

## Медитація як чинник саморозвитку особистості (від прадавніх релігійно-духовних практик до філософії самовдосконалення)

*Роботу виконано на кафедрі культурології та релігієзнавства Волинського державного університету ім. Лесі Українки*

У статті розглядається повсякчас актуальна проблема самовдосконалення особистості, її духовного еволюціонування у зв'язку з поняттями “медитація”, “саморозвиток”, “самоактуалізація”, “самовдосконалення”. Автор зазначає, що медитація сприяє внутрішньоособистісному зростанню індивіда як процесові саморозвитку, який, своєю чергою, є станом безперервної медитації.

**Ключові слова:** медитація, саморозвиток, самовдосконалення, самоактуалізація, індивідуалізація, містичний досвід.

**Hudzenko-Alexandruk O. G. Meditation as a Factor of Person's Self-Development (from the Aincient Religious and Spiritual Practices to the Philosophy of Self-Perfection).** The article deals with the ever topical problem of personality self-improvement, its spiritual evolution in connection with the notions of meditation, self-development, selfactualization, self-perfection. The author states that meditation fosters the self-perfection of a person as the process of the self-development which in its turn is the state of continuous meditation.

**Key words:** meditation, self-development, self-perfection, selfactualization, individualization, mystic experience.

Останнім часом у науковій і популярній літературі, присвяченій питанням психопрофілактики, часто трапляється термін “медитація” (від лат. *meditatio* – “роздумування”). Під цим поняттям розуміється інтенсивний, проникаючий у глибини психіки роздум, занурення в предмет, ідею, процес, який досягається шляхом зосередженості на одному об'єкті й усуненні всіх факторів (зовнішніх і внутрішніх), що розсіюють увагу. Медитація являє собою стан, у якому досягається найвищий ступінь концентрації уваги на певному об'єкті, або ж навпаки – повне роззосередження уваги. І в тому, і в іншому випадку зупиняються процеси сприйняття і мислення, відбувається свого роду чуттєва ізоляція людини від зовнішнього світу. Зокрема, йоги стверджують, що в стадії глибокої медитації у них все тіло занурене в глибокий сон, а розум, свідомість знаходяться в стані особливого типу неспання, особливої зосередженості [6].

Заняття медитативними техніками мають дуже глибоке коріння. Його слід шукати в індійському і далекосхідному релігійно-філософських ученнях, які, своєю чергою, базуються на знанні про людину як невід'ємну частину Всесвіту (Універсуму), знанні про її мікрокосм, що є відображенням макрокосму. Отже, уявлення про мікрокосм людини є визначальними у медитативних практиках, тому вважаємо за необхідне обговорити про його основні складники. Основа мікрокосму людини визначається системою чакр (у тибетській традиції – хорло), виділених уздовж хребта відповідно до існуючих у ньому нервових ділянок. Переважно виділяється три зони, які можуть бути зіставлені з даоськими уявленнями (тріада Земля – Людина – Небо). В тибетському буддизмі ці зони співвідносяться із Землею, людиною, Космосом. Кожній з них відповідає певний образ дх'яні-будди. Наприклад, чакрі “земля” відповідає дх'яні-будда Амогхасіддха, чакрі “серце” (“первозданий лик людини”) – Акшобх'я, чакрі “небо” – Вайрочана. Анатомічно ці чакри зіставляються із копчиком, серцем, мозком людини; відповідно вони позначаються як муладхара, анахата, сахасрара. В деяких ученнях кількість основних чакр доходить до семи. Муладхара-чакрі відповідає також чотиріпелюстковий лотос, а сахасрара-чакрі – тисячпелюстковий лотос. Послідовність чакр, яка розглядається як єдине ціле, позначається як сусумна (сушумна). Частини тіла, розташовані справа і зліва від сусумни, як і принципи Ян і Інь в даоських ученнях, відповідають пінгала-наді, або чоловічому, активному, сонячному началу, та іда-наді, або жіночому, пасивному, місячному началу [7].

Детальний опис медитативних технік із практичними рекомендаціями міститься ще в “Йога-сутрах” Патанджалі (II ст. до н. е.), які вважаються найдавнішим і найавторитетнішим підручником з йоги (традиційної системи психофізичної регуляції свідомості), та в “Бхагавад-Гіті” (VII–IX ст. до н. е.), 6-й книзі “Махабхарати” [10; 2]. Уже в цих джерелах зазначається про цілющу дію медитації – фізичну і психічну. Тож не дивним є величезний інтерес до цього феномена в різні часи і в різних народів. Цей прийом психічного тренування набирає дещо відмінних форм залежно від культурно-історичного оточення [4].

Медитація поступово стає предметом наукового вивчення і практичного застосування. Вже у XX ст. медитативні методики розроблялися в деяких школах психоаналізу, зокрема аналітичної психології, як система психофізичного тренування, розрахована на терапевтично-корекційний ефект [3]. На сучасному етапі наукового розвитку дослідження змінених станів свідомості, викликаних за допомогою спрямованої медитації, стало предметом наукових пошуків вітчизняних і зарубіжних авторів [16; 8]. Медитація цілює людину – шлях до духовного здоров'я є шляхом і до здоров'я фізичного. Це підтверджують результати застосування медитативних технік, які проявляються в об'єктивних фізіологічних змінах в організмі [14; 5].

Предмет нашого дослідження вимагає звуження, конкретизації обширного і глибокого явища медитації. За висловом зарубіжного вченого С. К'юбуза, тут мова йде не про лікування хворих людей, а про використання нових можливостей для покращення здоров'я “нормальних людей”, які стурбовані пошуком душевного спокою і бажанням зробити життя внутрішньо більш змістовним [16]. Отже, йдеться про саморозвиток – внутрішньоособистісний ріст самоактуалізованого індивіда. Це питання, зокрема, досліджували психологи-гуманісти А. Маслоу, К. Роджерс (прихильники гетеростатичної основи мотивації в теорії особистості) [20]. До нього звертались у своїх працях вітчизняні та зарубіжні філософи, психологи: П. А. Флоренський, Говінда (філософія), К. Юнг (аналітична психологія), У. Джемс (психологія свідомості), Ф. Перлс (гештальтпсихологія), А. Адлер (індивідуальна психологія), Р. Ассаджолі (психосинтез), О. П. Колісник, А. Е. Тамбієв, В. В. Кондрашов, Є. В. Мельников та ін.); науковці інших галузей (Ф. Капра, В. В. Налімов (фізика); про нього виразно свідчать історичні, культурологічні дані. Таким чином, трансперсональна орієнтація у філософії та психології, що базується на багатстві глибинних знань про людську душу, які накопили різні духовні системи (християнство, дзен-буддизм, даосизм, суфізм, йога), підсилюється й новими відкриттями у квантово-релятивістській фізиці, теоріях систем і інформації, дослідженнях мозку тощо. Адаже настав час, коли ньютону-картезіанська картина світу з її прагматичною структурою вже не задовольняє дослідників як єдино точний і єдино можливий опис реальності. Передчуття глобальної кризи і пошуки можливостей її уникнути привели до підвищення інтересу до апробованих тисячоліттями духовних практик розвитку свідомості, до медитацій.

Зауважимо, що поняття “саморозвиток”, або “особистісний розвиток”, уявляється нам дуже близьким до поняття “самовдосконалення”. Прикметно, що за кілька останніх десятиліть проблематика саморозвитку та вдосконалення людини була представлена низкою дисертаційних досліджень Н. Загурської, Н. Ємельянової, М. Макаря, А. Семенова, В. Тертичної, В. Закревського, С. Лозниці, Е. Коваленко, В. Колесникової, Л. Теліженко, М. Мурашкіна та ін.

Однак усі згадані дослідники не приділяли особливої уваги зв'язку явищ вдосконалення та самовдосконалення з медитацією. Отже, спробуємо встановити, чи сприяють заняття медитацією особистісному росту індивіда як процесу саморозвитку.

Насамперед простежимо зв'язки між поглядами деяких зарубіжних психологів на проблему особистісного росту та прадавніми позиціями щодо самовдосконалення шляхом духовного самозростання за допомогою медитації.

Наприклад, у К.-Г. Юнга мета індивідуації, яку він прирівнює до саморозвитку, – це розширена свідомість [18]. Як ми знаємо, у прадавніх духовних ученнях і кінцевою метою, і “побічним ефектом” медитації теж є розширення свідомості. Отже, юнгівська індивідуація, як і медитація, скерована на саморозвиток. Значить індивідуація і медитація як безперервний процес самовдосконалення то-тожні? Таким чином, “саморозвиватись” означає вчитися концентруватись, а саморозвиток – це стан постійної зосередженості?

У Перлса ми знаходимо твердження, яке запевняє нас, що постійне самоусвідомлювання – це процес росту. Чи не перетинається воно із нашим припущенням, згаданим вище? Ключовими поняттями гештальтпсихології є “цілісність”, “тут і тепер”, і “як”. Зазначимо, що ці формулювання характеризують стан медитування і його кінцеву мету. Отже, у Перлса процес росту також передбачає застосування медитативної “технології” (“постійне самоусвідомлювання”) [19, 112].

Адлер каже про те, що перехід від егоцентрованості до світоцентрованості, конструктивне прагнення до досконалості, співпраця з іншими – основні риси здорового індивідуума [19]. Ми бачимо, що вони збігаються і з характеристиками “здорових” людей за А. Маслоу [13, 15], і з описуваними ще у стародавніх трактатах “ефектами” медитації.

Роджерсівську конгруентність можна прирівняти до описуваної А. Маслоу спонтанності (внутрішньої злагодженості.– *О. Г-А*) або, за Р. Ассаджолі,– інтегрованої діяльності всіх субособистостей, що знаходимо й у прадавніх філософських текстах і практиках [21; 2; 9].

Серед положень психології самоактуалізації А. Маслоу нам особливо імпонують такі. За науковцем, самоактуалізація – це переживання з повною концентрацією [13]. Чи, знову ж таки, цим не підкреслюється те, що в основу саморозвитку психологами покладається безперервний медитативний процес? Наше припущення робить остаточно описане Маслоу спостережуване у “трансцендентів” “плато-переживання” – довільні, певною мірою тривалі стани, які характеризують медитацію [13] (тобто, як ми вважаємо, це спеціально організований свідомий самоконтроль – концентрація – коли медитація стає стилем життя). Отже, плато-переживання є вже характеристикою розширеної, медитативної свідомості. Відзначимо, що самоактуалізація, за А. Маслоу, “перегукується” зі “станом самодостатності” (М. Г. Мурашкін, Е. П. Льїн): “Стан самодостатності, який може бути присутнім у релігійних переживаннях як стан повного задоволення і щастя, розглядається як вищий ступінь позитивного емоційного реагування, а відтак і як екстатичний стан” [15, 2].

Виходячи з проведених паралелей і зроблених висновків, ми можемо стверджувати, що існують виразні зв’язки між основними положеннями духовних практик і поняттями психології особистісного росту. Наведені міркування підтверджують нашу гіпотезу про те, що медитація сприяє саморозвитку особистості. Ми навіть можемо констатувати, що сам процес саморозвитку є станом безперервної медитації.

Прикметно, що, за вітчизняним психологом О. П. Колісником, медитація як операційний психічний механізм саморозвитку полягає у штучній ситуації самоводосконалення, у якій створюються умови для особистісного розвитку: добровільного відходу від звичних ідентифікацій, розриву із соціальною приналежністю (орієнтація не на норми, а на цінності), вільного контролю “Над-Я”, діяння в просторі свободи волі [11].

В. В. Налімов, даючи “мислительні” характеристики медитації, зазначає, що техніка медитацій – це вміння керувати континуальним мисленням без звернення до мовних засобів [16]. Відповідно, містичний досвід можна інтерпретувати як пряме звернення до континуальних потоків свідомості (думки).

На нашу думку, наведені позиції перегукуються одна з одною. Адже в них робиться акцент на такі поняття, як позалогічність, цілісність особистості, пізнання і розширення сенсу життя (що веде до розширення свідомості), контроль емоцій.

Також для вирішення поставленої вище проблеми пропонуємо разом з нами простежити паралелі між теоретико-практичними здобутками психології духовності й основними принципами вчення та духовного практикування представників однієї із сучасних релігій з глибоким історичним корінням. Адже основні релігійно-філософські постулати Міжнародного товариства свідомості Кришни базуються на основі індійської соціально-культурної парадигми. Наше дослідження було побудоване на основі вивчення праць Р. Ассаджолі [1] і філософії та способу життя “кришнаїтів”.

Таблиця 1

Деякі постулати бхакті-йоги	Відповідні їм витяги з психологічних теорій
1	2
Бхакті-йога має на меті засобом любові досягти вищого звільнення в Бозі. Тобто вона вчить тому, як набути досконали любов до всіх живих істот за допомогою простого методу – любові до Кришни [2].	Мета психосинтезу – пробудження цілісності і формування нової, більш широкої структури відношень у психіці людини. Шлях до повноцінного життя – повне самоототожнення з усіма частинами, що включає розототожнення з однією з частин [1, 16].

Закінчення таблиці 1

1	2
Істинне усвідомлення себе і усвідомлення Кришни відбувається одночасно [2].	Самоосягнення за Ассаджолі – це осягнення себе, переживання і усвідомлення себе як синтезуючого духовного Центру [1, 18].
Життя в ашрамі, якомога більше відсторонення від усього, не пов'язаного з практикуванням [17].	Щоб розототожнитися з різними субособистостями й інтегрувати їх, необхідна постійна практика, самоконтроль [1].
Практика кришнаїзму, як і реалізація теорії Ассаджолі, включає одночасну участь розуму і почуттів у керованому за допомогою самодисципліни відданому служінні	
Людина повинна будь-що зосередити свій розум на Кришні [2].	
Свідомість присутності вищої сили в кожній живій істоті, хоча в тих, хто матеріально забруднений, вона знаходиться у дрімотному стані. Чиста форма цієї свідомості називається свідомістю Кришни [17].	Ассаджолі: “На ранніх етапах розвитку людина ще не усвідомлює себе як “Я”. Більшість з нас у більш-менш туманній формі вже усвідомлює себе. Наше завдання – набутти цей досвід у чистому вигляді, усвідомити себе з усією ясністю як “я”, особисте “я” [1, 12–12].
Духовне пізнання означає усвідомлення “свого Я” і Наддуші, тобто “Над-Я”. Індивідуальна душа і Наддуша якісно однакові, тому їх обох називають Брахманом – духом [2]. (У філософсько-етичній системі Дж. Кришнамурті – людина здатна любити лише Бога в собі [12]).	Ассаджолі: “Наше особисте “Я” являє собою відображення надособистого “Я”, достатнє, щоб дати нам відчуття свого центрального положення в особистості і почуття самототожності (я – це я)... Усвідомлення особистого “Я” – умова психічного здоров'я” [1, 12].
У кришнаїтів усе життя стає поклонінням Господу – це дає змогу за посередництвом служіння Йому втягнути у процес інтеграції всі субособистості.	За психосинтезом, коли субособистість, з якою був ототожнений індивід, “зносилась”, “віджила”, “застаріла”, то настає “психологічне вмирання”. Друге народження – нове і більш широке ототожнення. Шлях до повноцінного життя – повне самоототожнення з усіма складниками особистості, що виключає розототожнення тільки з одним складником [1, 18–19].
У Ведах наводиться приклад, який допомагає зрозуміти природу живої істоти: “Між мною і речами, що належать мені, існує очевидна відмінність... Я кажу: “Це моя рука, моя нога, моя голова і моє тіло. Речі, якими я володію, безсумнівно, відмінні від мене. Таким чином, – сам я дещо відмінне від свого тіла. Моє тіло – це лише оболонка, одяг. Більш тонкою оболонкою живої істоти є її тонке тіло, що складається з розуму, інтелекту, і хибного его. Під впливом часу і обставин ці оболонки постійно змінюються, але той, кому вони належать, залишається незмінним” [17, 5–6; 20].	У психосинтезі однією з основних є вправа на розототожнення. Вона складається з 3-х частин, пов'язаних з фізичним, емоційним і розумовим складниками особистості: “Я маю тіло, але я не тіло... Моє тіло – лише інструмент пізнання і діяльності в оточуючому мене світі... Я маю почуття, але я не почуття, оскільки я можу спостерігати і розуміти свої почуття, поступово вчитися керувати ними... Я володію розумом, але я не розум. Це не я, а мій орган пізнання зовнішнього і внутрішнього світу. Я усвідомлюю, що я – центр чистої самосвідомості” [1, 164–165].

Теоретичну мету духовних практик, релігій можна звести до такої: віруючий чи практикуючий повинен усвідомити себе як істоту цілісну, “інтегруватися” під одним началом (“релігія” з грецької – це “відновлення зв'язку”). В психосинтезі Р. Ассаджолі “стати просвітленим” – це значить інтегрувати субособистості в єдине гармонійне ціле під началом надособистого “Я”. За А. Маслоу, особистість, що прагне до самореалізації – самоздійснення, психічного росту, дозрівання і проявлення прихованих можливостей людини (напр., етичних, естетичних і релігійних переживань та форм діяльності), – можна назвати такою, яка самоактуалізується.

Отже, результати цього дослідження є підтвердженням не тільки наших міркувань про тотожність кінцевої мети в давніх і сучасних духовних практиках, а й того, що досягається цей результат – внутрішньоособистісний ріст – за допомогою медитації.

Таким чином, нами розглянуто проблему медитації як механізму саморозвитку з погляду порівнянь наукових здобутків не тільки вітчизняних і зарубіжних психологів, а й науковців інших галузей – культурології, філософії, фізики – та положень, покладених в основу релігійно-філософських постулатів однієї із сучасних релігій з прадавнім корінням. Отримана інформація дає підстави стверджувати, що медитація – це експериментально перевірена і теоретично обґрунтована науковцями підтримка особистості на шляху її духовного росту і психічного розвитку (самовдосконалення), оскільки заняття медитацією сприяють внутрішньоособистісному росту індивіда як процесу саморозвитку. Дослідивши і зіставивши сучасні наукові здобутки та відомості з прадавніх духовних джерел, ми встановили, що існують виразні зв'язки між основними положеннями духовних практик, поняттями психології саморозвитку та “філософії самовдосконалення”. Також ми виявили, що процес саморозвитку є станом безперервної медитації.

Наші подальші дослідження будуть спрямовані на продовження встановлення місця поняття “самовдосконалення” у релігійно-духовних практиках та його зв'язку з “самодостатністю”, “самоактуалізацією”, “медитацією” та ін.

#### *Література*

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: теорія і практика.– М.: Рефл-бук, 1994.– 314 с.
2. Бхаґавад-Ґіта як вона є / Комент. А. Ч. Бхаґіведанти Свамі Прабгупади).– Бхаґіведанта Бук Траст.– Л., 1990–1998.– 913 с.
3. Гиндилис Н. Л. Процесс индивидуации как путь к себе // Психолог. журн.– 1996.– Т. 17.– № 1.
4. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта.– К.: София, 1993.– 131 с.
5. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики.– М.: Политиздат, 1989.– 319 с.
6. Давид-Неэль А. Мистики и маги Тибета.– М.: Дягилев Центр, ЦДЛ, 1991.– 215 с.
7. Казначеев В. П., Спиринов Е. А. Космопланетарный феномен человека.– Новосибирск: Наука, 1991.– 304 с.
8. Капра Ф. Дао физики.– СПб.: Оріс, 1994.– 304 с.
9. Каптен Ю. Л. Основы медитации.– Самара: ИЧП “АВС”, 1994.– 362 с.
10. Классическая йога. СІХ.– М.: Наука, 1992.– 260 с.
11. Колісник О. П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості.– 1994.– Ч. І.– С. 349–382.
12. Кришнамурти Дж. Свобода от известного.– К.: София, 1991.– 88 с.
13. Маслоу А. Психология бытия.– М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997.– 304 с.
14. Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию: Энциклопедия самооздоровления.– Минск: ППК “Белфакс”, 1994.– 400 с.
15. Мурашкін М. Г. Досвід самодостатності в містицизмі ХХ ст. (релігієзнавчий аналіз): Автореф. дис. ... докт. філос. наук: 09.00.11.– К.: Ін-т філос. імені Г. Сковороди, 2005.– 32 с.
16. Налімов В. В. Непрерывность против дискретности в языке и мышлении.– Тбилиси: Изд-во Тбилис. ун-та, 1978.– 82 с.
17. По той бік народження і смерті.– Бхаґіведанта Бук Траст, 1999.– 47 с.
18. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост.– Вып. 1.– М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1992.
19. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост.– Вып. 2.– М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1992.
20. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.– СПб: Питер Ком, 1998.– 608 с.
21. Читанка з історії філософії: У 6 кн.– Кн. І.: Філософія стародавнього світу / Під ред. Г. І. Волинки.– К.: Довіра, 1992.– 207 с.

Статтю подано до редколегії  
07.06.2007 р.