. Москва: Канон, 1995. (История христианской мысли в памятниках).
- Григорий Синаит, прп.* Обстоятельное рассуждение о безмолвии и молитве, сверх того о признаках благодати и прелести, и о том, какое различие горячности и энергии, и как легко впасть в прелесть без руководителя, 10 глав // *Он же*. Творения. Москва: Новоспасский монастырь, 1999. С. 84–93.
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* О молитве Иисусовой, беседа старца с учеником // Трезвомыслие: в 2 т. / сост. схиигу. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург: Изд. Ново-Тихвинского женского монастыря, 2009. С. 5–116.
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Слово о молитве Иисусовой // Трезвомыслие: в 2 т. / сост. схиигу. Авраам (Рейдман). Т. 1. Екатеринбург: Изд. Ново-Тихвинского женского монастыря, 2009. С. 168–265.
- Иоанн Кассиан Римлянин, прп.* Писания / пер. с лат., предисл. еп. Петр. Сергиев Посад: СТСЛ; РФМ, 1993.

Литература

- Василеос Термос, свящ.* «Духовность» в ересь и сектах с точки зрения психиатрии, психодинамики и пастырского богословия // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 3. С. 119–132.
- Вовченко В. А.* Тайное и явное в православной и индуистско-буддийской мистике // Мистико-эзотерические движения в теории и практике. «Тайное и явное»: многообразие репрезентаций эзотеризма и мистицизма. Сб. материалов Четвертой международной научной конференции (2–4 декабря 2010 г., Днепрпетровск) / под ред. С. В. Пахомова. Санкт-Петербург: РХГА, 2011.

- Гордеев М. Н.* Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу. Москва: Психотерапия, 2015.
- Гордеева О. В.* Основные проблемы и направления теоретических исследований в психологии изменённых состояний сознания // *Изменённые состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия.* Москва: Когито-Центр, 2012. (Университетское психологическое образование).
- Гουλман Д.* Изменённые черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / пер. с англ. Ю. Гиматовой. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
- Гуляев Д. А.* Современные медитативные практики западного христианства — поиск «новой духовности» или возврат к истокам? // *Вопросы богословия.* 2020. Вып. 2 (4). С. 165–188.
- Дейкман А.* Бимодальное сознание // *Изменённые состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия.* Москва: Когито-Центр, 2012. (Университетское психологическое образование). С. 131–142.
- Дейкман А.* Деавтоматизация // *Изменённые состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия.* Москва: Когито-Центр, 2012. (Университетское психологическое образование). С. 143–148.
- Дружинин Д. В.* Йога: Православный взгляд. Москва: Символик, 2018.
- Дружинин Д. В.* Сравнительная характеристика йогической медитации и исихастской «умной молитвы» // *Богословско-исторический сборник.* Т. 12. Калуга: Калужская духовная семинария, 2018. С. 10–20.
- Мартиндейл К.* Состояния сознания // *Изменённые состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия.* Москва: Когито-Центр, 2012. (Университетское психологическое образование). С. 67–90.
- Паддикомб Э.* Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок. Москва: Альпина нон-фикшн, 2019.
- Слезин В. Б., Музалевская Н. И., Урицкий В. М., Рыбина И. Я.* Изменение функционального состояния мозга при христианской молитве // *Парапсихология и психофизика.* 2000. № 1. С. 132–136.
- Сыропятов О. Г., Дзеружинская Н. А.* О проблеме изменённых состояний сознания // *Таврический журнал психиатрии.* 2013. Т. 17. № 4 (65). С. 103–111.
- Тарт Ч.* Состояния сознания // *Изменённые состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия.* Москва: Когито-Центр, 2012. (Университетское психологическое образование). С. 51–66.
- Фишер Р.* Картография состояний сознания: интеграция Востока и Запада // *Изменённые состояния сознания. Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия.* Москва: Когито-Центр, 2012. (Университетское психологическое образование). С. 101–118.
- Фрост Х. М.* Йога и христианская вера // *Православный взгляд на йогу / сост. диак. Г. Максимова.* Москва: Православное Миссионерское Общество им. прп. Серрапиона Кожезерского, 2012. С. 22–40.

- Dorjee D.* Neuroscience and Psychology of Meditation in Everyday Life. New York (N. Y.): Routledge, 2018.
- Jha A. P., Krompinger J., Baime M. J.* Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention // Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience. Jun 2007. № 7. P. 109–119.
- Jovanov E.* On Physiological Bases of States of Expanded Consciousness // States of Consciousness Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams / ed. D. Cvetkovic, I. Cosic. New York (N. Y.): Springer, 2011. P. 203–221.
- Kabat-Zinn J., et al.* Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders // American Journal of Psychiatry. 1992. Vol. 149 (7). P. 936–943.
- Kennedy G. A.* Codons of Consciousness: Neurological Characteristics of Ordinary and Pathological States of Consciousness // States of Consciousness Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams / ed. D. Cvetkovic, I. Cosic. New York (N. Y.): Springer, 2011. P. 57–92.
- Lindal J., et al.* The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists // PLoS ONE. 2017. № 12 (5). P. 1–38.
- Olivo E. L., Dodson-Lavelle B., Wren A. et al.* Feasibility and Effectiveness of a Brief Meditation-Based Stress Management Intervention for Patients Diagnosed with or at Risk for Coronary Heart Disease: A Pilot Study // Psychology, Health and Medicine. 2009. Vol. 14 (5). P. 513–523.
- Travis F.* States of Consciousness Beyond Waking, Dreaming and Sleeping: Perspectives from Research on Meditation Experiences // States of Consciousness Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams / ed. D. Cvetkovic, I. Cosic. New York (N. Y.): Springer. 2011. P. 223–234.
- Wylde C. M., et al.* Mindfulness for Novice Pediatric Nurses: Smartphone Application Versus Traditional Intervention // Journal of Pediatric Nursing. 2017. Vol. 36. P. 205–212.