

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Філософський факультет

Кафедра релігієзнавства

**«ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ МЕДИТАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ЗАХІДНОЇ
КУЛЬТУРИ»**

Кваліфікаційна робота зі спеціальності

031 «Релігієзнавство»

На здобуття академічного звання магістра релігієзнавства

Студент-виконавець:

Лавинюкова Анна-Валерія Робертівна

2 курс

Науковий керівник:

Шавріна Ірина Валентинівна

кандидат філософських наук, доцент

(підпис)

Допущено до захисту:

Зав.кафедри

Київ-2021

Зміст

Вступ	3
РОЗДІЛ I. Медитація – невід’ємна частина культури і релігії	6
РОЗДІЛ II. Історико-релігієзнавчий огляд: дослідження Східних психотехнік західними вченими як проблемне поле	14
2.1. Дослідження М.Еліаде.....	19
2.2. Дослідження К.Юнга.....	22
2.3. Методологія досліджень К.Юнга та М.Еліаде.....	29
РОЗДІЛ III. Медитація у контексті сучасної психології	39
3.1. Психологічний аспект медитації.....	44
3.2. Психотерапевтичний потенціал медитації.....	47
Висновки	52
Список використаної літератури	53

Вступ

Актуальність теми: Продиктована, в першу чергу, ситуацією, що склалася на сьогодні у світі, через коронавірусну кризу велика кількість людей перебуває у постійному стані стресу. У такий час важливим є пошук шляхів зниження рівня стресу, шляхів які можливо було б реалізувати у умовах сьогодення. З цієї точки зору медитація може виступати цілком робочим інструментом. А з іншого боку, у філософських та релігієзнавчих дискурсах з XIX століття почала фігурувати орієнтальна тематика. Пізніше такі дослідження дали поштовхи для утворення нових дискусій та досліджень у лоні безпосередньо західної філософії. Тематика взаємодії та взаємного впливу Сходу та Заходу набуває у наші дні нових змістових відтінків і саме тому дослідження з цієї тематики є актуальними. Також окремий інтерес викликає рефлексія західних дослідників після їх контакту з радикально інакшим культурним контекстом, та їх висновки на цьому ґрунті, особливо коли мова йде не просто про філософію, а про практичні елементи східних культур. У даному дослідженні на прикладі двох науковців, а саме Мірчі Еліаде та Карла Густава Юнга, ми спробуємо це проілюструвати.

Також на сьогоднішній день у сучасному західному середовищі слово медитація перестало бути явищем незвичним та чужим. Статті на тему свідомого життя чи *mindfulness* можна зустріти як у спеціалізованих виданнях, так і на сторінках модних журналів. На сьогоднішній день наукові та академічні кола жваво обговорюють психотехніки східного походження, зокрема медитативні практики та йогу з точки зору їх психотерапевтичної користі і можливості їх використання у повсякденному житті задля його покращення. У найбільш загальному розумінні наприклад медитація виступає духовною дисципліною, що допомагає опанувати та навчитися контролювати власні думки та почуття. Саме ці навички є надзвичайно

потрібними сучасним жителям великих міст, які постійно перебувають у стані стресу. З цієї причини медитативні практики стали популярними на Заході. У даному дослідженні я спробую надати аналіз подібних практик у ключі психології.

Ступінь наукової розробки теми: Дана тематика частково розроблялась як серед вітчизняних, так й інших дослідників-релігієзнавців та філософів. Перші спроби дослідження буддійської медитації у її різноманітті було здійснено у площині психології та психотерапії. Серед найвідоміших і вже класичних слід згадати праці Ч.Тарта, Е.Фрома, В.Козлова та ін. Також даної тематики торкались Є.Торчинов, В.Лисенко, Е.Конзе, Д. Гоулмен, А.Вінне та ін. Про зв'язок буддійської філософії із медитацією писали Дж.Дрейфус, Д.Джермано, Дж.Хопкінз та ін. Прикладом можуть слугувати роботи С.Пахомова, Е.Строганової, Н.Седакова, С.Аверінцева. Однак згадані підходи торкаються зазначеної нами проблематики взаємодії філософії і психології та медитації лише побіжно.

Наукова новизна: На основі розгляду результатів теоретичних та експериментальних досліджень виявлено практичні можливості медитативних практик у розрізі психотерапії.

Мета дослідження: Виявити на основі розглянутих джерел психологічний аспект медитації, показати її потенціал у контексті психології.

Завдання дослідження: - Проаналізувати дослідження та висновки західних вчених, М.Еліаде та К.Юнга, на тему східних психотехнік.

- Розглянути психологічний аспект медитації
- Дослідити психотерапевтичний потенціал медитативних практик.

Об'єкт дослідження: Медитація у психологічній площині.

Предмет дослідження: Дослідження на тему психологічного аспекту медитації та можливості її використання у психотерапії.

Структура роботи: Обумовлена логікою викладу матеріалу і включає вступну частину, три розділи, висновки та список використаних джерел.

РОЗДІЛ I. Медитація - невід'ємна частина культури і релігії

В західних та східних культурах поняття медитації трактується по різному. В першому випадку «медитацію» можна скоріше поставити в ряд з такими явищами як рефлексія, усвідомлення, то у другому – дане поняття розуміється як процес, метою якого є досягнення специфічного стану «просвітлення». Мета східних медитацій полягає у набутті нового досвіду у різних сферах, від інтелектуальної до трансцендентної.

Історично медитація – один з прийомів індійської духовної практики. Вона займала значущу роль ще у часи ведичної релігії. М. Еліаде у роботі «Історія віри і релігійних ідей» пише: «Відкриття повнокровного і блаженного, у єдності з богами, існування не давало спокою індійській духовності на протязі довгого часу. Звідси – пошуки методів досягнення такого стану: аскеза, оргіастичні ексцеси, медитація, йога містична самовіддача» [34, с. 54].

Подальший розвиток медитації відбувся у ключі буддизму та індуїзму (йогічних практик). Однак, схожі риси проглядаються і «екзерциціях» єзуїтів і Каббалі. Важливим моментом є те, що з у різних релігіях медитація не зберегла однакової назви, проте, основні техніки лишилися фактично в першопочатковому вигляді. Найбільш розповсюдженою з них напевне виступає спроба зупинити внутрішній діалог. За визначенням А. В. Россохіна з роботи «Рефлексія і внутрішній діалог», це « інтрапсихічний процес, що протікає у мовній діалогічній формі, направлений на вирішення інтелектуально-неоднозначної, особистісно-емоційної, конфліктної проблематики» [22, с.47].

Спостерігаючи схожість духовних практик в різних релігіях, спадає на думку, що їх поява не може пояснюватися простою закономірністю. Тобто абстрактна психотехніка, що не має під собою ніякого глибинного значення,

не могла з'явитися і закріпитися у масі різних культур та вірувань. Починаючи з давніх ведичних текстів і закінчуючи висновками сучасних вчених, простежуються свідчення про позитивний вплив медитації. З ранніх свідчень можливо зробити висновок, що медитація сприяє отриманню нового досвіду та духовного прогресу, з даних сучасних науковців – твердження, що медитація здатна навіть змінювати структуру головного мозку.

З точки зору суто релігійної практики, наявність у ній медитації пояснюється тим, що в основі релігії зазвичай лежить певний містичний досвід переживань засновників цих релігій, тоді як медитація або схожі практики дають можливість отримати схожий досвід послідовникам тієї чи іншої релігії. Момент покращення стану практикуючого і отримання ним відповідного досвіду пов'язується з «просвітленням».

У сучасному світі поняття медитації певною мірою втратило своє «релігійне» навантаження, можливо дещо маргіналізувалося, проте, своє ядро не втратило.

Прикладом, що ілюструє шлях медитації зі Сходу на Захід може слугувати процес, що відбувся з буддійською медитацією. Першопочатково медитація була основним заняттям монахів, але на сьогоднішній день є надзвичайно розповсюдженою і серед мирян, які сприймають її не як релігійну форму буддизму, а як практику спрямовану на покращення фізичного та емоційного стану особистості. «З буддійської точки зору, медитація – це духовна дисципліна, що дає можливість отримати контроль над своїми думками та почуттями» [11, с.10]. Таким чином, медитація була надзвичайно добре сприйнята на Заході і навіть стала користуватися не аби яким попитом. За даними соціологічних опитувань на 2018 рік, 14-15 мільйонів жителів США практикують медитацію щодня і відмічають позитивні наслідки своєї практики.

Звісно, така популярність медитативних практик у суспільствах розвинених країн пояснюється необхідністю боротися з щоденним стресом, напругою повсякдення з одного боку, а з іншого, запитом та інтересом людей розширити власний духовний потенціал. Не звертаючись до безпосередньо релігійної складової, медитація виявилась чудовим інструментом гармонізації внутрішнього стану людини та налагодження сприйняття світу зовнішнього. Саме у такому ключі буддійська практика набуває секулярного характеру, що формується на класичній доктрині, але покликана відповідати викликам сучасного, глобального світу та суспільства.

Секулярний буддизм підходить до проблем особистості та суспільства без релігійної термінології, з практичними намірами та раціональним обґрунтуванням, але маючи в основі буддійські принципи та методи. У Західному варіанті привабливими виявилися суто філософські, а не релігійні інтерпретації Чотирьох шляхетних істин та Восьмеричного шляху. Практика медитації стала широко використовуватись західними вченими зокрема психологами, психотерапевтами. На такій базі почали створюватися цілі лікувальні центри. Взаємодія буддизму та психології стала популярною темою для дисертаційних досліджень і цієї теми торкався у своїх виступах навіть Далай-лама XIV, де говорив, що «науковий аспект буддизму стосується опису матерії функціонування розуму та емоцій, тому медитація як тренування та трансформація розуму, може слугувати психотерапевтичною практикою для тих хто її потребує» [11, с. 7].

У 1980-х роках вищезгаданий Далай-Лама ініціював обговорення перспектив співпраці сучасної науки та буддизму, що призвело до створення інституту «Розум та Життя» (The Mind and Life Institute), робота якого направлена на вивчення медитативних практик, їх наслідків тощо. Схожі дослідження проводились локально у інших вищих навчальних закладах

США і Європи. Дослідження виявили безумовний позитивний вплив медитації на мозок і центральну нервову систему, і, як наслідок, розвиток уваги, сприйняття, стабілізацію нейрофізіологічної реакції на стрес. Нейрологи використовують досліди з використанням медитації для дослідження нейропластичності мозку і його здатності генерувати нові клітини і нейронні зв'язки [44]. У тілі буддійського вчення є ще один надзвичайно привабливий для західних жителів компонент – велика увага, що приділяється шляху до щастя індивіда. Як відомо, у розвинених країнах проблема стресу і, як наслідок, депресії стоїть надзвичайно гостро. У середньому 9,5% населення США страждають депресією, а це приблизно 21 мільйон дорослих людей [42]. Показником гостроти та необхідності боротьби з цією проблемою є винайдення антидепресанту Prozac, який ще прозвали «таблеткою щастя». Буддизм же пропонує інших шлях вирішення цієї проблеми, конкретно через дослідження природи свідомості та розуму та очищення їх від негативних проявів, таких як ненависть, жадібність, прив'язаність тощо. Щастя людини тут залежить від наповненості її життя сенсом, для цього мають бути присутні чотири складові: по-перше, ненанесення шкоди тілом, розумом і мовою, відповідна поведінка і демонстрація таких якостей, як шляхетність та співпереживання, по-друге – включення цих якостей і такої поведінки у стосунки з навколишнім світом, по-третє, жага у пошуку істини і бажанні зрозуміти природу дійсності, і по-четверте – життя наповнене змістом має дати змогу відповісти на питання «Що я дав цьому світу?» [43].

Прибічники секулярного буддизму наголошують на нерелігійності буддизму, заперечуючи у ньому факт наявності віри, у традиційно релігійному розумінні. Відсутність Творця, вічної душі, гріху також зіграло важливу роль в успішній інтеграції буддизму на Заході. Хоча секуляризм це

«нерелігійний підхід до особистісного та суспільного життя, рух від священного до світського» [9], тут не мовиться про виключення релігії з етичної системи координат чи її заперечення у даному контексті. Далай-лама XIV так висловлює своє бачення секулярності: «В своєму розумінні слова «секулярний» я відштовхуюсь від сенсу, який зазвичай вкладають у це слово в Індії. У сучасній Індії світська конституція і вона пишається своїм статусом світської держави. В Індії слово секулярний не лише не несе у собі і відтінку неприйняття релігії та віруючих, але навпаки розуміється як факт глибокої поваги і терпимості до всіх віросповідань. Секулярність означає в першу чергу незаангажованість, безпристрасність» [10, с. 12]. Таке розуміння секулярності – як взаємної толерантності, найкраще показує можливість збереження основних людських цінностей у секулярному світі та демонструє відсутність негативного розуміння терміну «секуляризація». Буддійський погляд та метод вирішення гострих соціальних проблем закликає облишити суперечки щодо належності істини та цінностей мирському чи релігії, а у простому їх утвердженні та збереженні на всіх рівнях людського буття.

Буддійська медитація для західних послідовників представляє собою сукупність методів фізичного і ментального удосконалення, пов'язаних з практикою свідомого життя. Поняття *mindfulness*, яке часто використовується у даному контексті, стало дуже популярним на Заході. Його пояснюють як «прийняття та фокусування суб'єкта на дійсному моменті і безперервне відстежування поточного досвіду» [11, с.14]. У такому визначенні поєднується як буддійська психологія, так і психологія західного емпіризму. Дж. Голдштейн – відомий вчений та майстер медитації в традиції віпаш'яни у своїй книзі «*Mindfulness*» звертає увагу, що наявні зараз визначення свідомості та свідомого життя не є вичерпними «... питати: «Що таке свідоме життя?» – все одно, що запитувати: «Що таке мистецтво чи

любов?»[42, с.15]. Західні вчені все ж тяжіють до використання формального підходу у таких питаннях, тобто не заглиблюючись у суто доктринальну термінологію буддизму. Джон Кабат-Зінн, ініціатор створення програми по боротьбі за стресом на базі свідомості (The Mindfulness – Based Stress Reduction), зізнається, що він умисно використовує цей термін не в розумінні ментального фактору, як це зазвичай роблять буддійські вчителі, і пояснює: «якщо я почну розмежовувати усі можливі підходи до свідомості та її розвитку, що існують у різних традиціях, будь то підхід виражений у «Абідхармі» чи неподвійне розуміння в традиції махаяни, нікому це не буде цікаво і більшість людей просто заплутаються, тому і бажання займатися формальною практикою медитації зійде нанівець. Однак людей дуже цікавить можливість позбутися страждання, особливо, хоча і не тільки, – від власного» [13, с.182].

Відсутність релігійної складової у практиці буддійської медитації дозволяє західним адептам говорити про «буддизм без віри». Особливо популяризацією такої думки та прощтовхуванням її у академічні кола уславився Стівен Бетчелор, автор книг «Буддизм без віри», «Після-буддизм: переосмислення дхарми у секулярний вік» та «Конфесія буддійських атеїстів». Бетчелор наголошує: «...на відміну від різних видів буддійського модернізму, що мають тенденцію до модифікації традиційних буддійських шкіл і практик у світлі сучасних дискурсів, секулярний буддизм заснований на реконфігурації основних елементів самої Дхарми» [41, с. 15].

Філософ з Канади Чарльз Тейлор вважає, що сьогодні саме секулярність задає напрям духовних пошуків і є умовою, що визначає можливість (або неможливість) віри. Розроблена ним концепція «ексклюзивного гуманізму» гарно накладається на секуляризацію буддизму на Заході. Ексклюзивний гуманізм тяжіє до людського процвітання і не знає ніяких інших форм

прив'язаності «ніж прив'язаність до процвітання індивіда» [45]. У такому світлі соціальна ангажованість буддизму є однією з характерних рис його секуляризації. Саме тому в центрі вивчення секулярного буддизму опиняються такі проблеми, як етика, медицина, освіта та екологія. Доктрина буддизму про взаємозалежність всіх явищ і їх строгої причинності, дорожності життя, цінності оточуючого світу і всього живого може стати моральною платформою для соціального активізму сучасності.

У пошуках рішення актуальних проблем західні послідовники буддизму звертаються відповідно до аспектів буддизму, які видаються їм найбільш корисними і ефективними. Важливо зазначити, що ефективність медитації нерозривно пов'язана з мірою осягнення її філософських основ. Очевидно, медитація та філософія пов'язані та взаємозалежні. Буддійська медитація у будь-якому варіанті чи інтерпретації потребує знань та постійних тренувань. Ланка передачі знань та досвіду в буддизмі налічує 2 500 років, завдяки чому сучасне суспільство до сьогодні відкриває для себе духовно-інтелектуальний потенціал буддизму. Тобто повне занурення не може бути легким та загальнодоступним, але, навіть формальна медитація, без повної філософської бази все ж може допомогти вирішити деякі психологічні проблеми та зробити повсякденність більш комфортною. Таким виявляє себе секулярний буддизм на Заході. Багато особливостей секулярного буддизму проявилися у зв'язку з організаційними процесами, що відбувалися в общинах буддистів мирян протягом останніх десятиліть ХХ століття, коли ієрархічні принципи буддійського чернецтва були ослаблені на користь демократизації і суспільного об'єднання. Прикладом може слугувати популярна організація «Insight Meditation Society», що була заснована на базі модерних світських цінностей та культури, а засновником був колишній буддійський монах Дж.Корнфілд, який пояснив таку спрощену систему тим,

що він вчить практиці медитації «доступній і корисній для людей різного походження, віросповідання та світогляду, оскільки медитація – це в першу чергу про мистецтво жити» [43, с.12]. Тобто прослідковується чіткий акцент на практичному аспекті буддизму.

Буддизм схильний розглядати усі свої вчення і практики як «засоби», що здатні допомогти різним людям у досягненні особистісного розвитку. Проблема вищої об'єктивної істини тут існує як проблема «істинного» стану свідомості адепта, коли йому відкривається дійсна реальність, якою вона є. Можливо не існує істини, яка б мала самостійну цінність поза духовною трансформацією свідомості людини. Саме тому вчення Будди носить скоріше інструментальний характер і не схильне видавати себе за істину як таку. Філософія тут має конкретного адресата і мету пов'язану з духовним удосконаленням адепта. Початково вислів Будди описував його вчення як «дхарма, що має бути сприйнята розумними людьми» [10, с.10]. Але пізніше послідовники Махаяни доклали зусиль для розвитку наявних вчень і практик, завдяки чому на сьогоднішній день буддизм виявився таким гнучким і відкритим для сприйняття представниками інших традицій та культур.

РОЗДІЛ II. Історико-релігієзнавчий огляд: дослідження Східних психотехнік західними вченими як проблемне поле

На думку багатьох дослідників, звернення західних науковців до Сходу було логічним поворотом у розвитку західної філософії. Так, наприклад, Є.Торчинов називає два аспекти, «ідоли», які гальмували філософію на Заході. Перший ідол – це постійна полеміка і прагнення побороти християнство. Процес, який почали ще просвітитники, продовжувався не одне десятиліття, але з часом дана проблематика вичерпала себе і лише заважала досліджувати нові царини. «Богу – богове, а філософії – пізнання», – заключає Є.Торчинов [23, с.15].

Другим ідолом Є.Торчинов називає постійний пошук меж пізнання. Ця проблема була актуальною у часи Дж.Локка, Д.Юма та І.Канта. Проте з часом втратила свою гостроту, це стало помітно уже в часи Гегеля, власне, він сам постулював недоречність такої постановки проблеми і стверджував, що людство відволіклося від безпосереднього пізнання, а замість цього постійно шукає його межі і критикує пізнавальні можливості людини в цілому. «В результаті, межі пізнання виявились настільки вузькими, а пізнавальні можливості людини настільки слабкими, що пізнавати навіть якось розхотілося» [23, с.17].

Таким чином, виникла нагальна потреба шукати нові шляхи розвитку і збагачення західної філософської думки і, відповідно, шляхи подолання двох ідолів. Їх було знайдено два:

- Креативне звернення до неєвропейських способів філософствування;
- Дослідження свідомості (психіки) та її станів.

Заводячи мову про неєвропейські способи філософствування, в першу чергу мається на увазі культурний спадок Індії та Китаю. При цьому варто зазначити, що якщо індійські школи мали певну спорідненість з західними дискурсами по проблематиці та підходам, то китайські школи показали цілковиту своєрідність та автентичність, що не мала аналогів. На сьогоднішній день існує декілька підходів до оцінки та аналізу східної думки. Найбільш визнаними є два:

1) Орієнталістський. Він був притаманний сходознавству XIX століття, на сьогоднішній день його вважають застарілим. Він є породженням в першу чергу колоніальних імперій. Його характеризує певна пиха по відношенню до об'єкта дослідження (європоцентричність), щире захоплення езотеричними практиками, та постійне наголошення на «іншості» Сходу. Деякі схильні вважати, що орієнталізм сам продукував собі об'єкти дослідження, таким чином він досліджував орієнтальні симулякри у певній мірі. Після виходу книги Е.Саїда «Орієнталізм» у кінці 70-х років, це слово набуло дещо іронічного характеру.

2) Об'єктивний або академічний. Нині саме він превалує і користується попитом серед науковців. Цей підхід вимагає від дослідника об'єктивності та відстороненого ставлення до предмету дослідження. Реалії східного духу тут виступають лише об'єктами відстороненого аналізу. Проте, такий підхід знімає живість дослідження, оскільки до феноменів ставляться як до мертвих артефактів. В області філософії така позиція заважає саме креативно осмислювати неєвропейські дискурси, оскільки східна філософія тут постає лише фактор історії філософії, цікавим лише з історичної точки зору, але аж ніяк не актуальним філософськи та екзистенціально. Також у такому руслі автори завжди схильні шукати паралелі між Сходом та іншими, добре

знайомими їм культурами, і поневолі вестернізують свій матеріал. Але такий підхід до вивчення спадщини сходу на даний момент є основною тенденцією.

Важливо також зрозуміти, що мається на увазі під поняттям «Схід», оскільки воно несе у собі потенційну небезпеку впадання у європоцентризм. Найбільш уживане пояснення тут таке: «Схід» є все, що не Захід. При такому визначенні під поняття «Схід» попадають ніяк не пов'язані з власне сходом речі як даосизм, маздаїзм, іслам та веданта. Тобто тут важливо розуміти, що у літературі слово «Схід» часто вживається як найменування різних, нічим між собою не пов'язаних культур та традицій, які є не Захід. В той час, поняття «Захід» наділене більшою онтологічною релевантністю, оскільки може розумітися як єдина відносно гомогенна історико-культурна реальність, заснована на античних та християнських цінностях та їх проєкціях. Таким чином, можна заключити і важливо розуміти цей факт: поняття «Схід» як певна єдина сутність, простір досліджень було сформульоване вченими сходознавцями і містить під собою не лише те, що є сходом у дійсності.

Вагомою умовою, щоб неєвропейські вчення змогли бути дійсно корисні для західної філософії, є правильне ставлення до них. Варто перестати ставитись до них як просто до музейних експонатів, чогось, що вже не живе, а в першу чергу оцінювати їх як продукти духу, живої культури. Таким чином можливо повністю оцінити надбання Сходу.

Перепоною на шляху об'єктивного сприйняття сходу є ряд стереотипів, які сформувалися у літературі, присвяченій цій тематиці. Ось деякі з них:

1) Захід раціональний та науковий. Схід інтуїтивний та ірраціональний. По-перше, тут варто зазначити, що сам термін «ірраціональність» у тому сенсі, якому ми звикли його сприймати, є цілковито породженням західної інтелектуальної думки. Потреба у цьому понятті виникла при історичній необхідності зіставлення віри та знання, науки та релігії, філософії та містики

і, як наслідок, раціонального та ірраціонального. Для Сходу така опозиція не є актуальною, а відповідно, й ірраціональність не може бути рисою Сходу.

2) Азійські культури не знають свободи і передбачають деспотизм та авторитаризм. Дійсно, на Сході не було такого розуміння політичних, громадянських та особистісних свобод як у Європі після XVIII століття. Проте, не варто забувати, що до Нового часу такі питання не ставилися навіть у самій Європі (наприклад, у Давній Греції). Якщо добре приглянутися до Сходу, то тут питання свободи є надзвичайно розвиненим, починаючи від побутового трактування і закінчуючи метафізичним розумінням цієї категорії. Якщо брати як приклад Індійську культуру, то тут майже усі релігії мають кінцевою метою звільнення людини. Центральне твердження релігій Індії є прагнення звільнитися з круговороту циклічного буття (сансари). У цьому полягає пафос усіх вчень Індії, від Упанішад і до сикхізму. Разом з тим може здатися, що елемент особистісної свободи у контексті соціуму ніби опущений. Але це не є дивним, враховуючи кастовий устрій суспільства, що не передбачав реформаторства і накладав на людину обов'язки, пов'язані з її місцем у кастовій системі.

3) Східні культури ігнорують особистість і ставлять колективне вище особистісного. Особистість не виступає як самостійний суб'єкт поза межами общини чи роду. Така точка зору притаманна тим, хто не надто заглибився і розібрався в побудовах східних філософій. На прикладі тої ж Індії ми бачимо конструкт Атмана. Він є істинною Самістю, істинним Я людини. Але часом при прочитуванні уривків, де говориться про Атман, дослідники трактують його як дух певного колективу, свого роду колективне несвідоме, що не може належати лише одній людині. Атман є проекцією минулого та майбутнього, різних станів і т.п., але однієї людини. Мокша (тобто звільнення) досягається у результаті зусиль, які здійснює теж одна людина, а не рід. Тобто спасіння є

особистим і таке пояснення знімає питання про превалювання інтересів колективу та низького статусу особистості у Східних культурах. Тобто, як бачимо, дослідження сходу є реальним проблемним полем з великою кількістю можливих підходів та методів. Воно має власну історію, видатних діячів та продовжує розвиватися по сьогоднішній день.

Як вже зазначалось, існують різні підходи та методики до вивчення східних вчень та практик. Надзвичайно важливим тут є описовий матеріал, який просто констатує наявність того чи іншого явища, проте, найбільший інтерес все ж викликають дослідження, зроблені дослідниками, які занурилися у східну традицію, будучи за походженням з заходу. Цікаві такі дослідження в першу чергу тим, що тут автори фіксують свої враження та переживання, які спровоковані тим фактом, що вони опинилися у лоні чужої для них культури. Також серед досліджень Сходу варто звертати увагу на ступінь неупередженості автора, оскільки саме цим грішили письменники з колоній, що намагалися описувати східну цивілізацію як щось відстале та застаріле. Також, як відомо, після масового проникнення східних ідей у Європу з'явилося багато шкіл, на кшталт теософії, які хоча і представляють жвавий інтерес як феномен культури та наслідок орієнтального впливу, все ж є частково заангажованим матеріалом і не надто надійним джерелом для наукових досліджень. Починаючи досліджувати спадщину Сходу, вчений з Європи стає на непростий шлях. Майже в усіх випадках таких досліджень ключем до успіху ставало вироблення власної методології. Це значно ускладнювало завдання, враховуючи, що необхідно потім викласти власне дослідження зрозуміло для західного читача.

2.1. Дослідження М.Еліаде

В науковому світі фігура Мірчі Еліаде постає як предтеча сучасної парадигми в західному релігієзнавстві. Для найбільш адекватної оцінки творчості М.Еліаде його варто сприймати не як дослідника міфів або прикладного релігієзнавства, а як філософа релігії. У своїх роботах М.Еліаде перш за все ставив мету виявити структуру та значення релігійних феноменів, зрозуміти їх безпосередній зміст. Саме тому у його роботах поняття «святості», «божества», «центра Світу», «спасіння» та ін. не є містифікованими. «Це дійсні для людської свідомості ідеальні прояви феномена, що людина спостерігає – світосприйняття як породження та умова розумного буття» [29, с.12]. Тобто як факт, породжений першопочатковою духовною суттю людини. Найбільш цікавими в контексті досліджень східних практик є роботи М.Еліаде, присвячені Індії, а саме: «Священні тексти народів світу», «Азійська алхімія», «Бібліотека махараджі», «Аспекти міфу», «Йога: безсмертя та свобода», «Трактат з історії релігій». Загалом творча спадщина Еліаде нараховує більше 30 наукових та літературних праць. Важливим фактом з біографії М.Еліаде, що пояснює глибину його досліджень, є його перебування в Індії протягом п'яти років, які він провів вивчаючи індійську культуру (зокрема, йогічні практики, міфологічні системи, вчення різних шкіл) у її ж середовищі, під пильним наглядом Вчителя. Розглядаючи дослідження М.Еліаде на тему йоги, в першу чергу вражає ґрунтовність результату цього дослідження. Він розглядав як ортодоксальну йогу, так і «еретичні» течії у ній. Загалом, мета його пошуків звучить у самій назві книги про йогу: «Йога: безсмертя та свобода», тобто він показав, що завдяки йозі індивід може досягти безсмертя та свободи. По суті, через дослідження йоги Еліаде робить зріз індійської культури та міфології загалом, оскільки «завжди можна знайти ту чи іншу форму йоги там, де

метою є переживання сакрального або досягнення досконалого володіння собою» (Йога и свобода). За Еліаде, йога констатує собою певний окремий пласт індійської свідомості. Це підтверджується тим, що усюди, де є сліди індійської культури та релігії, можна побачити більш чи менш чітку форму йоги. Йогічні методи «медитації» та «концентрації» були насущною потребою народу Індії та присутні у всіх видах йоги, як індуїстській, так і «єретичній», тобто, де б ми з нею не стикалися, стрижень її завжди лишається однаковим, що підтверджує необхідність її та відповідно історичну стійкість. В кінцевому рахунку йога увібрала в себе усі різновидності спіритичних та містичних технік. Від елементарних до найбільш складних.

М.Еліаде, досліджуючи феномен йоги з самих її витоків, говорить, що першопочатково вона була реакцією на закостенілий ритуалізм тогочасної релігії, виражала потребу людей у набутті конкретного, особистісного досвіду. Але важливим уточненням, яке робить автор, є те, що йогу не можна порівнювати з шаманізмом, вона не є технікою екстазу, як її часто називають у відповідних дослідженнях. Йога навпаки намагається досягти екстазу завдяки цілковитій концентрації. У історії світової містики йога, як вважає М.Еліаде, займає унікальне місце, оскільки подібних прикладів не збереглося ніде у світі, вона є справжньою «модальністю архаїчного духу» [29, с.65]. Її архаїчний характер підтверджується ініціаційною структурою, що лишилась незмінною і до наших днів. У підтвердження автор приводить йогічну символіку смерті та відродження – смерті профанних умов існування людини та відродження на трансцендентній основі буття. Йогин намагається повністю «перевернути» нормальний спосіб життя, вийти за його межі. На кожному кроці йогічного досвіду та практики він робить речі, протилежні «нормальним» життєвим речам. Наприклад, практикує повну тілесну

нерухомість (асана), фіксацію психоментального у одній точці (екаграта). Тобто приноситься у жертву усе мирське, в першу чергу «життя» у звичному розумінні цього слова та «особистість». На перший погляд такі дії видаються сторонньому спостерігачу дивними, проте, індійська філософія постулює: усе мирське є хибним, оскільки десакралізоване життя є лише стражданням та ілюзією і кінцева мета, звільнення, з такої перспективи, досягнута бути не може. Ідеал йоги – стан дживанмукті – означає життя в «вічному тепер», поза часом. Звільнений за життя, дживанмукта, володіє вже не своїм «Я» як свідомістю, що впливає з його особистої історії, а спостерігаючою свідомістю, яка є чистою прозорістю та спонтанністю. Саме в самій сутності цього стану, який існує за межами повсякденного світосприйняття, існує справжнє спасіння, безсмертя та свобода. М.Еліаде виявив дві основні тенденції духовної спадщини Індії, що прослідковуються на всіх сторінках багатовікової її історії. Це шлях ероса та шлях аскези. Поняття еросу він вживає не у Фрейдівському розумінні, а ближче до Юнгіанського трактування, тобто як повноту життєвої енергії (де сексуальний аспект є лише одним з аспектів, а не ключовим), такий шлях не потребує відмови від життя, а навпаки ставить його вище усього, воно стає головною силою, що допомагає адепту зрозуміти фундаментальну «подвійність» світу. Аскетичний шлях навпаки говорить про необхідність нівелювання життя, задля замкнення кола постійних перероджень та страждань.

Треба зазначити, що вплив перебування Еліаде на формування його майбутніх дослідницьких поглядів був вирішальним. Зокрема це стосується його концепції стосовно феномену релігії, релігійного досвіду, які у результаті лягли в основу методології досліджень Еліаде. Ось що він сам писав з цього приводу у передмові до роботи «Пошуки історії та значення релігії»: «Нажаль, у нас немає більш точного слова для позначення

сакрального досвіду ніж «релігія». Але, напевне, занадто пізно шукати яесьь нове слово; хоча, термін релігія все ще може бути корисним, за умови, що він не обов'язково означає віру в духів, Бога, богів, але, скоріше, буде мати під собою переживання сакрального, і, відповідно, виражати ідеї буття та істини» [31, с.7]. Тобто йогічні переживання самого Еліаде в повній мірі можна вважати релігійним досвідом зустрічі з трансцендентним, що залишив яскраве враження і став основою подальших теоретичних викладок автора. Наскрізною у роботах Еліаде з часом стала тема пошуку точок дотику між Західною цивілізацією та традиційним Сходом. М.Еліаде підкреслював той факт, що Захід знаходиться у кризі і вихід з неї він бачив у сприйнятті якісно нового типу мислення, а саме типу мислення східної людини, яка, на відміну від західної, живе у цілісному світі вже багато століть. Саме цієї цілісності і не вистачає Заходу, вважає Еліаде. На цьому ґрунті він вибудував власну теорію Нового гуманізму та історії релігії, яка мала слугувати на його впровадження задля подолання кризи.

2.2. Дослідження Юнга

Карл Густав Юнг – швейцарський психоаналітик, психолог, філософ культури, родоначальник аналітичної психології. У 1906-1913 рр. працював із З.Фрейдом, але надалі відійшов від класичного психоаналізу. Створив власну аналітичну психологію, засновану на використанні для психоаналізу аналогій з міфології – сновидінь, марення, шизофренічних розладів.

Вперше запропонував ряд філософських концепцій: архетип, колективне несвідоме, комплекс, синхроністичність. Значно поглибив і розширив уявлення про несвідоме. Широкою популярністю зараз користується його система психологічних типів. Глибинна психологія, що представлена людству Карлом Густавом Юнгом, являє собою сплетіння науки та релігії,

міфології та аналітики, синтез новітніх західних концепцій та найдавніших вчень.

За роки свого життя Юнг цікавився багатьма містичними та окультними напрямками. Довгий час він досліджував алхімію і навіть присвятив їй цілу книгу. Також він глибоко цікавився гностичними вченнями. Деякі дослідники з цього приводу зазначають, що Юнг «возвів окультизм на науковий п'єдестал».

Власну зацікавленість Сходом сам Юнг частково пояснює, показуючи точки схожості східної філософії та психоаналізу. І там, і там присутня концепція несвідомого, підкреслюється важливість внутрішніх переживань та необхідність роботи над ними, значимість ідеї завершеності.

Юнг у своїх роботах підняв масштабне питання, а саме: чи є доцільними спроби взаємонаслідування Заходу і Сходу? Розмірковуючи на цю тему, він зазначає, що колективне несвідоме «володіє всередині людської психіки спільним субстратом, що трансцендентує усі розбіжності у сфері культури та свідомості», ця несвідома психіка, властива усім людям, містить «приховані схильності до проявлення ідентичних реакцій» [35, с.207].

Виходячи з цього, він показує певні початкові вузькі паралелі між психологіями двох світів. Але для нього західна людина постає занадто екстравертною і через це нездатною адекватно сприйняти східну мудрість, що має на меті проектування людини всередину себе. Для нього ядром східних вчень є таке розуміння і використання духовної спадщини, через це Юнг різко критично коментує установки та спосіб життя своїх західних сучасників.

Для Юнга фундаментальною і спільною проблемою, як для західного, так і для східного світу «полягає не стільки в дистанціонуванні відносно

об'єктів бажання, скільки в більш розв'язному ставленні до самого свого бажання, яким би не був його об'єкт» [36, с.89].

Уже у 1912 році у роботі «Трансформації і символах лібідо» Юнг запропонував власну інтерпретацію фрагментів з Упанішад та Ригведи. Це був перший крок до залучення східної мудрості у вир психоаналітичного дискурсу. «Індійська мудрість – найглибша з усіх існуючих... Чим далі, тим тісніше ми зближуємося з поглядами індусів. Психологічні дослідження крок за кроком підтверджують ідеї, що містяться у давній індійській науці про душу» [37, с.107].

Сильно вплинула на Юнгові розробки стосовно східних філософій його співпраця з Школою Мудрості графа Германа Кейзерлінга. Саме тут, на початку 20-х років Юнг познайомився з синдологом Ріхардом Вільгельмом і почав їх сумісну працю над «Таємницею золотої квітки». Юнг написав психологічний коментар для цієї книги і з цієї роботи почалася наскрізна пізніше для Юнга тематика порівняння психології Заходу та Сходу.

На думку Юнга, доступ до східних концепцій може дати відповіді людині навіть з іншого культурного контексту. По тій же причині він зазначає, що контакт зі Сходом може допомогти звести нанівець гомеостатичний дисбаланс психіки, який притаманний західним людям. Але «захід не повинен просто намагатися копіювати Східну духовну йогу, так само, як і Схід не повинен наосліп приймати західну науку. Кожен повинен вивчати іншого, черпати натхнення з його прикладу, але при цьому продовжувати свій власний розвиток в ключі відповідної історичної свідомості» [36, с.67].

Юнг стверджував, що ще від Ренесансу, тобто XV століття, західна свідомість обмежила себе наукою та філософією. Зростання наукового прогресу та кількість важливих відкриттів підкреслили важливість

волевиявлення, інтелекту та доказів і тим самим було знівельовано «суб'єктивний духовний досвід» людини. Така тенденція поглибила психічний розкол у рамках реалій західних людей. Раціонально оброблені переживання оцінювались та утримувались у свідомому, в той час як весь інший психічний матеріал, що не піддавався раціональному поясненню, був зміщений у сферу несвідомого. Юнг наголошував на критичності цього моменту в історії.

Вивчення східних філософських систем, на думку Юнга, могло спровокувати два сценарії: по-перше, будь-які чужі і дивні концепції можуть призводити до пробудження підсвідомих страхів та переживань, які потім важко утамувати або прийняти. Така ситуація виникає у разі недостатньої ментальної підготовки людини. Другий сценарій, коли людина намагається повністю перейняти східний спосіб буття, за рахунок відходу від власного культурного контексту, може призвести до внутрішнього психічного хаосу. Нехтування усвідомленням досвіду може призвести лише до імітації, яка у подальшому здатна провокувати сильний розкол між свідомим та несвідомим і потенційно спричиняє неврози.

Проте, Юнг визнавав, що контакти зі східною культурою можуть бути доволі корисними для жителів заходу. Але вони мають будуватися паралельно, а не бути спробою замінити власну спадщину та реалії. У ліпшому випадку такі контакти здатні дати людям імпульс для переоцінки власного минулого та спровокувати позитивну переоцінку ролі інтуїтивної функції загалом. Сам Юнг зазначає: «Наукова, так само, як і художня і релігійна творчість, може напряду залежати від чутливості до інтуїтивного процесу несвідомого» [35, с.185].

Ставлення Юнга до його сучасників, що практикували йогу, лишається контраверсійним, оскільки він доволі часто критикував їх у своїх роботах.

Він підкреслював, згідно з власними спостереженнями, факт, що відмова від власного культурного спадку і спроба його заміни провокує посилення самовідторгнення всередині самої психіки індивіда.

Таким чином, Юнг аргументовано попереджав про згубність захоплення східними практиками для сучасних йому західних людей. Така модель поведінки здатна призвести до внутрішнього розщеплення психіки і призводить до ментального дисбалансу. Але, Юнг передбачав, що йогічні практики можуть набути популярності у Європі в найближчий час, оскільки духовний голод лишався відкритим питанням і певною мірою Захід потребував нових джерел духовного збагачення.

У роботі «Йога та Захід», яка була написана після його подорожі до Індії, Юнг стверджує наступне: «Я промовчу про значення йоги для Індії, оскільки не можу насмілитися висловлюватися про те, чого не знаю з власного досвіду. Я, однак, можу дещо сказати про її значення для Заходу. Наша відсутність напрямку межує з психологічною анархією. Відповідно, будь яка релігійна чи філософська практика рівна психологічній дисципліні і відповідно методу психічної гігієни» [38, с.5].

Але звісно, в першу чергу, йога цікавила Юнга як виключно психологічний феномен. З цього приводу він зазначав: «Йога першопочатково була природнім процесом інтроверсії... Такі інтроверсії призводять до характерних внутрішніх змін особистості. Протягом декількох тисяч років ці інтроверсії поступово організовувалися в методи..» [37, с.4].

Тобто Юнга тут цікавили і приваблювали не канонічні і організовані методи та вчення йоги, а природні процеси інтроверсії, що лежать в їх основі, принаймні так вважав Юнг. Такий погляд пояснює деякі неточності, яких Юнг припускався на своїх же лекціях, присвячених даній тематиці. Він вважав, що завдяки дослідженню йоги, а точніше процесів, які вона

породжує, він зіткнувся з універсальним психічним явищем. Йога була для нього вмістилищем символічних описів внутрішнього досвіду і безпосередньо процесу індивідуалізації. «З'явилися важливі паралелі між йогою і аналітичною психологією, особливо з кундаліні йогою та символізмом тантричної йоги. Ці форми йоги з їх багатим символізмом надали мені безцінний порівняльний матеріал для інтерпретації колективного несвідомого» [39, с.148]. Однією з цілей Юнга у таких дослідженнях був розвиток кроскультурної порівняльної психології внутрішнього досвіду.

На батьківщині Юнг також критикував появу та діяльність усіляких теософських рухів, посилення діяльності місії Рамакрішні та загалом західного присвоєння східної думки. Він схвалював лише дослідження йоги та інших перлин східної практики та мудрості, різко висловлюючись з приводу спроб практикувати їх: «Існує багато різних типів йоги, і європейці часто стають ними загіпнотизовані, але йога є виключно східним явищем, жоден європеєць не володіє достатнім терпінням і йога не є для нього вірним шляхом... Чим більше ми вивчаємо йогу, тим більше усвідомлюємо, яка вона далека від нас; європеєць може лише імітувати її, але, у такому разі, не варто очікувати значних здобутків» [40, с.17].

У листі до свого товариша-синолога Юнг, торкаючись цієї проблеми, пише: «Входження Сходу у Захід – це скоріше психологічний факт з довгим історичним фоном. Перші ознаки можна знайти вже у Мейстера Екхарта, Лейбніца, Канта, Гегеля, Шопенгауера та фон Гартмана. Але ми маємо справу не з справжнім Сходом, а лише з фактом колективного несвідомого, яке, як відомо, усюдиусе та притаманне усім» [39, с.91].

У статті «Різниця між східним та західним мисленням» Юнг вдається до майже когнітивістського пояснення глибини прірви між Сходом та Заходом. Юнг звертає увагу на поняття свідомість і його розуміння у цих двох

культурах. Таким чином для заходу свідомість є «розумне функціонування душі», ментальність кожного окремого індивіда. Світовий, глобальний розум (який ми так часто зустрічаємо на сході) у західній думці лишився лише у вигляді релікту філософської думки і зник у всіх інших сферах. На сході ж свідомість – це «космічний фактор, справжня сутність життя». З цим, до речі, Юнг пов'язує, що на сході, на відміну від заходу, немає конфлікту між наукою та релігією.

Розглядаючи сферу релігії і божественного, Юнг знову наголошує, що на Заході «людина незрівнянно мала та повністю уповає на милість божу», в той час як на Сході «людина є Бог і тому рятує себе самостійно».

Наголошуючи на загрозах, які несе таке безвідповідальне ставлення до йогічних практик, Юнг застерігав про можливість міметичного безумства: «Європеєць, що практикує йогу, не розуміє, що він робить. Вона згубно впливає на нього, рано чи пізно, а іноді навіть доводить до межі безумства» [40, с. 44]. Виходячи з цього, Юнг заключає або скоріше прогнозує, що «протягом століть Захід винайде власну йогу, і вона буде заснована на фундаменті, закладеному християнством» [37, с.6]. Доволі показово, що схожої думки відносно розповсюдження йоги на заході притримувалися і інші вчені сучасники Юнга. До прикладу, ось що говорить з цього приводу М.Еліаде: «Ми не маємо наміру підштовхнути західних дослідників до вивчення практики йоги (яка, до речі, не така проста, як може здаватися новачкам) або припустити, що різні західні дисципліни практикують йогічні методи або приймають ідеологію йоги. Нам здається більш плодотворною інша точка зору – вивчати, настільки уважно, наскільки це можливо, результати, досягнуті такими методами вивчення душі» [40, с.22].

2.3. Методологія досліджень К.Юнга та М.Еліаде

Творча спадщина Юнга та Еліаде є оригінальною, оскільки обидва мислителя аналізують глибинні пласти культури і як наслідок приходять до виявлення архетипів людської поведінки, свідомості та мислення. В першу чергу відрізняє методологію цих двох дослідників їх відразу до еволюціонізму, вони намагалися показати культуру та історію не як ряд послідовних станів, що змінюють один одного, не як прогрес від простого до складного, а як універсальні форми, міфологічні зразки, архетипи, які завжди при сутні в культурі і являють її ядро, незалежно від хронології. Вони звернули увагу на глибинне нутро людини як такої, і, відштовхуючись, від людини будували власні дослідження. Важливими та вартими чільної уваги є підходи Юнга щодо досліджень з даної тематики. В першу чергу треба зауважити, що багато термінів з східної філософії часто вживаються Юнгом у його власному трактуванні, часом не збіжним з загальноприйнятим. Зокрема це стосується поняття йога та символ. За Юнгом, символ завжди лежить за межами людського розуміння та логіки. Він зазначає: «Символи дають пережитому форму та спосіб входження в світ людського розуміння, не викривлюючи при цьому його сутності та без збитків для його вищої значущості» [37, с.74].

Тобто символи виступають свого роду проміжною формою і необхідним відлунням архетипу колективного несвідомого, який несе зміст у зрозумілій для людського розуміння формі. Тільки враховуючи такий контекст та трактування символу, можливо адекватне розуміння вчення Юнга стосовно символів у східних філософських системах, саме як прояв вищої психічної реальності, що перевершує наше власне его і породжений колективним несвідомим.

Іншою важливою характеристикою є те, що юнґіанське трактування символів і релігійних систем сходу тісно вплетена у концепцію Юнга про устрій психічного життя та психологічних типів.

Яскравою ілюстрацією такого зв'язку є вчення Юнга про процес індивідуалізації. Цей концепт загалом є одним з центральних у всій системі Юнга. Він визначає її наступним чином: «Індивідуалізація полягає в тім, щоб стати окремим створінням і, оскільки ми розуміємо під індивідуалізацією нашу глибинну, останню та незрівняну унікальність, стати власною самістю. Тому індивідуалізацію можна було б перекласти як «само існування» або «само становлення» [36, с.84].

Протягом усього життя кожна людина проходить даний процес, оскільки він є вродженим та проходить по загальній схемі для всіх. Також Юнг виділяє чотири функції свідомості та інтровертну або екстравертну установки свідомості, які при суміщенні складають вісім психотипів. Саме в контексті вчення про інтроверсію, функціях відчущання та інтуїції, Юнг звертається до духовного спадку Сходу.

За Юнгом, одним з найбільш поширених зовнішніх символічних відображень внутрішнього процесу індивідуалізації є мандала. Саме тому Юнг і аналізує її у такому ключі, а саме психічного життя індивіда. Він пише з цього приводу: «Мені здається безспірним, що ці східні символи породжені снами та видіннями, а не винайдені подвижниками Махаяни. Навпаки, вони є одними з найдревніших релігійних символів людства і, можливо, існували ще за часів палеоліту. Більше того, вони розповсюджені по всьому світу, що ясно доводить перше твердження» [39, с.165].

Саме тому, мандала і усі інші релігійні символи є продуктом нашої психічної субстанції. Юнг додає також, що мандала є найрозповсюдженішим

вираженням архетипу самості: «Мандала означає ні що інше, як психічний центр особистості, який не варто ототожнювати з еґо» [39, с.97].

Оскільки, таким чином, мандала є символом психічного центру індивіда і безпосередньо особистості, знаки і символічні зображення схожі на мандали, можна знайти у всіх культурах. Проте, у цьому контексті існує певна розбіжність і специфіка у трактуванні самості, що пов'язана з протилежністю домінуючих психотипів на Сході та Заході. Різка різниця релігійних доктрин, у сенсі, релігій шляху на сході та релігій книги на заході, християнин досягає своєї духовної мети через і у Христі, а буддист дізнається, що він сам є Будда. Тобто буддист залишається на вічній основі своєї внутрішньої природи, єдність котрої з божеством є характерною рисою східних вірувань, у той час як християнин виходить з перехідного стану до «Я» світу свідомості.

Також термінологічно є спірним питанням застосування Юнгом терміну йоґа. У статті «Йоґа та Захід» зокрема є певні контекстуальні розбіжності у вживанні цього терміну, вони зустрічаються і у інших його роботах присвячених цій темі. Іноді під йоґою вгадується лише збірне поняття для позначення різних релігійних, фізичних та психічних практик Індії та Китаю. Юнга цікавить не класичний варіант йоґи Патаджалі, а факт, що засвідчує нерозривність у східних практиках філософії та психотехніки, як показник цілісності (на протипагу заходу) душевного життя на сході. Загалом важливою частиною інтерпретації юнґіанством Сходу є постійне протиставлення його Заходу.

Таким чином, окресливши підходи та інтерпретації Юнга стосовно сходу, можна зазначити, що особливо важливою є юнґіанське переосмислення східної мудрості як підґрунтя для майбутнього введення терміну інтроверсія, а відповідно, і пари інтроверсія-екстраверсія, що

являються фундаментом для аналітики особистості за Юнгом. Значна роль також відводиться процесу індивідуалізації, у цьому сенсі Схід значно випередив Захід розробивши традицію йоги (у юнгіанському сенсі). Також, дослідження східних філософських систем значно вплинуло на формулювання Юнгом психологічних функцій особистості.

Не викликає сумнівів той факт, що дослідницький метод М.Еліаде, який нині став вже класичним, не є однозначним. Для найбільш адекватного його сприйняття потрібно сприймати самого М.Еліаде не просто як прикладного дослідника релігій, міфів тощо, а як самобутнього філософа релігії. Позитивістській підхід для оцінки спадщини М.Еліаде виявляє себе не дієвим.

У своєму постійному прагненні дійти до самої суті Еліаде вдалося створити власну концепцію, яку він назвав історією релігій. Варто зауважити, що його історія релігій суттєво відрізняється від того, що прийнято розуміти під цим словосполученням. Цікавість Еліаде до історії релігій викликана в першу чергу культурологічною позицією мислителя. Сучасна йому західна культура переживала кризу. Вихід з кризи вчений бачив у інтеграції іншого типу мислення – східного.

У своїх працях Еліаде намагався відмовитися від двох панівних методів науки, а саме, еволюціоністського та романтико-декадентського. В обох випадках його не влаштовувала їх «лінійність».

Власну методологію Еліаде заснував на вивченні внутрішніх законів релігії. Увага історика релігії, на його думку, має бути сфокусована одночасно і на безпосередньому значенні релігійного феномену, і на його історії. Систематизація результатів повинна базуватися на феноменології та релігійній філософії, тому «в широкому сенсі слова наука про релігії охоплює релігійну феноменологію та філософію релігії» [30, с.187].

Замість лінійного ряду Еліаде запропонував своєрідну «продольну» структуру релігійного, виділяючи в ньому основні категорії – моделі-патерни. Такими моделями для Еліаде є різноманітні космічні категорії та культури (наприклад, Сонце, Світове Дерево, вода, світло тощо). Така позиція Еліаде є виправданою, оскільки «розбираючи» релігії таким чином і описуючи феномени, можна створити певну систему розуміння релігійного, яка буде вільна від еволюціонізму, оскільки дозволяє одночасно аналізувати як «вищі», так і «нижчі» форми релігій. Також згідно М.Еліаде, умовою вивчення релігій має стати принцип історизму. Деякі дослідники вважають Еліаде борцем з історією, проте у широкому розумінні це не так, він виступав проти абсолютизації лінійної історії. Еліаде визнавав та стверджував необхідність розгляду історичного контексту того чи іншого явища при його дослідженні, а також місце цього явища у соціальному та духовному житті людей. Кінцевою метою історії для Еліаде є не просто описання певних феноменів духовного життя, типів релігійної поведінки, символіки тощо. Більше того, релігія у Еліаде виступає основою культури взагалі. Подібний погляд зближує Еліаде з теологами.

Для Еліаде очевидно, що сакральне констатує секулярне, виступаючи в ролі нетлінної моделі профанного. Для Еліаде історія релігій має вийти за рамки кабінетів, бібліотечних залів та польових досліджень, звертаючись безпосередньо до культури в цілому та кожної людини окремо. Історія релігій, виводячи нове знання про людину, здатна створити нові екзистенційні засновки, по-новому онтологізувати буття так званої «сучасної людини». «Історії релігій суджено зіграти важливу роль в сучасному культурному житті, і не лише тому, що розуміння езотеричних і архаїчних релігій значно допоможе у культурному діалозі з представниками цих релігій. Більш значущим є те, що історія релігій неминуче досягає більш

глибокого знання про людину. Саме на базі подібного знання міг би розвиватися нео-гуманізм вселенського масштабу» [31, с.205]. В цій цитаті Еліаде фактично постулює, що він очікує від Нового гуманізму, який є вінцем його наукових розробок. Історія релігій тут втрачає статус науки суто емпіричної і возвищується до філософського рівня. Онтологізована історія релігій є наріжним каменем Нового гуманізму, в якому Еліаде вбачає вихід з кризи для західної цивілізації. Історія релігій, з точки зору М.Еліаде, є дисципліною, що сприяє виходу сучасної людини з техногенної та урбаністичної цивілізації та з власної екзистенційної кризи.

Особливу роль у цьому процесі Еліаде відводить жителям Східної Європи, оскільки їх території є мостом між власне Європою та Азією і вони можуть допомогти обом сторонам у встановленні взаємовигідного діалогу. На думку Еліаде, корінна розбіжність сучасної людини та людини традиційної – в їх ставленні до історії. Сучасна людина постійно намагається виступати в ролі творця історії, а людина традиційна не визнає цінності історичної події самої по собі та не розглядає його як «специфічну категорію власного існування». Традиційне суспільство або знищувало історію (космогонічним актом оновлення часу), або переоцінювало її згідно універсальним моделям та архетипам, або ж надавало їй есхатологічний зміст. Виходячи з таких спостережень, Еліаде розмислював над станом людини «перед обличчям історії». Сучасна людина вважає себе людиною історичною і тому не може позбавитися страху перед історією, тоді як людина традиційна оцінює історичні події як єдиний шлях до звільнення та повернення до Сакрального Часу. Також надзвичайно важливу роль у всій концепції Еліаде відіграє категорія сакрального. Воно виступає онтологічним принципом буття: «Прояв священного онтологічно створює світ» [30, с.108].

Унікальна можливість «воз'єднання», освячення світу людини, переходу від хаосу до космосу – заключається в причасті до області Священного. Воно наділене єдиним реальним буттям, однорідним та незмінним. «Для історика релігій важливий кожний прояв Священного: кожний обряд, міф, вірування або священна постать відображає досвід Сакрального і відповідно містить в собі ідею буття, значення та істини» [32, с.414]. Розвиваючи свою думку, М.Еліаде стверджує: «Важко собі уявити, як людський розум міг би функціонувати без неоспірності того, що в світі існує щось нередуковано реальне, і неможливо собі уявити, як могла з'явитися свідомість без дарування значення людським імпульсам та досвідам. Усвідомлення реального і значущого світу пов'язано з досвідом відкриття Сакрального» [32, с.414].

Одним з найбільш цікавих моментів вчення Еліаде є його оригінальна категорія «ієрофанії», тобто сакрального в повсякденному, ланка, що пов'язує ці два буття. Свою історію релігій він описував як «ряд ієрофайй». Способи та форми цих проявів можуть бути різними, але парадокс, що заключний в категорії ієрофанії, в тому, що священне, проявляючи себе в повсякденному, тим самим себе обмежує і перестає бути абсолютним. В цьому, згідно Еліаде, полягає специфічний характер релігійного переживання. Таким чином, в релігійному житті індивіда немає значного розриву. Священне, проявляючи себе і обмежуючи себе, проявляє власну історичність. Еліаде багаторазово підкреслював нередуційність досвіду Священного, а відповідно і нередуційність усіх явищ з ним пов'язаних, тобто фактично усіх релігійних феноменів. Це означало, що у кожної людини початково присутнім є досвід сакрального, тому будь-яка спроба його означити буде неповною. Людина інтуїтивно розуміє сакральне. Тому не варто зводити дослідження релігій лише до вияснення природи релігійного.

Як зазначив Роберт Байрд: «Релігія або Сакральне або людський відгук на сакральне, - є дечим, що можна означити без дефініцій» [16, с.37].

В основі феноменології Еліаде лежить метод феноменологічної редукції, що був запропонований ще Гусерлем. Цей метод дозволяє розшифрувати міфи і символи, обряди та ритуали. Особливість такого підходу полягає у неможливості аналізу релігійного через секулярне. Сумуючи аргументи, направлені проти грубого редукціонізму, можна виділити наступні:

- релігійна природа та релігійний досвід не редуковані;
- історія релігій як дисципліна автономна по своїй природі. Історик релігій намагається провести інтерпретацію релігійних явищ без застосування редукції. Особистісний аспект релігійних явищ також не може бути редукований, для позитивістського підходу до релігійних феноменів були характерні відчуження та вузько раціональне ставлення, що привело до редукції «живих» релігійних феноменів у «мертві». Варто віддавати належне природі релігійного символізму, не варто давати односторонню інтерпретацію інваріантного релігійного символізму, зводячи його до рамок одного символу; не варто також зводити природу і значення релігійного символізму до вузької раціональної інтерпретації;

- Потрібно уникати інтерпретацій багат шарових релігійних явищ по надто спрощеній схемі або ідентифікувати релігійне лише по одному з його аспектів. Вчення про Новий, «вселенський» гуманізм є вінцем усіх пошуків та методологічних винаходів М.Еліаде. Конкретні проблеми вивчення різних проявів релігійного, питання методології науки про релігію, теорія міфів, символізму дають базу для створення концепції Нового гуманізму. З її допомогою Еліаде не тільки хотів запропонувати шлях виходу Заходу з кризового стану, таким чином він намагався вирішити проблему секуляризації сучасної йому культури та суспільства. Його історія релігій та

Новий гуманізм – спроба розв’язання проблеми життя в світі без Бога. Вирішення екзистенціальної кризи сучасної людини Еліаде вбачав у зверненні до досвіду традиційної культури, що є характерною для Сходу. Він казав, що нам дійсно є чому повчитися у її представників.

Варто сказати, що серед його критиків побутує вульгарні часом інтерпретації його вчення стосовно можливості «оживити» Західну культуру досвідом Сходу. У передмові до англійського видання праці «Міфи, сновидіння, містерії» М.Еліаде пише: «Перш за все сучасного жителя Заходу цікавить ідея смерті та відродження (маються на увазі уявлення про смерть і відродження у Східних культурах). Ці концепції відображають людські стани, які західний світ давно лишив позаду і які самі по собі не прийнятні для сучасного європейця. З іншого боку, їх нескерпна суть і її герменевтичне трактування можуть значно стимулювати філософське мислення. Наприклад, ми не можемо применшувати значення того факту, що східні культури досягли успіху в наданні позитивних цінностей знепокоєності, смерті, хаосу. Розуміння механізмів, що дозволяють східним культурам так сприймати подібні явища, може стати вкрай корисним для Заходу, особливо враховуючи кризу, яку він зараз переживає. Якщо відкриття несвідомого змусило людину Заходу предстати перед власною, таємною і початковою «історією», то зустріч з неєвропейськими культурами змусить її глибоко проникнути в історію людського духу...» [33, с.20].

Концепція Нового гуманізму, своєрідного «Другого Ренесансу», з точки зору Еліаде, вирішує дві фундаментальні проблеми сучасності. З одного боку, Новий гуманізм має зруйнувати стіну глухоти, жорсткого нерозуміння і недовіри між Заходом та Сходом. З іншого боку, він дозволяє сучасній людині подолати її екзистенційну кризу, що пов’язана з процесом секуляризації. У протилежність уявлень, що «Захід є Захід, а Схід є Схід і

разом їм не зійтися», платформа Нового гуманізму Мірчі Еліаде стала одним з перших кроків до міжкультурного діалогу нового рівня. Новий гуманізм відкриває нові горизонти для історії релігій також. Як інструмент для розуміння себе та інших людей, досягненні конструктивного діалогу Сходу і Заходу, історія релігій підноситься на якісно новий рівень, стаючи однією з найперспективніших дисциплін XIX століття.

РОЗДІЛ III. Медитація у контексті сучасної психології

Як пише психолог Філозоф: «Особистісне зростання людини є умовою її духовного зростання, а духовність, в свою чергу, обумовлює новий рівень особистісного зростання. Тому процес особистісного та духовного зростання можна умовно уявити як спіраль, кожен виток якої свідчить про досконалість людини в цілому» [25, с.34].

На жаль, у сучасному психологічному дискурсі тематика медитації не надто добре показана. Про це свідчать визначення, які дають медитації психологічні словники, ці визначення є здебільшого неточними та поверхневими, що з самого початку не дає уявлення, що медитація може серйозно розглядатися у контексті психології. По-перше, варто зазначити, що термін «медитація» з'явився на сторінках респектабельних та вагомих видань не так давно. Раніше говорити про медитацію у наукових колах було не прийнято, оскільки вважалося, що вона невідривно пов'язана з тим чи іншим містичним вченням або релігією. У дійсності не можливо заперечувати факт, що медитація є невід'ємною частиною йоги, дзен-буддизму та інших, здебільшого індійських, практик. Але на сьогоднішній день доведено, що заняття медитацією допомагають боротися з внутрішніми розладами особистості, допомагають краще зрозуміти себе і можливі поза конкретними релігійними та філософськими доктринами. Тисячоліттями представники різних існуючих культур використовували медитацію для досягнення внутрішньої гармонії та спокою. Багатовіковий досвід свідчить про медитацію як про універсальну психотерапевтичну техніку. На сьогоднішній день у багатьох країнах світу, як на Заході так і на Сході, медитація використовується як у профілактиці фізичних захворювань так і у суто психологічному ключі. Стан, що досягається завдяки медитації інколи

називають «четвертим станом», підкреслюючи, що це якісно інакший стан особистості, різко відмінний від звичних.

У психологічному словнику вказано, що медитація це техніка впливу на свій психічний стан, думки та почуття. В Східних вченнях медитація є центральним методом самонавіювання. З точки зору давньої індійської психології повсякденні стани активної свідомості людини можуть бути поділені на три категорії:

1) Ви не здатні сконцентруватися: думки плутаються в голові, і ви не можете схопити важливу для вас думку. Такий стан не є медитацією;

2) У вас в голові постійно і нав'язливо крутиться одна думка (образ, слово, мотив) і ви не можете його позбутися. Це стан невимушеної медитації;

3) Ви здатні сконцентруватися на чому завгодно і не думати про зайві речі, відсікти їх. Це приклад власне медитації.

У розвиненій формі медитація передбачає здатність не лише утримувати розум на якійсь певній ідеї чи думці, але й спиняти потік свідомості, звільняти її від «порожніх» думок. Це також може бути названо зупинкою «внутрішнього діалогу». Виявляється наші власні думки можуть бути пеленою, що заважає нам розгледіти реальність як таку.

Свідомість у вітчизняній літературі дослідники визначають як найвищу форму психічного відображення дійсності у вигляді узагальненої моделі оточуючого світу в формі словесних понять і чуттєвих образів. Індуси (а саме їх давній культурі приписують витоки медитативної практики) трактували свідомість ширше та включали до неї сприйняття, мислення та пам'ять.

З точки зору психофізіології медитація є реальним процесом, що виникає шляхом самонавіювання. Маючи багато спільного з повторюваними тренуваннями та частково самогіпнозом, медитація має специфічні особливості. За її допомогою досягається найвищий ступінь концентрації

уваги на певному об'єкті, або ж навпаки, повне «розсіювання» уваги. І в першому і в другому випадку настає призупинення процесів сприйняття та мислення, відбувається чуттєва ізоляція людини від зовнішньої дійсності. Електрофізіологічні дослідження енцефалограм людей, що знаходилися у стані глибокої медитації показують, що їх біоритми не можна віднести ні до стану сну ні до стану пробудження, що дозволяє висувати гіпотези стосовно нейрофізіології особливих станів зміненої свідомості.

Психологічний аналіз медитації демонструє, що провідним моментом, що надає їй неповторну особливість, є тимчасове виключення з комплексу психічних процесів функції пам'яті. Саме це припущення дозволяє пояснити походження тих психічних явищ, що мають місце під час медитації і в період після практики. При медитації рівень власних шумів мозку стає максимально низьким і відповідно з'являється можливість повного використання асоціативних та інтегративних процесів для вирішення певних завдань, які формулює людина, що практикує медитацію. Не виключено, що в цьому випадку значно ширше включається у загальний процес сфера, функція якої називається інтуїцією. «Образи вищого ґатунку формуються поза контролем свідомості», – вважає професор Т.Березина [4, с. 13].

Бхагван Шрі Радніш (Ошо) в своїй «Помаранчевій книзі» пише: «Медитація – це стан чистої свідомості без змісту. Зазвичай наша свідомість надто переповнена неважливими речами та думками, як дзеркало вкрите пилюкою. Рухаються думки, рухаються бажання, рухаються спогади, рухаються амбіції – це простійна давка» [21, с. 28].

Медитація це усвідомлення того, що я не є розум. Коли це усвідомлення проникає глибоко у свідомість, з'являються «моменти тиші», моменти чистого простору, миті прозорості. Це стан не розуму, не волі та не дії. Коли немає вихору думок, мислення припинилося, жодне бажання та думка не

рухаються і ви повністю мовчите – таке мовчання є медитація. В цьому мовчанні народжується істина.

Цікаво, що учителі та їх трактування складових медитації різняться. Так, Ошо відмежовує медитацію та концентрацію «медитація – не є концентрація. Якщо є концентрація, то є той, хто концентрується, і є об'єкт, на якому концентруються. Є подвійність. В медитації немає нікого ззовні і всередині. Немає поділу між «в» і «поза». Це повна, неподвійна свідомість» [6].

Медитація як система духовної практики народилася на сході і належить сходу. Представники західної цивілізації намагалися різними способами інтегрувати її у свою культуру. Варто зазначити, що далеко не всі спроби були успішними.

Як зазначає В.Макаров: «Цивілізація Заходу вчить людей працювати, конкурувати, змагатися, а значить спішити та обганяти інших, досягати поставленої мети, вчить індивідуалізму та тяжіє до комфорту. В основі цих дій лежить максимальне використання власних ресурсів людини: фізичних, психологічних, душевних. І часто у цій гонитві втрачаємо момент, коли починаємо завдавати шкоди власне собі» [15, с. 6]. Східна культура вчить позбавленню від страждань, пошуку вищого сенсу, досягненню спокою. Ключовим моментом для досягнення вищеназваного є специфічні методи розслаблення та концентрації.

Російський психотерапевт А.Александров [4, с. 27] виділяє такі види медитації:

1) Медитація на мантрах. В цьому випадку об'єктом для концентрації є мантра – слово або фраза, що постійно повторюється, зазвичай не вербально.

2) Медитація на янтрах (зорова медитація). У такому випадку об'єктом концентрації є зоровий образ. У східних культурах янтри мають вигляд

певних геометричних фігур, наприклад, мандала – квадрат всередині кола, що символізує єдність людини та космосу.

3) Концентрація на фізичних діях. Наприклад, деякі східні народності використовують у медитативній практиці хороводні танці з рухами, що постійно повторюються. Їх називають «танцюючими дервішами».

4) Розв’язання парадоксальної задачі. Класичним прикладом є дзен та «коани». Приклад такої задачі: «Як звучить оплеск однією рукою?».

Далі розглянемо механізми медитації. Унікальна особливість наслідків медитації, яку зафіксували прилади під час дослідів, – здатність урівноважувати роботу півкуль мозку.

Теоретичний аналіз робіт, що присвячені проблемі медитації, і практичний досвід свідчать, що процес медитації включає три стадії:

1) Розслаблення

Зняття надлишкового нервово-м’язового напруження є умовою початку медитації. На цьому етапі важливо зайняти зручне положення і обрати місце, де вас нічого не буде відволікати.

2) Зосередження

У розслабленому тілі значно зменшується кількість нервових імпульсів, що прямують до центральної нервової системи. У таких умовах ліва півкуля мозку і на початку кожного сеансу з цієї причини мисленнєвий потік припиняється не зразу. «Всі думки, як тільки вони виникають, мають бути відкинуті і навіть думка про відкидання думок має пропасти», – пише дослідник культурно-психологічної традиції буддизму Н.Абаєв [1, с.6]. Необхідно сконцентруватися на моменті, маркером якого може бути власне дихання, за яким потрібно стежити в момент медитації. Це призводить до звуження свідомості і відповідно поступового припинення хаотичного потоку думок.

3) Власне медитаційний стан

Такий стан може бути досягнутий, коли розум цілком заспокоївся. Медитація є каналом «прямого неопосередкованого пізнання» [17]. Медитативний стан відповідно є цілісним і не дискретним, тобто не містить у собі якихось конструктів.

З точки зору психологічних наслідків такого стану важливо відмітити, що з припиненням «плину свідомості» скасовується процес вербальної категоризації, тобто у такому стані можливо цілком переоцінити себе та оточуючий світ, оскільки декатегоризація «я» знімає нашарування емоцій, вражень та стереотипів та підводить людину до суті як такої.

3.1. Психологічний аспект медитації

Вивчення психологічного спадку давніх культур індійського регіону має глибоке теоретичне значення, оскільки основним, якщо не єдиним, об'єктом інтересу там виступає проблема свідомості, і понятійний апарат та термінологія, присвячена свідомості у давніх буддійських та індуїстських текстах, значно переважає термінологію з даної тематики сучасної психології. Не менш важливим є факт наявності психотехнічного досвіду, що присутній у вищезгаданих традиціях. Конкретним прикладом виступають розроблені методи психотренінгу та психологічної саморегуляції.

«Буддизм стверджує, що кожна людина потенційно здатна перейти з стану страждання до стану повного спокою, глибокої мудрості, шляхом виключно власних вольових зусиль і практичних дій. Тому центральне місце в буддійській концепції «спасіння» від мирської суєти і страждань зайняло вчення про досягнення стану «просвітлення» або «пробудження», що стало піковою точкою і сотеріологічною метою всіх буддійських шкіл. А це обумовило важливе значення не тільки теорії досягнення стану звільнення, а

й практичних методів зміни вихідного морально-психологічного стану індивіда» [1, с. 9]. На початку ХХ ст., на зламі епох, вітчизняні психологи ставили собі метою формування «нової людини», але якщо проглянути історію буддизму, то там цієї мети досягли ще два тисячоліття тому назад. Тому засновником психології як експериментально-емпіричної науки можна вважати Будду Шак'ямуні. Варто нагадати, що будда – це не власне ім'я і не титул. Будда – це той, хто досяг звільнення та перебуває у стані нірвани. З психологічної точки зору нірвана – особливий стан зміненої свідомості, що характеризується внутрішнім спокоєм, знанням подвійності, переживанням єдності. Як відомо, використання змінених форм свідомості (і як наслідок накопичення досвіду роботи з станами свідомості) притаманне не лише буддизму. Змінені стани свідомості досягаються різними за походженням психотехніками – від посту до медитації. Але все ж таки свідомо та цілеспрямована активність по входженню у трансний стан через медитацію найбільш притаманна релігіям-вихідцям з долини річки Інд: буддизму, індуїзму, джайнізму, брахманізму.

Одним з найбільш важливих аспектів внеску Сходу в психологію Заходу можна вважати поняття перспективи розвитку: психологія Сходу допомагає людині розширити уявлення про мету розвитку. Системи східних вчень допомогли багатьом психологам зрозуміти, що існує додатковий вимір психічного зростання, що перевищує просте задоволення від досягнення особистісних цілей, тенденції самореалізації, показуючи, що людині все ж притаманне бажання та потреба виходу за межі власної звичної особистості. Медитація у такому ключі може бути визначена як «звільнення свідомості від семантичної закутості» [5, с. 45]. Провідні психологи Маслоу та Юнг свого часу визнали ці потреби людини. Абрахам Маслоу називав таку потребу

тяжінням до самотрансценденції, а Юнг вбачав в цій потребі особливу рису психіки людини.

Хоча власні досягнення мають значення для життя людини, вони не можуть підготувати нашу психіку до зіткнення з непостійністю та нестабільністю світу, одвічними речами на кшталт смерті або самотності, екзистенційної порожнечі. Східні мислителі вказують на те, що причиною порушення психіки індивіда є, в першу чергу, схильність до хибної самоідентифікації. По-перше, ототожнення з певною соціальною групою, професією тощо. По-друге, ідентифікацією з своїми потребами. І по-третє, ідентифікацією з самим собою, з своїм психологічним образом, емпіричним Я. Головною причиною тяжіння людини до ототожнення себе з чимось є страх. Звільнення ж від подібного роду ідентифікацій є важливим кроком для пробудження особистості і початку свідомого творчого життя.

Медитація зупиняє процес вербальної категоризації, як вже зазначалося. Категоризація (або, як називає це О.Леонт'єв, опосередкованість значеннями) всього, що Л.Виготський називав вищими психічними функціями (сприйняття, пам'ять, увага, мислення), дозволяє людині використовувати кристалізований в значеннях досвід людства, пращурів. Але досвід, збагачуючи, одночасно і обмежує індивіда. «Межі мого мовлення визначають межі мого світу», – писав Л.Вітгенштейн [7, с. 78]. Медитація знімає (на певний час) всі можливі рівні категоризації, у тому числі і категоризацію власного «Я». Або, виходячи з принципу «аннатми» (ілюзійності особистості) медитація знімає окуви рефлексуючої свідомості, яка, опираючись на події минулого, інших людей, самооцінку і так далі, категоризує себе, створюючи певний самообраз. Декатегоризація нагадує знаття «помилки стимулу», тобто специфічну установку свідомості по розкладенню предметних образів, коли замість знайомих предметів психолог

в рамках аналітичної інтроспекції описує предмети феноменально, а не предметно. Однак медитація відрізняється від згаданої технікою тим, що тут свідомість повинна бути направлена всередину себе. Змінені стани свідомості призводять до змінення форм категоризації світу, себе, інших. Цей процес є когерентним до проблеми духовності. Під духовністю та її набуттям ми часто розуміємо набуття сенсу наших дій і самого життя. Вчинок, життя людини набуває сенсу в контексті, що виходить за межі означуваного, і контексті значно більшому, куди означуване входить. Розширення меж ідентичності розширює контекст існування і наповнює сенсом буття людини. Процес медитації змінює форми категоризації світу і себе, розсуває межі ідентичності. В піковому варіанті декатегоризація призводить до сприйняття порожнечі (шуньяти), а стан повністю декатегоризованої свідомості до нирвани. При цьому варто розуміти, що нирвана не є просто споглядання безпредметного «нічого», а емоційний стан, що позбавлений чуттєвого базису. Відчуття єдності зі світом позбавлене відчуття власного «Я», відсутністю внутрішньої дихотомії, спроба поглянути в себе.

Таким є теоретичне обґрунтування психологічної суті медитації, яка є практичним продовженням усього вищезазначеного і призвана допомогти звільненню особистості від власного «Я», від егоїзму та страху. Власне фактично такі ж цілі ставлять перед собою представники практичної психології.

3.2. Психотерапевтичний потенціал медитації

Західне суспільство вже пережило активний інтерес до медитативних практик. В останні декілька років значно збільшився потік медіа інформації, досліджень з цієї теми, а конкретно стосовно когнітивних і психічних змін, що відбуваються через практику медитації. Практикуючи медитацію, людина

використовує інструменти набуття або налагодження внутрішньої гармонії, що властиві нервовій системі людини і можуть відповідно бути використані у психотерапії. Наприклад, когнітивна терапія, що базується на усвідомленій медитації у деяких країнах, рекомендувалася при лікуванні депресії.

Як відомо, медитативний стан має специфічний ефект: в ньому людина дистанціюється від себе, свого життя, певних ситуацій, отримуючи можливість реалістично дивитися на речі і в той же час не втрачаючи зацікавленості. Це дозволяє застосовувати медитацію як інструмент:

1) керування своїм самопочуттям, як доповнення або заміна медикаментозним засобам;

2) рефлексії, виявлення внутрішніх факторів: тригерів, цілей, суджень, страхів.

3) підвищення стійкості психіки до стресу, знаття психічної напруги, а також лікування захворювань, які провокуються стресом, а саме, безсоння, манії;

4) лікування депресій, тривожних розладів;

5) розвиток емоційного інтелекту, саморегулювання, стабілізації емоційного стану;

6) розвиток когнітивних здатностей, керування увагою.

Вищезазначені результати були виявлені експериментально. Проводилися, приміром, вимірювання мозкової активності, практикуючи за допомогою приладів МРТ. Було встановлено, що під час медитації мозок менш активно сприймає зовнішній потік інформації, що допомагає людині більш ефективно відпочивати та рефлексувати.

Деякі дослідники, зокрема М.Рікар [44], стверджують, що помітний позитивний ефект медитації прослідковується через декілька тижнів

регулярних занять. Цей факт підтверджує і невролог Р.Девідсон у схожому дослідженні.

Однією з найбільш популярних медитативних практик на Заході є медитація mindfulness або віпасана, основою якої є зосередженість на певних аспектах мислення. Це тренування самосвідомості і уваги, особливо до внутрішніх факторів, сприяє стабілізації психічного стану пацієнта.

Усвідомлення, осмислення, перегляд своїх переконань, досвіду, звичок, поведінкових патернів, можна виділити як основну частину психотерапевтичного впливу медитації на людину. Такий підхід використовується в роботі з адиктивною поведінкою, в терапії профілактики рецидивів. Механізм переосмислення провокує формування копінг-стратегій, які є засобом адаптації. Тобто в процесі медитативної практики в свідомості людини виробляються нові установки, відношення до світу на основі більш глибокого розуміння ситуації. Крім того, стабілізується Я-концепція, що в свою чергу допомагає запобігти частим станам афекту.

Були виділені і інші механізми, за допомогою яких практика медитації може допомогти запустити позитивні зміни у психіці. Практикуючий не просто займає позицію спостерігача відносно самого себе, а у розриває зв'язок самосприйняття та ототожнення себе з власними негативними станами, таким чином мінімізуючи їх потужність. Завдяки регулярним тренуванням людина має змогу навчитися відслідковувати та коригувати свою «автоматичну» поведінку.

Дослідження «Майндфулнес та прийняття» представило методику корекції певних аспектів проблемних патернів поведінки – за допомогою досягнення стану глибокої концентрації на переживаннях, почуттях. В когнітивно-біхевіоріальній терапії при лікуванні адиктивної поведінки медитація застосовується як практика-запобіжник проти рецидивів завдяки

усвідомленню і прийняттю власних реакцій на тригери та зниженню ступеня уникання. Таким шляхом значно полегшується контроль над негативною реакцією і з'являється можливість усунути подальший дискомфортний стан пацієнта.

Д.Гоулдстейн [42, с.34] стверджує, що поєднання медитації і когнітивної терапії є емпірично доведеним методом психотерапії. Вчені з Медичного університету Джона Хопкінса виявили, що наслідки медитації подекуди не поступаються дії медикаментозних препаратів, з відсутністю побічних ефектів.

За визначенням Л.Кривицького, медитація є формою психічної активності, завдяки якій людина занурюється у трансний стан, фізичною основою якого є здатність мозку виробляти точки збудження і гальмування, продукувати образи, а також через самонавіювання викликати матеріальні рушення в організмі [13]. В роботах Д.Пенмана, Д.Лінча, М.Вільямса аналізуються різні наслідки практики медитації і дослідники сходяться у визнанні настання позитивних зрушень, таких як урівноваженість, стабільність, полегшення таких симптомів як безсоння, фобії, підвищення концентрації уваги.

Вчені з Гарварда на чолі з Сарою Лазар провели експеримент, у якому приймали участь 50 людей, що практикували медитацію, і стільки ж людей, що ніколи не медитували. В результаті за допомогою МРТ дослідження було встановлено, що у ході регулярної практики медитації підвищується вміст сірої речовини – тіл нейронів, що контролюють м'язову активність і сенсорне сприйняття, а також прослідковувалося збільшення кортикальної товщини гіпокампу, що відповідає за психічні розлади пов'язані з тривогою, стресом та депресивними станами.

Психіатр Елізабет Ходж, порівняла у своєму дослідженні мануальну програму зниження рівня стресу на основі медитації з активним контролем за генералізованим тривожним розладом, що характеризується хронічним стресом та психічною напругою. У результаті було доведено, що у пацієнтів з даним розладом після двох місяців регулярної медитації значно знизився рівень адренкортикотропного гормону, речовини, що впливає на синтез кортизолу – гормону який виділяється як реакція на стрес.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи дану роботу, можна зазначити, що інтерес до східних психотехнік, який зародився у західній культурі у минулому столітті продовжується. Завдяки новітнім технологіям та дослідженням ми отримали змогу ще більш детально та науково поглянути на медитативні практики та виявити деякі нові позитивні аспекти та наслідки стосовно них. Можна зазначити, що роботи К.Юнга та М.Еліаде були спробами відродження онтології, витоків буття сучасної духовності задля «подолання історії» та досягнення реальної свободи, які є необхідними Заходу. І саме Схід та його філософська спадщина може стати рушійною силою цього процесу. Більшість тверджень та висновків Карла Густава Юнга та Мірчі Еліаде по темі медитативних практик підтверджуються сучасними дослідженнями.

Також у даному дослідженні ми простежили витoki медитації в цілому і можемо стверджувати, що її історична «стійкість» не є випадковою. Виходячи з того, що схожі практики присутні і у інших релігійних традиціях можна, зробити висновок, що вона є універсальним методом отримання досвіду, як інтелектуального, так і духовного.

Дослідники та результати відповідних дослідів підтверджують широкі можливості та великий потенціал медитації як інструменту психотерапії у боротьбі з такими негативними явищами, як хронічний стрес, страхи, адиктивні розлади. Тому є всі передумови для подальшого дослідження та інтеграції медитативних практик у курси відповідного лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1) Абаева Л.Л., Андросов В.П., Бакаева Э.П. и др. Буддизм: словарь. – М.: Республика, 1992. – 287 с.
- 2) Акимов Б.К. Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники. – М.: Амрита-Русь, 2014. – 96 с.
- 3) Александров А. О. «Интегративна психотерапія» / Артур Олександрович Александров. – Москва: Пітер, 2008. – 367 с.
- 4) Березина Т. Н. Надсознательное как образование высшего порядка // Мир психологи, 2014. № 1
- 5) Бхикку Кхантипалло. Секреты медитации. – М., 2005. – 45 с.
- 6) Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984. – 18 с.
- 7) Витгенштейн Л. Языки как образ мира. – М., 2003. – 327 с.
- 8) Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения. 2-е изд. – М., 1993. – 164 с.
- 9) Гараджа, В. И. Секуляризация / В.И.Гараджа // Новая философская энциклопедия. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://iph.ras.ru/elib/2681.html>
- 10) Далай-лама XIV. Что мы понимаем под медитацией / Далай-лама XIV. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://dalailama.ru/messages/156-meditation.html>
- 11) Далай-лама XIV. Интервью / Далай-лама XIV-Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://echo.msk.ru/programs/beseda/48586.html>
- 12) Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. – М., 1993. – 309 с.
- 13) Кабат-Зинн, Дж. Методы на базе осознанности в медицине и психиатрии / Дж. Кабат-Зинн // Исцеляющая сила медитации. – М. : Ганга, 2016. – 364 с.

- 14) Кривицкий Л. В. «Медитация. Новейший философский словарь». Сост. А. А. Грицанов. – Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998. – 208 с.
- 15) Макаров В. В. Экспедиции души. – М.: Академический Проект, 2008. – 191 с.
- 16) Михельсон О.К. История религий и Новый гуманизм М. Элиаде / <http://eliade.upelsinka.com>
- 17) Петренко В. Ф., Кучеренко В. В. Медитация как непосредственное познание // Развитие личности. 2008. № 2. – С. 49-87.
- 18) Петренко, В. Медитация как психологическая практика работы с Духом // Развитие личности. 2013. № 4. – С. 117-130.
- 19) Петренко В.Ф. Многомерное сознание: психосемантическая парадигма. – М., 2010. – 97 с.
- 20) Петренко В.Ф. Аксиологические аспекты психологических теорий // Человек, 2012, № 2. – С. 5-19.
- 21) Раджниш (Ошо) Ш. Б. Оранжевая книга. Измерение неведомого. – СПб.: Издат. группа «Весь», 2009. – 224 с.
- 22) Россохин А. В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. М.: «Когито- Центр», 2010. – 304 с.
- 23) Торчинов Е.А. Пути философии Востока и Запада: Познание запредельного. 2005. – 507 с.
- 24) Филатова А.Ф., Медитация и личностное развитие // Вестник ОГПУ. 2015. №2(6). – С. 70-74.
- 25) Филозоф А. А. Характерологическая акмеология в пространстве клинической терапии духовной культурой // Психотерапия. 2011. № 3. – С. 34-40.

- 26) Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2011. Том 1. № 7. – С. 16-19.
- 27) Шубина Е.В. - Медитация: путь к совершенству. – СПб.: ИД Весь, 2004. – 96 с.
- 28) Шэток И. Опыт внимательности. – Киев, 2008. – 73 с.
- 29) Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода / Пер. с англ. С. Никшич, Д. Палец. – К., София, 2000. – 394 с.
- 30) Элиаде М. Аспекты мифа / Ст., коммент., пер. Е. Строгановой. – М.: Инвест-ППП, 1995. – 238 с.
- 31) Элиаде М. Избранные сочинения. Очерки сравнительного религиоведения / Перев. с англ. – М.: Ладомир, 1999. – 488 с.
- 32) Элиаде М. Трактат по истории религий (в 2-х тт.) / Пер. с фр. А. А. Васильева. – СПб., Алетейя, 2000. – 414 с. (Миф, религия, культура).
- 33) Элиаде М. Мифы, сновидения, мистерии / отв. ред. С. Л. Удовик; пер. А. П. Хомик. – М. : Refl-book, 1996. – 285 с.
- 34) Элиаде М. История веры и религиозных идей: От каменного века до Элевсинских мистерий. – М.: Критерион, 2002. – 464 с.
- 35) Юнг К. Психология и алхимия / Карл Густав Юнг. – Москва: Ваклер, 1997. – 592 с.
- 36) Юнг К. Душа и миф: шесть архетипов / Карл Густав Юнг. – Москва: Совершенство, 1997. – 384 с.
- 37) Юнг К. Бог и бессознательное / Карл Густав Юнг. – Москва: Олимп, 1998. – 180 с.
- 38) Юнг К. Йога и Запад / Карл Густав Юнг. – Киев: Airland, 1994. – 6 с.

- 39) Юнг К. Тэвистокские лекции / Карл Густав Юнг. – Москва: Рефл-бук, 1998. – 330 с.
- 40) Юнг К. Человек и его символы / Карл Густав Юнг. – Москва: Серебряные нити, 1997. – 368 с.
- 41) Batchelor S. Buddhism without beliefs / Stephen Batchelor., 1997. – 125 с.
- 42) Goldstein, J. Mindfulness: a practical guide to awakening / J. Goldstein. - Boulder : Sounds True, 2013. – 308 с.
- 43) Fronsdal, G. Insight meditation in the United States: life, liberty, and the Pursuit of happiness / G. Fronsdal. - Electronic text data. - Mode of access:
<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/insight-meditation-in-the-united-states-life-liberty-and-the-pursuit-of-happiness.html>
- 44) Matthieu R. Happiness. A Guide to Developing Life's Most Important Skill / Ricard Matthieu, 2014. – 304 с.
- 45) McMahan, D. The making of buddhist modernism / D. McMahan. – N. Y. : Oxford University Press, 2008.
- 46) Taylor, Ch. A secular age / Ch. Taylor. – Cambridge, MA, 2007. – 208 с.