

**И. В. Соленов, О. В. Гордеева**

## **МИСТИКО-РЕЛИГИОЗНЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ В ИСИХАЗМЕ: ВЛИЯНИЕ НА ИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕЛЕЙ И ТЕХНИК РЕЛИГИОЗНОЙ ПРАКТИКИ**

На основе психологического анализа христианских текстов традиции исихазма выявляются виды измененных состояний сознания (ИСС), возникающие в данной религиозной практике (благодатные и состояния прелести), и характерные для них изменения психики и появление соответствующих феноменов. В работе рассматриваются возможности культурно-деятельностного подхода в выявлении влияния культурных и социальных факторов на ИСС (в том числе и возникающие в религиозной практике) и в изучении механизмов данного влияния. Мистико-религиозное состояние рассматривается как функциональный орган, обеспечивающий реализацию целей и задач религиозной деятельности аскета. Доказывается, что религиозная картина мира, а также цели религиозной практики и существующие в этой практике техники индукции мистико-религиозных состояний сознания определяют характеристики данных состояний и их феноменологию.

*Ключевые слова:* культурно-деятельностный подход, измененные состояния сознания (ИСС), исихазм, молитва, благодатное состояние, способы индукции ИСС, феноменология ИСС.

*Мистико-религиозные состояния сознания* (МРСС) уже более века привлекают внимание психологов начиная с У. Джеймса («Многообразии религиозного опыта») и Р.М. Бёкка («Космическое сознание»). *Религию* мы определяем как особую форму познания мира, которая основывается на вере в сверхъестественное, включает в себя комплекс верований и представлений (религиозную картину мира), а также предполагает определенную религиозную практику (поведение, обряды, культовые действия), следование определенным нормам и объединение людей в организации. Религия выполняет множество функций — мировоззренческую, психотерапевтическую, коммуникативную и т.п., среди которых объектом нашего исследо-

---

**Соленов Игорь Владимирович** — инженер кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* theouldoctor@mail.ru

**Гордеева Ольга Владимировна** — канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* olagordeeva@mail.ru

вания стала *функция духовного роста и личностной трансформации адепта* сообразно концепции духовно-нравственного совершенствования, существующей практически в каждой религии.

В *религиозную картину (концепцию, образ) мира* (РКМ) входят представления о Боге, об устройстве Вселенной и месте человека в ней, о должном в отношении человека (концепция его духовно-нравственного совершенствования), о целях религиозной практики и способах их достижения. Функции религии реализуются в **религиозной практике** — целенаправленной деятельности, осуществляемой верующими как индивидуально, так и коллективно для достижения целей, определяемых РКМ. Религиозная практика включает в себя комплекс конкретных техник, приемов, направленных на овладение собственной психикой. Средствами достижения этой цели могут выступать *измененные состояния сознания* (ИСС).

Под ИСС понимаются психические состояния, индуцированные различными физиологическими, психологическими или фармакологическими способами или препаратами. Эти состояния могут быть идентифицированы субъективно (т.е. самим индивидом) или объективно как достаточное отклонение в субъективном переживании или психическом функционировании по параметрам изменения 1) внимания, 2) восприятия, 3) мышления, 4) речи (внешней и внутренней), 5) памяти, 6) восприятия времени, 7) самосознания, 8) самоконтроля, 9) образа тела, 10) уровня активации, 11) переживания и выражения эмоций, 12) системы мотивов и смыслов, 13) образности [35]. Перечисленные изменения считаются признаками ИСС. Это определение задает параметры, по которым можно анализировать состояния, возникающие в процессе конкретной религиозной практики.

МРСС мы будем рассматривать как ИСС, индуцированные для реализации целей религиозной практики с помощью принятых в этой практике техник. В области изучения МРСС одной из базовых стала проблема универсалий религиозного опыта: есть ли какие-либо сходные черты (характеристики) религиозных состояний у представителей различных конфессий или у разных людей одной конфессии и что определяет эту общность черт?

В психологии ИСС было признано влияние культурных и социальных факторов на данные состояния — на их характеристики, содержание, функции, способы индукции [34]. Значительный вклад в изучение проблемы культурно-исторической обусловленности МРСС внесли историки и философы религии (Р.С. Зенер, Р. Отто, Н. Смарт, У.Т. Стейс, Е.А. Торчинов, М. Элиаде) и антропологи (Э. Бургиньон, В. Жилек, П. Фурст). При этом конкретные механизмы данного влияния исследованы недостаточно, и изучить их, на

наш взгляд, позволяет применение к проблематике МРСС теории деятельности, в частности представления А.Н. Леонтьева о психике как «функциональном органе» деятельности [44]. Хотя некоторые теологи считают некорректным применение категории деятельности к анализу религиозной практики [47, 147], мы, напротив, считаем целесообразным рассматривать эту практику как особую деятельность, внутреннюю, полимотивированную, в частности, мотивами морального совершенствования, личностного развития и постижения истины. Мотивы побуждают к постановке целей, одним из условий достижения которых могут выступать изменения состояния сознания. Явные или имплицитные представления об этих состояниях, их свойствах, техниках и целях их индукции существуют во многих религиозных практиках и присваиваются человеком как составляющая его РКМ. Мы предполагаем, что поскольку МРСС возникают как некие функциональные органы в религиозной деятельности и служат реализации ее целей и задач с помощью определенных техник, ***характеристики данных состояний определяются прежде всего целями и техниками религиозной практики.***

Мы будем проверять данное предположение, исследуя практику исихазма<sup>1</sup>. Материалом для анализа послужил корпус текстов «Добротолюбие», составленный в конце XVIII в. Макарием Нотарой и Никодимом Святогорцем. В этих текстах зафиксирован опыт многовековой исихастской практики: монахами и отшельниками описаны пережитые ими состояния, препятствия на пути к ним, способы преодоления этих трудностей. Конечно, метод самонаблюдения (особенно ретроспективного, как в данном случае) имеет ряд ограничений, также в этих описаниях не всегда можно отделить сам опыт от интерпретации, данной ему респондентом, а впоследствии переводчиком (многие тексты переводились сначала на греческий, потом все тексты — с греческого на церковнославянский, а с него — на русский). В нашей работе предпринята попытка психологической интерпретации описаний исихастских МРСС, т.е. перевода с языка богословского на психологический. Мы думаем, это возможно, поскольку рассматриваемые авторы следовали аристотелевской традиции классификации психических процессов, и области значений используемых ими психологических терминов (образ, внимание и т.д.) в значительной степени пересекаются с современными.

---

<sup>1</sup> Применение в этой области термина «ИСС» часто критикуется православными психологами и богословами, считающими, что возникающие в практике духовные состояния следует отличать от психических [37, 388]; [41].

## 1. Исихазм: учение, цели, конкретные практики

Исихазм (от греч. *hēsychía* — молчание, одна из главных добродетелей в исихазме) — восточно-христианская аскетическая мистическая (т.е. сакральная, предполагающая непосредственное общение с Богом в экстатическом акте откровения [40] и имеющая поэтому индивидуальный характер) практика (ставшая основой православия), ядром которой является непрестанное творение в уме («умное делание») Иисусовой молитвы (которая и приводит человека к общению с Богом, когда человек созерцает божественный свет), а главной целью — *обожение*. Обожение («спасение» в восточно-христианской традиции) означает единение человека с Богом (при сохранности границ между ними), причастность человека Богу, уподобление души человека Богу и потому приобретение ею ряда Его атрибутов (безграничность, бессмертие). Обожение может быть осуществлено лишь по Божией *благодати* (особой силе, энергии Бога), которую можно обрести лишь в практике. Считалось, что обожению подвергаются и тело, и душа как психофизическое единство, т.е. ставилась задача не угнетения тела, а его воспитания и преобразования [40].

В текстах исихастов чаще всего упоминаются следующие цели практики:

1. Духовно-нравственное совершенствование (мотивация нравственного и личностного развития), прежде всего избавление от страстей и неприемлемых побуждений: «бесстрастие» [1, 13]; [22, 519], «удаление от дел греховных» [7, 635], «чистота сердца» [11, 7].

2. Общение с Богом и единение с ним (мотивы коммуникации с божественным): «вознестись к своему Владыке и беседовать с Ним без всякаго посредника» [27, 207], «неудержимое жаждание пребывать с единым Господом» [8, 366].

3. Познание Бога и Его атрибутов (познавательные мотивы): «пребывать в божественных созерцаниях» [5, 26], «сознательно и опытно царствие небесное сущим внутри вас познать и приять» [26, 239].

Достижение указанных целей осуществляется исихастом (как синонимы мы используем термины «аскет», «подвижник», «монах») через принятие определенного образа жизни (предполагавшего следование христианским добродетелям, отказ от мирского общения, чтение священных книг, отшельничество, ограничения в удовлетворении органических потребностей) и выполнение конкретных практик (техник), направленных на контроль и управление собственной психикой [1, 27, 148]; [14, 427—428]; [11, 8]; [15, 181]; [8, 453].

Одной из основных является практика «*хранения ума в сердце*». Функциями «ума» считаются познание (мышление) и самоконтроль,

«сердце» связывается с мотивами и эмоциями. Обычным вместилищем, органом «ума» признается мозг, а должным — сердце [3, 292]. Данная техника предполагает (наряду со «сведением ума в ум» — освобождением разума от греховных мыслей) пребывание «ума» в «сердце», без чего оттуда могут исходить греховные желания — «помышления злыя» [30, 464—465], т.е. постоянное осознание мотивов и контроль над их реализацией.

В мотивационной иерархии адепта ведущее место должны занимать мотивы религиозного содержания, поэтому все мотивы, препятствующие реализации религиозных мотивов, становятся предметом специальной вводной практики, называемой «борьба со страстями», или «**духовная брань**». Помогает в борьбе со страстями и «**памятование о смерти**» [15, 192]; [12, 523], означающее необходимость постоянно (даже во время сна) удерживать в сознании мысли о смерти, Страшном суде, воздаянии за грехи. Эти техники сами не вызывают желательные ИСС, но, оказывая сильное эмоциональное воздействие, создают условия, облегчающие их индукцию.

На появление желательных ИСС в ходе практики есть многочисленные указания в текстах исихастов, обозначающих данные состояния как «*молитвенное состояние*» [19, 257—258], «*молитвенное возвышеннейшее некое состояние*» [11, 134], «*блаженное состояния души*» [15, 182], «*восхищение ума*» [27, 229], «*состояние молитвенного созерцания*» [10, 435], «*опьянение умиления*» [24, 122], «*изступление в духе*» [4, 190]. Иногда молитвенное состояние сравнивалось с алкогольным опьянением [19, 256]; [10, 436], но они противопоставлялись с точки зрения нравственной ценности как «*доброе изступление*» [20, 265] и «*злое изступление*» соответственно. При этом МРСС, возникающие в ходе практики, исихасты делили на желательные — *благодатные* состояния (т.е. связанные с благодатью и добродетелями, ведущие к спасению; об их характеристиках см. п. 3) и крайне нежелательные, опасные для души верующего — состояния *прелести* (см. п. 4).

## 2. Техники индукции ИСС и факторы, ей способствующие

### 2.1. *Непрерывная молитва*

Ключевой практикой в исихазме выступает *непрерывная* короткая (т.н. односложная) «Иисусова *молитва*» («Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного»), которая должна всегда присутствовать в сознании [46, 27]. Ее повторение не должно прерываться, какую бы деятельность ни выполнял исихаст, продолжаясь даже во сне [16, 359]. Содержанием молитвы является *покаяние*, когда подвижник скорбит о допущенных им проявлениях страстей, стремясь к достижению бесстрастия (полного прекраще-

ния их действия). Через покаяние достигается соединение с Богом, преображение человека [48, 43—44].

Постоянное произвольное произнесение молитвы со временем автоматизируется («навыкновение без нуждения себя молиться истинно» [16, 376]), становясь постпроизвольным, т.е. происходит переход от проговаривания слов (во внутренней и внешней речи) к постоянной актуализации слов молитвы в сознании [13, 671]. При этом содержание молитвы не теряется, оно свертывается в некую точку и доступно осознанию [47, 39]. В практике непрерывной молитвы автоматизируется не речевое сообщение, а мысленное действие по установлению связи с Богом, обращение к Нему, превращаясь в интенцию, в целевую установку (поэтому молитва сохраняет свою диалогическую функцию и не утрачивает семантической, как бывает при многократном повторении фразы).

Эта молитва «собирает ум» (т.е. фокусирует внимание) [36, 62—63], также ее постоянное проговаривание помогает поддерживать состояние бодрствования: «Господь упразднит дремание молитвою» [2, 590]. Кроме того, такая молитва сама по себе является средством подавления «страстных помыслов» (в первую очередь как замещающий их объект). Непрерывная молитва является в исихастской практике основной техникой индукции и удержания благодатного *молитвенного состояния* (МС), во время которого продолжается богопознание, но это не рациональное познание, не категориальное мышление, а переживание, работа в сфере мотивов и смыслов. Таким образом, непрерывная молитва обеспечивает появление новых смыслов, подавление нежелательной мотивации, концентрацию внимания, индукцию и поддержание определенного состояния сознания.

Метод непрерывной молитвы обычно включает вспомогательный прием *регуляции дыхания* [15, 178]. Произвольное сопряжение проговаривания молитвы с дыханием со временем автоматизируется, и сформированная устойчивая их связь помогает удерживать молитву в сознании, ритмически ее организуя (т.е. при отвлечении внимания дыхание само по себе начинает напоминать о молитве), что облегчает вхождение в ИСС. Пример рекомендации: произносить первую часть Иисусовой молитвы («Господи Иисусе Христе») на вдохе, а вторую («помилуй мя») — на выдохе [42, 63].

## **2.2. Прерывание связи с чувственным миром**

Органы чувств в исихазме традиционно воспринимаются как открытые для страстей «двери души» [1, 78]; [14, 458]. Поэтому чувственный опыт, в частности «мятущееся движение образов» восприятия, воображения и памяти [1, 141]; [7, 619]; [27, 214] под-  
лежит отсечению, элиминации.

### 2.2.1. *Безобразность ума*

Одним из способов редукции чувственного опыта стало достижение безобразности ума: требуется сохранять ум «безцветным, безобразным, безвидным, безформенным, безкачественным, безколичественным, внимающим одним словам молитвы» [16, 388], таким образом, мышление лишается чувственной основы. Внимание адепта в этой практике крайне избирательно (в его поле практически не входят данные чувственного опыта, непосредственные ощущения) и направлено на оценку и строгий отбор возникающих содержаний — образов, мыслей, побуждений.

### 2.2.2. *Аскеза*

Сутью практики аскезы является установка на редукцию связи с чувственно данным миром: предполагаются изоляция от каких-либо источников внешней и внутренней стимуляции, ведущей к появлению ощущений, и ограничение в удовлетворении органических потребностей. В основе аскетической практики лежат два из указанных А. Людвигом [39] пяти механизмов действия конкретных техник индукции ИСС — редукция экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности (т.е. сенсорная депривация) и изменения в химии или нейрофизиологии тела. Для **сенсорной депривации** рекомендуется приостанавливать «всякия восприятия чувственные и всякое вообще движение тела, в нашей власти состоящее» [3, 295]. Так, адепт должен совершать молитвы в тихом темном помещении [19, 196]; [16, 338] и, приняв определенную позу (сидя на коленях, корпус тела наклонен вперед, голова прижата к груди, взгляд зафиксирован на какой-либо точке груди или живота [48, 81—82], сохранять неподвижность [3, 295], что позволяет ограничить поток зрительных, слуховых, кинестетических и тактильных ощущений. Многие адепты избирали отшельничество, т.е. практически полную **социальную депривацию**.

**Изменения в биохимии или нейрофизиологии тела** обуславливаются соблюдением следующих правил поведения и требований к образу жизни: 1) депривация сна: у монахов имели место частые бдения или сознательное воздержание от сна, сон в неудобных условиях, например на голой земле [15, 181, 274]; 2) использование такого периода циркадного ритма, как ночь (и соответствующего естественного нейрофизиологического состояния) не для сна, а для вхождения в ИСС: «ночью... ум обычно бывает более чист и светел, ясно созерцая Бога» [33, 415]; 3) голодание, приводящее к гипогликемии, которая провоцирует наступление ИСС: монахи соблюдали посты или «воздержание от пищи» [27, 274]; 4) утомление — «воздержание от телеснаго покоя» [27, 274].

Действия монахов в соответствии с данными правилами не выступали в исихазме как самостоятельные техники индукции ИСС, но являлись факторами, облегчающими вхождение в ИСС. Большое внимание при вхождении в МС уделялось созданию соответствующего эмоционального фона — например умиления, которое проявляется в слезах, выраженном чувстве печали и, реже, радости (факторами индукции таких эмоций могут служить пение монахов, духовные собеседования, сообщения о гибели подвижников) [11, 137].

### **3. Феноменология молитвенного состояния**

Анализ (по схеме, заданной в определении ИСС) приводимых в текстах описаний МС позволил выделить следующие его характеристики.

#### **3.1. Изменения внимания**

*Высокая концентрация внимания и сужение его объема* на значимом объекте (Боге) с исключением из фокуса внимания мыслей и желаний, не связанных с божественным, намеренно достигаются адептом: «внимание наше должно быть всегда устремлено на то одно, — чтоб живо возвращать к памятованию о Боге помыслы от их блуждания и круговращения» [11, 100]; «ум во время молитвы ... ничему уже внимать не может, кроме Бога» [17, 425]. По ходу практики такое внимание приобретает постпроизвольный характер. Субъективно переживая данное снижение усилий по концентрации внимания, адепт приписывает происходящее помощи Бога: «Благодать... собирает ум его и делает его внимательным и смиренным» [9, 476]. Работе со вниманием в исихазме придается огромное значение, поскольку без этого невозможно достичь благодати: «Кто не внимает себе и не хранит ума своего, тот не может сделаться чист сердцем, чтоб сподобиться узреть Бога» [30, 469].

#### **3.2. Изменения в сенсорно-перцептивной сфере**

Самый распространенный феномен — это видение *фотизмов*, ярких беспредметных световых образов: «свет, осиявающий... ум» [7, 634, 638], «световидные помыслы», «множество солнцевидных помышлений» [15, 179, 201], «весь покроеся божественным облаком и светом» [28, 48], «света созерцание духовное» [4, 207], «снегосиятельно светлое осияние» [16, 420] и т.д.

Для самого адепта вхождение в МС означает начало непосредственного общения с Богом, когда человек видит божественный свет (согласно Григорию Паламе, в Святом Писании «Светом» назван сам Бог), поэтому данные галлюцинации полностью соответствуют целям практики и РКМ адепта в целом.



### 3.3. *Изменения мышления*

— *Безобразность мышления* (см. п. 2.3): «быв в Боге бывает совершенно безобразен и безвиден» [20, 212], «ум видится безвидным и ни себя, ни другого чего не представляющим даже на мгновение» [4, 206].

— *Ощущение остановки мышления* (см. п. 3.5): «неподвижное пребывание ума в Боге» [24, 134], остановка абсолютно всех «движений ума», «абсолютный покой», «молчание ума» [38, 232], «помыслы не преследуют подвижника» [14, 370].

— *Декаатегоризация мышления*: «ум прекращает мыслить в раздельных понятиях» [45, 47]; [47, 39].

— *Изменение объекта познания*: вместо чувственного (тварного) мира человек познает Бога: «когда дух человека невидимо будет видеть только Бога; тогда забывает он мир» [45, 47].

— *Переход от аналитического* (по характеру протекания) *типа мышления к интуитивному* (с характерной для данного типа быстротой и неосознаваемостью протекания и отсутствием членения на этапы): «Ум в особом акте синтеза мыслит все сразу» [45, 47].

### 3.4. *Изменения речи*

— *Трудности вербализации опыта*: «в неизреченной мудрости», «невозможно изглаголать языком и устами» [19, 256], «созерцания, которые ... превышают словесное описание» [13, 695], «невозможно не вкусившим объяснить» [16, 392].

— *Остановка внутренней речи* (а именно проговаривания молитвы): «к... неизреченной молитве, которая ... не звуком голоса, не движением языка, и произнесением каких либо слов, обозначается» [11, 137], «часто молитва идет без слов» [45, 47].

### 3.5. *Изменения восприятия времени*

— *Ощущение остановки психических процессов, т.е. течения внутреннего времени*: «состояние сжатия чувств и мыслей» [13, 673];

— *Ощущение остановки, «свертывания» внешнего времени* («в этот кратчайший момент времени» [11, 136—137]), что предполагает появление феномена остановки мышления и утрату категориального мышления [43, 32].

### 3.6. *Изменения самосознания*

— *Чувство единения с божественным* включает появление у человека ощущений соединения с Богом, приобщения, причастности, обнаружения Его в своей душе (без полного отождествления), перенесение на себя части божественных атрибутов: «сопребывание и общение с Божеством» [1, 71], «единение и срастворение с

Духом» [19, 257], «душа и Господь делаются единый дух» [19, 267], «прилепление к Богу сердцем, чтоб быть с Ним един дух» [24, 134], «казалось, что и сам он стал светом» [29, 455]. Это предполагает размывание прежних границ *Я*, *появление новой идентичности — человека, причастного Богу, соединенного с ним*. При этом *исчезает прежняя идентичность*: достигнув благодати, монах «самого себя ... совсем не чувствует» [21, 165], «становится совсем не знающим себя самого» [28, 48].

— Покаяние и восприятие себя в соединении с Богом (как следствие сопоставление себя с Ним) приводит человека к устойчивым (т.е. сохраняющимся и по выходе из данного состояния) *изменениям в отношении к себе*, а именно *снижению собственной значимости* (возможно, без снижения самооценки): «Почитает себя землею и пеплом, червем, а не человеком, недостойным даже и животной сей жизни, за превосходство сего дара Божия» [24, 122].

— Наблюдается феномен «*выхода из ситуации*», т.е. утрата осознания внешнего мира и себя в ситуации, прекращение ориентировки в ней: «не знал даже, попирает ли он землю ногами своими» [29, 455], «сопребывание с Ангелами и всеми Святыми всеблаженное» [31, 356], «не ощущает он движения возбуждаемого предметами» [13, 734], «ничего из сущаго совсем не чувствует» [21, 165].

### 3.7. *Изменения самоконтроля*

Хотя исихастская практика предполагала рефлексию, контроль и регуляцию человеком своего внимания, образной сферы, содержаний мышления, мотивов, эмоций, некоторых физиологических процессов, речи внешней и внутренней, ощущений и восприятия, данная регуляция со временем становилась постпроизвольной, поэтому у адепта в МС возникало характерное для ИСС *ощущение утраты контроля* за своей психической деятельностью и поведением (при его достаточной сохранности): «хотя и делает что, но совершенно того не чувствует» [13, 734].

### 3.8. *Изменения образа тела*

— *Снижение чувствительности к ощущениям, сигнализирующим о необходимости удовлетворения физиологических потребностей*: «тело лишается своих пожеланий» [13, 748];

— *снижение болевой чувствительности*: «тело не чувствует скорбей, хотя и немощно» [13, 751];

— *актуализация резервных возможностей организма*: «бывает в силах подъять сугубую тяготу, не являя оскудения в силах» [13, 751];

— *ощущение легкости, невесомости*: «находясь еще в теле, чувствуют в себе такую же легкость и открытость» [19, 256].

Указанные изменения являются психологическим выражением идеи обожения тела — оно утрачивает присущие человеку потребности, свойства, ограниченные возможности и приобретает новые.

### 3.9. *Изменения в эмоциональной сфере*

В описаниях встречаются характерные для всех ИСС два типа изменений — интенсификация эмоциональных реакций (состояние молитвенного экстаза) или их «уплощение», т.е. соответственно повышение или понижение эмоциональной чувствительности, лабильности, силы эмоций. К первому типу относятся следующие феномены:

— *Сильная любовь (к Богу или к человечеству)*: «духовную любовь к Богу воспламеняется» [19, 215], «плачут, воспламеняемые духовною любовью к человечеству» [19, 256], «горение любовью Божественною во время молитвы» [8, 366].

— *Интенсивная радость (веселье, восторг)*, приобретающая устойчивый характер: «радуются радостию и веселием неизглаголанным» [19, 256], «радование неописанное, веселие ненасытимое» [31, 356], «пребывание радости Господней» [1, 46].

— *Чувство интеллектуального удовольствия*, радостного изумления, возникающее от приобщения к созерцанию и познанию Бога: «упоение Божественными духовными тайнами», «помыслы пленены Божественным, небесным, безпредельным, непостижимым, и чем-то чудным» [19, 256—257].

Эти эмоции имеют положительную валентность (вплоть до переживания экстаза). В ходе молитвы происходит работа с эмоциями: в МС происходит избавление от чувств печали, скорби и/или их превращение в противоположные по знаку: «Кто так скорбит и молится, тот после молитвы в состоянии будет водворить в душе своей великую отрадность» [8, 477]; «страх и стыд отступают» [13, 734]. Поэтому некоторые аскеты намеренно вызывали у себя перед молитвой отрицательные эмоции (например, переживание греховности), которые в МС становились материалом для трансформации. Некоторые эмоции трансформируются не по знаку, а по содержанию, приобретая самостоятельную ценность: таково, например, превращение страха перед муками в страх потерять связь с Богом [6, 609].

Примечательно, что при общей установке на элиминацию чувственного опыта в описаниях МС часто встречаются экстатические переживания контакта с божественным (где ярко выражена эмоциональная составляющая), представленные в терминах ощущений. Поскольку в исихазме редукции подлежат в первую очередь зрительные и слуховые ощущения, в описаниях фигури-

руют ощущения тех систем, на функционирование которых накладывается меньше ограничений, соответственно дано меньше рекомендаций по работе с ними (это — филогенетически более древние системы). Мы имеем в виду обонятельные, вкусовые и температурные ощущения:

— *чувство сладостности*: «ощущение великой благодатной сладости» [19, 260], «обогатится он сладостным Божественным ведением» [15, 176], «<сердце> исполняется сладости в чувстве улаживания Божественным неким радованием» [15, 183], «он, вкусив сладости пребывания с Богом, боится отпасть» [6, 609], «небесная сладость» [13, 730], «сладостное вкушение Бога» [5, 7], «вкусить... истекающую сладчайшую струю созерцания» [24, 134];

— *чувство благоухания*: «веет благоуханием приятнейшим, сладчайшим и неизъяснимым для языка человеческого» [1, 50], «благоухания созерцания» [27, 230], «чувствовать благоухания премирных благ» [5, 18], «без труда издаются сердцем его благоухания и воздыхания молитвенныя» [16, 359].

— *«сердечная теплота»*: «теплота соделается постоянною» [2, 584], «в сердце отрешагося от мира западает Божия теплота» [13, 747], «Духом... Святым подаемая сердцу боголюбивая теплота» [5, 49], «чувство некое неизреченное и горячее» [23, 366], «от напряженного делания рождается безмерная горячность, распаляется в сердце горячими помышлениями» [16, 376]. Крайнее выражение данного феномена — переживание монахом «невещественного огня, который попалит все находящийся в нем страсти и совершенно очистит ум его» [1, 30]. При этом подчеркивается несоматический характер этого переживания: «благодатная теплота ... в теле не производит заметных изменений, и свидетельствуется тонким сладким чувством» [46, 29], «сердце исполнится сею духовною теплотою, которая отлична от всех других теплот» [18, 433]. Наряду с «благодатной» выделяется и «естественная» теплота, акцентировать внимание на которой строго не рекомендуется (чтобы не войти в состояние прелести) [46, 231].

Хотя предписание «хранить чувства» в исихазме распространяется на все пять чувств, феномены сладостности, благоухания, сердечной теплоты зачастую считаются не греховными, а имеющими божественное происхождение. В данном случае на языке чувственных впечатлений (тех модальностей, на которые накладывается меньший запрет) описываются эмоциональные переживания, имеющие повышенную значимость. Метафоры переводят на язык ощущений (мирской) нечто духовное, непознаваемое, божественное.

В качестве некоторых причин выбора именно такого «языка» можно предположить его согласованность с идеей достигаемого

в МС обожения тела, наличие выраженной эмоциональной составляющей (а любая эмоция имеет телесную представленность) в переживаемом феномене, акцентирование происходящего в МС непосредственного (следовательно, отражаемого в чувствах) восприятия Бога — «божественного привлечения» [32, 353], а также попытку выразить понятие божественной энергии, перевести на мирской язык нечто духовное, непознаваемое, божественное.

Ко второму типу относится переживание *глубокого спокойствия*, «*невозмутимости* и внутреннего покоя» [11, 94]: «душа упокоивается в некоем великом безмолвии, тишине и мире» [19, 256].

### 3.10. *Изменения системы мотивов и смыслов*

В МС наибольшей силы достигают *мотивы познания Бога и единения с ним* (соответственно подавляются все остальные мотивы), которые развиваются и усиливаются по мере их удовлетворения: «наслаждение Богом ненасыσιμο, и в какой мере вкушает и причащается кто, в такой делается более алчущим» [19, 232]. В исихастских текстах эта мотивация обозначается как «желание Бога» [21, 186], «печаль при разлучении с горним» [28, 33], «пламенное устремление ума к Богу» [11, 141] и т.д. Соответственно этому формируется (актуализируется) *постоянная готовность и желание заниматься религиозной практикой* [1, 46, 133]. Отмечается *полная вовлеченность* в осуществляемую деятельность: «на это время происходит в помыслах забвение о земном мудрствовании» [19, 257]; человек в это время «ничего уже из земного вообразить не может, но во всем видит единого Бога» [28, 58—59].

*Снижается значимость* (вероятно, из-за этого и сила) *органических потребностей* (см. п. 3.8): «не желаешь даже и пищи, от сладости новых, пламенеющих помыслов» [13, 717], «ни во что вменяет все внешнее яства, пития, одеяния тела» [24, 122].

Данными перестройками в мотивационной иерархии (и, в частности, снижением потребности в самосохранении) обуславливается *изменение в отношении к смерти*: в этом состоянии аскет «страшную смерть почитает радостью» [13, 733].

Богопознание и единение с Богом приводит не к новым рациональным знаниям, а к *появлению новых смыслов, связанных с божественным*: возникают *переживание присутствия Бога в своей душе, соединения* (см. п. 3.6) *и общения с ним, причастности Богу, познания Бога (истины)*; *переживание сакрального*. Так, Симеон Новый Богослов описывал, что видение им света сопровождалось сильным страхом, ощущением внутреннего жара и постоянным течением слез [28, 25, 31].

В МС предметное содержание (представления о божественном) получает *смысловое обогащение* (происходит переход только знако-

го в актуально действующее, по А.Н. Леонтьеву, и соответственно реально переживаемое): так, знание о месте человека в мире (о его малости и ничтожности по сравнению с Богом) воплощается в определенном переживании (см. п. 3.6). Поэтому феномены отражают синтез когнитивной и смысловой составляющей: «созерцание естеств чувственных и сверхчувственных и самой Святой Троицы» [13, 698], «видеть умными очами Бога и бездну славы Его» [28, 47], «созерцает красоты уготованных святым благ» [24, 133].

#### 4. Состояния прелести

В исихазме определенные ИСС считаются крайне нежелательными (в них душа человека удаляется от Бога) и называются состояниями прелести. К таким состояниям относят: 1) видение галлюцинаций негативного/позитивного содержания; 2) сновидения, 3) внетелесный опыт.

Галлюцинации (и беспредметные, и осмысленные) могут иметь разную эмоциональную окраску: «приятные представления» [27, 216, 265], «странные и страшные образы» [25, 108], «окрашивание света» [17, 427], «свет ... огневидный, дымоватый, подобный чувственному огню» [16, 382].

Процесс сна с присущей ему неподконтрольностью содержаний сновидений (и даже период засыпания) представляется исихастам открытым для проникновения демонических образов [7, 619—620] и влияния «прелестей лукавого» [5, 23]. Сны, которые сбываются, также относили к нежелательным феноменам [1, 48]. Однако сновидения опытного подвижника могут, наоборот, иметь благодатный характер: он «сновидит истинное и поучается откровениями» [28, 56—57], в его сне могут присутствовать феномены благодатных ИСС (чувство сладостности, переживание божественного и др.) [5, 24].

Внетелесный опыт Григорий Палама однозначно связывал с «наущением бесов», поскольку считал, что сосредоточение ума на самом себе и избавление его от чувственных содержаний невозможно без опыта телесного [3, 293—294].

Наряду с галлюцинациями был выделен и целый ряд феноменов, характерных для состояний прелести: переживания мистических откровений, чувство легкости и невесомости и другие нарушения схемы тела, деперсонализация, сенестопатии и т.п. [37, 394—397].

Мы видим, что граница между благодатными и так называемыми прелестными состояниями выглядит достаточно расплывчатой, и непросто определить, чем нежелательные «огневые образования» отличаются от благодатного «света созерцания духовного», сон, посланный лукавым, — от благодатного сновидения и т.п. Вопрос, к чему отнести возникший у адепта феномен — к прелести или к

благодати, — в исихазме решается обращением к более опытным подвижникам, старцам, духовным наставникам [16, 382].

Очевидно, что состояния прелести и благодати имеют одни и те же психологические механизмы, лежащие в основе исихастских техник индукции ИСС. Возникает вопрос о причинах появления состояний прелести. Хотя возникновение этих состояний не входит в цели религиозной практики, оно обусловлено исихастской РКМ, предполагавшей и макро-, и микрокосм (т.е. душу человека) ареной борьбы сил Света и Тьмы, поэтому нелогичным было бы допущение существования состояний души, свободных от данной борьбы, в которых душа человека не подвергалась бы искушениям.

### **5. Овладение индукцией мистико-религиозных состояний в исихазме**

Хотя в исихазме значительный вклад в появлении МС приписывается не самому адепту, а внешней силе — Богу, подчеркивается и роль самого субъекта — его усилий («собственное произволение и искреннейшее желание» [12, 507] и его опытности. Признается, что способность входить в благодатные состояния развивается постепенно по ходу практики [19, 227]; [28, 47] и обычно в общении с более опытным подвижником. Были выявлены такие показатели опытности подвижника (и, в частности, опыта вхождения в ИСС), как сформированность навыка молитвы, произвольность возникающих психических феноменов (внезапные остановки мышления или внешней речи во время проведения службы), произвольное течение слез, «погружение внутрь себя» [13, 674—675], частое появление характерных для МС феноменов (см. п. 3) и/или рост их интенсивности (растущее чувство сердечной теплоты, все большее пренебрежение обыденными потребностями, постоянное появление в душе «пламенеющих помыслов» [13, 717]), рост интенсивности световых феноменов [15, 194; 12, 508]. Способность входить в МС зависит также от степени духовного совершенства аскета, и наличие данной способности является признаком «сердечной чистоты», свободы от чувственных помыслов и желаний [28, 54], высокого самоконтроля [1, 140], а также ослабления органических потребностей и мотивов [2, 568]. Таким образом, в исихастской практике способность к вхождению в МС является желательной и направленно формируемой.

### **Выводы**

Такая техника исихастской практики, как достижение безобразности ума, непосредственно вызывает редукцию образного мышления и изменение направленности познания (вместо чувственного мира человек познает Бога), а непрерывная молитва при-

водит к повышению концентрации внимания, сужению его объема на значимом объекте и к полной вовлеченности в осуществляемую деятельность. Предполагаемые этими техниками автоматизация и переход психических процессов от произвольных к постпроизвольным приводят к ощущению утраты контроля (при этом данный контроль возлагается на Бога), что соответствует представлениям, фиксированным в РКМ.

Реализация целей религиозной практики (духовно-нравственного совершенствования, единения с Богом и богопознания) в контексте основной цели — достижения обожения — определяет направление изменений психической деятельности в религиозном ИСС, задавая характеристики данного состояния и его феноменологию. Так, указанные цели практики исихазма обуславливают изменения идентичности (исчезновение прежней и появление новой), отношения к себе, иерархии мотивов (где место ведущих начинают занимать мотивы религиозной практики, а значимость и сила органических потребностей снижается), отношения к смерти, постоянную готовность и желание заниматься религиозной практикой, а также появление новых смыслов, связанных с божественным (переживания сакрального, присутствия Бога в своей душе, связи с Ним, познания Бога, истины).

При реализации цели богопознания возникают такие характерные для ИСС феномены, как видение фотизмов, декатегоризация мышления, трудности вербализации опыта, ощущение остановки времени, «выход из ситуации», ощущение остановки мышления, переход от аналитического мышления к интуитивному. Данные феномены по содержанию полностью соответствуют фиксированным в РКМ представлениям о познаваемом объекте — Боге, его иной, сверхчувственной природе (и поэтому его недоступности познанию рациональному и категориальному), его вневременном и внепространственном характере, неизреченности (т.е. недостаточности для описания Бога земного, мирского, человеческого языка), его энергии (Божественном свете). Изменения образа тела (снижение чувствительности к ощущениям, сигнализирующим о физиологических потребностях, снижение болевой чувствительности, актуализация резервных возможностей организма, ощущение легкости, невесомости) и появление значимых эмоциональных феноменов (чувства сладостности, благоухания, сердечной теплоты), описанных на языке чувственных впечатлений, но с акцентированием их несоматического характера, реализуют цель обожения тела, а ощущение утраты телом веса при этом соответствует существующему в РКМ образу вознесения души на небеса.

Наблюдаемая в МС интенсификация позитивных эмоций (любви к Богу или к человечеству, радость, интеллектуальное



удовольствие) является адекватной (согласно РКМ в исихазме) эмоциональной реакцией на достижение цели приобщения к Богу. Ослабление эмоций и состояние покоя — следствие чувства уже осуществившегося единения с Богом и обретения некоторых божественных атрибутов.

Таким образом, мы видим, что характеристики и феномены измененных состояний сознания, возникающих в исихастской практике, не случайны. Как показал анализ исихастских текстов, данные характеристики и феномены определяются целями и техниками этой религиозной практики, а также содержанием религиозной картины мира в целом. Примечательно, что РКМ в исихазме предполагает появление не только благодатных, но и нежелательных ИСС — состояний прелести.

Изучение зависимости характеристик мистико-религиозных состояний от целей и способов религиозной деятельности, в которой они возникают, является разработкой психологической теории деятельности, которая предоставляет широкие возможности изучения причин, природы и механизмов сознания и его измененных состояний (в том числе и возникающих в религиозной практике).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Авторы 5-томного издания «Добротолюбие» (Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992):*

1. *Антоний Великий*. Наставления. Т. 1. С. 17—152.
2. *Варсанофий Великий и Иоанн Пророк*. Подвижнические наставления. Т. 2. С. 559—598.
3. *Григорий Палама*. О священно-безмолвствующих. Т. 5. С. 289—299.
4. *Григорий Синаит*. Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях, еще же о помыслах, страстях и добродетелях, и еще о безмолвии и молитве. Т. 5. С. 180—215.
5. *Диадокх Фотикийский*. Подвижническое слово. Т. 3. С. 8—74.
6. *Дорофей, авва*. Подвижнические наставления. Т. 2. С. 601—642.
7. *Евагрий, авва*. Наставления о подвижничестве. Т. 1. С. 563—638.
8. *Ефрем Сирий*. Подвижнические наставления. Т. 2. С. 311—488.
9. Из жития Максима Капсокаливита. Т. 5. С. 473—476.
10. *Илия Екдик*. Цветособрание. Т. 3. С. 423—440.
11. *Иоанн Кассиан*. Обзорение духовной брани. Т. 2. С. 7—154.
12. *Иоанн Лествичник*. Подвижнические уроки. Т. 2. С. 491—554.
13. *Исаак Сирий*. Подвижнические наставления. Т. 2. С. 645—760.
14. *Исайя, авва*. Слова. Т. 1. С. 277—466.
15. *Исихий Синайский*. К Феодулу душеполезное слово о трезвении и молитве. Т. 2. С. 155—202.
16. *Каллист и Игнатий Ксанфопулы*. Наставление безмолвствующим, в сотне глав. Т. 5. С. 305—424.
17. *Каллист Ксанфопул*. Главы о молитве. Т. 5. С. 425—428.

18. *Каллист Тиликуд*. О безмолвнической жизни. Т. 5. С. 429—435.
19. *Макарий Великий*. Наставления св. Макария Великого, выбранные из его бесед. Т. 1. С. 153—276.
20. *Максим Исповедник*. Умозрительные и деятельные главы, выбранные из семисот глав Греческого Добротолюбия. Т. 3. С. 229—288.
21. *Максим Исповедник*. Четыреста глав о любви. Т. 3. С. 163—228.
22. *Марк Подвижник*. Наставления св. Марка подвижника о духовной жизни. Т. 1. С. 467—652.
23. Многополезное сказание об авве Филимоне. Т. 3. С. 360—375.
24. *Никита Стифат*. Вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума. Т. 5. С. 111—143.
25. *Никита Стифат*. Деятельных глав сотница первая. Т. 5. С. 82—110.
26. *Никифор Уединенник*. Слово о трезвении и хранении сердца многополезное. Т. 5. С. 239—240.
27. *Нил Синайский*. Аскетические наставления. Т. 2. С. 205—306.
28. *Симеон Новый Богослов*. Деятельные и богословские главы. Т. 3. С. 7—60.
29. *Симеон Новый Богослов*. Слово о вере. Т. 5. С. 452—461.
30. *Симеон Новый Богослов*. Слово о трех образах молитвы. Т. 5. С. 462—472.
31. *Феодор Студит*. Подвижнические монахам наставления. Т. 4. С. 1—672.
32. *Феодор Эдесский*. Сто душеполезнейших глав. Т. 3. С. 318—345.
33. *Филофей Синайский*. 40 глав о трезвении. Т. 3. С. 401—421.

#### *Другие источники*

34. *Гордеева О.В.* Культурно-историческая теория Л.С. Выготского как методологическая основа изучения измененных состояний сознания // *Измененные состояния сознания и культура: Хрестоматия* / Под ред. О.В. Гордеевой. СПб.: Питер, 2009. С. 62—78.
35. *Гордеева О.В., Четверткова Е.В.* Теория деятельности А.Н. Леонтьева как основа изучения измененных состояний сознания // *Культурно-историческая психология*. 2007. № 2. С. 75—82.
36. *Григорий Палама*. Триады в защиту священо-безмолвствующих. СПб.: Наука, 2007.
37. *Зенько Ю.М.* Психология религии. СПб.: Речь, 2009.
38. *Лосский В.Н.* Очерк мистического богословия Восточной Церкви // *Мистическое богословие*. Киев: Путь к Истине, 1991. С. 95—259.
39. *Людвиг А.* Измененные состояния сознания // *Измененные состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики*. Хрестоматия / Под ред. О.В. Гордеевой. М.: Когито-Центр, 2012. С. 36—50.
40. *Можейко М.А.* Мистика // *Новейший Философский Словарь* / Под ред. А.А. Грицанова. Минск: Книжный Дом, 2003. С. 630—634.
41. *Моргун А.Н.* Решение психофизической проблемы в святоотеческом учении о душе // *Мат-лы Междунар. конф. по истории психологии «IV московские встречи»* / Отв. ред. А.Л. Журавлев. М.: Ин-т психологии РАН, 2006. С. 409—412.

42. Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. М.: ДАРЪ, 2006.
43. *Сержантов П.Б.* Исихастская антропология о временном и вечном. М.: Православный паломник-М, 2010.
44. *Соколова Е.Е.* К проблеме «метапонимания» психической реальности с позиций культурно-деятельностной психологии // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. 2010. Т. 7. № 4. С. 85—96.
45. *Соброний (Сахаров), иеросх.* Преп. старец Силуан Афонский. М.: Локид-Пресс, 2007.
46. Умное делание. О молитве Иисусовой: Сб. поучений святых отцов и опытных ее делателей; сост. игумен Харитон. Минск: Лучи Софии, 2009.
47. *Хоружий С.С.* Дискурсы внешнего и внутреннего в поисках себя // Моск. психотерапевт. журн. 2003. № 3 (38). С. 5—25.
48. *Хоружий С.С.* Исследования по исихастской традиции: В 2 т. Т. 1. К феноменологии аскезы. СПб.: Изд-во Русск. христ. гум. академии, 2012.

Поступила в редакцию  
08.02.15

## MYSTICAL RELIGIOUS STATES OF CONSCIOUSNESS IN HESYCHASM: EFFECT OF GOALS AND TECHNIQUES OF THE RELIGIOUS PRACTICE ON THE STATES CHARACTERISTICS

*I. V. Solenov<sup>1</sup>, O. V. Gordeeva<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> *Lomonosov Moscow State University, Department of Psychology, Moscow, Russia*

**Abstract.** Based on the psychological analysis of Christian Hesychasm texts the paper educes specific for these religious practice types of altered states of consciousness (states of grace and states of prelest), psychic changes and emergence of appropriate phenomena. The paper explores the possibilities of cultural-activity approach using in revealing the influence of cultural and social factors that determines altered states of consciousness (including specific for religious practice states) and the possibilities of studying this effect mechanisms. Mystical religious state is considered as functional organ of ascetic's religious activity which provides its goals and tasks implementation. The paper proves that religious world view as well as goals of religious practice and appropriate techniques of mystical religious states induction determines the characteristics and phenomenology of these states.

**Key words:** cultural-activity approach, altered states of consciousness (ASC), hesychasm, prayer, state of Grace, ASC induction techniques, phenomenology of ASC.