

Техники медитаций. Распрограммирование сверхсознания

Распрограммирование сверхсознания т.е. освобождение от стереотипов, установок и комплексов, заложенных в процессе воспитания, также рассматривается последователями современных эзотерических систем как элемент работы над собой. Тот факт, что именно содержимое сверхсознания является источником большинства психологических проблем, указал еще Фрейд. Создатель трансактоного анализа, Э. Берн, впервые досконально описал роль родительского программирования в жизни человека, однако эффективных техник освобождения от подобных программ он не предложил. Тем не менее, такие техники, как рефрейминг (данная техника описана ниже), появились позднее, благодаря способам эриксоновского гипноза, нейролингвистического программирования (НЛП), но суть большинства из них заключается не в распрограммировании сверхсознания, а в его перепрограммировании, т.е. замене одних программ на другие, более эффективные для конкретного человека. Нужно также отметить, что сама возможность распрограммирования и перепрограммирования сверхсознания приведет к появлению некоторых философских и этических вопросов, связанных с преимуществами одной системы ценностей (а следовательно, и связанных с ней программ) над другой. Наибольшее внимание идее распрограммирования уделяют последователи "бунтарского" дзена и подобных ему систем. Интересно, что как сам трансактный анализ, так и большинство других систем, практикующих внутренне распрограммирование, появились во второй половине 20 столетия, когда общество с огромным энтузиазмом ревизионировало старые ценности, фактически занимаясь распрограммированием своего "коллективного сверхсознания". С другой стороны, в этот период широкая общественность впервые столкнулась с идеями и практическими результатами кибернетики, что спровоцировало желание описать психику человека в соответствующих терминах. "Сознание и тело - части одной кибернетической системы".

Кибернетическая модель привлекает своей кажущейся простотой. Однако, принимая или не принимая данную модель, нельзя не заметить, что ее принятие способствует намного более быстрому разотождествлению со своими поведенческими формами, чем философские рассуждения психологических школ гуманитарной направленности.

Приведем техники внутреннего распрограммирования, используемые различными эзотерическими системами. "Внутренняя охота" - техника предложена К. Кастанедой. Суть ее состоит в сознательном "выслеживании" стереотипных поступков, мешающих развитию и постепенном их устранении. Аналогичные цели преследуют упражнения "Изменения внешнего вида", "Ломка распорядка", "Деструктуризация эго", описанные в трудах этого автора.

"Рефрейминг" - техника, используемая в нейролингвистическом программировании,

однако имеющая явно магические корни. Основана на поиске ситуаций, когда сверхсознательная программа не верна и следование ей абсурдно. В момент осознания такой ситуации у человека может наступить катарсическая разрядка программы.

Наивысшей фазой внутренней работы большинство оккультных систем считают работу по достижению внутренней целостности, которая сводится к синтезу различных частей человеческой психики (субличностей). Вообще, обнаружение нецелостности человеческой личности является одним из интереснейших наблюдений, сделанных практически одновременно мистиками и психологами. Сама категория субличности, нашедшая активное применение в гештальт-психологии, психосинтезе, а позднее появившаяся в социологии в виде ролевой теории Мида, впервые была введена в обиход Г.Гурджиевым, однако о существовании субличностей ясно писал еще Патанджали: 4.4 Созданные читты (читта - "сознания", поэтому я считаю, что речь идет о субличностях) произошли только от самости. 4.5 Хотя деятельность разных созданных читт (субличностей) различна, они все управляются одним первоначальным сознанием. 4.6 Между различными читтами та, которая достигается через самадхи, чужда желаний (речь идет о формировании устойчивой базовой личности на основе Внутреннего Наблюдателя).

В "Йога-сутра" Субличности представляют собой устойчивые структуры, частично наделенные сознанием, эмоциями, желаниями и другими характеристиками, которые по сути выражают как бы грани личности человека. Гурджиев сравнивал психику человека с полем битвы между различными частями его психики за контроль над поведением человека. В отсутствии "Хозяина" т.е. истинного Я человека, которое может быть выкристаллизовано из остальных составляющих психики путем тяжелой внутренней работы, эта борьба продолжается постоянно. Борьбу эту легко наблюдать, когда человек сомневается, пытается сделать выбор между двумя альтернативами. Такое сомнение, по сути, и есть борьба двух или нескольких субличностей, придерживающихся противоположных мнений. В зависимости от того, какая из них победит, будет зависеть выбор человека. Другим ярчайшим примером взаимодействия субличностей является внутренний диалог - беседа субличностей. Гурджиев еще не был знаком с идеями кибернетики, поэтому описал процесс скорее в терминах механики, однако в его описании явно прослеживается мотив программируемости человеческой психики. Основная задача его системы может быть сформулирована таким образом: "Человек должен перестать быть машиной и попытаться стать человеком". Из этой задачи вытекали конкретные техники работы с субличностями.

В работе с субличностями можно выделить две цели. Минимальная цель - это достижение когерентного состояния психики, т.е. состояния, при котором отсутствует борьба между различными субличностями - все они сотрудничают для достижения одной цели. Для этого используются различные техники внутреннего договора, можно воспользоваться шестишаговой моделью внутреннего договора, предложенной НЛП. Более сложной задачей является полная интеграция всех субличностей, т.е. достижение цельного состояния сознания. Характерной чертой данного состояния является способность человека, который достиг его, оставаться самим собой в любой ситуации, т.е. у него нет ни внешней, ни внутренней потребности играть какие-либо

роли. Техники, которые помогают достичь подобных состояний, приведены в трудах Роберто Ассаджолы и его последователей, например, Д. Рейнуотер. Некоторые техники описаны у Ошо, например медитация "Смешные рожи", "Взгляд в зеркало" могут быть использованы для актуализации имеющихся в Вас субличностей.

В классических эзотерических системах также существуют методы, которые можно интерпретировать как работу, направленную на синтез субличностей и достижение внутренней целостности. Прежде всего это тибетский метод слияния с идами. Действительно, с психологической точки зрения идамов можно интерпретировать как персонификации различных частей человеческой психики, тем более, что в традиции тибетской йоги идамы откровенно признаются "порождениями ума". В этом случае слияние с идами можно рассматривать как технику последовательной символической актуализации субличностей, относящихся к различным пластам бессознательного с последующим их синтезом. Тибетские источники отмечают, что при подобной практике следует соблюдать осторожность, так как если энергоемкость субличности выше энергоемкости сознания, то может произойти растворение последнего в субличности, именно поэтому тибетские учителя дают ученикам строго определенные последовательности идамов для медитации.