

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В ХРИСТИАНСКОЙ МИСТИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к различным мистическим практикам, в том числе в рамках христианской традиции. При этом происходит процесс взаимопроникновения методов психотерапии и религиозных практик, с одной стороны, обусловленный стремлением современных мистиков объяснить свои опыты в терминах психологии и синкретическими тенденциями не только по отношению к различным психологическим техникам (например, психокоррекции личности), но и к восточным медитативным практикам; с другой стороны, данный процесс подготовлен самой христианской традицией и является воплощением аутентичных христианских психопрактик, в том числе телесно-ориентированных техник христианских средневековых мистиков. Роль и значение работы с телесной и эмоциональной составляющими человека в некоторых современных христианских мистических практиках мы и постараемся определить в данном обзоре.

**«Христианская медитация» Джона Мейна.** «Международное Общество Христианской Медитации» (The World Community for Christian Meditation, WCCM) было основано в середине 70-х гг. XX в. Джоном Мейном (1926-1982), монахом-бенедиктинцем, впервые познакомившегося с медитативными практиками через традицию индуизма [6:13-17]. В основу «христианской медитации» Дж. Мейн положил рекомендации своего индуистского учителя Свами Сатьянанды, которую он, однако, переосмыслил в свете практики христианских монахов IV в. По словам Лоренса Фримена, настоящего главы «Общества», Джон Мейн сформулировал простые и доступные мирянинам правила созерцания: найти тихое место, принять удобную позу с прямой спиной, прикрыть глаза, дышать равномерно и глубоко, находясь при этом в состоянии релаксации и бодрствования одновременно, и медленно про себя, вслушиваясь в слова повторять одну и ту же молит-

венную формулу, а именно фразу на сирийском диалекте арамейского языка «маранафа» («Гряди, Господь»), либо же использовать Иисусову молитву («Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного»), первая часть которой читается на вдохе, а вторая на выдохе (согласно учению исихастов) [3]. Центральным моментом в данной практике является движение «вглубь сердца», приводящее к избавлению от страхов и беспокойств и жизни в настоящем.

**«Центрирующая молитва» Томаса Китинга.** Монах-траппист Томас Китинг (род. 1923), изначально испытавший влияние дзен-буддизма, при описании механизма разработанной им практики центрирующей молитвы апеллирует к языку глубинной психологии в попытке адаптировать данную технику к условиям современного мира, осуществляя соединение традиционных христианских мистических практик, отраженных в английском средневековом трактате «Облако незнания», с процессом индивидуации. Согласно его концепции, «Бог» обитает в «глубинах бессознательного», но скрыт «эмоциональным мусором», скопившимся за жизненный путь человека. Центрирующая молитва подразумевает выбор сакрального слова, символизирующего согласие молящегося на присутствие и действие Бога внутри и возвращающегося, когда бы молящийся человек ни осознал, что отвлекается от простого ожидания Бога. Такая молитва, как полагает Китинг, делает нас более уязвимыми для бессознательного и позволяет разгрузить и опустошить скопившийся в нем «мусор», при этом целью подобной практики является достижение «Центра психики» и опыт мистического единения человека с Богом [4:41, 82; 5:96].

**Медитативные практики Энтони де Мелло.** Наибольший интерес для нас с точки зрения сочетания традиционных христианских практик и психотерапии представляют духовные упражнения Энтони де Мелло (1931-1987), индийского священника-иезуита и психотерапевта-практика, являвшегося приверженцем клиент-центрированной терапии К. Роджерса [1: 97].

Возможно, именно психотерапевтическая практика привела де Мелло к отчасти критическому отношению к религии, в том числе и к католицизму, при этом ключевым понятием в его концепции становится духовность как «пробуждение», «осознание» [1: 20-36, 194, 238-239]. В основе всех человеческих страданий, по мнению де Мелло, является отождествление нас самих с нашими неприятностями и тревогами, в то время как наше «я» на самом деле отлично от «себя». То, что мы обычно называем «я», является «не чем иным, как смесью жизненного опыта, условных рефлексов и общественных устоев»; свое истинное «я» мы познать не можем, так же как и не можем познать свое мышление. В отношении истинного «я» мы можем говорить только в негативной терминологии, т.е. через перечисление того, чем «я» не является: оно не является всеми теми «ярлыками», временными и изменчивыми характеристиками, которые мы и окружающие нас люди к себе применяем. «Пробуждение» достигается в результате прекращения отождествления «я» с «собой» посредством ключевой в концепции де Мелло прак-

тики самонаблюдения. Де Мелло проводит различие между осознанием и концентрацией: в отличие от концентрации осознание прервать нельзя [1: 53-54, 61-80, 103, 209-211]. Необходимо отметить, что путь к обретению своего подлинного «я» лежит, по мнению де Мелло не через насильственное изменение своей личности извне или принятие новой социальной роли, а через катарсис, что также является основной задачей психотерапии.

Таким образом, де Мелло использует различные техники, имеющиеся не только в арсенале традиционной христианской мистики, но и заимствованные у буддийской и индуистской медитативных традиций, а также применяемые в психотерапии упражнения. Подобный индифферентизм он объясняет следующим образом: «Конечно, вы уже заметили, что два способа контроля ума, предложенные мною выше, - лицезрение образа Спасителя и непрерывное повторение молитвы, - религиозны по своей природе. Учтите, однако, что нашей целью является отнюдь не интеллектуальная оценка тех или иных техник. Мы стремимся, ни много ни мало, к пробуждению мистического *сердца*. И если мы достигаем этой цели, имеет ли значение, какую колбочку мы использовали, религиозную или же нет? Если вы просто хотите зажечь свет в комнате, насколько важно, благословил ли вашу свечу священник? И точно так же, имеет ли значение, сосредоточены вы на образе Спасителя, на обложке какой-нибудь книги или, наконец, на пятне на полу?» [2: 47].

Де Мелло предлагает практику группового созерцания [2: 9], а также различные упражнения, характерные для образной и телесной терапии, например, позаимствованные из буддийской практики переживания собственной смерти – «Ваши похороны» и «Фантазия о трупе»: «Представьте собственный труп в могиле. Наблюдайте девять стадий трупного разложения. Каждой стадии посвятите примерно минуту. ...1. Труп холодный и окоченелый. 2. Он синееет. 3. На трупе появляются отдельные мелкие язвы. 4. Начинается частичное разложение. 5. Разлагаются все ткани. 6. Скелет лишь в некоторых местах покрыт мясом. 7. Остается голый скелет. 8. Груда костей в могиле. 9. Кости рассыпаются в прах» [2: 150-153]. С другой стороны, подобные упражнения характерны и для традиционной христианской мистики, например, переживание своих смерти и воскресения посредством существовавшей в среде цистерцианцев и францисканцев практики «сораспятия со Христом» [7]. Видимо, результатом подобных упражнений должно стать тотальное расслабление тела и, как следствие, полное высвобождение эмоций, как осознанных, так и не осознанных. Практикующий получает возможность со стороны субъекта взглянуть на свое тело как на объект, что приводит к более свободному снятию эмоциональных блоков и фобий (например, страха смерти). Подобные практики используются в современной психотерапии при работе с клиентами, испытывающими страх смерти или пережившими потерю близкого человека.

Более того, не исключено, что ряд техник, применяемых в образной и гештальт-терапии, восходят к христианской мистической традиции: к прак-

тикам таких фигур, как Игнатий Лойола и Иоанн Лествичник, смысл которых заключался в том, чтобы «выбрать сцену из жизни Христа и вообразить ее себе, как если бы вы были непосредственным участником событий», либо просто постоянно представлять присутствие Христа рядом с собой [2: 122-130].

*Литература:*

1. *Де Мелло Э. Осознание. – М.: ООО Издательский дом «София», 2004.*
2. *Де Мелло Э. Садхана: Путь к Богу. М.: ООО Издательский дом «София», 2004.*
3. *Freeman L. Light Within: The Inner Path of Meditation. New York: Crossroad, 1989.*
4. *Keating T. Invitation to Love. MA: Element, 1992.*
5. *Keating T. Open Mind, Open Heart. NY: Amity House, 1986.*
6. *Main J. Christian Meditation: the Gethsemani talks. Tucson, AZ: Medio Media Pub., 2001.*
7. *Merkur D. Crucified with Christ: meditation on the passion, mystical death, and the medieval invention of psychotherapy. Albany: State University of New York Press, 2007.*