

## **СЕКЦИЯ 8 ЦИВИЛИЗАЦИИ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА: ТРАДИЦИЯ И МОДЕРН**

### **ДАОССКИЕ СОЗЕРЦАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

*М. А. Исаченкова<sup>1)</sup>, Д. Р. Секацкая<sup>2)</sup>*

*<sup>1)</sup> Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, [oriental\\_myphology@mail.ru](mailto:oriental_myphology@mail.ru)*

*<sup>2)</sup> Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, [darya\\_siakatskaya@mail.ru](mailto:darya_siakatskaya@mail.ru)*

Созерцательные практики занимают важнейшее место в даосской религии, как учении практическом, где религиозная цель осуществляется только через трансперсональный опыт. В статье предпринята попытка объяснения содержания такого опыта с точки зрения трансперсональной психологии — новаторского направления в современной психологии. По мнению авторов, даосские созерцательные откровения соответствуют первой базовой перинатальной матрице, связанной с переживанием внутриутробной жизни, для которой характерно безопасное гармоничное существование. Подобные переживания открывают возможности для трансперсонального опыта, содержание которого напоминает видения даосских адептов. Холистический подход трансперсональной психологии помогает понять значение и содержание даосских практик, показать безграничность человеческих возможностей и признать ценность человеческих эмоций и состояний.

Ключевые слова: даосизм; даосские созерцательные практики, трансперсональная психология.

### **TAOIST CONTEMPLATIVE PRACTICES IN THE LIGHT OF TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY**

*M. Isachenkova<sup>a)</sup>, D. Sekatskaya<sup>b)</sup>*

*<sup>a)</sup> Belarusian State University,  
Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Republic of Belarus*

*<sup>b)</sup> Belarusian State University,*

*Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Republic of Belarus  
Corresponding author: M. Isachenkova ([oriental\\_myphology@mail.ru](mailto:oriental_myphology@mail.ru))*

Contemplative practices take the most important place in Taoist religion as a practical teaching, where the religious goal is reached only through transpersonal

experience. The article attempts to explain the content of such an experience in the light of transpersonal psychology, an innovative field in modern psychology. According to the authors, Taoist contemplative revelations correspond to the first basic perinatal matrix associated with the experience of intrauterine life, which is characterized by a safe, harmonious existence. Experiences like these open up possibilities for transpersonal experiences, the content of which resembles the visions of Taoist adepts. The holistic approach of transpersonal psychology helps to understand the meaning and content of Taoist practices, to show the infinity of human capabilities and to recognize the value of human emotions and states.

Key words: Taoism, Taoist contemplative practices, transpersonal psychology.

В XX веке ученые обратились к исследованию человеческого сознания. Новаторские идеи дали толчок для формирования новой холистической парадигмы (основой холистической парадигмы является идея холизма (от др.-греч. ὅλος ‘целый’, ‘цельный’)). В психологии холистическая парадигма основана на понимании единства всех уровней мира и сознания), используя которую С. Гроф смог описать характер трансперсональных переживаний пациентов. Данное направление обратило внимание на ту группу состояний человека, которые раньше либо недооценивались, либо трактовались неверно.

Современное научное знание имеет тесную связь с китайскими религиозными практиками, в том числе, даосскими. Е. А. Торчинов относит даосизм к религиям чистого опыта, в которых основная цель «реализуется только через трансперсональный опыт, обретаемый посредством разработанной психотехнической практики, она же, в свою очередь, дает материал для религиозной философии и теологии» [1, с. 56—57].

В нашем исследовании мы рассматриваем холистическую парадигму как наиболее эффективную систему для описания даосской традиции, представляем даосские созерцательные практики с точки зрения трансперсональной психологии. Даосы оставили большое количество трактатов, метафорично описывающих состояние адептов во время занятий медитацией или ритуалами. Переживания, которые демонстрируют пациенты С. Грофа, близки состоянию даосских подвижников.

В религиозных практиках Индии и Дальнего Востока созерцание является типом медитации, направленным на непосредственное познание реальности такой, какая она есть.

В даосизме созерцание обозначается знаком 观 *гуань* ‘предаться созерцанию; вникать, глубоко продумывать’ [2] или 内观 *нэйгуань* ‘внутреннее созерцание’ (Е. А. Торчинов выделяет в даосизме два типа медитативного углубления: дин (定 ‘концентрация’) и гуань (观 ‘понимание’ / ‘проницательность’ / ‘интуиция’, в значении ‘глубин-

ное видение»), а Л. Кон добавляет третий — цунь (存 ‘визуализация’) [3, с. 23]). Этим иероглифом переводится на китайский язык и буддийский термин *vipaśyāna* (‘необычное / высшее виденье’, англ. *insight*). Этот древний знак в религиозной сфере с V в. стал обозначать даосские монастыри (*лоугуань* 楼观, букв.: ‘башня созерцания’).

Сама практика созерцания, бесспорно, известна в религиозной китайской традиции с древнейших времен. Например, о ней, по сути, говорится в трактате «Даодэцин» (《道德经》, традиционно VI в. до н. э., современная филология — III в. до н. э.), многие понятия которого позже использовались адептами для внутреннего созерцания.

Практика созерцания предполагает ряд этапов. Прежде всего, необходимо «постичь изменчивую и преходящую природу своего собственного тела», поскольку тело — лишь часть космической *ци*, взятой на время «в долг», более того, как говорится во второй главе «Чжуанцзы», у тела и ума нет никакого истинного хозяина [4]. Далее практикующий осознает, что тело — источник страданий. В тринадцатом чжане «Даодэцин» читаем: «Причина, по которой я сталкиваюсь с величайшими несчастьями, заключена в том, что я имею тело. Если бы я не имел тела, откуда же взяться несчастьям?» [цит. по: 5, с. 161]. Далее даос переходит к рассмотрению положительных сторон. Теперь он оценивает тело как микрокосм, тождественный по природе самому Дао. «Оставив ложное иллюзорное «я», даос начинает формировать новую систему самоотождествления, рассматривая «я» как аспект, или срез единого и неделимого мирового бытия. Теперь даос воспринимает свое «я» как модус единого Изначального Духа (*юань шэнь*), который трансцендентен всем превращениям и изменениям сущего и который вместе с тем временно связан с профаническим телом, подверженным всем этим изменениям» [6].

Несмотря на древность традиции, подробные описания внутреннего созерцания и использование термина *内观* *нэйгуань* появляются с танской эпохи (618—907 гг.).

Первым известным текстом, описывающим рассматриваемую технику, стал анонимный трактат «Тайшан Лао цзюнь нэй гуань цзинь юань вэнь» (《太上老君内观经原文》, «Подлинный текст канона внутреннего созерцания Верховного достопочтенного Владыки Лао; сокращенно: «Канон внутреннего созерцания» 《内观经》, «Нэйгуаньцзин»): «Способ внутреннего созерцания заключается в том, чтобы успокоить дух и стабилизировать ум. Беспорядочные мысли не возникают, ложные суждения не вторгаются. Утверди тело в своем окружении, закрой глаза и мысленно исследуй себя. Внутри и снаружи стань пустым и безмятежным; дух и Дао становятся тонкими и глубокими. Снаружи содержится

бесчисленное множество состояний, а внутри наблюдай единый разум» [3, с. 46].

Особенностью даосского созерцания стало тщательное изучение своего тонкого тела, визуализация его богов и духов. В «Нэйгуаньцзин» перечисляются главные божества и духи, отвечающие за сохранение и совершенствование психофизической целостности человека: «Тайидицзюнь находится в голове, называется Государь Нивань (Нивань — букв.: глиняный шарик; даосский термин, обозначающий область внутри головы), заведует миром божеств. Постигает жизнь, познает дух-шэнь и души-хунь человека. Сымин располагается в сердце. Сдерживает корень жизни. Уин располагается слева. Руководит тремя душами-хунь. Байюань находится справа, удерживает семь душ-по. Таохай проживает у пупка, оберегает источник духовной силы-цзин. Заботится о всех суставах, вскармливает всех богов и духов. Таким образом охраняет тело, духи-шэнь не свободно [перемещаются]. Изначальная ци входит через нос, наполняет Нивань. Поэтому дух-шэнь просветлен, тело крепкое и спокойное. Двигается и останавливается, затворяет свое сердце. Поэтому именуется жизнью, обладает естественностью. Я [занимаюсь] внутренним созерцанием, отчетливо [вижу] различия» [7].

По сравнению с буддистами даосы видят более конкретные формы внутреннего наблюдения, которые постепенно приводят к пониманию тонких сил и, в конечном итоге, достигают «наблюдения пустоты» (空观 *кунгуань*) или соединение осознанного видения с Дао [8, с. 766].

О необходимости практиковать нэйгуань свидетельствует следующее заключение: «Практикуя внутреннее наблюдение без остановки, жизнь и Дао сохраняются навсегда» [3, с. 46].

Можно сделать вывод, что в результате даосского созерцания происходит утрата границ «эго», переживание единения со всем сущим, как результат отождествления адепта и Великого Дао.

Как видения и состояния даосских адептов соответствуют данным трансперсональной психологии?

В трансперсональной психологии одной из важнейших считается область перинатальных переживаний. Перинатальный уровень является составной частью бессознательного и подразделяется на четыре группы, которые С. Гроф называет *базовыми перинатальными матрицами* (БПМ), каждая из которых соответствует одному из этапов биологического рождения (нахождение в утробе, начало родовых схваток, продвижение по родовым каналам, появление на свет). С помощью холотропных практик человек может не просто вспомнить об этом опыте, но и пережить его. На холотропных сеансах в зависимости от качеств

испытуемого могут раскрываться разные уровни подсознания или бессознательного каждой из БПМ: пренатальный, биографический, коллективного бессознательного, трансперсональный [9].

Среди трансперсональных переживаний «мистического» типа С. Гроф указывает единение с жизнью и всем сущим на макро- и микро уровне; встречи с божественными персонажами; отождествление с мировым сознанием или супракосмической пустотой и т.п. [9].

Описания даосских адептов абсолютно согласуются с переживаниями тех пациентов, которым открывается, по словам С. Грофа, «океанический» тип экстаза, ощущение космического единства, видения рая, что соответствует первой базовой перинатальной матрице, на физиологическом уровне связанной с внутриутробным состоянием и идеальным единством с матерью. Как предполагает ученый, каждый этап рождения имеет определенную духовную составляющую: «для безмятежного внутриутробного существования — это переживание космического единства» [9, с. 98]. «Описание космического единства обычно полно парадоксов, нарушающих основные законы и самое существо аристотелевой логики. Индивидуум может, например, говорить об этом опыте как о лишенном содержания и, тем не менее, содержащем все; все, что он может каким бы то ни было образом постичь, оказывается уже включенным. Он ссылается на полную утрату своего Эго и в то же время утверждает, что его сознание расширилось, чтобы объять всю вселенную. <...> Человек в этом состоянии чувствует, что получает доступ к прямому знанию путем проникновения и мудрости относительно вещей фундаментального и универсального значения. Обычно речь не идет о конкретной информации, о специальных технических деталях, которые могли бы быть использованы прагматически. Скорее это сложный инсайт открывания в сущность бытия и экзистенции. <...> Мир представляется как место невыразимого сияния и красоты» [9, с. 104—105]. В случае нарушений внутриутробной жизни переживания на сеансах имеют характер страдания. Важно отметить, что для пациентов, имевших положительное течение внутриутробного существования, легче войти в состояние трансперсонального переживания единения со всем сущим.

Не случайно даосские созерцательные видения соответствуют именно этой матрице, причем варианту с ненарушенным внутриутробным переживанием. В даосской модели мира Дао является источником всего сущего и главной целью религиозного подвижничества. Даосские подвижники постоянно сравнивают Дао с порождающим началом, матерью, самкой. Сюда стремится вернуться просветленный мудрец. Это место благодати и гармонии подобно симбиозу младенца и матери.

Е. А. Торчинов отмечал, что именно для даосизма характерно взаимоналожение перинатальных и психотехнических состояний, когда «первое переживание как бы запускает механизм обнажения аналогичных ему более высоких (или глубинных) слоев и уровней бессознательного, на которых личностно-индивидуальные барьеры между психическим миром множества субъектов уже сняты» [1, с. 234]. Подобный изоморфизм различных уровней сознания, по-видимому, объясняется холистическим характером реальности как таковой, а психическое измерение является ее неотъемлемой частью. И здесь выводы современной науки и восточной религиозной практики совпадают.

Религиозный опыт уникален, он, конечно, не может быть заменен или приравнен специально смоделированному измененному состоянию сознания. Тем не менее, трансперсональная психология дает возможность проникнуть в мир великих религиозных подвижников, а холистический подход объяснить его значение и символы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Торчинов, Е. А. Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. — СПб.: «Азбука-классика», «Петербургское Востоковедение», 2007. — 544 с.
2. Большой китайско-русский словарь [Электронный ресурс] / 大БКРС. — Режим доступа: <<https://bkrs.info/>>. — Дата доступа: 16.10.2021.
3. Путилина, А. К. Даосские медитативные практики как метод реализации религиозного учения: диплом. — Минск, БГУ, 2020. — 66 с.
4. 庄子 [Electronic resource] / 庄子// 古诗文网. — Mode of access: <<https://www.gushiwen.org/guwen/zhuangzi.aspx>>. — Date of access: 10.10.2021.
5. Маслов, А. . Тайный смысл и разгадка кодов Лао-цзы. — Ростов на Дону: Феникс, 2005 — 288 с.
6. Торчинов, Е. А. Созерцание и медитация в даосской традиции [Электронный ресурс] // Daohomepage. — Режим доступа: <[http://daolao.ru/Torchin/soz\\_i\\_medit.htm](http://daolao.ru/Torchin/soz_i_medit.htm)>. — Дата доступа: 01.10.2021.
7. 内观经 (太上老君内观经) [Electronic resource] // 久久名著. — Mode of access: <<http://www.ksw8888.com/gudaicn/taishanglaojunnaguanjing/278468.html>>. — Date of access: 09.10.2021.
8. The encyclopedia of Taoism / Edited by Fabrizio Pregadio. — Abingdon : Routledge, 2008. — 1551 p.
9. Гроф, С. Области человеческого бессознательного. — М.: МТМ, 1994 — 240 с.