

В. Ф. Петренко¹

ДУХОВНЫЕ ПСИХОПРАКТИКИ В СОЗДАНИИ АТМОСФЕРЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ, ВЕРОТЕРПИМОСТИ И НЕНАСИЛИЯ²

Говорят, как назовешь корабль, так он и поплывет. Долголетие уже десятых Лихачевских чтений, освященных именем великого русского гуманиста, собирающих под свои знамена цвет российской гуманитарной интеллигенции, ярких представителей искусства, писателей, режиссеров, поэтов, демонстрирует верность этого суждения. Как писал Сьерен Кьеркегор, истину нельзя познать, в истине надо быть. И сама трагическая биография Дмитрия Сергеевича Лихачева, его жизнь и творчество свидетельствуют в пользу тех принципов, которые он исповедовал и отстаивал. Стоит также поблагодарить ректора Университета профессора А. С. Запесоцкого и проректора профессора Л. А. Санкина, из года в год обеспечивающих прекрасные условия проведения этого форума интеллигенции в стенах Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов. Попутного ветра этому кораблю.

В докладах многих участников форума проводится мысль о необходимости диалога, толерантности и терпимости к чужим культурам. Вспоминается мысль У. Р. Эшби о ценности многообразия для самого существования сложных систем, примером которых является человеческая цивилизация. Однако призывы, не операционализированные, не подкрепленные конкретными правилами и алгоритмами, по которым должны разворачиваться действия по реализации этих верных положений, могут остаться только благими призывами: «ребята, давайте жить дружно» в духе кота Леопольда из популярного и «не политкорректного» мультфильма.

И здесь возможна работа психолога, политика, правоведа. Психолог работает с сознанием, картиной мира человека. Известны уже ставшие классическими исследования социальной идентичности

А. Тэжфила и Дж. Тернера, когда простая категоризация и, соответственно, разделение школьников на отряд А и отряд Б с присвоением каждому отряду условных символов и атрибутов приводили к конкуренции, групповому фаворитизму («Мы лучше, покажем эти слабакам из А или Б, кто тут настоящие парни»). Как тут не вспомнить групповые драки «деревня на деревню», «район на район» в относительно недалеком прошлом, или буйство футбольных фанатов в настоящем.

Принцип «свой всегда прав» имеет глубокие исторические и прагматические корни. Будучи студентом, я был шокирован, узнав, что родовая месть являлась первичной формой права, обеспечивающей относительную безопасность членам рода, ибо мощность родового клана была гарантией, так сказать, межобщинных («межгрупповых») прав его членов. Чужак, не принадлежащий к тому или иному клану, оказывался бесправным. И только с выработкой ветхозаветного принципа «гость в доме — посланник Бога» и горских законов гостеприимства, обязывающих брать под защиту вошедшего в твой дом чужеземца, культуры, принявшие эти правила, обеспечили себе конкурентное преимущество в развитии за счет межкультурной коммуникации, обмена и усвоения нового опыта. Отметим попутно, что демократический принцип личной ответственности за совершенные деяния, присущий свободному демократическому обществу, подчас неадекватен в плане правовой регуляции в традиционных обществах, где субъектом принятия решения (например, совершения геноцида или террористического акта) могут быть вожди, старейшины, лидеры клана, которые и должны нести ответственность наряду с исполнителями.

Но вернемся собственно к работе психологов по изменению форм категоризации и, соответственно, картины мира человека. Известный швейцарский психолог Жан Пиаже изучал, в частности, феномен эгоцентризма. Так, если маленьких детей посадить в круг и вокруг макета здания и попросить их выбрать среди множества фотографий этого макета ту, которая соответствует его позиции видения, то дети без труда справятся с этим заданием. Но если попросить ребенка выбрать фото, соответствующее тому, как должен видеть этот макет ребенок, сидящий напротив, то первый затруднится с выполнением задания и опять покажет фото, соответствующее его собственному видению. То есть он не в состоянии стать на позицию другого. Сходный феномен эго-

¹ Член-корреспондент Российской академии наук, заведующий лабораторией психологии общения и психосемантики психологического факультета Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова, доктор психологических наук, профессор. Автор более 240 научных публикаций, среди них монографий: «Введение в экспериментальную психологию: исследование форм репрезентации в обыденном сознании», «Психосемантика сознания», «Лекции по психосемантике», «Психосемантический анализ динамики общественного сознания (на материале политического менталитета)», «Основы психосемантики» и др. Член редакционных коллегий журналов: «Психологический журнал», «Психология», «Общественные науки и современность», «Историческая психология», «Московский Психотерапевтический журнал», «Методология и история психологии».

² Исследования проводятся при финансовой поддержке фонда РФФИ, грант № 08-06-001-176а.

центризма демонстрируют дети и в логических суждениях: «Петя, у тебя есть брат?» — «Да, у меня есть брат Вовка». — «А у Вовки есть брат?» — «Нет, у него нет брата». То есть ребенок проявляет эгоцентризм собственной позиции в несимметричности логических отношений себя и другого.

Несимметричность отношений фиксируются и в языке: «Наш разведчик, но их шпион». Сходные феномены этноцентризма я наблюдал при исследовании телемостов с зарубежными странами (В. Ф. Петренко, 1997), проведением которых увлекалось отечественное телевидение на заре перестройки. Так, российские телезрители достаточно критично оценивали образ «типичного японца», но при оценке типичного русского глазами японцев были уверены, что нас должны истово любить. Советская пропаганда довольно успешно сформировала миф об особой любви к СССР со стороны «простых людей» в буржуазном мире. Аналогичный феномен этноцентризма был получен нами в исследовании семейно-бытовых стереотипов русских и азербайджанских девушек (В. Ф. Петренко, 2005).

В семантическом пространстве русских девушек русские не были похожи в своем поведении ни на кого другого, в то время как азербайджанки были близки грузинкам, узбечкам и армянкам. В семантическом пространстве азербайджанок уже азербайджанские девушки обладали уникальными чертами, в то время как русские в их пространстве «склеивались» с украинками и представительницами прибалтийских народов. То есть в зоне «моего Я» высока дифференцирующая сила восприятия (когнитивная сложность сознания), в то время как на периферии детали плохо различимы и масштаб «когнитивной карты» крайне мал.

Феномены эго- и этноцентризма ведут к феноменам «группового фаворитизма», нарушению логики, пристрастности в оценке чужого поведения. Психологические тренинги по снятию феномена центризма и увеличению когнитивной сложности сознания были разработаны Карлом Роджерсом для снятия конфликтных ситуаций. В групповом тренинге участники терапевтической группы или группы личностного роста учились вставать на позицию другого. Например, в случае семейной терапии отец может играть роль ребенка, мать — роль отца, а ребенок — роль матери. Пребывание в «шкуре другого», тренинг в игровых ситуациях понимания позиции и переживаний другого или даже реконструкция видения другим и оценки им третьего, расширяет сознание и снижает пристрастность личной позиции.

Помимо чисто психотерапевтической работы групповой тренинг К. Роджерса был успешно опробован им для примирения белых и черных граждан Южноафриканского союза. Культура «Т-групп», групп личностного роста, инкаутер-групп, тренингов сензитивности и прочих техник группового тренинга получила широкое распространение в мире и в нашей стране. В ряде отечественных и зарубежных публикаций вводится понятие «психологического общества», в направлении которого эволюционирует социум благодаря усвоению психологических практик.

Другие психологические аспекты культивирования толерантных отношений, заложенные в культуре, также связаны с механизмом категоризации. Язык, знаковые системы в своей категоризации мира человеческих отношений могут как разъединять, противопоставляя «Они» и «Мы» («ад — это другие», как писал Сартр), так и объединять на более высоком уровне категоризации в единое «Мы». Так, например, в средневековом арабском мире существовало понятие «люди Книги», куда мусульмане относили и иудеев и христиан, что обеспечивало относительную терпимость к представителям этих религий. Христианские же крестоносцы, захватив в XI веке Иерусалим и вырезав практически все население города, с гордостью отмечали в исторических хрониках, что «кровь лилась рекой». Современный экуменизм, на мой взгляд, также выступает формой объединения различных конфессий в общности более высокого уровня (Бог един, но разные народы по-разному ему поклоняются).

Отметим, что объединение на более общем уровне категоризации не отменяет различия на уровнях более частных, конкретных, которые могут являться более высокими уровнями в иерархии системы. Действительно, обобщение снимает дифференцирующие аспекты, которые могут быть и сердцевинной учения. Согласно общесистемному закону Седова–Назаретяна (А. П. Назаретян, 2008) развитие сложной системы на более высоких уровнях предусматривает стандартизацию, унификацию, а на более низких — ограничение разнообразия. Так, клеточная организация живых организмов от инфузории-туфельки до высших млекопитающих имеет схожую структуру, включающую ядро, оболочку, митохондрии и т. п.

Природа, породив в ходе эволюции оптимальную базовую структуру клетки, воспроизвела ее затем в гигантском разнообразии видов живых существ. Стандартизация на базовом уровне ведет к возможности прогрессивной эволюции и разнообразию на более высоких уровнях (в нашем примере на уровне организма). В человеческой техногенной цивилизации также действует этот закон. Например, на заре появления электростанций каждая генерировала электроток с присущими только ей характеристиками частоты. Стандартизация в этой сфере позволила объединить сети электростанций в единую систему энергоснабжения, обеспечивающую нужды развивающейся промышленности и потребности населения.

Закон Седова–Назаретяна справедлив и для человеческого менталитета, и для его духовной сферы. (Проще говоря, соблюдая правило не переходить улицу на красный свет светофора, а дожидаться зеленого, мы экономим энергию умственного ресурса для решения более сложных задач.) С началом «Осевого Времени» (в терминах Карла Ясперса) — времени возникновения мировых религий (индуизма, буддизма и даосизма на Дальнем Востоке, зороастризма и иудаизма, а затем христианства и ислама на Ближнем Востоке) в разных регионах земли, в разных культурах возникают сходные моральные императивы: «не убий», «не укради», «не лжесвидетельствуй», в более

общем виде выраженные в ветхозаветным «не делай другому того, что не хотел бы, что сделали бы тебе». Категорический императив Канта является фактически парафразой этого принципа. То есть человечество выработало единые базовые принципы, которые составляют этическую основу цивилизации, обеспечив многообразие культур и религиозного опыта, базирующихся на этом основании. Нарушение же базовых этических принципов ведет к отпадению и от Бога, и от человеческой культуры.

Формой духовной практики, снимающей привычные штампы и стереотипы, навязывающие образ врага, «враждебного иного», является медитация. Несмотря на то, что опыт пребывания в измененных состояниях сознания присущ практически всем религиям, сознательная и целенаправленная активность по произвольному вхождению в трансное состояние через медитацию, через «ретрит» (форма уединения с целью духовной практики, по сути близкая к православному «затворничеству»), через дыхательные практики и йоговские асаны присуща, тем не менее, именно соцветию индийских религий: брахманизму, индуизму, джайнизму и, конечно, буддизму. Последний также имеет ряд ветвей: Хинаяна, Махаяна, Ваджраяна, которые, в свою очередь, имеют такие ответвления, как школы Кагью, Ньингма, Дзогчен, Сакья и Гелуг (к которой принадлежит Далай Лама).

Основное отличие Хинаяны — Малой колесницы («яна» — на санскрите «колесница») от Махаяны — Великой колесницы заключается в том, что конечная цель Хинаяны — достижение состояния архата, заключающегося в личном освобождении-просветлении, и достижение нирваны, что разрывает круг сансары и прерывает цепочку кармических рождений. «У совершившего странствие, у беспечального, у свободного во всех отношениях, у сбросившего все узы нет лихорадки страсти. Его удел — освобождение, свободное от желаний и условий. Его стезя, как у птиц в небе, трудна для понимания. Чувства у него спокойны, как кони, обузданные возницей. Он отказался от гордости и лишен желаний. Такому даже боги завидуют», — так характеризует архата великая книга буддизма Дхаммапада (1991, с. 18).

Практику Хинаяны (это 18 школ) еще называют Тхеравадой, что на языке пали означает «учение старейших», и в ее канонические тексты включена, в частности, «Трипитака» («три корзины учения»). Тхеравада более связана с южным ареалом буддизма, а Махаяна — с северным и дальневосточным.

Цель Махаяны — достижение состояния Бодхисаттвы (бодхи — пробуждение, саттва — существо), то есть существа, достигшего просветления, но не ушедшего в нирвану как форму освобождения от цикла рождений, а из чувства сострадания продолжающего практики во благо всем живым существам и несущего учение людям. В этом плане Махаяна сближает с христианством позиция любви и жертвенности. Однако есть и принципиальные различия. В христианстве подчеркивается, что «вера без дел мертва» и, помимо молитвы, покаяния, поста и прочего, от верующего (особенно в католицизме и протестантизме) требуются активные деяния в миру,

помощь страждущим и нуждающимся, а также участие в благотворительности.

Буддизм же гораздо менее активен, так сказать, в социальном плане, и акцент делается на передаче учения (то есть на просветлении человека) и на работе в форме медитирования в ментальном плане. Буддизму не свойственна идея дуальности мира (идеального и материального), идущая от платоников и Ветхого Завета, и мысль подразумевается не менее действенной, чем поступок. Поэтому, например, медитативная техника «собрания и отдачи» (См.: Ело Ринпоче, 2006), когда медитирующий вбирает в себя в форме черного света чужие страдания и горести и отдает в виде золотого сияния добрые энергии страждущим, считается вполне действенной психопрактикой гармонизации мира.

Как тексты Тхеравады, так и книги Махаяны содержат подробное описание медитативных методик, которые могут быть сведены к двум основным направлениям (См. Бхикку Квантипалло, 2005):

1) Самадхи (или Шаматха) — путь безмятежности и спокойствия;

2) Випассана (или Випашьяна) — путь прозрения и осознающей мудрости, трансцендентального анализа и интуитивного созерцания.

Самадхи достигается концентрацией внимания и остановкой цепочки вербальных ассоциаций и мыслей («потока сознания» — по Джеймсу, 1993). «Шрадхотпада» — «шастра» дает следующее описание медитации: «Если кто-то хочет практиковать шаматху, он должен обитать в спокойном месте, сидеть прямо, упорядочив мысли (то есть сконцентрировав их в одной точке). Его внимание не должно задерживаться на том, что он видит, слышит, ощущает или знает. Все мысли, как только они возникают, должны быть отброшены, и даже сама мысль об искоренении мыслей тоже должна быть изгнана...» (Цит. по: Н. В. Абаев, 1991, с. 25).

Другие техники успокоения мыслей связаны с сужением сознания, фиксацией его не на понятийные формы, а на непосредственные ощущения, поступающие от органов чувств. Например, практика многодневной фиксации внимания на ходьбе, включающей непрерывное осознание каждого движения, или концентрации внимания на процессе вдоха и выдоха ведет к сужению сознания, а затем к переходу к его измененным формам.

И. Х. Шэток, проходивший трехнедельную практику погружения в медитативное состояние (курс «сатипаттхана») как воспитания ума, разработанную на основе древних практик буддийским священником Махаси-саядо в Центре Саасана Иига в Рангуне (Бирма), дает описание такой непрерывной концентрации внимания в течение всего курса: «При ходьбе нужно удерживать внимание на движении каждой ступни по мере того, как она поднималась, двигалась вперед и опускалась на пол или на землю; каждое из этих действий ходьбы следовало сопровождать повторением в уме слов “вверх”, “вперед”, “вниз”, или “поднять”... Во время каждого из шагов нельзя позволять, чтобы внимание отвлекалось от движения ног. Всякий раз, пройдя нужное расстояние, следовало переместить внимание на то, чтобы остановиться,

повернуть и опять начать ходьбу.. Всякий раз, когда ум отклоняется от своего объекта, тогда внимание привлечено чем-то внешним, нужно отметить в уме этот факт и мягко, но настойчиво вернуть его к предмету созерцания... Вскоре моя жизнь оказалась подчинена монотонному распорядку — ходьба, сидение, снова ходьба. И в этом процессе произошло то, что неизбежно должно было произойти, — внешний мир стал удаляться из моих сознательных мыслей» (И. Х. Шэток, 1994, с. 33).

Шэток пишет, что цель буддиста, предпринявшего курс сатипаттхана, заключается в приобретении випасаны, или прозрения. Только тогда, когда ум успокоен, прозрение или интуиция может получить доступ к переживаниям, лежащим в основе буддийской доктрины. Они возникают спонтанно в сознании как визуальные образы или как предельно достоверные сюжеты, напоминающие притчи.

В гипнотических сеансах (гораздо более кратковременных), где концентрация внимания пациента облегчается с помощью суггестора, практикуется фиксация внимания на тяжести рук, на скованности тела и его последующем «растворении» в пространстве. Концентрация внимания ведет к остановке потока сознания, и испытуемый, как правило, воспринимает однородное гомогенно окрашенное пространство, цвет которого, скорее всего, определяется эмоциональным состоянием пациента.

В православной практике исихазма (См.: С. С. Хоружий, 2005) используется, по сути, медитативная практика «трезвения» ума: «...Для желающих принадлежать самим себе и сделаться подлинно “монахами” (едиными) по внутреннему человеку, обязательно нужно вводить ум внутрь тела и сдерживать его там... Именно поскольку у только что приступивших к борению даже сосредоточенный ум постоянно скачет, и им приходится снова его возвращать, но он ускользает от неопытных, которые еще не знают, что нет ничего более трудноуловимого и летучего, чем их собственный ум, то некоторые советуют внимательно следить за вдохом и выдохом и немного сдерживать дыхание в наблюдении за ним как бы задерживать дыхание и ум, пока, достигнув с Богом высших ступеней и сделав свой ум неблуждающим и несмешанным, трезвенники не научатся строго сосредоточивать его в “единевидной свернутости”» (Г. Палама, 2005, с. 47). После «наивысшего восхождения мы, — цитирует Палама Дионисия Ареопагита, — соединяемся с невыразимым». Концентрация внимания на сердце молящегося вызывает поток интенсивного белого света, интерпретируемого исихастами как эманация божественной энергии («Фаворский свет»).

На фоне восприятия цветового пространства или потока света у медитирующего могут возникать спонтанные переживания в виде движения в энергетических потоках, путешествия в необычные, трудно описуемые в естественном языке миры и т. п. В гипнотических сеансах это могут быть и спонтанно появляющиеся картины из индивидуального прошлого, образы величественных мест, переживания себя в образе свободно парящей птицы, или мощного животного, или даже сверкающей на солнце капли дождя, скатившейся на зеленый листок.

В ведическом брахманизме, откуда и в оппозиции чему возник буддизм, существует понятие «Атман» — своего рода «божественная искра», которая есть в любом живом существе и которая затем возвращается, сливается с океаном космического Абсолюта (Брахмана). В буддизме же принцип «анатман» отрицает существование «Я», подчеркивает иллюзорность этого переживания.

Рассуждения буддистов, а конкретнее школ Йогаচারы и Маяхьямики просантики (См.: Е. А. Торчинов, 2005), на наш взгляд, близки современному конструктивизму (Дж. Келли, Дж. Герген, В. Ф. Петренко, Р. Харре). Так, Р. Харре призывает психологов переключить внимание в исследовании с поиска «Я» как некой сущности, которую надо раскрыть и описать, на конструирование «Я». В конструктивистском подходе в духе Дж. Келли сознание человека рассматривается по аналогии с работой ученого, который конструирует модели мира, себя, других людей. «Личность» или «Я» рассматриваются как когнитивные конструкции, «Я-концепции», построенные нашим сознанием, чтобы связать индивидуальный опыт, нанизав на временную нить и интегрировав те события, свидетелем которых было сознание.

Буддисты выражают сходные идеи «не субстанциональности», иллюзорности «Я» более образно. «Это как если бы горная тропа оказалась завалена каменными глыбами и осыпавшейся землей; и вот для того, чтобы взобраться на вершину, кто-то расчищает и разравнивает тропу, пока ему, в конце концов, не удастся вскарабкаться наверх и достичь полного кругозора. Эти факторы просветления можно сравнить с расчисткой и разравниванием такой тропы. Единственное различие в этом сравнении состоит в том, что когда открывается полный обзор, оказывается, что на вершине никого нет!» (Бхикку Квантипалло, 2005, с. 79).

Идея иллюзорности «Я» имеет огромный психотерапевтический эффект. В психоанализе эффект вытесненного в бессознательное травмирующего переживания снимается путем его осознания и переосмысления, или, как писал З. Фрейд: «На место Оно надо поставить Эго». Таким образом, через осознание и, тем самым, обобщение (за сознанием стоит человеческая культура) снимается эффект единичной уникальности психологической травмы («Это может быть с каждым»). «От тюрьмы и сумы не зарекайся», — гласит русская пословица. Единичный эффект растворяется во всеобщем универсальном.

Буддизм в концепции «анатман» (санскрит) или «анатта» (пали) идет еще дальше психоанализа, снимая эффект страдания просто за отсутствием адресата. «Я» как временное мимолетное сочетание дхарм (элементов сознания) просто не несет тяготы прошлого за спиной. Осознание иллюзорности «Я» снимает проблему личного страдания, замещая ее страданием ко всем существам: людям, животным, богам, духам и т. д. На место «Я» (Эго) буддизм ставит «Единое Сущее» (единство всех живых существ).

В буддийской психопрактике используется, в частности, медитация на страшные опасные ситуации: например, «медитация на смерть», «медитация на трупах» (См.: Тхера Ньянапоника, 1994)

связана с культивированием непривязанности к телу (практика чод — отсечение страха), с необходимостью осознания иллюзорности «Я» (принцип анатман), а в психотерапевтических практиках — с активизацией инстинкта самосохранения и активизацией работы иммунной системы. «Внушается переживание тяжести в теле, нет возможности двигаться, как будто тебя засасывает жирная, зловонная тряпина. Болотная жижа сдавливает тело все сильнее и сильнее. Пузыри болотного газа скользят по телу. В кожу впиваются болотные пиявки. В рот попадают остатки гниющих растений и разлагающиеся останки животных». После переживания предсмертной агонии возникает ощущение разлагающегося труп... Все тело как бы растворяется в болоте. С растворением, исчезновением тела (для буддистов это переживание равносильно утрате эго) человек освобождается от страха смерти.

«Я», утратившее физическую оболочку, оказывается внутри гораздо более обширного и богатого образа (пространства): «Элементами схемы тела (оболочки “Я”) выступают движения воздушных потоков, потоки солнечного света, водные и лесные просторы. Жизнь во всех ее проявлениях. Остается опушка леса, на краю болота, покрытая яркой зеленью. Яркое солнце. Белоснежные облака плывут по синему небу. Слышится пение птиц. Все наполнено движением звуков, красок. Все полно движением жизни» (В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко, 2008).

Практика медитации ведет к изменению категоризации «Я» в форме уникального, но смертного «Эго» и снятию «Я» (анатман) в единении со всем Человечеством, всеми живыми существами, снятию двойственности между миром и «Я». Категория «мы» (на самом деле медитация, поднимающаяся до уровня нирваны, снимает любую категоризацию) предельно широка и наполняет практикующего ощущением интеграции, любви и приятия. Мир, Бог, Другие и «Я» переживаются в единстве. Нет ни разделения, ни противопоставления. В этом плане практика медитации, будь то буддийская самадхи или випасана, практика исихазма в православии или динамическая медитация типа танца зикр в суфизме, является мощнейшим психотерапевтическим средством против вражды и ненависти, агрессивности, узкоболого национализма и нетерпимости.

Однако социальный мир отнюдь не «царство Божие на земле», и чисто психологическая духовная работа по снятию конфликтов и враждебности между культурами и различными государствами, естественно, должна дополняться выработкой политических, правовых, этических форм взаимодействия культур и народов. Но это уже другой разговор и слово нашим коллегам других специальностей, приславшим на X Лихачевские чтения статьи, содержащие глубокие и интересные мысли.

Литература

- Абаев Н. В.* Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н. В. Абаев. Новосибирск : Наука, Сибирск. отд-ние, 1989.
- Бхикку Квантипалло.* Секреты медитации / Квантипалло Бхикку. М. : Беловодье, 2005
- Василюк Ф. Е.* Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования / Ф. Е. Василюк. М. : Смысл, 2005.
- Дхаммапада* / пер. с пали, введ. и коммент. В. Н. Топорова. Рига : УГУНС, 1991.
- Ело Ринпоче.* Боевая чакра. Махаянское преображение мышления. Комментарии к тексту Дхармаракшиты / Ринпоче Ело. Улан-Удэ : Ринпоче-Бакша, 2006.
- Джеймс У.* Многообразие религиозного опыта / У. Джеймс. М. : Наука, 1993.
- Карицкий И. Н.* Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик / И. Н. Карицкий. М. ; Челябинск : Социум, 2002.
- Назаретян А. П.* Антропология насилия и культура самоорганизации. Очерки по эволюционно-исторической психологии / А. П. Назаретян. М. : УРС, 2008.
- Ньянапоника.* Внимательность как средство духовного воспитания (буддийский метод сатипаттхана) // Медитация. М. : Олма-Пресс, 1994.
- Палама Г.* Триады в защиту священо-безмолвствующих / Г. Палама. М. : Канон +, 2005.
- Пиаже Ж.* Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. М., 1969.
- Петренко В. Ф.* Конструктивистская парадигма в психологической науке / В. Ф. Петренко // Психологический журнал. 2002. № 3. С. 113–121.
- Петренко В. Ф.* Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. М. : СПб., 1997, 2005, 2010.
- Петренко В. Ф.* Медитация как форма непосредственного познания / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вопросы философии. 2008. № 8. С. 83–101.
- Торчинов Е. А.* Введение в буддизм / Е. А. Торчинов. СПб. : Амфора, 2005.
- Хоружий С. С.* Православная аскеза — ключ к новому видению человека / С. С. Хоружий. М. : Омега, 2000.
- Шток И. Х.* Опыт внимательности / И. Х. Шток // Медитация. Практика буддийского метода духовного воспитания. М. : Олма-Пресс, 1994.