

## САКРАЛЬНОЕ В РЕЛИГИОЗНОМ ОПЫТЕ И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

АЛИНА МИРОНОВА

Южный федеральный университет (Ростов-на-Дону, Россия)

Аспирант

Контакт: [woinova@yandex.ru](mailto:woinova@yandex.ru)

---

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена вопросу о необходимости разграничения мистического опыта и трансперсональных переживаний, как явлений, имеющих разную природу. Автор исследует воззрения известных философов и религиоведов на феномен мистического опыта; выделяет специфические черты мистицизма; подчеркивает антиномичность этого явления. В статье рассматриваются некоторые современные психотехники; особое внимание уделяется методу трансперсональной психологии – холотропному дыханию.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** религиозный опыт, мистический опыт, трансперсональное состояние сознания, трансперсональная психология, холотропное дыхание.

## THE SACRAL IN RELIGIOUS AND TRANSPERSONAL EXPERIENCES

ALINA MIRONOVA

Southern Federal University (Rostov-on-Don, Russia)

Graduate student

Contact: [woinova@yandex.ru](mailto:woinova@yandex.ru)

---

**ABSTRACT.** The article is devoted to necessity of differentiation between mystical and transpersonal experiences as phenomena having a different nature. The author analyses views of well-known philosophers and religious scholars on the phenomenon of mystical experience, identifies specific features of mysticism, emphasizes the antinomy of this phenomenon. In the article some modern psychological technics are considered, and special attention is paid to the method of transpersonal psychology - holotropic breathing.

**KEY WORDS:** religious experience, mystical experience, transpersonal state of consciousness, transpersonal psychology, holotropic breathing.

Сакральное многогранно. Сакральным бывает искусство, действия; такие события нашей жизни, как процессы появления на свет и ухода из жизни, воспринимаются как сакральные, даже некоторые явления природы вызывают у нас священный трепет. Тем не менее, традиционно, главной сферой манифестации сакрального считают религию, в частности, религиозный опыт.

О сакральном в религиозном опыте написана выдающаяся книга, которая в свое время стала бестселлером – работа Рудольфа Отто «Священное. Об иррациональном в идее божественного и его соотношении с рациональным». По-немецки название книги звучит как «das Heilige», что можно перевести и как «Сакральное». В этом труде автор ставит сложную задачу – описать иррациональный компонент в Божественном, хотя сам неоднократно говорит о трудности, даже невозможности вербализации и понятийного постижения священного. «Сакральное трудно передать словами, его можно только прочувствовать», иррациональное чувство, о котором идет речь, «...живет во всех религиях, как подлинное их внутреннее ядро, без которых они вообще не были бы религиями»,<sup>1</sup> – говорит Р. Отто.

В своей книге Отто выделяет следующие специфические черты сакрального, или, как он их называет – моменты:

- момент всемогущего, божественной власти, силы, и соответственно, чувство тварности, чувство зависимости, бессилия человека перед Богом;
- момент энергийного, это почти чувственный момент постижения сакрального, который наиболее ярко противостоит философским рациональным спекуляциям на тему божественного;
- момент «иног», который проявляется, как ступор, остолбенелое изумление при встрече с чем-то совершенно чуждым, иным, в данном случае, сакральным, или как его называет Отто, нуминозным;
- момент отталкивающе-притягательного: «сколь бы ужасающе-страшным не являлось демонически-божественное душе человека, оно будет для нее столь же притягательно-волнительным»<sup>2</sup>;
- чувство религиозного блаженства;
- чудовищно-жутко-ужасное – это чувство настоящего нуминозного ужаса, чувство жути, от которого «мурашки по спине», это мистическое содрогание, не имеющее ничего общего с обычным повседневным страхом;
- мистическое (данный момент сакрального, называемый автором *misterium*, антиномичен). Эта грань сакрального выступает как непостижимое,

---

<sup>1</sup> Отто Р. Священное. Об иррациональном в идее божественного и его соотношении с рациональным [Электронный ресурс]. – URL: [http://royallib.com/book/otto\\_rudolf/svyashchennoe.html/](http://royallib.com/book/otto_rudolf/svyashchennoe.html/) (Дата обращения: 9.05.2017)

<sup>2</sup> Там же.

это то, что не выразить в понятии, поскольку в описании мистического возникают непримиримые и неразрешимые противоположности.

Несмотря на подобную трудность, многие мыслители прошлого и настоящего обращались к исследованию мистицизма и пытались описать его специфику. Ф.В.Й. Шеллинг рассуждает о таком опыте в работе «Философия Откровения». Говоря об Откровении, философ констатирует: «Откровение определенно признается „экстраординарным“, „преходящим“, не является „неизменным“». Человеческое сознание, находящееся при Откровении, «не является ни всеобщим, ни вечным, пребывающим отношением; следовательно, данное отношение может основываться только на фактическом, эмпирическом, и поэтому также вызванном состоянии сознания»<sup>3</sup>.

Известный немецкий философ-экзистенциалист Карл Ясперс об иррациональном мистическом опыте пишет как об отношении «экзистенции» и «трансценденции» – т.е. отношении индивида и Бога; эти отношения характеризуются интенциональностью, направленностью экзистенции на трансценденцию. «Сокровенный Бог» Ясперса – это трансценденция, постижимая в «метафизическом опыте», это иррационально постижимый Абсолют<sup>4</sup>.

Американский философ и психолог У. Джеймс в книге «Многообразие религиозного опыта» выделяет следующие характеристики мистического:

1. Неизреченность (мистические переживания не поддаются описанию и резко отличаются от обыденного опыта).
2. Интуитивность (этот опыт является состоянием знания, несмотря на то, что это знание невыразимо).
3. Кратковременность (такое состояние не может длиться долго).
4. Бездеятельность воли (мистик ощущает свою волю «парализованной», находящейся во власти какой-то высшей силы)<sup>5</sup>.

Л. Леви-Брюль в работе «Мистический опыт и символы первобытных людей» пишет: «Под мистическим опытом я понимаю чувство, которое возникает у первобытных людей в результате непосредственного контакта с невидимыми реальностями – контакта, приводящего в действие «аффективную категорию сверхъестественного»<sup>6</sup>. В первобытном обществе, по мнению исследователя, люди не разделяют опыт на мистический и не-мистический.

---

<sup>3</sup> Шеллинг Ф. В. Й. Сочинения в 2 т.: Пер. с нем. Т. Сост., ред., авт. вступ. ст. А. В. Гулыга. – М.: Мысль, 1987. С. 356

<sup>4</sup> К. Ясперс. Философская вера. Цюрих, 1948. С. 86

<sup>5</sup> Джеймс. У. Многообразие религиозного опыта/ Перевод В.Г.Малахеевой-Мирович и М.В.Шик /Издание журнала "Русская Мысль". Москва, 1980. С. 296

<sup>6</sup> Мистика. Религия. Наука. Классики мирового религиоведения. Антология. /Пер.с англ.,нем.,фр., сост. и общ. Ред. А.Н. Красникова.- М., Канон+, 1998. С. 334-335

Если для европейца, опыт, является, прежде всего, категорией когнитивной, то для первобытных народов опыт является главным образом, «аффективным».

Английский антрополог Роберт Маретт в статье «Формула табу – мана как минимум определения религии» рассуждая об универсальном духовном опыте, выделяет в нем наиболее важные аспекты – это аспекты непостижимого и ужасного.

П.А. Флоренский в работе «Столп и утверждение Истины» описывает мистическое постижение Истины, как Откровение Божественной Троицы. Для Флоренского мистический опыт – это непосредственное переживание Бога. Специфику этого опыта определяет его предмет, в остальном он такой же, как и другие виды опыта. Поэтому, как считает богослов, сам мистический опыт постижим и описуем.

Другой русский религиозный философ, С.Н. Булгаков считает мистический опыт опытом «трансценденции», в котором человек преодолевает «зияние» между миром и Богом. Этот опыт, как считает философ, апофатичен. Субъектами этого опыта являются человек и Бог. Результатом этого опыта выступает то, что трансцендентный Бог становится имманентным.

С.Л. Франк суть мистицизма усматривает в непосредственном переживании трансцендентного как наиболее достоверного. Спецификой мистического опыта является общение с Богом как отношение «я – ты», поэтому этот опыт по структуре интерсубъектен, а его результатом становится «постижение Непостижимого».

Характеристики мистического опыта, как мы видим, противоречат друг другу, но, как точно отметил Р. Отто, антиномичность является основной чертой мистицизма. Мистический опыт:

- согласно Шеллингу, имеет преходящий характер, это опыт фактический, эмпирический;

- Джемс считает опыт интуитивным, а Леви-Брюль, аффективным;

- Джемс говорит о бездеятельности воли во время мистического переживания, а Шеллинг, наоборот, что этот опыт имеет вызванный характер;

- согласно Ясперсу, мистический опыт характеризуется интенциональностью экзистенции на трансценденцию, т.е. сознательной, волевой направленностью человека на Бога. Ясперс так же определяет этот опыт как постижимый;

- по Флоренскому, мистический опыт тоже постижим и, к тому же, описуем;

- согласно Маррету, опыт этот непостижим и неопишуем;

- Джемс также считает мистический опыт неизреченным, т.е. недоступным адекватной вербализации и описанию;

- согласно Булгакову, мистический опыт апофатичен, тогда как другие исследователи описывают этот опыт в положительных определениях;

Действительно, перечисленные характеристики противоречат друг другу. Резюмируя воззрения ученых на мистический опыт, мы можем сказать, что мистический опыт – это иррациональное состояние; это непосредственный опыт общения, познания, отождествления себя с бесконечным бытием (Абсолютом, Богом, Единым, Универсумом), опыт трансценденции, опыт растворения своей личности в этой абсолютной реальности – Боге, Абсолюте, в Ничто... В любом случае, это ни с чем не сравнимое, необычайное, доступное лишь единицам, переживание.

Между тем, чувства и переживания, похожие на те, что возникают в мистических состояниях, могут возникать, и не в мистическом опыте, и даже не в религиозном контексте – в опыте трансперсональном. В связи с этим, интересно сравнить те моменты иррационального в сакральном, о которых говорил Р. Отто с явлениями, возникающими во время психоделических сеансов трансперсональной психологии. Направление телесно-ориентированной психологии, носящее название трансперсональной психологии, появилось в 60-х годах XX в., а книга Р. Отто вышла в 1917 году, поэтому, разумеется, в своей работе он не исследовал трансперсональную психологию и новую нетрадиционную религиозность в целом.

В современном мире предлагается множество практик, (психотехник) которые позволяют входить в измененные состояния сознания, в транс; причем, довольно быстро и с большой долей вероятности получить такой эффект. Современные психотерапевты в своей работе довольно часто используют для своих пациентов дыхательные методы, психотехнику, гипноз, чтобы погрузить их в измененные состояния сознания, приоткрыть бессознательное, дабы решить их психологические проблемы. Как эффективный метод телесно-ориентированной психотерапии, себя зарекомендовало холотропное дыхание. Другая психотехника, так же позиционирующая себя как психотерапию – ребефинг (от англ. слова rebirth - повторное рождение). Различные школы йоги и других восточных практик традиционно используют психотехнику; они активно предлагают свои услуги в сфере оздоровления, достижения гармонии, внутреннего баланса и духовного развития. Большая часть новых религиозных движений так же используют психотехнику, взятую ими из восточных религиозных систем, или разработанную самостоятельно.

Холотропное дыхание – метод трансперсональной психологии, разработанный Станиславом и Кристиной Гроф, для индуцирования «расширения» или «сужения» сознания, глубинных духовных переживаний. С медицинской точки зрения, холотропное дыхание – метод, заключающийся в гипервентиляции лёгких за счет учащённого дыхания. В результате вымывается оксид углерода из крови, сосуды мозга сужаются, начинается торможение коры головного мозга, и активируется подкорка, наступает респираторный алкалоз. Эти физиологические процессы способны вызывать такие эффекты, как

измененные состояния сознания, транс, видения, чувства радости, блаженства, или, наоборот, сильнейшего страха, сковывающего все тело; к тому же, алкалоз вызывает нервно-мышечную возбудимость, могут возникать судороги, тремор, или скованность, снижается активность дыхания. В холотропном дыхании очень тщательно разработана психотехника и методика выполнения упражнений. Основатель движения трансперсональной психологии, С. Гроф в статье «Трансперсональные опыты» описал все до мельчайших деталей – начиная от глубины вдоха-выдоха, заканчивая качеством музыки во время сеансов и оснащением помещения для занятий. Психолог пишет: «В холотропной психоделической терапии очень важно полностью подчиниться музыкальному потоку, позволить ему резонировать во всем теле... Исключительно важно приостанавливать любую интеллектуальную активность, и тогда музыка становится очень мощным инструментом индуцирования необычного состояния сознания»<sup>7</sup>. Очень важной составной частью холотропного дыхания является методическая, подготовительная сторона процесса. Все участники должны быть удобно одеты, на полу должно быть мягкое покрытие или матрасы, комната затемнена. Участников просят оставаться до конца сеанса в расслабленном положении, с закрытыми глазами, фокусировать внимание на эмоциональных и психосоматических процессах, индуцируемых дыханием и музыкой. Не рекомендуется как-то реагировать на них. Основное отношение к происходящему аналогично практике некоторых вариантов буддийской медитации – следует просто наблюдать появление переживаний, отмечать их и отпускать<sup>8</sup>.

Как известно, сначала С. Гроф проводил психоделические опыты с использованием ЛСД. После запрета ЛСД в конце 1960-х С. Гроф с женой стали разрабатывать метод, позволяющий погружаться в измененные состояния сознания без использования психоактивных веществ; тогда они ввели технику «холотропного дыхания», которое представляет собой не что иное, как дыхательную практику, пранаяму, позаимствованную из кундалини-йоги.

С древних времен существует традиция индуцировать измененные состояния сознания. В разных религиозных традициях шаманы употребляли специальные травы, как способ достижения измененных состояний сознания. Например, в древнеиранской религиозной культуре галлюциноген хаома был средством достижения подобных состояний. Индейские народности применяли пейот, для совершения различных религиозно-магических церемоний, и вызова измененных состояний сознания. Уильям Джемс, в книге «Многообразие религиозного опыта» говорит об использовании опьяняющих веществ (таких,

---

<sup>7</sup>Туманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченко.- Мн. Харвест, М.: АСТ, 2000. С. 387.

<sup>8</sup> Там же.

как алкоголь, эфир, оксид азота, хлороформ) для индуцирования трансперсональных состояний. Он приводит много описаний опытов, возникающих спонтанно, и у людей, находящихся под действием опьяняющих веществ. Помимо приема галлюциногенных веществ, измененные состояния сознания могут быть вызваны целым рядом других воздействий, таких как, медитация, затворничество, гипноз, голодание, опьянение, дыхательные упражнения, и др.

Интересно отметить, что на психоделических сеансах зачастую возникают переживания, очень сходные с теми, что описывал Отто в своей книге, говоря о религиозном опыте. Например, на психоделических сеансах возникают такие состояния, как:

- чувство блаженства, растворения, необыкновенной радости, эйфории;
- чувство трепета, страха, чувство ужаса, сковывающего тело;
- ступор, тремор;
- энергичные ощущения – чувство силы, наполненности энергией всего тела, движения энергии по позвоночнику, ощущения покалывания в разных частях тела;

Другие, наиболее интересные в исследовательском отношении, эффекты, возникающие во время психоделических сеансов – это видения. Испытуемые после сеансов сообщали об очень ярких, необычайных видениях – света, космических просторов, удивительных пейзажей; некоторым даже представлялись виды рая или ада, встречи со святыми, богами, с разными духовными сущностями. В связи с этим сразу напрашивается ряд вопросов: может ли мистицизм быть индуцированным? Можно ли отождествлять мистические переживания с трансперсональными? С видениями какого рода мы имеем дело на психоделических сеансах? Ко всему прочему, напрашивается мысль о том, что, может быть, в человеческом организме изначально заложена некая способность входить в измененные состояния сознания, в транс по собственному желанию. Неужели, трансперсональные опыты – это мистический опыт, в форме доступной каждому?

По всей видимости, для представителей психоделического движения, эти феномены тождественны, и мистический опыт, по их мнению, можно индуцировать. Как пишут Т. Лири, Р. Метцнер, Р. Олперт в книге «Психоделический опыт. Руководство на основе «Тибетской книги мертвых»: «Психоделический опыт – это путешествие в новые области сознания. Сфера действия и содержание этого опыта беспредельны, а его отличительной особенностью является выход – трансценденция за пределы вербальных понятий и пространственно-временных измерений, за пределы эго, или



личности»<sup>9</sup>. И далее: «К такого рода опыту расширенного сознания можно прийти разными путями: с помощью сенсорной депривации, упражнений йоги или систематической медитации; этот опыт может иметь место в минуты религиозных или эстетических экстазов, а также может возникать спонтанно»<sup>10</sup>. Известный российский религиовед Е.А. Торчинов в статье «Мистический опыт и метафизика» тоже отождествляет понятия «мистический опыт» и «трансперсональный опыт» и даже предпочитает использовать второе.

Несмотря на то, что трансперсональные переживания и видения напоминают мистические, мы считаем, что опыты эти следует разграничивать, поскольку они имеют разную природу. Выше мы пришли к выводу, что мистицизм – состояния, доступные только единицам, святым, мистикам, а транс, измененные состояния сознания доступны людям, ведущим обычный образ жизни, если следовать методическим предписаниям выбранной психотехники.

В таком случае, возникает актуальный вопрос о том, как отличить подлинный мистицизм от трансперсональных опытов. Для того, чтобы отличить мистику от не-мистики, нужно иметь какую-то определённую критериологию верификации мистического опыта. В религиоведении пока нет универсальных, специально разработанных критериев верификации мистического опыта. К тому же, мистицизм – явление иррациональное, не поддающееся рассмотрению в контексте логики, антиномичное, к нему трудно применить методологический аппарат науки, и соответственно, критерии истины, поскольку религия – особая область духовной жизни, истина в которой определяется, в первую очередь, верой.

Однако, свои уникальные критерии верификации мистического опыта имеются в самих религиозных традициях. В православном христианстве, например, как пишет С.С. Хоружий в работе «К феноменологии аскезы», следующие критерии истинности: соответствие новозаветному учению, соответствие текстам предшествующих подвижников и живому опыту современников. Первое условие истинности опыта, – соответствие учению Иисуса Христа. Второе условие – соответствие творениям святых аскетов Православной Церкви, их практически приравнивают к современникам, с ними как бы ведется диалог<sup>11</sup>. Третье условие достоверности опыта – проверка «судом других». Эти «другие», по словам архимандрита Софрония, «опытнейшие,

---

<sup>9</sup> Т. Лири, Р. Метцнер, Р. Олперт. Психоделический опыт. Руководство на основе «Тибетской книги мертвых». [Электронный ресурс] – URL: <https://www.litmir.me/br/?b=109545> (Дата обращения: 10.05.2017)

<sup>10</sup> Там же.

<sup>11</sup> Хоружий С.С. К феноменологии аскезы [электронный ресурс] – URL: [http://platonanet.org.ua/load/knigi\\_po\\_filosofii/antropologija/khoruzhij\\_fenomenologii\\_askezy/](http://platonanet.org.ua/load/knigi_po_filosofii/antropologija/khoruzhij_fenomenologii_askezy/) (Дата обращения: 10.05.2017)

старейшие, признанные верными»<sup>12</sup>. Четвёртое условие – суждения опытных, авторитетных, «надежных» современников, которым можно доверять в столь тонком вопросе.

Как пишут С.Н. Самыгин, В.Н. Нечипуренко, И.Н. Полонская: «Видения, вызываемые с помощью наркотиков, не могут быть приравнены к мистическому опыту. Во всяком случае, наркотики едва ли позволяют достигнуть единения с Богом, и под их влиянием не происходит устойчивой трансформации личности, которая является целью подлинной мистики»<sup>13</sup>. Что же касается психотехник, это вопрос спорный, ведь в некоторых религиях традиционно используется психотехника для достижения мистического состояния. И так, приходится признать, что критерии истинности мы находим внутри самой религиозной традиции. А это значит, что они ограничены рамками традиции и в каждой религии будут свои, и это обстоятельство несколько противоречит общезначимости самих опытов.

## REFERENCES

Horuzhy S.S. To the Phenomenology of Asceticism [Electronic resource] [http://platonanet.org.ua/load/knigi\\_po\\_filosofii/antropologija/khoruzhij\\_fenomenologii\\_askezy/](http://platonanet.org.ua/load/knigi_po_filosofii/antropologija/khoruzhij_fenomenologii_askezy/) [accessed on 10.05.2017]. (In Russian)

Humanistic and Transpersonal Psychology: Reader / Comp. K.W. Selchenko .- Mn.Harvest, Moscow: AST, 2000 (In Russian)

James W. Variety of Religious Experience / Translation by V. G Malakhieva-Mirovich and M.B. Shik / Publication of the journal "Russian Thought". Moscow, 1980 (In Russian)

Jaspers K. Philosophical Faith. Zurich, 1948. (In Russian)

Leary T., Metzner R., Alpert R. Psychedelic Experience. A Guide on the Basis of the "Tibetan Book of the Dead." [Electronic resource] <https://www.litmir.me/br/?b=109545> [accessed on 10.05.2017]. (In Russian)

Mystic. Religion. Science. Classics of World Religion. Anthology. / Translation from English, German, French, compilation and general Ed. A.N. Krasnikova .- M., Canon +, 1998 (In Russian)

Otto R. The Sacred. On the Irrational in the Idea of the Divine and Its Relationship with the Rational [Electronic resource]

---

<sup>12</sup> Там же.

<sup>13</sup> Самыгин С.Н., Нечипуренко В.Н., Полонская В.Н. Религиоведение: Социология и психология религии, Ростов н /Д., Феникс, 1996, с. 423.

[http://royallib.com/book/otto\\_rudolf/svyashchennoe.html](http://royallib.com/book/otto_rudolf/svyashchennoe.html) [accessed on 9.05.2017].  
(In Russian)

Samygin S.N., Nechipurenko V.N., Polonskaya V.N., Religious Studies: Sociology and Psychology of Religion, Rostov-on-Don, Phoenix, 1996 (In Russian)

Schelling F. V.J. Works in 2 vol.: translated from German by A.V. Guliga. - M.: Thought, 1987(In Russian)