Автор: Landalas
18.02.2010 18:08 -

Техники медитаций. Актуализация психических процессов

Значительный объем информации, которая воспринимается органами чувств, не фиксируется сознанием. Человек смотрит и не видит, слушает и не слышит, ест, но не чувствует вкуса пищи. Главная причина этого состоит в том, что сознание человека большую часть времени не сконцентрировано в "здесь-и-сейчас", а занято решением разных проблем, воспоминанием прошлых образов, договариванием своевременно недоговоренного. Аналогичным образом обстоит ситуация с чувствами, эмоциями и желаниями, которые далеко не всегда бывают осознанными, однако влияют на нашу жизнь, обуславливая наши действия и отношения. Все это, согласно гештальт-подходу, уменьшает количество свободной энергии, которой обладает человек, а вследствие этого - адаптивность к жизненным ситуациям. Выходом из данной проблемы является тренировка человека в пребывании в "здесь-и-сейчас", на уровне как органов восприятия, так и чувственной сферы. Представления о важности актуализации психических процессов возникли уже в древних системах психопрактики. Огромное внимание этому классу техник уделяла тантра. Среди 112 медитаций, описанных в Виджняна Бхайрава тантре, очень многие посвящены именно актуализации.

"Отвори двери чувств. Почувствуй даже ползанье муравья. Тогда придет ЭТО". /Виджняна Бхайрава Тантра/

Актуализация являлась важной составляющей дзена. Так, известна притча о мастере дзен, который снова стал учеником после того, как не смог вспомнить, с какой стороны от зонтика он поставил сандалии, т.е. осознал, что это действие он совершил механически.

Среди современных эзотерических школ наибольшее внимание актуализации уделяли Г. Гурджиев, который заговорил о техниках актуализации даже раньше Ф. Перлза, и Ошо. Одна из наиболее ярких гурджиевских техник - пожалуй, "Стоп -кадр", которая выполняется следующим образом: группе учеников, занимающихся повседневными делами, в самый неожиданный момент подается команда "Стоп", услышав которую, они должны замереть, осознавая положение, в котором их застала команда. В "Оранжевой книге" Ошо описаны следующие актуализирующие техники: "Курительная медитация", "Деавтоматизация" и др. Наиболее полно актуализация психических процессов рассмотрена в гештальт-психологии Ф. Перлза, которая достаточно быстро из психотерапевтической систем превратилась в полуэзотерическую школу. Главная ценность предложенных психотехник состоит в том, что они не только расширяют сознание с помощью актуализации, но и наиболее мягко приучают человека к рефлексии, необходимой для работы на последующих этапах.