

МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА ПИВОВАЯ

преподаватель кафедры культурологии, Петрозаводский  
государственный университет  
*m.pivoyeva@mail.ru*

## ТЕЛЕСНОЕ И ДУХОВНОЕ В ШАМАНИЗМЕ

Статья посвящена выяснению возможностей реального магического воздействия шаманской магической духовной энергии на тело больного соплеменника.

Ключевые слова: телесное, материальное, духовное, энергия, шаман, духовное рождение, дисгармония, лиминальность

Проблема соотношения материального и духовного сегодня приобретает особый смысл в свете пересмотра методологических оснований современной философии и после отказа от доминирования марксистского стереотипа о противопоставлении материального и идеального. Конечно, существуют попытки материалистов пересмотреть концепцию материального и расширить понятие материальности до бесконечности, включая в него все существующее, вплоть до сознания и субъективного мира ощущений и представлений. Такие попытки возможны, но не плодотворны. Разумнее ограничить представления о материальности сферой вещественного и телесного. Именно такое представление и лежит в основе нашего исследования, в котором ставится задача рассмотреть соотношение телесного (материального) и духовного в мифологической и магической практике шаманов.

С точки зрения материализма все, о чем рассказывают шаманы, является вымышленным и якобы никак не подтверждается на практике. Однако реальная лечебная практика показывает (если считать практику критерием истинности и достоверности), что во многих случаях шаманское лечение обеспечивает действительное выздоровление больных, причем именно в результате лечения практикующим шаманом. Это говорит о том, что духовная энергия шамана воздействует на душу и тело больного и помогает исцелению. Выяснить, как и почему такое возможно, а также приблизиться к пониманию существа духовной энергии – наша задача.

Интерес к шаманизму появился у ученых уже в XIX веке и продолжился в XX веке, когда сведения о быте, обрядах и культуре племенных народов и их шаманов стали собирать и накапливать этнографы и антропологи [2], [4], [6], [8], [14], [16], [20], [21]. В XX веке изучение практики шаманов приняло несколько другой оборот: она стала объектом исследования психологов и психиатров. Примером здесь могут служить исследования измененных состояний сознания представителями гуманистической и трансперсональной психологии [1], [3], [12], [13], [15], [18]. В деятельности древних и современных народных целителей психологи и психиатры увидели не просто

проявление культуры, особенностей религиозных верований того или иного общества (которые, кстати, удивительно схожи во всем мире), но и реальные эффективные медицинские приемы.

Подъем интереса к шаманизму под углом зрения психологии и философии связан с более глубоким изучением различных состояний сознания, а также с изучением и интересом к восточным философским практикам – йоге, медитации и т. д. Психологи обнаружили, что многие шаманские приемы и техники можно взять на вооружение и эффективно использовать для лечения психически больных людей, а также для обогащения духовного и телесного опыта здоровых людей.

Основываясь на личном опыте работы с шаманами, работах К. Г. Юнга, К. Кастанеды и на собственной практике психотерапии, А. Минделл создал процессуальную терапию. В своей работе «Тело шамана» [9] он говорит о пробуждении «сновидящего тела» – внутреннего духа, «второго Я», мудреца и целителя, что возможно для каждого человека. Под «сновидящим телом» (В. М. Пивоев называет это «ночным сознанием» [11]) здесь понимается особое внимание к своему телу, его инстинктам и импульсам, следование им и достижение гармонии между телесными желаниями и душой человека. Такое «пробуждение» может помочь человеку преодолеть страхи и эмоциональные кризисы, освободиться от нереализованных ожиданий, комплексов и ограничений, чтобы обрести целостность [9]. Минделл, таким образом, сочетает древний шаманизм с современной психологией. Как и М. Харнер, который, используя современные научные подходы, стремится объяснить шаманское знание [19], Минделл пытается соединить научное и вненаучное знание, мифологические верования и психологические приемы.

Шаман – от тунгусского слова «саман» («тот, кто возбужден, движется, поднимается») – это маг, целитель, человек, который обладает большим потенциалом знаний и духовной энергии.

Роджер Уолш, один из виднейших трансперсональных психологов современности, дает следующее определение шаманизму в своей работе «Дух шаманизма»: это «совокупность традиций, в которых те, кто его (этот дух. – М. П.) практи-

куют, добровольно входят в измененные состояния сознания и ощущают себя или свой дух путешествующими в иных пространствах и взаимодействующими с иными сущностями в интересах своей общины» [18; 21]. Таким образом, шаман входит в особое состояние, чтобы его душа могла отправиться в другие миры для общения с духами этих миров, предками, душами умерших людей, для получения силы и знаний, которые шаман в будущем использует для помощи своим соплеменникам.

Можно пока отвлечься от вопроса о том, реальными или воображаемыми являются эти путешествия и общение с духами. Речь здесь идет о субъективной реальности, в которой достоверность событий не может проверяться критериями привычного рационального естественно-научного знания. Можно учесть точку зрения прагматизма, сторонники которого считают истинным то, что приносит реальную пользу [10].

Телесное и духовное начала тесно переплетены в шаманизме, поскольку для духовной деятельности шамана очень важна работа с телом, особое управление физическими и физиологическими процессами. Происходит постоянное соприкосновение ординарного и неординарного, внешнего и внутреннего, телесного и духовного. Шаман является проводником, связующим звеном между внешним и внутренними мирами, поэтому он проходит обучение также с двух сторон – снаружи, работая с телом и познавая шаманские традиции и техники (с помощью учителя-наставника, опытного шамана – «традиционное наставление»), и внутри, работая со своими видениями, снами, фантазиями, трансами (при помощи духов-помощников и через углубление в себя – «экстатическое наставление») [21].

Сначала будущий шаман испытывает «кризис посвящения» – атаку очень сильных психологических переживаний, которые нарушают психическое равновесие, привычный образ жизни и требуют перестройки, создания нового. Затем он принимает «зов» и начинает работать над тем, чтобы стать шаманом («визионерский поиск») [18; 47–48].

Чтобы стать настоящим магом, будущему шаману предстоит пройти испытания и «экстатические переживания» по традиционной схеме, которую В. Тэрнер называет «лиминальностью»: страдания, смерть, воскрешение [17]. Так, избранный для шаманской деятельности проходит во время своего «визионерского поиска» через телесные страдания, ограничения, отстраняется от нужд своего тела через пост, диету и даже длительное голодание, воздействие холодом, уединение и другие аскетические практики. Очень важным является также углубление в свой внутренний мир во время уединения, чтобы «отвлечь внимание от предметов внешнего мира и направить его к духовному началу» [18; 55]. С помощью

этих практик шаман должен укрепить свою волю, силу духа и тем самым приобрести силу и сосредоточие ума, поэтому страдания всегда рассматриваются как источник приобретения сил. Помимо этого, наедине с собой он должен научиться успокаивать свой ум и желания, разобратся в себе, найти свое истинное Я.

Шаману также необходимо научиться концентрации, чтобы усилием своей воли входить в транс и изменять состояние сознания. Есть племена, которые для шаманских практик используют специальные галлюциногенные вещества – напиток из лиан растения аяхуаска (индейцы Конибо на Амазонке), сок растения маикуа, табачную воду, сок растения «пирипири» (индейцы Хиваро, Эквадорские Анды). Об этих племенах и их культуре пишет американский антрополог М. Харнер. Но есть много таких шаманов, которым для своей деятельности не требуется дополнительных веществ. Физиологи выяснили, что в головном мозге человека уже есть вещества, которые могут изменять сознание, в том числе путем выработки такого галлюциногена, как диметилтриптамиин [19; 410]. Поэтому достаточно привести свои тело и мозг в подобное состояние, и мозг сам начнет активировать свои внутренние ресурсы, изменять восприятие человеком действительности, усиливать чувства.

Важную роль играет духовная «смерть» шамана, являющаяся средством его очищения и преобразования. Она происходит за счет освобождения от физического тела, которое символически выражается в представлении человеком своего расчленения и видении своего скелета. Будущему шаману кажется, что плоть и кровь умирают и остается только скелет, наиболее долговечный из элементов тела. Вместе с внешними оболочками умирают предрассудки, переживания и интересы, связанные с внешним миром, стирается «личная история». У некоторых народов это событие может представляться будущему шаману как «поедание» частей его тела духами или животными или «варение» его в котле, а затем отращивание новых частей тела. Человек ощущает эту «смерть» как подобие реальной. Потом он «возрождается» (духовное рождение), получает новое тело (обновленные внутренние органы), заодно очистившись духовно от «мертвых» мыслей и переживаний. Шаман достигает просветления – ощущает внутри себя невидимый для обычных людей, но видимый духам и другим магам яркий свет.

Пройдя все подготовительные этапы, затем посвящение и став шаманом, целитель может управлять не только своим телом, но и состояниями своего сознания. Он по собственному желанию перемещается между разными состояниями: ординарным (дневным) и шаманским (измененным, ночным). Для входа в шаманское состояние желательно ночное время (в темноте ординарная

реальность меньше отвлекает), особые, влияющие на сознание движения и звуки – монотонный успокаивающий остиганный звук бубна особого ритма, а также пение и пляски.

О. Е. Кодола и В. Н. Сочеванов предложили интересную гипотезу об использовании древними людьми (особенно шаманами и колдунами) для своей деятельности особых мест, обладающих сильным энергетическим потенциалом. По их мнению, древние люди обладали естественной способностью взаимодействовать с полевыми энергетическими структурами и энергиями космоса. На таких местах они ставили свои святыни – пирамиды, храмы, лабиринты и другие знаки. Эти места помогали шаману переходить в измененное состояние сознания, «заряжали» его особой энергетикой [5].

Перейдя в измененное состояние сознания, шаман отправляется в духовное путешествие в подземный мир мертвых, в небесный мир или другие миры, соединенные общей мировой осью. Душа шамана через особый вход (реальное углубление в полу хижины или же воспроизведенное в памяти ранее увиденное место – пещера, нора животного, дупло дерева) по мировой оси, по туннелю переходила в иные миры, где общалась с духами этих миров. В связи с этим Мирча Элиаде, один из величайших религиоведов и мифологов XX века, определяет шаманизм как технику экстаза [18; 20].

Цель путешествия – получение сведений о мирах, о своем существовании, о душах, о болезнях души и тела и способах их лечения. После пребывания в другом мире шаман возвращается обратно в ординарное состояние сознания и знает, как помочь обратившимся к нему людям.

В своей работе шаманы пользуются не только знаниями и действиями в другой реальности, но и материальными предметами нашего обыденного мира, совершают видимые окружающим людям движения и действия: особые танцы, песни, игру в бубен. Индейцы Хиваро в Америке собирают «ценцаки» – «магические иглы» – непременные атрибуты шаманской деятельности этого племени. Когда шаман заканчивает свои действия, направленные на помощь пациенту, выходит из измененного состояния сознания, он может предъявить окружающим реальный предмет, «ценцак» (червя, окровавленный пучок пуха или что-то еще), который он заранее спрятал во рту, сказав, что «высосал» болезнь из тела больного. Если бы зрители заметили такую уловку, они могли бы уличить шамана в шарлатанстве, но все его хитрости наполнены смыслом. С одной стороны, они усиливают эффект его деятельности в глазах публики, не только символизируя, но и опредмечивая духовную реальность, перенося внимание на манипуляции с реальными материальными объектами. Это поддерживает веру в способности шамана и вызывает у его пациен-

тов плацебо-отклик. С другой стороны, в измененном состоянии сознания шаман ощущает или даже видит, как болезнь покидает страдающего человека и переходит в выбранный шаманом предмет, поэтому для шамана в его действиях никакого обмана нет [19; 410].

Символическая «смерть» шамана, которую он пережил во время своего посвящения, происходит в определенной мере в начале каждого нового шаманского сеанса. Шаману нужно отстраниться от ординарной реальности, от своего человеческого состояния, покинуть свое тело, то есть как бы «умереть» самому, стать духом, чтобы отправляться в другие миры. Один из способов достижения этого состояния – «превращение» в животное: шаман одевает маску животного, наряд с перьями и другими элементами природного мира, имитирует язык животных (особенно пение птиц, также лай собак, вой и т. д.) и их движения. С древних времен животные считались проводниками душ умерших или формой умершего человека, сосудами душ. Они всегда символизируют связь с потусторонним миром. С другой стороны, овладение языком животных и имитация их поведения символизируют овладение тайнами природы, получение новых способностей. Человек уподобляет себя животному, символу умершего, духу и может перемещаться в другие миры как дух. Он преодолевает состояние простого смертного. Как отмечает М. Элиаде, «речь идет в некотором смысле о периодическом повторении (то есть возобновлении в начале каждого сеанса) смерти и воскрешения шамана; экстаз является лишь конкретным переживанием ритуальной смерти» [21].

Многие исследователи феномена шаманизма отмечают важность различения шамана и больного человека – эпилептика, психически неуравновешенного (истерика, невротика, шизофреника) или одержимого. Кризис посвящения и путешествия шамана особенно часто трактуются как патологические проявления. Во время посвящения у будущего шамана усиливаются болезненные симптомы и появляются сильные необычные переживания. Духовные путешествия шамана, в свою очередь, проходят при измененном состоянии сознания и сопровождаются видением духов и верой человека в абсолютную реальность своих видений. Здесь мы видим столкновение мифологического (иррационального, «ночного») сознания шамана и рационального («дневного») сознания тех антропологов, психологов и психиатров, которые пытаются поставить медицинский диагноз шаманам. Люди, обладающие мифологическим сознанием, не видят четкой границы между видениями, снами и реальностью, не видят границ между Я и всем сущим (характерная черта мистического переживания), в то время как для людей, не обладающих таким сознанием, в силу культурных предубеждений вера в духов

будет симптомом душевно неуравновешенного человека, психотика [18; 76–77].

Важную роль для более точной интерпретации шаманской деятельности играет также личный опыт измененного состояния сознания. Только тот, кто пробовал изменить состояние своего сознания и знает уровни измененных состояний и их значение, может дать должную оценку действиям шамана. В XX веке изучение йоги, медитации и религиозных традиций Востока, сильно отличающихся от западных, дало психологам и психоаналитикам больше сведений о разнообразии состояний сознания.

В некоторых племенах старые шаманы выбирают наследников, будущих шаманов, из тех детей, которые подвержены эпилепсии и нервным припадкам. Однако, в отличие от шамана, эпилептик не может по собственной воле вызывать транс и измененное состояние сознания. Для своих духовных путешествий шаман достигает такой концентрации чувств и сознания, на которую мозг больного человека неспособен. Шаманы контролируют свои экстатические движения, в отличие от больных истерией и эпилепсией [21].

Некоторые ученые считают, что сопротивление тяжелой болезни является стимулом, который усиливает чувства больного и открывает его скрытые способности [18; 64].

В случае с шаманом болезнь сопровождает только кризис посвящения, через нее человеку подается «зов» предков или духов, избравших его для шаманской деятельности. Если он отвечает на зов, он становится шаманом, победив свою болезнь, и далее выздоравливает. Эпилептические припадки у больных людей являются следствием органической патологии головного мозга и повторяются через определенные промежутки времени. У шаманов же причиной припадков скорее всего являются внутренний психологический стресс и эмоциональное перевозбуждение (выражение психического беспорядка на физическом уровне), которые со временем полностью проходят. Вероятность органической эпилепсии у шаманов мала. Даже если больные эпилепсией и шизофренией выздоравливают, то вряд ли они становятся наиболее дееспособными членами общества, в то время как шаманы всегда готовы прийти на помощь окружающим, принять важные решения и руководить в сложной ситуации.

Отнесение шаманов к психически нездоровым людям чревато редукционизмом: сложная, глубокая традиция культуры с долгой историей сводится к расстройству психики или к патологии организма. Если приписывать клинические симптомы всем мистическим переживаниям и объяснять неизвестное известным, можно утратить значение религии и великих духовных практик [18; 86–87].

Трудности, которые шаман испытывает во время своего посвящения и становления в новом статусе, можно считать его духовным кризисом,

элементом процесса роста и развития, пройдя через который он приходит к «духовному раскрытию» или «второму рождению». Учение о «втором духовном рождении» человека сформировалось в рамках восточной религиозной философии, утверждающей, что человек рождается сначала физически, затем может созреть для второго, духовного рождения. Но оно не происходит само по себе. Чтобы «духовно родиться», нужно очень много заниматься своим духовным совершенствованием. Это одна из главных причин ухода в монастырь. Нечто подобное происходит с шаманом.

Для перехода на новый уровень развития необходима перестройка сознания, отказ от старой системы ценностей для принятия новой. Психологически это выражается в периодах смятения, мучительных вопросов и даже отчаяния и дезорганизации. Чтобы избежать застоя, психика человека провоцирует кризис, и человек справляется с ним и развивает себя. Психиатр Джон Перри отмечает, что «дух постоянно стремится сбросить оковы рутины и конвенциональных ментальных построений» [18; 96]. В случае с шаманом он может сам (под руководством старших опытных шаманов и духов-помощников) провоцировать кризис добровольно принимаемыми телесными страданиями, медитацией, отказом от пищи и т. д. Для будущего шамана, как и для обычного человека, переживающего духовный кризис развития, важны позитивная установка (интерпретация расстройств как части процесса развития) и поддержка окружающих – для шамана это будет принятие его общиной и помощь со стороны старших.

В ходе своей работы с больным человеком шаман излечивает не только тело, но и душу больного. Традиционные врачи, как правило, занимаются лечением только тела, если мы говорим не о психотерапевтах, работа которых нацелена на психику больных. Шаманы же знают, что тело, дух и душа тесно связаны. Во время своего становления в качестве шамана они учились через тело (телесные ограничения и физические страдания) укреплять дух, силу воли, и наоборот, через духовные измененные состояния путешествовать, лечить и укреплять свое тело и тела других людей. Шаман воздействует и на душу, и на тело больного, используя в своей целительской практике все возможные сведения, которые получил от наставников, накопил за время работы или узнал от духов в своих путешествиях: свойства трав и плодов деревьев, которые могут помочь излечению больного.

Шаман использует методы народной медицины: проводит физиопроцедуры, использует отвары лекарственных трав, традиционными природными средствами стремится помочь организму больного. Однако этого было бы мало. Шаман опирается не только на лекарства. Можно было бы прописать лекарство и отпустить больного до-

жидаться улучшения. Но шаман подходит к лечению более глубоко и комплексно.

Большую роль играют психологические факторы. Это, с одной стороны, не только внушение, но и самовнушение, авторитет шамана в общине: безграничное доверие жителей племени, убежденных, что шаман может и знает все. Оно вызывает мощный плацебо-отклик. Приведенный к шаману человек успокаивается: он знает, что попал в надежные руки. Появляется позитивная установка на успех лечения – выздоровление. У пациента появляется надежда, и это помогает организму сопротивляться болезни. Помимо этого, на психологию больного влияет осознание того, что шаман делит с ним все его страдания и боль: целитель подключается к борьбе с болезнью и, страдая и сопереживая, справляется с недугом вместе с пациентом. Наравне с надеждой поддержка, сопереживание и разделение трудностей с больным дают ему дополнительные силы, поднимают его настрой и силу духа.

В процессе духовно-энергетического воздействия на пациента шаман сначала гармонизирует энергетические и нервные процессы, а затем улавливает энергетические ритмы тела пациента и, подстраиваясь под них, воздействует, достигает резонанса, который усиливает вибрации тела реципиента и стимулирует активизацию его жизненной энергии, помогающей преодолеть духовные и соматические недуги. Духовная энергия, взаимодействуя с химической и физической формами, помогает в шаманизме достигать гармонии тела и души и здоровья человека.

Шаман лечит не только тело, но и дух, поскольку от проблем духа и души происходят многие психосоматические болезни. Песни, пляски, барабанный бой и игра в бубен шамана, его заклинания – все эти элементы духовной практики призваны работать на изменение духовно-энергетического поля – своего (шаман переходит в измененное состояние сознания, в транс) и поля пациента. Монотонные заклинания шамана могут действовать как молитва, физическое и энергетическое влияние которой уже реально зафиксировано и измерено учеными. Заклинания создают особый ритм, «успокаивают» организм пациента и настраивают его на нужный лад.

Таким образом, в шаманской практике мы видим взаимодействие внешнего (духовного) и внутреннего (телесного, физиологического) компонентов, причем духовная энергия стимулирует выработку в гипофизе гормонов (химической энергии), которые потом воздействуют на различные органы человеческого тела, преобразуясь в физическую энергию, что и позволяет человеку совершать действия и преодолевать патологические состояния. При этом особенно важно учитывать характер эмоционального состояния человека: негативный настрой угнетает обменные процессы во всех клетках тела, а позитивное эмоциональное состояние оптимизирует и активизирует нормальное, здоровое протекание биохимических процессов в теле человека [7]. Главная задача шамана – устранить дисгармонию внутреннего и внешнего, духовного и телесного.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерение сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 2001. 336 с.
2. Демкин А. Лапландский шаманизм и символика лапландского шаманского бубна [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.town812.ru/lapp.html>
3. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. М.: Наука, 1993. 423 с.
4. Доу Дж. Шаманы центральной и северной Мексики [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://mesoamerica.narod.ru/mexican\\_shamans.html](http://mesoamerica.narod.ru/mexican_shamans.html)
5. Кодола О. Е., Сочеванов В. Н. Путь лабиринта. СПб.: Менделеев, 2003. 176 с.
6. Леви-Строс К. Структурная антропология. М.: Изд-во Восточной литературы, 1985. 536 с.
7. Липтон П. Биология веры. М.: София, 2008. 256 с.
8. Медоуз К. Шаманский опыт. Практическое руководство по современному шаманизму. М.: Фаир-пресс, 1999. 320 с.
9. Минделл А. Тело шамана. Новый шаманизм для преобразования здоровья, межличностных отношений и общества. М.: АСТ, 2004. 320 с.
10. Пивоев В. М. Субъективная достоверность и ее критерии // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. Сер. «Общественные и гуманитарные науки». 2008. № 4 (97). С. 72–78.
11. Пивоев В. М. Философия культуры. 3-е изд. М.: Академический проект: Гаудеамус, 2009. 428 с.
12. Спивак Д. Л. Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. СПб.: Издательский дом «Ювента»: Филологический факультет СПбГУ, 2000. 296 с.
13. Спивак Л. И. Измененные состояния сознания у здоровых людей (постановка вопроса, перспективы исследований) // Физиология человека. 1988. Т. 14. № 1. С. 38–147.
14. Стивенс Д. Секреты шаманизма. М.; Киев: София, 2001. 382 с.
15. Тарт Ч. Измененные состояния сознания. М.: Эксмо, 2003. 288 с.
16. Торчинов Е. А. Шаманизм // Религии мира: Опыт запредельного. СПб.: Азбука-классика, 2005. 544 с.
17. Тэрнер В. Символ и ритуал. М.: Наука, 1983. 277 с.
18. Уолш Р. Дух шаманизма. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. 288 с.
19. Харнер М. Путь шамана // Магический кристалл: Магия глазами ученых и чародеев. М.: Республика, 1992. 527 с.
20. Широкоголов С. Избранные работы и материалы. Кн. 1. Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2001.
21. Элиаде М. Шаманизм: Архаические техники экстаза. Киев: София, 2000. 480 с.