

Жиртуева Н.С.

Типология мистических традиций мира и методов мистической психопрактики

Типология мистических традиций мира формируется согласно трём основным позициям: 1) сущность Абсолюта; 2) соотношение идеального и феноменального бытия; 3) методы мистической психопрактики. Первая позиция утверждает два основных мистических типа. Имманентная мистика является мистикой «слияния» с Абсолютом по сущности и приводит к трансформации сознания. Трансцендентно-имманентная (антиномическая) мистика является мистикой «соединения» с Абсолютом по благодати и приводит к преображению личности. Согласно второй позиции в пределах двух типов формируются монистическая, дуалистическая, плюралистическая, холистическая и интеграционная традиции. Основными методами психопрактики есть дисциплинарный аскетизм, психосоматические упражнения, медитативное созерцание и любовь-доверие к Абсолюту.

Zhirtueva N.S.

Typology of world mystic traditions and the methods of phychopractice

Typology of world mystic traditions is formed according to the three essential attitudes: 1) the substance of the Absolute; 2) the intersubordination of ideal and phenomenal beings; 3) the methods of mystic phychopractice. The first attitude consolidates the two main mystic types. The immanent mystics is the mystics of integration with the Absolute by substance and leads to transformation of consciousness. The transcendental immanent mystics (antinomical) is the mystics of connection with the Absolute by God`s grace and leads to transfiguration of personality. Monistic, dualistic, pluralistic, holistic and integrative traditions are formed according to the second attitude within two types. The main methods of phychopractice are disciplinary asceticism, psychosomatic exercises, meditative contemplation and love-trust to the Absolute.

Ключевые слова: мистические традиции, Абсолют, идеальное и материальное, психопрактика.

Key words: mystical traditions, Absolute, ideal and material, psychopractice.

На современном этапе обращение к мировому религиозному опыту, и, прежде всего, к опыту мистических учений, связано с кризисными явлениями в культуре и поиском путей их преодоления. При этом в современной научно-исследовательской литературе до сих пор не существует однозначного определения «мистического». По мнению Е. А. Торчинова, «мистикой» называют достаточно гетероморфные и гетерогенные явления, между которыми нет ничего общего, кроме названия [Торчинов 1998 web, Введение:3].

В нашем исследовании «мистическими» будут называться те учения, которые стремятся к «единению» с Абсолютной реальностью. Их отличительной особенностью является переход от эгоцентрического сознания к просветленному, что в различных учениях называется «святостью», «спасением», «освобождением», «пробуждением» и т.д. «Мистика» является родовым понятием по отношению к понятиям «мистицизм» (теория) и «мистический опыт» (практика), объединяя теоретическую и практическую часть опыта «единения» с Абсолютом. Это переживания адепта во время контакта с Абсолютом, разнообразные психопрактики мистического контакта, аналитические тексты с комментариями и др. Результатом является формирование определенной мистической традиции, с помощью которой совершается трансляция мистической теории и практики от одного поколения к другому [Жиртуева 2009, 20].

В современном компаративном религиоведении уже предпринимался анализ универсальных и индивидуальных особенностей мистических традиций мира. К проблеме универсальных особенностей мистического

опыта обращались в своих трудах Н. Бердяев, У. Джемс, У. Стэйс, Ф. Стренг, Ф. Хаппольд и др.

История религиозных учений демонстрирует огромное разнообразие мистических традиций, сформировавшихся на основе национальных и мировых религий. Поэтому наиболее сложной является проблема типологии индивидуальных особенностей мистических традиций. В разные времена к этой теме обращались Тор Андре, С. Булгаков, Р. Зэнер, Р. Отто, А. Сафронов, У. Стэйс, Е. Торчинов и др. Но до сих пор нет единой типологии мистических традиций мира.

Можно выделить, как минимум, пять основных методологических моделей построения типологии мистических традиций.

Согласно первой модели типы мистики формируются в зависимости от того, как в них решается проблема сущности Абсолюта. Как правило, исследователи выделяют два основных мистических типа.

Например, российский религиозный философ С. Н. Булгаков утверждал, что существуют «два пути религиозной философии: антиномический и эволюционно-диалектический» [Булгаков 1994 web, I:III]. В первом случае «Объект религии, Бог, есть нечто, с одной стороны, совершенно *трансцендентное*, иноприродное, внешнее миру и человеку, но, с другой, он *открывается* религиозному сознанию, его касается, внутрь его входит, становится его имманентным содержанием», что порождает определенный антиномизм [Булгаков 1994 web, I:I]. Во втором случае религия утверждает, что «и бог, и мир одинаково находятся *по сю* сторону Ничто, суть как бы его ипостаси, вернее, модусы или диалектические моменты. Они находятся в определенном иерархическом соотношении, как ступени самооткровения Ничто» [Булгаков 1994 web, I:III].

По мнению религиозного философа В. Н. Лосского, Абсолют может быть имманентным и трансцендентно-имманентным. Например, «Библия утверждает непреложную изначальность Бога одновременно абсолютного и личного», именно поэтому «Бог имманентен и трансцендентен

одновременно: имманентность и трансцендентность взаимно друг друга предполагают». В. Н. Лосский утверждает, что «чистая трансцендентность невозможна: если мы постигаем Бога как трансцендентную причину вселенной, значит Он не чисто трансцендентен, так как само понятие причины предполагает понятие следствия» [Лосский 1991, 264,266]. Бог восточных религий является не Верховным и Единичным, а только одним из многих персонажей политеизма, что делает его имманентным по сущности: «”Боги” и даже “личный” Бог индуизма – это только аспекты, только проявления некоего безличного абсолюта... столь же условные, как и мир, которому они предстоят» [Лосский 1991, 263].

Таким образом, философы говорят о существовании «эволюционно-диалектической» (имманентной) и «антиномической» (трансцендентно-имманентной) религии и мистики. В типологии Е. А. Торчинова выделяются «религии чистого опыта» и «религии откровения». Первые имеют установку на трансперсональные переживания, предполагая, что спасение или освобождение достигается исключительно благодаря трансперсональному опыту как результату определенной психотехнической практики. В «религиях чистого опыта» религиозная доктрина вытекает из трансперсонального опыта и обуславливается ею [Торчинов 1998 web, Вступление:4;9].

В «религиях откровения», или «религиях Книги», утверждается, что спасение невозможно без достижения состояния высшей степени морального совершенства (праведности), что сделало моральный аспект важнейшим в этом типе религий. По мнению Е. А. Торчинова, в них практически был уничтожен психотехнический элемент, что объяснялось невозможностью воспроизвести мистический опыт самого Христа или Мухаммеда. Еще одной причиной непопулярности индивидуального психотехнического опыта в «религиях откровения» является их направленность на коллективное спасение. Особое внимание уделялось не индивидуальным, а групповым формам духовной практики: совместной молитве в синагоге, пятничному

намазу в мечети, роскошным литургическим действиям православия и католицизма [Торчинов 1998 web, III:1:4].

У. Уэйнрайт, признавая принятое в западноевропейском компаративном религиоведении деление мистицизма на два типа – интровертивный и экстравертивный, тем не менее, считает, что «каждая адекватная типология должна признавать существование нескольких типов экстравертивного мистического сознания и отличать монистический мистический опыт от теистического мистического опыта» [Wainwright 1981, 41].

Согласно второй модели мистические традиции отличаются по цели мистической практики. По мнению В. Н. Лосского, в трансцендентно-имманентном христианстве целью мистической практики является объединение человечества с Божеством «во Христе и через Христа», когда «Божественная природа сообщается природе человеческой, чтобы её обожить». Но имманентные религии призывают к исчезновению, растворению в чистой самоуглубленности, в полной самотождественности [Лосский 1991, 263,265].

Шведский востоковед и теолог Андре Тор говорит о существовании двух типов традиций. Аскетический гностический мистицизм направляет мистика к «метафизическому превращению в существо из духа и света», чтобы преобразовать человека из физического, земного существа в духовное небесное, сделать его «богом в земном воплощении». Но есть также мистицизм «морального превращения»: через любовь, добро, милосердие, правду и верность человек становится подобен Богу. Как утверждает автор, в первом случае через духовное самосовершенствование «человек сам становится Богом» и поэтому уже в Нем не нуждается, во втором - только Ему уподобляется [Андре 2003, 59-60].

Е. А. Торчинов выделил четыре типа традиций, стремящихся: а) к полному растворению в безличном Абсолюте или отождествлению с ним (соотносится с «гностической психотехникой»); б) к соединению с Абсолютом (Богом) при сохранении индивидуальности, которая изменяется,

преображается – «обожение», «фана - бака» (соотносится с «бхактической» психотехникой); в) к успокоению, исчерпанию аффектов и аффективных состояний, к транквилизации (тхеравадинский буддизм, махаяна); г) к отделению психического или духовного от материального или физического (джайнизм, классические санкхья и йога) [Торчинов 1998 web, заключение].

Согласно третьей модели мистические традиции классифицируются в зависимости от того, как они решают проблему соотношения идеального и материального бытия. Так, например, Р. Отто различал «два мистических пути»: мистицизм *«внутреннего видения»*, «погружения в себя», и мистицизм *«видения единства»*. Для первого пути характерно «отвращение от всего внешнего, уход в собственную душу, в ее глубину, знание о таинственной глубине и знание о возможности вернуться в эту глубину, войти в нее. Мистике этого типа присуще погружение, а именно погружение в себя, с тем чтобы во внутреннем прийти к прозрению, найти здесь или бесконечное, или бога, или брахмана». Мистицизм второго типа воспринимает вещи и процессы мира не как множественное и разрозненное, но как целое и единое. [Кимелев 1985, 129].

У. Стэйс развивает типологию Р. Отто, называя первый тип «интровертивным», а второй «экстравертивным». Для экстравертивной мистики характерно «унифицированное видение, которое можно описать абстрактной формулой «Все есть Единое». При этом Единое узнается физическими органами чувств во всем разнообразии объектов мира. Основной чертой интровертивной мистики является стремление к «Универсальному Сознанию, из которого исключается все разнообразие чувственного и эмпирического, а остается только Пустота». Интровертивные мистики достигают состояния, которое считают опытом «ничто», «единого», «безграничного» или «чистого сознания» [Stace 1961, 110-111,131].

Также и Ф. Олмонд выделяет две разновидности мистического опыта. Первый в исследованиях называется «паненгеничным», «экстравертивным», «путем Единства». В нем мир познается как всеобъемлющее единство и

целостность. Второй тип опыта, как отмечает исследователь, совсем не вмещает «публичных явлений»: он происходит «внутри» индивида и, как правило, является результатом созерцания. Этот «внутренний» или «интровертивный» опыт дает знание о реальности «внутри» публичных явлений [Almond 1982, 7].

В типологии Андре Тора утверждаются типы «аскетического мистицизма» и «мистицизма любви» [Андре 2003, 8,18].

Согласно четвертой модели типология мистических учений зависит от основного метода мистической практики. Например, С. Н. Булгаков писал, что антиномическая религия познает трансцендентное в «акте веры», а основным методом ее является молитва. Основным методом не-антиномической религии - гнозис, а в результате происходит «полное преодоление веры знанием» [Булгаков 1994 web, Введение:2].

Е. А. Торчинов распределяет учения на три группы: а) «гностические традиции», ориентирующиеся на созерцание, сосредоточение сознания, и на безобразный экстаз, не сопровождаемый задействованием эмоциональной сферы. Они утверждают приоритет трансперсонального познания (гнозис, джняна) Абсолюта, Бога, истинного Я. Это индийская джняна-йога, отчасти йога махаяны, христианская апофатика; б) «бхактические традиции», использующие эмоциональное возбуждение, связанное с любовным (эротическим в античном смысле слова) отношением к объекту созерцания. Они утверждают приоритет эмоционального отношения к Абсолюту (как правило, личному Богу). Это индийское бхакти, суфизм и аскетическое течение в восточнохристианском и католическом мистицизме; в) «тантрические традиции», применяющие методы психофизической регуляции, предполагающие включение в психосоматический процесс соматического фактора. Они используют специальные позы, дыхательные упражнения, сосредоточение на центрах тела, ритуальный танец. Это тантрическая йога в буддизме и индуизме, даосские формы психотехники, поздний исихазм, суфизм [Торчинов 1998 web, заключение].

Украинский исследователь А. Г. Сафронов называет четыре группы методов мистической практики: медитацию, психосоматические методы, дыхательные практики и использование психоактивных веществ [Сафронов 2004, 61].

Согласно пятой модели типы мистики формируются в зависимости от тех переживаний, которыми они сопровождаются. Е. А. Торчинов выделяет три типа традиций, которые приводят: а) к разного рода расширению сознания («космическое сознание», «сознание всего сущего», «абсолютное сознание», «универсальная пустота»); 2) к переживаниям покоя и транквилизации сознания; г) к переживаниям самопребывания, автономности индивидуального духовного начала в его обособленности от других объектов и материи [Торчинов 1998 web, заключение]. А. Г. Сафронов выделяет четыре типа переживаний: изменение эмоциональных состояний, изменение восприятия, изменение волевого самоконтроля, изменение самосознания и самоидентичности личности [Сафронов 2004, 48].

Все отмеченные типологии мистических традиций, во-первых, рассматривают только отдельные аспекты мистического феномена; во-вторых, отмечены субъективностью авторской точки зрения, в-третьих, существует проблема терминологической несогласованности исследований. Таким образом обнаруживается сложность, неоднородность феномена «мистического» и необходимость создания универсальной типологии мистических традиций, которая бы учитывала их общие и индивидуальные особенности.

С нашей точки зрения, **типология мистических традиций мира** должна последовательно строиться согласно трем основным позициям, первая из которых является определяющей:

- сущность Абсолюта и характер мистического контакта с Ним;
- соотношение идеального и феноменального (материального) бытия;
- методы мистической практики.

Мистический опыт всегда зависит от представлений о **сущности Абсолютной реальности**. Поэтому согласно первой позиции необходимо выделять два основных типа мистики «единения» с Абсолютом – имманентный и трансцендентно-имманентный.

Термины «трансцендентный» и «имманентный» используются как в философском, так и в религиозно-философском смысле. «Трансцендентным» (от лат. *transcendere* – «переступить») называется то, что превышает границы возможного опыта, находится вне границ человеческого бытия, сознания и познания. Для философа это всё то, что есть предметом веры (Бог, душа, бессмертие), а не рационального познания. Для религиозно-философского мировоззрения трансцендентным является Бог. С. Н. Булгаков писал: «Мир ни в каком смысле не есть Бог, ибо есть тварно-относительное бытие: между ним и Богом лежит творческое *fiat*» [Булгаков 1994 web, I:III].

Понятие «трансцендентного» противопоставляется понятию «имманентного». «Имманентным» (от лат. *immanens* – «находящийся в чём-то») называется то, что присуще естественному миру, а не миру сверхъестественного Абсолюта. По С. Н. Булгакову, «имманентным для нас является то, что содержится в пределах данного замкнутого круга сознания; то, что находится за этим кругом, трансцендентно или не существует в его пределах». Итак, «над миром имманентным, данным, эмпирическим существует мир иной, трансцендентный, божественный, который становится в религии доступным и осязаемым» [Булгаков 1994 web, Введение: 2].

При создании типологии мистических традиций понятия «трансцендентное» и «имманентное» лучше всего использовать в их религиозно-философском значении. Имманентный мистический тип, прежде всего, характерен для «религий чистого опыта», или «естественных религий», которые лишены представлений о сверхъестественном Абсолюте. Они воспринимают Абсолют как безличное Чистое Сознание (направления индуизма); Единое Начало, из которого рождается бытие (даосизм); Пустоту, которая содержит в себе всю полноту бытия (буддизм махаяны). Например,

представитель адвайта-веданты Шанкарачарья учил: «Материала проявления, кроме Брахмана, нет иного. Поэтому все проявленное – лишь Брахман, а не иное. Ни субъекта, ни объекта врозь, раз сказано: “Всё – Атман”. Если истина известна, не возникнет различенье» [Стрельцов, Русских (сост.) 1994, 160].

Имманентная мистика утверждает возможность для мистика достичь «единения» с Абсолютом по сущности, «слияния» с Ним. Этот путь сопровождается трансформационными изменениями сознания адепта мистической практики, уничтожением представлений о человеческой индивидуальности и личности.

Трансцендентно-имманентный мистический тип характерен для «религий откровения», которые опираясь на идеи монотеизма и креационизма, утверждают принципиальную разноприродность Бога и мира, «тварного» и «нетварного». По словам святителя Дмитрия Ростовского, «там видна неправдивая к Богу в христианском человеке любовь, где тварь с Творцем сравнивается, а там видна правдивая любовь, где один Создатель паче всего создания любит и предпочитается» [Рогачёва (ред.) 1997, 177].

Трансцендентно-имманентная (антиномическая) мистика утверждает возможность «единения» с Абсолютом не по сущности, а по благодати, благодаря чему этот процесс приобретает характер «соединения». В этом случае цель мистической практики достигается не ценой уничтожения личности, а путем её преобразования по образу и подобию Божественной абсолютной Личности. Однако соединение с Абсолютом является антиномическим, Бог и человек не отождествляются.

В пределах этих двух основных мистических типов возникает большое разнообразие мистических традиций Востока и Запада. Вторая и третья позиции нашей типологии объясняют причины этого многообразия.

Традиции могут формироваться в зависимости от решения проблемы **соотношения идеального и феноменального (материального) бытия**. Здесь необходимо говорить о существовании как минимум пяти основных вариантов.

Монистическая традиция утверждает реальность только идеального начала, а материальное считает иллюзорным. **Дуалистическая** традиция признает реальность материального начала, однако утверждает его неполноценность и стремится к отделению идеального от материального. **Интеграционная** мистическая традиция делает материальное начало сакральным, вовлекает его в мистическую практику, и уничтожает противостояние идеального и материального путём их объединения. **Плюралистическим** можно считать учение, которое отрицает существование постоянных материальной и духовной субстанций, и утверждает, что бытие состоит из множества первоэлементов. **Холистической** является мистическая традиция, которая утверждает существование Абсолютной недвойственной реальности, в которой не существует отдельных идеального и материального начал.

Если мистическое учение признает реальным только духовное «Я» человека, а материальное «Я», ограниченное его телесной оболочкой, всего лишь иллюзией сознания, формируется **монистическая имманентная мистика** (индуистская джняна-йога Шанкары). Шанкара учил, что только незнание (авидья) принуждает нас отождествлять себя с материальным телом и его чувствами. «Атман – бесчастен, един. Тело много частей включает... Атман – правитель, он изнутри. Тело – вовне, им правят... Атман – из чистого знания. Тело – из плоти нечистой... Атман – и свет и светильник. Тело же тьмою зовется... Атман вечен, как вид Сути. Тело не вечно и не сущно. Их же отождествляют. Есть ли незнание, этого больше?... Решивший “Я – это тело”» живет, увы, в заблуждении» [Стрельцов, Русских (сост.) 1994, 158]. Цель мистической практики достигается путём простого отрицания реальности субъекта. Материальное (телесное) не принимает участия в процессе просветления.

Если признается, что материальное бытие искажает чистое сознание, мистическая практики направлена на «слияние» с Абсолютным Сознанием путем отделения сознания от материи. Происходит ее «освобождение» -

состояние *дживан-мукти* («тот, кто освободился во время жизни»). В наставлениях по раджа-йоге сказано: «Отождествляйте себя с Богом, но не с материей или с умом». «Пусть Он...для нас недостижим, тем не менее мы и Он – одно, мы с Ним тождественны» [Свами Вивекананда 1991,15-16]. Так формируется ***дуалистическая имманентная мистика*** (индуистская раджа-йога Патанджали).

Когда материальное бытие признается по сущности единым с духовным Абсолютом, считается результатом его эманации, формируется ***интеграционная имманентная мистическая традиция*** (индуистский тантризм, учение Ошо Раджниша, даосизм). Получившая священный статус материя принимает самое активное участие в процессе просветления. Например, в текстах тантрической традиции так говорится об отношениях Шивы и Шакти – духа и материи: «Сам Шива имеет силу созидать только в соединении с Шакти. Без неё он не способен даже пошевелиться». «Даже Шива без Кундалини-Шакти становится Шава (подобным трупу)» [Стрельцов, Русских (сост.) 1994, 124].

В раннем буддизме постепенно сформировалась ***имманентная плюралистическая мистика*** (тхеравада). Целью мистической практики здесь считается слияние с Абсолютной реальностью первоэлементов-дхарм путем отрицания деления бытия на идеальное и феноменальное.

Имманентная холистическая мистика буддизма (махаяна, ваджраяна, дзен) считает представление о духе и материи, абсолютном и феноменальном признаком непробуждённого сознания. Утверждается недвойственная сущность Абсолютной реальности, тождественность нирваны и сансары. В «Сутре помоста Шестого патриарха» сказано: «Вы должны знать, что в отношении природы Будды не существует никакого различия между просветленным и невежественным человеком. Различие состоит в том, что один осознает это, а другой нет» [Хемфрейс 1994,145]. Разрабатывается также учение о неразрывной связи абсолютного и феноменального бытия, которые соотносятся как «принцип» и его

проявление, «вещь». Фа-цзан говорил: «Множественные причины не обладают собственной природой и созданы одним, поэтому множество тождественно единому. Поскольку единое обладает субстанцией, оно может вмещать многое». Таким образом, «вещь способна явить принцип» [Торчинов (сост.) 2001, 348,353].

Интеграционная трансцендентно-имманентная мистика

утверждает существование бытия совершенного Абсолюта и несовершенного («тварного») бытия. Цель мистической практики достигается путём «обожения твари» (в православном исихазме), путём реализации «доктрины любви» (в мусульманском суфизме) и концепции «единства во Христе» (в католической мистике любви). «Если обычный зухд (аскет. – *Н.Ж.*) учит человека воздерживаться от мирских благ, уменьшать время сна и количество пищи, отказываться от покровительства сильных мира сего и в целом противостоять миру своей праведностью, то задача суфия – в единении с Богом и с миром, в обретении мирового всеединства в себе». Свой выбор суфии объясняли тем, что «мир – это сокровищница Господа, что ненавистно Богу, не может быть частью того мира, который он создал. Ведь каждый камень, ком глины и дерево славят Господа» [Андре 2003,7,124].

В трансцендентно-имманентной мистике происходит благодатное преображение человеческой личности, в котором одновременно принимают участие духовное и материальное. Григорий Палама указывает: «Наименование человек не прилагается отдельно к душе или к телу, но к обоим вместе, ибо они вместе были созданы по образу Божию» [Лосский 1991, 169-170].

В «религиях откровения» сформировались также мистические традиции, которые утверждают материальное бытие результатом эманации Бога-Творца, в результате чего их можно характеризовать как ***имманентные пантеистические*** учения: ***дуалистические*** (мистика Экхарта Майстера, ранний хасидизм) и ***интеграционные*** (Каббала, поздний хасидизм).

Представление о сущности Абсолюта и способ решения проблемы соотношения материального и идеального бытия обуславливают методы мистической практики. Поэтому третья позиция нашей типологии – это **методы мистической практики**. Наряду с термином «метод» в исследовательской литературе используется также термин «психотехника».

С нашей точки зрения, необходимо выделить четыре основных метода, которые были разработаны восточными и западными мистическими традициями. Это дисциплинарный аскетизм, психосоматические упражнения, медитативное созерцание Абсолюта, абсолютная любовь-доверие Абсолюту. Условно мистический процесс можно разделить на два этапа – подготовительный и основной. К подготовительному этапу относятся дисциплинарный аскетизм и психосоматические упражнения, которые играют важную роль во всех мистических традициях Востока и Запада.

Метод *дисциплинарного аскетизма* направлен на работу с волевой сферой человека: путем разнообразных упражнений адепт стремится преодолеть зависимость от страстей, дисциплинировать свои психические силы и направить их на духовное развитие. К основным формам дисциплинарного аскетизма относятся: затворничество, безбрачие, бедность, пост, разнообразные виды молчания, ограничения в передвижении, психологический аскетизм (добровольное переживание неприятных психических состояний). Эти формы, в той или другой комбинации, встречаются во всех мистических традициях.

Особенное значение метод дисциплинарного аскетизма приобретает в монистических и дуалистических традициях, в которых разрабатываются достаточно суровые средства борьбы с телесными и душевными страстями. Следствием такой практики является формирование пренебрежительного отношения к естественным потребностям тела. Однако представители холистических и интеграционных традиций утверждают, что аскетизм не должен быть самоцелью. Существует опасность абсолютизировать борьбу со страстями, в результате чего сама борьба превращается в страсть.

Нереализованные желания переходят в подсознание и становятся причиной психических заболеваний. Поэтому желания не следует отрицать - их необходимо трансформировать.

Именно поэтому Т. Андре считает аскетизм «чистым безвозвратным уходом», с «заботой только о собственном спасении отшельника». Только второй путь, который сопровождается «возвратом и разъяснением ответа, даёт всему обществу шанс на выживание и развитие» [Андре 2003, 8].

Метод *психосоматических упражнений* (от греческого «взаимосвязь тела и души») связан с активным использованием соматического (телесного) фактора во время мистической практики. К основным психосоматическим упражнениям можно отнести статические позы, специальные движения, упражнения для правильного дыхания, диеты, танцы, пение, сексуальную практику и тому подобное. В монистических и дуалистических традициях преимущественно используются статические позы, специальные движения, упражнения для дыхания (например, асана и пранаяма в системе раджа-йоги) – всё то, что помогает дисциплинировать тело. Особенное значение этот метод приобретает в холистических и интеграционных мистических традициях. Например, в тантризме и даосизме предлагается использовать разнообразные диеты, упражнения для дыхания, гимнастику, сексуальные практики, которые сопровождаются массажем и употреблением природных лекарственных средств.

В некоторых мистических традициях психосоматические упражнения используются для достижения экстатических состояний, которые способствуют деятельности правого полушария мозга (например, суфизм, католическая мистика). Другие учения категорически запрещают экстазм (православная мистика).

Основными методами мистической практики все традиции признают медитативное созерцание Абсолюта и любовь-доверие к Абсолюту.

Относительно термина «медитация» отметим, что он происходит от латинского «размышлять», «раздумывать», именно поэтому приобретает

значение «созерцания», «благочестивого рассуждения», «осмысления», «подготовки», «упражнения». Его не корректно использовать в контексте восточных психопрактик, которые приводят к уничтожению любой деятельности разума. Поэтому наиболее отвечает сущности третьего метода мистической практики такое понятие как «медитативное созерцание».

Обычно человек пребывает в трех состояниях сознания, которые характеризуются деятельностью разума, наполненного мыслями Эго. Это активность, сон со сновидениями, сон без сновидений. И только четвертое состояние сознания – созерцание - свободно от Эго. Если ум «захватывает вещи и делает из них передний план, а всё прочее становится фоном», то медитативное созерцание, наоборот, делает мир фоном, а само сознавание – передним планом» [Смирнов (сост.) 1993, 300]. Созерцание направляет человека к бытию в настоящем времени - здесь и сейчас.

Разработано большое разнообразие практик созерцания, среди которых самые известные - дхьяна, вичара, сатипаттхана, випассана. Все они характеризуются такими основными этапами: очищение, концентрация, низшая медитация и высшая медитация [Хемфрейс 1994, 22-24].

Медитативное созерцание Абсолюта как метод борьбы с эгоцентрическим сознанием является главным в имманентных мистических традициях, стремящихся к уничтожению индивидуальности. По мнению индуистского мистика Шри Раманы Махарши, мудрецом есть тот, кто уничтожил Эго и стал «бесформенным Бытием–Сознанием» [Годман (сост.) 2002, 37].

Трансцендентно-имманентная мистика наделяет понятия «концентрация» и «медитация» совсем другим значением. В трудах Тертуллиана, Климента Александрийского, блаженного Иеронима, Аврелия Августина медитацию называют «созерцанием», «благочестивым рассуждением» «осмыслением», «подготовкой», «упражнением». Однако она, во-первых, не является основным методом психопрактики, а, во-вторых, исключает образность.

Основным методом борьбы с эгоцентрическим сознанием в трансцендентно-имманентной мистике является *безусловная любовь-доверие к Абсолюту*. Человеку предлагается путь морального преображения через развитие веры и любви, из которых рождается молитва. В молитве происходит «устремление всех духовных сил человека, всей человеческой личности к Трансцендентному», «человек делает в ней усилие выйти за себя, подняться выше себя» [Булгаков 1994 web, Введение: 2].

Молитва также проходит несколько этапов: очищение (покаяние), концентрация, низшая просительная молитва, высшая молитва благодарности и благоговения. Мистическая любовь, которая видит в каждом человеке его истинное, духовное «Я» и стремится к глобальному объединению людей через осознание их единства, требуя отречения от своего ограниченного «Я», Эго. По выражению суфия Сари ас-Сакати «любовь между двумя несовершенна, пока один, говоря о другом, употребляет «я» [Андре 2003, 211]. Трансцендентно-имманентная мистика - это мистика «союза любви», который предполагает участие двух личностей - совершенной (божественной) и несовершенной (человеческой), между которыми налаживается синергическая связь.

Из безграничной любви к Абсолюту рождается и безграничное доверие к Нему. Если ранее человека страшило его неизвестное будущее, то отныне он понимает, что желания Эго не стоит учитывать, даже если жизненные испытания несут неприятности для него. Высшая молитва лишена просьбы, потому что, по мнению ал-Бистами, «Бог знает всё, в чём я нуждаюсь, потому я никогда не молюсь – ведь это невероятно глупо! Что говорить Ему? Он и так всё знает. Если же я скажу что-либо, что Ему известно, это будет просто глупо. Если же я попытаюсь найти то, чего он не знает, это будет ещё глупее – как вы можете найти подобную вещь? Поэтому я просто никогда ни о чём не беспокоюсь. Чего бы мне не понадобилось – Он даёт» [Кулишенко (ред.) 2004, 114].

Особенность метода любви-доверия в имманентной мистике связана с отрицанием трансцендентного Абсолюта. Здесь возможны следующие варианты: 1) в монистических традициях – любовь, направленная на истинное «Я» человека, имманентное Абсолюту; 2) в дуалистических традициях - любовь как безусловная отдача и служение Абсолюту, сопровождаемые эмоциональным экстазом; 3) в холистических традициях - любовь как сочувствие ко всем непросветленным, любящая доброта и содействие в просветлении; 4) в интеграционных традициях - любовь как сексуальная психопрактика, в которой мужчина и женщина, используя сексуальную энергию (*кама*), вместе достигают просветления [Жиртуева 2015, web].

В наших следующих статьях мы надеемся подробнее разобрать особенности отдельных мистических традиций.

Источники - Primary Sources in Russian

Годман (сост.) 2002 - Будь тем, кто ты есть! Наставления Шри Раманы Махарши. Сост. Д. Годман. М. – Тируваннамалай: Изд-во К.Кравчука. – Шри Раманашрам, 2002 (Be As You Are. The Teachings of Sri Ramana Maharsi. Edited by David Godman. Arkana, 1992).

Кулишенко (ред.) 2004 - Зеркало совершенства: истории странствующих суфиев. Общ. ред. Ю. Кулишенко. М.: ЭКСМО, 2004 (Mirror of Perfection: The History of Wandering Sufis. Edited by Y. Kulishenko).

Рогачёва (ред.) 1997 - Поучения и беседы преподобного Серафима Саровского. Ред. О. Рогачёва. М.: Правило веры, 1997 (The Teachings and Conversations of St. Seraphim of Sarov. Edited by O. Rogacheva).

Свами Вивекананда 1991 – *Свами Вивекананда*. Шесть наставлений о Раджа-Йоге. Рига: УГУНС, 1991 (Swami Vivekananda. Six Teachings of Raja Yoga).

Смирнов (сост.) 1993 – Джон Лилли. Центр Циклона. Рам Дасс. Зерно на мельницу. Сост. Ю. Смирнов. К.: София, 1993 (*Lilly J. The Center of the Cyclone. Ram Dass. Grist for the Mill. Ed. Yu. Smirnov*).

Стрельцов, Русских (сост.) 1994 - Путь Шивы: антология древнеиндийских классических текстов. Сост. К. Г. Стрельцов, Н. П. Русских. К.: Экслибрис, 1994 (*Shiva's Way: An Anthology of Ancient Indian Classical Texts. Edited by K. Streltsov, N. Russkikh*).

Торчинов (сост.) 2001 – Религии Китая. Хрестоматия. Сост. Е. А. Торчинов. СПб.: Евразия, 2001 (*Religions of China. A Reader. Ed. by E. Torchinov*).

Ссылки - References in Russian

Андре 2003 – *Андре Тор*. Исламские мистики. СПб.: Евразия, 2003.

Булгаков 1994 web - *Булгаков С.Н.* Свет невечерний: Созерцания и умозрения. М., 1994.

http://royallib.com/book/s_n_bulgakov/svet_nevecherniy_sozertsaniya_i_umozreniya.html

Жиртуева 2009 – *Жиртуева Н.С.* Модифікації містичного досвіду в релігійних традиціях світу. Херсон: ХГМИ, 2009.

Жиртуева 2015 web - *Жиртуева Н. С.* Многообразие мистической любви в религиозных традициях мира. [Философская мысль. 2015. № 3].

http://e-notabene.ru/fr/article_14813.html

Кимелев 1985 – *Кимелев Ю. А.* Современная буржуазная философско-религиозная антропология. М.: Мысль, 1985.

Лосский 1991 – *Лосский В. Н.* Догматическое богословие // Мистическое богословие. К.: Путь к истине, 1991. С. 95 - 260.

Сафронов 2004 - *Сафронов А.Г.* Религиозные психопрактики в истории культуры. Х.: ХГАК, 2004.

Торчинов 1998 web - *Торчинов Е. А.* Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. СПб., 1998.
<http://psylib.org.ua/books/torch01/index.htm>

Хемфрейс 1994 – *Хемфрейс К.* Концентрация и медитация. Тулку Т. Ринпоче. Жест равновесия. К.: REFL-book, 1994.

References

Almond 1982 - *Almond Ph.* Mystical Experience and Religious Doctrine. An Investigation of Mysticism in World Religion. Berlin - New York - Amsterdam: Mouton, 1982.

Andrae Tor. Islamische Mystiker. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 1960. (Russian Translation 2003).

Bulgakov S. Unfading Light: Contemplation and Meditation. Moscow, 1994 (In Russian).

Khemfreys K. Concentration and Meditation. *Tartang Tulku Rinpoche.* Gesture of Balance (Russian Translation 1994).

Kimelev Yu. Modern Bourgeois Philosophical and Religious Anthropology. Moscow: Mysl', 1985. (In Russian).

Lossky V. The Dogmatic Theology. // The Mystical Theology. Kiev: Put' k istine, 1991. S. 95 - 260. (In Russian).

Safronov A. G. Religious psychopractices in the History of Culture. Kharkov: KhSAC, 2004 (In Russian).

Stace 1961 - *Stace W. T.* Mysticism and Philosophy. London: Macmillan, 1961.

Torchinov E.A. World Religions: Experience of Outrageous. Psychotechnics and Transpersonal States. St. Petersburg, 1998 (In Russian).

Wainwright 1981 - *Wainwright W.J.* Mysticism: A Study of its Nature, Cognitive Value and Moral Implication. Brighton: Harvester press, 1981.

Zhirtueva N. S. Modification of Mystical Experience in Religious Traditions of the World. Kherson: KhSMI, 2009. (In Russian).

Zhyrtueva N. S. Diversity of mystic love in world religious traditions. [Filosofskaya mysl'. 2015. № 3].