

УДК 14:61

**САМОИДЕНТИЧНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ЦЕЛОСТНОГО  
МИРОВОЗЗРЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ КУЛЬТУР  
(ВОСТОК – ЗАПАД)**

© *Дарибазарон Энхэ Чимитдоржиевич*

доктор философских наук, профессор кафедры философии, истории и культурологии Восточно-Сибирского университета технологий и управления

Россия, 670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 40в

E-mail: aryadar@mail.ru

Один из первых вопросов, с которым мы встречаемся при сближении Запада и Востока, касается того, как личное развитие и личные достижения совпадают с созерцательным странствием к открытию более широкого осознания, с пребыванием в глубине самих себя. На сегодняшний день не существует определенного согласия относительно сферы влияния медитации и психотерапии. Представления по этим вопросам продолжают меняться, и их нелегко свести к окончательным ответам. Сложность отчасти заключается в том, что оба понятия – «психотерапия» и «медитация» – употребляются слишком свободно и применяются к различному диапазону практических методов, поэтому дискуссии о них часто оказываются не слишком содержательными.

**Ключевые слова:** самоидентичность, медитация, психотерапия, Восток, Запад, общество, человек, сознание, духовные учения, здоровье, буддизм.

Причины глобальных проблем не связаны напрямую с особенностями современного общества, его технологического развития, а заложены в самом человеке. Эти проблемы есть лишь следствие, логическое продолжение глубокой структурной несогласованности человеческой субъективности, кризиса самоидентичности. Вопрос самоидентичности является ядром не только глобалистики, но и всей социальной проблематики. Конец XX в. ознаменовался коренной перестройкой всей социальной системы, которая породила многочисленные проблемы. Прежде всего, это потеря людьми объектов их социальной идентификации, что привело к обострению социальных конфликтов, росту сепаратизма, национализма и т.д. Распад социальной системы начинается с социальных

связей и субъектов, кризиса их личных ценностных ориентаций и утраты самоидентичности, проблемы человеческого «Я» [1].

Западные психологи все больше начинают обращать внимание на то, что в течение тысячелетий утверждали великие созерцательные традиции мира: в человеческом развитии существуют как бы два различных направления, соответствующих разным наклонностям человеческой природы. С одной стороны, мы хотим постичь нашу собственную индивидуальную природу «Я», с другой – нам также хочется установить связь с чем-то более великим, нежели мы сами, стать частью этой большей реальности. Само положение в этом мире, где наши ноги крепко стоят на земле, а голова устремлена вверх, к открытому небу, весьма точно отражает нашу двойственную природу. Один из первых вопросов, с которым мы встречаемся при сближении Запада и Востока, касается того, как личное развитие и личные достижения совпадают с созерцательным странствием к открытию более широкого осознания, с пребыванием в глубине самих себя.

Западная философия все еще остается сосредоточенной на «я», обращая лишь второстепенное внимание на интегральную связанность человека с обществом и космосом. Она направила свои усилия на изучение души или сознания как чего-то отдельно существующего [2]. В результате, некоторые психологи, включая все возрастающее число клиницистов, начинают чувствовать, что зашли в тупик. Неудивительно, что ныне западная философия обращается к Востоку, стремясь влить в себя свежую «концептуальную» энергию.

Чтобы не лишиться созерцательные дисциплины возможности помочь нам увидеть ситуацию за пределами самих себя, следует внести ясность в вопрос о различиях в функциях психотерапии и медитации. Лишь после этого мы сумеем хоть немного понять, как эти два пути могут частично совпадать или дополнять друг друга. Разграничение путей и дисциплин представляет собой центральный пункт рассмотрения проблемы человеческого «Я». Задача психотерапии состоит в том, чтобы выстроить устойчивую и определенную личность, тогда как созерцательный путь показывает нам, что энергия, затраченная на поддержание устойчивости личности, отвлекает нас от достижения более широкого типа целостности. Здесь нельзя отрицать частичного совпадения между личным ростом и практикой созерцания, равно как и подлинного их различия. Однако надо признать, что нелегко найти простые ответы в этой области и напомнить, что задача человеческого бытия – никогда не терять из виду неопределенный характер жизни в двух разных ми-

рах. Сложность заключается в том, чтобы ответить на вопрос: где кончается психологический рост и начинается духовная практика.

Принятые на Западе теории личности и душевного здоровья сосредоточены главным образом на причинах и симптомах неврозов и психозов. В то же время они редко объясняют природу нормального функционирования психики здорового человека. Восточные же традиции делают акцент на состоянии оптимального здоровья и расширенного бытия, не особенно останавливаясь на болезнях или психопатологии. Как восточный, так и западный подход к психотерапии требуют внесения в лечебный процесс более широкого понимания человеческого благополучия.

В соответствии с древним изречением «Врач, исцелись сам!» для психотерапевтов и целителей-профессионалов важно обладание большим внутренним запасом познаний о природе благополучия, чтобы оно стало личным внутренним переживанием, способствующим лучшему пониманию истоков болезни у пациентов. Именно самопознание, способ человеческих взаимоотношений с самим собой и со своими эмоциями, оказывается центральным принципом психического здоровья.

Системы восточной психологии и медитации в практическом применении оказывают все возрастающее влияние на нашу культуру; нередко в умах людей возникают вопросы по поводу взаимосвязи психотерапии и медитации. Например, если какой-то человек не удовлетворен ходом своей жизни, то за каким руководством ему следует обратиться? Где для него большая вероятность найти свой путь – в психотерапии или в практике медитацией? Занимают ли психотерапия и медитация одну и ту же нишу или они действуют в совершенно разных направлениях? Как далеко может увести человека психотерапия? В каком пункте медитация могла бы оказаться средством более пригодным для личностного роста?

На сегодняшний день не существует определенного согласия относительно сферы влияния медитации и психотерапии. Представления по этим вопросам продолжают меняться, и их нелегко свести к окончательным ответам. Сложность отчасти заключается в том, что оба понятия – «психотерапия» и «медитация» – употребляются слишком свободно и применяются к различному диапазону практических методов, поэтому дискуссии о них часто оказываются не слишком содержательными. С этой целью проведем сравнительный анализ экспериментального центрирования в контексте экзистенциальной терапии и медитации випассана в контексте буддийской философии.

Основная задача психотерапии состоит в том, чтобы расширить у человека ощущение самого себя, своего «Я» при помощи интегрирова-

ния тех частей личности, которые он воспринимает как чуждые. З. Фрейд, описывая это явление, говорит: «Там, где было “Оно”, должно быть “Я”» [3]. Работа такого типа может помочь людям в развитии устойчивой личности, самоуважения, расширенного ощущения того, что они способны чувствовать и делать. А практика медитации идет на один шаг дальше. Вместо расширения или укрепления «Я» медитация дает возможность исследовать то, из чего оно состоит.

Практика медитации випассана или внимательности заключается в том, чтобы сидеть прямо и следить за дыханием, разрешив при этом мыслям приходить и уходить, не пытаясь контролировать их или направлять к более приятным предметам. Как только человек отказывается от контроля и остается в таком положении, путаница сменяющихся друг друга мыслей и чувств может стать более заметной. Наблюдая свои мысли, которые как бы графически изображают то, что движет им, он по-особому ощущает те сферы жизни, в которых переживает страх, чего-то сильно желает, сохраняет душевную неподвижность. Медитация проявляет эту путаницу, человек пребывает в ней, не стараясь выйти, как это делается при терапии, решает проблему существования и достижения благополучия. «Медитация – в вашем собственном уме <...> ваша природа в целом может быть вашей медитацией» [4].

Человек мягко возвращает свое внимание назад, к дыханию. Это помогает удержаться от поглощенности хаосом чувств и мыслей, так он оказывается способен разрешить возникновение путаницы, не отождествляя себя с ней, дойти до ее корней. Он начинает учиться тому, как «сохранять свое место», оставаться бдительными и продолжать сидеть в сосредоточенности. При подобном образе действий ум начинает двигаться медленнее, и медитирующий улавливает проблески другого способа существования. Вместо того чтобы оказаться увлеченным и унесенным своими мыслями, он начинает проникать в более глубокое, широкое осознание, и это переживание становится весьма освежающим.

Медитация подводит прямо к корню заблуждений, она позволяет увидеть, как увлекает страх, возникающий из неуверенности по поводу того, что он такое среди постоянно меняющегося потока жизни. Появляется возможность прочувствовать стремление человека создать неподвижную индивидуальность и держаться за нее, видя в ней средство защиты от ненадежности, окружающей нашу жизнь. Тибетский язык содержит слово для обозначения устойчивого «Я» – «даг-зин», буквально означающего «держаться за самого себя». Человек создает эту кажущуюся прочной индивидуальность из различных повествований, которые рассказывает о том, кто он такой, что ему нравится и что не

нравится, а также из бессознательных записей, которые проигрываются снова и снова; этим подразумевается тот факт, что он является «кем-то» предсказуемым. С точки зрения буддизма, такие попытки сохранить прочную личность представляют собой корень определенных универсальных наклонностей, создающих страдание, они называются пятью клешами: ненависть, алчность, зависть, гордость и неведение. Хотя психотерапия работает со специфическими проявлениями этих «клеш» в жизни человека, она не указывает путь, ведущий к их источнику, которым является заложенная в человека привычка – стремление держаться за «Я» и укреплять его. И в то время как психотерапия может помочь человеку избавиться от специфических объектов ненависти (зависть, алчность и т.д.), медитация способна научить его целиком и полностью освободиться от этого комплекса «Я». А именно это необходимо для того, чтобы прийти к пониманию основных вопросов человеческой жизни таких, как изменчивость и непостоянство, старость, превратности судьбы, любовь и смерть [5].

Процесс медитации раскрывает более глубокое ядро благополучия, превыше силы «Я», понимаемой в терапевтическом смысле как хорошо устроенная, функционирующая структура личности. Если психотерапия способна исцелить разрушающие личность разрывы между отдельными частями внутри человека, то медитация позволяет ему пойти дальше – начать растворение крепости «Я», исцелить отрыв от жизни в целом. Тогда может возникнуть более широкий способ восприятия жизни, известный в буддизме под названием випассана, то есть всеохватывающее осознание, включающее в себя окружающую обстановку. Оно помогает человеку видеть ситуации более широко, превыше простого утверждения или отрицания «Я», представляет собой основание для сострадательного действия и служения другим людям, а это и есть конечная ориентация медитации и духовной практики вообще.

Психотерапия сосредоточена на личном мире и наблюдает его. Она серьезно подходит к вопросу о том, «кто я такой?», чтобы распутать и расшифровать бессознательные записи, способные вовлечь нас в действия самозащиты. В таком случае человек может выработать положительные смысловые структуры, поддерживающие активный и здоровый жизненный стиль. Терапевтический поиск состоит в том, чтобы отыскать смысл в нашем переживании, где в прошлом он оказывался неясным или неверно понятым. Раскрытие этих значений изменит отношение пациента к ситуации, что не только принесет облегчение состоянию здоровья, но и даст новую энергию для жизни. Все же, хотя психотерапия способна помочь человеку освободиться от эмоциональных и личных затруднений, она не дает более полного переживания свободы

и жизненности, углубления этого чувства, возникающего в момент перенесения и раскрытия, когда отпадают старые повествования.

Медитация или «мысленное созерцание» позволяет освободить мозг от повседневных мыслей, подняться на новый, трансцендентный план пребывания в мире [6]. Ибо медитация центрирована не только на личных проблемах, но также на природе и процессе ума как целого. Вопрос «кто я такой?», с точки зрения медитации, ответа не имеет. Поскольку человек не способен достичь иллюзорного «Я», медитация помогает полностью растворить фиксацию на этом. Тогда, возможно, начинается переживание чистых, открытых мгновений простого пребывания здесь и сейчас, которые чувствуются весьма обширными, ибо свободны от личных потребностей, значений и истолкований. Медитация может научить тому, как войти в соприкосновение с пустотой, лежащей за пределами постоянных поисков личного значения. Это может вызывать радикальное преобразование образа жизни. По мере того как человек начинает отказываться от жесткой приверженности к самому себе, более глубокое чувство начинает пронизывать все, что он делает.

Психотерапия ориентирована на некоторую цель в большей мере, нежели медитация. Если бы не существовало никаких терапевтических целей, действие психотерапии было бы невозможным. Практика же медитации не направлена на какие-то специфические цели, она не имеет конца и не предназначена для чего-нибудь, она сама есть цель [7]. Ее легко можно практиковать в течение всей жизни, потому что расширение и углубление осознания не связаны никакими ограничениями. Медитация не направлена на решение проблем или на улучшение самочувствия, она обеспечивает пространство, в котором мы можем освободиться, стать самими собой и таким образом открыть глубинную природу, возвышающуюся над всеми повествованиями и проблемами. Роси Сюнрю Судзуки сказал: «Пока вы полагаете, что практикуете дзадзэн ради чего-то, это не будет подлинной практикой... Возможно, вы чувствуете, что делаете что-то особенное, но в действительности это просто выражение вашей истинной природы» [10].

Когда человек дает себе возможность оставаться открытым для всего, что таким образом к нему приходит, может возникнуть значительная обеспокоенность. Однако во время медитации это не составляет особой проблемы, поскольку он не стремится найти избавление от тревоги, приходящей вместе с открытостью, а дает ей возможность проявиться и встречает ее с внимательностью, как бы укрепляет свои «мускулы», что позволяет ему полностью контролировать свой ум, принимая все, что встречается в жизни.

Если бы всегда можно было столь четко установить различия между психотерапией и медитацией, то не существовало бы и слишком большой путаницы в вопросе об их сравнительной эффективности. Но факт остается фактом: действие двух видов практики в некоторых важных пунктах совпадает. Не только психотерапия способна помочь людям проникнуть в более широкое, трансперсональное чувство жизненности, но и медитация в состоянии облегчить нахождение почвы под ногами, таким образом, чтобы жизнь приняла более удовлетворительное направление.

Помогая человеку преодолевать страх перед собственным переживанием, психотерапия и медитация могут направить в сторону ядра силы и благополучия, находящегося под всеми проблемами и невротическими стереотипами. Если клиент окажется способен остаться со своими отрицательными чувствами и раскрыть их, то они в конечном итоге уйдут прочь или укажут на некоторое скрытое под ними положительное, здоровое направление. Во время медитации приходится пребывать с теми частями внутреннего мира, на которые человеку не хотелось бы и смотреть, но такая практика порождает уверенность, поскольку он понимает, что внутри нет ничего столь дурного, как стремление чего-то избежать или что-то отвергнуть. Благодаря тому, что он не бежит от своего переживания, а неуклонно остается с самим собой, человек начинает принимать себя по-новому и ценить глубинную открытость и восприимчивость, видя в них корень своего бытия.

Одним из наиболее важных аспектов вклада Востока в психологию Запада является понятие перспективы развития: психология Востока помогает человеку расширить представление о цепи его развития, которое идет дальше нормальных целей психологической приспособленности. Системы восточной психологии помогли многим западным психологам уяснить то обстоятельство, что существует иное измерение роста, превышающее простую удовлетворенность в достижении личных целей. Превыше желания самоосуществления, превыше тенденции самореализации, превыше стремления к полной и богатой личной жизни человек обладает потребностью выйти за пределы самого себя, самого «Я», переступить через границы знакомого и безопасного пространства и ощутить вкус жизни в более широком масштабе. Медитация – это освобождение сознания от семантической скованности, это раскрепощение спонтанности [8]. Медитация позволяет человеку пробиться к сокровенно-глубинным слоям экзистенции, внутренне осознать свою связь с Космосом, иными словами, выйти на уровень космического сознания [9]. Два ведущих психолога Запада признали эти более обширные потребности человека: А. Маслоу и К. Юнг. Оба они ис-

пытали влияние Востока и его мысли. А. Маслоу называл такую потребность стремлением к самотрансцендированию, а К. Юнг усматривал в этой потребности особое свойство психики присущее больше второй половине жизни человека. Хотя личные достижения имеют значение для жизни человека, они не подготавливают его к столкновению с реальностью мира с его непостоянством, смертью, одиночеством, глубинной болью, присущей открытому сердцу, не говоря уже о разных специфически личных проблемах.

С абсолютной точки зрения не существует никакого прочного, постоянного «Я»; поэтому различия между людьми в высшей степени ненадежны и ошибочны. Однако с относительной точки зрения различия между ними вполне реальны и функциональны. Если наше «Я» не отскочит с дороги, когда на него мчится автомобиль другого человека, тогда не остается и того, кто постиг бы абсолютную истину. Если окажется, что различия между людьми определены ошибочно, как это бывает во время психозов, тогда мы никогда не сможем выйти за их пределы в более широкое всеохватывающее осознание большого ума.

Учения Востока рассчитаны на человека, уже обладающего здоровой структурой личности, но в современном обществе такое предположение может оказаться небезопасным. Распад семьи, традиций и общества подорвал всю систему значений и опор, которые помогают людям выработать реалистическое чувство самих себя, своих возможностей и ограничений. В тех случаях, когда данный человек не развил способности здорового отношения к другим людям или лишен способности признавать и выражать свои чувства, в качестве первого способа лечения можно избрать психотерапию, прежде чем клиенту можно будет даже только начать думать о медитации. Психотерапия помогает людям понять себя прагматическим образом. Попытка перескочить через эту ступень нашего развития ради какого-то потустороннего духовного блаженства равносильна призыву несчастья.

В человеческой деятельности индивидуального «Я» желание естественно. Однако нынешняя культура основана только на этом одном аспекте жизни, на индивидуальном «Я», поэтому она представляет только человеческое желание. Таким образом, если мы будем по-настоящему рассматривать проблемы данного общества, нам придется начинать с рассмотрения природы желания и индивидуального «Я», на которых построено это общество [10]. В шестом тезисе о Л. Фейербахе К. Маркс раскрыл не сущность человека вообще, а сущность человека эпохи модерна, характерной чертой которой является отчуждение человеком

своей сущности в социальную реальность. Человек лишается собственного «Я», успешно заменяя его социальным «Я» [1, с. 12].

Буддизм учит, что нет постоянного существа, такого, как «Я», которое подобно настоящему времени: проходит одно мгновение за другим, настоящее растворяется в прошлом, будущее становится настоящим, и не оказывается такого фиксированного образования, которое можно было бы назвать «настоящим». Деятельность, создающая настоящее, не прекращается. Подобным же образом мы можем понимать и «Я», не являющееся каким-то постоянным предметом. Оно возникает в ограничивающей деятельности абсолютного. Привязанность к «Я» фактически невозможна, так как оно не обладает постоянной природой. Поэтому невозможно и пытаться удовлетворить его желания. Культура, основанная на обеспечении этого удовлетворения, не может иметь успеха. То, что нужно, – это мудрость, постигающая привязанность к тому, что превышает «Я», и создающая культуру, основанную на этой привязанности. А. Адлер настоятельно утверждает, что утрата эгоцентризма неизбежно сопровождается любым улучшением психического здоровья и, пожалуй, является самой фундаментальной переменной из всех. Индивидуальность – лишь комплекс связи причин и следствий, это только пространственно-временная конфигурация пяти скандх (форма, чувство, распознавание, ментальные события и сознание) [11].

Когда человек переживает это абсолютное «Я», он ясно поймет функцию повторения, проявляющуюся в жизни: индивидуальное «Я» растворяется в постижении абсолютного «Я»; за этим следует раскол абсолюта, и снова возникает индивидуальное, чтобы опять раствориться в абсолютном. Эта функция повторения называется шуньята, пустота, «нулевая функция». Постигание нуля есть истинный путь утверждения «Я». Поскольку это истинное самоутверждение не полагается на удовлетворение желаний, оно представляет собой подлинную свободу. Когда человек переживает абсолют, ограничение его собственных индивидуальных желаний возникнет естественно, с радостью.

Западная культура знакома лишь с деятельностью индивидуального «Я». Мы говорим о том, как решать мировые проблемы, как спасти нашу среду обитания, но кто хочет отбросить свою привязанность к «Я» и свободно проявляться как ноль? Так, бесконечное самореформирование – единственно возможная для нас жизнь. Проблема самоидентичности заключается в том, что человек отчуждается от своей сущности. В рамках критической теории общества проблема отчуждения своей сущности в социальную реальность ставится следующим образом: либо сущность человека возвращается к нему, и наступает царство свободы, либо отчужденное бытие – отлаженный аппарат социального целого –

поглощает человека, то есть навязывает ему свои цели, и наступает царство комфортабельной несвободы [12].

Ныне множество психотерапевтов убеждено в том, что восточные религии предлагают нам гораздо более полное понимание структуры ума, чем любая из теорий, принимавшихся до сих пор наукой Запада, и число убежденных в этом психотерапевтов все возрастает. В то же время сами вожди новых религий, многочисленные гуру и духовные учителя, ныне живущие на Западе, заново формулируют традиционные системы и приспособляют их к языку и атмосфере психологии.

Прежде всего, как в психотерапии, так и в восточной традиции, наличествует идея о том, что восприятие человека затуманено и искажено, что он видит вещи не такими, каковы они есть, а какими хочет их видеть. В духовных учениях существует идея сансары, ложного мира видимости, мира теней в пещере Платона, а в психотерапии есть идея защитных средств – отрицания, проецирования, идеализации и ухода в фантазию. В обоих случаях человека видят в состоянии разделенности; полагают, что его проблемы и его страдания уходят корнями в эту разорванность, в невозможность стать целостным и позаботиться о себе.

Самопознание, благодаря которому он способен найти утраченные части самого себя и опять стать целостным, считается ключом ко вторичному открытию целостности, дающему возможность не оставаться разделенным на «Я» и «не-Я», не отождествлять себя с некоторыми частями своего существа и не отвергать другие, которые за тем проецируются и воспринимаются в отрицательной форме у окружающих лиц.

Бессознательное становится сознательным, «Я» расширяется до отрицания, проекции уменьшаются, и разрозненные части возвращаются к единству. Как в духовных традициях, так и в психотерапии, можно увидеть, что за этим более глубоким приятием себя и более глубокой объективностью следует более ясное восприятие мира и повышение способности понимания.

Здесь человека видят обладающим скрытыми ресурсами, которые без этого более глубокого познания себя и целостности остаются недостижимыми. Впрочем, масштаб этого скрытого потенциала в различных школах психотерапии воспринимается по-разному, а между психотерапией и духовными традициями в данном вопросе существуют даже еще большие расхождения.

Мы находимся в постоянном соприкосновении с глубинным здоровьем. Хотя обычное словарное определение здоровья означает «отсутствие болезни», нам следует смотреть на него как на нечто большее. Согласно буддийской традиции, все люди в своей глубине обладают

природой будды, иначе говоря, в своей глубинной основе они обладают добром. С этой точки зрения, здоровье является глубинной сущностью; болезнь же оказывается вторичной. Здоровье есть. Поэтому быть здоровым – значит обладать фундаментальной крепостью, когда ум и тело синхронизированы в состоянии бытия, представляющем собой нерушимость добра. Подход к этому состоянию рекомендуется не для одних лишь пациентов, но и для врачей или их помощников. Его можно принять взаимно, так как внутреннее, глубинное добро всегда присутствует при любом взаимодействии одного человека с другим.

Восточные мыслители видят причину разрушения здоровой природы человека в его ложных самоидентификациях, освобождение от которых имеет важное значение для «пробуждения» личности к сознательной творческой жизни. Три самых распространенных вида ложной самоидентификации человека подвергаются критике в произведениях восточных мыслителей. Во-первых, социальные самоидентификации человека, то есть постоянное отождествление с людьми, какой-либо социальной общностью, социальной ролью, профессией; во-вторых, идентификация со своими потребностями; и, наконец, с самим собой, со своим психологическим образом, эмпирическим «Я». Главной причиной стремления человека отождествить себя с чем-либо является страх. Идентифицируя себя с чем-либо, человек избегает одиночества и страха, но платит за это «дорогой ценой»: если человек отождествил себя до конца со своей социальной ролью, должностью, профессией, то он весь во власти старого, овеществившего, устоявшегося, и для него открытие перестает быть проблемой. Восточные мыслители отрицают роль общественных преобразований, так как внешняя разорванность является проявлением внутреннего разделения человека. Следовательно, не изменение мира, а изменение самого себя, открытие своей истинной природы и должно быть, с этой точки зрения, главной задачей человека [13, с. 9].

Философские обоснования экологической этики связаны со специфической метафизикой буддизма. С точки зрения буддизма, метафизическая реальность индивидуального «Я» проблематична, ибо каждый человек – не более, чем всплеск в универсальном энергетическом поле. На первый взгляд эта идея отсылает нас к мистике, но в настоящее время нечто подобное можно найти и в современной науке. Иначе говоря, буддийская доктрина иллюзорности «Я» вполне может считаться научно обоснованной [14]. Если «Я» иллюзорно, то, казалось бы, о каком эгоцентризме может идти речь. А вот и приходится вести речь, так как человек этого не понимает. Это ложное представление человека начинается с того момента, когда реальность как таковая приобретает фор-

му противопоставления, дуализма, субъектно-объектных отношений. Реальность, по буддийской философии, это пустота, шуньята.

Понятие шуньяты – пустоты – послужило почвой для многих неверных толкований, смысл его исказился. «Шунья» на санскрите означает «относящийся ко всему, что раздуто». В интерпретации буддийского ученого Э. Конзе этимология слова выражает единство противоположностей, а именно: то, что раздуто снаружи является полым внутри; наша личность одновременно раздута пятью скандхами (конструкция взаимозависимых элементов – дхарм: тело, чувство, восприятие, порывы и эмоции, сознательные поступки). Не существует независимого, ни с чем не связанного, отдельно существующего «Я», как мы привыкли думать. В природе всех явлений лежит пустота. В философском смысле таков принцип относительности всех вещей и условий. Но это и принцип безграничных потенциальных возможностей, вездесущность: пустота может содержать и исторгать из себя все. «Все сущее пустотно, но пустое – не пусто». Пустотность вещи есть ее обусловленность и несубстанциональность, но не есть не-существование. Она существует, но не абсолютно. Отсутствие отдельного, постоянного «Я» не подразумевает его абсолютного небытия, так как это было бы нигилизмом, другой догматической крайностью, в равной степени ложной.

Таким образом, существует обычное «Я», которым обладаем все мы на относительном уровне реальности, в то время как на абсолютном, конечном уровне реальности его нет. Существование пяти скандх – относительная истина, тогда как пустота в природе всех явлений – истина абсолютная. Здесь важно подчеркнуть, что для буддизма неверное представление о реальности и вера в независимое, стабильное существование «Я» – источник всякого страдания, и что «понимание шуньяты подобно ножу, отсекающему корень невежества» [15]. Понятие пустоты рассматривается в буддизме в качестве гносеологического инструмента, освобождающего человека от иллюзий эгоцентрированного ума, узости его взгляда на мир.

Самый большой наш враг – эгоистичность или, по определению буддистов, упоение собой, самолюбование. В этом таится корень всех проблем. По своей натуре эго – крошечная часть существа; оно вызывает сужение сознания, а в результате – ограниченность знанию. Только маленькое сознание ищет возможность показать превосходство [13, с. 112]. Три духовных яда – жадность, ненависть и невежество – отравляют наши мысли и поступки и несут нам стыд, утомление и боль. При непредубежденном анализе собственного опыта мы обнаруживаем, что любые наши действия – бессознательные или осознанные, движимые

благими или худыми мотивами – суть семена, которые прорастают в грядущее. Буддисты сказали бы, что мы будем страдать или благоденствовать от последствий жизни предыдущих в жизни будущих, но также, и в большей степени, в жизни настоящей в самые ближайшие ее моменты. Таков простой и неотвратимый причинно-следственный закон или карма. Те поступки, которые неизбежно приведут к будущему, если не мгновенному, страданию и вреду для нас или кого-либо еще, называются отрицательными деяниями, в то время как те, что ведут к положительному результату, называются благими деяниями.

Социальные изменения начинаются с индивидуальных изменений. Это аксиома. Поэтому краеугольным камнем, принципом жизни каждого человека должен быть экологический императив. Он предполагает высокую профессиональную этику, для которой нет ничего более значимого, чем истина и ответственность. Сознание экологического императива должно стимулировать усилия людей, их стремления понять и реализовать становление биосферы. Опасным заблуждением наших дней является ограничение экологии сферой естественнонаучных исследований по охране природы. В действительности экология – это духовность. Экологическое осознание духовно в глубине своей сути, а наше общество больно духовно, оно невротично. Темп жизни создает большие проблемы психологического плана. По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние несколько десятилетий заболеваемость неврозами выросла в 24 раза. Человек разделяется, он не является целостным – вот что такое невроз.

Новое понимание природы (экологическая парадигма) полностью соответствует духу буддийского мировоззрения. Буддийская методология конгениальна современной экологической парадигме. Их смысл заключается в снятии барьера между человеком и природой. Буддийская традиция основана на признании всеобщей духовно-энергетической природы всякого бытия: и бытия мира, и бытия человека. Человек и природа – вложенные друг в друга проекции абсолюта. Современная наука также движется по направлению к этой трансцендентной истине буддизма. Буддизм обосновывает неразрывную связь между нравственностью и экологией человека. Экологическое бедствие – неизбежная расплата за искусственное разжигание страстей, в особенности страсти к потреблению. По буддизму все человеческие страдания и страсти обусловлены привязанностью к эго, поэтому предлагается радикальный путь преодоления страданий – освобождение от «Я», от неведения (авидья) как болезни, то есть подавление человеческого эгоизма. Это трудный, но возможно единственно эффективный, духов-

ный путь спасения мира и человека. Экологический кризис – неизбежный результат психологии человеческой исключительности.

Сила и достоинство буддизма именно в нравственном заряде. Вершиной буддийской мысли является концепция духовного сознания, жаждущего просветления и способного понять гармонию единого. Экологическая проблема предстает в буддизме как проблема открытости сознания полноте бытия, как понимание. Знание эмпирично, а понимание трансцендентно, знание дуалистично, а понимание выводит за пределы двойственности. Понимать – значит сострадать, чувствовать полноту бытия [16]. Смысл учения Будды – это высшее сострадание. Подход к пониманию человека в экологической этике буддизма есть «новый» подход к исследованию и пониманию человека.

Основная идея устойчивого развития состоит в согласовании природной необходимости и свободы личности, экологии, этики. В условиях экологического кризиса нет альтернативы устойчивому развитию. А это значит, мы должны найти компромисс между экономической свободой и необходимостью сохранения природы для будущих поколений [17].

Таким образом, современная медицина, предполагая переход от механистического мировоззрения к целостному, тем самым меняет весь облик классической западной медицины, а также представления людей, ею занимающихся, возвращается к тому холистическому мировосприятию, которым люди обладали в течение тысячелетий. Целостное мировосприятие позволяло целителю видеть человеческое здоровье в целостной перспективе, как часть общей системы взаимоотношений во Вселенной. Более того, настоящий целитель и сам являлся образцом гармонического. Хочется верить, что современная медицина в недалеком будущем совершит плавный переход от фрагментарного понимания здоровья к его целостной модели. Человек – микрокосм внутри макрокосма, и это уже давно провозглашается восточными философами. У здорового, духовно и физически развитого человека, обладающего естественно принятым и выполняемым морально-этическим комплексом, все высшие уровни управления работают согласованно, не вступая во внутренние конфликты, что самым благоприятным образом отражается на здоровье.

Принципы, которые проявляются в микрокосме, абсолютно идентично отражают более масштабные принципы, управляющие функционированием макрокосма. Образцы порядка в природе повторяют себя на многих иерархических уровнях. Если понять законы Вселенной в том виде, как они отражены в веществе на микроуровне, будет проще

изучать космическое целое. Когда люди по-настоящему поймут физическую, энергетическую и информационную структуру своего ума и тела, они будут намного ближе к постижению природы Вселенной и сил созидания, которые связывают их с Абсолютом. Человек, будучи интегральной системой, синтезируя весь спектр внешних влияний социума, не растворяется и не поглощается обществом, сохраняет свою внутреннюю свободу. И весь его внутренний мир, носящий коррелятивный характер с внешним, способен самостоятельно выработать свой алгоритм деятельности. Конечно же, квинтэссенцией всех деяний человека выступают его духовно-нравственные качества. «Духовность переводит Универсум внешнего бытия во внутреннюю Вселенную человека на этической основе». Лучше этого, думается, и не скажешь.

Целостный подход к пониманию здоровья и исцеления приводит к созданию нового мировоззрения, которое включает в себя все без исключения аспекты опытов человеческой жизни. При таком холистическом взгляде в организме больного не остается изолированных, отделенных друг от друга частей – все в этом мире взаимосвязано, «все влияет на все», и нет таких проблем, которые можно было бы отделить от проблемы сохранения здоровья. Холистический подход предусматривает ответственность больного за свое состояние.

Наступление XXI в. приближает медицинскую науку к смене мировоззренческой парадигмы, сдвигу, который изменит представления о реальности и человеческой природе, перебросит мост между современной наукой и древней мудростью, сможет примирить западный материализм с восточной духовностью.

*Примечания:*

1. Кузьмин А. В. Метафизика Я: самоидентичность, самознание, духовность: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Улан-Удэ, 1998.
2. Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад. Львов: Инициатива, 1997. С. 11.
3. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1990. С. 425.
4. Тартанг Тулку Ринпоче. Донести учение живым. М., 1990. С. 8.
5. Уэлвуд Дж. Психотерапия и духовные традиции // Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. Минск: Вида-Н, 1998. С. 85.
6. Каструбин Э. М. Самогипноз и медитация. М., 1999. С. 168.
7. Трунгпа Чогьям Ринпоче. Медитация в действии. М., 1990. С. 150.
8. Налимов В. В. Спонтанность сознания. М.: Прометей, 1989. С. 208.

9. Волков Ю. Г., Поликарпов В. С. Человек: энциклопедический словарь. М.: Гардарики, 1999. С. 324.
10. Роси Дзесю Сасаки. Где находится «Я»? / Психотерапия и духовные практики. Минск: Вида-Н, 1998. С. 123.
11. Дандарон Б. Д. Буддизм: сб. ст. СПб., 1996. С. 26.
12. Маркузе Г. Одномерный человек. М., 1992. С. 15.
13. Мантатов В.В., Доржигушаева О.В. Экологическая этика: буддизм и современность. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1997.
14. Моаканин Р. Психология Юнга и тибетский буддизм. Томск: Водолей, 1993. С. 21.
15. Шульга А. П. Сознание, вера и здоровье. СПб.: Респекс, 1996. С. 30.
16. Мантатов В. В. Стратегия разума: экологическая этика и устойчивое развитие: в 2 т. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1998. Т. 2. С. 47.
17. Моисеев Н. Н. Экология и образование. М.: Юнисам, 1996. С. 170.

#### SELF-IDENTITY IN THE CONTEXT OF A HOLISTIC WORLDVIEW THROUGH THE PRISM OF CULTURES (EAST – WEST)

*Enkhe Ch. Daribazaron*

Dr. Sci. (Philos.), Prof., Department of Philosophy, History and Cultural-  
ology, East-Siberian University of Technology and Management  
40b Kluchevskaya St., Ulan-Ude 670013, Russia  
E-mail: aryadar@mail.ru

Rapprochement between East and West raises a number of issues, the first of the them concerns coincidence of personal development and personal achievements with a contemplative way to discover wider awareness, to stay deep inside ourselves. To date, there is no consensus on range of influence of meditation and psychotherapy. Their understanding continues to change, and is not easily reduced to final answers. The difficulty is partly lies in the fact that the both concepts are used too freely and applied to a different range of practical methods, so discussions on them often turn out to be not very substantial.

*Keywords:* self-identity, meditation, psychotherapy, East, West, society, human, consciousness, spiritual teachings, health, Buddhism.