

МОЛИТВА ИЛИ МЕДИТАЦИЯ: ПРИЛОГИ АНТИКУЛЬТУРЫ (Продолжение. Начало см. : 2009. № 2)

М. Н. МИРОНОВА

В статье анализируется одно из новых «духовных» учений с точки зрения христианской антропологии и православно ориентированной психологии. Предпринимается сравнительный анализ медитации (основной техники, предлагаемой последователям данного учения) и православной молитвы. Сравнение показывает, что молитва и медитация являются антагонистами, поэтому результат их практики должен быть противоположен. Далее обобщаются современные экспериментальные данные об измененных состояниях сознания, и они рассматриваются с позиции христианской антропологии и православной психологии. Делается вывод о том, что человека, практически последовавшего анализируемому учению, ждет неизбежный результат, который на языке христианской антропологии называется «прелестью», а далее — духовная гибель. Даются сведения о других факторах, аналогичных медитации, изменяющих состояние сознания, широко распространенных в неокультуре.

Результаты экспериментальных исследований измененных состояний сознания

Есть иная возможность показать, какие изменения произойдут с теми, кто поверив новому духовному учителю, пойдут по указанному им пути. Обратимся к достижениям современной науки, оставив, тем не менее, за собой право интерпретации их результатов с позиции православной антропологии и православно ориентированной психологии. Кроме того, мы будем использовать представления, ментальные модели и термины, которые разработаны в гуманитарно-антропологической психологии, в частности, в «Лестнице развития/регрессии» и «Карте измененных состояний сознания»¹, для того чтобы обеспечить опору для рассуждений, не заблудиться, что весьма просто, когда имеешь дело с учением, столь явно отмеченным вниманием «духам бесовским».

¹ *Миронова М. Н.* Лестница развития/регрессии в христиански ориентированной психологии // МПЖ. 2004. № 3.

Энцефалографические исследования² измененных состояний сознания с помощью аппаратуры БОС³ и другой энцефалографической аппаратуры говорят

² При мозговой деятельности в нервных клетках возникают электрические потенциалы, которые с помощью специальной аппаратуры, в частности электроэнцефалографической, можно зарегистрировать и использовать для оценки состояния сознания человека (метод ЭЭГ). Различают следующую активность (*Адам Д.* Восприятие, сознание, память. М.: Мир, 1983. С. 86; *Годфруа Ж.* Что такое психология. М.: Мир, 1992. С. 154–155 и др. источники.):

Дельта-волны, т. н. медленноволновая электрическая активность с частотой 0,5–4 Гц, возникает во время сна (т. н. медленный сон), данный ритм фиксируется также при психических заболеваниях и заболеваниях головного мозга, когда начинают работать дизэнцефальные структуры. Данный сдвиг в ЭЭГ отражает патологическую самостоятельность лимбической системы, которая становится высшим регулятором жизненно важных функций организма (т. н. висцеральный мозг) и рассматривается как компенсаторно-приспособительная активность. Иногда данный ритм связывают только с биологическими процессами и называют биологическим. Он же регистрируется и у больных незадолго до смерти. Также данный ритм является единственным в раннем постнатальном онтогенезе и характерным для нормальных детей в возрасте до 7 лет во время бодрствования.

Тета-волны — также медленноволновая электрическая активность с частотой 4–7 Гц. Формируются в раннем онтогенезе к трем годам, считаются активностью «узкого, семейного круга». У взрослого человека данные ритмы характерны для состояния дремоты, когда человек засыпает или просыпается, а также если он занят усиленной, напряженной работой в дискомфортных состояниях или испытывает сильные негативные эмоции — озабоченность, страх, переживает стресс; поэтому иногда эти волны называются эмоциональным ритмом. Этот ритм указывает на снижение активности коры головного мозга, т. е. на торможение, и проявляется в заторможенности, сонливости, «психическом оупении». Выраженный синхронизированный тета-ритм в ЭЭГ обычно сочетается с дельта-ритмом.

Альфа-волны, основной тип волн у нормального взрослого человека, частота 8–13 Гц. Характерны для спокойного состояния бодрствования, физического и психического равновесия. Формируются у ребенка, начиная с 3–5-летнего возраста, ответственны за социальное общение, поэтому иногда их называют социальным ритмом.

Бета-волны, высокочастотная электрическая активность мозга — 18–30 Гц. Регистрируются в состоянии бодрствования, когда человек решает какую-либо задачу, при активной интеллектуальной деятельности, психическом напряжении. Характерны также для детского возраста, начиная с 7–8 лет, но в основном во время выполнения задач, требующих повышенной и длительной концентрации внимания. Отмечается избыточная низкочастотная биоэлектрическая активность и недостаточная активность в высокочастотном бета-диапазоне.

Гамма-волны, высокочастотная активность с частотой 30–55 Гц. Данный вид активности мозга обнаруживается довольно редко, его амплитуда крайне мала. Волны изучены недостаточно, предположительно с ними связаны творческие состояния.

В норме у взрослого человека электрическая активность в обоих полушариях одинакова. Существует характерные зависимости в ЭЭГ: между возрастом и амплитудой того или иного ритма: с возрастом амплитуда в норме снижается; между частотой и величиной амплитуды: с увеличением частоты в норме амплитуда снижается; наличие высокочастотного высокоамплитудного ритма (например, высокоамплитудного бета-ритма) коррелирует с неблагоприятным; между частотой волн и уровнем содержания кислорода в крови: частота снижается при снижении уровня кислорода и повышении уровня CO₂ в крови. Существует феномен «скачкообразного» увеличения частоты основных ритмов в период возрастных кризисов. Существуют попытки возрастной периодизации электрической активности мозга, следовательно, предпосылки для привязки ЭЭГ-ритмов к периодизации общего психического развития в онтогенезе.

³ Биологическая обратная связь. Относится к энцефалографическим методам исследования работы мозга.

о том, что в настоящее время нельзя дать полное объяснение их природы⁴. Полученные экспериментальные данные весьма противоречивы, поэтому существует достаточно много гипотез, зачастую весьма не согласующихся друг с другом. Тем не менее, среди них есть и такие, которые хорошо ладят с представлениями о человеке, существующими в христианской антропологии.

Что же касается медитативных состояний (речь идет о нескольких типах медитаций⁵), природа которых особенно интересна в контексте нашей темы, то, помимо специфических особенностей для каждого из видов медитаций, вероятно, существуют общие их свойства: медитация (на поздних стадиях) связывается некоторыми авторами⁶ с тета- и дельта-волнами⁷. Другие авторы, также называя низкочастотную активность, тем не менее, указывают и на другие ее составляющие. Так, из обобщения, сделанного иеромонахом Анатолием Берестовым⁸ и академиком С. В. Крапивиным, следует, что медитация активирует низкочастотные волны, характерные для дремоты и фаз медленного сна при одновременном присутствии волн, характерных для бодрствования, а также усиливает межполушарную асимметрию с преобладанием правого полушария над левым и активирует высокоамплитудную гиперритмичную активность, характерную для фаз быстрого сна. Подобное состояние оценивается исследователями как опасная мобилизация всех мозговых ресурсов.

В контексте наших рассуждений именно присутствие низкочастотной активности в состоянии бодрствования должны играть самую важную роль для объяснения феноменов, связанных с рассматриваемой в статье проблемой. Мы предполагаем, что другие перечисленные характерные изменения в ЭЭГ медитирующего вносят определенные особенности в данный феномен, наслаиваясь на состояние низкочастотной активности.

Итак, низкочастотную активность связывают:

- со сном, состояниями дремоты;
- с нормальным развитием в периоде раннего детства;
- с психическими заболеваниями, например эпилепсией, МДП, диэнцефальными нарушениями;
- с предсмертным состоянием;
- с измененными состояниями сознания (ИСС), индуцированными различными факторами;

⁴ *Ополинский Э. С., Ромм М. Н., Моисеев Г. Ф., Московкина А. Г.* Нейро- и психофизиологические аспекты гипноза // МПЖ, 1998. № 1. С. 101–127.

⁵ Исследования: иеромонаха Анатолия Берестова; акад. С. В. Крапивина; Ю. В. Ивановского; А. В. Муравьевой.

⁶ *Годфруа Ж.* Что такое психология. Т. 1. М.: Мир, 1992. С. 157.; *Ополинский Э. С., Ромм М. Н., Моисеев Г. Ф., Московкина А. Г.* Указ. соч. С. 114.

⁷ Необходимо заметить, что медитации, рекомендованные автором нового учения («по Дж. Кришнамурти») не являются исключением; так, А. В. Муравьевой удалось исследовать энцефалографический график добровольца, поклонника анализируемого учения, использующего данный метод длительное время; в графике присутствовала картина доминирования тета- и дельта-волн, имелись и некоторые другие особенности.

⁸ *Иеромонах Анатолий (Берестов).* Число зверя. Московское подворье Троице-Сергиевой Лавры: Новая книга, 1996. С. 12–136.

- в наркологии одновременное увеличение тета- и дельта-ритмов выявляется у наркоманов и называется «наркотической медитацией», что на языке наркоманов соответствует состояниям «кайфа» или «прихода»⁹;
- автор этих строк¹⁰ связывает ее с исторической и (или) онтогенетической регрессией, которая сопровождается активацией сферы исторических смыслов и (или) биологических смыслов.

Напомним, что человек, практикующий тот или иной вид медитации, находится в состоянии транса, погружен в бессознательную, а точнее, подсознательную сферу сознания. Подсознание человека однозначно связывается современными православными философами и психологами с плотью, с той областью сознания, которая наиболее искажена грехопадением и легко доступна падшим духам. В противоположность медитации, православная молитва не может быть связана с низкочастотными ритмами, характерными для расслабленности, дремоты и пр., что соответствует православному принципу «трезвейте и бодрствуйте». Соответствует она и психологическому принципу «снятия низшего вышшим».

Что еще можно сказать о человеке, находящемся в измененном состоянии сознания с доминированием тета- и дельта-волн? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нами сделано обобщение, которое является результатом изучения психологической литературы, посвященной экспериментальному исследованию ИСС¹¹, как традиционной, так и православной, анализ трансперсональной литературы с позиций православной антропологии и результаты почти двадцатилетних собственных наблюдений за медитирующими субъектами. Ниже мы приводим его результаты.

⁹ Яковлев Н. М., Свиридова И. А. Особенности произвольного управления с ЭЭГ-БОС в лечении подростков с наркоманией в остром периоде // Биологическая обратная связь. 2001. № 4. С. 2–9.

¹⁰ Миронова М. Н. Лестница развития/регрессии в христиански ориентированной психологии // МПЖ. 2004. № 3. С. 36, 60–72.

¹¹ Основная литература: Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М. : Фолио, 2001; Жирмунская Е. А. В поисках объяснения феноменов ЭЭГ. М., 1996; Ивановский Ю. В., Сметанкин А. А. Принципы использования метода биологической обратной связи в системе медицинской реабилитации. СПб., 2003; Иеромонах Анатолий (Берестов). Число зверя. Московское подворье Троице-Сергиевой Лавры : Новая книга. 1996; Кучеренко В. В., Петренко В. Ф., Рассохин А. В. Измененные состояния сознания: Психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 70–78; Ливанов М. Н. Ритмы энцефалограммы и их фунуциональное значение // ВНД. 1984. Т. 34. Вып. 4. С. 613; Миронова М. Н., Войтенко Т. П., Котуранова Н. Н., Анохина Т. В., Романушкина Н. Б., Муравьева А. В., Абрамов С. И. Изменяющаяся Россия. Противодействие деструктивным факторам, влияющим на процесс развития детей // Труды регионального конкурса научных проектов в области гуманитарных наук. Калуга, 2006; Муравьева А. В. Использование метода БОС в лечении пациентов, пострадавших от применения «психологических техник» оккультного воздействия // Биологическая обратная связь. 2002. № 2; Свиберская Н. Е. Электрическая активность мозга и психические процессы. М. : Наука, 1987; Святогор И. А. Классификация ЭЭГ-паттернов и их нейрофизиологическая интерпретация при дезадаптационных расстройствах // Биологическая обратная связь. 2000. № 3. С. 10–19; Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М. : Эксмо, 2003; Яковлев Н. М., Свиридова И. А. Особенности произвольного управления с ЭЭГ-БОС в лечении подростков с наркоманией в остром периоде // Биологическая обратная связь. 2001. № 4. С. 2–9.

Субъективные ощущения человека, осуществляющего «опыт» снижения сознания с доминированием тета-ритма: некоторая опьяненность, как от легкого вина; яркие цвета типа «электрик»; события длятся дольше, чем в обычном состоянии; гиперобостренность восприятия; переживание «сенсорного расширения»; длительные и сложные фантазии (полет фантазий и грез); визуальные схемы становятся более объемными; «звуки обретают глубину», замечаются мелочи, которые обычно не фиксируются; возникает чувство раскованности, раскрепощенности; изменение хронологии событий; четкие внутренние голоса, визуальные образы; интенсивные эмоции, частичная деструкция образа реальности (при слове «море» слышится шум прибоя), появляются необычные видения («ощущение касания Бога как потока света», «струя крови, сочащаяся из-под венка Христа», и т.п.); самые различные телесные ощущения — «огня», «жара», «сладости», «силы», «песни», «пылающего огня в груди»; синестезия (смешение чувств: цвет звучит, а звук порождает цветовые ощущения); усиление процесса воспоминания; ощущение, что знакомая ситуация кажется незнакомой — *jamais vu*; размывание границ между собой и другими; замедление времени.

Дальнейшее снижение сознания с доминированием дельта-ритма: «визионерство»; чувство подлинности и важности происходящего; интерпретация внутреннего опыта как откровения свыше; переживание единства со всем миром (с материей); размывание границ между собой и природой, миром, Вселенной; чувство «глубокого проникновения в суть вещей»; ощущение, что «я стал всем»; блаженство; восприятие себя «в кольце света»; растворение в море света; разнообразие свечения; чувство освобождения; ощущение «свободы от интеллектуальных сложностей и моралистических привязанностей», от «тела и пяти органов чувств», от культурных штампов и социальных условностей; «психологические инсайты»; пиковые эмоции (экстаз, оргазм, вселенский ужас); чувство программирования сверхмощным компьютером «выше человека»; сверхзамедление времени (прошло 3 минуты, а показалось, что целая вечность); ощущение бесконечности (т. н. расширение, глобализация сознания); необычные ощущения в теле; ощущение вибраций, которые проникают в тело и вызывают экстаз; «пробуждение силы Кундалины»; «нисхождение божественной энергии»; «повторное переживание жизни»; «переживание прошлых жизней»; ощущение в себе различных сил и энергий. Отмечаются: субъективное чувство роста креативности, интуиции, появление новых гуманитарно-художественных, а также необычных способностей — к рисованию, сочинению стихов, научному предвидению, «говорению на языках», «непосредственному» получению информации о физических, биохимических, нервных, клеточных и внутриклеточных процессах. И наконец: видение бесов, инопланетян, небесных учителей, духов-гидов, взаимодействие с ними. Ощущение падения в пропасть, или опускания в туннель, или спуска по веревке в колодец.

Объективные показатели измененного состояния сознания, которые определяются в терминах традиционной и православной психологии, следующие:

Тета-ритм: воля подавлена, состояние легкого транса. Регрессия на перцептивную и когнитивную стадии развития младенца; доминирование наглядно-чувственного мышления; синкретичность; физиогномичность и живость мыш-

ления; неотделимость от природы (анимизм, магическое, архаическое — простое процессуальное мышление); снижение рефлексивного сознания; стирание различий между причиной и следствием; эйдетизм; появление экстрасенсорных способностей; сильное чувство подлинности происходящего; необычные перцепты, перцептивные aberrации, в т. ч. галлюцинации; феномен «захвата объектом, событием, процессом», когда все остальное исключается; «трубчатое зрение»; амбивалентность эмоций и импульсов.

Здесь отмечаются также блокирование психологических защит; ослабление социальных ожиданий и подкреплений; редукция социальных торможений (запретов); гипервнушаемость; симбиоз с другими людьми; активация суггестии и действия по инструкции; идентификация с властной фигурой, чьи желания и указания выполняются как свои собственные. Происходит редукция ассоциаций (разрушение иерархии ассоциаций, социально значимые уходят на второй план, «фоновые» становятся ведущими).

В соответствии с «Картой измененных состояний сознания»¹², данный низкочастотный ритм соответствует состоянию регрессии доисторически и онтогенетически ранней стадии развития (ступень «оживление» Интегральной периодизации общего психического развития¹³), и, соответственно, периоду послепотопной ветхозаветной библейской истории; активация соответствующих исторических смыслов (и связанных с ними архетипов, энграмм); характерно искажение исторических и биологических смыслов.

Дальнейшее погружение в ИСС приводит к доминированию дельта-ритма со следующим объективными показателями. В работах, описывающих экспериментальное изучение измененных состояний, указывается, что для данного случая характерно переживание феноменологии ИСС не как продукта собственной психической активности, а как объективной реальности, существующей независимо, вовне. Кроме того, характерны: состояние активности при наличии ритмов сна; «осознаваемые сновидения». Гипнотический, шаманский, «духовный» и пр. глубокие трансы. Состояния, которые обычно относят к «высшим»: «откровения», «сатори», «самадхи», «нирваны», «космическое сознание».

Происходят также: утрата контроля над собой; снятие социальных запретов и табу; деперсонализация; расторможенность инстинктивной сферы; искажение инстинктов, в частности сексуальных; склонность к сексуальным девиациям — промискуитету, «свальному греху», «однополю любви», «звериным инстинктам» и др.

Наблюдаются: «автоматическое письмо»; говорение на (мертвых) языках; телепатия; глоссолалия; ясновидение; предсказания в трансе; гипермнезия; анестезия, с которой может быть связана возможность хождения по углям, нечувствительность к порезам и др.; когнитивная активность без осознания в постгипнотическом состоянии; изменение схемы тела; опыт выхода «души из тела».

¹² Миронова М. Н. Лестница развития/регрессии в христиански ориентированной психологии // МПЖ. 2004. № 3. С. 41, 56-59, 60-72.

¹³ Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. Т. 2. М.: Школьная пресса, 2000.

При постоянных опытах сообщается о росте креативности, или актуализация т.н. резервных возможностей психики. Некоторые исследователи утверждают, что данный эффект носит субъективный характер и тесты на креативность не подтверждают субъективное ощущение роста креативности, другие источники настаивают на подлинности данного феномена¹⁴. После длительных опытов и упражнений происходит изменение физиологии: снижение количества употребляемой пищи, поверхностное дыхание, снижение чувствительности к боли, давлению, жаре, холоду.

Дальнейшая динамика: ухудшение техники выполнения чего-либо; ухудшение мелкой моторики; прекращение эмоций, навыков, приобретенных в результате обучения при возросшем воображении; полное прекращение рефлексии; обезличенность; синдром «одичания».

В логике «Карты измененных состояний сознания»: регрессия на стадию допотопной библейской истории; онтогенетическая регрессия на уровень до-натального онтогенеза (ступень «воплощение» Интегральной периодизации); активация соответствующих исторических и биологических смыслов (и соответствующих им архетипов, энграмм). Характерны также искажение смыслов, состояние одержания (бесами, духами-гидами, НЛЮ-нафтами¹⁵, небесными учителями). Затем — состояние «биоробота», или посессии (когда личность полностью потеряла свободу).

(Продолжение следует)

Ключевые слова: православная антропология, православная психология, молитва, медитация, новое «духовное» учение, измененное состояние сознания.

PRAYER AND MEDITATION: TEMPTATIONS OF ANTICULTURE

M. N. MIRONOVA

One of the new «spiritual» doctrines is analyzed in the article in respect to Christian anthropology and psychology aligned with Orthodoxy. Comparative analysis of meditation (basic techniques which are offered by the followers of the doctrine in question) and Orthodox prayer is undertaken. The comparison shows that prayer and meditation are antagonists; therefore the result of their practices must be contrary. Then contemporary

¹⁴ Кришнер Стенли. Психоделическое состояние, гипнотический транс и творческий акт / В кн. : Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М. : Эксмо, 2003. С. 114–146.

¹⁵ Карл Густав Юнг объясняет НЛЮ как феномен бессознательной сферы / В кн. : Один современный миф. О вещах, наблюдаемых в небе. М. : Наука, 1993. Православными авторами феномены НЛЮ связываются с воздействием на человека бесовских сил (Серафим (Роуз)). / В кн. : Православие и религия будущего. М. : Паломник, 2005. С. 191–200.

experimental data about altered state of consciousness are considered and generalized from the position of Christian anthropology and Orthodox psychology. The conclusion is drawn that a person who practically follows the analyzed doctrine comes to an inevitable result that is called «delusion» in the language of Christian anthropology and then spiritual death follows. The information is given on other factors analogous to meditation, which modify the state of consciousness and are widespread in the New Age culture.

(Continued from issue: 2009. № 2)

Keywords: Orthodox anthropology, Orthodox psychology, prayer, meditation, «new spiritual doctrine», altered state of consciousness.