Агелеуова А.Т.

Медитативные и дыхательные техники в восточных религиозных практиках

Данная статья посвящена таким методикам самосовершенствования, как медитация и пранаяма. Автор приходит к выводу о том, что восточные религиозно-мистические практики были направлены на постижение истинного бытия, слияния с Абсолютом, Дао, Высшей Йогой, основаны на особых физических и физиологических представлениях о человеческом организме, понимании человека как микрокосма и предполагали сложную и длительную подготовку тела и духа. Говоря об отличиях китайских и индийских религиозно-мистических практик, автор отмечает немаловажное обстоятельство. Если древнеиндийские практики были нацелены на достижение духовной свободы, достижение мокши, освобождение пуруши, то даосизм, в силу определенных мистических традиций, одной из своих задач ставил достижение физического долголетия, и даже бессмертия.Так или иначе, во многих духовно-телесных практиках, использующих медитативные и дыхательные техники в различных целях, прослеживается влияние индийской мистической психофизиологии, основанной на особом понимании человеческой сущности и места человека в мироздании.

Ключевые слова: медитация, йога, даосизм, буддизм, созерцание, сосредоточение, транс, пранаяма, дыхательные техники.

Ageleuova A.T.

Meditative and Breathing Techniques in Oriental religious practices

This article focuses on self-improvement techniques such as meditation and pranayama.The author concludes that Eastern religious and mystical practices aimed to understanding the true being, adunation with the Absolute Tao and Supreme Yoga. They based on specific physical and physiological concepts of the human body, understanding man as a microcosm, and involve complex and long-term training of body and spirit. The author talks about the differences between Chinese and Indian religious and mystical practices. The ancient Indian practice aimed to achieve spiritual freedom, moksha, liberation of Purusha. Anyway, many spiritual and physical practices, using meditation and breathing techniques for different purposes, shows the influence of Indian mystic psychophysiology, based on a particular understanding of human nature and man's place in the universe.

Key words: meditation, yoga, Taoism, Buddhism, meditation, concentration, trance, pranayama, breathing techniques.

Агелеуова А.Т.

Шығыс діни тәжірибелеріндегі медитативті және тыныс алу техникалары

Аталған мақала медитация және пранаяма сияқты өзін жетілдіру әдістемелеріне арналған. Автор шығыс діни-мистикалық тәжірибелері нағыз болмысқа жетуге, Абсолютпен, Даомен, Жоғары Йогамен үйлесуге бағытталғаны туралы қорытындыға келді. Адам ағзасы туралы ерекше физикалық және физиологиялық көзқарастарға, адамды микрокосм ретінде түсінуге негізделген және дене мен рухты ұзақ дайындауға бағытталған. Қытай және үнді діни-мистикалық тәжірибелердің айырмашылығы туралы айта отырып, автор маңызды жайтқа көңіл бөледі. Егер көне үнді тәжірибелері рухани еркіндікке жетуге, мокшаға жетуге, пурушадан азат болуға бағытталса, онда, даосизм, белгілі бір мистикалық дәстүрлер арқасында физикалық ұзақ өмір және ажалсыздыққа жетуді міндеттерінің бірі ретінде қойған. Қалай болса да, көптеген рухани-тәндік тәжірибелерде адамның әлемде алатын орны мен адам мәнін ерекше түсінуге негізделген үнді мистикалық психофизиологияның ықпалы байқалады.

Түйін сөздер: медитация, йога, даосизм, буддизм, созерцание, шоғырлану, транс, пранаяма, тыныс алу техникасы.

© 2015 Al-Farabi Kazakh National University

УДК 294.527+299.513

Агелеуова А.Т.

Казахская академия спорта и туризма,
Республика Казахстан, г. Алматы
E-mail: aigulinskaya@mail.ru

МЕДИТАТИВНЫЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ В ВОСТОЧНЫХ РЕЛИГИОЗНЫХ ПРАКТИКАХ

Введение

На древнем Востоке методики совершенствования тела и духа отрабатывались в течение тысячелетий, что привело к формированию целостных систем духовного и физического совершенствования человека. Особое внимание в этих системах отводится, в частности, технике медитации, описываемой во многих древних письменных источниках. Это одна из таинственных и загадочных сторон восточных эзотерических учений, нацеленных на достижения транса, секреты которой передавались непосредственно от учителя к ученику. Следует отметить, что в последние десятилетия техника медитации активно применяется в современных лечебных и оздоровительных системах, в частности, в психотерапии и психиатрии. К примеру, установлено, что у людей, регулярно занимающихся медитацией, образуется большое количество антител, противостоящих инфекциям, поскольку левая префронтальная кора, которая связана с положительными эмоциями, у них более активна [1].

Другой составляющей восточных практик являются техники, направленные на контроль над дыханием. О важности этих техник говорит хотя бы тот факт, что дыхание является важнейшей функцией живого организма, а человек без дыхания не может прожить более 7 минут. Причем это одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. Поэтому в древнейших практиках, направленных на самосовершенствование, дыхательные техники, использующие ритмизацию и замедление дыхания, занимают особую нишу.

Основная часть

В восточных религиозно-мистических практиках медитативные техники были доступны далеко не каждому, человек должен был обладать определенной степенью подготовки.

Как известно, в системе йоги насчитывается восемь ступеней самоподготовки: самоконтроль (яма), самообуздание (нияма), телоположение (асана), контролирование дыхания (пранаяма), самоотвлечение (пратьяхара), при котором орга-

ны чувств приучаются не воспринимать внешних раздражений, сосредоточение разума (дхарана), медитация (дхьяна), глубокая медитация (самадхи), когда личность временно полностью растворяется [2, с. 353]. Каждая из этих ступеней имеет вполне определенную задачу. Иерархия этих этапов выстроена таким образом, чтобы йогин в своей практике не мог пропустить ни один из них.

Даже поверхностное изучение этого списка позволяет сделать вывод о том, что первая часть системы йоги отведена моральной и физической подготовке йогина, основанной, в частности, на определенных физиологических представлениях древних индийцев.

Вторая часть системы йоги, более сложная, сосредоточена на медитативной практике, в основе которой лежит понимание созерцания. Сосредоточение внимания на выполнении асан, контроле дыхательных ритмов позволяет практикующему концентрироваться на осознании своего тела и дыхания по принципу «здесь и сейчас», не отвлекаясь на какие-либо проблемы прошлого или будущего, на постоянный «внутренний диалог». В знаменитых «Йога-сутрах» Патанджали говорится следующее: «Мудрость, возникшая у того [индивида], сознание которого сконцентрировано, называется «несущей истину». И это значение [термина] понятно само по себе: [мудрость] несет только истину; в ней нет и примеси заблуждения. В этой связи сказано: «Посредством доктринальных текстов, логического вывода и ревностной практики созерцания – тремя этими способами он, [йогин], обретает мудрость и высшую йогу» [3].

Основным принципом медитации в йоге является сосредоточение на «чем-то одном» – будь то физическим объектом (точкой между бровями, кончиком носа, свечой и т.д.), мыслью (какой-либо из метафизических истин) или Богом (Ишваром). Такое упорное и настойчивое сосредоточение называется «экаграта» – «в одной точке», и, по выражению М. Элиаде, представляет собой попытку интеграции психоментального потока – рассеянного и устремленного ко многим объектам внимания [4, с. 82].

Как подчеркивает М. Элиаде, йогическая медитация не имеет ничего общего с размышлением в привычном для нас смысле слова: «никакое умственное усилие обычного человека не достигает интенсивности и чистоты йогического опыта. Кроме того, обычный человек размышляет, как правило, либо о внешней форме, либо о ценности субъекта, тогда как дхьяна позволяет «проникнуть» в его суть и магически его «усвоить» [4, с. 99].

Одна из целей медитации – очищение от различных «загрязнений», «засоряющих» сознание в виде мыслей, переживаний событий прошлого или беспокойства о будущем, и направление энергии в нужное русло. Часто в йоге при подготовке к медитации используются мантры, представляющие собой сочетание нескольких звуков или слов на санскрите. При этом каждое слово, слог или даже отдельный звук мантры может иметь глубокий религиозный смысл. К примеру, священный в индийских религиозно-философских системах слог «ом» пользовался в школе йога большим почитанием, поскольку давал способность увидеть высшую частоту души и тем самым помогал медитации [2, с. 352]. Индуисты полагают, что мантра – это определённая форма речи, оказывающая существенное влияние на разум, эмоции и даже на внешние предметы.

В древних китайских и индийских источниках, так или иначе, описывается состояние, которого добивается человек, достигший наивысшей точки духовного прозрения.

К примеру, в «Хуайнань-цзы» (II в до н.э.) так описывается такое состояние, хотя напрямую нет указания на то, каким образом оно достигается: «Когда ничто не радует, не гневит, не несет ни наслаждения, ни горестей, то тьма вещей приходит к сокровенному единству. Исчезают истина и ложь, рождения и превращения [подобны] сокровенным вспышкам. Живой, я подобен мертвому. Я владею Поднебесной, а Поднебесная владеет мной. … Мы обретаем друг друга и навсегда завладеваем друг другом. Откуда же возьмется что-то между нами? Обрести себя – значит сохранить свою целостность. Кто целостен, с дао образует одно» [5, с. 45]. Как следует из данного отрывка, идеальным состоянием даоса является достижение, или, вернее, сохранение собственной целостности, что равнозначно постижению Дао. Но прежде чем постичь Дао, адепт должен достичь уровня совершенно мудрого человека, следующего принципам недеяния, преодолевшего страсти и установившего полный контроль своего разума над всеми телесными функциями.

Аналогичное описание состояния наивысшей сосредоточенности мы находим в «Йога-сутрах» Патанджали: «При искусности в нерефлексивном [сосредоточении возникает] внутреннее спокойствие.

Искусность – это ясное, невозмущаемое течение саттвы интеллекта, сущность которой – свет, [она] свободна от загрязняющих [ее] препятст-

вий и не подвержена преобладающим влияниям раджаса и тамаса. Когда возникает такая искусность в нерефлексивном сосредоточении, тогда у йогина наступает неколебимое внутреннее спокойствие, [то есть] свет открытой мудрости, не связанной с [обычными] ступенями [процесса познания и видящей] объект таким, как он существует в реальности. В этой связи сказано: «Подобно тому как [человек], стоящий на вершине горы, видит всех, находящихся на равнине, тот, кто обрел свет мудрости, [сам] не подверженный печали, видит людей в [их] страдании» [3].

Знаменитый даосский трактат «Дао-Дэ цзин» (глава 52) призывает: «О, заслони свои отверстия, запри свои врата, и до конца жизни не будешь изнурен. А того, кто отверзает свои отверстия и вмешивается во все дела на свете, не спасет ничего, пока он не умрет.

Того, кто создает мельчайшее, зовут просветленно-мудрым. Того, кто блюдет мягкое, зовут сильным. Используй свой свет – и возвратишься к просветленности, а также не подвергай себя невзгодам – это называют «упражнением в постоянстве» [6, с. 263-264]. Или, как гласит знаменитая 56-я глава трактата: «Знающий не говорит, говорящий не знает. Заслони свои отверстия, запри свои врата, притупи свою остроту, развяжи свои узлы, умерь свой свет и уподобься пыли. Зовется это Сокровенным единением» [6, с. 266].

В этих отрывках мы находим подтверждение об использовании древними китайцами техники медитации как избавления от чувственных восприятий явлений внешнего мира (закрытие отверстий, запирание врат и т.д.) [7, с. 40], однако, как правило, в древних текстах отсутствует подробное описание самой техники.

Тем не менее, можно выделить такой важный принцип медитации, который в цигуне носит название «регулирование ума» (тяо синь). Как требует даосская практика, «когда учишься большому Дао, сначала останови мысли, если мысли не остановлены, уроки напрасны» [8, с. 107].

Самая большая трудность в медитативной технике – остановить мыслительный процесс. Конечной целью для ума должна быть «мысль без мысли». Не должно быть никаких мыслей – ни о прошлом, ни о настоящем, ни о будущем. Нужно добиться полной изоляции ума от таких влияний настоящего, как беспокойство, счастье и печаль. Только в этом случае он будет спокойным и устойчивым.

Регулировать ум означает при помощи сознания останавливать деятельность ума, освобождая его из оков идей, эмоций и осознанного мышления. По достижении этого уровня человеческий ум должен стать «спокойным, мирным, пустым и легким, достигнув действительно полного расслабления. Только на этом этапе вы сможете расслабиться глубоко в костный мозг и внутренние органы, и только тогда ваш ум будет достаточно ясен, чтобы увидеть (ощутить) внутреннюю циркуляцию ци и наладить связь с ци и внутренними органами. У даосов это называется нэй ши гунфу, что означает «гунфу внутреннего видения». Достигнув этого истинного расслабления, вы сможете ощутить различные составляющие вашего тела: твердые ткани, жидкости, газы, энергию и дух. Вы, возможно, даже увидите или почувствуете цвета, соответствующие вашим пяти органам – зеленый (печень), белый (легкие), черный (почки), желтый (селезенка) и красный (сердце)», – пишет мастер цигуна Ян Цзюнмин [8, с. 107].

Е.А. Торчинов в своем труде «Даосские практики» изложил классификацию методов медитации у даосов, а также обозначение этих методов. Здесь следует отметить, что в буддизме и даосизме эти методы схожи.

Как в буддизме, так и в даосизме можно выделить два типа медитативного углубления. Первый тип в даосизме обозначается как *гуань* («созерцание»), или *нэйгуань* – «внутреннее созерцание», «внутреннее видение». В китайском буддизме это слово применялось для перевода санскритского *випашьяна*, то есть «аналитическая медитация», в отличие от *чжи* («остановка») – успокоения, «транквилизации» психики и приостановления психических процессов (санскритский аналог – шаматха). В современной психологии этот тип принято обозначать словом «инсайт» (от англ. insight – «способность проникновения», «проницательность»). Этот тип созерцания предполагает умение заниматься созерцанием, воспринимая все окружающее, но лишь как некий фон, не мешающий созерцанию [7, с. 85-86].

Другой тип медитации в даосизме обозначался термином *дин* («утверждать», «устанавливать», «фиксировать»); это же слово иногда использовали и буддисты для перевода санскритского *самадхи* – «сосредоточение», «концентрация сознания» (чаще, правда, буддисты использовали транскрипцию – саньмэй). Речь идет о медитации фиксации внимания, или сосредоточения. Но слово дин не было самым важным термином для обозначения медитации сосредоточения.

Таковым является бином *шоу и – «хранение одного», «блюдение одного».* Как отмечает Е.А. Торчинов, это очень важный термин, появившийся еще в ранних текстах и активно употреблявшийся в даосских текстах как в своем узком техническом значении, так и в более широком, в качестве синонима любой медитации и любого созерцания, то есть медитативной практики вообще. Более того, в ряде текстов IV-VI вв. выражение *шоу и* начинает обозначать все «внутренние» даосские практики (то есть имеющие отношение к работе адепта с самим собой – телом, энергетикой, сознанием) в отличие от «внешних» – лабораторной алхимии, занятой изготовлением эликсира бессмертия вне тела адепта – в ретортах и тиглях. В середине VI в. буддийский монах Хуэй-сы (патриарх зарождающейся школы Тянь-тай) впервые заменил в этом значении выражение *шоу и* новым термином – *нэйдань,* «внутренний эликсир», «внутренняя алхимия». Этот термин закрепился в текстах, постепенно вытеснив старое *шоу и* на терминологическую периферию [7, с. 87-88].

Другим очень важным и специфическим термином является *цуньсян,* обычно переводимый как «визуализация». Иероглиф *цунь* обозначает «бытие», или «существование». Речь идет о специфической психопрактике, характерной не только для даосизма, но и для тантрического буддизма. Она предполагает активное создание некоей «мыслеформы», то есть мысленное конструирование, представление некоего образа, который в конечном итоге должен приобрести наглядную живость и подлинную тождественность воспринимаемым зрением объектам внешнего мира. То есть даос как бы делает мысль, представление, мысленный образ (*сян*) реально существующим (*цунь*). Эта техника была исключительно важна для ряда даосских медитаций, особенно в школе Шанцин (она же – Маошань, с 364 г. н.э.), причем ряд этих медитаций предполагает создание сцен магического полета, или экстатического странствия адепта в иные миры и на иные уровни существования.

Наиболее общим термином, обозначающим медитативные практики, является *«хранение Одного»*. В «Дао-Дэ цзин» указывается, что «Дао рождает Одно» [6, с. 258]. По всей видимости, под Одним понимается Единое Ци, исходящее из Высшего Дао. Одно – это и жизненная энергия, это и синоним мира как целостности [7, с. 89].

Как пишет Е.А. Торчинов, сама реализация Одного полностью проявляется не только в космосе, но и в микрокосмосе человеческого тела, является точной репликой, «голографическим сколом» универсума. И обретение этого Одного – путь к восстановлению изначального совершенства человека, исцелению от всех недугов, как телесных, так и духовных, и восстановлению единства с космосом, ипостасью, или ликом, которого и становится такой человек [7, с. 91-92].

И, наконец, методы «хранения Одного» обладают огромной магической действенностью: человек, «блюдущий Одно», может стать неуязвимым для оружия, он может не бояться заразных болезней, хищных зверей, ядовитых гадов и даже демонов и прочей нежити. Более того, адепт, созерцающий Одно в киноварных полях своего тела (визуализируя свое тело перед самим собой так, как если бы оно отражалось в зеркале), может овладеть такими сверхспособностями, как умение становиться невидимым, одновременно находиться в нескольких местах; а кроме того, он сможет видеть пребывающих в его теле животных и разумных душ, а также различных божеств и духов [7, с. 92].

Одно из стихотворений памятника средневекового даосизма ЧжанБо-дуаня «Глав о прозрении истины», посвященного проблеме внутренней алхимии, гласит: «Отражение тела, задержка дыхания, мысль, направленная на духов, – вот способы, что трудны для новичка, для привыкшего же – словно широкий путь» [9, с. 303]. Здесь перечисляются различные виды начальной даосской практики. Предполагается, что под отражением тела в данном случае имеется в виду созерцание строения (энергетического и духовного) собственного тела-микрокосмоса, а под мыслью, направленной на духов, – визуализация или актуализация (создание максимально точного и живого ментального образа) даосских божеств [9, с. 304].

Другой составляющей восточных религиозно-мистических практик являются техники, направленные на контроль над дыханием. Четвертой ступенью классической йоги Патанджали является пранаяма – контроль над дыханием. В пранаяме дыхание задерживается и контролируется, а вдох и выдох осуществляется в необычных ритмах, чрезвычайно полезных, как полагают, в физическом и духовном планах [2, с. 353].

Сам Патанджали следующим образом определяет сущность йоги: «Йога есть прекращение деятельности сознания» [3]. Таким образом, все восемь ступеней самоподготовки направлены на очищение сознания: «Очищение сознания

[достигается] культивированием дружелюбия, сострадания, радости и беспристрастности по отношению к счастью, страданию, добродетели и пороку. Либо же благодаря выдоху и задержке дыхания. Она предназначена для развития [способности] сосредоточения и для ослабления аффектов. Асана есть неподвижная и удобная [поза]. При прекращении усилия [или] сосредоточении на бесконечном [Асана достигается]. Благодаря ей прекращается воздействие парных противоположностей. При нахождении в ней [практикуется] пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого [воздуха]. [Она] проявляется как внешняя, внутренняя [или как] задержка [дыхания], регулируется по месту, времени и числу [и благодаря практике становится] длительной и тонкой. Четвертый [вид пранаямы] превосходит внутреннюю и внешнюю сферы. Благодаря ей разрушается препятствие для света. И пригодность манаса к концентрации. При отсутствии связи со своими объектами органы чувств как бы следуют внутренней форме сознания – [это и есть] отвлечение. Благодаря ему [достигается] полное подчинение органов чувств» [3]. Данная выдержка из «Йога-сутр» иллюстрирует тесную взаимосвязь и строгую последовательность всех восьми ступеней: предыдущая ступень формирует фундамент для перехода к следующему, более сложному этапу телесно-духовной практики.

На сегодняшний день дыхательная практика активно используется в различных направлениях йоги, но не только в ней. Дыхательные упражнения практикуются и в буддизме, джайнизме, суфизме, даосизме. Как отмечает Е.А. Торчинов, главная практика исихастов («безмолвников»), состоящая в произнесении Иисусовой молитвы, предполагает ритмическое дыхание с долгой его задержкой [7, с. 56]. Здесь обнаруживаются общие черты с йогической техникой пранаямы. Это сходство иллюстрирует, в частности, отрывок из отшельника никифора, датируемый второй половиной XIII в.: «Ты же … сядь, собери свой дух и введи его – то есть дух – в ноздри; эта дорога приведет его к сердцу. Спускай его в сердце одновременно с вдыхаемым воздухом и тогда постигнешь радость, о коей не пожалеешь. … Ибо «царствие Божие внутри вас есть, и тому, кто устремляет свой взгляд на самого себя и сопровождает это действие чистой молитвой, внешний мир представляется жалким и достойным презрения» [цит. по: 4, с. 93]. Таким образом, дыхательные упражнения в исихазме являются подготовкой к молитве.

В суфийской традиции, в зикре – медитативной практике, состоящей в многократном произнесении молитвенной формулы, содержащей имя Аллаха, сопровождаемом ритмизированными движениями, принятием специальной позы [4, с. 484], также используется дыхательная практика, напоминающая индийскую.

Йогическая традиция предполагает, что контроль дыхания (праны) обеспечивает достижения контроля над вниманием, однако этим не ограничивается суть дыхательной практики. Прана в индийской традиции – это еще и жизненная энергия, что приравнивается к понятию энергии ци в даосизме. С точки зрения даосизма, аккумуляции в теле жизненной энергии ци, а также регуляции движения ци по каналам человеческого тела способствуют, в частности, дыхательные упражнения.

Е.А. Торчинов обращает внимание и на то, что дыхательные упражнения являются, кроме всего прочего, мощным психотехническим средством, обладающим способностью трансформировать сознание и содействовать достижению различных «мистических, экстатических илитрансперсональных состояний» [7, с. 56]. Кроме того, что дыхательные техники практикуются во многих религиозно-философских системах, основные их принципы также взяты на вооружение современной психотерапией, психологией.

Один из комментаторов «Йога-сутр» Бходжи (XI в.) открывает смысл термина «пранаяма» следующим образом: «Поскольку дыхание предшествует всем прочим способностям и прочно связано с сознанием, после прекращения активности всех прочих способностей дыхание позволяет сознанию сосредоточиться на одном объекте» [4, с. 88]. Как пишет М. Элиаде, ритмизируя и постепенно замедляя свое дыхание, йогин может проникнуть (сохраняя при этом полную ясность ума) в те области сознания, которые обычно недоступны для бодрствующего, – те, например, где сознание пребывает во время сна. То есть, искусственно замедляя дыхание с помощью пранаямы, йогин может пребывать в состоянии сна, не теряя ясности сознания. Удлиняя интервал между вдохом и выдохом, йогин, может проходить уровни сознания от бодрствующего состояния через сон со сновидениями или без сновидений – к трансу [4, с. 88]. В результате такой практики достигается единение, или непрерывность сознания.

Ритм дыхания устанавливается гармонизацией трех «моментов»: вдоха (пурака), выдоха

(речака) и задержки воздуха (кумбхака). С помощью практики йогину удается надолго продлевать каждый из этих моментов. Согласно Патанджали, целью пранаямы является возможно более долгая задержка дыхания, что достигается постепенным замедлением ритма. Начинают с задержки дыхания на шестнадцать с половиной секунд, затем на тридцать пять секунд, пятьдесят секунд, три минуты, пять минут и т.д. [4, с. 404].

Разумеется, таких результатов можно достичь только длительными тренировками. В целом же для начала необходимо добиться «постоянства мысли», без которой невозможен следующий этап самоподготовки в йоге – медитация. Сосредоточение внимания на контроле дыхательных ритмов позволяет практикующему концентрироваться на осознании своего тела и дыхания по принципу «здесь и сейчас», не отвлекаясь на какие-либо проблемы прошлого или будущего, на постоянный «внутренний диалог». В обычном состоянии человеку трудно контролировать свое дыхание, он испытывает постоянное воздействие со стороны внешней среды, реагирует на поведение и настроения других людей, кроме того, здесь большую роль играет и внутреннее, психическое состояние человека и т.д.

По словам М. Элиаде, нерегулярность дыхания порождает опасную «ментальную текучесть», неустойчивость и рассеянность внимания. Можно научиться быть внимательным, но для этого, как утверждает йога, недостаточно одних только умственных усилий. Должно быть ритмизировано дыхание, а впоследствии контроль над ним должен быть доведен до автоматизма. «С помощью пранаямы йогин на опыте познает пульс своей собственной жизни, органическую энергию, порождаемую актами вдоха и выдоха. Эмпирическая реальность, овладев человеком, изменяет его по своему усмотрению и лишает целостности. Сосредоточение на дыхании, важнейшей жизненной функции, уже в первые дни практики приносит невыразимое ощущение гармонии, ритмической и мелодической полноты, сглаживает все физиологические «шероховатости». Человек начинает ощущать свое собственное величие. Причем эти переживания доступны для любого желающего» [4, с. 89].

Как уже отмечалось выше, практика, аналогичная пранаяме в йоге, существует и в других системах, например, в даосизме. Китайские техники основываются на нескольких базовых категориях.

Важнейшей категорией в китайской философии является *ци*, означающее энергию, или природную силу, наполняющую Вселенную. Согласно традиционным верованиям Китая, во Вселенной существует три основные силы – Небеса (тянь), Земля (ди) и Человек (жэнь). Все в природе, включая человечество и Человеческую *ци*, развивается под влиянием естественных циклов Небесной и Земной *ци*. Каждый человек, животное или растение имеет свое собственное поле *ци,* которое всегда стремится к равновесию. Утратив это равновесие ци, живое существо заболевает, умирает и разлагается [8, с. 60].

В целом *ци* можно трактовать как поток жизненной силы, жизненную энергию, пронизывающую и формирующую всю вселенную вообще и человека в частности. Так же как эта энергия пронизывает и формирует всю вселенную, так же она пронизывает и человека, и через энергетические каналы (*цзин*) циркулирует по всему организму, наполняя жизнью каждую клетку, каждый орган, каждую кость или мышцу. С изучением *ци* в природе и человеке связано развитие цигун.

Цзин означает «сущность» это первичная и самая тонкая часть жизни, первоисточник и фундаментальный элемент каждого живого существа, определяющий его природу и качества. Это корень жизни. С точки зрения современной науки *цзин* – это генетический материал, который мы наследуем от родителей [8, с. 98-99].

Концепция *Инь* и *Ян* утверждает, что вселенную образуют две противоположные силы – *Инь* и *Ян*, которые должны уравновешивать друг друга. Когда их равновесие нарушается, природа стремится их восстановить. Если человек хочет иметь здоровое тело и прожить долгую жизнь, ему необходимо уметь регулировать *Инь* и *Ян* своего тела, а также координировать свое *ци* с энергией *Инь* и *Ян* неба и земли.

В старинных текстах о цигун встречаются термины *Кань* и *Ли*. *Кань* – это Вода, которая способна охлаждать тело и делать его более иньским, а *Ли* – это Огонь, который нагревает тело и делает его более янским. Когда *Кань* и *Ли* правильно отрегулированы, *Инь* и *Ян* пребывают в равновесии и гармонично взаимодействуют.

Дыхание человека в Древнем Китае связывали с состоянием *ци* и определяли его иньским или янским. Во время вдоха человек выталкивает воздух из легких, ум движется наружу и ци распространяется вокруг тела. Интересно, что в китайских боевых искусствах выдох обычно использовали для расширения ци, чтобы энерге-

тизировать мышцы во время атаки. Выдох – это Ян: расширение, нападение и сила, а вдох – это Инь [8, с. 96].

Дыхание также тесно связано с эмоциями. Когда человек выходит из себя, дыхание его становится коротким и быстрым, то есть янским. Когда человек расстроен, его тело становится более иньским, и он вдыхает глубже, чем выдыхает, чтобы поглотить как можно больше ци из воздуха и уравновесить излишнюю инь тела. Когда человек возбужден и счастлив, его тело становится янским, а выдох – длиннее вдоха, чтобы можно было избавиться от излишней ян, вызванной возбуждением. Человеческий ум также связывался с понятием *ци.* Когда *ци* становится янским, ум также становится янским (возбужденным), и наоборот [8, с. 96].

Одним из принципов практики цигун является регулирование дыхания. Цель регулирования дыхания – сделать его спокойным, ровным и плавным. Практикующий должен научиться дышать так, чтобы его дыхание и ум согласовывались и «сотрудничали» друг с другом. В этом случае ум сможет быстрее возвращаться в спокойное состояние и, таким образом, концентрироваться на управлении ци.

Сохранились описания даосских методов дыхательной гимнастики в древних китайских текстах, датируемых IV-III вв. до н.э. К примеру, в мавандуйском тексте «Десять вопросов» перечисляются различные типы дыхательных упражнений, соотносимые со временем суток: «Правила утренних дыхательных упражнений таковы: выход ци из тела должен быть согласован с ритмом Неба, вход ци в тело должен заключаться в том, что наполнение области легких берется как счетная единица измерения, ци должно храниться даже в самых удаленных областях тела. Тогда ущербное ци будет с каждым днем убывать, а новое ци с каждым днем возрастать.

Правила вечернего дыхания таковы: вдох и выдох должны быть легкими и глубокими – и тогда зрение и слух станут зоркими и чуткими, ци проникнет в самые сокровенные глубины человека, и у него не будет ни язв, ни какого иного тлена, и тело никогда не будет недужить и страдать.

Правила ночного дыхания таковы: вдох и выдох должны быть глубокими и медленными, уши не должны слышать посторонние звуки. Тогда сон станет спокойным, а души небесные будут мирно пребывать в теле» [7, с. 58-59].

Наиболее знаменитым в даосской практике является так называемое «зародышевое дыхание», описываемое в более поздних текстах, как, например, «Баопу-цзы» Гэ Хуна: «Человек, владеющий зародышевым дыханием, может вдыхать и выдыхать, не пользуясь носом и ртом, подобно зародышу в утробе матери. … Вначале носом следует вводить ци в себя и задерживать дыхание. Дыхание надо сдерживать до времени, равного ста двадцати ударам сердца, и потом очень медленно выдыхать через рот. … Необходимо вдыхать много воздуха, а выдыхать мало, для достижения чего желательно класть на рот лебединый пух. Во время выдоха лебединый пух не должен шелохнуться. … Если время задержки доведено до тысячи ударов сердца, то и старик помолодеет, с каждым днем становясь все моложе и моложе» [7, с. 60-61].

Согласно теории зародышевого дыхания, зародыш дышит в утробе матери особым чистым «прежде-небесным ци», полученным им в момент зачатия, тогда как после рождения ребенок начинает поглощать из окружающего его воздуха замутненное «посленебесное ци». Поэтому даос, практикующий «зародышевое дыхание», как бы возвращается к состоянию эмбриона, отказываясь от грубого ци в пользу внутреннего, истинного ци высших миров развертывания Дао, миров вечной жизни и совершенства, постепенно наполняя им свое тело и приобретая свойства и качества святого-бессмертного [7, с. 62].

Техника удержания дыхания часто использовалась в лечебных целях. В трактате «Действенное и тайное устное учение о различных способах удерживать дыхание внутри» говорится: «Упорядочить дыхание, затем проглотить его и удерживать, сколько возможно: размышлять о больном месте, мысленно направить туда дыхание и мысленно заставить его бороться с болезнью, дабы устранить возникшее препятствие. Когда удержание дыхания становится невозможным, выпустить его и повторить все от 20 до 50 раз, прекратить, когда больное место покроется потом. Проделывать каждую полночь или каждую пятую стражу, вплоть до исцеления» [4, с. 91-92].

Знаменитый французский синолог Марсель Гране так сформулировал конечную цель практики «дыхания эмбриона»: «Установление внутренней циркуляции жизненных энергий, которая позволит стать человеку совершенно непроницаемым и находится под водой сколь угодно долгое время. Замкнутый цикл дыхания и питания – такой же, как у эмбриона – позволит человеку стать непроницаемым для внешних воздействий, самодостаточным, неуязвимым» [цит. по: 4, с. 92].

Заключение

О каком бы виде медитации ни шла речь в восточных практиках, все они направлены на постижение истинного бытия, слияния с Абсолютом, Дао, Высшей Йогой, основаны на особых физических и физиологических представлениях о человеческом организме, понимании человека как микрокосма и предполагают сложную и длительную подготовку тела и духа. Если говорить о медитации осознанности, то главная задача здесь – в преодолении индивидуалистической ограниченности обыденного сознания и выходе за его пределы: даосский созерцатель постигает само Дао в качестве своей истинной природы и сливается с ним, обретая таким образом бессмертие. Человек посредством медитации очищает свое сознание, структурирует пространство ума и гармонизирует психосоматику.

Что касается дыхательных техник, то их применение направлено на контроль над жизненной энергией – праной, ци, которую необходимо привести в состояние равновесия. Кроме того, дыхательные техники, являясь мощным психотехническим средством, обладали способностью трансформировать сознание и содействовать достижению транса, что было доступно только посвященным.

Говоря об отличиях китайских и индийских религиозно-мистических практик, следует отметить немаловажное обстоятельство. И в Индии, и в Китае развивались дыхательные и медитативные практики. Однако если древнеиндийские практики были нацелены на достижение духовной свободы, достижение мокши, освобождение пуруши, а поиски физического бессмертия не могли быть целью большинства индийских аскетов, то даосизм, как следует из литературных источников, в силу определенных мистических традиций, одной из своих задач ставил достижение физического долголетия, и даже бессмертия. То, что при господстве натуралистического мировоззрения составляло самую суть религиозного мироощущения древних китайцев, в Индии было второстепенным или маргинальным [9, с. 37].

В Древнем Китаеи техника медитации и управление дыханием являлись составными частями даосской психотехники, представляющей собой сложный комплекс физических, психосоматических и психологических упражнений, включающих в себя гимнастику (даоинь), дыхательные упражнения регуляции пневмы (син ци, ци гун), сексуальную практику (фанчжунчжи шу, инь-янчжи шу) и алхимию (дань, лян дань). Общим обозначением этих типов практики стало «пестование жизни» [9, с. 25].

Так или иначе, во многих духовно-телесных практиках, использующих медитативные и дыхательные техники в различных целях, прослеживается влияние индийской мистической психофизиологии, основанной на особом понимании человеческой сущности и места человека в мироздании.

Литература

1 Гулевский В.Я. Индивидуальная психотерапия: учебное пособие для студентов вузов / В.Я. Гулевский. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 189 с.

2 Бэшем А. Чудо, которым была Индия. – М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1977. – 616 с.

3 Классическая Йога («Йога-Сутры» Патанджали и «Вьяса-Бхашья») // перевод с санскрита, введение, комментарий и реконструкция системы Е.П. Островской и В.И. Рудого. – М.: Центр исследований традиционных идеологий Востока «Asiatica», 1992. Режим доступа: http://psylib.org.ua/books/patanja/ostru/index.htm.

4 Элиаде М. Избранные сочинения: Йога: бессмертие и свобода; Патанджали и йога. – М.: Ладомир, 2013. – 560 с.

5 Древнекитайская философия. Эпоха Хань. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 523 с.

6 Дао-Дэ цзин / перевод Е.А. Торчинова // Торчинов Е.А. Даосизм. Дао дэ цзин. – СПб.: «Петербургское востоковедение», 1999. – 288 с. – С. 226-285.

7 Торчинов Е.А. Даосские практики. – СПб.: «Азбука-классика»; «Петербургское востоковедение», 2004. – 256 с.

8 Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. – Киев: София, 1998. – 352 с.

9 ЧжанБо-дуань. Главы о прозрении истины. – СПб.: Центр «Петербургское востоковедение», 1994. – 346 с.

References

1 Gulevsky V.J. Individual psychotherapy // VY Gulevsky. Textbook for university students. – M.: Aspect Press, 2008. – 189 p.

2 Basham A. Miracle that was India. – M.: Home Edition Oriental Literature Publishing House «Science», 1977. – 616 p.

3 Classical Yoga («Yoga-Sutra» byPatanjali»Vyasa Bhasya») // Translated from Sanskrit, introduction, commentary and reconstruction of E.P. Ostrovsky and V. Rudy. – M.: Center for Studies of traditional ideologies of the East «Asiatica», 1992. Access: http://psylib.org.ua/books/patanja/ostru/index.htm.

4 Eliade M. Selected works: Yoga: Immortality and Freedom; Patanjali and Yoga. – M.: Ladomir, 2013. – 560 p.

5 Ancient Chinese philosophy. The era of the Han. – M.: Nauka. Home Edition Oriental Literature, 1990. – 523 p.

6 Tao TeChing. Translation by E.A.Torchinov. // Torchinov E.A. Taoism. Tao TeChing. – St. Petersburg: «Petersburg Oriental studies», 1999. – 288 p. – S. 226-285.

7 Torchinov E.A. Taoist practices. – SPb.: «ABC-classic»; «Petersburg Oriental», 2004. – 256 p.

8 Jan Tszyunmin. Fundamentals of Shaolin style of «White Crane»: fighting force, and qigong. – Kiev: Sofia, 1998. – 352 p.

9 Zhang Bo Duan. Texts about insight truth. – SPb .: Center «Petersburg Oriental», 1994. – 346 p.