

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**  
Філософський факультет  
Кафедра релігієзнавства

**БАГАТОВИМІРНІСТЬ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ БУТТЯ В КОНТЕКСТІ  
ДУХОВНИХ ТРАДИЦІЙ СВІТУ**

Кваліфікаційна робота  
зі спеціальності 031 «Релігієзнавство»  
на здобуття академічного звання магістра релігієзнавства

Студент-виконавець:  
Святненко Сергій Дмитрович

---

2 курс ОР

Науковий керівник:  
Конотоп Людмила Григорівна  
доктор філософських наук, професор

---

(підпис)

Допущено до захисту:  
Зав. кафедри \_\_\_\_\_

**Київ - 2020**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ І СТРУКТУРА ТОНКИХ ТІЛ ЛЮДИНИ</b> .....	8
1. Концепція тонких тіл людини у духовних традиціях світу.....	8
2. Структура ефірного тіла людини: наді та чакри.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ЛЮДИНА У ПОШУКАХ СЕБЕ: ПОДОРОЖ ЙОГА</b> .....	28
2.1. Йога та її напрями.....	28
2.2 «Йога-сутра» Патанджалі. Яма та Ніяма.....	37
2.3. Практики медитації та йога.....	51
<b>РОЗДІЛ 3. ЗУСТРІЧ З ЛІМІНАЛЬНИМ: ШАМАНСЬКИЙ МУЛЬТИПРОСТІР</b> .....	58
3.1. Шаманізм та його особливості.....	58
3.2. Поняття і сутність феномену неошаманізму.....	70
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	86
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	88

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Проблема багатовимірності людини та її буття у контексті духовних традицій світу, незважаючи на зростаючу кількість досліджень, все ще залишається однією з найменш досліджених у контексті мультидисциплінарного дискурсу. Подібна ситуація значною мірою зумовлена роками панування марксистської ідеології та жорстким протиставленням матеріального і духовного світів. Недостатня дослідженість багатовимірності людини та холістичної системи тіло-розум зумовила неоднозначне, часом неадекватне, ставлення до цього вчення в нашому суспільстві.

Проте, сьогодні сприйняття світу сучасною людиною зазнає кардинальних змін у бік множинності, темпоральності і складності. Все частіше люди відчують, що звичний світ порядку, усталеності поступається місцем світу хаотичному, непередбачуваному, існуючому за правилами, відомими лише йому самому. Руйнуються колишні наукові теорії, ідеології, системи цінностей, що призводить до розуміння неоднозначності, хиткості людського існування і, саме через це, до розширення функціонального поля способів пояснення та освоєння дійсності. Для відновлення втраченої онтологічної рівноваги людям необхідно пристосувати своє «Я» до цього парадоксального світу.

Нова картина світу сьогодні виростає із старої. У розумінні Всесвіту панує синкретизм; у ньому неможливо відділити людину від природи, матерію від свідомості, суб'єкт від об'єкта. На думку Ф. Капри, світ – це єдине ціле, яке складається не з речей, а з процесів. Об'єктивне пізнання неможливо, тому що спостерігач впливає на процес спостереження. У Всесвіті все рівноцінно: не існує нічого фундаментального і другорядного. На основі голографічної парадигми К. Прібрам запропонував «хвильову теорію реальності», згідно з якою мозок конструює картину нашого «конкретного» світу, інтерпретуючи випромінювання іншого, первинного рівня реальності, що існує поза простором

і часом. Д. Бом вважав, що на «згорнутому», «доквантовому», недоступному спостереженню рівні реальності світ втрачає всі властивості, якими людський мозок його наділив. Концепцію єдиного Всесвіту також розвинено в теорії «морфогенетичного (морфічного) поля» Р. Шелдрейка. Все існуюче еволюціонує і допомагає в цьому одне одному. Р.Шелдрейк стверджує, що цілісним світ робить ще не виявлене наукою поле, яке об'єднує Всесвіт у єдиний інформаційний простір. Модель Дж. Вілера передбачає, що основою всіх предметів або явищ фізичного світу є нематеріальне джерело, а те, що люди визнають як реальність, створено ними самими в процесі вимірювання, тобто всі фізичні сутності є інформаційно-теоретичними, а Всесвіт вимагає нашої участі у їх проявленні [10]. Нові наукові теорії призвели до ситуації, яка вимагає звернення до давніх духовних практик з метою нової інтерпретації сутності людини.

Особливий інтерес у цьому зв'язку викликають доктрини тонких тіл людини, йогічні та шаманські практики. У ХХІ столітті, як це не здасться парадоксальним, вони все більше входять у наше життя. Численні статті та семінари пропонують знайомство з ними. Сьогодні їх все активніше досліджують релігієзнавці, історики, психологи, антропологи, етнографи, філософи. Хвиля аматорського та професійного інтересу виникла через цілу низку факторів, в тому числі й в результаті недавніх трансформацій у західній та східній культурах. Ці зміни відображають зростаючий інтерес до давніх культур, особливо до їх цілительських і медитативних практик. Деякі з цих практик, такі, як йога, стали настільки популярні, що буквально мільйони людей на Заході захопилися ними. Вивчення інших спільнот, релігійних традицій, медитації, йоги, шаманізму відкрило разючу пластичність свідомості. Виняткова концентрація, спокій, ясність, підвищене сприйняття - це лише деякі з тих станів, які вдалося ідентифікувати.

Саме тому останнім часом точка зору на духовні вчення Сходу і Заходу радикально змінилася. Очевидно, що настав час доповнити і збагатити релігієзнавчі дослідження дослідженнями історичними, філософськими,

культурологічними і психологічними, оскільки без них неможливо досягнути справжню сутність цих вчень.

**Об'єкт дослідження.** Об'єктом запропонованого дослідження є духовні традиції світу, зокрема йога та шаманізм.

**Предмет дослідження.** Предметом дослідження виступає феномен багатовимірності людини та її буття в контексті йоги та шаманізму.

**Мета дослідження.** Магістерська робота ставить собі за мету розглянути феномен людини в містичних традиціях Сходу та Заходу, освітивши практику, техніку вірування і досягнення зміненого стану свідомості в йозі та шаманізмі.

З урахуванням поставленої мети в роботі вирішувалися такі **завдання:**

- дослідити уявлення про тонкі тіла людини у духовних традиціях світу, визначити структуру ефірного тіла людини;
- проаналізувати сутність йоги як релігійно-філософської школи та духовної практики Сходу, охарактеризувати різні напрями йоги, дослідити «Йога-сутру» Патанджалі;
- виявити історичні витоки та сутність шаманізму, місце і роль людини в шаманському всесвіті.

**Методологічну основу дослідження** становлять системний підхід до вивчення соціальних об'єктів, інтерпретаційна дослідницька парадигма, інтегративний антропологічний підхід, крос-культурний і мультидисциплінарний аналіз. Вони доповнюються порівняльно-історичним, аксіологічним і ретроспективним методами.

**Матеріал дослідження.** В якості інформаційної бази дослідження для написання роботи виступили монографії, наукові статті вітчизняних і зарубіжних дослідників, матеріали міжнародних науково-практичних конференцій, звіти, статистичні дані. Багатовимірність феномену людини та її світів давно цікавила дослідників. Структуру тонких тіл людини плідно розробляли такі релігійно-філософські традиції як буддизм, даосизм, індуїзм, давньоєгипетська релігія, рідновірство, теософія. Суттєвий внесок у розуміння йоги внесли Вівекананда, Лама Анагаріка Говінда, Садгуру Шивая Субрамуніясвами, Сатьянанда Сарасваті, Свами Сватмарама. На шаманізмі

сфокусовані дослідження В.М. Михайловського, Н.Н. Харузїна, Н.Н. Агапітова, В.І. Анучина, І.А. Лопатїна, Г.Н. Потанїна, А.В. Анохїна, В.Г. Богораза, В.М. Іонова, Л.Я. Штернберга, В.Н. Басилова, С.А. Токарева. Узагальнюючою роботою з шаманїзму стала книга М. Еліаде «Шаманїзм. Архаїчні техніки екстазу». Серед рїзних напрямкїв психологїчної науки, що мають вїдношення до проблем шаманїзму, особливо помїтна роль унїкальних експериментальних досліджень С. Грофа, в ходї яких досягається стан свїдомостї, подїбний до шаманського. Аналітична психологїя К. Г. Юнга і трансперсональна психологїя С. Грофа виводять проблему психїки шамана вже на загальнолюдський рївень. Заїкавленїсть в феноменї нешаманїзму виявляли М. Харнер, Т. МакКенна, С. Інгерман, А. Мїнделл, якї і самї мають трансперсональний досвїд.

#### **Наукова новизна дослідження:**

- З'ясовано сутнїсть концепції тонких тїл людини у загальному контекстї духовних традицій рїзних народїв.
- Доведено, що концепції багатовимїрностї людини, представленї рїзними традиціями, у багатьох аспектах спївпадають одна з одною.
- Обґрунтовано, що регулярна практика йоги та медитації є безперервним інструментальним шляхом трансценденції, що розширює функціональне поле людських можливостей для досягнення свободи і самореалїзації.
- Визначено, що шаманїзм як цїлісний свїтогляд представляє собою культурну систему гармонїї свїту природи, людини і духїв, у якїй людина є не суб'єктом, але метою діяльностї, що реалїзується за допомогою шаманських практик.

**Практичне значення одержаних результатїв.** Викладенї у дослідженнї положення і зробленї висновки можуть бути використанї для пїдготовки навчальних програм, посїбникїв, нормативних та спеціальних курсїв з релїгїєзнавства, філософїї релїгїї, філософської антропологїї, психологїї релїгїї. Водночас, окремї положення можуть бути застосованї пїд час розробки інноваційних стратегїй розвитку людського потенціалу.

#### **Положення, що її винесено на захист:**

- Визнання і розуміння складної, багат шарової структури людини, визнання її багатовимірності, тобто, наявності декількох тіл, у західній і східній традиціях свідчить не тільки про єдине джерело їхнього виникнення, але й про практичну значущість даної концепції, що успішно демонстрували і демонструють духовні вчителі.
- Визначення медитації як засобу подолання бінарних опозицій культури.
- Розуміння сучасного шаманізму як індивідуальної чи групової системи практик, яка є не релігійною, а спірітуальною.

**Структура роботи.** Логіка дослідження зумовила таку структуру магістерської роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел із 97 найменувань. Загальний обсяг 96 сторінок. У вступі обґрунтовано актуальність поставленої проблеми, сформульовано мету і завдання магістерської роботи, які визначили логіку викладу матеріалу. Основна частина магістерської роботи складається з трьох розділів. У першому розділі автором з'ясовано поняття і структуру тонких тіл людини. Другий розділ присвячено дослідженню йоги та її напрямів. Третій розділ аналізує шаманізм і неошаманізм. В кінці магістерської роботи наведено висновки.

## РОЗДІЛ 1

### ПОНЯТТЯ І СТРУКТУРА ТОНКИХ ТІЛ ЛЮДИНИ

#### 1. Концепція тонких тіл людини у духовних традиціях світу

Пошуки власного «Я», свого призначення, осягання феномену людини, багатовимірності і складності значною мірою залежить від світогляду самої людини, від рівня її духовного пробудження [28]. Біблія певною мірою прояснює це питання: людина створена Богом за образом і подобою Його. Людина має фізичну оболонку (одяг шкіряний), душу живу (енергії, здатні нести думки, почуття, емоції, інстинкти, відчуття). Бог Отець (Божественний намір), Бог Син (духовне тіло, яке уособлює людський намір) і Святий Дух (вираз Божественного наміру в русі) єдині. І, перш ніж почати творити Волю Отця, Син повинен об'єднатися з Матір'ю Богородицею (Світовою Душею). Так виникає Людина Цілісна. Людина стає Людиною тільки на духовному рівні, коли розкриває свою духовну суть, об'єднавши в єдине ціле фізичну, душевну і духовну Людину.

Більшість людей пов'язує своє існування лише з фізичним світом, оскільки їхня свідомість ще не є розвиненою. Фізична людина не може усвідомити мету свого приходу в цей світ та своє кінцеве призначення, сприймаючи лише фізичний вимір світу. Проте рано чи пізно вона починає відчувати наявність у собі чогось більшого – Людини Вічної. Так вона стає на шлях свого духовного розвитку для того, щоби повернутися до себе справжньої.

«Незважаючи на зростаючу кількість соціальних груп, організацій, соціальних мереж, сучасна людина відчуває самотність, ізоляцію та відчуження. Вона нездатна прорватися до того, що наповнює життя смислом. Тому так часто виникають питання «Навіщо жити?», «У чому сенс життя?». З одного боку, здається, що даний період в його споживчій, комерціалізованій сутності позбавлений духовності. Однак, з іншого боку, людина демонструє

стійке бажання прорватися до духовного полюсу, що надасть їй життю сенс, до того світу, де немає заздрості, ненависті, злості, де мрії стають реальністю, а кожен з нас може припасти до життєдайного джерела Істини, Добра і Краси. Треба тільки прорватися до цього світу, сказати «Прощай» своєму обмеженому «Его», яке не бажає визнавати нікого, крім самого себе. Цей прорив до Бога, Абсолюту, Нірвани, Дао або до Себе Істинного і є шлях додому. Подібний прорив потребує перегляду всієї ціннісної системи особистості» [66, с. 8]. Нові цінності повинні виходити за межі «горизонтального існування, в якому всі цінності рівнозначні - те, що Барретт називає «сплощенням цінностей». Сьогодні нагальною психологічною і філософською потребою людини Заходу є повернення до вертикалі, до певного центрального духовного ідеального принципу, згідно з яким вона може зорієнтувати своє життя ...» [61, с. 219].

Уявлення про те, що людина є багатовимірною, тобто має не одне фізичне матеріальне тіло, а сукупність інших, так званих тонких, тіл, за допомогою яких вона може взаємодіяти з космічним простором Всесвіту, налічує не одне тисячоліття. Знання про людину як про складний багатовимірний феномен заклали підвалини багатьох східних та західних езотеричних шкіл, таких як школи йоги, буддизму, дзен-буддизму, суфізму, теософії, антропософії, окультизму, Кабали, піфагорійської школи, давньогрецького містицизму, християнських гностиків тощо.

Людина - це поля свідомості, що пронизують всі рівні світобудови, які здатні усвідомлювати, розвиватися й ідентифікувати себе. Стародавні мудреці говорили: Людина - це перш за все Тіло, Душа і Дух (або свідомість інформація та енергія). Незважаючи на відмінність релігійних, філософських та інших аспектів езотеричних шкіл, є щось спільне, що їх об'єднує.

Перш за все, це уявлення моделі людини як Мікрокосму, дзеркального відображення Макрокосму (Всесвіту) або, висловлюючись сучасною мовою, як голографічного, «лазерного» відображення Всесвіту. Давньоіндійська, давньокитайська та середньовічна європейська моделі людини об'єднані між собою ідеєю «космізму» людини. Так, модель людини в індо-буддійській

культури відображує рівні досягнення космічної сутності людиною. Ці уявлення складають основу різноманітних шкіл йоги. У середньовічній європейській моделі людина розглядається як Мікрокосм, що відображує структуру Макрокосму (Всесвіту). У середньовічних уявленнях про «життєві центри» і 12 основних частин людського організму серце грає головну роль, а сім енергетичних центрів людини співзвучні з християнським уявленням про сім смертних гріхів.

У давньокитайській картині людина розуміється як психоенергетична космічна сутність, цілісний механізм, який визначається сімома рівнями взаємодії з Космосом [29]. Так, в основі даоської картини світу не матерія і не свідомість, а життєва енергія, яка називається Ци (Кі, Чі). Ци – це життєва сила, що надає подиху всім формам Всесвіту, вібраційна компонента існуючого, безперервний життєвий потік на молекулярному, атомному і субатомному рівнях. Для китайців здоров'я - це «природна Ци», життєздатність – «високоякісна Ци», приязність – «мирна Ци». Все існуюче в світі є Ци та її стани. Ци є динамічною силою, це не субстанція західноєвропейської філософії Нового часу, а грандіозна вітальна сила, що пронизує весь Космос, власно, вона і є Космосом. Все існує завдяки її перетворенням: як вода може стати парою чи льодом, так і енергія Ци при згущенні стає матерією, а при розрідженні – духом. Між матерією і духом не існує нездоланної межі, вони є різними модусами єдиної Ци. Люди, як і все існуюче, залежать від Ци та шляху Дао. Коли вони знаходяться в гармонії з універсальним космічним законом, то живуть довго і щасливо. Це можливо у разі слідування принципу У-вей. У-вей – це особливий стан входження в потік існування, злиття свого «Я» з енергією Ци, досягнення єдності з об'єктом своїх дій. «Створювати і виховувати, створюючи, не володіти; надаючи руху, не докладати до цього зусиль; керуючи, не вважати себе володарем – ось що називається найглибшим Де» [26, розділ 10]. Не існує ніякого «Я», що діє, та ніякого об'єкта, до якого докладено зусиль. Межа між суб'єктом і об'єктом зникає. У-вей - це культивування стану буття, в якому дії відбуваються повністю без зусиль у відповідності з природними циклами. Це рух за течією, який характеризується великою простотою і

пробудженням, який надає можливості без зусиль відповісти на виклик будь-якої ситуації [67].

Ідея космізму людини, що дає можливість виявити єдину космогонічну основу всіх релігійних систем і світових культур, в подальшому отримала свій розвиток у філософії космізму [22; 23]. Основний внесок в розвиток філософії космізму як науки внесли ідеї російських космістів: М.В. Ломоносова, Н.А. Морозова, Н.Ф. Федорова, К.Е. Ціолковського, О.Л. Чижевського, В.І. Вернадського, М.К. Реріха, П.А. Флоренського, О.Ф. Лосева та інших.

Ще одним параметром, що свідчить про спільність східних і західних ідей, є загальне визнання і розуміння складної, багатосарової структури людини, визнання її багатовимірності, тобто, наявності декількох тіл. Кожне тіло живе за своїми законами - законами Мікрокосму і в той же час, будучи голографічним відображенням Всесвіту (Макрокосму), відображенням семи рівнів (планів) Всесвіту, підпорядковується космічним законам. Ці космічні закони були сформульовані за кілька тисячоліть до Різдва Христового Гермесом Трисмегістом. Це закони, або принципи, менталізма, відповідності, вібрацій, полярності, ритму, причинності, двоїстості [30; 39].

Майже всі релігії світу стверджують одне: думка (ідея) є первинною, форма (матерія) - вторинною. Осягнення Божественної природи людини неможливе без розуміння перш за все її багатовимірної будови. Будова людини і Всесвіту тотожні: кожному плану Всесвіту або тілу людини відповідає своя оболонка – тонка чи фізична. Кожне тонке тіло має свою свідомість, свій потенціал, завдяки чому виникає вміння управляти окремими частинами своєї свідомості.

У традиції Давнього Єгипту вважалося, що людина має дев'ять енергетичних тіл (оболонок). Тонкі тіла людини існують окремо, ведуть окреме життя, вони можуть не тільки думати по-своєму. Але й свідчити проти свого господаря на суді Осіріса. У пересічної людини функціонують сім тіл, а два знаходяться окремо, натомість у мага – всі дев'ять зібрані воєдино. Задача людини, що практикує, – пройти різні рівні свідомості, зрозуміти й очистити кожне тіло, гармонізувати їх, взяти під контроль та зібрати у єдину структуру.

Тонкі тіла поділяються на дві групи: ті, які постійно функціонують на земному плані, і тіла Світла, що знаходяться в садах Осіріса.

У Єгипетській Книзі Мертвих [14] людина описується наступним чином. Перша, видима частина людської істоти, - матеріальне тіло Сах (Хат). Це тіло входить у взаємодію з тілесним світом. По тому, як воно виглядає, можна зрозуміти стан інших енергетичних тіл. Хвороби і вади, забруднення духовних оболонок проявлялися у ньому. Друге енергетичне тіло (Ка) – це енергетичний двійник людини, її життєва енергія та психічні відчуття. Воно пов'язане з певним індивідуумом, його тілесними і духовними якостями. Ця оболонка в Книзі Мертвих описується як кольорове, райдужне сяйво навколо матеріального тіла. Третє енергетичне тіло (Ба) - сама людська сутність, її життєва енергія, оболонка підсвідомості. Під впливом думок, бажань, почуттів і відчуттів воно дуже швидко змінює свою форму. Єгиптяни вважали, що енергія Ба може оживити статую, що зображає Бога або мумію. У Книзі Мертвих йдеться, що Ба померлого могло переселитися в інше тіло або взагалі стати іншою сутністю. Четверте енергетичне тіло (Іб, Еб) вміщує в себе людську свідомість, яка зосереджена в серці, це безсмертна Душа. Воно дуже рухливе, ніжне і прозоре. Утворюється воно мислеобразами людини і при достатньому духовному розвитку набуває променистого сяйва. При народженні Іб приходить до кожного з одного спільного для всіх джерела і після смерті повертається назад. Протягом усього життя Іб немов би записує в свою пам'ять всі без винятку думки людини, мотиви всіх її діянь і вчинків. Єгиптяни намагалися за допомогою магії стерти негативну інформацію з Іб, підміняли в муміях серце на штучне, на якому писали магичні заклинання, що повинні були змінити інформацію в Іб [62]. П'яте енергетичне тіло - надсвідомість, безсмертна душа-причина. За допомогою його передається інформація в наступні втілення, від неї залежить де і коли людина народиться, її оточення, зовнішній вигляд, життя. Шосте енергетичне тіло - самосвідомість, душа, яка визначає сенс всього, що відбувається і, найголовніше, яка дозволяє зрозуміти людині сенс її життя. Єгиптяни говорили, що, якщо свідомість затьмарено негативними мислеобразами, то вони не дадуть самосвідомості сприймати всю

нескінченність свідомості. Сьоме енергетичне Тіло (дух Ах) - в перекладі з єгипетського «світлий, освітлений, просвітлений». Воно нерозривно пов'язано із загальною енергетичною основою Всесвіту, є її невід'ємною складовою. Ах безсмертний, всюдисущий і містить у собі всю інформацію Всесвіту. Дух Ах єдиний для всіх. Ось таким чином представлені енергетичні тіла людини в Єгипетській Книзі Мертвих [75].

У буддійській традиції класифікація тонких тіл людини представлена наступним чином: Дух самосвідомості Авалокітешвара (Всюдисущий вселенський Дух) спостерігає зверху за всім, що відбувається, Будда Амогхасіддхі і Будда Діпанкара (причина Світла) і сім енергетичних тіл, представлені їхніми управителями бодхісаттвами. Різні тварини, на яких сидять управителі енергетичних тіл, вказують на різні якості і властивості кожного енергетичного тіла.

У буддизмі, при досягнення стану просвітлення, окрім грубого фізичного тіла, існує ще чотири тіла, які інколи об'єднують в два тіла. Це Рупакайя - Тіло Форми, яке, відповідно, складається з двох тіл - Нірманакайї та Самбхогакайї [25]. Нірманакайя - це Тіло Еманації, явлене тіло. Воно є явним для всіх живих істот. Те, як являється Його Святість Далай-лама, - це нірманакайя. Будда може еманувати незліченну множину тіл нірманакая з тим, щоб давати вчення багатьом живим істотам. Самбхогакайя - це дуже тонке Тіло Блаженства. Наприклад, божество мудрості Манджушрі - це форма Самбхогакайя. Манджушрі існує у всіх світах, але бачити його і вчитися у нього можуть тільки арії. Звичайні ж люди не можуть бачити його в цій формі. Саме тому будди і являють себе в тілі нірманакайя. Дхармакайя - це Тіло Ума Будди. Воно також складається з двох форм. Перша - Джнянакайя, або Тіло Мудрості Істини. Це свідомість Будди, що володіє аспектом всезнання. Друга форма Дхармакайї - це Свабхавікакайя, або Тіло Таковості Істини, тобто аспект порожнечі свідомості Будди. Тіла Будди мають пряме відношення до того, ким практик повинен стати в результаті своєї практики. Наприклад, Рупакайя - це те, у що трансформується його тіло. Але не грубе, фізичне тіло, а тонке - тонкий енергетичний вітер, який служить основою для ясного світла розуму. Спочатку

виникає Самбхогакайя, а потім вже з нього Нірманакайя, більш грубе тіло. Що стосується Дхармакайї, то це перетворений за допомогою духовної практики розум, але знову ж таки не грубий, звичайний розум, а найтонший - розум ясного світла. Тобто, ясне світло розуму трансформується в Тіло Мудрості Істини. А його, в свою чергу, супроводжує Тіло Таковості Істини. Насправді, завжди існує порожнеча розуму, але вона не може проявитися як Тіло Таковості Істини, тому що людський розум завжди затьмарений [9].

Згідно з ведичною традицією, вся система під назвою Людина служить для переміщення самосвідомості в фізичному світі. Для цього переміщення людина має фізичне тіло, яке без душі, що управляє енергіями бажань, не зможе існувати і рухатися, а рухом у просторі управляє візник (свідомість). Веди стверджують, що людина при народженні має фізичне тіло, сім енергетичних тіл Душі, два духовних тілоуправителі, двійника-напівбога або пренатальну енергію і свідомість, самосвідомість якої і є в нашому розумінні Людиною. Цей поділ є умовним. Сім енергетичних тіл є тілами душі, вони мають відповідних управителів - Богів, які перебувають в чакрах (семи центрах свідомості). Вони управляють своїми якостями і світами і розрізняються властивостями, ступенем усвідомленості, призначенням, здатністю до сприйняття, частотою еманцій Світла. В управителів світів є в свою чергу помічники - Боги-духи. Всі вони розвиваються разом з людиною і можуть проводити стільки Світла, скільки людина готова сприйняти. А іноді навіть відриваються від неї, якщо вона не в згоді із самою собою і світом. Кожне тонке тіло має свої функції, живе своїм життям, має свій рівень усвідомленості. Духовні тіла людини складають її безсмертну сутність, живуть своїм життям, у своїх світах и проявляються іноді в фізичному світі як інтуїтивне знання, віщій сон або альтруїстичний вчинок. У процесі розширення свідомості людини її інтереси і сфери впливу зростають, відбувається пробудження «мовчазних» центрів, а також духовних тіл [97].

В індуїзмі тонке тіло визначається як тріада, що складається з пранічного, ментального тіла і тіла свідомості (Пранамайя, Маномайя, Віджнянамайя). Разом з причинним (каузальним або кармічним) тонке тіло реінкарнується з одного життя в інше. У Веданті тонкі тіла називаються кошами. У традиції

Веданти коша – це оболонка, що покриває «дух», «вище Я» і обмежує рівні людської свідомості. Згідно з Тайттірія-упанішадою, людські істоти мають п'ять оболонок, які співіснують в діапазоні від самої грубої до найтоншої. Їх називають пата коша (п'ять оболонок) [16; 46]. Також вони згадуються в Сарвасара-упанішаді [27]. Це аннамайя коша - фізична оболонка; пранамайя коша - пранічна оболонка; маномайя коша - ментальна оболонка; віджнянамайя коша - астральна або психічна оболонка; анандамайя коша - оболонка блаженства. Мета ведичних духовних практик - перетворити і одухотворити коші.

Концепція тонких тіл існувала і у давніх слов'ян, принаймні так стверджують представники рідновірства - сучасного релігійного напрямку, який базується на сучасній неязичницькій літературі [43]. Своєю метою рідновірство проголошує відродження рідної слов'янської віри. Всім течіям рідновір'я притаманна ідея відродження праслов'янських вірувань, які рідновіри вважають єдино автентичними для слов'янина, зокрема для українця. Роз'яснюючи триєдину світобудову, рідновіри пояснюють, що Правь - це Істина, що творить суще, але сама в ньому не бере участі. Правь творить Явь і змінює її, оскільки суть Всевишнього є в Праві, але не в Яві. Навь - це та ж Явь, тільки поза цариною Праві. Явь тече по Праві, але, відокремлена від неї, стає Навью. Явь, пов'язана з Правью, є Живою, але як тільки Правь її покидає або сама Явь відділяється від Праві, то вона стає Навью. Жива - індивідуальна неподільна частка Рамхі, яка світиться, рівна йому за якістю, але не за могутністю – це наше справжнє «Я», що є джерелом життя кожної істоти. Еволюція Живи (нашого «Я») нерозривно пов'язана з утворенням її тіл і оболонок, а також - використанням їх здібностей і можливостей. Існують такі тіла і оболонки Живи як Жива, Причинне тіло, Жарьє тіло, Навьє тіло, Явьє тіло, Клубьє тіло, Колобьє тіло, Дівьє тіло, Светьє тіло.

Сучасний західний езотеризм також спирається на концепцію тонких тіл: людина після фізичної смерті продовжує жити в тонких тілах, потім Душа, або Дух, повертається до «справжнього дому», щоб відпочити, перш ніж знову перевтілитися (проте деталі послідовності можуть змінюватися). Теософія О.

Блаватської [4] – синкретичне релігійно-містичне вчення О. Блаватської та її послідовників про єднання душі людини з Божеством – спирається на стародавні філософсько-релігійні вчення, головним чином веданту, буддизм, а також раннє християнство [85]. О.Блаватська проводила класифікацію принципів людини, включаючи фізичне тіло, тонкі тіла або засоби переміщення свідомості та безсмертного духу. Це Стхула Шаріра - грубе фізичне тіло; Лінга Шаріра – подвійне, або астральне, тіло; Прана - життєвий принцип; Кама Рупа - форма бажання; Манас - мислення, що складається з нижчого, вищого - манас, і останньої духовної істоти – Его; Буддхі - духовна душа (засіб переміщення духу); Атман - дух, промінь Абсолюту. Ідеї О. Блаватської були популяризовані в статтях А. Безант, яка описала детально ці сім тіл [59]. Послідовність тіл наступна: грубе фізичне тіло; ефірне тіло; астральне (емоційне) тіло; ментальне тіло (конкретний розум); каузальне тіло (каузальне, кармічне або абстрактний розум); буддхічне тіло (душа, божественна любов); атмічне тіло (дух, божественна всемогутність). Поза причинним рівнем знаходяться буддхічне і атмічне тіла. У цьому світогляді фізичне тіло є самим грубим. Тонкі тіла мають різні властивості та ознаки. Кожне тіло має свій колір і свої зв'язки з чакрами і відповідає специфічному плану буття. Наприклад, астральне тіло складено з речовини астрального плану, так само, як фізичне тіло складено з елементів фізичного плану. Ідеї теософії були трансформовані А. Бейлі [57], і вже з її змінами вони увійшли в світогляд Нью-Ейдж.

Російський письменник, літературознавець, філософ Д. Андрєєв у своїй містичній книзі «Роза Світу» [2] також досліджував різноматеріальну структуру людини, перераховуючи п'ять тіл, власне, чотири тіла і дух – фізичне тіло; ефірне тіло, що складається з прани; астральне тіло, в якому зосереджені здатності духовного зору, слуху, нюху, глибинної пам'яті, польоту тощо; шельт; Монада, дух, Вище Я.

Всі езотеричні школи, незважаючи на розходження в тлумаченні структури людини та її тіл, були згодні у тому, що пересічній людині доступний досвід фізичного тіла, звичайному йогу - досвід тонкого тіла, а просвітленому йогу - досвід Божественного. Бог один у всьому і все перебуває в ньому, так і фізичне

тіло людини просякнуте тонкими тілами, яких безліч, але для спрощеного розуміння їх можна умовно поділити на 7-9 тонких тіл.

Фізичне тіло надає можливості пристосуватися до існування в умовах нашої планети. Воно є інструментом і засобом набуття життєвого досвіду, виконання необхідних дій в просторі та часі земного існування, реалізації людиною своєї особистої, земної і космічної програми на фізичному плані. Фізичне тіло людини являє собою біологічний організм, який є сукупністю всіх складових його органів, що мають різні функції. Ці функції дають можливість душі виразити себе на фізичному плані як частину великого організму.

Ефірне тіло є носієм і провідником життєвої сили (Прани). Життєвий тонус, витривалість визначаються енергетичним рівнем ефірного тіла. Голод, спрага, ситість, сонливість, втома, бадьорість - це вплив і прояв енергетики ефірного тіла. Ефірне тіло має одне основне призначення: поживити і наситити енергією фізичне тіло та інтегрувати його в енергетичне тіло Землі та сонячної системи. Це пучок енергетичних потоків, ліній сили і світу. Ефірне тіло повністю повторює фізичне, іноді його називають ефірним двійником людини. Вважається, що ефірне тіло теж вмирає на 9-й день після смерті людини [65].

Область вібрацій астрального тіла проявляється в енергіях пристрастей, емоцій, бажань. Астральне тіло, або тіло бажань (іноді називається ще й емоційним тілом), - це наслідок взаємодії між бажанням і центральним Я, результат якого проявляється як емоція. Права півкуля координує діяльність емоційного тіла людини, формуючи з енергетики ефірного тіла енергетику емоційного тіла на основі взаємодії енергетичних меридіанів лівої половини тіла. Після смерті фізичного тіла астральне тіло вмирає тільки на 40-й день. У окультизмі це називається другою смертю. В ефірному і астральному тілах, за твердженням стародавніх і сучасних духовидців, приховані дев'яносто відсотків причин фізичних хвороб і нездоров'я людини [64].

Ментальне тіло - це тіло думок, логіки і знань людини в процесі пізнання Світу. У ментальному тілі також є згустки енергій, що відображають наші переконання і стійкі думки. Ці згустки отримали назву мислеформ. Геракліт казав нам про те, що «сила мислення знаходиться поза тілом», тобто що

мислення базується зовсім не на фізіологічних відправленнях білкової тілесної організації, хоча як інформаційний процес, що протікає в організмі, пов'язаний з функцією мозку. Безпосередньою ж матеріальною структурою, функціонування якої породжує думку як інформаційний образ, є польова формація біосистеми. Комплекс тонких тіл не тільки забезпечує всю роботу організму на фізіологічному і психічному рівнях, не тільки служить сховищем інформації, але є й інструментом мислення. Мозок - це пристрій, що зчитує інформацію, і це дозволяє черпати інформацію з біопольової системи людини та інформаційного поля Всесвіту. Він лише відображає розгортання психічного акту, що протікає в іншій вимірній області: мозок не мислить, бо психічний процес винесено за межі цього органу. Мозок пов'язує свідомість, почуття, думки і пам'ять з дійсним життям, змушує людину прислухатися до дійсних потреб і робить її здатною до правильної дії. Розглянуті три тонких тіла людини разом з фізичним тілом належать нашому матеріальному світу, вони народжуються і вмирають разом з людиною [95].

Причинне (каузальне, кармічне) тіло - це тіло наших вчинків, уявлень і сприйняття, воно виражено в нашому інтелекті. Саме це тіло є нашим власним «наглядачем», який займається «вихованням» людини відповідно до вимог Вищих Сил. Оскільки причинне тіло розташоване в безпосередній близькості від тіла емоцій і тіла знань, воно має повну можливість контролювати наші думки, переконання і реальні вчинки. І, помітивши порушення, вживати заходів щодо виправлення наших помилкових емоцій або переконань. Емоційне (астральне) і ментальне тіло, взаємодіючи один з одним, формують енергетику наступного тіла - причинного або каузального тіла [63].

Буддхічне (інтуїтивне) тіло - духовне начало або тіло свідомості (душі), яке виражає себе в прозріннях людини. Це інтуїтивне енергетичне тіло, що концентрує в собі вищі неусвідомлені процеси. Ще його називають «тілом цінностей» людини, тілом, яке є результатом взаємодії астрально-ментального тіла людини з астрально-ментальним тілом місцевості. У багатьох народів існує переконання, що людина повинна жити і померти там, де вона народилась [68].

Атманічне (атмічне) тіло - тіло ідеалів, божественне начало, іскра Божа або тіло Духа. Земля в силу своєї ролі в Сонячній системі, асиметричності будови, глобальних кліматичних і тектонічних процесів теж має свій астрально-ментальний заряд. Взаємодія цього заряду з астрально-ментальним полем людини утворює сьоме тіло на основі взаємодії всіх каналів і позамеридіальних точок. Це тіло забезпечує зв'язок з Вищим Розумом, отримує від нього необхідну людині інформацію і передає туди потрібні дані [89].

Сонячне тіло утворюється за рахунок взаємодії астрально-ментального поля людини з астрально-ментальним полем Сонячної системи. Воно найбільш повно досліджується астрологією і саме астрологічні закономірності, за винятком впливу зірок і сузір'їв, визначають взаємодію енергетики людини з планетами. Саме планети, їхній вплив при народженні, їхнє розташування у небі формують енергетику восьмого тіла, а також енергопотенціали відповідних органів людини.

Галактичне тіло утворюється за рахунок взаємодії астрально-ментального поля людини з астрально-ментальним полем Галактики. Восьме і дев'яте тіло мають вищу структуру тонких тіл і полів людини.

Кожне з тіл має власний запас сили - енергію певної якості і рівня «щільності», «тонкощів» вібрацій. Людина повинна вміти утримувати в гармонії, в єдності і чистоті фізичне і тонкі тіла. Всі тонкі тіла пронизують фізичне тіло подібно до того, як вода просочує губку. Маючи власний запас сили (енергії), вони можуть функціонувати незалежно від фізичного тіла і не пов'язані з ним механічно.

З усіх тіл багатовимірної анатомії людини найбільш вивчені фізичне і ефірне тіла. Основний внесок у вивчення структурних елементів ефірного тіла внесли індо-тибетська, китайська, японська гілки східної медицини, західноєвропейська медична електропунктура (основоположник Р. Фолль). Ефірне тіло, як і весь тонкоматеріальний каркас, що оточує фізичне тіло, являє собою надзвичайно складний об'єкт. Кожна езотерична традиція описує його з різних сторін і жодна не описує повністю, що, мабуть, і неможливо.

## 2. Структура ефірного тіла людини: наді та чакри

Якщо панорамно представити ефірне тіло, контур якого точно повторює контури фізичного тіла, то перш за все ми побачимо щільну мережу каналів, які пронизують буквально все ефірне тіло. Їх налічується за різними джерелами від 64000 до 72000. Вони були виявлені завдяки інтравертним методам (ясновидіння, яснослухання тощо), детально вивчалися індо-тибетською медициною, де їх назвали «Наді» (потік). Відкриття нових дрібних каналів і пошуки методів впливу на них з лікувальною метою тривають досі (корейська гілка - Су Джок) [30].

Енергія, що циркулює по каналах (наді), вважається в індо-тибетській езотеричній традиції первинною космічною енергією, яка має дві складові: життєва енергія прана і ментальна енергія манас-шахті - енергія управління (інформаційна). Життєва енергія прана, яка контролює всі життєві процеси в організмі, має різні назви: Чі або Ци у китайців, Кі - у японців. «Закони руху енергії Ци однакові як для Космосу загалом, так і для людського тіла. На нашій планеті вона рухається по ходу меридіанів, які називаються «драконовими жилами (лініями)». У тих місцях, де меридіан підходить близько до поверхні землі, ґрунт родючіший і клімат сприятливіший для життя. У тих же місцях, де енергії Ци мало, земля схожа на пустелю. В тілі людини Ци циркулює в енергетичних каналах, наповнюючи його життям. В основі будь-якої хвороби є порушення циркуляції Ци, яку відновлює досвідчений лікар. На цьому базується традиційна китайська медицина, що тісно пов'язана з даосизмом. При народженні людина отримує свою частку енергії Ци, яка називається переднебесною. Ця «справжня» енергія з роками виснажується, що призводить до старіння і смерті. Протягом життя людина поповнює свою Ци в процесі дихання, харчування, спеціальних практик. Смысл самовдосконалення у даосизмі полягає, в тому числі, і в поповненні переднебесної енергії

післянебесною. Це повинно призвести даоса до таких радикальних змін тіла і свідомості, що він зможе позбутися звичних рамок тілесності і духовності, реалізувати «тіло світла» та досягти безсмертя» [67].

У перекладі на мову сучасної фізіології життєва енергія виступає в ролі регулятора молекулярних процесів у фізичному тілі. Біоенергетика живої клітини (вільна енергія, що виділяється при гідролізі АТФ) в західноєвропейській науці розглядається як результат молекулярних процесів; життєва енергія (прана, Чі, Ци, Кі) регулює ці молекулярні процеси.

Поміж величезного числа каналів (наді), за якими циркулює життєва енергія, виділяють три найважливіших: Сушумну, Іду, Пінгалу. Сушумна - центральний канал, що проходить уздовж хребта, і являє собою порожню трубку, всередині якої є ще три концентричні трубки, кожна послідовно тонша за попередню [36]. Цей прохід, або тунель з тонкої енергії, пов'язує сферу несвідомого з надсвідомим.

Щоби зрозуміти цей процес, необхідно розглянути сукупну роботу каналів Сушумни, Іди і Пінгали (що проходять паралельно Сушумні) і енергетичних центрів (чакр), розташованих уздовж хребта. Іда і Пінгала, починаючись, так само як і Сушумна, біля основи хребта, піднімаються вгору у вигляді переплетених спіралей і закінчуються: Іда - в лівій ніздрі, Пінгала - в правій. Іда є негативно поляризований по відношенню до Сушумни потік Інь енергії (місячний, пасивний, жіночий). Пінгала - позитивно поляризований потік Ян енергії (сонячний, активний, чоловічий). На фізичному рівні канали Іда і Пінгала контролюють фізіологічні функції вегетативної нервової системи (ВНС), її два відділи: симпатичний відділ (Ян), що керує всіма процесами збудження в організмі, і парасимпатичний відділ (Інь), що керує всіма процесами гальмування в організмі. Сушумна контролює фізіологічні функції центральної нервової системи (ЦНС) [88].

Енергія, рухаючись у вигляді трьох вібруючих потоків уздовж хребта по основній магістралі (Сушумна) і по двох бічних паралельним магістралях (Іда і

Пінгала), утворює сім конусоподібних вихорів, які на санскриті отримали назву чакр.

Індо-тибетська медицина виділяє сім основних чакр (чакра на санскриті - «колесо», «вихор»), що мають санскритські назви і певне місце розташування [58; 76]. Крім того, в індійській тантрі дається графічне зображення (мандала) кожної чакри у вигляді певної кількості пелюсток лотоса. Число пелюсток у кожної чакри символізує кількість синтезованих видів енергії.

Сім основних чакр:

- Муладхара (область куприка), лотос з чотирма пелюстками; управляє видільними і статевими функціями.
- Свадхістхана (між лобком і пупком, над генітальними органами), лотос з шістьма пелюстками; контролює несвідому природу людини.
- Маніпура (в районі пупка і сонячного сплетіння), лотос з десятьма пелюстками; контролює процес травлення.
- Анахата (в області серця), лотос з дванадцятьма пелюстками; контролює функції серця, легенів, діафрагми та інших органів в цій області тіла.
- Вішудха (в області передньої частини горла), лотос з шістнадцятьма пелюстками; контролює комплекс щитоподібної залози, деякі системи артикуляції, надгортанник і верхню частину черепа.
- Аджна (між бровами), лотос з двома великими пелюстками, розділеними на 48 пелюсток, - всього дев'яносто шість пелюсток; контролює м'язову силу і сексуальну енергію; в той же час це своєрідний духовний штаб, який контролює всі залози.
- Сахасрара (на вершині голови), лотос з тисячею пелюстками - вища свідомість.

У чакрі виділяють наступні елементи:

- порожнину, що резонує. Вона реагує на певну довжину хвилі (колір) і на певні звуки (мантри);
- командний центр управління, прикріплений всередині каналу оболонки спинного мозку (Падма);

- нервові сплетення;
- ендокринну залозу, що лежить в основі кожної чакри.

Основні функції чакр - прийом і генерація космічної енергії, її накопичення; енергоінформаційний розподіл між чакрами і органами, а також між чакрами і тонкими тілами. Кожна чакра постачає свій будівельний матеріал (вібрації) для тонких тел. Основні чакри пов'язані з тонкими тілами і органами у фізичному тілі. Кожна чакра впливає на фізичний і психічний стан організму людини при балансі чи дисбалансі енергії в чакрі. Порушення енергетики в одній або декількох чакрах призводить спочатку до дуже серйозних функціональних захворювань, а потім і до органічних і психічних розладів.

Ще одна дуже важлива функція чакр, яка описана у всіх тантричних текстах [36], - це потенційна можливість включення завдяки ним всього мозку і переведення його в стан трансцендентності. Згідно з різними тантричними текстами, наш мозок має десять відсіків, дев'ять з яких сплять. Це означає, що вся сукупність нашої активності виходить з однієї десятої частки мозку, в той час як інша частина його, що локалізується в передній частині мозку, не діє через брак енергії. Для підтримки життя мозок, що знаходиться у стані летаргії, задовольняється подачею енергії через Пінгалу (життя) без усвідомлення (Іда). Його можна розбудити, якщо дати йому величезну первісну енергію і відкрити канал Сушумну для її проходження. Ця первісна енергія, найпотужніша з усіх сил Природи носить назву Кундаліні [36]. На санскриті «кундала» означає «кільце», і тому Кундаліні описується як те, що «згорнулося кільцем». Однак зазвичай Кундаліні зображують у вигляді сплячої змії (змія як символ мудрості), яка згорнулася в три з половиною кільця. Три кільця в тантричних текстах розшифровуються як три стани свідомості (пильнування, сон і сон без сновидінь). Половина кільця - це стан трансцендентності свідомості, що вбирає в себе весь досвід Всесвіту. У країнах Скандинавії, Європи, Латинської Америки, Середньої Азії, Далекого Сходу та в древніх світових цивілізаціях поняття зміїної сили відображене в різних текстах і пам'ятках стародавнього мистецтва. Таким чином, Кундаліні під різними іменами була широко відома всьому світу в різні епохи існування суспільства [94].

Знаходиться Кундаліні в каузальному тілі, що не залежить від часу і простору, і закодована в Муладхарі, перебуваючи в пасивному стані. Щоб її пробудити, різні йогівські системи пропонують практикувати асани, пранаяму, Крийя-йогу і медитацію. Потім слід прану, що накопичилась, перемістити в Муладхару, яка пробудить Кундаліні і змусить її піднятися крізь центральний канал - Сушумну, пронизуючи все чакри. Так відбудеться з'єднання сфери несвідомого з надсвідомим. Коли Кундаліні пробуджується - це як полум'я, як вогонь, який розпочинає підніматися по спіралі уздовж хребта, піднімаючись, вона зустрічає і стимулює чакри [1]. Говорячи образною мовою тантричних текстів, «змій Кундаліні» своєю мовою працює над кожною чакрою, щоб зварити, з'єднати різні елементи, які дозволять йому обертати чакру. Чакра - система дуже делікатна, з вкрай чутливим, шестерним зачепленням, і тільки «змій Кундаліні» може з'єднати та запустити їх. Саме в момент, коли чакра починає обертатися, виявляються здібності та можливості, пов'язані з нею [1; 72].

Тантричні тексти роз'яснюють, що різні сфери мозку пов'язані з певними чакрами і як вимикачі включають той чи інший відсік мозку. Таким чином, всі сім чакр відповідальні за просвітлення тих областей мозку, які сплять. Саме чакри-вимикачі здатні включити (проявити) в людині здатність до ясновидіння, телепатії, музики, трансцендентного відчуття Всесвіту. Всі чакри діють незалежно, і Кундаліні може прокинутися в тій чакри, в якій застрягла (в силу еволюційного розвитку), щоби потім поплинути вгору до Сахасрари. З кожної чакри імпульс, який пробудився, рухається вгору, і якщо пробуджена Кундаліні не живиться цими імпульсами, вона зісковзує вниз, і майже пробуджена область мозку знову впадає в летаргічний стан.

Якщо Кундаліні пробуджується в Муладхарі, людина отримує велику життєву енергію, в Свадхістхані - виникає безпричинна радість, творча сила, в Маніпурі - впевненість, колективна свідомість, в Анахаті - любов до всіх, в Вішудсі - проникливість і мудрість, в Аджні - інтуїтивне відчуття, ясновидіння, надздібності, в Сахасрарі - всемогутність і свобода. Коли більш висока чакра впливає на нервову систему, це збуджує весь мозок. Тотальний підйом всіх

потенційних сил людини залежить від пробудження Кундаліні та занять Кумб-хакой (затримкою дихання). При пробудженні Кундаліні змінюється якість сприйняття і свідомість. Вся накопичена карма нейтралізується, перетворюється структура тіла, клітини тканин, голос, настає процес омолодження, поліпшується робота ендокринних залоз. Природу Кундаліні досліджують школи йоги. Хоча ці школи по-різному описують свій досвід від пробудження Кундаліні, вони все ж згодні з тим, що Кундаліні - це певний психофізіологічний феномен, сконцентрований в спинному мозку, всередині якого існує найважливіша цереброспінальна рідина, яка тонко реагує на пробудження Кундаліні в Муладхарі. Поки що неможливо визначити, що відбувається з цією рідиною (наукова концепція тут ще не сформована), але одне безсумнівно: коли цереброспінальна рідина піднімається по хребту, змінюються фази свідомості, що в еволюційному відношенні досить важливо [86].

Окрім основних класичних чакр в індо-тибетській медицині є опис додаткових чакр. Тут спостерігаються значні розбіжності в кількості чакр, описаних на Заході та на Сході. Ця кількість коливається від шести (індійська і тибетська тантри) [45] до 12-14 [6; 51] (Англія, Росія). Таку розбіжність можна пояснити тим, що кількість чакр з їхніми різними діапазонами випромінювання сприймається інтравертними методами, і кожен оператор дивиться на організм через своє «резонансне вікно», тобто осягає лише певні спектри випромінювання чакр. Це залежить від чистоти й рівня сприйняття оператора і ступеня його тренування. Стан додаткових головних чакр надзвичайно важливий для організму. Порушення нормальної роботи додаткових і основних чакр викликає ряд патологічних станів організму. Певні додаткові чакри здійснюють набір космічної енергії потрібного виду, перетворюючи її на життєву енергію (Чі, Кі, Прана) [51].

Отже, різні духовні традиції світу, не задовольняючись поясненням людини як фізичної/матеріальної істоти, розробили концепції багатовимірності людини, які у багатьох аспектах співпадають одна з одною. На сьогоднішній день досить важко дати однозначну відповідь щодо валідності цих концепцій.

Проте, не слід забувати, що їхнє коріння сягає сивої давнини, і духовні майстри продемонстрували їхню практичну значущість власним прикладом. Звичайно, карта – це ще не реальна територія. Але за наявності досить точної карти та вміння нею користуватися істотно полегшується наш рух до джерела власного внутрішнього світла. Знання концепції тонких тіл і чакр сприяє розумінню багатьох езотеричних практик та надає нам можливість самим спробувати повернутися до свого справжнього «Я».

## РОЗДІЛ 2

### ЛЮДИНА У ПОШУКАХ СЕБЕ: ПОДОРОЖ ЙОГА

#### 2.1. Йога та її напрями

Сьогодні різко зростає інтерес до йоги в усьому світі. Різноманітні школи і течії виникли по всій земній кулі, все більше шкіл пропонують добре структуровані навчальні курси. Існують національні та міжнародні федерації, поряд зі школами і релігійними спільнотами, які пропагують йогу, вони все більше розгортають діяльність в міжнародному масштабі. Паралельно з цим стабільно зростає кількість інструкторів йоги, розробляється особистий стиль занять, не прив'язаний строго до конкретної школи. Сьогодні йога глибоко проникла в західне суспільство і нею з рівним задоволенням займається середній клас як в Європі, так і в Південній і Східній Азії, Латинській Америці. Більш того, зростає поширення йоги в ліберально налаштованих стратах ісламських суспільств. Конференції з йоги, центри і курси йоги складають частину глобалізованої міської культури. Йога стала впливовим економічним і культурним фактором сучасного світу.

Інтегрування своєї багатовимірної сутності, повернення до своїх духовних вимірів, які сповнені свободи – саме це на меті у йоги, яка прагне зробити нас внутрішньо вільними. Йога - поняття в індійській культурі - в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму, з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану [81]. У більш вузькому сенсі, йога - це одна з шести ортодоксальних шкіл (даршан) філософії індуїзму. Йога сформулювала сукупність правил (методологію)

регулювання фізіологічних і психічних процесів людини, завдяки яким, на думку її прихильників, настає прозріння і досягається істина.

Слово «його» походить від санскритського кореня йоджі або йудж, що має багато смислових значень [55]: «з'єднання», «єднання», «зв'язок», «гармонія», «союз», «упряжка», «вправа», «приборкання» тощо [75]. Вперше це слово зустрічається в «Рігведі» - найдавнішому зі збережених пам'яток індійської літератури, але не в значенні практики йоги, а як позначення упряжі. У значенні йоги як практики слово його описано в тексті Катха-упанішади. Аналогічне слову «його» значення має латинське слово «religare», від якого, за однією з версій, походить слово «релігія» [42].

Історія йоги сягає своїм корінням у давні часи. На кількох печатках, знайдених у долині річки Інд, які відносяться до періоду Індської цивілізації (3300-1700 роки до н. е.), зображені фігури в медитативних або йогівських позах. Ці археологічні знахідки вказують на можливість того, що населення Харапської цивілізації практикувало одну із стародавніх форм йоги або споріднений їй ритуал [91]. Вважається, що його розвинулася з аскетичних практик (тапаса) ведичної релігії, які згадуються в ранніх коментарях до Вед - Брахманів (датуються періодом з X по VI століття до н. е.) [75]. У Брахманах, зокрема, в «Шатапатха-брахмані», присутні ідеї єднання розуму, тіла і душі з Абсолютом. Що стосується Упанішад, то найранніша згадка про його і медитацію є в «Брихадараньяка-Упанішаді» [75] - однієї з найдавніших упанішад, що датується X - IX століттям до н. е. і в Катха-Упанішаді [87].

Метою релігійно-філософської системи йоги є особистісне самовдосконалення людини [49]. Йога включає психофізичні тренування, що сприяють зміні психіки шляхом інтенсивної концентрації уваги. Є кілька різновидів йоги, що мають різні цілі та методики. Практика йоги застосовує різні прийоми, що допомагають досягти бажаних психічних станів: дихальні та фізичні вправи (асани), медитації. В ході практики йог проходить вісім етапів:

- контроль за своїми вчинками;
- контроль почуттів і емоцій;
- контроль дихання;

- самоприборкання;
- правильне положення тіла (практикується 84 асани);
- концентрація уваги на невеликому об'єкті;
- медитація - концентрація уваги, розчинення в об'єкті;
- трансова медитація - концентрація уваги, що призводить до втрати «Я».

Також, для медитації в практиці йоги використовують мантри, а саме: Ом, Харе, Махаяни, маха-мантра, Ганеші.

Основні (традиційні) напрями йоги - це раджа-йога, карма-йога, джняна-йога, бхакті-йога і хатха-йога. У контексті філософії індуїзму, під йогою розуміється система раджа-йоги, викладена в «Йога-сутрах» Патанджалі та пов'язана з основоположними принципами санх'ї [81]. Йога обговорюється в різних писаннях індуїзму, таких як Веди, Упанішади, «Бхагавад-Гіта», «Хатха-йога-прадіпіка», «Шива-самхита» і Тантри. Кінцева мета йоги може бути абсолютно різною: від поліпшення фізичного здоров'я до досягнення мокші. За межами Індії термін «йога» найчастіше асоціюється лише з хатха-йогою і її асанами - фізичними вправами, що не відображає духовного і душевного аспектів йоги. Того, хто вивчає і практикує йогу, називають йогом або йогоином.

Кожний з традиційних напрямків йоги має давнє коріння і пройшов довгий шлях розвитку і вдосконалення [18; 19].

Хатха-йога - шлях гармонізації фізичного, психологічного та розумового здоров'я. Вона виникла в X-XI століттях. З санскриту дослівно вона перекладається як «Ха» - сонце, «Тха» - місяць. Її «авторами» є Матсьєндранатх і його учень Горакшанатх [5; 46; 80]. Мета її - єднання тіла і душі. В основному вона спрямована на тілесне оздоровлення за допомогою практикування статичних поз - асан, що дозволяють навчитися концентрувати увагу, проте також містить дихальні вправи, очисні техніки. У багатьох джерелах хатха-йога розглядається як набір психофізичних технік, що дозволяють заспокоїти коливання розуму і підготуватися до практики раджа-йоги [34; 35]. В інших вказується на те, що хатха-йога являє собою цілісну систему, яка веде до

самадхі і мукті (мокша) [Фойерштейн]. Практики хатха-йоги включають в себе шаткарми, асани, бандхи, мудри і пранаями, а також елементи прат்யяхари, дхарана і дхьяни. У всіх практиках є елементи роботи зі свідомістю (концентрація уваги, усвідомлене сприйняття). Також для практикуючого

пропонується дотримання ям і ніям. Ця йога відноситься до тих видів і напрямків, які відрізняються від інших упором на зміцнення і розтяжку м'язів, правильне дихання.

Бхакті-йога - це служіння божеству з любов'ю і відданістю. В індуїзмі вважається одним з найбільш ефективних і доступних способів практикувати йогу. Не вимагає значних фізичних зусиль, тому вибрати для себе цей вид йоги можуть і люди з фізичними обмеженнями, а також ті, хто не бажає виснажувати своє тіло. Цей вид йоги спрямований на відновлення і розвиток особистісних взаємин з однією з іпостасей Бога за допомогою бхакті, що означає служіння Богу, любов до нього і відданість. Складається з дев'яти процесів, дотримуючись яких можна здійснити досягнення вищої досконалості - чистої любові до Бога. Ці процеси включають прослуховування текстів зі святого письма, оспівування Бога, внутрішню медитацію, виконання якогось конкретного служіння Богу, поклоніння, молитви, встановлення дружніх відносин з Богом на внутрішньому рівні, передачу всіх думок і вчинків Богу. Бхакті-йога пропонується тим, хто емоційний і схильний до побожності [36].

Джняна-йога. У перекладі з санскриту «джняна» означає «знання». Основною метою практики джняна-йоги є самопізнання і встановлення зв'язку з Богом за допомогою знання, одержуваного зі святого письма, настанов вчителів. Його підтримують ті, хто не визнає особистісного аспекту Бога. Послідовники джняни через філософські роздуми приходять до усвідомлення безособистісного Бога - Абсолютної Істини (Брахмана) і злиття з ним. Джняна-йога вчить, що існує чотири способи порятунку: оволодіння умінням розрізняти справжнє і вічне, несправжнє і тимчасове, відокремлювати себе від тимчасового, дотримуватися шести чеснот (спокій, контроль почуттів, відмова від необов'язкової діяльності, терпіння, віра, зосередження), сильне бажання

звільнення від обмежень тимчасового. Джняна-йога пропонується тим, хто інтуїтивно відчуває природу. Вона рекомендує роздум і внутрішнє дослідження реального сенсу АУМ, а також детально пояснює положення філософії санкх'я, які є засобом більш високого усвідомлення. Разом з тим вона ясно дає зрозуміти, що будь-яке ментальне знання обмежене [36].

Карма-йога. Сенс Карма-йоги, або йоги діяльності, полягає у виконанні запропонованих обов'язків без егоїстичних мотивів і без уподобань до результатів праці з метою задовольнити Бога. Як результат діяльності - набуття мокші, або порятунку, любові до Бога. На санскриті «карма» означає «робити», буквально - «дія». У дослівному перекладі Карма-йога - єднання через дію. Той, хто практикує Карма-йогу, вивчає і приймає закони карми і сансари, вірить в те, що людина приходить в цей світ з набором позитивних і негативних самскар, які «подорожують» з нею з одного життя в інше. Даний процес триває до того моменту, доки людина не досягає звільнення від карми і не наближається до мокші. Карма-йога пропонується тим, хто активний від природи [36].

Раджа-йога – шлях до інтроспекції. Назва перекладається як «царська йога». Мається на увазі, що людина, практикуючи її і досягаючи самовдосконалення, підноситься над своїми проявами як цар. Головна мета Раджа-йоги - навчитися контролювати розум через медитацію, усвідомлювати відміну реальності від ілюзії, досягти звільнення. Основної мети досягають за допомогою роботи з розумом. Цей вид йоги часто позиціонується як найважливіший, найскладніший, такий, що містить у собі всі перераховані вище види. Він спрямований на глибоке пізнання себе і підносить внутрішнє над зовнішнім. У більшості випадків, ми звертаємо увагу на об'єкти зовнішнього світу, але якщо ми відключаємо це сприйняття, нам нічого не залишається як заглянути в себе. Таким чином, ми пізнаємо і вивчаємо свій внутрішній світ і своє «Я». Ми отримуємо можливість вивчити сторони своєї особистості та розуму. Такий шлях підійде людям спокійним і схильним до самоаналізу. «Патанджалі розумів, що успіх в бхакті-йозі автоматично тягне за собою успіх в раджа-йозі, джняна-йога веде до досконалості в раджа-йозі тощо. Він усвідомлював, що особистість, яка прямує шляхом раджа-йоги, повинна

інтегрувати в собі всі аспекти свого буття. Дріб'язковість і егоїзм повинні бути усунені одним з доступних методів. Всі негативні і обмежуючі функції розуму повинні бути стерті.

«Зупинка врітті (ментальних видозмін) може бути досягнута за допомогою вайраг'ї (неприв'язаності) і абхьяси (практики йоги)». Р. 1:12

Ця установка обіймає всі шляхи і техніки йоги. Нічого не виключається. Вони всі ведуть до успіху в йозі» [36, с. 34].

Термін «сучасна йога» сам по собі є історичною категорією, або, якщо сказати точніше, категорією, яка визначає розрив в історії. Прихильники досліджень сучасної йоги не тільки хронологічно визначають область дослідження як йогу останніх 200 років, але також пов'язують дискурс сучасної йоги з твердженням про те, що йога Давньої Індії значно відрізняється від форми англомовної інтернаціональної йоги, що практикується сьогодні.

Це ж відрізняє ранні роботи сучасної епохи, присвячені йозі, від досліджень сучасної йоги в більш вузькому розумінні. Норман С. Сьоман був першим, як вважають деякі дослідники, хто рішуче відокремив сучасну традицію практики йоги від традицій давніх йогічних текстів [40]. Дві революційних роботи Елізабет де Мішеліс [69] і Джозефа Алтера [54] з'явилися в 2004 році. Де Мішеліс аналізує відмінності між класичною та сучасною йогою. Дж. Альтер представляє свою роботу як соціальне антропологічне дослідження історії сучасної Індії, його постановка питання відрізняється як від підходу, прийнятого індологією, так і від матеріалістичної інтерпретації йоги.

У наступні роки багато досліджень розкрили тему історії сучасної йоги і позначили її найактуальніші прояви. Вони підтвердили, що сучасна йога зазнала докорінних змін. Тепер з упевненістю можна говорити, що сучасна йога не є результатом одностороннього прийняття традиційних індійських форм йоги на Заході. Вона є культурним міжнародним надбанням, яке виникло в результаті міжкультурної та міжрелігійної взаємодії європейсько-американської сучасності та Індії. Йога також модернізувалася в самій Індії, перш ніж була експортована по всьому світу, і тому була така успішна в європейсько-американському регіоні.

Сучасна йога може бути визначена як система вправ з метою досягнення цілісності, яка з'явилася на початку XIX століття і продовжує формуватися у взаємодії індійської культури з європейсько-американською сучасністю. Школи і тенденції, які підпадають під це визначення, можуть бути класифіковані по-різному. Є суттєва різниця - і це зазвичай очікувано - між школами сучасної йоги, які ведуть діяльність тільки в Індії і в основному представлені індійськими мовами, і міжнародною йогою, здебільшого англійською, яка була досліджена куди краще. І хоча ця різниця існує, вона не є абсолютною, і в деяких випадках два цих напрямки можуть перетинатися.

Згідно з типологією Де Мішеліс, інтерпретація Вівекананди є основою для всього пізнішого, що назване «сучасною йогою». Відповідно до цієї схеми розвинулися різні школи «сучасної психосоматичної йоги», які пропонували вправи для тіла, душі і розуму (Санта Круз, Кайвальядхама, Шивананда та Гімалайський інститут Свами Рами). Дві інших форми виникли в наступних десятиліттях. Сучасна постуральна йога (Паттабхі Джойс, Айенгар) була націлена на фізичні вправи, в той час як сучасна медитативна йога (ТМ, Шрі Чинмой, групи буддистів) робила акцент на методах медитації і концентрації. В обох цих видах сучасної йоги, на думку Де Мішеліс, концептуальна частина обмежувалася дуже загальними релігійно-філософськими поняттями. Передбачалося, що розуміння прийде від практики, а не від теоретичного навчання, і кожному практикуючому було надано можливість самому шукати сенс у вправах і в тому досвіді, який він/вона отримували від цих вправ.

Останній розглянутий вид йоги - це сучасна деномінаційна йога (ІСККОН, Рух Ошо, Сахаджа йога, пізня ТМ). На думку Де Мішеліс, вона розвинулась пізніше і повністю сформувалась в 60-х роках минулого століття завдяки відданим неоіндуїстським гуру і групам, які інтегрували в свої вчення елементи, запозичені з інших форм сучасної йоги. У цих групах спостерігаються тенденції, схожі з сектантськими, самі об'єднання тримаються на сильній вірі та структурі своїх організацій. При цьому, правда, вони мало що привносять в напрямок йоги в цілому і мало нею цікавляться.

Ця класифікація є досить дискусійною, і Де Мішеліс переглядає свою власну категоризацію в статті 2007 року, в якій вона відмовляється від тенденції виводити всю сучасну йогу з Раджа-йоги Вівекананди [69]. Тут вона говорить про «ранню сучасну психосоматичну йогу», яка спочатку розвинулася в Раджа-йозі Вівекананди і яка також включала йогу Шивананди і школи його послідовників, такі як Гімалайський інститут Свами Рами і Кріпалу йога. Основою для цієї форми є своя для кожного напряму інтерпретація восьмиступінчастого шляху Патанджалі з додаванням різноманітних неоіндуїстських і західних езотеричних елементів. І це означає, що тепер Вівекананда - всього лише засновник однієї з гілок сучасної йоги. Її друга система категоризації дотримується, як і раніше, категорій «постуральної йоги» і «йоги медитацій». Де Мішеліс наводить «Братство самореалізації» Йогананди і сучасну «Брахма Кумаріс» як приклади другого виду. Школи медитативної йоги сильно залежні від своїх гуру і досить ізольовані від інших рухів йоги і від суспільства в цілому. Ці групи мають властивість перетворюватися на вид деномінаційної йоги, як наприклад ТМ. В описі деномінаційної йоги істотних змін немає.

Карл Байер пропонує почати з трьох основних видів [56]. По-перше, категорію деномінаційної йоги він розповсюджує на всі неоіндуїстські спільноти, які виділяють заняттям йогою постійне місце в своїх програмах. До цього типу він відносить ТМ і «Братство самореалізації», такі як йога Шивананди і «Брахма Кумаріс». Йога Вівекананди і заснованих ним організацій є зразком цього типу, але в сучасних варіантах присутні елементи третього виду.

По-друге, Байер виокремлює світський варіант деномінаційного виду, який представлений різноманітними національними (напр. «Британське колесо йоги»), міжнаціональними асоціаціями (наприклад, Європейський союз йоги) і приватними школами йоги. Прихильники цього виду йоги не перебувають в неоіндуїстських спільнотах послідовників, але їх так само вабить традиційна індійська література. І знову, під впливом третього виду йоги, фізичний аспект грає важливу роль. Хоча, як і в першому виді, тут також практикуються різні

форми медитацій. При цьому духовні практики, що включають в себе поклоніння певним божествам і гуру, а також ритуали ініціації, тут не грають великої ролі.

Третій основний вид, за класифікацією Де Мішеліс, ідентичний сучасній постуральній йозі. У наш час це найпопулярніша і сама світська форма сучасної йоги, яка впливає на інші два види. Про індуїстське коріння тут забувають і фокусуються на фізичних практиках. Тут теж є елементи прихильності гуру і проголошення духовних текстів, але їм відведена більш обмежена роль, ніж в другому виді. Учасники цих груп практикують або раніше стикалися з іншими формами сучасної йоги, що вимагає більш глибокого вивчення.

«З метою створення майбутньої більш точної типології сучасної йоги було б корисно з'ясувати, які параметри є найбільш підходящими для категорій, які визначають її види, і досліджувати історію сучасної йоги і сучасну картину йоги з цієї точки зору. Потім можна було б вивчити конкретні групи, виходячи з цих параметрів, і, можливо, в ході таких досліджень створити нові категорії або відмовитися від менш значущих. Категорії, сформовані таким чином, можна було б включати в опитувальники для вивчення самооцінки різних рухів або зробити аналіз за цією схемою, спираючись на інші доступні джерела інформації. Підсумкову інформацію можна було б використовувати для демонстрації того, які характеристики є найбільш підходящими для систематичного опису суті сучасної йоги. Грунтуючись на цьому, було б можливо кластеризувати групи зі схожим розподілом і віднести їх до тих чи інших видів. Наступною стадією було б додавання інформації про історію виникнення цих видів для того, щоб відстежити їхнє коріння і взаємний вплив, і, таким чином, зрозуміти їх краще» [56].

У популярній літературі виділяють наступні види сучасної йоги:

- Хатха-йога;
- Кундаліні-йога;
- Айенгар-йога;
- Аштанга-віньяса йога;
- Крійя-йога;

- Трай-йога;
- Акро-йога;
- Йогалатес;
- Йогабіт;
- Сурат-шабд-йога;
- Біхарська школа;
- Сахаджа-йога;
- Трансцендентальна медитація [19; 38; 96].

## 2.2. «Йога-сутра» Патанджалі. Яма та Ніяма

Основним джерелом, в якому відображено розвиток концепції йоги, є так звані «середні» Упанішади (датуються VI століттям до н. е.), «Махабхарата» і «Бхагавад-Гіта», а також «Йога-сутра» Патанджалі (II століття до н. е.). У «Йога-сутрах» йога вперше була викладена як одна зі шкіл («даршан») індуїстської філософії. Ця рання школа йоги ретроспективно здобула популярність під ретронімом раджа-йога з метою відрізнити її від інших, більш пізніх шкіл. «Йога-сутра» Патанджалі також виступила підґрунтям для системи аштанга-йоги («восьмиступінчастої йоги»), визначення якої дається в 29-й сутрі 2-й книги. Аштанга-йога є основною відмінною рисою практично всіх сучасних варіацій раджа-йоги. Вісім ступенів, або рівнів аштанга-йоги - це: яма, ніяма, асана, пранаяма, прат્યાхара, дхарана, дхьяна, самадхі.

«Йога-сутра» Патанджалі - це писання, що складається з 196 сур (строф). У перекладі з санскриту текст може бути названий «Строфи з йоги», однак буквально слово «сутра» означає «нитка». Мається на увазі, що в основу написаних слів покладена одна безперервна думка; різні ідеї пов'язані одна з однією для формування завершеної філософської системи. Писання також називається «Йога даршана», що часто перекладається як «Філософія йоги», але в дійсності слово «даршана» має більш глибоке значення. Воно походить від «Дріш» - «бачити» і співвідноситься зі словом «драшта» - «той, хто бачить». Даршана - це процес бачення. Тому Йога даршана означає «Процес бачення за допомогою йоги». Це не бачення очима, не сприйняття за допомогою будь-яких інших чуттів у зовнішньому світі. Це означає бачити щось за межами почуттів і за межами розуму. Це є процес бачення, коли очі та інші почуття закриті і розум перебуває під повним контролем. Йога даршана – це метод більш

високого сприйняття, який полягає в здатності бачити невидиме або бачити шляхом духовного проникнення в суть [33].

Цей текст вважається найточнішим науковим текстом з йоги. Він розділений на наступні чотири розділи:

#### 1. Самадхі пада

Цей розділ стосується наступних тем: визначення йоги; мета йоги; врітті (ментальні видозміни); практика і безпристрасність; сампраджнята і асампраджнята самадхи; засоби набуття досвіду; Ішвара (чиста свідомість); АУМ; перешкоди на шляху до прогресу; методи гармонізації розуму; сабіджа і нірбіджа самадхі.

#### 2. Садхана пада

Розділ обговорює наступні теми: клеші (основоположні життєві напруженості); усунення клеш; мета знищення клеш; той, хто знає, і те, що знають; усвідомлення і відсутність усвідомлення; шлях до Праджні (інтуїтивного знання); вісім складових йоги Патанджалі; яма (соціальний кодекс); ніяма (особистий кодекс); метод управління негативними намірами; результати вдосконалення в ямі та ніями; асана (сидяче положення); пранаяма (керування праною); пратяхара (відведення почуттів).

#### 3. Вібхуті пада

Розділ, присвячений психічним силам, обговорює наступні теми: дхарана (зосередження); дх'яна (медитація); самадхі (надсвідомість); сам'яма (зосередження, медитація і самадхі); природа зовнішнього прояву; психічні сили.

#### 4. Кайвалья пада

Розділ обговорює наступні теми: засоби досягнення психічних сил; причина індивідуальності (окремого буття); індивідуальний і космічний розум; карма (зумовлені дії і наміри); єдність всіх речей; теорія сприйняття; розум як несвідомий інструмент; шлях до кайвальї; кайвалья.

Кожне санскритське слово має точне значення в контексті писання. В середині самого тексту чітко виявляється безліч технічних термінів. Це зводить до мінімуму неправильне розуміння і плутанину, яка може виникнути

через те, що з часом слова змінюють своє розмовне значення. Багато слів не мають точного еквівалента в інших мовах; інколи два і більше санскритських слова в іншій мові мають одне й те саме буквальне значення, але значною мірою різний зміст в контексті практики йоги і досвіду.

Патанджалі назвав свою систему «Йога». Він не став давати системі якусь специфічну назву, щоб виділити її серед інших йогічних шляхів. Проте з часу написання Йога-сутри його метод став називатися Патанджалі-йогою (йогою Патанджалі). Йога Патанджалі часто ототожнюється з Раджа йогою. Проте, багато дослідників вважають за краще визначати йогу Патанджалі як специфічну системи в більш широких межах Раджа йоги [33].

Раджа йога (включаючи йогу Патанджалі) являє собою науку, предметом якої є розум. Замість того щоби досліджувати зовнішній світ, подібно до інших наук, Раджа йога займається дослідженням внутрішнього світу і звільненням сил і знань, що містяться всередині. Це наука ментальної дисципліни, яка включає різні методи, що дозволяють зробити розум односпрямованим. Патанджалі сам визначає свій метод йоги як «знищення ментальних коливань». Для Патанджалі йога - це управління структурами свідомості.

Датування Йога-сутри є досить дискусійним питанням. Одна традиція говорить, що Йога-сутру сформулював Хіраньягарбха (Брахма) за посередництва людини, яку звали Патанджалі. Деякі експерти стверджують, що Патанджалі жив в IV столітті н. е., інші - близько 50 року н. е. ; одні точно заявляють, що він жив близько 400 року до н. е., проте інші кажуть, що він існував 5000 років тому назад. Широко прийнята дата, хоча і вона не є безсумнівною, - це близько 400 року до н.е. Проте необхідно зауважити, що стародавні тексти не можуть бути надійно датовані [33].

Йога-сутра базується на філософії санкх'я, яка, як стверджують дослідники, була сформульована ріші Капілою. Ця система існувала до появи буддизму; фактично Будда сам на початку свого пошуку просвітлення вивчав Санкх'ю в ашрамі під назвою Аларкалам. У той час санкх'я була дуже популярною філософією. Система санкх'я обходиться без будь-яких теорій щодо Бога. Вона каже, що існування або неіснування Бога не має відношення

до справи, яка стосується особистої садхани (духовної практики). Будда говорив те ж саме: він навчав ні вірити, ні не вірити в Бога. У цьому відношенні явно простежується вплив санкх'ї на вчення Будди. З іншого боку, йога Патанджалі відрізняється як від санкх'ї, так і від буддизму, так як вона вводить концепцію Бога. Але вона робить це дуже майстерно як могутній засіб садхани для тих, хто схильний до шляху бхакті йоги. Дехто каже, що Патанджалі перебував під впливом джайнізму, інші стверджують, що він вплинув на джайнізм; одні заявляють, що буддизм частково ґрунтується на Йога-сутрі, тоді як інші кажуть, що Патанджалі в своєму тексті багато в чому ґрунтується на буддійському вченні і практиці. І дійсно, можна помітити явну подібність між вченнями Будди і Патанджалі, особливо в основних філософських концепціях і таких основоположних практиках, як яма і н'яма. Вплив Йога-сутри виявляється у більш пізніх буддійських текстах [33].

Необхідно підкреслити, що Патанджалі прямо не цитує і не посилається на будь-які інші тексти. Це схиляє до думки, що Йога-сутра була сформульована раніше багатьох добре відомих писань і релігійних систем Індії. З іншого боку, мова, яка використовується в Йога-сутрі, є більш пізньою, ніж та, яку використовували за часів Будди. Мабуть, цей аргумент переконливо датує Йога-сутру приблизно 400 р. Свами Сат'янанда Сарасваті стверджує, що всі техніки раджа йоги існували задовго до Патанджалі, принаймні, у формі не проявленого насіння всередині колективного несвідомого розуму.

Багато авторів коментували прихований сенс, що міститься в строфах Йога-сутри. Найбільш відомими є такі коментарі:

1. Йога бхаш'я, автор В'яса (дата не визначена).
2. Таттва Вішараді, Вічаспаті Мішра (близько IX століття).
3. Бходжаврітті, Бходжа Раджа (XI століття).
4. Йога Вартіка, Віджняна Бхікшу (XIV століття).
5. Раджа Йога, Свами Вівекананда (XIX століття).

Всі ці коментарі широко доступні. Існує багато інших традиційних коментарів. Багато коментарів написано в двадцятому столітті [33].

Патанджалі пропонує широкий спектр технік, які поступово гармонізують розум і розвивають більш тонке сприйняття. Основна лінія йоги Патанджалі проходить через вісім фундаментальних стадій. Перші п'ять - це такі:

1. Яма (соціальний кодекс).
2. Ніяма (особистий кодекс).
3. Асана (сидяче положення).
4. Пранаяма (управління праною).
5. Пратьяхара (відведення почуттів).

Перші п'ять стадій - це екзотеричні практики Йоги, або бахіранга. Вони розвивають тіло-розум в потрібному напрямку і готують його для заключних стадій:

6. Дхарана (зосередження).
7. Дхьяна (медитація).
8. Самадхі (надсвідомість).

Останні три стадії - це езотеричні практики Йоги, або антаранга (внутрішні).

Перші п'ять стадій нейтралізують свідомість, тоді як останні три стадії розкривають його. Пізніші стадії можуть успішно практикуватися тільки після практики попередніх підготовчих стадій. Перші п'ять стадій поступово усувають зовнішнє відволікання уваги, тоді як практики дхарана і дхьяни викорінюють збуджені думки і психічні прояви, в результаті чого розум перестає функціонувати. Іда (внутрішній світ) врівноважується з Пінгалою (зовнішнім світом), так що в стані Самадхі починає функціонувати Сушумна (поза межний світ). Вісім стадій поступового стабілізують 5 кош (оболонок) людини. Врешті решт, метою є вийти за межі обмежень всіх цих оболонок. Відбувається рух від грубого до тоншого.

Яма та ніяма. П'ять ям - це:

- сатья (правдивість);
- ахімса (настрій на ненасильство по відношенню до всього: людей, тварин, всього існуючого);
- астея (чесність);

- брахмачарья (контроль сексуальної сфери або стримання);
- апаріграха (не-власництво).

П'ять ніям - це:

- шауча (охайність);
- сантоша (задоволеність);
- тапах (аскетизм);
- свадхьяя (самовивчення);
- Ішвара пранідхана (віддання себе космічній волі).

Ями необхідні, щоби гармонізувати взаємодію з суспільством, тоді як ніями призначені для гармонізації внутрішніх відчуттів. Всі правила ями і ніями розроблені з тим, щоби зменшити дисгармонію між власними діями і своєю ж внутрішньою позицією. Тут існує подвійне відношення: розум спонукає до зовнішніх дій, ті ж у свою чергу стимулюють розум. Якщо зовнішні дії не є гармонійними, тоді розум буде неспокійний. Відповідно, неспокійний розум буде схильний до дисгармонійних дій. Це порочне коло, в якому внутрішній розлад веде до зовнішнього безладу, в свою чергу зовнішній безлад веде до подальшої внутрішньої дисгармонії. Мета ями і ніями - розірвати це коло і таким чином заспокоїти розум за допомогою розумних дій і розумної позиції у ставленні до себе, до свого життя і до свого оточення. Хоча яма і ніяма включають тільки десять обітниць, вони охоплюють широкий діапазон людської діяльності. Вони стосуються проблеми ментального занепокоєння, що приходить ззовні. Їх практика сприяє більш істотним змінам, які можуть виникнути від більш глибокого дослідження розуму. Ці правила досить непрості в застосуванні, але навіть їхнє обмежене застосування призводить до значного заспокоєння розуму. Досконале ж дотримання правил виникає тільки з повним самоусвідомленням.

Асана визначається Патанджалі як стійке і зручне сидіння, сидяче положення. Теоретично цей розділ може включати в себе багато асан Хатха-йоги, але практично в нього входять тільки декілька, такі як падмасана, сіддхасана тощо. Метою асани в практиці йоги є врівноваження різних

нервових імпульсів: відчуттів болю і задоволення, гарячого і холодного та інших, протилежних сприймань.

Пранаяма практикується, щоб сконцентрувати всі пранічні сили людської структури. Вона веде до контролю розуму і його спрямованості на щось одне.

«Пратьяхара» означає «збирати всередину». Ця практика спрямована на стримування і упокорення схильностей розуму, спрямованих назовні, для внутрішнього усвідомлення. Неможливо досліджувати внутрішню сферу розуму, будучи упередженим до чогось, стурбованим, находячись під впливом зовнішніх чуттєвих сприйнятів. У результаті практики чуттєвий досвід (звуки, запахи тощо) зникає. Пратьяхара на вищому рівні включає також відсікання внутрішніх почуттів: психічних і ментальних.

Дхарана означає зосередження розуму. Цей крок передує медитації і стосується фіксації усвідомлення на одному об'єкті та виключення зі свідомості всіх інших об'єктів. Якщо стан пратьяхари досягнуто, всі зовнішні подразники виключені. Проте, розум залишається сповненим внутрішніми діалогами, спогадами про минуле, проектуванням майбутнього. Обдумуючи різні ситуації, розум намагається знову пережити минулий приємний досвід, намагається звільнитися від неприємного досвіду, він будує плани на майбутнє або відчуває перед ним страх.

Щоб викликати ментальну односпрямованість, можуть використовуватися різні методи. Релігії намагаються пробудити цей стан в основному за допомогою ритуалів, церковної служби, пуджі (поклоніння), співів, молитви і т.д. Йога Патанджалі як точку фокусування для внутрішнього зосередження використовує певний психічний символ, яким може бути гуру, божество, мантра, будь-яке запитання. Але це обов'язково має відповідати природі розуму конкретної людини і підходити саме їй. Психічний символ, що проектується перед закритими очима, повинен настільки переповнювати практика, що все його єство має бути поглиненим цим символом. Дхарана потребує регулярної та наполегливої практики, що сприятиме поступовому переходу на рівень дхьяни.

Дхьяна продовжує дхарану. Вона виникає, коли людина в змозі підтримувати рівну стабільну зосередженість на внутрішньому символі протягом певного часу. Врешті решт, це призводить до подолання двоїстого сприйняття світу, що призведе до досягнення самадхі.

У цьому стані, в якому повністю припинені як зовнішні, так і внутрішні видозміни, все, що залишається - це свідомість. Самадхи призводить до самосвідомості (самореалізації) [33].

Яма та Ніяма - це назви двох перших ступенів йоги, сформульовані мудрецем Патанджалі в «Йога-сутрі». Це перші та основні умови для людини, яка хоче почати шлях своєї особистої еволюції, свого самовдосконалення. Яма та Ніяма - це етично-моральні основи, фундамент для успішного розвитку. Як будь-яку будівлю неможливо побудувати без фундаменту, так і духовний шлях стає неможливим без цих основ, принаймні, адекватний духовний розвиток без цього неможливий. Приписи Ями та Ніями готують людину, загартовують її волю, навчають контролювати свої зовнішні та внутрішні прояви. Інакше, почавши розвиватися, людина може піти не у той бік. Справа в тому, що люди, які починають займатися різними практиками, одночасно проявляють як позитивні, так і негативні якості, які можуть бути виражені набагато яскравіше. У ведичних писаннях, зокрема в Рамаїні, є показовий приклад того, як далеко може відвести від істини практика, якщо не дотримуватися Ями та Ніями. Це приклад великого демона Равани, який заснував демонічну цивілізацію на Шрі-Ланці. Він і його брат серйозно практикували йогу і в своїй практиці досягли всього, що тільки можливо, але не втрималися на шляху в силу виявлення Его, амбіції, марнославство тощо. Тому так важливо починати шлях самовдосконалення саме з етично-моральних основ. Більш глибоке вивчення та осягання закону карми також дає розуміння важливості, необхідності й справедливості правил Ями та Ніями.

Незашкодження, правдивість, неприсвоєння чужого, стриманість і неприйняття дарів називається Яма. Людина, яка хоче бути досконалим Йогом, повинна відкинути думку про відмінність статей. Душа не має статі; навіщо їй принижувати себе подібними думками? Отримання від інших дарів так само

погано, як і крадіжка. Свідомість людини, що приймає подарунки, знаходиться під впливом свідомості того, хто дає, так що людина, яка отримує подарунки, вироджується. Отримання подарунків порушує незалежність свідомості і робить людей справжніми рабами. Тому не треба приймати нічого [7]. Ці великі обітниці не мають бути порушені часом, місцем, наміром і кастою. Отже, неспричинення шкоди, неприсвоєння чужого, цнотливість і неприйняття дарів повинні бути сприйняті кожним чоловіком, жінкою, дитиною, кожною душею, незалежно від нації, країни і стану [7].

Ахімса - ненасильство - є неспричинення шкоди всім живим істотам у будь-який спосіб і в усі часи. Наступні види самоконтролю і дотримання релігійних/йогічних приписів мають своїм коренем це ненасильство. Оскільки їх призначення полягає в удосконаленні здатності ненасильства, то вони викладаються, щоб навчити йому. І практикуються вони як додаткові засоби саме для того, щоб надати ненасильству досконалої форми. Отже, ахімса – це відмова від насильства по відношенню до кого б то не було і до чого б то не було, в тому числі по відношенню до самого себе і до природного порядку в світі. Чому так важливо відмовитися від насильства? Якщо розібратися по суті та подивитися більш глобально, то основні проблеми на цій планеті виникають саме через насильство. Насильство по відношенню до планети, тварин, людей і до багатьох інших живих істот, тобто до Природи в цілому. Адже наша планета - такий самий живий організм, як всі інші, тільки трохи в іншій формі. Саме тому необхідно правильне ставлення до навколишнього світу. В ідеалі бажано не вбивати навіть муху, яка настирливо заважає. Звичайно ж, це в ідеалі. Проте це теж важливо і потрібно до цього прагнути. Основна і найбільш зрозуміла причина не завдавати насильства - це розуміння, що не ти дав життя істоті, не тобі його і забирати, тобто втручатися в процес еволюції цієї істоти в цьому світі. З точки зору закону карми, завдаючи шкоду або насильства іншим живим істотам, ми напрацьовуємо негативну карму. Відповідно, чим більша кількість людей буде, наприклад, вбивати тварин, тим більше негативної карми вони накопичать. А кожна індивідуальна карма в результаті формує загальну або групову карму суспільства, внаслідок якої страждати тим чи іншим чином

будуть усі. Якщо ж допомагати іншим усвідомити наслідки їх дій, то і загальна картина буде поліпшуватися [52].

Сатья - відмова від неправди, в першу чергу від самообману. Правдивість є відповідність мови і розуму (манаса) реальній дійсності. Якими є побачене, логічно виведене або почуте, такими є мова і розум. Якщо слова вимовлені ким-небудь для того, щоб передати своє знання іншому, вони не повинні бути брехливими, помилковими або позбавленими істинного смислу. Їхнє використання має на меті благо всіх живих істот, але аж ніяк не заподіяння їм шкоди. Якщо ж слова вимовляються з благим наміром, але згодом можуть завдати шкоди живим істотам, то такі слова будуть не правдивими, а лише принесуть зло. Через помилкову праведність, тобто зовнішню подібність до чесноти, вони стають гіршим злом. Тому, маючи на увазі благо живих істот, слід говорити правду.

Астея - відмова від прагнення володіти тим, що вам не належить; некрадіжка. Крадіжка є незаконним привласненням речей, які належать іншому. Її протилежність - чесність як некрадіжка, що представляє по своїй формі відсутність жадібності. Інколи говорять, що зазвичай крадуть люди, у яких багато нереалізованої енергії пристрасті і дії (Раджаса). Якби у такої людини була в житті важлива справа, яка дозволяла б реалізувати цю енергію, то людина навряд чи б почала займатися крадіжкою.

Апаріграха – ненакопичення. З точки зору енергії, для того, щоб якась річ у неї з'явилася, людина повинна витратити колосальну кількість життєвої енергії. Адже нічого просто так не відбувається, на все потрібна енергія. Щоб отримати якусь річ, люди працюють. І продовжують далі витрачати життєву енергію, заробляючи гроші вже на її підтримання. Що ж тоді залишається нам і нашим близьким, не кажучи вже про енергію для духовного розвитку? Таким чином, чим більшою кількістю речей ми себе оточуємо, тим більше і більше енергії буде йти тільки на те, щоб всі ці речі підтримувати поруч з собою.

Брахмачарья - стриманість, відмова від потурання своїм пристрастям, чуттєвим, сексуальним бажанням і слабостям. Цей припис має дуже широку основу, починаючи від надмірних сексуальних утіх і закінчуючи смаковими

відчуттями. Мудреці минулого намагалися практично повністю уникати статевих взаємин, щоб максимально накопичити і підняти енергію, щоб максимально служити на благо суспільства, використовуючи сексуальну енергію лише для продовження роду. Необхідність контролю сексуальної енергії пов'язана з тим, що, задовольняючи сексуальні пристрасті, людина витрачає величезну кількість життєвої енергії для отримання короточасного задоволення. А коли енергії немає, неможливо самовдосконалюватися і займатися духовними практиками. Це стосується і прихильності до смакових відчуттів. Вважається, що чим більше людина прив'язана до смаку, тим більше життєвої енергії вона витрачає під час отримання задоволення від їжі. У цьому ключі потрібно прагнути до того, щоб їжа в першу чергу була максимально проста і корисна, з найбільш простим смаком. Це дозволить зберегти більшу кількість енергії для більш ефективного життя і розвитку.

Внутрішнє і зовнішнє очищення, задоволення, самоприборкання, вивчення і поклоніння Богові складають Ніяму.

Зовнішня чистота – це дотримання тіла чистим. Неохайна людина ніколи не буде Йогом. Повинна бути також внутрішня чистота. Вона досягається поїменованими на початку чеснотами. Звичайно, внутрішня чистота більш цінна, ніж зовнішня; але необхідні обидві, - в зовнішній же чистоті без внутрішньої немає нічого хорошого [7].

Шауча означає чистоту свідомості та тіла. Мається на увазі чистота в навколишньому світі, чистота тіла і одягу, а також чистота свідомості, думок і внутрішнього світу людини. Іншим словами, людина повинна докладати зусиль, підтримуючи чистоту, спокій і ясність на трьох рівнях - фізичному, енергетичному і духовному [52]. Отже, чистота, що досягається завдяки землі, воді, а також прийняття чистої їжі є зовнішня чистота. Внутрішня чистота - це усунення забруднення свідомості.

Тапас– це постійне наполегливе тренування, аскетизм і самодисципліна. Цей припис стає зрозумілим, якщо розглянути два поняття: Тапас і Аскезу. Тапас - це універсальна енергія, яку можна накопичити. Тапас є як своєрідним щитом для людини від неприємностей, так і енергією, за рахунок якої вона

може реалізовувати ті чи інші свої завдання в цьому житті. Вважається, що за рахунок накопиченого тапаса людина може перетілитися в більш досконалому світі, так як у неї є потенціал для цього. Єдине, що ми можемо взяти з собою, переходячи до іншого світу, це накопичений тапас як засіб до подальшого духовному розвитку. Матеріальні речі залишаються в цьому світі. Тому, якщо людина в цьому житті витратила весь тапас на матеріальне, у неї немає енергії на розвиток. Саме аскеза у розумінні терпіння, самообмеження, самодисципліни сприяє накопиченню тапаса. У більш вузькому сенсі, подвижництво, або аскетизм - це терпляче перенесення крайнощів - голоду і спраги, холоду і спеки, стояння і сидіння в нерухомості, а також дотримання повного мовчання. Це і відповідні обітниці - умертвіння плоті, Чандраяна, сувора покута та інше.

Сантоша - задоволеність тим, що у тебе є на даний момент. Це відсутність бажання привласнити більше того, що конче необхідно. Цей припис перегукується з ненакопиченням. Можливо, ми просто живемо в дисгармонії з об'єктивними законами Природи, від чого і страждаємо, невпинно намагаючись придумати теорії досягнення достатку, вкладаючи все більше і більше сил в матеріальні блага.

Свадхья - самоосвіта. У вузькому сенсі слова, це вивчення шастр, котрі тлумачать про звільнення, або багаторазове повторення святого слова. У більш широкому ракурсі, самоосвіта важлива з точки зору пізнання себе, свого внутрішнього світу, навколишнього світу, перевірка вивченого на власному досвіді за рахунок практики. Отримуючи адекватні знання, людина змінює своє ставлення до світу, до людей, свою мотивації, мета її життя стає більш альтруїстичною, з'являється більше співчуття до всіх істот. Тому так важливо систематично прикладати зусилля в самоосвіті, якщо людина хоче принести більше блага собі та навколишнього світу.

Ішвара Пранідхана - присвячення заслуг Всевишньому. Відданість Ішварі, тобто надія на Нього, є присвяченням всіх дій цьому Вищому наставнику. З відданості Ішварі виникає розуміння істинної одухотвореності, а також усунення перешкод. Цей принцип варто розглядати як присвячення своїх

благих вчинків і заслуг на благо світу, це великий альтруїзм по відношенню до світобудови в цілому. Важливо, щоб це було максимально щиро, без будь-яких корисливих мотивацій як на фізичному рівні (заробити на цьому), так і на ментальному (потішити своє Его і марнославство).

У багатьох інших писаннях (наприклад, в Шанділья-Упанішаді, Сіддха-сіддханта паддхаті, Хатха-йога-прадіпіка [35]) згадуються десять принципів Ями [32]:

- Ахімса
- Сатья
- Астея
- Брахмачарья
- Кшама – милосердя, прощення, терпіння
- Дхриті – стійкість
- Дайя – співчуття
- Арджава – чесність, прямота
- Мітахара – поміркований апетит
- Шауча – чистота

У «Шанділья-Упанішаді», «Вараха-Упанішаді», «Сіддха-сіддханта паддхаті», «Хатха-йога-прадіпіка» [35] і «Тірумантирам» наводиться список з 10 ніям:

- Хрі - каяття
- Сантоша - скромність, задоволеність тим, що є, оптимізм
- Дана - благодійність
- Астікья - тверда віра
- Ішварапуджана - поклоніння Богові
- Сіддханта-шравана - вивчення священних текстів
- Маті - пізнання, розвиток духовного розуму під керівництвом гуру
- Врата - священні обітниці
- Джапа - повторення мантр

- Тапас - самодисципліна, аскеза, старанність у досягненні духовної мети

Якщо людина всім серцем усвідомила необхідність дотримання ями, вона сама приходить до розуміння і здійснення ніями, в правилах якої червоною ниткою проходить необхідність до самодисципліни. І це та основа, той фундамент, побудувавши який можна переходити до наступних ступенів. Правила ями та ніями не є те, про що слід один раз подумати і забути. Це те, чого потрібно дотримуватися все життя, незалежно від того, наскільки серйозно люди займаються йогою, є прихильником тієї чи іншої релігії, незалежно від роду занять, статі та віку. Сутність у тому, що сам Всесвіт, народивши життя в тілі людини, дав дороговказ, закони людського життя. Пророки, Великі Вчителі зуміли почути це і донести до людей у формі релігій, духовних традицій, етичних заповідей. Намагаючись виконувати ці правила, люди очищують свою душу, роблять своє життя легшим і приємнішим, а світ навколо них змінюється разом з ними і відкриває нові шляхи для творчості. Суть йоги - це служіння і практика на благо всіх живих істот, а з рештою і самого себе.

### 2.3. Практики медитації та йога

Медитація - один з базових принципів йоги. Це практика, суть якої полягає в постійному спостереженні за розумом. Це означає, що медитуючому необхідно зосередити розум в одній точці, зробити його спокійним і нерухомим і усвідомлювати себе. Завдяки практиці медитації можна досягти глибокого розуміння себе, знайти сили і впевненість у вчинках. Це допомагає досягти більшої ясності розуму, поліпшити концентрацію [37], віднайти мудрість і спокій всередині себе. Свій трактат Свами Шивананда починає словами «Возлюблені учні! Медитація є єдиним Шляхом до Безсмертя і Вічного Блаженства. Медитація руйнує всі причини печалей, болю, страждань. Регулярна медитація робить розум спокійним і стійким і відкриває шлях до інтуїтивного пізнання. Без медитації ви не зможете досягти пізнання Нескінченного. Медитуйте регулярно, і ви досягнете Самореалізації» [37].

Як зазначають дослідники, «для досягнення стану абсолютної єдності східні традиції використовують медитативні техніки, які розроблялися століттями. Особливого розвитку медитація набула в школах йоги та буддизму. Медитація виступає одним із засобів подолання бінарних опозицій, властивих культурі. Вона сприяє переживанню абсолютної єдності всього існуючого. Медитація надає можливість сприймати ту реальність, яку неможливо описати завдяки концептуальному апарату суб'єкта пізнання» [10].

Медитація - найглибший особистий і духовний досвід. Мета, яку переслідує кожна медитативна техніка - це спрямувати нашу свідомість в більш позитивне русло, повністю змінюючи стан розуму. Медитувати означає направити свою свідомість всередину, щоб сконцентруватися на джерелі всіх думок і ототожнень. Весь процес медитації зазвичай проходить через три стадії: концентрація (Дхарана), поглинання об'єктом медитації (Дхьяна), стан

тотального поглинання, коли суб'єкт і об'єкт медитації зливаються воєдино (Самадхі). Отже, Дхарана, Дхьяна і Самадхі.

Медитацію можна охарактеризувати як стан, в якому практикуючий максимально зосереджений на якомусь одному об'єкті. Якщо в процесі даної процедури спостерігається блукання розуму, то це називають Дхараною. Основна відмінність між Дхараною і Дхьяною полягає в тому, що під час Дхарани людина усвідомлює тільки сам факт, що її свідомість зосереджена на чомусь одному, а при настанні Дхьяни практикуючий здатний усвідомити лише себе і об'єкт, який заповнив його увагу. Патанджалі в своїй «Йога Сутрі» описує практику медитації як метод вдосконалення душі через виконання послідовності певних вправ. Дані вправи є останніми трьома рівнями класичної йоги – це концентрація, медитація і осяяння [7; 33].

Людина, що готується до медитації, починає свою подорож всередину з зосередження на певному об'єкті (це може бути дихання, мантра, янтра, думки, порожнеча тощо). Як тільки увага поглинається об'єктом, концентрація перетворюється на поглинання або дхьяну. У цьому стані зупиняється «ментальний діалог», розум завмирає, сповільнюється дихання, підвищується циркуляція прани в тілі. Якщо практик безперервно слідує за об'єктом медитації і не дозволяє розуму відволікатися, його поглинання посилюється до тих пір, поки медитуючий і об'єкт медитації не зіллються в одне ціле. Цей стан називається самадхі, або просвітлення. У такому стані практик бачить весь зовнішній світ як частину себе, а сприйняття світу в бінарних опозиціях припиняється. Людство все більше і більше почало використовувати різні медитативні методи, щоб впоратися з постійно зростаючим напруженням, пов'язаним з шаленим ритмом сучасного способу життя. Нездатні знайти місце гармонії і спокою в зовнішньому світі, люди все частіше направляють свій погляд всередину в надії знайти спокій і душевну рівновагу.

Сучасні психотерапевти досить часто звертаються до практики медитації, оскільки вона веде до істинного джерела людини, її справжньої суті. Стан розслаблення і змінений стан свідомості - обидва досягаються завдяки медитації, що особливо ефективно при психотерапії. Але більш ніж що-небудь

інше, медитація використовується як метод особистісного зростання, щоб людина змогла виробити більш позитивне ставлення до життя в цілому [17].

Численні дослідження довели, що медитація здатна подовжити життя. Коли людина входить у стан медитації, її мозок починає працювати абсолютно по-іншому. У практикуючого збільшується активність нервової системи і припиняється потоншення кори головного мозку. При регулярній практиці спостерігаються позитивні зрушення у функціонуванні серцево-судинної системи, робота шлунково-кишкового тракту поліпшується, а склад крові зазнає значних змін. Останні дослідження, які були проведені Асоціацією кардіологів США, показують, що регулярна практика медитації дозволяє істотно знизити ризик виникнення інфарктів і утворення злоякісних пухлин [13].

У сучасному світі «все більше людей займаються практикою медитації. Широко відомий її позитивний вплив у разі стресових станів, тривоги, депресії, полегшенні хронічних захворювань. Її інкорпорування у повсякденне життя приносить чимало користі. Проте самі молекулярні механізми цих процесів ще й досі недостатньо вивчені» [66, с.12]. Сьогодні сучасна наука активно досліджує вплив медитативних практик, що розширюють свідомість, на фізичне і психічне здоров'я людей [60; 73; 84].

Досвідчені йоги здатні займатися медитацією в будь-якому місці. Однак, тим, хто тільки починає пізнавати цю давню практику, необхідно правильно вибирати час і місце для своїх занять. Найоптимальніший варіант - це виділити для занять окрему кімнату, яка буде обладнана так, щоб створити правильну атмосферу. Звичайно, можливість виділити ціле приміщення спеціально для медитації є не у всіх, в зв'язку з чим можна обмежитися і невеликим куточком, в якому для кращого ефекту потрібно поставити вівтар з ароматами. Найкраще займатися медитацією в так звану «годину Бога», коли на Землі переважає спокій і умиротворення. «Годиною бога» прийнято називати проміжок з чотирьох до шести годин ранку. Але в принципі медитувати можна в будь-який час, головне, щоб вас нічого не відволікало від практики. Перед заняттям не слід вживати гостру їжу, алкоголь, чай або каву, а також займатися діяльністю,

що потребує підвищеної уваги. У свою чергу, рекомендується прийняти контрастний душ і виконати одну з асан. Для медитації необхідно виконувати асани, які будуть зручні і стійкі. У процесі спина обов'язково повинна бути прямою, але при цьому практикуючий не повинен її сильно напружувати. Не варто займатися медитацією лежачи. У такому положенні досить важко утримувати концентрацію, в зв'язку з чим новачки дуже часто входять до напівсвідомого стану. Для медитації бажано освоїти дві пози: досконалу (просто положення сидячи зі схрещеними ногами) і позу лотоса. При виконанні даних асан люди можуть досягти більш глибокого занурення і, як наслідок цього, отримати найбільший ефект. Якщо неможливо виконати ці асани, то можна прийняти асану напівлотоса або просто схрестити ноги і сісти на стілець.

Гуру медитації вважають, що перш ніж практикувати Дхьяну, необхідно відчувати любов до Бога і регулярно повторювати мантру «Ом», завдяки чому розум очищується, а свідомість відчуває дотик божественної суті. Після цього буде потрібно прийняти зручну асану, розслабити свідомість і сфокусуватися на точці, розташованій між бровами. Особливу увагу необхідно приділити диханню – на ньому не потрібно концентруватися, досить тільки спостерігати за ним. У тому випадку, якщо в свідомість будуть прориватися сторонні думки, то позбавлятися від них не потрібно, але уваги звертати не слід, обмежуючи усвідомлення їх, лише фіксуючи присутність сторонніх сутностей в голові. Практикуючий повинен намагатися максимально увійти в самого себе і залишатися в такому стані до того часу, доки розум не досягне глибокого занурення. Тільки після того, як це вдасться зробити, можна буде відчувати божественну присутність, радість і гармонію. Коли медитація закінчена, потрібно молитовно подякувати і повернутися до своїх мирських справ [13].

Можна повністю погодитися з Ошо, що «є лише два способи прожити життя. Один з них – життя із самого єства свого буття – завжди був шляхом містиків. Медитація - це не що інше, як знаряддя, що допомагає вам усвідомити вашу справжню сутність, яка не створена вами, яку вам не потрібно створювати, якою ви вже є. Ви народилися з нею, ви і Є нею. Її необхідно

відкрити. Якщо це неможливо, або якщо суспільство не дозволяє цього... а ніяке суспільство не дозволяє цього, тому що істинне «Я» небезпечне – небезпечне для організованої церкви, небезпечне для держави, небезпечне для натовпу, небезпечне для традиції – як тільки людина усвідомлює своє справжнє «Я», вона стає особистістю. Вона більше не належить до психології натовпу, позбавляється забобонів, її неможливо використовувати. Її неможливо вести за собою, як худобу, розпоряджатися нею і наказувати їй. Вона житиме відповідно до власного світла, виходячи зі своєї внутрішньої сутності. Її життя буде сповнене неймовірною красою та цілісністю» [71].

Медитація допомагає вийти за межі двоїстого мислення, щоб сприймати справжню природу свого розуму, що є чистим світлом. Звичайний людський розум поглинений концепціями дуальності, але чистий розум не схильний до такої хибної думки. Всі концепції дуальності розчиняються в медитативному усвідомленні. Медитація сприяє переживанню абсолютної єдності всього існуючого. Вона надає можливість сприймати ту реальність, яку неможливо описати завдяки концептуальному апарату суб'єкта пізнання. Медитація допомагає звільнитися від тканини думок, концепцій, помилкових понять, фальсифікацій і мрій, яку зазвичай плете наш розум, і людина переживає дану мить в усій її повноті такою, якою вона є, і здатна бачити те, що дійсно знаходиться перед нею. Медитація очищує розум, який зазвичай перебуває в занепокоєнні, робить його більш гнучким. Вона позбавляє розум будь-яких помилок і суперечностей, готує його до нових ментальних дослідів і до інтуїтивного сприйняття дійсності. Мета медитації полягає як у подоланні автоматизму мислення, у викоріненні вже існуючих патернів поведінки, так і в розвитку здібностей, талантів людини [10].

Медитація - це безперервний інструментальний шлях трансценденції. Трансценденція означає розвиток, отже, медитація є безперервним розвитком або внутрішнім зростанням. Вона природно і упорядковано розгортає послідовність все вищих єдностей, доки не залишається одна найвища Єдність. Медитація - це еволюція, це трансформація. Вона являє собою вихід за межі «Его». Медитація перериває концептуальне транслювання «Его», яке

складається з думок і понять, а також емоційних реакцій на них. «Его» повинно вдягнути у шати більш високих сфер те, що воно сприймає концептуально. Головними характеристиками таких сфер є трансчасова позачасність, любов, відсутність уникнень і уподобань, повне прийняття всього і суб'єкт-об'єктна єдність [44].

Отже, в світі, обмеженому простором, часом, причинністю, тобто в світі розрізнення і протистояння, людина, що практикує йогу і медитацію, набуває нових якостей і розширює функціональне поле своїх можливостей для досягнення свободи і самореалізації.

## РОЗДІЛ 3

### ЗУСТРІЧ З ЛІМІНАЛЬНИМ: ШАМАНСЬКИЙ МУЛЬТИПРОСТІР

#### 3.1. Шаманізм та його особливості

Багатовимірність людини знаходить своє відображення і у багатовимірності світів, в яких вона діє. Розуміння того, що земний світ не є єдиним світом, відображено у всіх духовних традиціях людства, а особливого вираження набуло у шаманізмі. Проблема шаманських практик сьогодні викликає новий інтерес через те, що вона до недавнього часу не була предметом комплексного, системного мультидисциплінарного аналізу. До сьогодні існує точка зору, яка відводить шаманам дві можливі ролі - або душевнохворого, або шарлатана. У дослідників немає єдиної думки щодо географічних та хронологічних рамок цього явища. Сьогодні звучать серйозні аргументи на користь того, що шаманізм - це найдавніша з усіх соціокультурних, релігійних, медичних та психологічних дисциплін людства. Досі тривають суперечки про те, чи виник шаманізм з одного центру, чи він формувався в різних регіонах землі одночасно; чи правомірно називати шаманізм релігією. Актуальність вивчення багатогранних аспектів і глибоких основ досвіду шаманізму все зростає в зв'язку з тими процесами, які відбуваються в сучасному світі - зростає значення досліджень особливостей національної історії народів, їх культури, менталітету. Все це дозволяє зробити висновок, що дослідження шаманських практик є науково значущим, актуальним, має не тільки науково-теоретичний, а й практичний інтерес.

У багатьох країнах світу сьогодні створені наукові антропологічні центри, кафедри в університетах, при яких обов'язково є фахівці з шаманізму. Незважаючи на велику кількість дослідників і досліджень, а може бути, як раз

саме тому, суперечки про шаманізм не замовкають. Як і раніше немає єдиної думки про час виникнення шаманізму: діапазон - від палеоліту до середньовіччя. Досі точаться дискусії стосовно географії шаманізму: одні вважають, що це тільки Сибір, Центральна Азія, Північ Європи; інші - що це майже весь світ: вся Азія, Північна і Південна Америка, Африка, Кавказ. Зрозуміло, що немає одного-єдиного визначення шаманізму.

Шаманізм вважають як однією з найдавніших у світі релігій, так і однією з найновіших. Самі вузькі концепції шаманізму описують його як специфічну форму релігійної практики в Сибіру. З іншого боку, поняття шаманізму екстраполюється на універсальний набір вірувань в духів та окультні сфери [90]. Вперше видана в 1951 р. книга М. Еліаде «Шаманізм: архаїчні техніки екстазу» справила величезний вплив на розвиток ідей про шаманізм. Велике значення мала також «Структурна антропологія» К. Леві-Стросса, яка пояснювала шаманську практику як певну форму психотерапії. К. Кастанеда сприяв популярності шаманізму серед західних культур. Антропологічний постмодерний поворот призвів до нового розуміння шаманізму: «Знаменський ... вбачає в Кастанеді постмодерніста в контексті його акценту на соціальному конструюванні реальності та неможливості розуміння шаманського знання західною епістемологією, яка не залишає місця для переживання. Кастанеда радикалізував поняття тотальної партиципації та дослідив психоделіки, які спричиняють змінені стани свідомості, проблематизуючи питання кордонів між «реальністю» та «вигадкою» [92].

На відміну від буддизму, християнства, ісламу, час появи яких визначено досить точно, оскільки його прив'язано до дат життя їх першозасновників і проповідників, у шаманізмі такої відправної точки немає. Ймовірно, він виникав багато разів: у кожній з частин земної кулі у певний період часу і по-своєму. Поки немає даних, які безумовно свідчать про те, що народи, що жили в Західній Європі, зокрема у Франції, знали шаманізм. Але і це не виключено. Тому що саме у Франції, в басейні річки Гаронни, на початку ХХ століття була відкрита печера «Трьох братів» (Труа-Фрер), на стінах якої серед зображень, датованих верхнім палеолітом (40-10 тисяч років до н.е.), знаходиться

найраніше з відомих в історії зображення шамана - фігура людини зі шкурою на плечах, з рогами оленя на голові та кінським хвостом, яка танцює. Схожі зображення часто зустрічаються і в Азії, і в Африці, але французьке, з печери «Трьох братів», найраніше. Не всі фахівці згодні з тим, що зображений там саме шаман. Але людина на картині надто подібна до стандартних описів шамана в шаманському костюмі.

На думку М. Еліаде, шаманізм - це перш за все сибірське і центральноазійське релігійне явище. Він вважає, що це слово прийшло до Європи і Америки через російську мову, яка запозичила цей термін від тунгуського шаман (мовою сибірських народів «саман» - буйний). На всій величезній території Центральної та Північної Азії магічно-релігійне життя суспільства зосереджується навколо шамана. Це, звичайно, не означає, що він є єдиним, хто має доступ до сакрального, або ж що він бере на себе контроль за всією релігійною діяльністю. У багатьох племенах поряд з шаманом існує також жрець, не враховуючи того, що кожен голова сім'ї є також головою домашнього культу. Проте шаман залишається центральною фігурою, оскільки у всій цій сфері, де екстатичне переживання є надзвичайно релігійним, шаман і тільки шаман є безумовним майстром екстазу. Тому М. Еліаде і визначив шаманізм як техніку екстазу [50].

Вважається, що шаманізм заснований на уявленнях давніх людей про існування тісного зв'язку між шаманом і духами, що допомагають боротись з іншими, ворожими людині силами. Найвірогідніше, першим духом-заступником шамана був його родовий або сімейний тотем. Недарма в багатьох народів душу шамана уособлювала тварина, з якою вона була злита в єдине ціле. Пізніше образ «матері-звіра» набув вигляду духу-предка самого шамана. Зрештою він перетворився на духа-помічника шамана, дуже часто людиноподібного на вигляд.

Завдяки здатності до підтримання безпосереднього контакту з надприродним шамани помітно відрізнялися від усіх тих, хто в давньому суспільстві також спеціалізувався на простому виконанні різноманітних релігійних і магічних обрядів і ритуалів - знахарів, чаклунів, ворожбитів.

Шаманські обов'язки однаковою мірою виконувалися й чоловіками, й жінками, іноді зустрічалось і таке явище, як травестизм, коли чоловіки-шамани вдягалися і поводитися як жінки, тому що на те була відповідна воля духів [20].

Найчастіше шаманізм успадковується через батька чи матір, але зустрічається і спонтанний. В обох випадках покликання проявляється через сні і напади конвульсій, викликані духами предків (утха). Шаманське покликання є обов'язковим; від нього не можна ухилитися. Якщо немає відповідних кандидатів, духи предків починають мучити дітей; такі діти плачуть уві сні, стають нервовими і задумливими, і в віці тринадцяти років відбувається посвята у шаманську професію. Підготовчий період включає цілий ряд екстатичних ситуацій, які є також посвятою: духи предків з'являються уві сні і забирають неофіта іноді навіть в пекло. Юнак продовжує навчання одночасно у людей похилого віку та шаманів; він вивчає генеалогію і традиції роду, міфологію та шаманську лексику. Інструктор називається «Батьком-Шаманом». Під час екстазу кандидат співає шаманські гімни. Це знак, що контакт з іншим світом вже налагоджений.

Існує навіть спеціальний термін - шаманська хвороба. Це коли духи вимагають від «обраного» згоди стати шаманом, а той не хоче, чинить опір. У відповідь духи загрожують, що нашлють хвороби або навіть смерть на нього, на його рідних. А людина відмовляється прийняти дар тому, що розуміє, що, взявши на себе роль посередника між світом людей і світом духів, вона вже не буде належати собі. На неї лягає тяжка відповідальність перед духами за людей, за їх слабкості та вчинки. Новий шаман повинен сприяти добробуту своїх родичів, оберігати їх від бід, безкорисливо допомагати кожному, хто потребує допомоги.

У переважній більшості випадків шаманська хвороба супроводжується «професійним» навчанням кандидата у старого, досвідченого шамана, завдяки чому він здобував необхідні знання, навички й уміння, що розцінюються його одноплемінниками як надприродні. Майбутній шаман дізнається про устрій Всесвіту, імена, звички жителів «верхнього», небесного, або «нижнього»,

підземного, світу, з якими він матиме тісне спілкування, засвоює засоби пересування по потойбічних світах, вивчає прийоми впливу на духів, зміцнює волю і мужність, загартовує своє тіло, вчиться контролювати свідомість. Термін учнівства коливався в різних народів від кількох днів до кількох місяців або років. Навчання початківців шаманів складається як правило з навчання формальним речам, наприклад, правильному бою в бубон або правилам проведення обрядів, знанню шаманських табу [20].

Спілкування шамана з духами - камлання - відбувається в стані трансу. Цей французький термін трактується як затьмарення свідомості, відчуженість, самогіпноз. Часто для опису стану, в якому знаходиться шаман, використовують і інший термін - екстаз - грецьке слово, що означає несамовитість, наснагу, особливий стан, притаманний поетам і провидцям. Ті, хто спостерігав поведінку шамана під час камлання, відзначають такі явища як конвульсії, вирячені очі, піну на губах, непритомність, напади. На підставі таких свідчень багато людей стали вважати шаманів психічно хворими людьми. Однак під час трансу шаман, як правило, не втрачає зв'язок з тими, хто присутній на сеансі. Знаходячись у трансі, він нерідко пояснює, де в даний момент знаходиться і що бачить, отже, він зберігає зв'язок з реальністю.

Для досягнення трансу шаман використовує самонавіювання, концентрує волю, мобілізує психічні та фізичні сили. Безсумнівно, важливу роль при цьому відіграє бубон і співи. У деяких народів шамани використовують галюциногени - у індіанців Південної Америки це пейот, у корінного населення Північної Євразії – мухомор [15].

Шаманський культ неможливо уявити собі без особливого «шаманського реквізиту» - фартух, головний убір, барабан або бубон, шаманське дерево. У кожного - своє призначення, своя функція. Бубен шамана - не просто музичний інструмент: на якому шаман переноситься в світ духів. У деяких народів бубон осмислювався як човен, на якому шаман пливе по міфічній річці часу. Селькупи вважали, що головна сила шамана - це «вітер бубна», що здуває всі недуги. Всюди в шаманському світі бубон вважають душею шамана, його двійником. У народів Алтаю шаман, як правило, завжди мав кілька бубнів у своєму житті, але

не одночасно, а по черзі. Як тільки змінювався статус шамана і він піднімався по шаманській ієрархічній драбині, йому належало зробити новий бубон. Після смерті шамана бубон розміщували на дереві біля могили шамана або могли разом з іншими його речами заховати в спеціально побудованому для цього маленькому будиночку. Але ніколи нікому бубон не передавався у спадок. Вважається, що сила шамана не вмирає разом з ним, а залишається жити, вона знаходиться в його бубні. А якщо до цієї сили доторкнеться необізнаний, вона може викликати у нього психічне захворювання або навіть вбити.

Другим двійником шамана вважається його костюм. Повний шаманський костюм включав в себе плащ, штани, чоботи, рукавиці, головний убір, пов'язку з прорізами для очей. Костюми шаманів різних народів Сибіру в загальних рисах завжди були схожі. Всі вони відтворюють вигляд звіра-птаха. І, нарешті, шаманське дерево - третій двійник. Найчастіше - це дерево в лісі, яке шаман вибирав собі сам. На думку якутів, якщо дерево раптом починало засихати, то шаман хворів, якщо дерево зрубали, він гинув. У шаманському світі все одухотворене і взаємопов'язане. Шаман - жива людина, його бубон, костюм, дерево - теж живі істоти. За їхньою допомогою шаман звертається до світу духів, через їх посередництво духи вселяються в шамана. Знищення будь-якої ланки у цьому ланцюжку призводить до загибелі їх всіх [15].

Шаман, змінюючи стан свідомості, діє в різних світах. У контексті шаманської космології Всесвіт представляє собою два світи - світ видимих речей і світ невидимих речей, між цими світами не існує непереборної межі. Шаманський космос поділений на три рівні:

- Нижній,
- Середній,
- Верхній.

Середній світ охоплює видимі й невидимі речі, а Верхній і Нижній Світи - лише невидимі сфери [77]. Ці світи пов'язані певною віссю світу - Світовим Деревом.

Верхній і Нижній Світи сповнені співчутливими духами-помічниками. Верхній світ населений духовними вчителями, предками, воскреслими

майстрами, ангелами тощо, тоді як Нижній світ представлений духовними помічниками, духовними провідниками, духовними тваринами, природними і міфічними тваринами, корінними народами, ельфійськими істотами [70].

Шамани часто вважають за краще не звертатися до духів Середнього Світу (душі низького рівня, загублені душі, духи природи, духи з Еґо), тому що багато хто з них амбівалентний та позбавлений сили [78]. Духовні помічники не можуть досягти звичайної реальності нашого Середнього світу без допомоги шаманів. Шаман з'єднує дві реальності. Щоб здійснити шаманську подорож до духовного світу, практикуючий викликає у себе змінений стан свідомості, при цьому контролюючи себе. Шамани подорожують, щоб отримати інформацію про проблеми людини з духовної точки зору та відновити зв'язок людини з її духовною силою.

У Верхньому або Нижньому Світі шаман зустрічається з духами, домовляється з ними про допомогу в тій або іншій справі, дізнається у своїх надприродних помічників або заступників те, про що не міг довідатися звичайним шляхом (приміром, про долю зниклої людини). Власне кажучи, дії шамана під час камлання є не чим іншим, як зрозумілою для присутніх розповіддю про всі перипетії його незвичайної подорожі. Тому шаман мусить не гірше за професійного актора володіти мистецтвом звуконаслідування, вміти зображувати тих добрих і злих духів, з якими зустрічався в іншому світі. Усі ці специфічні уміння і дива виконують далеко не розважальну функцію: вони покликані упевнити всіх, і передусім самого шамана, в його надприродних можливостях [20].

Шаман здійснює комплекс обрядів для зцілення хворого, для вселення душі дитини в бездітну жінку, для зміни погоди і багато іншого - все це релігієзнавці називають шаманською практикою. Але існує й шаманський світогляд. Він базується на тому, що Весь світ має душу. Все, що нас оточує - ліси, поля, гори, річки, озера, окремі дерева і навіть каміння, - населене духами, здатними допомогти людині, якщо їх про це попросити, виконавши відповідний обряд. І вони ж можуть нашкодити, якщо про них забувають, якщо випадково або навмисно ображають їх. Людина - не вінець творіння, а всього лише

частина цього світу. Зовнішність людини - лише оболонка, яку можна змінити: звідси розповіді про людей, які перетворюються на ведмеда, рибу, оленя, птахів, морського звіра або ведуть своє походження від них. Не існує нездоланої межі між світом живих і мертвих. Шамани здатні переходити цю межу. Послідовники шаманізму вірять у те, що шаман може повернути людину до життя, відшукавши її душу, що заблукала, а також що шамани здатні допомогти людині ухилитися від смертельної небезпеки.

Шаманізм можна вважати цілою епохою в історії ранніх релігійних поглядів. Він справив значний вплив на пізніші релігії класових суспільств та продовжував зберігатися у багатьох народів, нерідко набуваючи рис християнського, буддистського або мусульманського культу. Як приклад можна навести книгу В.Н. Басілова «Шаманство у народів Середньої Азії і Казахстану» [3], де автор аналізує вплив ісламу на шаманізм, або Г.В. Ксенофонтowa «Шаманізм. Вибрані твори. Публікації 1926 – 1929 рр.» [24]. Дослідники вважають, що до сих пір недостатньо осмислено світогляд, який становив ідеологічну основу шаманізму.

Існують і певні розбіжності в інтерпретації шаманізму як релігійного феномену. Точка зору, що шаманізм не є релігією в строгому сенсі, представлена багатьма дослідниками. М. Еліаде дуже обережно називає шаманізм «релігією» в широкому сенсі, беручи слово «релігія» в лапки і ідентифікуючи шаманізм з містикою, магією і - найважливіше - з однією з найбільш архаїчних форм екстазу, відзначаючи багатоплановість цього явища. І той самий М. Еліаде неодноразово звертається до релігійних функцій шаманізму, підкреслює їхню роль в шаманістських віруваннях [50].

У цьому контексті вже важко погодитися з думкою про те, що шаманізм представляє собою сукупність екстатичних, терапевтичних методик, метою яких є входження в світ духів, отримання їхньої підтримки. Це ще раз підтверджує тезу, що шаманізм не слід затискати в прокрустове ложе інструментарію, технічного засобу вирішення світоглядних проблем. Не варто також зациклюватися на ритуалах і атрибутіці. Все це є лише зовнішньою стороною шаманізму.

Проте назвати шаманізм релігією важко тому, що безумовно визначальну роль в його характеристиках і самому його існуванні відіграє особистість шамана. Зміст знань, авторитет шамана багато в чому обумовлений фактором його генеалогічного дерева, біографіями його предків. І шаманські тексти-розповіді - це складний продукт накопичених етносом і перероблених шаманом знань і реакцій, помножених на особистісні якості та здібності шамана.

Дуже цікавим питанням для дослідників шаманізму є психологічне підґрунтя його виникнення. Існує думка про зв'язок шаманізму з тими психічними потягами людини, які вона наполегливо і безуспішно намагалася придушити. У середовищі деяких племен тибето-бірманської сім'ї шаманізм виник пізніше, ніж та релігія, суть якої полягала в культурі Всевишньої Небесної Істоти (Ме), якій приносили жертви, читали молитви. Існує думка, що шаманізм виник в зв'язку з жахливим розмноженням демонів, а Перший Шаман увійшов у міф як переможець демонів. Звідси можна зробити висновок, що душа людини завжди і з найдавніших часів схильна до певних потягів, прагнень, в тому числі і таких, які вона намагається витіснити зі свідомості, придушити, забути. Ці потяги з часом виражаються у вигляді страхітливих, агресивних і непередбачуваних істот, які жорстоко переслідують людину.

Як противага, в культурі практично всіх народів виникають міфи про створення та впорядкування світу - міфи, в яких чужий і ворожий людині хаос поступався місцем упорядкованому світу (космосу). І в цьому світі існують закони та істоти, яким підпорядковані не тільки люди, але й злі сили.

Отже, в цьому світі людина не самотня, вона має потужних опікунів. Їх слід було знати, належним чином вшановувати, приносити їм жертви шляхом суворо встановлених ритуальних актів. Закономірним чином з'являються і виконавці, суб'єкти здійснення цих актів - жерці, чаклуни. Певною мірою це допомагало. Але ці потяги знову і знову проривалися до свідомості, втілюючись в існуючих вже в рамках упорядкованого світу образах численних, потужних і ворожих людині демонів, з руйнівним впливом яких не могла впоратися традиційна релігія. Для послаблення впливу цих деструктивних сил і виникає шаманізм. У міфологіях не тільки племен тибето-бірманської сім'ї, але

і малих народів Сибіру, Центральної Азії факт виникнення шаманізму пояснювався волею богів, які створили і послали на землю шаманів для захисту людей від демонів.

Таким чином, на певному етапі культурного розвитку традиційні методи виникнення космогонічної міфології як самозахисту людини від усвідомлення себе беззахисною піщинкою в морі незрозумілого і страхітливого хаосу вже не спрацьовують. Боги занадто далекі і часто байдужі до людей, вони «надмірно скупі, надмірно глухі і не чують». Особистість потребує надійного захисту. Ось тоді і виникає потреба у появі такої істоти, яка жила б поруч з людьми, розуміла б їх потреби, надії і слабкості, і в той же час мала могутність подолати злі космічні сили, виступаючи доброзичливим посередником між богами і людьми. Тоді і виходять на культурну арену шамани і шаманізм.

Шаман, по суті, робить те, що в давнину робили міфічні предки - проникає на небо, контактує з богами, випрошуючи у них милості для людей, і повертається додому. Оскільки в міфології дуже багатьох народів через порушення людьми встановлених богами табу цю здатність було втрачено і людина вже не могла безпосередньо спілкуватися з богами, цю місію беруть на себе шамани. Тому відчуття втрати бога людиною і прагнення знову відновити його опікунську функцію призвело і до зміни в міфології, і до зміни в соціальній структурі соціуму (поява шаманів як окремої соціальної групи), і до виникнення нових форм переживання і пізнання дійсності (шаманський екстаз, породжені ним нові форми чуттєвості, нові емоційні детермінанти).

Проте, тлумачення шаманізму як виключно психічного феномену приховує в собі небезпеку. Як надмірність сприймається також і точка зору, за якою суть шаманства полягає в умінні користуватися властивостями власного організму, особливостями роботи мозку в різних станах свідомості. Жоден з учених-етнографів або істориків релігії навіть не схилився до думки, ніби шаманізм зобов'язаний своєю появою виключно психофізіологічним або психічним факторам - занадто багато зібраних фактів свідчать про культурну сутність цього феномену, про його глибинний зв'язок з іншими різновидами духовної творчості того етносу, в рамках якого він існує, про типажі персонажів його

міфології, про космологічні і космогонічні уявлення. Тому пояснити виникнення шаманізму одними психічними складовими було б вкрай необачно. Визначальні фактори його появи, очевидно, охоплюють значно ширше коло явищ.

Роль фундаментального, хоча і дуже слабо дослідженого чинника появи шаманізму (як, власне, і всієї сукупності магічно-містичних практик архаїчних суспільств) практично у всіх відомих нам культурах зіграла та обставина, що з часів перших форм соціальності і дотепер людина постійно стикається з так званими «вічними» проблемами свого існування. Людина, свідомість якої глибоко пов'язана з міфом, яка власне живе у міфі, ставить і намагається дати відповіді на ті ж питання, які є і нашими питаннями. Такими питаннями завжди і для всіх були і залишаються переживання факту невідворотності хвороб, нещастя і, нарешті, своєї смерті і смерті своїх рідних, пошуки причин несправедливості, нерівності і жорстокості в світі, свого ставлення до вищих духовних сил, сенсу власного життя, прагнення реалізувати себе у всій цілісності свого існування.

Люди потребували екзистенційного втішення, авторитетних тверджень про можливість перемоги над смертю, хворобами, посяганнями на добробут і здоров'я себе та своїх сімей, врешті-решт, про здатність досягти безсмертя і гармонії з потужними вершителями їх долі. Вони прагнули отримати освячені високим авторитетом настанови щодо поведінки в житті, щоб добитися сокровенних цілей свого існування.

Про філософське підґрунтя, екзистенціальні глибини цих граничних людських станів, установок і прагнень свідчить фольклор. Будь-які казки або обряди в специфічних формах, через історично зумовлені образи і поняття відтворюють базисну універсально-культурну формулу «життя - смерть – безсмертя». З неї з'являються універсальні висловлювання «метафізичного», філософсько-світоглядного рівня, які не виводяться з «дійсності», не мають і не можуть мати безпосередніх емпіричних підтверджень. Вони і служать як базисні висловлювання нової парадигми, серед яких є і твердження про вічність

Всесвіту, безсмертя людської душі і неодмінне прагнення людини до порятунку від смерті.

На певному етапі духовного розвитку реалізацію цих функцій брали на себе шамани і вони ж протягом досить тривалого історичного часу більш-менш ефективно виконували їх. Наприклад, передаючи слухачам зміст своїх «бесід» з померлими предками, шаман прямо або побічно (але завжди наочно, демонстративно) зміцнює в кожному зі слухачів його глибинні сподівання на власне посмертне існування, притупляє споконвічний, паралізуючий страх людини перед неминучістю смерті. А розповідаючи оточуючим про силу і могутність небіжчиків в зіставленні з живими, шаман підтверджує людині можливості її потужного самоствердження в майбутньому, запевняє її не тільки в існуванні, а й в утвердженні власного духовно-морального «я» після смерті. Отже, популярність і стійкість шаманських оповідань про викрадення злими духами людських душ і повернення їх на землю (відвоювання душі шаманом) обумовлена, перш за все, тим, що у цьому випадку в свідомості людей на раціональному, емоційному та підсвідомому рівнях вступає в дію універсальна базова світоглядна формула «життя - загроза життю - порятунок». Функції шамана тут носять чітку універсально-культурну визначеність і спрямованість [53].

Отже, не представляється можливим дати однозначну відповідь на питання про причини виникнення такого складного феномену як шаманізм. Сьогодні є нагальна необхідність нової, трансдисциплінарної інтерпретації феномену шаманізму.

### 3.2. Поняття і сутність феномену неошаманізму

Термін неошаманізм є досить умовним і часто інтерпретується по-різному. Існують розбіжності щодо того, чим є неошаманізм: сучасною версією шаманізму в традиційних суспільствах, спробою сучасних суспільств реконструювати духовні практики на кшталт традиційних, неоязичництвом, течією New Age, психологічною допомогою, тощо.

Неошаманізм можна розглядати як сукупність дискурсів і практик, що інтегрують аутентичні шаманські психотерапевтичні прийоми і застосовуються жителями мегаполісів в західній культурі [92]. Неошаманізм не є культом. Він демонструє цілісний підхід до природи та людини, він є індивідуалізованим способом спілкування з духами-помічниками, «всі звертаються до всіх членів суспільства, яке розглядається як роздроблене і дифузне, світське у своєму підході до зцілення, освіти та соціальної взаємодії» [82].

Термін «базовий шаманізм» запропонував американський антрополог і білий шаман Майкл Харнер. Він визначає неошаманізм як сукупність шаманських психотехнік, взятих поза культурним чи історичним контекстом [47]. В останні десятиліття в американському суспільстві зростає інтерес до індіанських шаманів. У США існує численне співтовариство дослідження шаманських практик - «Foundation for Shamanic Studies» («Організація вивчення шаманізму»), очолюване М. Харнером.

Що таке новий шаман і звідки він з'явився? По-перше, це явище було зафіксовано спочатку на американському континенті, коли там стали відроджуватися традиційні культури індіанців. Люди, які зацікавилися цими культурами і почали звертатися до них безпосередньо не тільки як дослідники, а й як послідовники, стали називатися неошаманами. Тобто термін фактично виник в рамках так званого New Age. Американські дослідники називають неошаманізмом все численні явища, які пов'язані з цим процесом відродження, з процесом освоєння традиційних магічно-містичних практик сучасними людьми незалежно від того, хто вони, який у них рівень освіти і що вони потім

роблять - головне, що вони до цих практик долучаються. Досить часто це спроба долучитися до спадщини інших народів, які практикували шаманізм.

Необхідно згадати декілька дуже цікавих осіб, які безпосередньо з цією культурою зв'язали свою долю і мають до неошаманізму саме пряме відношення. Скажімо, всім відомий письменник і антрополог Карлос Кастанеда - це, з одного боку, дослідник, з іншого боку, шаман. Ще одна цікава особистість в цьому відношенні - антрополог Майкл Харнер. Професор Майкл Харнер свого часу, працюючи над своєю дисертацією, відвідував індіанські племена і вивчав там індіанський шаманізм. Після того як він захистився, він знову відправився в ті ж самі індіанські племена і пройшов посвяту, ставши повноцінним, повноправним шаманом, справжнім шаманом, якого тепер називають неошаманом. Майкл Харнер створив систему експериментального шаманізму.

Наріжним каменем системи Майкла Харнера є ШСС, тобто шаманський стан свідомості (іноді його також називають ЗмСС - зміненим станом свідомості). У даному, за словами дослідника, випадку очевидне явне протиріччя між ШСС і ЗвСС (звичайний стан свідомості), адже досвід, набутий в шаманському стані свідомості, в звичайному може здатися фантастичним та ілюзорним. Харнер ілюструє цю різницю тим, що міфічних тварин, наприклад, дракона, грифона і подібних до них звірів можна вважати фантастичними - але тільки в ЗвСС, тому що в ШСС вони реальні.

Він стверджує, що уявлення про те, що ШСС - міфологічний, ні у кого не викликає сумніву. А от твердження про міфологізм ЗвСС здається абсолютно неприйнятним. Дійсно, прийнявши його, ми потрапляємо в зовсім незвичайну реальність. Але це не означає, що все, що відбувається з шаманом в ШСС - це плід його уяви. «Не маючи особистого досвіду переживання незвичайної реальності, досить важко погодитися з фактом її існування, а продовжуючи наполягати на інтерпретації фактів, виходячи зі звичної концепції, важко сподіватися на можливість здобуття незвичайного сприйняття» [78; 79]. Саме цим Харнер пояснює ту ворожість, з якою були сприйняті твори К. Кастанеди в певних колах. І дійсно, Харнер дуже точно визначає ту консервативність, яка

часто заважає сучасній науці адекватно оцінити речі (наприклад, шаманські практики), що знаходяться в абсолютно іншій змістовній площині.

Система експериментального шаманізму Майкла Харнера передбачає те, що кожна людина здатна отримати досвід перебування в незвичайній реальності, не користуючись ніякими спеціальними психотропними речовинами. Для цього необхідно дотримуватися кількох простих рекомендацій: знаходитися в тихому темному місці і по можливості утриматися від прийому їжі. Перехід від ЗвСС до ШСС відбувається за допомогою ритмічних звуків бубна, вони ж допомагають шаману і направляють його в незвичайній реальності. Спосіб проникнення в незвичайну реальність, який описує Харнер - техніка шаманської подорожі, досить поширена в шаманських культурах.

М.Харнер організував цілу мережу послідовників шаманізму (або неошаманізму) в різних країнах світу. Організація Харнера - Фонд вивчення шаманізму - існує до цих пір, вона сама по собі дуже цікава, так само як той тип, умовно кажучи, неошаманізму, який він виробив. Він створив цю систему на основі досліджень індіанського шаманізму, а пізніше й інших, і адаптував цю систему для пересічних людей. Система сама по собі досить складна, але тим не менше в неї можна зануритися не тільки через навчання безпосередньо у Харнера або його прямих учнів, але навіть шляхом вивчення його книги, яка являє собою, по суті, підручник. Вона називається «Шлях шамана». Це узагальнене знання про шаманізм, яке пропонується людині тієї культури, яка не мала відношення до власне шаманського життя. Тобто, це система для всіх, і в рамках цієї системи людина може просто відчувати через свій власний досвід, що таке занурення в шаманську практику, в так звані шаманські подорожі. До такого роду неошаманізму звертаються люди, як правило, з високим рівнем освіти, часто це психологи, яким необхідні допоміжні методики, для того щоб працювати зі своїми клієнтами.

Фонд вивчення шаманізму не тільки вивчає теорію і практику шаманізму, а й здійснює консультування з різних міжнародних питань, а також займається лікуванням стресових і депресивних станів особистості. Згідно з М. Харнером,

шаманом може стати будь-яка людина. При цьому не обов'язково проходити обряд посвячення в шамани. Шаманізм - це певна психотехніка для досягнення результату, наприклад для знаходження гармонії або фізичного здоров'я. На думку вченого, шаманізм являє собою добре відомий, пророблений і перевірений людством шлях зцілення - зцілення душі. Інтерес до шаманізму, як вважає М. Харнер, являє собою реакцію на крах принципу знання в науці і заміну знання вірою - вірою в духовні сили людини. М. Харнер називає свою концепцію «духовною демократією», яка вільна від будь-яких авторитарних ідеологій, тоталітарних принципів і режимів [78].

Неошаманізм, на відміну від традиційного шаманізму, - це не релігія і не секта, а метод духовної допомоги людям. М. Харнер підкреслює, що шаманізм - це не тільки антинаукове, але й антибогословське вчення. Вірогідно, що саме проголошення ідеї незалежності неошаманізму від науки і релігії і привертає його однодумців. Суттєвим є той факт, що, говорячи про досягнення духовної гармонії за допомогою шаманських практик, М. Харнер проводить виключно біологічні аналогії. Логіка його вчення така.

1. Сучасна людина хвора: вона немічна, виснажена стресами, депресіями, нецілісна. Порушена її імунна система.

2. У зв'язку з цим необхідно забезпечити захист організму, допомогти йому знайти цілісність. Духовна цілісність або духовна сила - це аналог імунного захисту. Коли людина підхоплює будь-якої вірус і захворює, це схоже на ситуацію духовного вторгнення: «це вірус, який виганяє вас з дому, не дає жити, немов у вашій оселі оселилися терміти» [78, с. 2].

3. Духовне очищення можливе тільки в зміненому стані свідомості або за допомогою шамана. Проникнувши в світ духовний, шаман здійснює «видалення» духовного вторгнення: «з шаманської точки зору, є люди, які не цілісні духовно, тобто схильні до хвороби, їх переслідують нещастя і невдачі. Шаман відновлює зв'язок людини з її духовними силами. Ці духовні сили аналогічні системі імунного захисту організму» [78, с. 3].

Інтерес до шаманізму помітно виріс і в інших країнах світу, зокрема в Росії. Наприклад, в сучасній Якутії йде відродження шаманізму в різних

формах вияву, особливо в галузі народної медицини і в різних формах обрядових дій. Це явище умовно позначається терміном «неошаманізм», якому сьогодні важко дати точне наукове визначення.

Сучасні неошамани спеціалізуються на наданні лікувально-цілительської допомоги. У більшості своїй це люди з вищою освітою - медики, вчителі, викладачі вузів, є і люди з середньою спеціальною освітою. Скажімо, в Якутії є тенденція до освоєння шаманських методик людьми, які займають досить солідні пости, в тому числі і в науковому світі. Вони входять в різні релігійно-культурні товариства.

Це свідчить про те, що неошаманізм сьогодні представляє не тільки певний тип традиційного релігійного світогляду, але і моду, захоплення, доступне кожному. І в традиційному, і в сучасному суспільстві будь-яка людина може використовувати шаманські практики в своєму житті, не стаючи при цьому шаманом [21]. Подібні практики можна виявити в культурах і інших народів [41]. Таким чином, неошаманізм, на відміну від традиційного шаманізму, не залежить від існуванням жорстких правил і приписів проведення обряду посвячення в шамани.

У Росії термін «неошаманізм» можна поширити на інший клас людей і на схожі, але не зовсім ідентичні явища. Справа в тому, що там почав відроджуватися свій неошаманізм на базі традиційних варіантів шаманізму, які були представлені в першу чергу у народів Сибіру і північного сходу. Це було пов'язано безпосередньо з розвитком народного цілительства. Там народне цілительство - це найважливіша функція шамана. Народне цілительство випередило трохи всі інші речі, які можна пов'язувати з шаманізмом, і тому перші шаманські організації, які почали створюватися у Росії, були спрямовані на цілительство. Стали створюватися шаманські організації, і це стало новою рисою, невластивою традиційному шаманізму. Тому що традиційний шаман - це все-таки людина-одинак, майже небожитель, що володіє певними специфічними знаннями містичного порядку, що контактує з духами, і, природно, його завдання - охороняти свій рід, своє плем'я.

За нових умов, в контексті неошаманізму, змінилися і самі функції шаманів, і принципи їх побуту, їх життя і навіть їх камлань. Шамани в основному перемістилися в міста, в ці самі релігійні організації зі своєю ієрархією, правилами і нормами.

Сьогодні в великих містах з'явилася досить велика група людей, яких логічніше називати міськими шаманами. Самі вони себе теж називають шаманами, іноді кажуть, що вони міські шамани. Цей варіант вже досить віддалений від традиційного шаманізму. Тут люди дуже часто не дотримуються конкретної традиції як такої, і якщо неошамани просто вписані в свою вихідну, споконвічну традицію, то ці люди намагаються освоювати різні варіанти традицій і конструювати з них найбільш зручний для них варіант існування в практиках шаманізму.

На берегах Байкалу збереглися потомствені шамани, які мають шаманський корінь – «утха» в п'ятому і навіть дев'ятому коліні. З покоління в покоління сибірські шамани, незважаючи на всі заборони, передавали «з вуст - в уста» родоводи, перекази і легенди, стародавні шаманські практики, мистецтво лікування населення природними засобами і травами, вміння входити в шаманське стан – «впустити онго» і здатність бачити і спілкуватися з духами. Точно так же, як і тисячу років тому, сьогодні вони звертаються із закликом до духів: безпомилково вимовляючи «дурдалгу» (шаманську молитву) і виконуючи традиційну послідовність дій обряду. Більшість сучасних бурятських сімей так чи інакше стикаються з шаманами, знають їх імена і адреси, запрошують шаманів для лікування родичів, вірять в душу і просять шамана повернути її, якщо в процесі життя її втрачають. Без душі, каже шаман, людина може прожити не більш трьох років.

Сучасний шаман сьогодні найчастіше освічений, публікує книги, виступає з лекціями, спілкується з духами, демонструє шаманські обряди і святині, живе серед свого народу, підтримує всі встановлені традиції. Сьогодні шаман - перш за все хранитель древніх традицій, усної епічної творчості свого народу, знавець обрядів, шаманських молитов і закликання, імен родових духів. Стан «онго», хоча і не супроводжує багато обрядів, знайомий практикуючим

шаманів з особистого досвіду. Характерною рисою сучасного шаманізму Прибайкалля є його відкритість для всіх бажаючих. Шамани охоче спілкуються, діляться своїми знаннями і демонструють шаманські обряди.

Особливим явищем у неошаманізмі є міський шаманізм - це спільнота людей, які ідентифікують себе з шаманами, використовуючи різні магичні і релігійні практики. Вважається, що міським шаманом може стати будь-яка людина, яка купує книги по шаманізму і вивчає шаманські практики. Так само вільно вона може їх використовувати у своїй діяльності, наприклад, при лікуванні фізичних і нервових хвороб. При цьому міський шаман завжди існує сам по собі, для нього немає авторитетів, він навіть може не користуватися традиційними шаманськими ритуалами (обов'язковим в традиційному шаманізмі обрядом камлання, наприклад).

У традиційному шаманізмі створення спільнот шаманів неможливо, оскільки у кожного шамана своя територія, своє місце, де він підтримує зв'язок з духами. У міському шаманізмі - це повсякденна практика. Місто розуміється як «Дух», але це не сакральне, ритуалізоване місце, а місце, в якому можна попрактикуватися в шаманізмі, використовуючи суміш індуїстських, язичницьких, окультних практик і навіть православні молитви.

Міський шаманізм намагається використовувати термінологію традиційного шаманізму, але робить це алегорично і досить абстрактно. Наприклад, не дивлячись на те, що міський шаманізм намагається представити місто місцем, населеним духами землі, місто розуміється як особливий простір, який можна підпорядкувати, полюбити, зробити рідним ... все, що для цього потрібно, - слідування чітким інструкціям (наприклад, знайти місце, яке подобається, уявити себе в ньому, поговорити з перехожими тощо). Однак місто - це і простір співіснування з іншими людьми, простір постійної присутності, в якому складно досягти містичного екстазу і досвіду, оскільки останній завжди індивідуальний [12].

Міський шаманізм, як і неошаманізм в цілому, констатує ситуацію деструктивності культури і особистості, втрати цілісності і духовності. Оскільки сучасна людина в умовах мегаполісу самотня, то деформовані

механізми комунікації, довіри, любові, дружби [11; 12]. Отже, неошаманізм пропонує теорію духовного оновлення особистості через шаманську практику, яка є психотерапевтичним методом допомоги особистості в адаптації до навколишнього світу.

Міський шаманізм - не теорія вивчення шаманізму, це набір конкретних технік. Він підкуповує обивателя своєю доступністю, універсальністю, простотою використання. І, що не менш важливо, обіцяє людині певну світоглядну свободу, свободу думки, не обмежену рамками секти, релігії, науки - свободу духовного пошуку [12].

Відбувається зближення науки і альтернативних позанаукових вчень. Сучасний неошаманізм в особі послідовників К. Кастанеди і М. Еліаде так само, як і традиційна наука, відмовляється від позитивістських установок і класичних форм інституціоналізації мислення. Звертаючись до психотехнік шаманських практик, міський шаманізм явно або неявно вказує на переструктурування філософського мислення, на зміну культурного коду як науки, так і культури в цілому.

Орієнтація на пошук нових світоглядних структур вказує на кризу не стільки методології, скільки свідомості сучасної людини. З одного боку, очевидна нездатність людей управляти хаотичною дійсністю, а з іншого - формування неошаманізму відображає в суспільстві запит на нову світоглядну парадигму в умовах постмодерністського вакууму [11].

Існують розбіжності між класичним і базовим шаманізмом, які досліджує Рейвен Кальдера. Рейвен Кальдера - автор, шаман, педагог, активіст, представник північної традиції шаманізму (як він сам себе визначає) звертає увагу на подібності та відмінності між антропологічними описами племінних шаманів давнини, з одного боку, і практиками сучасних послідовників шаманського шляху - з іншого. На його думку, базовий шаманізм М. Харнера суттєво відрізняється від досвіду племінних шаманів, які прийшли до свого покликання старим дідівським способом. Шляхи племінних шаманів багато в чому дивно схожі між собою, незалежно від культурної приналежності та географічного місцезнаходження. Для опису цього крос-культурного комплексу

методів і переживань, характерних для племінних шаманів по всьому світу, Кальдера вирішив використовувати термін «класичний шаманізм». У класичному шаманізмі використовуються багато в чому ті ж інструменти і техніки управління свідомістю, що і в базовому: духовні подорожі, візуалізації, барабанний бій, ритуали, робота з тотемним тваринами і рослинами, духами природи або древніми богами, використання галюциногенних речовин натурального походження, традиційних символічних систем і так далі. Різниця між двома цими підходами визначається аж ніяк не набором інструментів, оскільки базовий шаманізм просто запозичив свої інструменти у класичного. Головна їх відмінність полягає в основному духовному досвіді [83].

Базовий шаманізм доступний для кожного, хто щиро шукає шлях. Деякі люди, більш здатні до роботи з енергіями, можуть досягати кращих результатів, але формально цей шлях відкритий для всіх, натомість класичний шаманізм доступний тільки тим, кого вибрали духи. Людина може сама запропонувати духам свою кандидатуру, але приймуть вони її чи ні - невідомо. Базовий шаманізм, як правило, добровільний.

Людина сама вибирає цей шлях, а не просто підкоряється вибору духів. Вона може відчувати інтерес і потяг до шаманських практик, але за відмову йти цим шляхом їй не загрожує ні хвороба, ні безумство, ні смерть. Вона може сама вибрати собі вчителя серед людей. Крім того, вона може в будь-який момент покинути практику. Зрозуміло, від цього її життя збідніє, але духи навряд чи стануть її карати, якщо тільки вона не уклала з ними особливих договорів. Класичний шаманізм здебільшого примусовий. Людину обирають духи, причому найчастіше це відбувається абсолютно несподівано, і якщо вона спробує відмовитися від цього «дару» їй наздожене хвороба, божевілля або смерть (а іноді і те, і друге, і третє). Їй доведеться залишатися шаманом до кінця своїх днів, а інакше хвороба повернеться.

Якщо базовий шаманізм, як правило, не пов'язаний з важкими і небезпечними для життя станами, то класичний на ранніх стадіях майже завжди пов'язаний з важкими і небезпечними для життя станами, в тому числі і такими,

як серйозні хронічні захворювання, психічні розлади і/або навколосмертні переживання.

Базовий шаманізм може сприяти особистісному зростанню і змінам на життєвому шляху, зміцнює внутрішні сили, але, як правило, не супроводжується травмуючим досвідом «смерті-і-відродження». На ранніх етапах шляху не виявляється будь-яких образів, видінь або символів, загальних для більшості послідовників. Він тягне за собою повільні, поступові та часткові зміни аури і астрального тіла, обумовлені використанням різних шаманських методів. Як правило, людина в основному управляє цим процесом самостійно. Місце ж шаманських практик в житті людини визначається тільки її бажанням. Чи буде людина займатися ними тільки у вільний час або ж вони стануть її основною роботою, залежить тільки від неї. Класичний шаманізм майже завжди супроводжується травмуючим досвідом «смерті-і-відродження», що тягне за собою кардинальні зміни особистості. За свідченнями племінних шаманів, на ранніх етапах шляху, незалежно від конкретної культурної традиції, майже завжди переживається візіонерський досвід, в ході якого духи розчленовують тіло шамана і відтворюють його в зміненому вигляді. Цей вид шаманізму тягне за собою різкі, незвичайні і незворотні зміни аури і астрального тіла. Цим процесом керують духи, а сам шаман жодним чином не може на нього впливати. Шаманські практики стають основним заняттям людини на все життя. Цій роботі вона присвячує весь свій час і сили. Всі світські справи, відносини відходять на другий план перед шаманським шляхом духовного служіння.

У базовому шаманізмі учителями зазвичай виступають люди, хоча на більш пізніх стадіях можливий перехід до роботи з божествами або духами-наставниками. Його найчастіше вивчають в групах або по книгах. У класичному шаманізмі учителями зазвичай виступають боги або духи-наставники, хоча на ранніх стадіях зазвичай присутній учитель-шаман, який вводить учня в культурний контекст і пояснює йому традиційну символіку. Його ніколи не вивчають в групах: навчання проходить тільки індивідуально й усно.

У базовому шаманізмі табу нечисленні і можуть прийматися тільки в порядку договору з певним божеством або духом. Порушення таких табу зазвичай тягне за собою лише часткову втрату сили, хоча в разі, якщо договір був укладений з яким-небудь могутнім духом, можливі травматичні інциденти. Натомість, класичний шаман зв'язаним десятками табу, яких з часом стає все більше і більше, і порушення яких, як правило, тягне за собою негайну хворобу, больові відчуття або інші негативні наслідки, як фізичні, так і духовні.

У базовому шаманізмі можлива одиночна практика або робота з клієнтами, які не прив'язані до якої-небудь певної демографічної групи. Він може розглядатися і як шлях служіння, і як засіб для заробітку. Класичний шаман повинен бути прив'язаний до племені. Якщо до шаманського переродження у шамана не було свого племені, духи нададуть йому таке. Можливість працювати з клієнтами поза своєю демографічною групою варіюється - зазвичай в залежності від того, до якої традиції належить шаман і які саме божества його підтримують. У більшості випадків він розглядається переважно як шлях служіння певному племені.

У тих, хто практикує базовий шаманізм, психічні захворювання трапляються рідко або ж не частіше, ніж в середньому по даній демографічній групі, і не пов'язані з шаманською практикою. У класичному шаманізмі психічні розлади або тимчасові психотичні стани типові для початкової стадії «смерті-і-відродження», по завершенні якої шамани демонструють виняткову психічну стійкість і ясність розуму. Рецидивів психічного захворювання не відбувається до тих пір, поки шаман продовжує виконувати свої обов'язки.

Базовий шаманізм часто орієнтований на встановлення «рівноправних» відносин з богами і/або духами або навіть на здобуття «влади над духами», що відкриває доступ до їх сил і здібностей. Він може спиратися на будь-який культурний контекст або створювати свій власний. У класичному шаманізмі відносини з богами і/або духами варіюються в межах від поклоніння як засобу умилювати або улестити богів і до фактичного рабства, за що шаман і отримує доступ до їхніх сил і здібностей. Цей шаманізм зазвичай вимагає дотримуватися якогось одного культурного контексту в якості основного, хоча

можливі запозичення з сусідніх (не радикально відмінних від основної) культур. Цей символічний контекст, по всій очевидності, служить корисною системою координат і точкою відліку для початкової підготовки класичного шамана і допомагає йому зміцнити узи з племенем, якому він буде служити [83].

Отже, питання про те, кого можна вважати шаманом в наші дні і що він собою являє, досить непросте. З одного боку, можна дотримуватися вузького визначення, згідно з яким «шаман» - це тільки шаман класичний, а представників іншої категорії називати, наприклад, «духовидцями, практикуючими шаманізм»; з іншого - можна скористатися широким визначенням і включити в поняття шамана представників обох категорій. В Америці частіше віддають перевагу другому визначенню, оскільки класичних шаманів серед білих американців не так вже й багато.

Чим є неошаманізм – продовженням і розвитком древнього шаманізму чи своєрідним набором технік, які може засвоїти будь-яка людина?

На думку А.І. Дружиніна, можна виділити деякі загальні світоглядні позиції, які поєднують неошаманізм і традиційний шаманізм:

1. Ідея множинності «Я» або потоку свідомості. Як відомо, фундаментальною здатністю шамана є здатність входити в змінені стани свідомості, перебуваючи в екстазі як несвідомому потоці відчуттів. В екстазі, який відчуває шаман, відбувається короткочасне руйнування того, що в психології називається «гомеостазом особистості» (збереження внутрішньої цілісності через критичність і рефлексивність мислення): «Особливо цінним даром для шамана є процесуальне внутрішнє «бачення», а також чуттєва уява. Перевтілення досягається завдяки фактору установки - логічно стрункому, емоційно забарвленому переконанню і одночасно функції свідомості, що сприяє фільтрації змістів свідомості з уявною дією» [48, с. 292]. В результаті ритуалу камлання шаман занурюється у віртуальну реальність - реальність Іншого «Я». Неодмінною умовою зцілення хворого в шаманізмі вважається здатність шамана до перевтілення в пацієнта, відмова від свого «Я», щоб стати частиною Іншого. У сучасній культурі людина також здійснює ритуали

камлання, але не надає їм сакрального значення. Вона може зануритися в транс за допомогою психотропних засобів не для пізнання реальності або зцілення кого-небудь, а для того, щоб випробувати якомога більше нових відчуттів.

Сучасну людину щодня «атакують» величезні потоки інформації; в комунікативному суспільстві людина змушена щодня співвідносити себе з іншими, перебуваючи в певній віртуальній реальності взаємодії. У потоці відчуттів сучасній людині комфортно, оскільки реальне життя наповнене відчуттям - відчуттям Інших. Але ці відчуття беззмістовні, оскільки Інші в віртуальному світі також уявні, як і своє власне «Я»: «Здавалося б, вивчення шаманізму і практичне його використання актуально виключно для тих місць, де ця своєрідна релігія є традиційною. Однак сучасні дослідження дозволяють стверджувати, що стани психіки, що виникають при тривалому спілкуванні з комп'ютером, дуже сильно нагадують стани трансу, який відчуває шаман в процесі камлання. Віртуальне середовище, в яке занурюється людина в Інтернеті або, тим більше, фанатичний гравець в комп'ютерні ігри, топологічно подібне до павутини багатовимірного простору шаманських мандрів» [31, с. 134].

2. Синестетичне сприйняття реальності, тобто актуалізація чуттєвих відчуттів. Як відомо, шаман під час камлання відчуває особливу психологічну трансформацію, пов'язану з сильними емоційними переживаннями зміненої свідомості. Свідомість шамана фрагментується на частини віртуальної реальності, і його «Я» перебуває в момент екстазу в будь-якій одній або декількох частинах фрагментованої реальності. Цей стан описано відомим французьким антропологом Л. Леві-Брюлем як «партиципація». Людина постмодерну - людина чуттєва, сенсуалістична. Не випадково постмодерністи так активно розробляють в своїх текстах концепт бажання як відображення тотальної естетизації дійсності.

При цьому в постмодернізмі бажання не означає прагнення володіти будь-чим. У текстах Ж. Лакана цьому поняттю надається буквально містичний зміст: бажання - це орієнтація на з'єднання зі світом, злиття з ним в незриму цілісність. При цьому бажання має несвідомий характер, оскільки в основі

будь-яких бажань людини лежать інстинкти. Бажання є те, що дозволяє індивідам возз'єднуватися в єдине ціле, утворюючи, висловлюючись словами Ж. Дельоза, «машину бажання» з метою перетворення індивідуального та суспільного життя. Синестетичне сприйняття дійсності також вказує на брак значущих Інших в житті людини постмодерну. Саме бажання провокує сучасну особистість тікати від ситуації тотальної самотності та забуття.

3. Магічно-пантеїстичний світогляд. Як відомо, шаманізму притаманне магічне мислення, яке виражається в акті злиття особистості шамана з божеством або з духами в процесі екстазу, в поклонінні фетишам - предметам, наділеним магічними властивостями. Магічне мислення проявляється в шаманізмі і у вченні про зв'язок двох світів - верхнього і нижнього за допомогою осі світу, яка існує практично у всіх шаманських поглядах. Ця вісь називається Світовим Деревом. У сучасних езотеричних концепціях реальність також постає в двох вимірах: як видима і надчуттєва.

Отже, існує явна спадкоємність неошаманських і шаманських практик в сучасній культурі, які виражаються в ідеї множинності світів, синестетичному сприйнятті реальності та магічно-пантеїстичному світогляді. Для сучасного індивіда шаманські практики являють собою спосіб вийти за межі власного «Я», відчувати причетність до певної цілісності, уникнути почуття тотального самотності і Ніщо.

Безумовно, в сучасній масовій культурі неошаманізм є способом самореалізації окультно-орієнтованої особистості. Однак різниця між неошаманізмом і шаманізмом полягає в тому, що в неошаманізмі відсутня фігура шамана як посередника між світом матеріальним і світом духів. Функцію шамана в постмодернізмі може взяти на себе будь-яка людина, опанувавши будь-яку езотеричну психотехніку.

При цьому, в неошаманізмі камлання не означає занурення в певну сакральну і надчуттєву реальність. Неошаманський екстаз виконує психотерапевтичну функцію: функцію відключення свідомості від побутових проблем, від джерел стресу. У цьому сенсі неошаманізм можна розуміти як форму екзистенціальної адаптації людини до ситуації окремішності

особистісного «Я», індивідуалістичної установки постмодерної культури. Це - спосіб особистості подолати індивідуалізм, повернутися до простих і зрозумілих ритуалів колективної свідомості, відчувати цілісність, яка втрачена в постмодерній культурі через соціальну роз'єднаність. Неошаманізм - спроба особистості зв'язати своє емпіричне життя з певною сакральною реальністю, потреба в релігійному, духовному досвіді. Це означає, що майбутнє людства не втрачено і не вичерпано в духовному плані, оскільки вивчення неошаманізму як духовної практики особистості доби постмодерну надає можливість відкрити шлях до її пізнання та самопізнання [12].

## ВИСНОВКИ

Уявлення про те, що людина є не лише матеріальною істотою, притаманне будь-якому світогляду, який припускає існування сфери надприродного. Християнство (в різних його інтерпретаціях), іслам, іудаїзм, буддизм, східні містичні вчення і практики, язичництво, шаманізм - всі ці напрямки духовного життя не обмежують людину лише її тілесною природою. Багато духовних практик оперують поняттями «життєва енергія» і «тонкі тіла». Відповідно до даного світогляду, весь Всесвіт являє собою величезну енергетичну мережу, в якій всі живі істоти пов'язані між собою. Саме енергетична сутність є справжньою серцевиною будь-якої форми життя, фізична оболонка - це лише зовнішня форма. Відповідно, тонкі енергетичні плани тіла людини представляють декілька шарів її духовної структури. Це ієрархічна система, що представляє собою кілька шаблів, які відрізняються за ступенем близькості до Абсолюту. Свідомість людини не спроможна відразу вмістити в себе мудрість і велич Всесвіту, тому вона розвивається поступово, пізнаючи все нові і нові таємниці і чудеса. Так і формуються тонкі тіла людини. Потенційно повний набір тонких тіл є у всіх людей, проте їхній розвиток залежить від способу життя, думок і вольових зусиль кожної людини. Визнання і розуміння складної, багат шарової структури людини у західній і східній духовних традиціях свідчить не тільки про єдине джерело їхнього виникнення, але й про практичну значущість даної концепції, що успішно демонстрували і демонструють духовні вчителі.

Йога, як і інші езотеричні системи, визнає наявність тонких тіл людини, маючи на меті інтегрування багатовимірної сутності людини у єдине ціле і таким чином повернення її до Абсолюту. Це можливо здійснити шляхом управління свідомістю, який розроблено багатьма школами і зокрема йогою Патанджалі. Патанджалі пропонує широкий спектр технік, які поступово гармонізують розум і розвивають більш тонке сприйняття. Основна лінія йоги Патанджалі проходить через вісім фундаментальних стадій – яма, ніяма, асана,

пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхі. Суттєвою складовою шляху до Абсолюту є медитація як безперервний інструментальний шлях трансценденції, що розширює функціональне поле людських можливостей для досягнення свободи і самореалізації.

Багатовимірність людини знаходить своє відображення і у багатовимірності світів, в яких вона діє. Розуміння того, що земний світ не є єдиним світом, відображено у всіх духовних традиціях людства, а особливого вираження набуло у шаманізмі. Шаманізм як цілісний світогляд представляє собою культурну систему гармонії світу природи, людини і духів. У цій системі людина є не суб'єктом, але метою діяльності, що реалізується за допомогою шаманських практик. Шаманізм представляє собою не релігійний культ, але систему практик, які за своїми смислами і функціями є спірітуальними. В умовах відчуження людини доби постмодерну від самої себе, від інших і від світу в цілому виникає потреба повернутися до вертикального духовного центру, що надає сенс життю і відкриває сакральні духовні смисли. Інтерес до шаманізму в сучасній культурі викликаний процесом відродження традиційних культур на новому ґрунті та поверненням постмодерної людини до самоідентифікації в контексті множинної ідентичності.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Айванхов, О. М. Центры и тонкие тела. Изд-во Просвета, 1996. 144 с.
2. Андреев, Д. Роза мира. Азбука-Классика, 2006. - 672 с.
3. Басилов, В.Н. Шаманство у народов Средней Азии и Казахстана. М.: Наука, 1992. - 328 с.
4. Блаватская Е. Тайная доктрина. -Москва, Эксмо, 2010. - 880 с.
5. Борислав (Борис Мартынов). Йога. Источники и течения. Хрестоматия. М.: Йогин, 2009. - 440 с.
6. Бреннан, Б.Э. Руки света. Свет исцеляющий. Нью-Йорк М. – Лондон, 1997. - 230 с.
7. Вивекананда. (1906). Раджа-Йога и афоризмы йога Патанджали. Сосница, 1906. - 120 с.
8. Виды йоги и их отличия. Йога для всех! (без даты). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://yogarossia.ru/yoga/vidy/vidy-jogi-ix-otlichiya.html> (Назва з екрана).
9. Геше Джампа Тинлей. Тела Будды. (без даты). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://spiritual.ru/lib/telab.html> (Назва з екрану).
10. Данилова Т.В. Медитація як засіб подолання бінарних опозицій культури. Соціальна психологія. 2010. № 6. С. 82-91.
11. Дружинин А.И. Феномен городского шаманизма и его роль в культуре Известия Волгоградского государственного педагогического университета. - 2013. - С.4-7.
12. Дружинин А.И. Шаманизм и неошаманизм в культуре постмодерна. Известия Волгоградского государственного технического университета. 2013. С. 113-116.
13. Дхьяна (медитация). Седьмая ступень классической йоги. (без даты). da Yoga. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://dayoga.ru/knowledge/vse\\_o\\_yoge/stupeni\\_yogi/dhyana\\_meditaciya\\_sed\\_maya\\_stupen\\_klassicheskoy\\_yogi](https://dayoga.ru/knowledge/vse_o_yoge/stupeni_yogi/dhyana_meditaciya_sed_maya_stupen_klassicheskoy_yogi) (Назва з екрана).

14. Египетская Книга Мертвых. М.: Азбука-Классика, 2017. - 528 с.
15. Жуковская Н. Шаманизм: Религия? Мировоззрение? Практика? Наука и жизнь. 2019. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.nkj.ru/archive/articles/11202/> (Назва з екрана).
16. Индуизм. Джайнизм. Сикхизм: словарь. Под общ. ред. М.Ф. Альбедиль и А.М. Дубянского. М.: Республика, 1996. - 576 с.
17. Йога и медитация. Мир йоги. Йогический онлайн журнал. (без даты). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.yogamir.ru/yoga-i-meditaciya/> (Назва з екрана).
18. Какие бывают виды йоги и в чем их основные отличия Блог Валерия Мирошниченко. (2016). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://yogaindigo.ru/yoga/napravleniya-v-joge-i-ih-osnovnye-otlichiya.html>ж (Назва з екрана).
19. Какие бывают направления в йоге и в чем их основные отличия. Lifegid.(без даты). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/2148-kakie-byvayut-napravleniya-v-yoge-i-v-chem-ih-osnovnye-otlichiya.html> (Назва з екрана).
20. Кислюк К., Кучер О. Релігієзнавство. Кондор, 2009. 636 с.
21. Колодезникова, Л. Д. Возрождение шаманизма на стыке веков. Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2011. - № 73. - С. 613–627.
22. Конотоп Л.Г. Людська суб'єктивність в філософії і психотерапії. Херсон, 2013. - 186 с.
23. Конотоп Л.Г. Свобода як філософсько-релігієзнавча проблема. Херсон, 2011. - 172 с.
24. Ксенофонов Г.В. Шаманизм. Избранные труды. Публикации 1926 – 1929 гг. Якутск, 1992. - 299 с.
25. Лама Анагарика Говинда. Основы тибетского мистицизма согласно эзотерическому учению великой мантры Ом Мани Падме Хум. Мир Востока, 2012. 320 с.

26. Лао-цзы. Дао Дэ Цзин. пер. с древнекит. Ян Хин-шуна // Древнекитайская философия. Т.2. М.: Мысль, 1972. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.ru/POECHIN/lao1.txt> (Назва з екрана).
27. Мартынов, Б. В. Упанишады йоги и тантры. СПб.: Алетея, 1999. -256 с.
28. Предко О. І. Ідея внутрішньої людини: духовний потенціал. Вісник Черкаського університету. - Філософія. - 2012. - №12(225). - С.3-8.
29. Проект земного шара будущего. - Комитет космонавтики ДОСААФ СССР. Москва, 1990. - 240 с.
30. Пучко, Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления. М.: Шарк, 1996. - 240 с.
31. Рязанов, Д. Ю. Анализ деструктивного поведения человека и социума в условиях современного экономического кризиса. Вестник МГТУ Станкин. 2009. № 4. С. 132–138.
32. Садгуру Шивая Субрамуниясвами. Танец с Шивой. Современный катехизис индуизма. Перев. с англ. К.: София, 2001. - 976 с.
33. Сатьянанда Сарасвати. Йога-сутра Патанджали. Комментарии. Минск: Изд-во «Ведантамала», 2006. 391 с.
34. Свами Вивекананда. *Четыре йоги*. М.: Прогресс-академия. 1993. - 528 с.
35. Свами Сватмарама. *Хатха Йога Прадипика*. Перевод и комментарии О. Полотова. - Аслан, 1994. - 112 с.
36. Свами Сатьянаида Сарасвати. Кундалини-Тантра. Киев: Консент. Общество ведической культуры Ника-центр, 1997. 303 с.
37. Свами Шивананда. Концентрация и медитация. София, 2003. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.e-reading.club/chapter.php/91129/0/Shivananda\\_-\\_Koncetraciya\\_i\\_meditaciya.html](https://www.e-reading.club/chapter.php/91129/0/Shivananda_-_Koncetraciya_i_meditaciya.html) (Назва з екрана).
38. Стили йоги. Yoga Journal. (без дати). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://yogajournal.ru/parks/styles/> (Назва з екрана).
39. Стренден. Герметизм. М.: Сиб, 1914. - 209 с.
40. Сьоман Н. Традиция йоги майсорского двора.- Нью Дели, 1999. -123 с.

41. Токарев В. В., Дулина Н.В. Монголия – центр пересечения языковых и культурных коммуникаций. Известия ВолгГТУ : межвуз. сб. науч. ст. № 7(80). ВолгГТУ. Волгоград, 2011. С. 165–166.
42. Торчинов Е. Религии мира. Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональный состояния. Азбука, 2007. - 539 с.
43. Традиции наших предков. Родноверие и язычество. LifeGlobe. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://lifeglobe.net/blogs/details?id=430>(Назва з екрана).
44. Уилбер К. Проект Атман: Трансперсональный взгляд на человеческое развитие. М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. - 314 с.
45. Файдыш Е. А. Техники интеграции, саморазвития и целительства в изм. состояниях сознания. М. : ТОО «Науч.-произв. благотворит. о-во «Фонд археологии», 1993. - 143 с.
46. Фойерштейн Г. Глубинное измерение йоги. Пер. с англ. И.А. Забелиной. М.: РИПОЛ классик, 2006. - 432 с.
47. Харнер М. Путь Шамана, или Шаманская практика: руководство по обретению силы и целительства. М.: ИЧП «Палантир», 1994. 102 с.
48. Чухрова М. Г. Психологические механизмы шаманских практик. Мир науки, культуры, образования. - 2009. - № 4(16). - С. 289–293.
49. Элиаде, М. Йога. Бессмертие и свобода. М.: Академический Проект, 2012. 427 с.
50. Элиаде М. Шаманизм: архаические техники экстаза. К.: София, 2000. 480 с.
51. Юрьев В. И. Вселенная экстрасенсов. Общество по изучению тайн и загадок. М.: Мистерия, 1993. - 143 с.
52. Яма и Нияма. С чего начинается йога? Основы йоги. (без даты). [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/jama-niyama/> (Назва з екрану).
53. Ятченко В.Ф. Український шаманізм. - Київ: Міленіум, 2011. - 216 с.

54. Alter, J. Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy. Princeton University Press, 2004. - 352 p.
55. Apte, Vaman Shivram. The Practical Sanskrit Dictionary. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1965. - 332 p.
56. Baier, K. Modern Yoga Research: Insights and Questions. Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives on a Global Phenomenon. University of Vienna. Austria, 2012. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://modernyogaresearch.org/wp-content/uploads/2016/05/Baier-Modern-Yoga-Research-Review-2012.pdf> (Назва з екрана).
57. Bailey, A. The Soul and Its Mechanisms. Lucis Publishing Company, 2009. - 240 p.
58. Berman, L. Balancing Your Energy Body: A Complete Guide to Chakra Healing. Conscious Lifestyle. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.consciouslifestylemag.com/chakra-healing-energy-body-balancing/> (Назва з екрана).
59. Besant, A. Man and his bodies. Theosophical Publishing House, London, 1911. – P.23 – 46.
60. Buric, I., Farias, M., Jong, J., Mee, C. and Brazil, I.A. What Is the Molecular Signature of Mind–Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practice. Frontiers in Immunology. - 2017. 8:670. doi: 10.3389/fimmu.2017. -00670.
61. Cairns, G.E. The Philosophy and Psychology of the Oriental Mandala. Philosophy East & West. - 1962. - 11(4). - P. 219-229.
62. Carelli, F. The book of death: weighting your heart. London Journal of Primary Care. -2011.–(491). - P. 86-87.
63. Causal Body. The Yogic Encyclopaedia. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ananda.org/yogapedia/causal-body/>(Назва з екрана).
64. Cecelia. Understanding of Astral Plane and Astral Travel. Ctctlia’s Psychics. 2018. [Электронный ресурс]. Режим

доступу:<https://medium.com/@ceceliaspsychic/understanding-the-astral-plane-and-astral-travel-606fe90b3b79>(Назва з екрана).

65. Dale, S. Energetic Anatomy: A Complete Guide to the Human Energy Fields and Etheric Bodies. Conscious Lifestyle. 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу:<https://www.consciouslifestylemag.com/human-energy-field-aura/>(Назва з екрана).
66. Danylova, T.V. Searching for the True Self: The Way of Nondual Wisdom. Anthropological Measurements of Philosophical Research. 2017. No. 12. P. 7-15, doi 10.15802/ampr.v0i12.119069.
67. Danylova, T. Born out of Nothingness: a Few Words on Taoism. Research Revolution. International Journal of Social Science & Management. 2014. Vol.III. Issue 1. -P. 1-6.
68. Delsaut, P. Beyond the Universe. Lulu Publishing, 2017. - 320 p.
69. De Michelis, E. A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism. Continuum Intl Pub Group, 2004. -302 p.
70. Drake Bear Stephen. Levels of Shamanic Consciousness. How to Journey. 2014. [Електронний ресурс]. Режим доступу:<https://drakebearstephen.wordpress.com/2014/02/13/levels-of-shamanic-consciousness/> (Назва з екрана).
71. Ego and the Self – Osho. Sat Sangha Salon. (2016). [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://o-meditation.com/2016/03/31/ego-and-the-self-osho/> (Назва з екрана).
72. Eight Signs of Kundalini Awakening. Gaia. 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.gaia.com/article/kundalini-awakening-signs> (Назва з екрана).
73. Epel, E.S., Puterman, E., Lin, J., Blackburn, E.H., Lum, P.Y., Beckmann, N.D., et al. Meditation and vacation effects have an impact on disease-associated molecular phenotypes. Translational Psychiatry. - 2016. 6(8):e880. doi:10.1038/tp.2016.-164 p.

74. Faulkner, R., Goelet, O., Andrews, C., Wasserman, J. The Egyptian Book of the Dead: The Book of Going Forth by Day. Chronicle Books; 2nd edition, 2000. - 174 p.
75. Flood, G. An Introduction to Hinduism. Cambridge: Cambridge University Press, 1996. - 341 p.
76. Fondin, M. What Is a Chakra? The Chopra Center. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://chopra.com/articles/what-is-a-chakra> (Назва з екрана).
77. Frecska, E., Hoppál, M., Luna, L.E. Nonlocality and the Shamanic State of Consciousness. NeuroQuantology. - 2016. 14(2), 155-165. doi: 10.14704/nq.2016.14.2. - 934
78. Harner, M. Shamanic Healing: We Are Not Alone. Interview by Bonnie Horrigan. Alternative Therapies in Health and Medicine. 1996. 2(3), 68-75.
79. Harner, M. The Need for a Spirituality Focused on Healing – Free of Politics. The Foundation for Shamanic Studies. 2002. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.shamanism.org/articles/article04.html> (Назва з екрана).
80. Hatha Yoga. Encyclopaedia Britannica. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.britannica.com/topic/Hatha-Yoga> (Назва з екрана).
81. Jacobsen, K.A. (Ed.). Theory And Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson. Brill Academic Publishers, 2005. - 478 p.
82. Jacobsen, M.D. Shamanism: Traditional and Contemporary Approaches to the Mastery of Spirits and Healing. New York-Oxford, Berghahn Books, 1999. - 290 p.
83. Kaldera, R. Classic Shamanism and Core Shamanism: Basic Differences. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.northernshamanism.org/classic-core-shamanism.html> (Назва з екрана).
84. Kaliman, P., Alvarez-Lopez, M.J., Cosín-Tomás, M., Rosenkranz, M.A., Lutz, A., Davidson, R.J. Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators.

- Psychoneuroendocrinology. 2014. 40:96–107.  
doi:10.1016/j.psyneuen.2013.11.004.
85. Kuhn, A. B. Theosophy: A Modern Revival of Ancient Wisdom. Whitefish, MT: Kessinger Publishing, 1992. 392 p.
86. Kundalini Awakening. Traditional Yoga and Meditation of the Himalayan Masters. 2017. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.swamij.com/kundalini-awakening.htm> (Назва з екрана).
87. Mallinson, J. Roots of Yoga. London: Penguin Books Ltd, 2017. - 592 p.
88. Nadis. Ancient Teachings of Tantra and Kundalini Yoga. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tantra-kundalini.com/nadis.htm>. (Назва з екрана).
89. Perrett, R.W. Philosophy of religion. Indian Philosophy. A Collection of Readings. New York. London: Routledge, 2001. -385 p.
90. Pollock, D. Shamanism. Oxford Bibliographies.2015.[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199766567/obo-9780199766567-0132.xml> (Назва з екрана).
91. Possehl, G. The Indus Civilization: A Contemporary Perspective. AltaMira Press, 2002. 288 p.
92. Scuro, J., Rodd, R. Neo-Shamanism. Encyclopedia of Latin American Religions. 2015. DOI 10.1007/978-3-319-08956-0\_49-1. Springer International Publishing Switzerland. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-319-08956-0\\_49-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-319-08956-0_49-1) (Назва з екрана).
93. Shamanic Healing: We Are Not Alone. An Interview of Michael Harner by Bonnie Horrigan. Shamanism. - 1997. Vol. - 10.- No. 1. -p. 1–4.
94. The Kundalini – Our Inner Serpent. Kundalini Yoga. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.kundaliniyoga.org/Inner\\_Serpent](http://www.kundaliniyoga.org/Inner_Serpent) (Назва з екрана).
95. The Mental Body. Nation of Lights. 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.nationoflights.com/the-mental-body/>(Назва з екрана).

96. What is Transcendental Meditation? (Undated). Transcendental Meditation. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://tmhome.com/transcendental-meditation/> (Назва з екрана).
97. Wujastyk, D. Interpreting the image of the human body in pre-modern India. International Journal of Hindu Studies. - 2009. - 13(2). -P.189-228.