АЗБУКА ВЕРЫ

М.Ю. Медведев, Т.П. Калашникова

О восточной медитации в свете Православной веры и современной науки

Православный портал «Азбука веры» · azbyka.ru

О восточной медитации в свете Православной веры и современной науки – материал раздела «Православный портал «Азбука веры»» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/o-vostochnoj-meditacii-v-svete-pravoslavnoj-very-i-sovremennoj-nauki

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

О восточной медитации в свете Православной веры и современной науки

М.Ю. Медведев, Т.П. Калашникова

Медведев Михаил Юрьевич,
старший миссионер Пермской епархии, редактор газеты "Православная Пермь",
Калашникова Татьяна Павловна,
кандидат медицинских наук, преподаватель Пермской медицинской академии

Предисловие

Написание предлагаемой читателю статьи вызвано насущной необходимостью. В наши дни в обществе наблюдается не только пробуждение интереса к духовной жизни, изучению различных духовных учений, но и предпринимаются активные попытки использования духовного опыта человечества в различных науках, в том числе медицине, педагогике, психологии.

Необходимо подчеркнуть, что в данном случае врач, педагог или психолог входит в особую область – духовную реальность, где существуют духовные непреложные законы. Именно в духовной области, как ни в какой другой должны соблюдаться принципы разумной осторожности, принцип «не навреди».

В потоке объявлений, предлагаемых современному человеку, звучат призывы к личному росту, самопознанию, улучшению здоровья, к обретению счастья и спокойствия, улучшению качества жизни. Большинство современных семинаров, психологических тренингов и т. п., к сожалению, базируется на учениях неоиндуистского толка. При этом совершенно необоснованно утверждается, что предлагаемые практики не имеют отношения ни к религии, ни к философии. Характерно также утверждение, что большинство из них имеют положительные отзывы научных учреждений. Так, например, утверждается, что Трансцендентальная Медитация (ТМ) Махариши за последние 25 лет, якобы, прошла апробацию в более 500 научных исследованиях, в 215 университетах и научно-исследовательских институтах мира.

Мы должны с уверенностью сказать, что за восточными духовными практиками стоит определенное религиозное мировоззрение. По словам французского философа Габриэля Марселя, ошибка в религиозной области может привести к гибели тысяч душ. Поэтому так важно, чтобы свой религиозный выбор человек делал осознанно и свободно.

Действительно ли медитация способна укрепить психическое здоровье и разрешить внутренние проблемы и конфликты? Так ли она безопасна? Что вообще за ней стоит? Ответить на эти вопросы и дать оценку современным духовным практикам с позиций двухтысячелетнего опыта Православной Церкви и современной науки пытаются авторы статьи. Работа адресована широкому кругу читателей, интересующихся духовными проблемами; в том числе педагогам, психологам, врачам.

А. С. Старицын, доктор медицинских наук, профессор

О восточной медитации в свете Православной веры и современной науки

Начиная разговор о той или иной духовной практике, очень важно учитывать, что она является составной частью определенного религиозного мировоззрения. Во всяком же религиозном мировоззрении вероучение, нравственность и духовная практика глубоко взаимосвязаны и оказывают значительное влияние друг на друга. Поэтому, выбирая ту или иную практику, человек делает важный мировоззренческий выбор. Этот выбор может не только в значительной степени повлиять на весь уклад его жизни, изменить ее смысл и цель, но самое главное – он определит вечную участь его бессмертной души.

Утверждение, что какую-то духовную практику можно использовать в чисто прикладных целях, вне связи с общим мировоззрением, не выдерживает серьезной критики, опровергается самой жизнью и может приводить к человеческим трагедиям. Подобный поверхностный, легкомысленный подход к использованию духовных практик наблюдается сегодня в некоторых направлениях современной педагогики, медицины и психологии.

Так, например, тенденция современной психологии проникать в так

называемую подсознательную сферу, извлекать из нее *нечто* с целью способствовать разрешению внутренних конфликтов человека, нередко даже не психологических, а нравственных, рождает множество новых психотерапевтических методик. На сегодняшний день появилось новое направление – *интегративная медицина*. Одной из ее целей является объединение традиций европейской медицины с восточными практиками. В рамках этого направления как один из видов психотерапии рассматривается *медитация*. Появился и такой термин, как «молитвотерапия».

Неразличение, смешивание понятий *молитвы* (в частности, православной молитвы) и *медитации* (в понимании индотибетской традиции) происходит из порочного современного представления, характерного для активно развивающегося мировоззрения «New Age», что Бог един, пути Его достижения различны и не имеют значения.

Хотя и в молитве, и в медитации присутствует некоторое внешнее сходство, между ними существует сугубая разница. Попытаемся с позиций святоотеческого учения рассмотреть эту проблему.

Согласно повествованию Библии, после грехопадения «сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные, и одел их» (Быт.3:21). Под «кожаными ризами», по учению Церкви, в самом общем смысле понимается *смертность*, которую падший человек воспринял как свою вторую природу. Такое изменение природы было праведным возмездием за грех. Но в этом действии Божием проявляется не только правосудие, но и любовь, попечение Божие о наших падших прародителях.

Позволяя существовать смерти телесной, Бог обращает ее против тления, приводящего к смерти души, и устанавливает предел для греха и тления. Смерть, ограничивая время земной жизни, подвигает падшего человека к покаянию через рассуждение о смысле смерти, а значит и жизни. Важно отметить, что облечение человека в грубую плоть лишило его возможности общаться с духовным миром. И это имело положительный смысл. После грехопадения наклонность ко злу пронизала все естество человека, и он мог общаться отныне только с падшими духами, но не с Ангельским миром, и тем более с Богом. Грубая плоть, как завеса, скрывает его от непосредственного

влияния духов злобы. Иначе бы демоны, всецело и всегда устремленные ко злу, развратили бы человеков окончательно, и покаяние и восстание из падения были бы для нас невозможны, что отмечает преп. Кассиан Римлянин.

Святитель Игнатий Брянчанинов пишет, что тело приносит душе служение весьма сходное с тем, которое исполняют пелены для новорожденного тела. Обернутое пеленами тело младенца получает правильность, без пелен члены его, по мягкости своей, могли бы приобрести уродливые формы; так и душа, облеченная в тело, закрытая и отделенная им от мира духов, постепенно образует себя изучением Закона Божия… и стяживает способность к «различению добра и зла» (Евр.5:14). Тогда даруется ей духовное видение духов, и если то окажется сообразным с целями руководствующего ею Бога – то и чувственное, так как обман и обольщение для нее уже гораздо менее опасны, а опытность и знание полезны. При разлучении души от тела видимою смертию, мы снова вступаем в разряд и общество духов. Для благополучного вступления в мир духов необходимо благовременное образование себя Законом Божиим, именно для этого преобразования и предоставлено нам некоторое время – земная жизнь.

Таким образом, целью земной жизни не является необходимость познания невидимого мира; назначение ее – приуготовление к встрече с этим миром, которая во всей полноте возможна лишь после смерти, и самовольный контакт и общение с ним в нашем состоянии опасны и вредны для нашей души.

По учению святых отцов, наши ум и сердце являются своеобразными органами восприятия мыслей и чувств (помыслов и ощущений духовных и душевных, в терминологии святых отцов). При этом мысли и переживания представляются автономными образованиями, которые способны оказывать воздействие на наш ум и сердце, *входить* в них.

Ум наш имеет способность мышления и воображения. Враг, основываясь на первой способности, старается сообщить нам греховные помыслы, а основываясь на второй, старается запечатлеть в уме соблазнительные изображения.

Отцы Церкви в своих аскетических подвигах выработали целую систему *духовного трезвения*. Задача подвижника – с величайшим вниманием относиться к каждому помыслу; образу; желанию; сличать их с нравственными законами и жестко отбрасывать призыв к совершению греха, к воспламенению страсти (порочному состоянию души). На духовном пути, в процессе борьбы, со страстями, подвижники приобретают особый дар видения – различение источника возникшего помысла или желания: естественно-природный, из демонического мира либо же по произволению Божию.

Способность оценивать и правильно истолковывать помыслы, переживания, ощущения – это результат осенения человека Божественной благодатью. Никакие наши собственные усилия не являются средством «гарантированного» избавления от духовной слепоты. Обретение духовного видения происходит не по произволу человека, но от прикосновения к духу нашему Духа Божия, следовательно, по воле Святого Духа, – пишет свт. Игнатий Брянчанинов. Качество ума – правильно различать помыслы афонский старец Силуан справедливо называл *мудростью*.

И условием обретения дара различения духов является внутренняя чистота, достигаемая покаянием и смирением. Без покаяния нет очищения от греха, а «В лукавую душу не войдет премудрость, и не будет обитать в теле, порабощенном греху. Ибо святый Дух премудрости удалится от лукавства, и уклонится от неразумных умствований и устыдится приближающейся неправды» (Прем. Сол. 1:4-5).

У свт. Игнатия читаем: «…обильное сознание и ощущение своей греховности, даруемое Божественной благодатью, *предшествует* всем прочим благодатным дарам. Оно подготовляет душу к принятию этих даров. Душа не способна принять их, если предварительно не придет в состояние блаженной нищеты духа».

Осознание человеком своей наклонности ко злу, готовности ко греху и собственной немощи в ведении невидимой брани рождает молитвенное состояние, взывание о помощи к Всевышнему. При содействии благодати Святого Духа происходит истинное очищение и преображение личности; порочная наклонность заменяется

добродетелью, а не вытесняется, не загоняется в глубины подсознательного (как трактует это современная психология).

Молитва – не монолог, а беседа, в которой Господь отвечает душе и озаряет ее благодатью Святого Духа. Освещая внутренний мир человека, Бог учит искать прежде всего Его: не материального, временного, но – вечного и подлинно ценного. Человек, беседующий в молитве с Богом, сознает, что Бог – высшее и всемогущее Существо, полное любви, но и праведное, перед Которым надо благоговеть. Нельзя Им манипулировать, как какой-то слепой силой. Он – Отец, Которого надо слушаться. Такой молитвенный опыт содействует нравственному совершенствованию человека и ведет его к высшему благу – Царству Небесному (игумен Александр /Милиант/). Вот образец такой молитвы:

«О Господи, сжалься над нами!

Отрезви мысли наши, кружащиеся в суете. Даруй нам сокрушение и слезы, чтобы ими несколько просветилась слепота сердца нашего и мы могли узреть путь, которым шли вслед Тебе отцы наши».

Духовные практики – оккультно-теософские, неоиндуистские, претендующие сегодня на роль чего-то нового, в самом деле являются, с точки зрения христианства, составной частью старого языческого миросозерцания. Для этого имеющего значительную историческую традицию миросозерцания характерно качественное отождествление Творца и твари, Бога-Создателя и созданных Им форм бытия, отрицание мира падших духов, греховной поврежденности человеческой природы. Сознание язычествующее, не отличающее Создателя от Его твари, ищущее «высоких состояний», слепо погружается в область таинственного. О подобном явлении как лжемистическом говорит святитель Феофан Затворник: «Они искали дела доброго, но не надлежащим путем, и надеялись собственными усилиями овладеть тем, что должно ожидать только по милости Божией, как Его дар»1.

Для подобного религиозного сознания характерно также неразличение действия сил физических, психических, духовных и бездумное зачисление всего таинственного в мир якобы божественный. Формированию этого подхода способствовали

отсутствие духовной дисциплины и ясных критериев доброкачественности духовного опыта, недисциплинированность мышления, а также скудность научных знаний в то время, когда формировалась языческая традиция. В язычествующей мистике, как древней, так и современной, явления, которые по сути являются сложными психо-физическими, ошибочно зачисляются в область жизни божественной. Соответственно, состояния, которые сопровождаются необычными и непонятными явлениями, принимаются за связь с высшим миром. «Считая погружением в божественный мир те состояния бессознательности, какими сопровождаются явления гипноза, сна, необычные и непонятные явления психофизики, язычники начали считать состояние бессознательности равносильным общению с духовным миром» 2. Для бессознательного состояния характерно отсутствие волевого контроля и разумного выбора в соответствии со сложившимися ценностями, нет и борьбы мотивов в ситуации морального выбора.

Для достижения «высшего состояния» в язычестве широко практиковались всякие одуряющие средства, опьяняющие и наркотизирующие, а также различные способы приведения себя в состояние неестественного возбуждения. Сегодня для достижения рассматриваемых состояний, помимо известных психофизиологических методов, используются методики, опирающиеся на солидные научные исследования, например, методики С. Грофа. Все эти состояния могут быть объединены общим понятием – состояние «транса», «надтелесное состояние».

Состояние бессознательности при этом подходе ставится выше сознательного, вне его критики, имеющим право диктовать истины высшего порядка. Очень важно, что у сознания здесь нет способа проверки истинности показаний бессознательного, что создает предпосылки для глубочайших ошибок и соблазнов. Прежде всего возникает опасность бесконтрольного влияния на человека со стороны мира падших духов.

По словам святителя Феофана Затворника, основа нашей личности – свобода и сознание. Лишаясь свободы и сознания, мы лишаемся способности познания истины вообще. В этом случае «мистика вместо способа высшего познания превращается в способ омрачения

нашего сознания» 3.

Вполне ясное предупреждение об опасности выхода за пределы человеческого сознания мы находим в трудах одного из великих православных подвижников преп. Макария Египетского: «…разве вошел уже ты в уничиженный ум, и убил змия, который гнездится под самым умом и умерщвляет тебя в так называемых тайниках и хранилищах души» 4. Побеждается же эта нечистая сила, вошедшая в нас преслушанием, по словам того же подвижника, только с помощью Распятого за нас Господа Иисуса Христа. Нет, совсем не случайно так называемые оккультные науки говорят о пробуждении в человеке некоей таинственной змеиной силы – «кундалини», обладание которой делает-де человека «яко Бог». Не есть ли это повторение и продолжение начавшейся в Эдемском саду истории искушения рода человеческого «некоей» змеиной силой?

Стремление к переживанию особых духовных состояний, доверие своим душевным и телесным ощущениям – опасно и недопустимо, с точки зрения христианского духовного опыта. Откровение, выраженное в Священном Писании, требует исследования духовных состояний, и в этом плане естественно-научное познание может оказаться полезным в определении лжемистических явлений.

В 1 Послании к Коринфянам (12, 2) мы читаем: «Знаете, что, когда вы были язычниками, то ходили к безгласным идолам, так, как бы вели вас». Так апостол Павел характеризует состояние пассивного водительства, готовность отдаться любому сверхъестественному побуждению без какого-либо исследования. Он определил его как состояние языческое. В противовес такому состоянию христианское учение словами св. апостола Иоанна Богослова наставляет: «Не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они… « (1Ин.4:1).

Временное ощущение *духовного покоя, особой духовной радости*, которые дают различные, духовные практики, – это проникновение в «космические» духовные области, где глубинные подсознательные стороны человеческой психики, в силу своего поврежденного состояния, могут вступать в контакт лишь с падшими духовными существами. При этом нередко наблюдается следующая духовная закономерность: опыты и переживания обольщаемых сначала добры,

или нейтральны. Затем они становятся странными и пугающими и в конце приобретают явно демонический характер. Вот свидетельство эксгуру движения «Новая Эра» Катрин Ледерман (журнал «Вера и жизнь», №3, 1990 г.). Через занятия йогой она пережила *озарение*, после чего вся жизнь ее была подчинена одной цели – спасению планеты через обновление, сознания людей. Несмотря на собственную «озаренность» и «просветленность», все эти годы она была подвержена глубоким депрессиям. Когда же она попыталась вернуться к прежней жизни, то поняла, что это уже невозможно. От йоги и разных уводящих от реальности медитаций разум ее стал пассивным, она осознала, что им манипулировали, делали ее духовной марионеткой. И эти невидимые силы были не добрыми, а крайне жестокими, как и описывается в Библии.

Для современного психолога этот и подобные примеры последствий, вызванных оккультными экспериментами, есть психическое заболевание, следствие вмешательства в работу подсознания. С православной же точки зрения, в этом случае за видимыми психическими отклонениями стоит скрытая духовная реальность – мир падших духов. Одна из значительных побед этих сил в нашем мире заключается в том, что «лукавым» духам удалось внушить многим людям, что их, духов, нет.

Христиане вполне однозначно определили языческую мистику как общение с бесами, и множество примеров свидетельствует, что она вполне заслуживает этого названия.

Что же стоит за созерцаниями в языческой мистике?

Во-первых, эти созерцания могут составлять просто бессознательное отражение привычных философских понятий. В то же время в них вполне может проявляться действие падших духов, пользующихся беззащитным состоянием созерцателя. Об этом очень важно всегда помнить. Так, в откровениях одного из последних индуистских «святых» Рамакришны говорится о созерцании им в состоянии «самадхи» пантеистической картины мира, неразрывно связанного с божеством и составляющего эманацию божества. Созерцание Гермеса Трисмегиста показывает уже не то, что «видел» Рамакришна, а то, чему учит египетская философия.

Неодинаковые, противоречащие друг другу картины созерцания уже заставляют исследователей критически отнестись к ним. Объяснение этим явлениям мы находим в трудах православных подвижников, чей опыт удивительно точно согласуется между собой на протяжении двухтысячелетней истории Церкви. По мнению В. Н. Лосского, крупного современного богослова, вне истины, хранимой всей Церковью, личный духовный опыт лишается всякой достоверности, всякой объективности, является смесью истинного и ложного, реального и иллюзорного. Опыт христианских подвижников свидетельствует, что истинные созерцания, открывающиеся лишь стяжавшим благодатью полную чистоту, ума, соответствуют догматам христианской веры (о Святой Троице, об ангелах, о бытии мира, о воплощении и подвиге Христа, о Воскресении, о втором пришествии Христовом, о вечных муках и Царстве Небесном).

Приступающий к созерцаниям без света благодати да ведает, что он строит фантазии, а не созерцания имеет, мечтательным духом будучи опутываем, фантазиями и мечтающий, свидетельствует св. Григорий Синаит.

Из этого опыта также следует, что по мере приближения души к Богу яснее осознается свое собственное несовершенство. Поэтому опыт созерцания божественных совершенств усиливает в подвижнике чувство покаяния, ревность к исполнению заповедей Божиих.

Высшее ведение Бога открывается, когда человек достигнет любви к Богу и ближним, ибо «всякий любящий рожден от Бога и знает Бога… потому что Бог есть любовь» (1Ин.4:7-8).

Напротив, в отличие от христианского опыта встречи с личным Богом как святым Существом, восточный мистический опыт «озарения» дает переживание растворения сознания в океане безличного. Соответственно, этот опыт никогда не приведет к началу покаяния. Более того, многочисленные примеры говорят, что он может порождать чувство собственного достоинства, нередко переходящее в манию величия. Вот результат подобного «созерцания» нашего молодого современника Д. В. Кандыбы, описанный им в книге «Основы СК-терапии». По его мнению, духовный опыт Иисуса Христа, Будды, Кришны представляют собой лишь частные случаи великого и единого Сознания Кандыбы! Возможно, этой душе уже никогда не

дано будет воскликнуть подобно пророку Исаии: «Горе мне! Погиб я! Ибо я человек с нечистыми устами и живу среди народа также с нечистыми устами» (Ис. 6:3-5). Это значит, что для этой «озаренной» души навечно будет закрыт путь к спасению.

Рассмотрим подробней *медитацию раджа-йоги* как одну из мистических восточных практик, которая служит якобы средством для достижения высшего знания, обретения сверхспособностей, власти над стихиями природы и людьми. При этом используются лишь психотехнические приемы и некоторые ограничения, либо телесные, либо предписания, носящие приземленный, человеческий (не Божественный) характер: отказ от мяса, рыбы, яиц, азартных игр, наркотиков.

Нет ни слова о покаянии, совести, сокрушении сердца, страхе Божием, о жертвенной любви к Богу и людям, нет призыва носить тяготы других людей или положить душу за други своя.

Мир в раджа-йоге воспринимается как некая аморфная масса, как некий материал, из которого можно создавать что угодно, сообразно своим установкам: «Меняюсь сам – изменяю мир». Адептов раджа-йоги обучают внимательно следить за своим настроением. Ни одна мысль, поступок, внешнее событие «не должны омрачать моего настроения», приносить дискомфорт. Таким образом, считается негативным все то, что нарушает внутренний покой. Это достижение своеобразной *духовной анестезии*.

С позиций общечеловеческой нравственности призыв к душевному комфорту как самоцели душевных устремлений весьма сомнителен. Чувство сострадания, боль за ближнего, протест против насилия и несправедливости, определяющие нашу социальную активность, разве происходят из стремления к душевному покою? Не есть ли такая позиция проявление не духовного восхождения, а духовного паралича? «Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими», – призывает нас Библия.

Между тем, боль даже для физического тела – проявление самосохранения, и патологический синдром – неузнавание боли – может приводить к тяжелым увечьям и гибели больного. С медицинской точки зрения, требование мыслить только позитивно не

соответствует возможностям человека, является основой формирования глубокого психического конфликта и поиска бессознательных нерациональных форм защиты.

Самое главное, что стремление к достижению мнимо благодатного спокойствия приводит к невосполнимым духовным потерям: «безболезненность сердца ослепляет разум» (Преп. Иоанн Лествичник). «Смиренномудрие есть порождение разума, а разум – порождение искушений», – находим мы подтверждение этой мысли у св. Петра Дамаскина. Оптинский старец иеросхимонах Макарий говорил, что, если мы желаем с Господом прославиться, то надобно с Ним и страдать, а страдать то, что Ему угодно нам послать.

Самовольное обретение сверхспособностей в обход того пути и тех запретов, которые установил Господь на время нашего земного существования, не избавляет человека от зла, он так же раздираем страстями, а вместо Христовой любви в его сердце поселяется холодное безразличие к миру и ближним, самопревозношение, значимым становится только достижение «духовного знания» и внутреннего комфорта. Вот содержание медитации в Раджа-йоге: «Я – дитя Бога, я – сила, я по природе чист и спокоен, я вечен, я бессмертен». Все это делает медитацию *магической практикой*.

Техника медитации включает в себя несколько психотехнических приемов. Первоначально – это манипулирование вниманием. Требуется сосредоточение на внешнем предмете, то есть сначала оно опирается на чувственный объект. Следующий этап – активное воображение создает некий образ. Далее происходит конкретизация и овеществление видения, тем самым порождения фантазии обретают подобие материальности, которая как бы заменяет физическую природу. Иная действительность создается как бы из вещества души. В заключение упражняющийся пытается слиться с предметом медитации, растворить в нем себя, свое сознание и индивидуальность.

Таким образом, йогическая концентрация – чувственно-фантастическая, связанная с представлением, образом.

В молитве же православного подвижника концентрация внимания – духовная, без образов, она еще называется *умная молитва*, или

умное делание.

О вреде чувственных образов во время молитвы и их источниках говорят многие святые отцы. «Тщательно и разумно внимай, любитель Божий. Когда, делая свое дело, увидишь свет или огнь вне или внутри, или лик какой, Христа, например, или Ангела, или другого кого, не принимай того, чтоб не терпеть вреда» (св. Григорий Синаит). «Прельщаются и те, которые видят свет телесными очами, обоняют благовония обонянием своим, слышат гласы ушами своими, и подобное. Некоторые из таких взбесновались, и в безумии ходят с места на место. Другие прельстились, приняв диавола, преобразившегося и явившегося им в виде Ангела света, а они того не распознали и остались неисправимыми до конца, не хотя слышать совета ни от какого брата. Иные из таких сами лишили себя жизни, быв подвигнуты на то диаволом; иные бросились в пропасть, иные удавились» (преп. Симеон Новый Богослов).

Нередко индийские учителя, например, представители того же учения раджа-йоги, призывают практикующих мысленно покинуть тело и следовать навстречу *красноватому свету* – «источнику блаженства и радости». Вот что пишет об этом духовном явлении преп. Серафим Саровский: «Лукавый дух прелести, приблизившись, смешивает ум, ожесточает и помрачает сердце, производит возношение, возмущает мозг, представляет глазам мечтательный свет – не светлый и не чистый, но *красноватый*, делает ум изступленным, побуждает язык произносить речи нелепые и хульные. И кто видит сего духа прелести, в том нимало нет благоволения, смирения или молитвы, но непрестанно хвалится он своими добродетелями и тщеславится». Все так и есть!

Особое место в восточных духовных практиках занимает мантра-йога – метод кришнаитов, тибетского буддизма, трансцендентальной медитации (ТМ) и других учений. Целью мантра-йоги является не просто достижение знаний и видений, развитие сверхспособностей, но непосредственное чувственное видение и общение с «божеством мантры» (например, с Кришной). Плодами такого общения является состояние так называемого блаженства и счастья.

Слово *мантра* происходит от двух слов: *ман* – ум, *тра* – освобождение ума от оценки явлений феноменальной жизни – самсары.

Утверждается, что если долго и упорно повторять мантру, которая является именем одного из божеств индусского пантеона, можно удостоиться визита этого божества, общения с ним. Каждая мантра отличается особым именем и имеет *штифт*, или *опору*, которая в ходе повторения мантры удаляется и человек получает возможность видеть божество мантры 5.

В этом случае мы видим явное срывание тех кожаных риз, в которые с благой целью облек нас Господь. Сам йог Шивананда говорит о наличии у каждой мантры своего божества, или «девата», определяет его как «сверхъестественную сущность, высшую или низшую», являющуюся «источником силы мантры»,

Соглашаясь, что мантра может вызвать *низшую* сущность, то есть *беса*, эти учения не дают способа различения *высших* и *низших* сущностей. Более того, из уст представителей современных духовных школ приходилось слышать мнение, что ангелы и демоны возникают в результате кармы, каждый из них может быть в свое время ангелом или демоном! С точки зрения христианства, подобный взгляд на устроение духовного мира в сочетании с призывом к пассивности в созерцании может и должен приводить к демоническому обольщению. Христиане имеют совершенно ясные признаки различения духов. «Духа Божия (и духа заблуждения) узнавайте так: всякий дух, который исповедует Иисуса Христа, пришедшего во плоти, есть от Бога. А всякий дух, который не исповедует Иисуса Христа, пришедшего во плоти, не есть от Бога, но это дух антихриста» (1Ин.4:2-3).

О том, что мантра-йога не есть истинный путь к спасению, можно судить по предварительным условиям, которые сопровождают мантра-йогу, например, в кришнаизме. В них, как и раджа-йоге, мы не найдем ни слова о покаянии, о совести человека, нет слов о жертвенной любви к врагам, о необходимости нести вслед за Господом свой крест страданий, а предписания в умеренности и аккуратности сочетаются с развивающимся эгоизмом и самодовольством (обещается *полное знание*, и иные пути объявляются невежеством). Не спасает душу от извращенного духовного устроения даже призыв к подвигу и самопожертвованию. Здесь мы видим совершенно другой пафос: достижение блаженства с

Кришной, а не спасение от вечной гибели через распятие со Христом. Эти ложные духовные пути рождают известный тип мнимого праведника, потемненного иллюзией своего самовозношения.

Рассмотрим еще одну духовную практику – *динамическую медитацию*, применяемую последователями учения индийского гуру Шри Раджниша (Ошо). Техника внутреннего роста в ней строится на том, что духовный рост адепта ставится в зависимость от приближения и привязанности к личности гуру. И все это сопряжено, якобы, с идеей личной свободы. Объясняется, что с помощью этой духовной практики «снимаются последствия предыдущего жизненного опыта, обретается энергия». Каждый сеанс динамической медитации начинается с хаотического дыхания под удары барабана. За счет сопровождающей такое дыхание гипервентиляции легких человек пьянеет от избытка кислорода. Ему советуют кричать, кататься по полу, делать любые произвольные движения. Особое состояние, переживаемое при этом человеком, объясняется как нечто таинственное, возможное только благодаря некоему секрету, которым обладает гуру. На самом же деле, по мнению профессора, доктора Маргарет Тейлер Сингер (Калифорнийский университет), это явление имеет четкое физиологическое объяснение и представляет собой не более чем трюк.

В секте вместе с гуру Раджнишем работали, например, профессионалы психотерапевты. Руководители внушают людям, что человек сам виноват в своем предыдущем мучительном состоянии, поскольку он… был неадекватен в своем поведении. Через несколько дней «излечения» люди теряют способность размышлять сами, становятся людьми без собственной биографии, *аутеистическими амебами*. Теперь они готовы принять «новую доктрину». Для этого необходимо прежде всего принять в себя гуру. В этом состоянии у людей нет ни капли рассудительности. Они вне реальности, вне истории.

Вот последствия пребывания людей в секте Раджниша.

Гамбургский музыкант, 26 лет. Не может найти контакт с реальностью, мгновенно забывает все, что говорит, «у него совершенно нет энергии».

Медицинская сестра из Берлина, 29 лет. Страдала от «уходов в себя». После выхода из секты не могла мыслить последовательно, кончила жизнь самоубийством. По словам журналиста из Мюнхена, он знаком с дюжиной бывших последователей Раджниша, которые были полностью психически разрушены после того, как покинули секту.

Психиатр Бэтти Тилдон (Англия) считает, что без помощи медицины бывшие последователи секты не могут вернуться к нормальной жизни. В таких случаях бессмысленно жаловаться «мастеру». «Меня не интересуют ваши возможности. Тысячи людей приходят ко мне, чтобы прорваться через эмоциональные блоки. Где гарантия, что они не повредятся? Если вам плохо, значит, так должно быть. Все это делается во имя любви. Это путешествие в собственную силу». Приблизительно такие ответы получают люди, попавшие в отчаянное положение.

Таким образом, в индусско-оккультических погружениях в сверхчувственное и в христианской духовной жизни мы имеем, по словам замечательного исследователя истории религий Л. А. Тихомирова, «два совершенно различных психодуховных процесса, которые с начала до конца идут различными путями».

Человек, идущий путем йогически-оккультной практики, сначала погружает себя в сомнамбулическую пассивность и вызывает распад души на отдельные части. Приведя себя в такое состояние, при котором никакое действие не возможно, он воображает усилием своей распавшейся воли вынудить у сверхчувственного тайны его содержания. Это практика ложных образов и видений, при которой дух человеческий еще больше ослепляется и затягивается в ловушку необычных ощущений, из которых уже сам освободиться не может.

В противоположность оккультному пути, христианин, имеющий единственной цель общение с Богом, всегда, на всех этапах духовной жизни держит свою душу сосредоточенной и активной. Христианин не отрешается ни от своего ума, ни от своего сознания, они у него не распадаются, он не приобретает иного сознания – невозможно, чтобы Дух премудрости делал человека лишенным ума. Здесь не может идти речи о распаде личности, напротив, идет собирание душевных сил воедино, их концентрация. Происходит это при взаимном действии Бога и человека: на усилие и старание Господь отвечает

Своей благодатью. Для этого, как уже говорилось, нужно очистить сердце от страстей, отвергнуться своей греховной воли, по словам Господа: «Отвергнись себя, возьми свой крест и следуй за Мной» (Мф. 16:24). Но преодоление нашей самости не уничтожает индивидуальности. Более того, восстанавливает ее истинный образ. Отвержение своей воли не уничтожает нашей свободы, ибо истинной свободы не может быть без Божьего всеведения и всемогущества. В сердце, очищенном от страстей, поселяется и господствует любовь.

Ум и сердце, как учат святые отцы, богоподобны, и в духовном синтезе их осуществляется богоподобие и обожение, как конечная цель земного бытия. Ум, очищенный от страстей, входит в сердце. Это концентрация ума в сердце. Разделение, автономность деятельности ума и сердца преодолевается в молитвенной концентрации.

Молитва преображает все естество человека. Ум выводится за пределы человеческого и переходит в Божественную область, и здесь освобождается от бездны субъективизма, от рассеяния по миру, гедонической привязанности к вещам мира. В тайне молитвы пробуждается *внутренний человек* и, по свидетельству православного подвижника, «начинает быть слышным голос сердца, глубочайший, интимнейший, заглушенный в обычных условиях шумом сердечных эмоций, помыслов и страстей».

Преображается и тело, оно одухотворяется, становится, по ап. Павлу, телом духовным, просветляется светом, рождающимся в сердце подвижника.

Плоды этого преображения – совершенная воля, то есть полная власть над своим телом, эмоциями, мыслями, неизреченный мир в душе, состояние просветленности, то есть способности глубоко проникать в смысл происходящего, постоянное пребывание в *здесь* и *сейчас*. Но главное – в сердце поселяется любовь, любовь совершенная, не зависящая от внешних обстоятельств, милующая и прощающая. Необыкновенное тепло, согревающее сердце православного подвижника, становится источником радости и утешения для окружающих. Так преобразуется человек, ищущий Царствие Божие, которое *внутри нас*.

Особым свидетельством преображения не только души, но и тела,

свидетельством участия христианских тел как храмов Духа Святаго вместе с душами в бессмертии, являются *мощи святых*. Их нетление, благоухание, множество примеров чудесной помощи, исходящей от них, служат нам живым напоминанием о святом подвижнике, свидетельствуют о единении церкви земной и небесной.

Что на сегодняшний день может сказать наука о рассматриваемых явлениях? Состояния, в которые приводят себя искатели погружения в сверхчувственное, наблюдаются в гипнотизме, сомнамбулизме и разных душевных болезнях, таких, как истерия, эпилепсия и т.п., вообще в состояниях, связанных с изменением функционального состояния (чаще угнетения) коры больших полушарий – органа нашего сознания.

Так, уже упоминавшийся нами индусский «святой» Рамакришна, прославившийся своими погружениями в область так называемого сверхчувственного, имел один из характерных симптомов истерического невроза – «ощущение кома в горле». А при погружении в свой транс, так называемое *самадхи*, использовал традиционный гипнотический прием – фиксация взора на одной точке. Это известно и о других индусских подвижниках. Достаточно, вспомнить выражение лица современного «полнореализованного йога» Шри Чинмоя с закаченными под лоб зрачками и словно приклеенной «трансцендентной улыбкой». В медитативном состоянии у йога угнетаются многие жизненные функции (пульс, дыхание), в том числе и активность коры больших полушарий, этому способствуют задержка дыхания, сдавливание вен и артерий при неестественных позах. Душа жива, организм не поврежден, но вместе с сознанием угнетается и критическое восприятие раздражителей: приходят ли они извне или из области подсознательного. К тому же, с бодрственными состояниями соединена воля, тогда как состояние сомнамбулическое характеризуется крайним ослаблением ее. Сознание души остается без помощи со стороны каких-либо соображений, кроме внушаемых. Об этом говорит Л. А. Тихомиров в своем труде «Религиозно-философские основы истории». Очень важно отметить, что в этих случаях мы видим, с точки зрения современной психологии, нарушение одного из важных требований к состоянию здоровой личности: возможности контроля и оценки со

стороны сознания поступающей информации.

Кроме того, исследования профессора А. Берестова показали наличие характерных изменений деятельности мозга при медитациях. Тщательные электрофизиологические исследования показали усиление гиперсинхронных разрядов на электроэнцефалограмме испытуемых, угнетение альфа-ритма (основного ритма мозга), появление эпилептической активности мозга.

Как известно, правое полушарие отвечает за формирование эмоционального статуса, с его деятельностью связывают, например, переживание чувства сострадания. Левое полушарие – это логическое мышление. Результаты исследований свидетельствуют об усилении под воздействием медитативных практик межполушарной асимметрии, доминировании правого полушария. При таком изменении физиологии мозга меняется и психика. Безупречная логика сочетается с холодностью эмоций, жесткая рассудочность – с отсутствием жалости и сострадания. Именно леденящий холод чувствуется от тех, кто поднялся на мнимые духовные вершины, следуя оккультным путем. С точки зрения христианства, это путь духовного самоубийства.

Медицинская наука свидетельствует, что медитация – это добровольное формирование у себя психопатологических синдромов. Исследователь из Оксфорда Кристиан Шурко считает, что она – не что иное, как техника вызывания галлюцинаций. Даже К. Юнг, сам занимавшийся оккультными практиками, изучая восточную медитацию и проводя ее психоанализ, подчеркивал, что это неуправляемый процесс, он не всегда зависит от медитирующего и его наставника и может приводить не только к обретению сверхспособностей, но и к психической дезорганизации, причем прогнозировать последствия медитации не представляется возможным 6.

На Западе растет число исследователей, высказывающихся против йоги с ее медитативными практиками. Отмечается, что йога опасна не только для западного человека, но и в такой же степени для восточного. «Эта специфичная змеиная духовность – есть одна из худших, сильнейших форм демонской одержимости, клиническая картина которой, к сожалению, еще не изучена европейскими

клиницистами-психиатрами», – пишет один из наших современников 7.

Представители всех систем и школ медитации Запада согласны, что медитация может изменить коренным образом всю духовную жизнь общества. Вопрос: в какую сторону? «Кундализация» человека уже привела весь азиатский материк к семейному, социально-политическому и религиозному тупику. Печально, если россияне не учтут этого опыта.

Итак, завершая нашу статью, мы еще раз подчеркнем: выбор той или иной духовной практики – это безусловно выбор духовного пути, итог которого – вечная жизнь или вечная смерть. Человек выбирает: или оставаться во власти того, кто пришел «украсть, убить, погубить» (Ин.10:10), или следовать Тому, Кто нас сотворил и муками Креста даровал Вечную Жизнь. Выбирает: отдаться во власть «змеиной силы» или стремиться к стяжанию благодати Святаго Духа; следовать за «красноватым светом» или взглядом «исполненным невыразимой любви, мира и кротости» (Видение Господа старцем схимонахом Силуаном Афонским). Мы искренне надеемся, что наш скромный труд поможет кому-то из наших читателей сделать свой духовный выбор более осознанным, а значит, более свободным.

Список литературы

1 Святитель Феофан Затворник. Письма о духовной жизни. 4 изд. – М., 1903, с. 274.
2 Л. А. Тихомиров. Религиозно-философские основы истории. – М., 1997. с. 74-75.
3 Там же, с. 75.
4 Преп. Макарий Египетский. Духовные беседы. – Свято-Троицкая Лавра, 1994, с. 155.
5 Иерей Владимир Елисеев. Православный путь ко спасению и восточные оккультные и мистические учения. – М., «Данилевский благовестник», 1995, с. 2б.
6 Карл Густав Юнг. О психологии восточной религии и философии. – Московский философский фонд «Медиум», М., – 1994.
7 А. Позов. Логос-медитация древней церкви. – Воронеж, Издательство НПО «МОДЭК», 1966. с. 65.

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch