Автор: Malawield
26.07.2008 01:20 -

# Техники медитаций. Развитие сознания и самосознания

Последователи современных эзотерических систем придают очень большое значение кристаллизации сознания и развитию самосознания. Это явно коррелирует с возникновением экзистенциальной философии и соответствующими дискурсами. Не исключено также, что соответствующие психопрактики стали актуальными под влиянием соответствующих философских идей. Так, термин "кристаллизация сознания" в оккультную традицию ввел Г. Гурджиев. Этим термином он обозначил формирование в человеке устойчивого внутреннего мира. Известный исследователь творчества Гурджиева, проф. А.Ровнер, отмечал, что некоторые из его идей возникли под влиянием творчества Ницше. Предельно важную, если не центральную, роль играла осознанность в учении Д. Кришнамурти. Очень много эффективных техник, направленных на кристаллизацию сознания, приведены в учениях К. Кастанеды.

Среди техник, которые предлагает К. Кастанеда, следует прежде всего отметить технику "Думание о Смерти". Суть ее состоит в том, чтобы постоянно осознавать, что любой момент нашей жизни, в том числе и текущий, может оказаться последним, поскольку "смерть всегда стоит за левым плечом". Эффект подобной медитации основан на том, что последний момент жизни, когда будущего уже нет, а прошлое не имеет никакой ценности, человек наверняка попытается прожить как можно более полно, а значит, осознанно. Нельзя сказать, чтобы данная техника была принципиально новой. Данная психотехника практически в таком же виде была описана в самурайском кодексе Бушидо. Философское же обоснование такого рода техник содержится в работах Хайдеггера и Сартра. Чрезвычайно эффективными в качестве методов кристаллизации сознания являются предложенные К. Кастанедой упражнения по сталкингу - искусству осознанного действия - например, "Перевоплощение", "Перевоплощение женщиной" и т.д. Эффект этих техник связан с тем, что человек, вынужденный играть непривычную для себя роль, неизбежно должен подключать сознание при совершении каждого шага. Выбор принципиально непривычной, а еще лучше абсолютно не соответствующей всему предшествующему опыту роли дает при благоприятном стечении обстоятельств возможность ощутить свое внутреннее бытие. Говоря о системе Г. Гурджиева, отметим прежде всего технику "Стоп кадр", описание которой приводилось выше. Эффект кристаллизации сознания достигается в ней благодаря связанности этого процесса с актуализацией.

Среди медитаций Ошо, имеющих ту же цель, можно упомянуть медитации "Здесь ли ты", "Станьте космонавтом внутреннего пространства", "Не пытайтесь себя обмануть", описанные в "Оранжевой книге" и др. Отметим, что ряд медитаций классических эзотерических систем также способствовали кристаллизации сознания. Так, в йоге использовалась техника "Созерцание огня или света в точке между бровями", при

выполнении этой медитации было необходимо чувствовать испускаемый свет как бы изнутри, чтобы сознание являлось его источником, а не наблюдать его со стороны. Техника "Взращивание духовного ребенка" - вариант кристаллизации сознания, практикуемый даосской йогой. Понятие "очищение подсознания", т.е. отреагирование вымещенных чувств и эмоций, вызывающих невротическое напряжение, также появилось благодаря идеям психоанализа. Хотя сами техники подобного очищения использовались человечеством всегда. При всем многообразии, способы очищения подсознания можно разделить на две категории:

Аналитические основаны на осознании разных подсознательных объектов с использованием и их побочных проявлений (сновидений, эмоциональных напряжений и др.). Для их практики необходимо иметь уже достаточно расширенное сознание (крепкое Эго по терминологии психоаналитиков) и хорошую способность к рефлексии. Большинство аналитических способов восходят к тем или иным школам психоанализа, хотя, по сути, подобны буддийской випасане, описание которой приведено выше. Катарсические основаны на непосредственном отреагировании тревожащих чувств и эмоций и не требуют их осознания. К ним относятся терапия криком, дыхательные техники, подобные ребефингу, холотропному дыханию и пр. Очищение подсознания является важным этапом работы над собой не только потому, что позволяет снизить характерный для современного человека невротизм, но и потому, что освобождает психическую энергию, необходимую для более глубокой внутренней работы. Достаточно обширный набор техник предложил Ошо, причем разнообразие техник позволяло подобрать каждому человеку именно ту медитацию, которая необходима для освобождения его от конкретного типа нереализованных эмоций. Фактически Ошо воспроизвел на новом уровне буддийскую практику индивидуального подбора медитаций. Вот некоторые техники, приведенные в "Оранжевой книге":

"Динамическая медитация" - безусловная находка Ошо. Эффективная медитация катарсического типа. "Медитация смеха" помогает освободиться от нереализованных эмоциональных энергий и представляет собой практику искусственного смеха в течение определенного времени. Необходимо достичь состояния, когда смех польется сам, без принуждения.

"Избиение подушки" способствует выходу нереализованной агрессивности. "Дышите как собака" - катарсическая медитация, использующая силу дыхания. Способствует отреагированию агрессии. "Медитация Натараджа" - катарсическая медитация, помогающая отреагировать энергию, лежащую в основе спешки и суетливости. "Тряска" - катарсическая медитация, раскрепощает мышцы, высвобождает подсознательные желания. "Вглядывание в зеркало" - эффективная медитация, способствующая актуализации подсознательных страхов. "Войдите в ваш страх"- эффект аналогичен эффекту от предыдущей медитации. Характерной особенностью медитаций, предложенных Ошо, является то, что практически все они катарсические. В системе К. Кастанеды существует интересная техника "Стирание личной истории" или "Возвращение потерянной энергии", которую с психологической точки зрения можно интерпретировать как направленную на очистку подсознания. Наиболее подробно данная техника описана в книге Тайша Абеляр "Магический переход". Суть ее

заключается в "возвращении своей потерянной энергии из ситуаций прошлого, в которых она была потеряна, а также в освобождении энергий, полученных в таких ситуациях от других людей".

Чрезвычайно эффективные способы очищения подсознания существуют в трансперсональной психотерапии. Среди них можно упомянуть холотропное дыхание, уан-вейшин и ребефинг, основанные на катарсической силе дыхания, психоаналитические техники, телесно-ориентированная психотерапия и многие другие. Психотерапевтические техники, в отличие от йогических, предполагают наличие терапевта, который корректирует действия пациента, что существенно повышает их терапевтическую эффективность (конечно, если терапевт высококвалифицированный специалист). Вообще, следует заметить, что психотерапия стала новым мостом в эзотеризм для европейской культуры.