

УДК 316.7

## **СХІДНІ ДУХОВНІ ПРАКТИКИ ЯК ФОРМИ ТІЛЕСНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ**

**Зубарев Олександр Сергійович** – аспірант кафедри соціології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

*У статті східні духовні практики, що визначаються як культурні форми із експліцитно інокультурним походженням, розкриваються через їхню спільну рису – тілесну орієнтованість. Спираючись на численні концепти соціології тіла та соціології спорту, автор розглядає східні духовні практики як специфічні форми тілесної культури. Емпіричною базою аналізу стала низка нарративних інтерв'ю, проведених автором у м. Харкові протягом 2012 році. Підкреслюється, що уявлення про зв'язок психічного та фізичного станів, життєву енергію, магичний зв'язок живих із мертвими, а також спрямованість технік тіла на покращення здоров'я можуть відігравати вирішальну роль в процесах смислоутворення носіїв східних духовних практик та ставати специфічним культурним ресурсом в умовах соціокультурних трансформацій.*

**Ключові слова:** східні духовні практики, тілесна культура, полікультурність.

*В статье восточные духовные практики, определяющиеся как культурные формы эксплицитно инокультурного происхождения, раскрываются через их общую черту – телесную ориентированность. Опираясь на многочисленные концепты социологии тела, социологии спорта, восточные духовные практики представлены как специфические формы телесной культуры. Эмпирической базой анализа стал ряд нарративных интервью, проведенных автором в г. Харькове в 2012 г. Подчеркивается, что представления о связи психического и физического состояний, жизненной энергии, магической связи живых и мертвых, а также направленность техник тела на улучшение здоровья могут играть решающую роль в процессах смыслопорождения носителей восточных духовных практик и становится специфическим культурным ресурсом в условиях социокультурных трансформаций.*

**Ключевые слова:** восточные духовные практики, телесная культура, поликультурность.

*The paper deals with Eastern spiritual practices that are defined as cultural forms of explicitly foreign-culture origin and revealed through their common feature – bodily orientation. Basing on numerous concepts of sociology of the body, sociology of sport, eastern spiritual practices are presented as specific forms of body culture. The empirical base of the analysis was represented by a number of narrative interviews conducted by the author in Kharkov in 2012. It is emphasized that such ideas in the structure of the Eastern spiritual practices like connection of mental and physical states, the concept of life energy, magical connection between alive and dead people, as well as orientation of body techniques to improve health could play a decisive role in the processes of sense-forming of carriers of these practices and become a specific cultural resource in conditions of socio-cultural transformations.*

**Keywords:** east spiritual practices, body culture, cultural pluralism.

Необхідність у соціологічній рефлексії процесів смислопородження, які відбуваються в суспільстві в умовах соціокультурних змін і супроводжуються розширенням набору культурних форм, які стають для особистості джерелом смислів та значень, актуалізує дослідження такого соціокультурного феномену сучасного українського суспільства, як східні духовні практики (йога, цигун, рейкі). Вони являють собою ряд культурних форм, що мають тією чи іншою мірою експліцитні інокультурні витоки, а саме – зв'язки (у формі запозичення, наслідування тощо) з однією або декількома одразу релігійно-філософськими системами Сходу – індуїзмом, буддизмом і даосизмом. Вирізна риса східних духовних практик – тілесна орієнтованість – зумовлює потребу в їхньому розгляді як культурно заданих способів означення тіла, тілесних проявів, тобто форм тілесної культури, які в інтеріоризованому вигляді стають елементами тілесної культури особистості, відтворюючись в її повсякденних практиках.

Обраний ракурс потребує звернення до проблематики соціології тіла. Як зауважує І. Ковальова, не можна сказати, що в минулому проблема тіла повністю ігнорувалася, вона з необхідністю поставала, коли соціологія зверталася до індивіда, особистості, людини в повноті її проявів. Проблема тіла знайшла своє місце в етнології, соціальній антропології, соціології культури, гендерних дослідженнях тощо [1, с.122].

До цієї проблематики зверталися, зокрема, Г. Зіммель, Г. Тард, Е. Дюркгейм [1]. У той же час у сучасному академічному соціологічному дискурсі соціологія тіла позиціонується як "нова" спеціалізація соціології, яка покликана виправити колишнє відносне нехтування тілом та тілесністю. Зростання зацікавленості даною тематикою пов'язується з розвитком феміністичних теорій, постструктуралізмом М. Фуко, постмодернізмом (концепти "семіотичного тіла" Ж. Бодрійяра, "тіла без органів" Ж. Дельоза тощо) [2, с. 273]. Проблематика тіла як єдності природного та соціокультурного підіймається й в сучасній українській соціології. Тут можна пригадати роботи І. Ковальової [1, 3], В. Лукашука [4], О. Пахолок [5] та інших. З одного боку, тіло розглядається як біологічний феномен, фактор, що зумовлює соціокультурні прояви людини, її пізнавальні здібності, а з іншого – як результат впливу соціальних відносин, культури конкретного суспільства [3].

У межах культури цілком можливо аналітично виділити сферу тілесної культури, основним змістом якої, згідно з В. Лукашуком, є процес соціокультурної модифікації тіла людини. Під тілесною культурою розуміється таке тілесне буття людей, такий їх фізичний стан та фізичні кондиції, що, по-перше, сформовані під впливом певної культури відповідно до певних ідеалів, зразків, норм, традицій, на основі використання спеціально вироблених для цієї мети знань та засобів, і тим самим стали, по суті, культурними, набули культурного сенсу й значення, а, по-друге, для певного соціального суб'єкта (індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому) виступають як цінність [4, с.99]. А отже, має сенс говорити й про тілесну культуру особистості, в якості основних складових якої розглядати ставлення особистості до свого тіла як до цінності; характер цього ставлення; різноманіття засобів, що використовуються для цієї мети; уміння ефективно застосовувати їх; рівень знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього й методики їхнього застосування; цінності, які особистість пов'язує з тілом, схвалювані й реалізовані нею на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про фізичний стан; ступінь орієнтації на цю турботу; прагнення допомогти іншим людям у їхньому оздоровленні, фізичному удосконалюванні й наявність для цього відповідних знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій [4, с.99]. В якості форм тілесної культури (або фізичної культури, адже акцентується увага на фізичному стані організму в перспективі здоров'я) можна розглядати спорт, системи оздоровлення, зокрема, східні духовні практики, які в тому числі спрямовані на соціокультурну модифікацію тіла людини.

Отже, **мета** даної статті полягає в розкритті специфіки східних духовних практик як форм тілесної культури особистості.

Ми спиратимемося на результати емпіричного соціологічного дослідження, яке було здійснене нами в період з 27 лютого по 25 березня 2012 року в місті Харкові. У рамках дослідження була проведена серія з семи глибинних нарративних інтерв'ю з представниками різних східних духовних практик: хатха-йоги, сахаджа-йоги, рейкі Індійської школи рейкі, цигун школи Чжун Юань цигун та буддизму лінії Алмазного шляху школи Карма Каг'ю.

За результатами дослідження, можна констатувати, що відмітною рисою східних духовних практик як форм тілесної культури є визнання взаємозалежності фізичного та психічного в людині. Це, мабуть, і дозволило К.-Г. Юнгу [6] свого часу говорити про йогу (для К.-Г. Юнга "йога" – це синонім будь-якої духовної практики) як про засіб фізичної та психічної гігієни. Така особливість зближує східні духовні практики з напрямками психосоматичної психології та тілесно-орієнтованої психотерапії, з одного боку, а з іншого – з напрямками альтернативної, або комплементарної медицини (аюрведичною медициною, наприклад). Хоча ставлення тих, хто практикує східні духовні практики до тіла як до цінності та характер цього ставлення, зокрема й специфіка бачення співвідношення психічного та фізичного, обумовлюється змістом ціннісного ядра культурної форми [7] тієї чи іншої східної духовної практики. Наприклад, учасник інтерв'ю, який практикує буддизм, так висловлює своє ставлення до тіла: *"В соответствии с нашими привычными тенденциями (то есть кармой – А.З.) мы рождаемся в каком-то теле конкретном, и пока мы живем, оно у нас есть. Тело с точки зрения буддизма и моей точки зрения видится как инструмент. Фактически, тело и ум – это как вода в молоке. Мы наливаем воду в молоко, там есть вода, там есть молоко, но очень сложно разделить это. И если мы меняем состояние ума, меняется тело, и если мы что-то делаем с телом, то это влияет на ум. Поэтому, например, мы сидим вот таким вот образом (в полулотосе – А.З.), это помогает энергиям в теле течь определенным образом и помогает нам успокоиться. И на самом деле тот факт, что у нас есть вот такое человеческое тело – это на самом деле большая редкость. У многих существ его просто нет. И мы с помощью этого тела можем работать с умом"* (м., 35 років, буддизм). Як бачимо з даного уривка, тіло набуває цінності для інтерв'юйованого у специфічному контексті буддистської філософії та практики, зокрема, у зв'язку з фундаментальною для індійської культури категорією карми.

Слід сказати, що буддійська практика, втім, не є оздоровчою у повному сенсі цього слова, хоча і стає в підсумку невід'ємною складовою тілесної культури особистості, оскільки дозволяє осмислити власне тіло як цінність. Усе ж більшою мірою стиль життя, орієнтований на здоров'я [5], асоціюється з йогою та цигун, репрезентованими в українському соціокультурному просторі різноманітними школами та напрямками.

Популярній нині хатха-йозі, яка відноситься до індуської традиції самовдосконалення, властива розвинена система "технік тіла" (М. Мосс) [8], які мають на меті в тому числі певний вплив на психічний стан індивіда. Що цікаво, покращення та підтримка здоров'я в той же час пов'язується з дотриманням певних етичних норм. Як запевняє нас учасниця інтерв'ю, яка практикує хатха-йогу: *"Мне бы, допустим, не понравился бы фитнес потому, что если ты не обдумываешь то, что с тобой происходит, проблема быстро возвращается обратно. Поэтому хатха-йога дополняется определенными формами осмысления того, что с тобой происходит, и плюс этический момент очень важен с опорой на Патанжалу и некоторые другие тексты"* (ж., 40 років, хатха-йога). Хатха-йоги з метою управління фізичними та психічними процесами в організмі застосовують широкий набір засобів, зокрема, асани – певні положення тіла, та пранаяму – методику управління "праною" за допомогою дихальних вправ. Інколи асани та пранаяма, виконання яких стає однією з повсякденних практик хатха-йогів, використовуються замість медикаментів. Додамо, що в разі, якщо інтерв'юювані відмічали позитивні зрушення в своєму самопочутті у зв'язку з заняттями східними духовними практиками, то разом з цим досить часто лунали критичні зауваження відносно офіційної (алопатичної) медицини. Тут ілюстративним може бути висловлювання учасниці інтерв'ю, яка практикує сахаджа-йогу: *"Все раздутое фармацевтическое производство для сахаджа-йога совершенно не нужно. То есть аптека от меня отдыхает уже много лет, а мне 70 лет и я тридцать килограмм лишних ношу. И, в общем-то, я здорова. Здорова, могу тебе даже подтвердить. Я когда стала практиковать сахаджа-йогу, то перестала болеть, сама себе не верю, а был серьезный букет болезней"* (ж., 70 років, сахаджа-йога). У цьому плані східні духовні практики виступають в якості методів самопомогі та самолікування, які функціонують поза офіційними медичними інституціями, яким передусім належать функції контролю за тілом та тілесними проявами, легітимації можливих та допустимих способів регуляції людиною стану власного організму.

Характерною особливістю східних духовних практик як форм тілесної культури, на якій треба наголосити окремо, є специфічні уявлення про "життєву енергію", в різних культурних контекстах – "ци", "прану", "рейкі", які певним чином трансформують бачення особистістю закономірностей функціонування свого організму та методик впливу на нього. Наприклад, у індуській йозі вважається, що захворювання є результатом неправильного розподілу "прани" в організмі. У китайському цигун нездужання пов'язується зі незбалансованістю "інь" та "ян", порушенням циркуляції "ци" в тілі людини тощо. Зрештою поняття "здоров'я" та "хвороби" – це поняття, зміст яких не є незмінним, але завжди культурно зумовлений. Відтак, знання про організм, особливості його функціонування, що є компонентом тілесної культури особистості, може доповнюватися або ж корінними чином реконструюватися під впливом тієї чи іншої культури (індійської, китайської японської тощо). Наприклад, з точки зору сахаджа-йогів, стан здоров'я знаходиться в прямій залежності від стану "енергетичної системи організму", зокрема, так званого "лівого енергетичного каналу" (іда-наді), "правого енергетичного каналу" (пінгала-наді) та "центрального енергетичного каналу" (сушумна-наді): *"Если человек использует больше энергию левого канала, энергетически он "заваливается" на левый бок, и вся среда организма ощелачивается. Это благоприятная среда для развития всех микробов. И, пожалуйста, туберкулез, инфекции – это подарки нездорового левого канала. В правый канал если человек уклоняется, то среда окисляется, и это тоже плохо. Подарки нездорового правого канала – это инфаркты, инсульты, болезни печени. Здоровье будет, только если ты в центральном канале"* (ж., 70 років, сахаджа-йога). Таким чином відбувається не тотожна прийнятій в офіційній медицині інтерпретація причин захворювань. Варто додати, що для більшості східних духовних практик властиві не тільки специфічні, обумовлені їх культурним походженням (передусім індійським і китайським) подібні уявлення, які стають основою для лінгвістичної концепції (жаргону) групи, але й спільний, нечіткий у своїх межах дискурс про "ауру", "чакри", що розглядаються як важливі фактори, які впливають на стан здоров'я. Наприклад, аура розглядається як певна "захисна енергетична оболонка", – так достатньо часто висловлювалися наші інтерв'юювані, що практикують сахаджа-йогу, – стан якої залежить від правильної роботи "чакр", і яка захищає людину від негативних впливів ззовні, тобто "зурочень", "причин", "проклять" тощо.

Як тут не пригадати ідеї Л. Іоніна щодо нової магічної епохи, яка з його точки зору все більше виявляється в способах життя через відродження світоглядів та способів діяльності, характерних для традиційного суспільства. Магічне парадоксальним чином розгортається в сучасному світі на фоні процесів раціоналізації та глобалізації [9, с.3], і східні духовні практики – тому свідчення. Це стосується, наприклад, і осмислення відносин між живими та мертвими, які, як зауважує Ю. Сорока, є

фундаментальними соціальними статусами, що співіснують в соціальному світі [7, с. 239], що відбувається через звернення до смислів історично конкретної культури суспільства. Як розповідає нам одна з інтерв'ююваних: *"Есть такой мир, он плохо исследован, мир мертвых. Когда тело умирает, то энергетика остается, она хочет жить, как все живое. Бывший пьяница найдет себе такого же пьяницу. Он прицепится на его самую грязную чакру и будет заставлять уже другого человека пить. Это все реальные вещи. Мы называем их "пхуты", переводится как "бывшие". То есть те, которые жили на земле, потеряли тело, но они вредоносные, потому что им нужна энергия. А где брать? Только на живом человеке надо поселиться и попользоваться им. Это вообще страшная сфера, не будем о ней пока говорить"* (ж., 70 років, сахаджа-йога). У цілому, для більшості східних духовних практик властиво те, що вони надають особистості в тому числі і бачення потойбічного світу (досить відмінне, наприклад, від християнського як більш традиційного для українського соціокультурного простору), а отже – і вірогідних можливостей свого подальшого посмертного існування. Так, з наведеного уривку ми бачимо, що з точки зору сахаджа-йогів мертві чи то окремі їх категорії можуть істотним чином впливати на життя живих людей. Такі уявлення, безперечно, набувають соціального смислу уже як факти репрезентативної культури особистості та групи.

Безперечно, способи сприйняття, судження, поведінки, які засвоює особистість у результаті інтеріоризації культурної форми тієї чи іншої східної духовної практики, реалізуються особистістю у її повсякденності, яка, згідно з Б. Вальденфельсом, передусім є щоденною рутинністю, комплексами автоматизму, обов'язкового, унормованого, узвичаєного тощо [10, с.151]. У повсякденне життя особистості, яка практикує східні духовні практики, таким чином, входять певні фізичні вправи, гігієнічні процедури, ранкові та вечірні медитації тощо, які репрезентують схвалювані й реалізовані нею на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про фізичний стан. От як описує повсякденне життя сахаджа-йога учасниця інтерв'ю: *"В чем заключается работа сахаджа-йога? Он утром просыпается и что первое делает? Он бежит купаться. Почему? Потому что ночью мы все попадаем в левый канал, прошлое, сон... А левый канал уходит вектором в нижние миры, астральные, более тяжелые структуры. И оттуда "гости" могут подниматься и цепляться на наше тонкое тело, всякие программки чужеродные, и вода очень хорошо смывает эту информацию ночи. Потом мы садимся медитировать. Что мы делаем? Подымаем кундалини по рекомендациям Шри Матаджи. Чистим свои чакры поскольку, может быть, какая-нибудь немного неправильно начала работать. Подымаясь, кундалини все это убирает (...). И желательно еще вечером, но это все недолго"* (ж., 70 років, сахаджа-йога). У той же час у повсякденні тих, хто практикує східні духовні практики, як правило, мають місце не тільки індивідуальні, але й колективні практики. Наприклад, у сахаджа-йогів це "пуджі" та "хавани" – колективні заняття, на яких виконуються певні ритуали так званої "очистки" за допомогою вогню, води, землі, музики, які також, безперечно, можна віднести до форм тілесної культури. Зосібна, як супровід для медитативних практик, використовується індійська музика, рага (санскр. "рага" – колір, настрої), яка, на думку сахаджа-йогів, здатна певним чином впливати на фізичний та психічний стан людини.

Що цікаво, з інтеріоризацією смислів та значень культурної форми тієї чи іншої східної духовної практики відбуваються зміни й в гастрономічних практиках особистості. Так, у сахаджа-йогів прийнято здійснювати певний вплив на воду та їжу за допомогою мантр – спеціальних звуків та їх поєднань. Як зазначає учасниця інтерв'ю, яка практикує сахаджа-йогу: *"Также мы очищаем еду, подносим над едой руки, читаем определенную мантру – "шьяна пурна". Так можно "вибрировать" любую еду. Слышишь, как из рук идет поток холодный. И вода меняется, даже по вкусу меняется. И вода, и еда"* (ж., 35 років, сахаджа-йога). Такі практики стають невід'ємним елементом повсякденного ритуалу вживання їжі, набуваючи характеристик щоденності, рутинності, звичності.

Як зазначалося, одним із компонентів тілесної культури особистості є прагнення допомогти іншим людям у їхньому оздоровленні, фізичному удосконалюванні і наявності для цього відповідних знань, умінь, навичок та ціннісних орієнтацій. Тут варто сказати, що ті, хто практикує східні духовні практики, як правило, пропагують методи оздоровлення, якими вони володіють. У той же час деякі з них займаються власне лікуванням методами альтернативної медицини, які використовуються в східних духовних практиках. Як інформує нас учасник інтерв'ю, який практикує рейкі: *"Первая ступень рейки оздоровительная, работаешь в основном с собой. На втором уровне рейки больше работаешь с людьми. Если на первой ступени рейки мы вызываем поток рейки только наложением рук, то на второй ступени мы уже используем определенные символы, которые усиливают воздействие рейки. Тут уже можно работать на расстоянии, дистанционно с людьми"* (м., 40 років, рейкі). Це ще раз підтверджує, що в сучасному суспільстві залишається місце елементам культури традиційного, архаїчного суспільства (шаманізму, наприклад), і така риса духовної ситуації нашого часу потребує, безперечно, уваги з боку соціологічної науки.

Таким чином, по-перше, східні духовні практики як форми тілесної культури особистості, як правило, виходять з визнання взаємозалежності фізичного та психічного в людині, а тому містять певні методи підтримки та покращення здоров'я, не зводяться лише до них. По-друге, оскільки східні духовні практики ґрунтуються на уявленнях про "життєву енергію", у різних культурних контекстах – "ци", "прану", "рейкі", а також досить нечіткому у своїх межах дискурсі, який включає уявлення про "чакри", "ауру", "енергетичні канали", "енергетичні тіла" тощо, це веде до трансформації бачення особистістю, що їх практикує, закономірностей функціонування свого організму, альтернативній прийнятій в офіційній медицині інтерпретації причин захворювань. По-третє, варто сказати, що східні духовні практики як форми тілесної культури можуть ставати конститутивним елементом повсякденного життя особистості, що їх практикує.

#### **Література:**

1. Ковалева И. Д. К вопросу о "социологии тела" в историко-социологической перспективе / И. Д.Ковалева // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2003. – С.122–125.
2. Большой толковый социологический словарь (Collins). Том 2 (П – Я): Пер. с англ. – М. : Вече, АСТ, 1999. – 528 с.
3. Ковалева И. Д. Программа и методические материалы по курсу "Социология тела" для студентов магистратуры социологического факультета / И. Д. Ковалева, Ю. Г.Сорока. – Харьков: Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, 2003.– 15с.
4. Лукашук В. І. Тілесність як об'єкт вивчення соціології спорту / В. І.Лукашук // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. "Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи". – 2005. – № 652. – С. 96–100.
5. Пахолок О. О. Орієнтація на здоров'я як стиль життя: фактори особистісного вибору / О. О.Пахолок // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць. – Випуск 17. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна. – 2011. – С.389–393.
6. Юнг К.-Г. О психологии восточных религий и философий / К.-Г. Юнг. – М.: Медиум, 1994. – 132 с.
7. Сорока Ю. Г. Видеть, мыслить, различать: социокультурная теория восприятия: Монография / Ю. Г.Сорока. – Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2010. – 336 с.
8. Мосс М. Техники тела [Электронный ресурс] / М. Мосс. – Режим доступа: [http://sbiblio.com/biblio/archive/moss\\_obshestva/05.aspx](http://sbiblio.com/biblio/archive/moss_obshestva/05.aspx)
9. Ионин Л. Г. Новая магическая эпоха / Л. Г.Ионин // Логос. – № 2 (47). – 2005. –122 с.
10. Вальденфельс Б. Вступ до феноменології / Б. Вальденфельс. – К. : "Альтерпрес", 2002.–176 с. – ("Сучасна гуманітарна бібліотека").