



МЕДИТА́ЦИЯ

Авторы: В. К. Шохин

МЕДИТА́ЦИЯ (лат. *meditatio* – размышление), процесс достижения состояния углублённой сосредоточенности с целью интеллектуально-духовной интериоризации некоторого объекта (идеи, истины, образа, символа). В психологич. аспекте М. предполагает устранение крайних эмоциональных проявлений и понижение реактивности. Может рассматриваться как вид созерцания (лат. *contemplatio*), но отличается тем, что сопровождается упражнениями и проходит разл. стадии, как правило под руководством учителя.

Понятие М. может применяться для обозначения разных духовных практик, напр., в традиц. культурах (*мистерии*), в филос. школах античности, в разл. религиях.

От *Платона* прослеживается традиция понимания М. как обращения (*μεταστροφή*) ума от временных вещей к созерцанию смерти и посмертного существования. Размышление о смерти (*meditatio mortis*) стало основой содержания М. у мн. мыслителей от *Сенеки* до рейнландских мистиков (15 в.).

У ср.-век. христианских латиноязычных авторов (*Иероним Блаженный*, *блж. Августин*, *Кассиодор*) М. – это чаще всего размышление над смыслом Священного Писания на пути духовного возрастания («*meditari aeterni*» – «размышление о вечном», равнозначное «*in Deum meditari*» – «размышлению о Боге»). Вместе с тем многие из них отличали М. от размышления. *Ансельм Кентерберийский* приравнивал М. к сосредоточенной молитве, включающей благоговение перед Богом, осознание своего духовного состояния, перерастающей в надинтеллектуальное созерцание («Книга размышлений и молитвословий») [в то же время Ансельм знаменит своей попыткой размышления о Боге с помощью одного лишь разума без обращения к авторитетам – Священному Писанию и Священному Преданию («Монологион»)]. У *Гуго Сен-Викторского* М. трактуется как один из двух (наряду с чтением Священного Писания – *lectio*) факторов духовного устройства человека; среди ступеней духовного возрастания М. располагается после размышления (*cogitatio*) и предшествует созерцанию (*contemplatio*), представляя собой «устойчивое взвешивание» результатов размышления с целью «прояснения непонятого и обнаружения нераскрытого» (в спец. трактате о М. Гуго детально анализировал её применение в познании мира, истолковании Писания и в этике). *Ришар Сен-Викторский* рассматривал М. как «упорство духа» в решении задачи исследования истины. *Фома Аквинский*, отличая М. от размышления (которое, по его мнению, включает и восприятие), определял её как вневещественный процесс понимания, достигающий созерцания той или иной истины. Особое место в М. занимала работа с воображением. Несмотря на то что *Бернар Клервоский* рассматривал воображение как прельщение недолжным для духовной жизни, в 1-й трети 14 в., прежде всего среди францисканцев, была предпринята переоценка способности воображения и её роли в богопознании. В частности, в качестве духовных упражнений предлагалось 2 раза в день воображать один из эпизодов жизни Христа, используя 3 приёма: *cogitatio*, *imaginatio* и *compassio*. *Cogitatio* предполагало сочинение вероятной и благочестивой мотивировки для каждого действия, *imaginatio* – ощущение происходящего по возможности всеми пятью чувствами (детальное представление окружающей обстановки, затем поз и фигур присутствующих, кто где находится, затем – их одежды, и в последнюю очередь – лиц), *compassio* – спонтанный приход в сознание

сопутствующих аффектов – радости и печали, любви и жалости, ликования и скорби, боли и облегчения (анонимное соч. «Размышления о жизни Христа», ок. 1325. Рус. пер. Т. Ю. Бородай, 2010). В 15 в. эти упражнения получили назв. «аффективная М.», которая трактовалась как истинное богопознание. Такое богопознание (имагинативное) было систематизировано в «Духовных упражнениях» И. [Лойолы](#). Понимание М. как упражнения, дополняющего чтение Священного Писания, освобождающего от мирских впечатлений и содействующего «возвращению души к себе», встречается у Ф. [Суареса](#).

В Новое время понятие М. расширилось, включив диапазон значений от чисто спекулятивных рассуждений о мире до поэтич. созерцания («Метафизические размышления» Р. [Декарта](#), «Поэтические размышления» А. [Ламартина](#) и т. д.). Однако разработка концепции М. как духовной практики сохраняет значение в совр. зап. христианстве, прежде всего в католич. монашеских орденах.

В православной аскетике, особенно в практике [исихазма](#), понятию М. отчасти типологически соответствует понятие «умного делания» – непрестанной молитвы для подчинения ума и сердца Богу.

В исламской традиции – в [суфизме](#) – на М. основана, в частности, практика [зукра](#). Медитативные практики существуют в одном из направлений иудаизма – [хасидизме](#).

М. играет важную роль в инд. философии и религии, в различных по происхождению вост. традициях, где она понимается не столько как интеллектуальное созерцание, сколько как осн. способ достижения [изменённых состояний сознания](#).

В Индии осн. коррелятом М. можно считать санскр. понятие «дхьяна» (от «дхья» – размышлять), восходящее к брахманистским учителям [Будды](#). Один из них, Арада Калама, разработал систему 4 дхьян – ступеней психопрактики, на которых последовательно отсекаются дискурсивная деятельность и эмоциональные состояния, за этим следуют 3 «трансперсональных состояния» в результате созерцания бесконечного пространства, сознания и ничто. Др. учитель, Удрака Рамапутра, кроме этого, учил созерцать состояние, запредельное и сознанию, и не-сознанию. Среди систематизированных традиц. буддизмом 8 дхьян первые 4 применимы к эмпирич. и тонкоэмпирич. миру форм и цветов, а последние 4 – к внеэмпирич. миру. Буддизм [махаяны](#) добавил 9-ю дхьяну. Дхьяна как таковая занимает предпоследнюю ступень в [восьмеричном пути](#) Будды, за ней следует «конечное сосредоточение», а ей предшествует «памятование» (санскр. «смрити»). Особое место во всех трёх осн. направлениях буддизма (тхеравада, махаяна, ваджраяна) занимают две медитативные практики – випашьяна (интеллектуальная сосредоточенность на первоосновах буддийского учения с целью их «интериоризации») и шаматха (опустошение ума до слияния его с выбранным объектом созерцания ради достижения полного «успокоения»). В восьмеричном пути классич. [йоги](#) дхьяна определяется как единоподнаправленное, ничем не нарушаемое течение сознания, занимающее место между прочным «держанием» объекта созерцания в сознании и полным «растворением» в этом объекте ([самадхи](#)).

Др. понятийным коррелятом М. можно считать термин «бхавана» (близкий по значению к созерцанию), а также, частично, «упасана» (приближение).

Теория М. разрабатывалась преим. в индуистской и буддийской йоге ([йогачара](#)). В первом случае целью М. было обособление «чистого я» ([атман](#)) от всего, что ложно принимается за него, во втором – демонтаж самого осознания «я» (наряду с естественной установкой на признание объективности вещей внешнего мира). В

[адвайта-веданте](#) различаются стадии духовного продвижения объекта, первая из которых соответствует усвоению сакральных и авторитетных текстов через их «слышание» (шравана), а последняя – углублённой М. на них (нидидхьясана). Исторически эта ступень может восходить к древней йоге знания (джняна-йога), провозглашённой уже в [«Бхагавадгите»](#) и отличаемой от йоги действия (карма-йога) и йоги эмоционального почитания (бхакти-йога).

В Китае и на Дальнем Востоке понятию М. соответствуют «кальки» с буддийского понятия дхьяны – [чань](#) и [дзен](#), соответствующие кит. и япон. названиям школы, основанной, по преданию, [Бодхидхармой](#) (6 в.). В этой школе с 7–8 вв. М. использовалась в качестве инструмента достижения состояния «внезапного просветления» (кит. «дунь у», япон. «сатори»). Одна из осн. практик этой школы – «сидячая М.» (кит. «цзочань», япон. «дзадзэн»), заключающаяся в сосредоточении сознания в позе лотоса.

Интерес к М. и её психотерапевтич. аспектам характерен для некоторых школ совр. глубинной психологии (движение за реабилитацию пренатальных состояний, возглавляемое амер. психологом С. Грофом, и др.). Вместе с тем один из авторитетов глубинной психологии К. Г. [Юнг](#) считал, что увлечение восточными М. небезопасно для духовного здоровья неазиатских адептов.

Литература

Лит.: Lindquist S. Die Methoden des Yoga. Lund, 1932; Wulf F. Die Übung der Meditation in der abendländisch-christlichen Geschichte // Geist und Leben. 1961. Bd 34. H. 3; Heilmann A. Meditationen grosser Gottesfreunde. Perlen christlicher Mystik. Freiburg, 1963; Lotz J. B. Meditation im Alltag. 3. Aufl. Fr./M., 1963; Конзе Э. Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость. М., 1993; Элиаде М. Йога: свобода и бессмертие. К., 2000; Ермакова Т. В., Островская Е. П. Классические буддийские практики: путь благородной личности. СПб., 2006; Островская Е. П., Рудой В. И. Классические буддийские практики: вступление в нирвану. СПб., 2006.