

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

MARJETA FERENC

"BODYWORK" kot SESTAVINA
NOVE DOBE

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2003

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

MARJETA FERENC

Mentor: docent dr. Marjan Smrke

Somentorica: docentka dr. Karmen Šterk

"BODYWORK" kot SESTAVINA

NOVE DOBE

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2003

KAZALO

UVOD.....	2
1. NOVA RELIGIOZNA GIBANJA.....	4
1.1 Klasifikacija novih religioznih gibanj.....	4
2. DEFINICIJA IN FUNKCIJA »BODYWORK« PRAKS.....	10
2.1 Sociologija in telo.....	10
2.1.1 Klasična sociologija.....	10
2.1.2 Turnerjeva teorija telesnega reda.....	11
2.2 Antropologija in telo.....	14
2.2.1 Naravno telo, kulturno telo.....	16
2.3 Pojemna opredelitev »bodywork« praks.....	19
2.3.1 Maussova teorija telesnih tehnik.....	19
2.3.2 Prakse novodobnikov kot (temelj) verske skupnosti.....	21
2.3.3 Poskus definicije pojma »bodywork«.....	22
3. POJMOVANJE TELESA IN POMEN TELESNIH PRAKS V RELIGIJAH.....	22
3.1 Budizem.....	22
3.2 Daoizem.....	25
3.3 Nevidna anatomija in joga v hinduizmu.....	27
3.4 Pomen telesnih praks v religijah.....	30
4. POJAVNE OBLIKE »BODYWORK« PRAKS.....	32
4.1 Tipologija »bodywork« praks in nekateri primeri.....	32
4.1.1 Religijske »bodywork« prakse.....	34
4.1.2 Nereligijski »bodywork«.....	44
4.2 »Bodywork« prakse v »new age« centrih na Nizozemskem.....	48
5. ZAKLJUČEK.....	51
6. UPORABLJENA LITERATURA.....	53

UVOD

Ob iskanju literature na pojem »bodywork« sem se največkrat srečevala s kitajsko medicino, čakrami, raznimi »alternativnimi terapijami« in podobnimi pojmi. Vedno znova sem poskušala najti strokovno literaturo, ki bi mi pomagala razčleniti pojem »bodywork«. Dani pojem sem želela opisati sistematično in znanstveno. Literatura mi ni bila naklonjena in še ostajajo odprta vprašanja, kar se tiče razlage in znanstvene potrditve raznih novodobnih pojmov, kot je na primer t.i. duhovna rast, ki jo novodobniki tako radi poudarjajo.

Med pisanjem diplomske naloge sem spoznala ljudi, ki se ukvarjajo z novodobnimi praksami. Ko sem jih seznanila s svojo temo diplomske naloge so bili odzivi nespodbudni. Šlo je za opis telesnih praks, ki jih prakticirajo in prenašajo na ljudi. Redki so se odzvali k sodelovanju. Hkrati me je zanimalo, kakšen odnos imajo do teh praks v tradicionalnih religijah? Ali obstajajo razlike med novodobnimi praksami in tradicionalnimi in katere so te razlike? Kje ima »bodywork« korenine? Prva opora za raziskovanje je bil članek Anneke H. Van Otterloo (1999) z naslovom Samorealizacija in telo. Po njej sem povzela metodo raziskovanja pojavnosti »bodyworka«. Zbirala sem brošure in obiskovala kibernetiki prostor.

V novo dobo ali »new age« uvrščamo različna gibanja in skupine, kot so ekološke, feministične, astrologija... Njihove dejavnosti so npr., starodavna egipčanska učenja, zdravljenja s kristali, alternativna medicina,... Ideje nove dobe so črpane, ali iz starodavnega učenja Zahoda (npr. ezoterična učenja), ali azijskih religioznih tradicij (npr. budizem). Izkazalo se je, da se ljudje množično zanimajo za novodobno kulturo in »bodywork« prakse. Zaradi obširne ponudbe v »sodobni duhovni veleblagovnici« ima posameznik široko izbiro »duhovnih dobrin«. Pri oblikovanju svojega pogleda na svet imajo svobodno izbiro med vse širšo ponudbo religijskih sistemov (Črnič, 2001: 87-88). Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila mentorju doc.dr. Marjanu Smrke, ki mi je pomagal pri pisanju, da sem ohranjala distanco do novodobnih mišljenj. Nastala je diplomska naloga in primerno se mi je zdelo, da sem primere opremila tudi z slikami, zaradi lažje predstave, kako prakse izgledajo. Kaj vse obsega diplomska naloga sledi napisano v naslednjih povzetkih.

V prvem poglavju naloge sem želela prikazati sam pojav nove dobe in novih religioznih gibanj. Kakšne postmoderne oblike religioznosti nastajajo in kako se interpretirajo same ter kakšna verovanja vsebujejo.

Drugo poglavje je prepleteno s sociološkim in z antropološkim primerom pojmovanja telesa. Prikazala sem poseganje družbene kontrole v telo, predvsem žensko.

Sociologija mi je odgovorila na vprašanje, kar se tiče položaja posameznika v družbi in kaj se je dogajalo s človeškim telesom znotraj družbe. Kakšne temelje imajo novodobniki za ustanovitev (verske) skupnosti. Z antropološkimi primeri sem se seznanila z dejstvi, kaj pravzaprav človeško telo zahteva od nas in na kako lahko človek ravna s svojim telesom. Poskusila sem definirati pojem »bodyworka« s pomočjo sociološkega in antropološkega primera.

V tretjem poglavju sem se osredotočila na telesne tehnike in pojem telesa v nekaterih tradicionalnih religijah ter način sprejemanja duhovnih praks in njihov pomen. Specificirano sem se osredotočila na duhovne prakse v budizmu, daoizmu in hinduizmu, medtem, ko sem iz krščanstva in mističnega sufizma podala samo najbolj tipičen primer.

V zadnjem poglavju sem najpogosteje omenjene »bodywork« prakse razvrstila po tipih »bodyworka«, ki jih lahko zasledimo v našem družbenem prostoru. Prikazala sem nekaj primerov. Sledi klasifikacija delavnic in terapij v »new age« centrih na Nizozemskem.

1. NOVA RELIGIOZNA GIBANJA

»Bodywork« prakse so sprva nastajale znotraj novih religioznih gibanj. Zato sledi predstavitev pojma novih religioznih gibanj in njihov pomen v družbi.

»Nova religiozna gibanja«, »nova duhovna gibanja«, »novodobna gibanja«, »religije mladih« imenujemo pod skupnim pojmom raznolike religiozne in kulturne tradicije, katere se ponujajo v različnih oblikah. Nadalje bom uporabljala koncept nova religiozna gibanja ali okrajšavo NRG. Najprej bom predstavila razumevanje pojma nova religiozna gibanja, ki sem ga povzela po Jamesu A. Beckfordu (1986).

Beseda »nova« ima lahko dvojni pomen:

1. religiozna gibanja, ki so se sprva pojavila in bila analizirana kot »nove« oblike religij,
2. v obdobju hitrih, nepričakovanih družbenih sprememb je možnost nastanka »novih« religioznih gibanj in oznaka »nova« okrepi idejo, da njihovo kvantitativno naraščanje reprezentira tudi kvalitativno »novo« situacijo, simultano pa se razvija nenavadno veliko število religijskih gibanj, kar povzroči spremembo v družbenem prostoru.

Z izrazom »religijsko gibanje« se pojmujejo spremembe v religijskih idejah in organiziran poskus, da se te spremembe predstavijo. Na začetku se lahko NRG pojavijo neodvisno od obstoječih religij, kasneje pa je možno, da jih spremlja pritisk in konflikt med novo nastalimi in že obstoječimi religijami.

Ni sociološke definicije religije, ki bi zadostovala vsem preučevalcem religije, zato sem se osredotočila na razlago Smrketa, da so »religije specifične reakcije – posebni »odgovori« človeka na nekatere temeljne eksistencialne probleme individualnega in družbenega življenja, minljivosti, razne nemoči v življenju, ki vzbudijo pri človeku željo po njihovem preseganju, premagovanju« (Smrke, 1996:9).

1.1 Klasifikacija novih religioznih gibanj

NRG so se pojavila v 19. stoletju, rasti pa so začela na začetku 20. stoletja. Prva so se pojavila na Japonskem in Kitajskem in se prenašala v ZDA od leta 1935 naprej. To

so bila gibanja kot je Sokka Gakkai, društvo za ustvarjanje vrednot (O' Brien in Palmer, 1999).

Proučevanje NRG od sedemdesetih let 20. stol. naprej tvori poddisciplino znotraj sociologije religije in znanstvenega proučevanja religije, za katero je značilna interdisciplinarna usmerjenost. Temelji na različnih vsebinskih in metodoloških predpostavkah in združuje antropologe, sociologe, psihologe, teologe, itd.. Študij nove religioznosti je vedno bolj pomemben, zaradi nenehne rasti števila in pojavnih oblik NRG in čedalje večjih sprememb religioznosti, ki v dobršni meri negirajo predpostavke sekularizacijske teze. A tovrstno analizo novih oblik religioznosti še pogrešamo. Kompetentne literature skoraj da ni, razen če izvzamemo nadvse redke strokovne članke, objavljene v različnih revijah in drugih publikacijah in je edini poskus prikaza in ocene dogajanja na živahnem religijskem trgu v Sloveniji (Črnič, 2001: 88).

S klasifikacijo novih religioznih gibanj želim predstaviti njihova verovanja, ker sem mnenja, da je iz verovanj viden tudi način življenja. »Bodywork« prakse so sestavni del nekaterih NRG (npr.TM). Klasifikacijo sem povzela iz knjige z naslovom A Book of Beliefs (1990) avtorja Johna Butterwortha, ki opisuje nova religiozna gibanja. V NRG uvrščamo tista gibanja, ki temeljijo na subjektivni duhovnosti in drugih idejnih predpostavkah.

Nekatera od njih se nahajajo tudi v našem družbenem prostoru in so prijavljena pri Uradu za verske skupnosti, druga pa se ne prepoznavajo in se ne obravnavajo kot religijska. NRG sem razdelila v dve skupini, hkrati pa sem navedla nekaj primerov:

1. Vzhodna skupina

Korenine njihovih verovanj in praks izhajajo z Vzhoda.

a) Bahai

Njen ustanovitelj je Bahaulah (1817-1892), zadnji izmed »božjih glasnikov«, med katere sodijo Abraham, Mojzes, Buda, Jezus Kristus in Mohamed. Jedro Bahaulahovega sporočila je: »Človeštvo je en sam rod in prišel je dan njegove

zdržitve v svetovno družbo. Bog je sprožil delovanje zgodovinskih sil, ki bodo podrle tradicionalne pregrade med rasami, razredi, spoloma in narodi ter v določenem trenutku omogočile nastanek svetovne kulture. Glavna naloga narodov sveta je, da uvidijo svojo resnično enovitost in pospešijo proces svoje združitve«.

b) Skupnost za zavest Krišne - ISKCON

Bhaktivedanta Swami Prabhupada (1896-1977) je začetnik gibanja. Leta 1965 je potoval iz Indije v ZDA, kjer je začel učiti. Prvi pripadniki so bili hipiji in mladi intelektualci, ki so zavračali materialnost. Ključna verovanja Hare Krišne so:

- Krišna je najvišji izmed hindujskih bogov, je absolutna resnica. Jezus ni bil bog, ampak vdan pripadnik Krišne, ki ga je obiskal z drugega planeta.
- Hindujska literatura je avtoritativna. Biblija in Koran sta poglobitveni sveti knjigi, vendar skozi stoletja sta postali nejasni, predvsem zaradi prevodov in interpretacij.
- Po smrti se duša reinkarnira. Življenje, ki ga živi posameznik sedaj, določa, kakšno bo naslednje življenje.
- Odrešenje se nahaja v čistosti in v popolni predanosti h Krišni. Moški so nadrejeni ženskam. - Vsako dejanje, ki ga naredijo za Krišno, ne more biti slabo, ker Krišna je nad slabim in dobrim.

c) Transcendentalna meditacija - TM

Maharishi Mahesh Yogi je leta 1958 v Indiji osnoval Gibanje za spiritualno obnovo človeštva, iz katerega je leta 1963 nastala smer transcendentalne meditacije. Temeljna tehnika te meditacije je zelo enostavna. Meditant prejme svojo sveto frazo (mantra), ki je skladna s posameznikovo osebnostjo in jo izvaja 20 minut dnevno (zaželeno je zjutraj in zvečer), ob tem pa se koncentrira na svoje dihanje. Poleg koncentracije ni predpisane nobene telesne tehnike. Sveto frazo sprejme v obredu pudže (puje), ki je enostaven indijski obred hvaležnosti za obstoj transcendentalne meditacije. Zagovorniki TM navajajo znanstvene raziskave, ki potrjujejo, da tehnika pozitivno vpliva na posameznikov razvoj mentalnega potenciala in izboljšanje medosebnih odnosov. Na takšen način pripadniki TM prispevajo k svetovnemu miru. Maharishi Mahesh Yogi je bil osebni guru skupine The Beatles.

Poleg navedenih primerov bi še pod to točko navedla naslednja gibanja: The Divine Light Mission, Gurdjieff, Meher Baba in Mooniji.

2. Zahodna skupina

Sem spadajo gibanja, ki imajo korenine na Zahodu, najpogosteje v ZDA. Moral Re-armament, The Rastafarians, Freemasonry, The Worldwide Church of God, The Way, The People`s Temple, Jehovove priče, Eckanar in Christian Science so sestavni del zahodne skupine. Večina od teh ima krščansko osnovo, kasneje pa so še dodali svoje ideje in verovanja.

a) Scientologija

Lafayette Ron Hubbard (1911-1986) je trdil, da je bil po drugi svetovni vojni dvakrat proglašen za mrtvega, in ob tej priložnosti bi naj dvakrat obiskal nebesa. Postal je pisec znanstvene fantastike. Leta 1950 je izdal do-it-yourself priročnik za mentalno zdravje, ki obsega več kot 400 strani. Scientologi se srečujejo vsako nedeljo in molijo. Ustvarili so lastne obrede krsta, poroke in pogreba. Scientologija združuje tečaj terapije z uporabo detektorja laži ter vrsto budističnih nauk. Za njih človek ni telo, temveč dejansko nesmrtno bitje, ki se imenuje »thetan«. »Thetan« je deloval pri ustvarjanju veselja in ima teoretično neomejeno moč. Posameznik duhovno napreduje skozi vrsto reinkarnacij, osebno razsvetljenje pa doživi z lastnim prizadevanjem, brez pomoči božanstva.

b) Christian Science

Mary Baker Eddy (1821-1910) je ustanoviteljica cerkve Christian Science. Njihova ključna verovanja so:

- učinkovit vodnik k večnemu življenju je Biblija,
- priznavajo neskončnega Boga, njegovega Sina, edinega Kristusa in Svetega Duha,
- verujejo v odpuščanje greha,
- priznavajo obstoj Jezusa kot dokaz božanskosti, človek doživi odrešenje s pomočjo Resnice, Življenja in Ljubezni,
- križanje in odrešenje Jezusa razumejo kot sporočilo, da bi bolj poglobljeno razumeli večno življenje,
- in molijo, da bi bil njihov um enak umu Jezusa Kristusa; čist, usmiljen in pravičen,
- poudarjajo pomen volje in mišljenja za zdravo življenje.

c) The Children of God

Gibanje se je začelo razvijati leta 1968 v ZDA. Njegov začetnik je bil David Berg, ki je trdil, da je imel božje videnje: potres bo odplaval Kalifornijo v morje in David Berg je dobil nalogo, podobno kot Mojzes, da pelje in vodi božje otroke skozi puščavo.

Verujejo, da je edini pravi vdani pripadnik tisti, ki je vdan bogu. Svetovni sistem, vključno s šolami, družino, državnimi vladami in cerkvami, je za njih delo hudiča. Prerok Mojzes David, kot so ga kasneje imenovali, je edini božji prerok današnjega časa. Nobeno dejanje ni samo po sebi narobe, vse je odvisno od namena. Jezus se bo vrnil na zemljo leta 1993.

Za nova religiozna gibanja je značilno, da so neinstitucionalizirana, začasna, fluidna in stalno odprta za spreminjanje idej skozi eklekticizem ali sinkretizem. Ne poznajo članstva v organizaciji, oziroma najvišja stopnja organizacije je lahko »tečaj« in »pripadnik« enega novega religioznega gibanja je lahko tudi »pripadnik« kakšnega drugega religioznega gibanja (Smrke, 2000: 286).

V religioznost nove dobe spadajo tudi najrazličnejše postmoderne oblike religioznosti, kot so religijski brikolaž, hotch-potch religije, pick and mix, do it yourself religije,... (glej Smrke, 2000:290), kjer ima veliko težo privatna simbolika (kot že povedo sama imena) in posameznik ima možnost izbire, iz katerih tradicij bo izbral vrednote in jih prevrednotil v svoj svet.

Za kulturo nove dobe je značilno ustvarjanje novih duhovnih in kulturnih smernic, poleg tega pa se znotraj njih povzemajo in izvzemajo tradicionalne prvine vzhodnih/zahodnih kulturno – religijskih tradicij. Kako pa pripadniki nove dobe razmišljajo in kakšno duhovnost živijo, bom prikazala že v naslednjem odstavku, kjer sem navedla njihove splošne značilnosti po Williamu Bloomu, ki je leta 1992 izdelal mišljenjske vzorce pripadnikov »new age«. Opisana je v Heelasovi knjigi (1996: 225-226) The New Age Movement.

- Celotno življenje, vse kar obstaja, je manifestacija Duha, Neznane, najvišje zavesti, katera je poznana pod mnogimi različnimi imeni v različnih kulturah.
- Dinamika in namen vsega bivajočega je, da dajemo in v celoti uresničujemo ljubezen, modrost in razsvetljenje.

- Vse religije so izraz ene in iste notranje realnosti.
- Vse življenje, ki ga sprejemamo s petimi človekovimi čutili ali z znanstvenimi inštrumenti, je v bistvu samo zunanja pretveza za nevidno - notranjo in vzročno realnost.
- Človeška bitja smo dvojna bitja z
 1. zunanjo začasno osebnostjo in
 2. multidimenzionalnim notranjim bitjem, z dušo ali višjim jazom.
- Zunanja osebnost je omejena in je usmerjena k ljubezni.
- Namen inkarnacije notranjega bitja je, da pripelje vibracije v zunanjo osebnost, v resonanco ljubezni.
- Vse duše v inkarnaciji so svobodne, da izberejo svojo duhovno pot.
- Naši duhovni učitelji so tisti, katerih duše so osvobojene potrebe po inkarnaciji, in ki izražajo nesebično ljubezen, modrost in razsvetljenje. Nekateri od njih so čudoviti ljudje in so dobro poznani, saj so inspirirali svetovne religije, drugi so nepoznani in delajo/delujejo izven družbenega dogajanja.
- Celotno življenje, v vseh različnih oblikah in pogojih, je vzajemno energijsko povezano in to vključuje tudi naše težnje, občutja in misli. Zato delamo z duhom in te energije so-kreirajo našo realnost.
- Neizogibno smo odgovorni za položaj nas samih, za naše okolje in za celotno življenje.
- V tem obdobju je razvoj na planetu dosegel točko, ko prehajamo skozi fundamentalne duhovne spremembe v naši individualni in tudi masovni zavesti. Zato tudi govorimo o »new ageu«, katerega rezultat je energija kozmične ljubezni. Nova zavest instinktivno razume svetost in medsebojno povezanost celotnega bivanja.
- Ta nova zavest in novo razumevanje o dinamični vzajemni povezanosti celotnega življenja pomeni, da smo v procesu razvoja nove planetarne kulture.

Nova religiozna gibanja so ustvarila »nov« družbeni prostor. V tem prostoru ni možnosti za kakšno drugo mišljenje, ker obveljajo samo njihova. Tako je sociologija religije dobila dodatno nalogo preučevanj družbene pojavnosti. Nastajajo novi

družboslovni pojmi in teorije, ki obravnavajo njihov obstoj. Prepoznavanje NRG skozi verske skupnosti skorajda ni mogoče. Pojavljajo se kot neprofitne organizacije (društva, klubi) in kot profitne organizacije (podjetja). Potrebno pa se je osredotočiti na »posamezne ideje in koncepte, ki v zahodno kulturo vstopajo mimo azijskih religiozних skupin. Veliko zahodnjakov sprejema določene azijske koncepte (npr. reinkarnacijo) ali aktivno prakticira določene veščine (kot so npr. joga, tai či čuan itd.), pri tem pa se ne deklarira za hindujce ali budiste (Črnič, 2001: 159).

2. DEFINICIJA IN FUNKCIJA »BODYWORK« PRAKS

Sprva, da sploh lahko poskusim definirati pojem »bodywork«, moram predstaviti določen sociološki koncept opredelitve telesa, poleg njega pa še antropološki koncept.

2.1 Sociologija in telo

V zgodovini je bilo telo v sociologiji, kot pravi Shilling, nekaj »prisotno odsotnega«. Odsotno je bilo v tem smislu, da se je sociologija osredotočila na telesnost človeka kot objekt njegove pomembnosti in pravice. Šele kasneje, ko so se sociologi pričeli spraševati o delitvi med naravo in družbo, šele takrat so teoretiki razvijali definicijo telesa v obravnavah jezika in človekove zavesti (Shilling, 1993:19-24).

2.1.1 Klasična sociologija

Klasiki v sociologiji (Emile Durkheim, Max Weber, Georg Simmel,...) so se redko ozirali po telesu, ali definirali pojem telesa, razen ko se je pisalo o aspektih telesnosti ali telesu kot fizični komponenti socialne kontrole. Takrat nastopa telo v nekaterih pomembnih delih metodologije in modernosti, kar je razvidno v npr. Webrovi racionalizaciji telesa znotraj birokracije. Sociologiji ni uspelo proizvesti sociologije telesa (Shilling, 1993:24).

Turner (1993) je podal štiri razloge, zakaj klasična sociologija ni razvila koncepta telesa:

1. Klasični predstavniki so se ukvarjali s podobnostmi in razlikami med industrijskimi kapitalističnimi družbami. V pogledih nemške sociologije je bilo splošno mnenje, da se bo industrijska družba nagnila k racionaliziranemu, birokratskemu in odtujenemu družbenemu redu, v katerem bodo razredna nasprotja zlomila stabilnost ruralnega življenja, družina in Cerkev pa bosta postopoma nadomeščeni z bolj javnimi, racionalnimi in uporabnimi institucijami.
2. V znanosti o delovanju so bili biološki pogoji delovanja razmeroma nepomembni. Da bi postavili analitične temelje sociologije, so Weber, Parsons in Pareto vzeli ekonomijo in pravo kot modela za izoblikovanje temeljnih pojmov: akter, delovanje, izbira in cilji.

Potrošniška izbira, ki bi s pomočjo ideje potreb in želja potrošnika načeloma lahko izdelala teorijo o telesnosti družbenega akterja, je ostala v ekonomiji in sociologiji v veliki meri nerazvita.

3. Za opisovanje družbenih problemov urbanega industrijskega okolja so družbene analize v 19. stoletju pogosto uporabljale govorico medicine. Vstop telesa v sociološko teorijo je nastopil v zgodnjih oblikah funkcionalizma.
4. Sociologija v nasprotju z antropologijo ni kazala zanimanja za telo kot klasifikacijski sistem v sistemu modernih industrijskih družb. Sprejela pa je tri temeljna načela iz antropološke tradicije kulturnega v oblikovanju človeškega: a) Človeška telesnost se pojavlja istočasno kot omejitev in potencial možnosti (npr. uspešno razmnoževanje ob omejenih možnostih sesalske genetske dediščine, vključno z omejitvami, ki so posledica telesnega staranja).
 - b) Med človekovo spolnostjo in družbeno kulturnimi zahtevami obstajajo nekatera protislovja. Ta paradoks je izrazil Gaston Buchelard, ki je trdil, da je človek bitje želja in ne potrebe.
 - c) Ta »naravna« dejstva doživljamo različno glede na spol (Turner,1993:101).

V novejšem razvoju teorije o družbi, in to ne le v feministični, temveč tudi v analizah razreda, kulture in potrošnje, je bilo ponovno ovrednoteno človekovo telo. Pomembna so bila opozorila Ervinga Goffmana (značilnost njegovega dela je etnografija družabnega življenja) na vlogo telesa pri nastajanju družbene osebe, saj je zanj telo sestavljalo implicitni temelj njegovih teorij o stigmati, razumevanju obraza, zadregi in družbenem jazu, ni pa nikoli izdelal posebne teorije telesnosti (Turner,1993:102-105).

Družbene spremembe so doprinesle spremembam tudi v teoriji družbenega. Te spremembe so: povojni porast potrošniške kulture, razvoj postmodernih tem v umetnosti, feministično gibanje ter tisto, kar je Foucault imenoval »biopolitika«, ki zajema okoljevarstveno politiko ter staranje industrijskih družb (Turner,1993).

Telo kot sedež poželenja, iracionalnosti, čustvenosti in spolne strasti je tako predvsem v francoski teoriji družbenega nastopalo kot osrednja topika opozicijskega pisanja, kot simbol nasprotovanja kapitalistični iracionalnosti in birokratskemu uravnavanju (Turner, 1993:108).

2.1.2 *Turnerjeva teorija telesnega reda*

Prvo delo, ki je dokaz zanimanja sociologije za telo, je knjiga *Body and Society*, ki jo je Bryan S. Turner napisal že poprej, izšla pa je leta 1984. V tem delu avtor predstavi svojo teorijo »telesnega reda«, ki je v bistvu poskus rekonceptualizacije Hobbovega klasičnega »problema reda«, ki ga je Turner prenesel na problem (pre)vlade telesa. To je naredil z združitvijo Hobbovega zanimanja za geometrijo teles in Parsonsovo analizo »bistvenih problemov«, s katerimi se družbeni sistemi soočajo, ko reproducirajo sami sebe. Turnerjeva analiza je sestavljena iz strukturalističnih in funkcionalističnih perspektiv. Največ zanimanja je namenil vprašanju spola, moči in zatiranja. (Shilling, 1993:89).

Po Turnerjevih besedah mora vsaka družba rešiti Hobbov problem reda, kar tudi pomeni rešitev štirih družbenih problemov, ki so vezani na telo. Ti problemi so:

1. problem reprodukcije populacije skozi čas
2. problem regulacije in kontrole populacije

Ta dva problema opisuje Turner kot »politična« problema, ki sta na nivoju družbenega telesa. Na nivoju individualnega, fizičnega telesa pa naj bi reševali ostala dva problema:

3. problem »notranjega« telesa prek različnih disciplin
4. problem reprezentacije »zunanjega« telesa v zunanjem prostoru

(Shilling, 1993:89).

Populacije		Telesa	
Čas	1. reprodukcija Malthus onanizem	2. odpor Weber histerija	Notranje
Prostor	3. regulacija Rousseau fobija	4. predstavljanje Goffman anoreksija	Zunanje

Shema 1: Turnerjev model geometrije telesa (Vir: Shilling, 1993:90).

Z razlago modela sem se osredotočila predvsem na Shillinga (1993: 89-92), ki model tudi razloži.

1. Za reševanje problema populacijske reprodukcije se je že tradicionalno uporabljal sistem zavlačevanja s poroko in patriarhalnih gospodinjstev, zato da bi s tem nadzirali rodnost. Malthus je bil v 18. stoletju eden vodilnih teoretikov reprodukcije. Trdil je, da zavlačevanje s poroko ustvarja najracionalnejši model za populacijsko omejevanje. Neposredno pa pripomore k ohranjanju pozitivnih moralnih vrlin in kreposti, razumskosti in industrije. Potemtakem je to služilo tudi za zdravo ekonomijo. To se pravi, da je za pravo reševanje problemov značilno ukvarjanje tako s problemi reprodukcije (demografskih problemov), kot tudi produkcije (ekonomskih problemov). Onanizem je v tej dimenziji izpostavljen kot bolezen, ki kaže na šibkost človeka, čeprav je le-ta pred poroko pod zapovedmi moralne časti (Shilling, 1993:90).

2. Odpor, omejevanje in zatiranje želja ter poželenja so bili tradicionalno nadzorovani z regulacijo ženske seksualnosti s sistemom patriarhalne moči. Model za družbeno nadzorovanje poželenja je vzpostavil ideologijo asketizma, s katerim se je zavlačevala seksualna zadovoljitev. Turner na tem mestu izpostavi Webra, ki se je ukvarjal z asketizmom, še posebno v protestantski etiki. Vendar so bile posledice ideologije asketizma zelo različne za moške in za ženske, ker so bile ženske ujete v skupino nasprotujočih si pritiskov. Na eni strani so morale izkazovati svoje seksualne čare v reprodukcijske namene, po drugi pa so bile utesnjene s poroko in gospodinjstvom. Zato se je družba trudila, da bi z zgodnjo poroko ženski preprečila histerični zlom. Histerija je izpostavljena kot glavna bolezen druge dimenzije. Ženske so namreč

lahko normalno in zdravo živete, če so imele seksualnega partnerja v zakonski zvezi, in če so imele željo po reprodukciji (Shilling, 1993: 90-91).

3. Tretja dimenzija se nanaša na regulacijo populacije v družbenem prostoru. To se je od 18. stoletja naprej reguliralo z razvijajočim se urbanizmom kot grožnja dominantni kulturi družbene elite. Vsekakor je regulacija populacije v prostoru političen problem, ima pa za vzdrževanje geografskih integritet tudi ekonomske posledice. Turner je v tej dimenziji kot glavnega teoretika problema telesa izpostavil Rousseauja, ki pravi, da ima urbanizacija škodljive posledice za umrljivost, saj koncentracija ljudi na enem prostoru uničuje naravno sočutje ljudi. Strah pred urbanim življenjem se je osredotočil na ženske srednjega razreda, ki so bile nezaščitene pred seksualnim nasiljem v urbanih naseljih, zato Turner v tej dimenziji izpostavi kot glavno bolezen agorafobijo (strah pred odprtim prostorom). Strah pred urbanih prostori in trgovskimi kraji je postal spreobrnjen v zdravstveno stanje, ki legitimira moč moč nad ženami (Turner v Shilling, 1993: 91).

4. Za četrto dimenzijo Turner pravi, da družbe vnaprej pričakujejo nekakšno stabilnost in stalnost načina, kako ljudje sami sebe predstavljajo oziroma kažejo v družbenem prostoru. Z razvojem kapitalizma je predstavljanje posameznikov postalo vedno bolj neodvisno od institucionalnih vlog. Upravljanje s samim sabo je postalo vedno bolj povezano s potrošniškim premoženjem in z doseganjem družbenih in ekonomskih uspehov, ki so prav gotovo odvisni tudi od družbeno sprejemljive samopodobe. Goffman je glavni teoretik, ki se ukvarja s tem, kako ljudje predstavljajo sebe. V knjigi *The Presentation of Self in Everyday Life* (1969) Goffman prikaže posameznike kot igralce, ki s svojim uprizarjanjem iščejo napredek pri svojih interesih, čeprav ta napredek konstantno nosi ob sebi možnost zadrege ali neuspeha (Shilling, 1993: 91-92).

Upravljanje s telesom in njegovo oblikovanje je postalo centralno za prikazovanje samopodobe, kar se vzdržuje z naglo rastočo preskrbovalno industrijo za vzdrževanje kondicije, vseh vrst hujšanja in splošnega negovanja telesa (Featherstone in Wolf v Shilling, 1993: 92).

Prav gotovo so za četrto dimenzijo značilna »lepa telesa«, anoreksija nervoza pa je paradigmatična bolezen, ki izraža zlom telesa pred tekmovalnim pritiskom

samoprezentacije. Prizadene največkrat ženske in še danes je povezana s povezavo med lepoto in vitkostjo (Cherin in Lawrence v Shilling, 1993:92).

Turnerjeva teorija »telesnega reda« je pomembna, ker so glavni nosilci v vseh štirih dimenzijah modela ženske. Prikazuje in dokazuje, kako lahko človeško telo zboli, če je pod nenehnimi pritiski kontrole v družbi.

2.2 Antropologija in telo

Telo je človekova soudeležba z drugimi živimi in neživimi bitji. Ima zmožnost samozavedanja, zavestnega občutenja, sposobnost obvladovanja in razpolaganja z lastnim telesom. Kot pravi Južnič, človek je telo in ima specifično, svojevrstno telo. Specifično predvsem po načinu, kako svoje telo živi, doživlja, se ga zaveda. Z zavestjo je sposoben povezati dogajanje s telesom in v telesu z duševnimi dogajanjem, ki jih uravnavajo možgani in živčni sistem (Južnič, 1998: 10-11).

V antropologiji 19. stoletja v začetnih teorijah o ritualu, kozmologiji in družbeni strukturi je bilo vprašanje telesa zelo pomembno. Razlogi zakaj:

1) Razvoj filozofske antropologije in vprašanje telesa v odnosu do ontologije. Evolucijsko gledano je človek toplokrvni sesalec, telesnost povzroča določene težave, ki jih človek mora odpraviti, če želi preživeti (Turner, 1993: 99). Ena izmed težav, s katero se posameznik sooča, je pozicija ekscentrične oblike Jaza in karakter osebnosti - kako se človek sooča s svojim jedrom Biti, ki ga nosi v sebi, kako ga prepozna in realizira skozi življenje in to v trenutku, ki ga imenuje Plessner Tu-Sedaj. Za razliko od živali, katera prehaja v svojo sredino, vanjo vstopa, nikoli pa je ne živi. Ekscentrična struktura živega bitja odgovarja ekscentričnosti položaja ali neprekinjenemu dvojnemu aspektu njegove eksistence kot fizičnega telesa in kot živega telesa. Iz obeh teles lahko posameznik najde pribežališče lastne notranjosti in svojega bistva. Kot zunanje, fizično telo prikazuje posameznik svoj kontinuum in jedro, skozi različne sestavine, npr. kot čustveno telo. Skupni svet je oblika lastnega položaja, katero človek razume kot sfero drugih ljudi. Torej je ekscentričnost tudi oblika in kot temelj skupnega sveta, ki posamezniku omogoča doživljanje realnosti. Eksistenca skupnega sveta je pogoj, da se posameznik razume v svojem položaju kot del tega skupnega sveta. Vendar skupni svet ne obsega osebnosti, v smislu

obravnavanja notranjega sveta. Med posameznikom in njegovimi svetovi je sfera duha. Duh je sfera, v kateri živimo kot oseba, v kateri se nahajamo (Plessner,1981: 353-377).

2) Ukvarjali so se z odnosom med naravo in kulturo, kar bomo podrobneje spoznali z Južničevo razlago naravnega in kulturnega telesa v eni izmed naslednjih točk.

3) Zanimanje za telo se je razvilo tudi zato, ker deluje kot klasifikacijski sistem, saj se je s svojimi odprtini, stalnimi funkcijami, reprodukcijsko sposobnostjo, prilagodljivostjo okolju ter s svojo organsko specifičnostjo izkazalo za »naraven« vir družbene metaforičnosti in je vir kategorij reda in nereda. Zgodovinska in teološka dela pričajo o tem, da je bilo Kristusovo telo temeljna metafora Cerkve in je kasneje postalo model zgodnjih merkantilističnih korporacij in političnih institucij. Zdravje telesa, njegova dispozicija, položaj, anamneza so razumljeni kot substancialna evidenca duhovnega stanja nesubstancialne duše, koža pa postane okno v dušo. »Asketsko uravnavanje telesa je nujna vaja za upravljanje duhovnega življenja« (Turner v Turner,1993: 102).

4) V predmodernih družbah je bilo telo pomembna površina, na kateri se brez težav in javno razkazujejo znamenja družbenega in družinskega statusa, plemenske zveze, starosti, spola in religioznega stanu, medtem ko je v modernih družbah razkazovanje telesa odločilno za nakazovanje bogastva in življenjskega stila (Turner,1993: 99-102).

2.2.1 Naravno telo, kulturno telo

Človek ni le telo v čisto biološkem smislu, ampak živi svoje telo zavestno, doživlja svojo telesnost tudi tako, da ji pripisuje smisle in pomene. Svoje telo prilagaja družbenim predstavam. Torej je tudi socialni konstrukt. Južnič opozarja, da je mogoče na tej osnovi pojem »socialen« zamenjati z atributom »kulturnen« (Južnič,1998: 7).

Najprej bi na kratko predstavila, kaj vse pojem telo pomeni skozi naravo in kaj skozi koncept kulture. Razmejevanje telesa med danima konceptoma sem povzela po Južniču (1998: 7-64) iz knjige Človekovo telo med naravo in kulturo.

NARAVNO TELO

Ljudje imamo različne predstave o lastnem ali drugem telesu. Relativno je, kaj nam predstavlja telo. Nekaterim predstavlja naravno lepoto, drugi ga krasijo na najrazličnejše načine. Vendar pa ostaja dejstvo, da «brez telesne identitete si ne moremo zamisliti kake druge identitete» (Južnič, 1993:17)

- 1) Telo kot vir izkušenj
- 2) Identiteta s telesom

1) Telo kot vir izkušenj

Telo je s svojimi čutili, zaznavami, dojemANJI vir človekovih izkušenj, ki jih zbira, kopiči, preverja in primerja z izkušnjami drugih ljudi. Velik del izkušenj izhaja iz potrebe po zavarovanju lastne telesnosti in sem sodijo tudi z izkustvi podkrepljeni nagoni, še posebej nagon samoohranitve, kar zadeva njegovo integriteto. Človek ima izkušnje s celotnim telesom. Predvsem notranjost se zdi človeku misteriozna. Telesna zunanost je usmerjena k svetu, v okolje in k drugim ljudem, notranjost telesa pa je dostopna le izjemoma. Izkušnje pa so odvisne tudi od spreminjanja na osi življenja:

- začetek življenja in rojstvo,
- rast, odraščanje in dozorevanje,
- pešanje življenjskih moči in staranje.

Telo je način obstajanja. Človek živi v soodnosnosti svoje telesnosti s svojo duševnostjo. Obstaja korelacija med stanjem v fiziološkem smislu in duševnimi počutji – v psihološkem smislu, drugače pa človek ostro ločuje telesno sfero od sfere duševnosti; torej med duhovnostjo in materialnostjo.

2) Identiteta s telesom

Kot sem že napisala, poseben vidik človekove zavesti o telesu sloni na dejstvu, da je telo zasnova in izhodišče identitete. V somatičnem smislu je človek kot pripadnik vrste *Homo sapiens* hkrati v verigi evolucije posameznih vrst njim podoben in v marsičem kar precej različen. Tako bi bila ena od somatičnih spremenljivk spolna razvrščenost na osi ženska – moški. Človek se lahko identifikacijsko spreneveda in se situacijsko prilagaja. Telo vsakega je vpeto v verigo dednosti. Fizične lastnosti telesa, ki se podedujejo, so vsebovane v genotipu, kjer so zapisane tudi mnoge predispozicije

psihičnih, torej duševnih značilnosti. Skozi fenotip se genotip uresniči. »Fenotip« je »dokončanje« genotipa v interakciji z okoljem, nakar še nastopi socializacija in inkulturacija. Z dednostjo začrtujemo človeške rodove, družine. Npr. za mormone ima genealogija poseben pomen: naj bi rekonstruirali imena, priimke, določili filiacije. Identiteta, ki jo določa telo, je spremenljiva s spreminjanjem telesa samega. Tukaj mislim na dramatične spremembe, ko posameznik doživi kakšno nepredvidljivo spremembo, kot invalidnost ali srčni udar. Takrat človek nedvomno spremeni predstavo o sebi. Vendar pa lahko iz kakšnih koristi ali drugih razlogov zaživi »novo življenje« s spremenjeno telesno identiteto.

KULTURNO TELO

Nekateri posamezniki izpostavljajo svoje telo nenehnim preizkušnjam in ga forsirajo v nenaravne situacije. Pri tem pa ni nujno, da človek upošteva obstoječe družbeno-kulturne determinante, ker lahko kulturno identiteto spremeni, se akulturira. Telo je tudi temeljni vložek človekove identitete, posameznik ga želi nadzorovati, obvladovati in se v njem istovetiti ter se na ta način nenehno prilagaja družbenim normam.

- 1) Eksperimentiranje s telesom
- 2) Ocenjevanje in nadzorovanje telesa

1) Eksperimentiranje s telesom

S telesom in preko njega skušajo nekateri posamezniki »preseči samega sebe«. V vseh kulturah prihaja do zlorab. Opozorila bi na zvrst institucionalizacije zlorabe teles: ženskam se pogosto odreka »pravica do lastnega telesa«. Južnič navaja dva načina maltretiranja telesa:

1. z deprivacijo, odrekanjem bistvenih potreb: makrobiotičarji
2. z adikcijo, dajanjem telesu: raznovrstna mamila

Človek lahko takšne stvari počne iz različnih namenov do svojega telesa, iz česar se lahko izlušči tudi temeljni življenjski smoter, npr. hedonisti (uživajo telesna ugodja in njegove užitke), ali pa nasprotniki hedonizma - gre za asketizem, ki ni usmerjen k

užitkom, ampak se odreka telesnim nasladam, da bi povečal t.i. duhovna zadoščenja. Glede na intervencije človeka v lastno telo bi opozorila na primere, kot so vdihavanje toksičnih substanc (tobak, kajenje, pitje alkohola) in mamila. Slednja uporabljamo tako za zdravila kot poživila in uspavala. Med njimi najdemo tudi psihedelične preparate (psihedeliki), vendar bolj pri »razširjevalcih duhovnega izkustva«. Pa vendar se še uporabljajo v druge različne namene: z zaužitjem zdravil/mamil bi naj lažje prebrodili bolezni, ki niso »duševne narave«, doping pri športnikih, ali pa da človek z drogami zapade v psihična stanja, ki bi mu bila brez drogiranja neznana. Kot primer zdravilstva bi lahko navedla placebo, ki je lahko po obliki ali barvi podoben kakemu zdravilu, vendar v njem ni pravih zdravilnih sestavin, ampak naravne esence ali pa ni v njih ničesar.

Sem bi še uvrstila pojav »body art«, ki se je pojavil s Hermannom Nitschem, dunajskim akcionistom s svojim OM Theatrom konec 50. let. Ime »bodyart« se pojavi šele v začetku 70. let. Njegove predstave so bile uprizoritve krvavih, nasilnih in dionizičnih, orgiastičnih in sadomazohističnih ritualnih praks. »Body art« večinoma vključuje fizično mučenje in samouničevanje (Hribar, 1999: 220-221).

Tovrstno umetnost v Ljubljani predstavlja galerija Kapelica. Kot primer naj navedem Iveta Tabarja, ki že štiri leta zapovrstjo (od leta 1997) v omenjeni galeriji priredi »performance«, intubacijo pri polni zavesti, za konec pa si v koleno zvrta luknjo. Znotraj galerije se dogaja še vrsta predstav, obstaja pa tudi spletna stran v kibernetskem prostoru, kjer so vse predstave prikazane predvsem slikovno (vir: www.kapelica.org).

2) Ocenjevanje in nadzorovanje telesa

Telo je neprestano izpostavljeno ocenjevanju. Nadzor je določen ukrep, ki izhaja iz opazovanja telesa ali celo njegove skrutinacije. Za operacionalizacijo nadzora nad telesom pa človek uporablja različne tehnike, katerih pojem je uvedel Marcel Mauss. Gre za to, kako se ljudje, pogojeno družbeno in kulturno, s svojim telesom poslužujejo, oziroma kako mu strežejo in ga uporabljajo. Južnič govori o telesnih tehnikah predvsem v smeri »higiene«, vzdrževanja telesne čistoče. Razlaga, da bi naj iz telesa izvirale določene specifične energije, o katerih pa ne pove kaj več. Izraba ter razumevanje teh energij predstavljata določeno dilemo; pravzaprav le-te kljubujejo

racionalnim razlagam. Duhovna moč in uporaba energij v človeku bi naj posegala v zmogljivost telesa in le-ta se nam kaže kot misteriozna, ali pa se ne more razložiti kot večina (npr. shaolin). Takšne zmogljivosti telesa si lahko razlagamo kot rezultat discipliniranja telesa, nadzorovanja in vztrajnosti.

2.3 Pojemna opredelitev »bodywork« praks

»Družbena struktura posameznikom vtisne svoje znamenje prek vzgoje telesnih potreb in dejavnosti: Otroke vadijo,...da krotijo reflekse...da premagajo strah...da privzamejo izbrane drže in gibe. Raziskovanje, kako se družbeno projicira na individualno, mora seči v globine navad in ravnanj; na tem področju ni nič brez namena, ni nič brez razloga, nič odveč. Vzgoja otroka je polna tistega, čemur pravimo podrobnosti, a te so bistvene. Množice podrobnosti, ki jih doslej niso opazovali, ki pa jih treba opazovati, sestavljajo telesno vzgojo v vseh starostih in pri obeh spolih« (Strauss v Mauss, 1996, 1936: 227).

2.3.1 Maussova teorija telesnih tehnik

Maussova teorija telesnih tehnik je nastala z opazovanjem človeka in njegovega obnašanja v različnih kulturah. Iz opazovanj je nastala prva klasifikacija telesnih tehnik. Leta 1936 je bila objavljena v *Journal de Psychologie*, v Parizu.

Mauss govori o tehnikah telesa v množini, saj je te mogoče izdelati le, če izhajamo iz proučevanja, predstavitve, čistega in preprostega opisa telesnih tehnik in sicer, kako znajo ljudje v različnih družbah tradicionalno uporabljati svoje telo. Mauss pa pravi, da bi naj od konkretnega napredovali k abstraktnemu, in ne narobe (Mauss,1996:203).

Zanj je tehnika tradicionalno učinkovito dejanje. Biti mora tradicionalna in učinkovita. Ne more biti ne tehnike ne prenašanja, če ni tradicije (Mauss,1996:210).

KLASIFIKACIJA TELESNIH TEHNIK PO MAUSSU

1. Razdelitev telesnih tehnik med spoloma

Npr. kako ljudje stisnejo pest. Po Maussovem opažanju moški stisne pest tako, da je palec zunaj, ženska pa s palcem navznoter.

2. Spremembe v telesnih tehnikah glede na starost

Tukaj je Mauss navedel primer počepa. Primerjal je počep otroka, ki zlahka počepne in odraslega, ki ne zna čepeti. Ker odrasli ne znajo več čepeti, je to označil kot inferiornost naših ras, civilizacij in družb.

3. Razvrstitev telesnih tehnik glede na učinkovitost

Tehnike so človeške norme človeške dresure. Mauss jih enači z dresuro in jih lahko razvrsti po učinkovitosti. Postopke, ki jih uporabljajo pri živalih, so ljudje prostovoljno uporabili na sebi in na svojih otrocih.

4. Prenašanje oblike tehnik

Vzgoja otroka je polna podrobnosti, iz katerih je sestavljena telesna vzgoja vseh starosti in obeh spolov. Pobožni musliman, kadar je, bo storil vse, da bo uporabljal le desno roko. Hrane se nikoli ne sme dotakniti z levico, nekaterih delov telesa pa ne z desnico.

(Mauss,1996:215-220).

V psiholoških dejstvih vidi Mauss le prenosnik in jih nima za vzroke, z izjemo trenutkov kreacije in reforme. Primeri izumov, vpeljave novih načel, so redki in primeri adaptacije so stvar individualne psihologije. A v splošnem jih obvladuje vzgoja in, vsaj v razmerah življenja v skupnostih, tudi stik. Temeljna vzgoja za vse te tehnike je ta, da telo prilagodijo njegovi uporabi. Denimo, namen velikih preizkusov v stoičnosti itn., ki sestavljajo iniciacijo pri največjem delu človeštva, je ta, da se izučijo v hladnokrvnosti, odpornosti, resnosti, prisebnosti in digniteti. Zavest poseže vmes zaradi družbe. Ne pa, da bi družba posegla zato, ker vlada nezavednost. Prav zaradi družbe so na voljo že izdelani zanesljivi gibi (Mauss,1996: 224-226).

2.3.2 *Prakse novodobnikov kot temelj (verske) skupnosti*

A) Praksa kot način pridobivanja verovanj

Novodobniki nimajo eksplicitnega sistema tistega, v kar verjamejo in po čemer se ravnavajo, ampak nasprotno, radi poudarjajo, da ni treba verjeti v ničesar, in da je za njih najpomembnejše tisto, kar delajo in sami izkusijo ali dobivajo kot »intuitivni« uvid. Ni nobene novodobniške »svete knjige«, v kateri bi pisalo, da mora tisti, ki hoče biti novodobnik, verjeti v reinkarnacijo. Noben novodobnik pa tudi ne bo novinca silil verjeti v preseljevanje duš po smrti, ampak bo on do resnične vere v reinkarnacijo prišel recimo takrat, ko se bo podvrgel tehniki regresije ali pa klicanja spominov na prejšnja življenja. Preko raznih praks in tehnik sodelujoči v praksah pridobijo podobna prepričanja in verovanja (glej Potrata, 2001).

B) Praksa kot način izražanja verovanj

Nekateri novodobniki se preživljajo z novodobniškimi proizvodi ali storitvami, katere so lahko pri nekaterih tudi zastoj. Večina pa ima službe, novodobne storitve in proizvode opravljajo občasno, pogosto za občasno plačilo, ali pa je »new age« njihov konjiček, ki jih osebno izpopolnjuje (glej Potrata, 2001).

C) Praksa kot način graditve verske skupnosti

Novodobniki sebe definirajo kot tiste, ki »pomagajo drugim« iz nesebičnih in popolnoma človekoljubnih namenov, »brezpogojne ljubezni« in za to ne zahtevajo denarja. Realne življenjske razmere pa jim pogosto nalagajo, da zaračunavajo za svoje dejavnosti. »Cene« in svojo denarno ekonomijo razumejo kot »darila« in domnevno altruistično »obdarovanje«. »New age« ima tudi svoj kolektivni značaj. Novodobnik gre skozi proces individualizacije tako, da se neprestano udeležuje raznih novodobniških praks, preko katerih vzpostavlja kolektivne vezi. Kolektivno in individualno sta v novi dobi medsebojno konstitutivna. Novodobniki svoja prepričanja in verovanja pridobijo prek prakse, pogosto pa jih na ta način tudi izražajo. Praksa pa je za njih pomembna tudi drugače, saj novodobniki skozi ekonomsko prakso, ki jo razumejo kot altruistično in darežljivo »obdarovanje«, gradijo svojo versko skupnost (glej Potrata, 2001).

2.3.2 Poskus definicije pojma »bodywork«

»Bodywork« je pojem, ki vključuje vse telesne tehnike, telesne prakse in »konstelacije« telesa, ki bi naj doprinesle k večanju duhovne rasti posameznika in k boljšemu duševnemu počutju. Ni nujno, da so telesne prakse (vaje) sestavni del kakšne religije. Izvajajo se določene telesne tehnike, katerim se pripisuje določen pomen, bodisi religijski ali pa ne. V vsakem primeru se telo uporabi kot instrument in se postavlja v različne konstelacije, ki so ponavadi vnaprej predpisane. V nekaterih primerih so predpogoj za izvajanje »bodyworka« mentalne vaje in psihične vaje ter vizualizacije.

3. POJMOVANJE TELESA IN POMEN TELESNIH PRAKS V TRADICIONALNIH RELIGIJAH

Kakšen odnos do človeškega telesa in duhovnih vaj se nahaja v tradicionalnih religijah bom prikazala natančneje v naslednjih točkah. Izpostavila sem religije z vzhoda; budizem, daoizem in hinduizem. Religije in njihove filozofije natančneje nisem opisala, ker to ni predmet naloge, ampak sem izpostavila dejstva, ki nas zanimajo in nam dajejo predstavo o njihovih duhovnih oblikah življenja.

3.1 Budizem

Po smrti Bude so se začele razvijati različne budistične šole. Vse so sicer učile pot pozornosti, ki vodi v *nibbano*, vendar pa so se njihove teoretične razlage poti in praktične meditacijske metode skozi čas vedno bolj razlikovale.

V glavnem so šole pripadale dvema osnovnima smerema. Prva je bila znana kot hinajana – »manjši voz«, katera je učila, da je bil Buda navaden človek, ki se je z vztrajnimi meditativnimi napori tako duhovno razvil, da se je osvobodil vseh vezi pojavnega sveta (*samsara*) in dosegel popolno ugasnitev sebičnih želja, jeze in nevednosti (*nibbana*). Po njegovi smrti je nastal nauk (*dhamma*), ki naj bi bil vodilo za vsakogar, ki želi doseči popolno svobodo (Pečenko, 1990: 15-17).

Druga smer je bila mahajana – »velik voz«, kjer so menili, da je Siddharta Gotama, ki je dosegel razsvetljenje in postal Buda, manifestacija višjega duhovnega principa, ki je večin in onkraj pojavnega sveta. Ta princip so imenovali Praznina, Modrost, Prvotni Buda, Nirvana.

Kasneje se še je razvil vadžrajana, »diamantni voz«, ki uči, da se lahko popolna svoboda ta hip doseže z različnimi, tudi magičnimi pripomočki. Nastali so tajni spisi (*tantra*), kjer so napisane različne metode, s pomočjo katerih se lahko hitro doseže zeleni cilj (Pečenko, 1990: 15-17).

Budisti pojmujejo, da je telo umazano, nečisto. Dalaj lama, voditelj države in duhovni voditelj tibetanskega ljudstva razlaga: »Telo ni nekaj čistega. Celo samo rojstvo je krvavo. Poleg tega ni pomembno, kako čudovito in brezhibno je videti navzven, saj je v njegovi notranjosti še veliko umazanije. Prekrito s kožo, je človeško telo videti zelo lepo«(Dalaj lama,2001:23).

Prikazano obravnavo in pojmovanje telesa sem izvzela iz smernice theravada budizma (hinajana šola), zgodnjega teksta Sutta Pitaka, katerega je napisal Buddhagosa. Theravada budizem je kanon zgodnjega budizma in je razdeljen na Ti-pitake ali tri sestavine:

Vinaja-pitaka, kjer so opisana različna pravila za budistične redovnike in laike, napisana pa so tudi vsa pravila za meditacijske vaje (razvoj vrlin).

Sutta-pitaka, tu je zapisan »Veliki govor o štirih načinih pravilne pozornosti«.

Abhidhamma-pitaka vsebuje budistične filozofije, kjer so napisana vsa možna mentalna in fizična stanja, različni psihološki tipi učencev, vzročno posledične povezave med posameznimi elementi zavesti,...(Pečenko,1990:14-15).

V različnih budističnih šolah je pojmovanje telesa različno. V tem primeru (sutta-pitaki) budistični odnos do telesa ni ne pozitiven, ne negativen, mogoče bi lahko napisali, da je nevtralen. Človek vsebuje pet prvin, v pali jeziku *khandha*.

1. *telo*, vsebuje vse sestavine, katere potrebuje človekovo telo, da lahko deluje kot fizično telo: notranje organe, dihanje, temperaturo,...
2. *čustva*, so lahko prijetna, neprijetna ali nevtralna,
3. *zaznavanje*, je sposobnost sprejemanja in pojmovanja, ko spoznavamo izkušnje in si ustvarimo mnenja in ideje,
4. *pojmovanje*, kjer delujejo ljudje več ali manj nezavedno, dokler niso dovolj spiritualno ozaveščeni; sem sodijo hotenja, želenja, napetosti in hrepenenja,

5. *zavest*, je sposobnost, da se posameznik zaveda stvari in dogodkov.

V vsakodnevnem življenju delujejo *khandhe* med seboj vzajemno, ker telo vsebuje čutilne organe, skozi katere pridobivamo izkušnje (Hamilton,1995:46-61).

Pred in po končani meditaciji budist naredi prostracije. Te simbolizirajo priklon in vdanost Budam. Z vzravnanim telesom se postavi nasproti oltarja. S sklenjenimi rokami se dotakne vrha glave, temena in si vizualizira belo svetlobo, kar pomeni, da naj Bude blagoslovijo njegovo telo (slika št. 2). Nato se s sklenjenimi rokami dotakne vratu in vizualizira rdečo barvo, kar pomeni, da naj blagoslovijo govor (slika št. 3). Nazadnje se dotakne prsne koša in si predstavlja modro svetlobo, da naj prečistijo njegov um (slika št. 4). Nakar poklekne na tla in se nasloni na dlani (slika št. 5). S čelom se dotakne tal, se uleže na tla in vzravna telo kolikor je možno ter dlani potisne naprej (slika št.6). Ko leži na tleh se s sklenjenimi rokami spet dotakne temena (slika št.7). Vstane (slika št.8) in vse to ponovi trikrat (Lama Shenphen, Učenja Lam Rim, 7.2.2003).*

Sati bi prevedli kot pozornost. *Sati* vsebuje telo, čustva in hotenje. Vsaka sestavina se v meditaciji obravnava ločeno. Meditacija je ključnega pomena in zelo pomembna za menihi. V *Suttah* na temo pozornosti lahko zasledimo štiri meditacijske predmete, na katere je meditator pozoren: telo, čustva, stanje uma in abstraktne mentalne projekcije. Splošno v vsaki meditaciji je še dodano hotenje, da se doseže stanje *nirvane*, ki pomeni prenehanje želje po obstajanju, kar onemogoči po smrti ponovno rojstvo. Osvoboditev od znotraj je dosežena na tak način, tako da se meditira o telesu, saj je po budističnem vidiku pomembno, da se opazujemo, ker vse velja za minljivo. Tako je minljivo tudi človekovo telo, ki se stara in na koncu umre. Menih potuje s svojo koncentracijo po telesu, opazuje svoje dihanje, telesne položaje. Svoje telo izkuša skozi različne načine in vidike. Pomembno še je, da se med meditacijo ne navezuje na občutke in misli ter ostaja nenavezan (Hamilton,1995:46-61).

3.2 Daoizem

Daoizem bi se naj začel z Lao Zijem, ki bi naj napisal knjigo z naslovom *Dao de jing*, prevedeno - Pot in njena moč. Lao Zi je osebnost o katerem znanstveniki ne vedo nič

* zaradi lažje kopije na disketo, sem v obliki elektronske diplome izpustila slikovno gradivo

konkretnega. Nekateri se celo sprašujejo ali je Lao Zi sploh živel. Dobesedni prevod daa pomeni pot in to pot razumemo na tri načine.

Dao je pot poslednje realnosti. Tega daa ne moremo zaznati, ker je tako neizmeren, da človeški razum ne more izmeriti njegove globine ali ga ubesediti. Neizrekljivi in transcendentni Dao je temelj vsega, kar sledi. Je maternica, iz katere izvira življenje in se vrača vanjo.

Dao pomeni pot univerzuma, gonilno moč v vsej naravi. Je bolj duh kot snov, je neizčrpen, bolj ko ga črpamo, bolj teče.

Dao se združi s potom univerzuma s potjo človeškega življenja, kjer so napisane tri razlage moči in daoizmi, ki iz tega izhajajo. Prva je učinkovita moč, filozofski daoizem, druga je povečana moč, daoistična higiena in joga, tretja pa nadomestna moč, religiozni daoizem (Smith, 1996: 123-129).

V uvodu Dao de Jinga Maja Miličinski (1992) razlaga, da stari Kitajci niso poznali delitve med telesom in dušo. Osnovni pomen jina in janga so povezovali s senčno in sončno platjo gora. Skozi časovna obdobja so začeli ta dva termina uporabljati pri dveh nasprotujočih si silah in hkrati komplementarnih aspektov daa kot naravnega reda: senčni in svetli spekt, hladni – pasivni in topli – aktivni aspekt, in končno ženski in močni aspekt. V simbolu tajjitu ostaneta oba elementa v svoji prisotnosti nespremenjena in enakovredna. Človek kot mikrokozmos ustreza makrokozmosu in bi naj bil del hierarhično urejenega univerzuma in naravnega reda. Kot mikrokozmos je ponazorjen kot odnos med Nebom in Zemljo. Njegova glava bi naj bila okrogla kot Nebo, noge četverokotne kot Zemlja, njegovi organi pa homologni različnim delom univerzuma. Osnovo »verovanj« so imeli v teoriji jin, jang in petih elementov – voda, ogenj, les, kovina in zemlja. Tako je bil mogoč v osnovi opis mikrokozmosa in njegove harmonije in disharmonije z zunanjim svetom. Pravilna higiena in skrb za vitalno energijo sta zahtevali popolno prilagoditev vitalnim impulzom univerzuma. »Pet organov« (ledvica, vranica, srce, jetra in pljuča) je tako v tesni povezavi s »petimi elementi«, z letnimi časi in s smermi neba. Daoisti zahtevajo dieto, ki naj bo v skladu z letnimi časi, kajti njihove duhovne vaje so se začele s skrbjo za telesno zdravje.

V kitajščini *jiao*¹ pomeni daritev. V tem primeru bom prikazala *jiao* kot nekajdnevni ritual, ki sem ga povzela po Andersenu (1995) iz knjige *Religious Reflections on the Human Body*. Izvajajo ga daoistični menihi, ključnega pomena pa je transformacija telesa. Dogaja se v lokalnem templju boga zaščitnika. *Jiao* je sestavljen iz treh glavnih delov in v tem primeru traja pet dni.

V prvem delu, ki je sestavljen iz dveh obredov, menihi ustvarijo sveti prostor in ga očistijo. Prvi obred se imenuje Razglasitev in ga opravijo zjutraj. Z njim očistijo prostor. Večerno Obvestilo je drugi obred, ki oznanjuje, da je sveti prostor ustvarjen.

Drugi del tudi vsebuje dva rituala. Prvi je Spominska Svečanost, ko se menihi pomikajo iz templja na oder. Drugi pa Svečana Daritev, ko menihi odpošiljajo vrhovna božanstva, ki so bila povabljeni za to priložnost. Nato še opravijo darovanje vsem pomožnim duhom, kot v zahvalo za njihovo sodelovanje. Dejanska komunikacija z občinstvom je vzpostavljena v treh velikih avdiencah; zjutraj, opoldne in zvečer.

V tretjem delu se zgodi Transformacija telesa. Oblikovana je kot del skrivnih obredov in je sestavni del Izjave o Vodi. *Le-ta* je recitirana v melodiji, brez ritma, recitirajo pa jo menihi v skupini. Tekst opisuje božanske kvalitete vode, in kako se naj voda uporablja za očiščevanje. Recitira jo višji menih, pred sabo pa ima posodo vode, ki jo preda pomožnemu menihu, kateri ima vlogo skupinskega voditelja in vodi očiščevanje celotne skupine. Nato pojejo soglasno in krožijo okrog oltarja, medtem ko pomožni menih razpršuje vodo in kroži v obliki osmice okrog oltarja. Tako harmonizirajo sile *yin* in *yang* ter povezanost z vrhovnim polom (*taiji*). Višji menih mora v svetišču sedeti ob strani, se zavedati svoje omejene identitete in fizičnega telesa. Hkrati razmišlja o nesmrtnosti, kozmični identiteti ter ima vlogo, da se pogovarja s superiornimi bogovi. Nato sledijo recitacije in meditacije, ki jih vodi višji menih, z zaprtimi očmi, sklenjenimi rokami, pokritimi z dolgimi rokavi pred svojimi usti. Počasi premika usta in komajda proizvaja zvok. Izgovarja čarobne besede ter po vsaki vrstici premika prst po določeni točki, ki se nahaja v kozmosu ter na dlani

¹ angl. transliteracija

njegove roke. Prakso zaključi višji menih, ko se obrne na levo, naredi krog, kar se imenuje t.i. krog neomejenega pola (*tajči - čuan*).

Glavna ideja prakse je, da se transcendentira omejen ego višjega meniha in doseže identiteto s kozmosom. Medij in središče v daoizmu transformacije je telo, ki koeksistira s celotnim vesoljem (Andersen,1995:186-203).

Simbolika obreda bi naj služila temu, da se lokalno prebivalstvo zaščiti pred nesrečami, katastrofami ali kakršnimi koli drugimi neprijetnostmi.

3.3. Nevidna anatomija in joga v hinduizmu

Kje je skrita življenjska moč, njena globina, je vprašanje mnogih Indijcev, kateri ne iščejo religioznih resnic, da bi si bogatili znanje, pač pa so iskalci k višjim stanjem biti. Verniki so poskušali svoje stanje preoblikovati v nadčloveški vzorec. Posebna hinduistična navodila, kako uresničiti človeške zmožnosti, sodijo v poglavje joge. Beseda joga ima dvojno konotacijo (izvira iz istega korena kot beseda jarem – yoke, op.prev.): združiti na eni strani in disciplinirano vaditi na drugi, je metoda urjenja, namenjena integraciji ali združitvi. Joga pomeni natančnost in nadzor telesa ter uma, idealno popolni nadzor nad vsako funkcijo v posamezniku. Zato nas zanimajo joge, katerih cilj je združevanje človeškega duha z bogom, ki je skrit v svoji notranjosti. Po Hinduicah vodijo k temu cilju štiri duhovne poti, za štiri temeljne duhovne tipe osebnosti (Huston,1996:15-54).

Nekateri ljudje so predvsem *refleksivni*. Džnanajoga je namenjena duhovnim aspirantom z močnim refleksivnim nagnjenjem. Tu gre predvsem za intuitivno bistrost, ki spoznavajočega preoblikuje in polagoma uvede v spoznanje spoznanja. Za take ljudi je mišljenje pomembno in je nemara najkrajša pot do božanske realizacije.

Ko džnanajogi enkrat spozna, da je samo spoznanje več kot zgolj spoznanje končnega jaza, se bo njegov občutek jaza poglobil. Ključ za ta projekt je razlikovanje, je moč razlikovanja med jazom, katerega pozornost je le površinska, in širšim nevidnim jazom. Kultiviranje te moči se odvija v treh stopnjah. Prva je učenje svetih spisov in razprav, poslušanje modrecev. Drugi korak je mišljenje, čigar prvi korak pomeni hipotezo o življenju. *Atman* – bog notranjosti se mora iz pojma spremeniti v realnost. Za to so na voljo naslednje refleksivne metode. Tako npr. učencu priporočajo, naj preučuje vsakdanji jezik in premišljuje o njegovih posledicah. Tretji korak je, ko je na

poti spoznanja, ki je v premiku od samoistovetenja spoznanja k njegovemu trajnemu delu, kar stori tako, da misli nase kot na duha, pa ne samo med meditiranjem, ampak kolikor je le mogoče tudi med njegovimi vsakdanjimi opravili.

Drugi so v temelju *čustveni*, tretji so bistveno *dejavni*, četrti pa so nagnjeni k *eksperimentiranju*. Za vsakega od teh tipov osebnosti predpisuje hinduizem drugačno jogo, njen namen pa je izkoristiti različno moč vsakega tipa. Vse štiri poti se začnejo z moralnimi pripravami, ker je cilj jog narediti površino jaza prosojno za božanstvo, ki je pod njim, zato se mora posameznik najprej očistiti. Religija je vedno več kot morala, toda če moralne podlage ni, zgubi svojo moč. Tako prvi korak vključuje gojenje navad, kot je npr. ne krade, se samonadzoruje, ne dela krivice, si prizadeva doseči cilj (Huston,1996:15-54).

Poglejmo, kako je pojmovano telo v hinduizmu (glej slika št. 10).

Človekovo telo bi naj bilo razdeljeno na sedem čakr, energetskih točk posameznika, ki jih simbolizirajo v obliki kroga, nahajale pa bi se naj v neposredni bližini človekovega fizičnega telesa, oddaljene le nekaj centimetrov vstran.

Pomen in nahajališča čakr v hinduizmu sem povzela po Swamiju Maheshwaranda, ki jih opisuje na naslednji način (glej Maheshwarananda, 1987: 27-85):

Korenska čakra

Nahaja se na spodnjem delu hrbta, natančneje med spolnimi organi in med anusom. Kot sam prevod pove, pomeni beseda vzrok, koren, temelj, je kot »baterija« za naše telo. Povezujejo jo z zemeljskimi energijami in uravnavala bi naj čustva. Je izvir vitalnosti in v njej se nahaja naša nezavedna moč. V korenski čakri so pokopane pretekle akcije, katerih se ne spomnimo in ob »čiščenju« te čakre se lahko pojavijo jeza, sovraštvo, občutki olajšanj, sreče, vse, kar smo dosegli v preteklih življenjih. Manifestacija in razvoj človeške zavesti gre od korenske čakre navzgor.

Sakralna čakra

Povezana je s podzavestjo, v katero tonejo vse naše čutne, čustvene izkušnje. V podzavesti so shranjena vsa dejstva, katera nimajo porekla naših sedanjih izkušenj, ampak bi se naj nanašala daleč nazaj, v pretekla življenja. Nahaja se nad spolnimi organi in je zelo senzibilna ter občutljiva. Povezujejo jo z vodnimi energijami,

vodnim aspektom, ki je negativen, blag in težko obvladljiv, tako kot voda. Tukaj se soočamo z negativnimi značilnostmi, kot so ljubosumnost, strast, lažni ponos, lenoba.

Solarni pleksus čakra

Imenovana tudi »kozmična vrata«. Nahaja se v višini popka, povezuje pa se z elementom ognja. Dajala naj bi moč in božanska občutenja. Značilnosti so: jasnost, sreča, samozavest in samoobvladovanje.

Srčna čakra

Nahaja se na višini srca in je astralni center. Povezuje se z elementom zraka in se odziva na subtilne energije galaksije. Na to čakro se doživlja Bhava-Samadhi; bhava je čustvo, vera, ugodna občutenja, samadhi pa je združitev z absolutnim (brahmanom). Njene značilnosti so oproščanje, razumevanje, ljubezen in predanost.

Grlena čakra

Njeno mesto bi naj bila točka pri vratu. Povezujejo jo z energijo etra in odzivala bi se naj na temeljne energije vesolja. Človeku bi naj podarila hitro in globoko inteligenco, simbolične vizije skupaj s spiritualno intuicijo.

Čelna čakra

Jogiji so mnenja, da je pomembno bujenje te čakre, kajti ona je učitelj in če je aktivna, nam razum daje odgovore na vprašanja, sanje, psihofizična stanja, občutja in meditacijske izkušnje. Nahajala bi naj se na sredini čela. Povezujejo jo z miselnimi energijami in odzivi na makrokozmično.

Kronska čakra

Nahaja se nad celotnim fizičnim telesom, nad glavo. Tu se nahaja Duša, Atman, božanski Jaz.

Hindujci so mnenja, da bi naj znotraj simbolike čaker domovala tudi božanstva. Tako se na primer v čakri solarnega pleksusa, bi naj nahajala Višnu in Lakšmini. Višnu simbolizira ustvarjanje in čisto človeško zavest, ki ima tukaj svoj začetek. Lakšmini pa nastopa kot boginja harmonije, blagostanja. V hinduizmu telo odseva čustveno

stanje duha. Ko jogiji vidijo telo v določenem položaju in drži, lahko proučujejo emocionalno stanje duha, saj je po njihovem mnenju duh nekakšen stroj, ki priganja telo, da zavzame specifičen položaj. Te spodbude duha se razodevajo v telesnih izražanjih. V jogi se ta izražanja imenujejo yoganidre, jogamudre, asane ali položaji. Položaji so groba telesna izražanja, yoganidre in yogamudre pa so fina in finejša izražanja občutij in čustev (glej Rammurti, 1963: 99-100).

3.4. Pomen telesnih praks

Telo in skrb zanj je na Vzhodu drugačnega pomena kot na Zahodu. Meditacije so lahko zelo kompleksne in zahtevajo veliko znanja, predanosti tradiciji in verovanju, kakor jim nalaga način življenja. Izraz »čistost« nas lahko spremlja v vseh religijah, kot tudi v novodobnem izrazoslovju. Pa vendar interpretacija besede se razlikuje. Pojmovanje čistosti npr. v budizmu ni nujno, da posameznik ne užije mesa, ampak da razmišlja pozitivno in za dobrobit vseh živih bitij, v novodobnem izrazoslovju pa ima ta izraz dobeseden pomen v prehranjevanju. Kultura, način življenja in religija se na Vzhodu skladajo v neko celoto, katera je še mogoče za zahodni svet vseeno neznanka. Duhovno spreminjanje in duhovna rast ter samo spreminjanje, filozofski pogledi in ideje nimajo nobenega smisla, če jih ne spremljajo tudi praktične izkušnje, ki lahko teorijo potrdijo in s tem tudi osmislijo (Pečenko, 1990: 12). Tako je za Indijce nerazumljivo, zakaj bi človek plezal na goro, ko pa na gori stanujejo bogovi. Poleg takšne simbolike še lahko obrnemo pogled na simboliko telesa, kar pač v vzhodni kulturi ni nič posebnega. Če je telo lepo, je lepo in ni nujno, da ta lepota prihaja iz zunanjega telesa. Človeško telo je sveto, kakor je tudi sveto človeško življenje, zato se drugega telesa ne dotikajo. Že sam pozdrav s sklenjenimi rokami ponazarja distanco in spoštovanje drugega telesa, ki ga pozdravlja.

Telesne prakse ali »bodywork« prakse v vzhodnih religijah se največkrat odvijajo z religioznimi obredi, s prihodom bogov na zemljo, da obvarujejo ljudi pred nesrečami in slabimi vplivi višjih sil ter jih obdarijo s ugodnim in dobrim življenjem. Obrede izvajajo najvišji duhovni učitelji, kot so višji menihi (daoizem), swamiji (hinduizem) ali pa lame (budizem), kateri podajajo inicijacije. To bi mogoče lahko prevedla kot sprejemanje znanj in praks, posvetitve duhovnih tekstov, ki jih duhovni učitelji

prenašajo na ljudi, kar je nekaj zelo spoštovanja vrednega in zahvalnega od ljudi do njihovega duhovnega učitelja.

Prakse se pojavljajo kot niz različnih oblik izražanj in verovanj, kar je odvisno od kulture kje se verovanja izražajo. Naslednja dva primera (krščanstvo in islam) sem ponazorila slikovno, ker mislim da včasih slika več »pove« kot besedilo.

Slika št. 11. Plesi dervišev ² v Turčiji. Plešejo v prikazana nasprotni smeri urinega kazalca kot skupina Bogom in kot posamezniki. Za njih je ples izkušnja »razodetja, odkritja mističnega razumevanja še nevidnih stanj«(Ghazali, Ahmad V:Bakhtiar,1976:70).	Slika št. 12. S sklenjenimi rokami molitev, ki simbolizira pogovor z
--	--

4. POJAVNE OBLIKE »BODYWORK« PRAKS

V Sloveniji obstaja veliko raznovrstnih telesnih praks. Ponujajo nam svoje znanje, s katerim si različne populacije in generacije ustvarjajo vrednote in smisle. Kot sestavni element v kulturi vsebujejo predpise in pričakovanja, ki bi naj bila značilna za njihovo skupino. »Bodywork« prakse izvirajo iz različnih tradicij, najpogosteje iz vzhodnih. Ustanovljene so oziroma se nahajajo v različnih oblikah: od šol do univerz, »učitelji« z vseh koncev sveta prirejajo predavanja, seminarje o psiholoških in psihičnih terapijah in vajah. S tem se je tudi ustvarila neke vrste tržna niša; prodajajo se izdelki, različno blago kot so knjige, nihala in produkti za prehranjevanje. Svoje storitve – aktivnosti oglašujejo preko brošur, kibernetskega prostora, plakatov in katalogov.

² islamski mistiki, ki umik povzročajo z gibanjem, plesom in molitvijo

4.1 Tipologija »bodywork« praks in nekateri primeri

Tipologijo sem izdelala na osnovi zbranih brošur (vseh skupaj je 182; 130 se jih navezuje na »bodywork«, ostale pa na prehranjevanje in prodaje različnih izdelkov) in kibernetskega prostora, ki ponuja obilo gradiva ter strokovne literature. Pri pisanju tipologije sem se soočala s problematiko, katere prvine vsebujejo »bodywork« prakse. Pri nekaterih skupinah so sestavine »bodywork« praks zelo očitne, medtem ko pa so pri drugih skupinah težje prepoznavne. Spomladi 2002 sem obiskala Mednarodni festival ezoterike v Ljubljani (prvi je bil spomladi 2001), kjer je bilo več kot 80 stojnic, v treh dneh pa več kot 60 predavanj na različne teme, kot so prehranjevanje, kako bi se naj potovalo k »notranjim vodnikom«; predstavljale so se različne šole (Center za duhovno kulturo), terapije, delavnice. Vsako prvo soboto v mesecu (od decembra 2002) poteka Mavrična sobota, kjer se odvijajo temu podobne različne delavnice, predstavitve in predavanja. Takšne prireditve so množično obiskane in privlačne za ljudi.

Kot sem že napisala: »Bodywork« je pojem, ki vključuje vse telesne tehnike, telesne prakse in »konstelacije« telesa, ki bi naj doprinesle k večanju duhovne rasti posameznika in k boljšemu duševnemu počutju. Ni nujno, da so telesne prakse (vaje) sestavni del kakšne religije. Izvajajo se določene telesne tehnike, katerim se pripisuje določen pomen, bodisi religijski ali pa ne. V vsakem primeru se telo uporabi kot instrument, da se postavlja v različne »konstelacije«, ki so ponavadi vnaprej predpisane. V nekaterih primerih so predpogoj za izvajanje »bodyworka« mentalne vaje in psihične vaje ter vizualizacije. Telo je pri teh praksah ključnega pomena. Ker smo vsi doma v svojih telesih, je le-to vstopnica za razumevanje ter doživljanje duhovnosti in duševnosti. Vsak človek najbolje sam pozna svoje telo. Le-to mu skozi psihične procese (zavest) »pove«, kakšne sestavine rabi za svoje funkcioniranje. Da telo deluje psihično in fizično, morajo biti v prvi vrsti zadovoljene primarne potrebe, da dobiva hrano in tekočino. Če človek primarnih potreb ne zadovolji, zboli in ne more delovati, niti umsko niti se ne more premikati v prostoru. Nato človek zadovolji sekundarne potrebe, potrebo po ljubezni, varnosti, medsebojnih odnosih in prijateljstvu. Terciarnne potrebe se realizirajo zadnje. To so potrebe po udeležanju skozi delo in po samoaktualizaciji. Ob zadovoljitvi vseh osnovnih človeških potreb ljudje pozabljamo, da se socializiramo znotraj lastnega telesa. Ko se človek sreča z drugačno kulturo od tiste v kateri je bil socializiran, je možno, da se sooča z različnimi

osebnimi psihičnimi in duševnimi težavami, ki se lahko konča tudi z boleznijo. To je samo en primer poleg mnogih procesov, ki se dogajajo znotraj telesa. V telesih ponavadi nihče ne išče modrosti, duha, uma, k večjemu beg od bolečine in smrti ter trenutke olajšanja. Vseeno, v kakšnem duševnem stanju smo, vedno se nahajamo v telesu. Ko pa človek umre, telo lahko pokopljejo v zemljo ali pa ga sežgejo. Za telo obstajajo različne možnosti, kaj narediti z njim. Kaj se pa zgodi z duhom, ko nastopi smrt? Prepričana sem, da novodobna gibanja ponujajo odgovore tudi na to vprašanje. Najprej bom predstavila »bodywork« prakse z nekaterimi primeri znotraj novih religioznih gibanj, v naslednji točki pa še »bodywork«, ki ne vključuje nobenih religijskih povezav.

4.1.1 Religijske »bodywork« prakse

Pojav novih religioznih gibanj lahko opazimo tudi v Sloveniji. So fluidna, neinstitucionalna, začasna in včasih se pripadniki kakšnega religioznega gibanja sami nimajo za religiozne. Najvišja stopnja organiziranosti je lahko, da se posameznik prijavi na tečaj ali delavnice, članstvo ni obvezno in je lahko pripadnik tudi več religioznih gibanj. Najočitnejši »bodywork« se nahaja znotraj novih religioznih gibanj, ki se nagibajo k sinkreziji z nevzhodnjaškimi fizičnimi dejavnostmi (glej, Smrke: 2000: 286-293).

V novih religioznih gibanjih večinoma odsevajo vzhodno azijske tradicije, po izbranih brošurah pa očitno prevladujejo tradicije Daljnega Vzhoda (Kitajske in Japonske, 62 brošur), ostale (26 brošur) pa se navezujejo na indijsko, indijansko, orientalsko, afriško izročilo ali pa nobeno od teh. V Sloveniji se nahaja okrog 20 centrov, »univerz«, zavodov, šol, ki ponujajo izobraževanje o duhovnosti, o kvaliteti življenja. Sestava programov je zelo različna, od bioenergije, grafoanalize do veččin celostne sprostitev ter kako živeti trenutke življenja budno in v vsej polnosti.

Primer je Duhovna univerza, katera ponuja študij v petih letih, in sicer v prvem letniku »popelje iskalca skozi vrata petih čutov v lastni duhovni prostor, kjer lahko spoznava svoje notranje bogastvo, v drugem letniku odstre ezoterični uvid v fizično, bioenergijsko in astralno telo ter avro, tretji letnik jim razgrne um in dušo, v četrtem jih popelje v svet nevidnih bitij narave, v skrito življenje kristalov in rastlin, v

pretakanje duhovne energije skozi vsa kraljestva narave, v petem letniku pa se osredotočijo na spoznave, ustvarjalne in mistične moči intuicije. Splošno pa na Duhovni univerzi spoznavajo hatha jogo, tajči - čuan, dihalne vaje, zdravo prehrano, itn.(vir: brošura Duhovne univerze).

A.»Bodywork«

Sem uvrščam celo vrsto meditacij: stoječa meditacija, kot je zhan zhuang chi kung³, umetnost dihanja tan tien, tajči - čuan, tai chi chi kung, katere obljublajo boljšo telesno držo, lepe, graciozne gibe in kretnje, okrepitev kit, mišic in kosti, boljše zavedanje sebe in okolice. V ta sklop še spadajo borilne veščine kot so; AiKido, judo, jujitsu, karate, bujikan ninfo dojo, kendo in različne joge (hatha joga). Sledijo primeri.

Joga Center Namaste

Za joge se trdi, da vsaka joga ustreza različnim človeškim temperamentom in notranjim potrebam posameznika. Vsem štirim glavnim potem je skupno to, da želijo doseči isti cilj – združitev telesa, uma in duha.

Hatha joga je ena izmed zvrsti joge, ki je najbolj popularna na Zahodu, prav tako v Sloveniji. Pri hatha jogi se uporablja fizično telo (s pomočjo različnih telesnih položajev, ki na začetku niso fizično zahtevni) in različne dihalne vaje. S pomočjo takšnih tradicionalnih jogijskih tehnik menijo da, uravnatežajo delovanje živčnega sistema, kar naj bi neposredno vplivalo na posameznikovo počutje, zdravje in »pretok energije«.

- Pravilnega dihanja,
- Pravilne pozornosti in koncentracije,
- Pravilne sprostitve,
- Zavedanja dinamičnega pretoka življenjske energije, ki ga povečajo s pomočjo posebnih energetskih vaj, osnovane na učenju velikega učitelja krija joge, Paramahansa Yoganande.

³ Opozorila bi na določena imena "bodywork" praks. V vseh primerih sem "ime" prakse dobesedno prenesla iz brošur in dejansko obstajajo v takšnih oblikah kot jih navajam, tudi v pogovornem jeziku.

Učitelji v centru so specializirani za učenje joge in meditacije in vsi so strokovno usposobljeni (mednarodne diplome za učitelje joge in meditacije na priznanih šolah joge).

Jogo poučujejo na šestih različnih lokacijah v Ljubljani in okolici, trenutno izvajajo tečaje joge v desetih skupinah (Vir: www.drustvo-namaste.si/hatha).

Joga v vsakdanjem življenju

Joga v vsakdanjem življenju je registrirana kot društvo, sami sebe pa ne pojmujejo kot religijo. Utemeljitelj Joge v vsakdanjem življenju je Swami Mahešvarananda, indijski učitelj joge, ki živi že vrsto let v Evropi. V Sloveniji se je sistem »Joge v vsakdanjem življenju« prišel izvajati leta 1988 in od takrat je bilo ustanovljenih 11 društev. Cilji društva pa so naslednji:

- telesno zdravje; sem spadajo asana joge, dihalne vaje in vaje sproščanja
- mentalno zdravje, meditacije, mantre
- družbeno zdravje, poudarjanje pozitivnih človeških vrednot
- duhovno zdravje, kjer je glavno načelo in hkrati zapoved: «ne rani nikogar» - ne z mislimi, ne z besedami, niti z dejanji (vir: brošura).

Serija Khatu Pranam je ena izmed telesnih vaj joge (glej slika št. 13) in jo opisujejo na naslednji način:

Vsakodnevno izvajanje serije vaj Khatu Pranam razteza, krepi in sprošča vse mišice telesa. Na začetku se izvede vsak položaj zelo počasi in udobno brez vsakega gibanja ostanjejo v položaju. Dihanje je sproščeno in tiho - koncentrirajo se na dih in na dele telesa, na katere vpliva položaj. Če je mogoče, se poskuša dihati normalno - brez zadrževanja dihanja. To je posebej pomembno za tiste, ki imajo visok krvni pritisk ali druge srčne težave: nikoli ne zadrževati dihanja v kateremkoli položaju. Gib naj bo usklajen z dihanjem. Vdih ali izdih trajata tako dolgo, kot traja, da preidejo iz enega v drug položaj. Zaporedje položajev Khatu Pranam deluje predvsem na tiste mišice trupa, ki sodelujejo pri upogibanju in iztezanju hrbtenice; krepi, razteza, sprošča, povečuje prekrvitev, povečuje gibljivost hrbtenice in lajša bolečine v hrbtenici, razteza vse skrajšane mišice. Te vaje ne delujejo le na telo, ampak tudi na duha. So skoraj kot kozmična igra, kot mudre (položaj telesa, ki deluje na duha). V teh položajih energija začne teči v določenem ritmu in v določeni kvaliteti. Vsak učenec

bi moral vaditi Khatu Pranam z veliko predanostjo, z globoko koncentracijo in veliko ljubeznijo. Dvajset položajev Khatu Pranama je pozdrav Satguruju - božanskemu učitelju in skupaj sestavljajo zaokroženo in popolno serijo. Če kdo nima dovolj časa za vadbo, naj to serijo izvede 3-4 krat dnevno eno za drugo in takoj se bo počutil duhovno in telesno osveženega. Glede na svoj napredek pa lahko postopoma povečujejo število ponavljanj in opazujejo, kako se povečuje gibljivost in prožnost mišic, vezi in sklepov. Celotno serijo vadijo najprej z normalnim dihanjem, tako se lažje osredotočijo na pravilno izvajanje posameznih položajev. Kasneje uskladijo vajo s pravilnim jogijskim dihanjem, da je učinek vaje večji. Na koncu izvajanja serij se sprostijo (Vir: www.educa.fmf.uni-lj.si).

Ki & AiKido klub

Klub je bil ustanovljen leta 1979. AikiDo je japonska borilna veščina, ki jo je razvil Morihei Ueshiba. Ai predstavlja harmonijo in združevanje, Ki predstavlja energijo, ki prežema stvarstvo in daje življenje, Do pa je pot ali način, ki vodi osebnostni razvoj v določeno smer.

Za zunanjšega opazovalca je AikiDo samoobrambna veščina, ki vključuje vzvode na rokah in mete, ki so izvedenke iz starejših veščin JuJutsu, Kenjutsu in SoJutsu. AikiDo se ne ukvarja z blokiranjem, udarci in brcami. Namesto tega vlaga trud v usmerjanje in vodenje napadalca z namenom kontrole situacije. Poudarek je na študiju dinamičnih komponent gibanja. Definicija, kaj je Aikido, je po eni strani odvisna od nivoja razumevanja praktikanta (Aikidoka) in se z leti spreminja ter po drugi strani od pričakovanega razumevanja tistega, komur je namenjena.

AikiDo vadba se prične z vstopom v Dojo. To pomeni, da ves čas, ki ga preživijo v tem prostoru, prizadevajo, da bi se vedli in ravnali, kot je najbolj primerno. Pravila vedenja v Doju na Japonskem niso napisana, ker so del narodne kulture. Toda AikiDo je danes postal mednarodna vadbena disciplina, kulturne razlike med narodi obstajajo, zato zapisana osnovna pravila vedenja niso odveč. Kadar te uvodne informacije niso na voljo, začetnik preprosto posnema starejše po stažu. Primerno je, da se prikloni, ko vstopajo, in ko zapuščajo Dojo.

Pri vadbi v paru se na eni strani nahaja Uke (oseba, ki sprejema tehniko), na drugi pa Nage (oseba, ki meče). Njun odnos je partnerski (glej slika št. 14). Ne merita se med seboj, kdo je boljši, temveč menjata vloge, da bi bila spretna v obeh vlogah, in da bi z vadbo napredovala oba. Spreten Uke lahko postane zelo težak napadalec, kar je posledica razvite sposobnosti koordiniranega gibanja telesa v vseh smereh ob hkratnem umirjenem zavedanju. Izvežbanost v padcih (Ukemi) utrdi telo, racionalizira gibanje, poveča samozavest in je bistvena za napredovanje v tehnikah (glej slika št. 15). Brez dobrega uke-ja kvalitetna vadba ni mogoča. Nage lahko razvija pravilno izvedbo in ustrezno dinamiko tehnik le, če je Uke sposoben zanesljivega padanja, da lahko ohranja dinamiko zaporednih napadov. Uke in Nage sta vadbeni team. Bistvo padcev (Ukemi) je v kontroliranem gibanju in pravilnem položaju telesa. Z izvežbanostjo se sčasoma prične jasni nežna razlika med zgolj ponavljajočimi se napadi in vnovičnimi napadi z umetno predajo, ki jo vsebuje pravilno izveden padec. Pozorno opazovanje obeh vlog vodi v razumevanje harmoničnega toka Ki-ja. Enako pomembno je obvladovanje tehnik metov, kot tudi tehnik ustreznega padanja. Razumevanje, kako pravilno izvesti met, je ključ do razumevanja, kako pravilno izvesti padec. AikiDo dopolnilno vključuje tudi vadbo z lesenim mečem (Bokken), palico (Jo) in obrambo pred napadom z nožem (Tanto).
Vir: www.ki-aikido.info/frame

Tao in

Tao in - društvo za krepitev telesa, uma in duha ima svoj sedež v Mariboru. Svoje delavnice pa ponujajo tudi v Ljubljani in Rogaški Slatini. V intervjuju s soustanoviteljico Tao in mi je ta razložila, kako si razlagajo daoizem in kakšen pomen ima telo za njihovo prakso.

Wu chi je najvišje stanje ničnosti, absolutni nič in kot prva stopnja naravnega razvoja je ponazorjen s praznim krogom. Skozi neznan vzgib - iskrico, se je nekaj premaknilo in rodilo se je življenje. To iskrico danes imenujemo či, ki, prana, življenjska sila ali enostavno energija. Ko se je pojavil či, sta nastali dve polarni energiji, yin in yang, in iz njiju so nastale tri telesne votline (oploditev) ter iz treh pet organov – ledvica, jetra, srce, vranica in pljuča. Telo je po njihovem vidiku sestavljeno iz fizičnega, čustvenega, mentalnega in duhovnega telesa. S fizičnim telesom človek živi in deluje na Zemlji in je hkrati ogrodje za ozaveščanje ostalih teles. Ko doseže stanje

čustvenega telesa, lahko »potuje« v vesolje treh trans-Saturnovih planetov, k Soncu in petim planetom. Ko doseže nivo mentalnega telesa, pride na območje zvezde Severnice, okrog katere se po verovanju daoistov vrti celotno vesolje in galaksije, pride do petih palač in 28 sozvezdij. In končno z dosežkom nivoja duhovnega telesa okusi prvobitno praznino, wu chi – tao, ki omogoča večno mladost (vir: intervju z Bernardo Pavič).

B.»Bodywork« kot oblika zdravljenja na daljavo in kot polaganje rok

Sem uvrščam masaže, ki blagodejno učinkujejo tako na duševno in fizično stanje posameznika. To so akupresura, akupunktura, tui-na, shiatsu. Reiki je oblika »bodyworka«, ki obljublja globinsko sprostitev, sprošča energetske blokade in krepi imunski sistem.

Društvo za razvoj človeških vrednot – Sri Sathya Sai center Ljubljana

Organizacija je nastala leta 1965, njihov swami (duhovni učitelj) je drugi Sai Baba, napovedan pa je tudi tretji. Za svoje poslanstvo štejejo, da služi človeštvu v okviru določenih programov. Razdeljeni so v tri sklope: educare, sociocare in medicare. Educare pomeni izobraževanje, da je vsako človeško bitje duhovno bitje; v programu sociocare gre za izobraževanje ljudi, ki bi pomagali v raznih socialnih akcijah in v dobrotelčnih ustanovah, kot tudi za skupinsko načrtovano konkretno pomoč ljudem v stiski. Pri medicare pa gre za zdravniško pomoč, izgradnjo bolnišnic, zdravstvenih domov ipd.

Na začetku svojega obstoja so v organizaciji poudarjali obredno petje, sčasoma pa so začeli poudarjati lokalno kulturo, ker so mnenja, da vzhodna kultura ni združljiva z zahodno, poleg tega pa Sai Baba uči, da naj vsak ostane zvest svoji veri in se skozi njo udejanja.

V Sai centru imajo skupino otrok od 6. do 14. leta, kjer preko igre in delavnic razvijajo človekove vrednote. Izvajajo različne meditacije in petje manter (glej Sai glasnik: 2002, št.15). V določenem obdobju priredijo tudi izobraževanje in podelitev Sai strojčkov, za katere trdijo da imajo »zmožnost proizvajanja zdravih energetskih vibracij«, da odpirajo energetske kanale, ko posameznik zboli. Trdijo, da s Sai strojčkom lahko na daljavo pošiljajo »zdravilne energetske vibracije« ali pa v obliki

globul (v obliki čisto majhnih tabletk). V globule se prenesejo »energetske vibracije«, se ohranijo in ko posameznik zaužije po receptu zdravilca globulo, jo položi pod jezik, počaka, da se stopi in vibracija se prenese in zdravi. Zaželeno je, da se jemanje globul poveže z ustreznim načinom prehranjevanja (vir: intervju z zdravilko).

Akupunktura

Kitajski izraz za akupunkturo je džen, ki dobesedno pomeni zbsti z iglo. Pomeni vsaditev igel različno globoko na različnih točkah na površini človekovega telesa in točkah kanalov v nadrobno sistematiziranih oblikah, kar temelji na zapleteni kitajski fiziološki teoriji. Po tradicionalni kitajski medicini se v telesu po kanalih in njihovih vejah nenehno pretakata či (življenjska energija) in kri. Tako nastane mrežje, ki povezuje povrhnja in notranja telesna področja ter uravnava njihovo delovanje. Opisujejo dvanajst stalnih kanalov v telesu in vsaka polovica je zrcalna podoba druge polovice. Telo ima po kitajski medicini 365 akupunkturnih točk, kamor se zbadajo igle (glej slike št. 16, 17, 18). Akupunktura se je z znanstveno dokazljivostjo uveljavila tudi v Zahodni medicini. Velja za najstarejšo zdravilno metodo tradicionalne kitajske medicine. Kot metoda je zapisana že 2000 let (glej, Likar: 81-109).

Reiki

Reiki društvo Slovenije deluje v Sloveniji od leta 1991. Izdaja časopis z naslovom Reiki, ob določenih dnevih pa imajo na razpolago brezplačne poskusne terapije, da imajo posamezniki na razpolago čas za premislek. Organizirajo tudi razna predavanja in rituale hoje po žerjavici.

Po mnenju reikistov, je reiki najpreprostejši način naravnega zdravljenja. Gre za pretok življenjske energije, ki jo zdravitelci kot posredniki prevajajo iz univerzuma na zdravljenca. Menijo, da ga poznajo vse kulture in verstva, le imenujejo ga drugače: REI pomeni univerzalen, neomejen vidik energije, KI pa življenjsko silo. Danes imamo samo v Sloveniji okoli 20.000 reikistov.

Reiki uporabljajo kot dopolnilno terapijo pri zdravljenju različnih bolezni. Po njihovem mnenju naj bi bil učinkovit pri vseh boleznih. Obstajajo samo pričevanja

ljudi o tem in jih je moč zaslediti v kibernetnem prostoru. Idealen bi naj bil za različna slaba psihična stanja, lajšanje bolečin in pospeševanje delovanja zdravil. Primeren je tudi za sicer zdrave ljudi, ki naj bi se na ta način »napolnili z energijo«.

Reikisti poznajo dve vrsti zdravljenja: s polaganjem rok in na daljavo.

Polaganje rok. Zdravljenec se udobno uleže na mizo, namenjeno za zdravljenje, in se sprosti. Zdravilci mu polagajo roke na različne dele telesa. Približno na polovici seanse ga zaprosijo, naj se uleže še na trebuh. Nato nadaljujejo s polaganjem rok. Celotna seansa traja približno 15 do 20 minut. Na koncu seanse eden od zdravilcev zdravljenecu očisti še avro. Reakcije na reiki so različne: pri bolnih lahko bolezen popusti, lahko pa se še bolj razbohoti, vendar hitro mine, ker reiki vzpostavlja ravnovesje v organizmu. Zdravi so po prejemu reikija večinoma mirni, spočiti, sproščeni in dobre volje.

Zdravljenje na daljavo. Trdijo, da reiki ni omejen ne prostorsko ne časovno, zato lahko zdravijo tudi na daljavo. Zdravljenec in zdravilec nista v neposrednem stiku. Zdravljenje poteka tako, da se oba ob dogovorjeni uri namestita v miren prostor. Zdravljenec se sprosti in se prepusti delovanju zdravilca. Mogoče je tudi zdravljenje s časovnim zamikom. Reikisti trdijo, da so z zdravljenjem na daljavo pomagali že marsikomu (vir: www.reikidrustvo.Ocatch.com/drustvo.htm).

C. Ples kot oblika »bodyworka«

Sem spadajo orientalski - trebušni ples, indijski plesi, afriški plesi. Ples povezujejo z najrazličnejšimi energetskimi tokovi, prebujenjem svojega »magičnega otroka« skozi ples, spoznavajo pa se starodavne tehnike dihanja, s katerimi se posameznik nauči, da se bo telo gibalo s strastjo in brez zavor. Ples povezujejo kot izkušnjo »popolnega zdravljenja« (vir: brošure).

D. »Bodywork« ljubezni in erotike

V to kategorijo bi uvrstila razne tantra filozofije kot del joge, tao ljubezni - doživljanje spolnosti kot brezpogojne ljubezni, pretok yin – yang pozitivne tantre.

Babaji-jeva TantraKrija joga

Učijo »tantra, duhovno znanost, ki uči metode, s katerimi vstopamo v nezavedno in prepoznavamo naše globoko vrojene komplekse, da bi lahko prečistili svojo osebnost in se psihično in fizično prerodili.« (vir: brošura). V tem primeru gre za Babaji in Krijo joga. Zanimivost se mi je zdela, da imajo na razpolago kar veliko število delavnic, katerih se lahko udeležijo samo povabljeni.

Namenjena je tistim, »ki so v svojem življenju začutili, da lahko obstaja v spolnosti bolj poglobljena in osrečujoča pot, vsekakor drugačna od tiste, kot smo jo spoznali sami ali pa smo jo po drobcih izvedeli od okolice ali dali vcepiti od vere.«

Po njihovem mnenju tantra uči, da se spolni akt lahko transformira v duhovno izkustvo, in da je vsem starim civilizacijam (Indija, Kitajska, Perzija in Egipt) skupno to, da spoštujejo potencialno moč erotizma, ki popelje v transcendenco.

Telesna tehnika: DIH SONCA IN LUNE

Po njihovem mnenju je neravnovesje moških in ženskih energij je pogost vzrok fizičnih boleznih in čustvenega nemira. Izmenično dihanje je tehnika, s pomočjo katere uravnovešajo obe energiji v telesu. Po približno petih minutah takega dihanja bi morali imeti obe nosnici enako odprti in obe možganski polovici uravnovešeni. Ta tehnika pa bi naj pomagala tudi takrat, ko imajo preveč energije v glavi, saj se enakomerno razporedi po celem telesu in je zato tudi učinkovito zdravilo pri glavobolih. Tehniko razlagajo na naslednji način:

- A) Sedemo na stol in zravnamo hrbtenico. Združimo palec in kazalec leve roke in roko položimo na koleno. Iztegnjeni kazalec desne roke položimo na tretje oko /točka med obrvmi/, tako da lahko s kazalcem in sredincem zatiskamo nosnici.
- B) Preverimo, katera nosnica je bolj odprta. Zapremo jo in izdihnemo skozi drugo nosnico. Vdihnemo skozi isto nosnico v ritmu štetja do sedem.
- C) Zapremo obe nosnici, zadržimo dih in štejemo do sedem.
- D) Odpremo drugo nosnico in izdihnemo med štetjem do sedem.

E) Takoj po izdihu ponovno vdihnemo skozi isto nosnico, štejemo do sedem.

F) Zapremo obe nosnici in zadržujemo dih. Štejemo do sedem

G) Izdihnemo skozi drugo nosnico med štetjem do sedem.

In tako izmenično dihamo. Vedno vdihnemo skozi isto nosnico, kot smo izdihnili, zadržimo dih in potem nosnici zamenjamo. Vajo ponavljamo vsaj sedemkrat. Med dihanjem smo sproščeni in pozorni, da sta izdih in vdih čim bolj tekoča in povezana. Če imate visok pritisk, ne zadržujte diha, ampak takoj nadaljujte z izdihom skozi drugo nosnico (Vir: <http://www.kriyatantra.com/>).

4.1.2 Nereligijski »bodywork«

V tej točki želim predstaviti še ostale bodywork prakse, katere se naj ne bi povezovale z religijami, ampak se skozi uporabo telesnih delov in telesa v celoti, njegovim premikanjem in določenimi tehnikami skozi/na telo obljublja t.i. duhovna rast.

A. Bodywork prakse, katere temeljijo na psihološkem razumevanju

Tehnike vzpostavljanja pretoka življenjske energije za notranjo duhovno rast, kreativne intuicijske delavnice, psihoanaliza, regresija, vizualizacije, kot so eterična projekcija, fizična projekcija, »izven telesne izkušnje«, mentalna projekcija. Vsebina teh delavnic je pregled in razlaga človekovega kognitivnega sistema, praktične vaje in metode spreminjanja oziroma prenastavitve kognitivnega sistema, razdvojitve fizičnega in eteričnega telesa. Nekatere se povezujejo z ezoteriko. Pomembno je zdravljenje sebe, »svojega notranjega otroka« in izkušnja ponovnega rojstva.

Primer takšnega zdravljenja je Aura – Soma. Če prevedemo ime Aura – Telo, vidimo, da je telo tukaj ključnega pomena, kakor tudi procesi, kateri se dogajajo znotraj telesa.

Aura – Soma

Aura – Soma se je v Sloveniji pojavila v začetku 90-tih, sprva v Mariboru, danes pa lahko trgovino (ustanovili so tudi klub) obiščemo tudi v Ljubljani.

Menijo, da je Aura – Soma nevsiljiva, nežna terapija duše, telesa in duha in bi naj pripomogla k doseganju višjega zavedanja samega sebe, prepoznavanju lastne lepote in uresničevanju lastnih potencialov. V trgovini se prodajajo equilibrium stekleničke (zaenkrat 103, glej prilogo, slika št. 19), katere so različnih barv, vsebujejo pa naravne barve, rastlinske izvlečke, eterična olja. Energije kristalov in mineralov so shranjene v najčistejši zdravilni vodi v spodnjem delu in mešanici naravnih olj v zgornjem delu. Emulzijo, ki jo dobimo z mešanjem obeh plasti, vtremo v kožo na predelih telesa, ki odgovarjajo barvam stekleničke. Zdravilne energije tako vstopijo v telo, po krvi potujejo do notranjih organov in žlez z notranjim izločanjem ter uravnavajo njihovo delovanje. Žleze z notranjim izločanjem uravnovešajo delovanje energetskih centrov – čakrer in tako ustvarjajo harmonijo v subtilnih telesih: čustvenem, miselnem in duhovnem.

Poleg stekleničk ponuja še Aura – Soma Erikove metuljne in morske esence, tinkturne kreme ter druge kozmetične izdelke, pomandre in kvintsence, ki so kombinacija 49-ih rastlinskih izvlečkov in eteričnih olj, shranjenih v alkoholu, pri katerih se 7 zdravilnih zelišč preko ustreznih barv povezuje z delovanjem 7-ih glavnih energetskih centrov.

V tem primeru ne potrebujemo verovanj, niti se nam ni treba miselno spreobrniti, ampak nanosi na telo delujejo na posameznika psihološko. Barve se sicer povezujejo tudi s tarot kartami in s čakrami, kakšna religiozna verovanja pa niso potrebna.

Prirajajo še razne delavnice, seminarje in srečanja, ki vključujejo gimnastične vaje, aerobne vaje ali pa se posameznik lahko prijavi na šolanje za barvnega terapevta (vir: brošure).

B. Zvočni »bodywork«

Znamenite zvočne delavnice pri nas vodi Shirly Roden iz Velike Britanije, ki črpa znanje iz indijske kulture. Poglobi odnos do narave, npr. kaj se lahko naučimo od dreves in kakšne zdravilne energije nam prinašajo živali, kako se osem zdravilnih živali povezuje s sistemom čistih tonov in vsaki od teh živali pripada določen položaj telesa, ker je vsaka usmerjena v določen energetski center telesa. In v brošurah piše še

naprej, »s tem, ko se bomo osredotočili na naše energetske centre v preprostih položajih, podobnim jogijskim, doživeli izkušnjo določene živali. Sprejeli bomo njeno modrost in se osvobodili naših blokad s pomočjo lastnega glasu« (vir: brošure).

C. Prehranjevanje

Že od nekdaj obstajajo prehranjevalne terapije, katere se imenujejo diete, ki pa so izgubile terapevtsko mesto v zadnjih nekaj desetletjih. S pojavom »etnomedicine« je hranjenje dobilo zdravilno funkcijo, saj različne popularne teorije o zdravju in prehranjevanju kažejo, da se razvija moderno vegetarijanstvo. Takšne študije in raziskave so tudi pokazale, da je nastal spreobrnjen sistem vrednot, verovanj in načinov življenja. Posamezniki so iskalci »čistega« v urbaniziranem modernem prostoru, ker vedno več ljudi zavrača nekatere, če že ne vseh živalskih produktov, zaradi moralnih pomislekov njegove uporabe. Prav tako narašča nezaupanje v moderno proizvodnjo hrane, ker se alternativno mišljenje vedno bolj povezuje s prehranjevanjem. Na Nizozemskem postaja vedno bolj očitno, da na prehranjevanje nedvomno vplivajo nova družbena gibanja, »alternativna« gibanja ali »kontrakturna« gibanja (glej Menel, Murcott, Otterloo, 1992: 42-47). Zdravo prehranjevanje posameznika je nujno za kakovostno življenje. Če se način zdravega prehranjevanja spreobrne v obsedenost, so to v ZDA imenovali ortoreksija nervoza. Ortoreksija v medicini še ni uradno priznana motnja prehranjevanja. Najbolj škoduje posameznikovemu umu, saj popolnoma zamegli zdravo razmišljanje, sestrada telo in izgubi občutek za realnost. Steve Bratman, avtor besede, vidi razlog za ortoreksijo nervozo v »čustveni lakoti, ki pa nima nobene povezave s hrano, ker gre za lažen občutek ugodja ob popolni kontroli nad svojim telesom in iskanje identitete v religiji hrane«. (Ona, 2002: 38).

Za nekatere posameznike je način prehranjevanja ključnega pomena za doseganje duhovne rasti. Odtegotanje hrane v religiozne namene imenujemo post. V Sloveniji že nekaj let spoznavamo različne načine prehranjevanja, kateri se danes povezujejo z mnogoterimi kulturami in tradicijami. Poznamo vegane, makrobiotičarje, vegetarijance, kateri povezujejo način prehranjevanja z mišljenji, vrednotami in verovanji.

D. Naravna zdravljenja

Sem bi uvrstila zdravljenja s kristali, kiropraktiko, slikanje aure, zdravljenje z nihalom (radiestezijska), z »naravnimi čudeži«, kot so svetlobni križi, kateri se pojavljajo v okolici Kranja in baje zdravijo najrazličnejše bolezni. Naslednje takšne najdbe so v Prlekiji (Razkrižje – za ilustracijo točk glej slike št. 20, 21) in Prekmurju (ob Bukovniškem jezeru), kjer se nahajajo blagodejna zemeljska zdravilna sevanja. Ob Bukovniškem jezeru je 26 zdravilnih točk, katere so odkrili in označili z nihalom. Tam imajo posamezniki možnost zdravljenja najrazličnejših težav, kot so npr. ožilja nog (20 min), težave srca (18 min) ali žolčnih in ledvičnih kamnov (25 minut). Način zdravljenja je preprost. Oseba se mora zadrževati v označenem območju določen čas in zdravljenje ponoviti (vir: brošure).

E. Športne aktivnosti

Različne aerobike (kick box aerobika, rekreativna, hip hop,...), športni plesi, vodni športi, hitra hoja, tek, razgibavanje telesa, telesnih mišic in nabiranje telesne kondicije lahko uvrščamo tudi med »bodywork« prakse. Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi sproži v telesu boljše duševno počutje in utrjuje zdravje.

F. Subkulture

Tukaj bi izpostavila predvsem kulturo rave. Njegovo izhodišče lahko iščemo v Vzhodni Nemčiji konec 80-tih ob padcu berlinskega zidu. Party, kot se imenuje raverska zabava, vsebuje elektronsko glasbo, za katero nekateri pravijo, da izvira iz Indije – Goe. Za rave bi naj bilo značilno, da pripadniki te subkulture na zabavi zaužijejo poživila, s katerimi doživljajo psihadelične izkušnje in potovanja. V Sloveniji je poznan party Taotech(no), ki si je ime »izposodil« iz vzhodne filozofsko-religijske kulture taoizma oziroma daoizma.

4.2 »Bodywork« prakse v »new age« centrih na Nizozemskem

Klasifikacijo new age centrov sem povzela po članku Samorealizacija in telo, katerega avtorica je Anekke Van Otterloo (1999), ki je napisala članek o pojavnosti »bodyworka« na Nizozemskem.

Otterloojeva se je osredotočila na permutacije spiritualnost in bodywork, raziskavo pa je podprla z analizo brošur o različnih novodobnih idejah, terapijah, centrih,

delavnicah,... Izbrala je 24 centrov, kateri se ukvarjajo z novodobno spiritualnostjo in izvajajo telesne prakse. Ugotovila je, da so raznolike psihološke in ezoterične tehnike najpogosteje osredotočene na telo, da se vzpostavi pot do zdravja, osebna rast in duhovnost. Namen delovanja centrov je, da ponujajo rešitev individualnih problemov (psihičnih, mentalnih), ali pa posredujejo tehnike za osebno rast (velja samo jaz). Vsi centri imajo v osnovi duhovni pogled na svet (glej Otterloo,1999: 191-195) Skupno je zbrala 1220 brošur, med katerimi je 618 brošur z vsebino terapij in delavnic usmerjenih na telo, 602, pa imajo psihološko, religijsko in ezoterično naravo (Otterloo,1999:185).

Iz slednjega je nastala klasifikacija delavnic in terapij, katere imajo priokus spiritualnosti in telesa, kar Otterloojeva označi kot brikolaž znotraj »new age« centrov.

A. Um in duh

Njihov namen je, da posredujejo znanje preko mentalnih vaj in v ekspanziji duhovnega znanja, ki ima korenine iz različnih koncev sveta, najpogosteje z Vzhoda.

1. PSIHOLOŠKE TEHNIKE

Sem je uvrstila mentalna zdravljenja, osebno rast in kreativno izražanje. Npr. psihosinteza, trening zavesti, osebna rast, uravnavanje stresa, intuitivno risanje, regresijske terapije (znova rojeni, zdravi svojega otroka) so mešanica psihološke in ezoterične narave. Predvidevajo reinkarnacijo in osredotočajo se na proces zdravljenja.

2. MENTALNE IN INTELEKTUALNE VAJE

Tukaj se nahajajo meditacijske tehnike (zen, kundalini), delo z energijami (aura-čakra zdravljenja) in kontaktna duhovna zdravljenja (šamanizem, odpiranje energijskih kanalov). Tečajji in duhovne tradicije, kot so antropozofija, gnosticizem, budizem, krščanstvo, so lahko tretirani kot intelektualne vaje. Iskalci pomenov lahko najdejo izzive in odgovore.

3. BRANJE SIMBOLOV

Tečaji, kot so branje iz tarot kart, astrologija, branje iz dlani, numerologija, interpretacija (šamantična) sanj in kabala.

B. Telo

1.PREHRANJEVANJE

Npr. organska hrana, vegetarijanska, makrobiotično prehranjevanje. Hrana se obravnava v duhovnem kontekstu.

2.NARAVNO ZDRAVLJENJE

Ta točka vključuje homeopatijo, Bachove kapljice in uporabo kristalov ter dragih kamnov. Uporabljajo besede kot so »vitalna sila« in »vibracije«.

3.MASAŽE IN LEŽANJE OB/NA ROKAH

Tipi masaž: tradicionalna (sprostitev mišic od športa ali stresa), energijske, intuitivne, rebalanciranje, uporaba magnetov, reiki, shiatsu, refleksologija.

4.PSIHIČNE VAJE, TRENINGI IN TERAPIJE

Sem uvršča jogo, tai-chi, sveti plesi, bioenergija »čustveni bodywork«.

5.DIHANJE IN TEHNIKE Z GLASOM

Vključujejo naravno dihanje, dihalne meditacije, zdravljenje z glasom in duhovno ki-dihanje.

6.SEKSUALNOST IN EROTIČNOST

Tantra filozofija kot del joge, moč predavanja, eroticizem in duhovnost in zdravljenje s taom

(Otterllo,1999:195-201).

Navedeni primeri se ne razlikujejo kaj veliko od primerov, katere lahko zasledimo v Sloveniji. Z majhnim časovnim zamikom komajda zaostajamo za evropskim družbenim dogajanjem kar se tiče pojavnosti novodobnih centrov in prakticiranjem »bodyworka«.

Kakor na Nizozemskem tako tudi pri nas je čutiti močnejši val alternativnega načina življenja, kateri nosi tok prevrednotenja smisla življenja in živeti življenja,

ne več na način, kakor so nas učili dedki in babice, ampak s pojavom čisto novega mišljenja, kateri sicer ni bil tuj, ampak se je s pojavom novodobnih idej, centrov, novih religioznih gibanj razrasla nova kultura k obstoječi. Sestavni del te kulture je človek. Človek kot posameznik in kot sestavni del družbe. Z zgodovinskimi obdobji so povezane revolucije (npr. industrijska revolucija), ki neusmiljeno vlečejo človeško družbo v nenehne družbene spremembe z obljubami boljšega življenja.

5. ZAKLJUČEK

V pričujoči nalogi smo spoznali še eno sestavino nove dobe znotraj novih religioznih gibanj ali pa izven njih, ki se imenuje »bodywork«. Spoznali smo tudi, da Slovenija ne zaostaja kaj veliko za ostalimi evropskimi družbami, čeprav kot prva religija prevladuje krščanstvo. Odzivi so različni. Ljudje, ki se ukvarjajo z »bodyworkom«, so srečni, zadovoljni in pravijo, da njihovo življenje dobiva smisel, katerega prej ni bilo. Tako smo pričali pojavu, ko je družba začela proizvajati sama zase mehanizme »zdravljenja«, ker je narasla popularnost osebnostnih in svetovalnih terapij, ki pa imajo sinkretistične poglede na življenje.

Skupna točka med praksami, ki se izvajajo na Vzhodu, in tistimi, ki se izvajajo na Zahodu, so »konstelacije« telesa ali »bodywork« prakse, katere posameznik izvaja, da bi dosegel višjo duhovno rast. Bodisi v jogi ali pa tajči-čuanom, kjer v samih gibih ni nekih velikih razlik. Tukaj pa se primerjava tudi konča. Pomanjkljivost je v poznavanju in podajanju filozofije. Tukaj mislim predvsem tiste skupine, katere vstopajo v sinkrezijske z vzhodno kulturnimi prvinami. Posamezniki izvajajo telesne vadbe brez filozofske podlage ali tradicije, ki jo tradicionalna religija narekuje. Ampak hitro se pričakuje naslednja stopnja: »realizacija z Višjim«, če že ne razsvetljenje. V Indiji posameznik kot otrok vstopi v meniško življenje (budizem), študira in meditira, kot je to njihova tradicija. Svoje življenje posveti iskanju izvora vsega trpljenja. To je njegovo poslanstvo. Tisti ljudje, ki so kmetje, kmetujejo, kateri pa so trgovci, pa trgujejo. Menihi pa meditirajo za vse ljudi in zato tudi obstajajo, da se ukvarjajo v polni meri z nauki Bude. Tukaj sem podala kot primer budizem, ampak v hinduizmu je podobno, kot tudi v daoizmu in islamu.

Vežanost na določeno vrsto tradicij nima več religiozne prepričanosti, kar pričala tudi članek v časopisu Dnevnik (15.2.2003) o odzivu Vatikana na gibanja nove dobe. Na devetdesetih straneh se je »uradno postavil proti ideologiji, ki pravzaprav združuje različne tokove od teozofije, budizma, joga pa vse do prastarih egipčanskih okultnih praks, kabale, sufizma, druidnih praks, keltskega krščanstva, srednjeveške alkimije in srednjeveškega hermetizma«.

Poročilo iz Vatikana našteva tudi deset glavnih grehov nove dobe, ki v članku niso bili navedeni. Menda se bije boj med krščanstvom in novodobnimi gibanji, ker bi naj sedanja doba Vodnarja poslala v pozabo dobo krščanstva. Navsezadnje pa se ni greh ukvarjati z jogo, sporočajo iz Vatikana.

Prehod od sakralnega k profanemu je povzročil nove načine življenja in vrednote, ki so se razširile kot gobe po dežju. Eno dejstvo pa bo ostalo isto, kot ga piše zgodovina že tisočletja, in sicer, da človekovo telo je in bo ostalo iste oblike, kot je bilo. Človek je razmišljal in bo razmišljal, kako bi presegal naravo, jo razumel in si prirejal njene pomene v svojo lastno korist.

V novi dobi bi naj bil presežen posameznikov egoistični in agresivni individualizem. Ego in strah sta po mojem mnenju neločljivi sestavini človeka. Človek se s svojimi lastnostmi udejanja skozi ego ali Jaz ter občuti strahove, kar je človeško. Bojim se, da bo z naraščanjem »bodyworka« naraščal tudi individualizem, čeprav sem velikokrat ob prebiranju najrazličnejše literature zasledila, da imajo pripadniki nove dobe mnogo občutka za pomoč sočloveku, za razumevanje in ljubezen. Navsezadnje vsak človek v prvi vrsti poskrbi zase, šele nato pomisli na druge. Razen če je v celoti zadovoljen, obstaja možnost za pomoč drugemu. Vedno je boj za obstanek. In z nekaj telesnimi vajami, enkrat na teden po eno uro, po mojem mnenju ne prinese nekih takojšnjih pozitivnih sprememb, kot se to znotraj »bodywork« skupin pričakuje. Zadovoljni so učitelji, ustanovitelji novodobnih centrov in še kateri, ki si na račun nove dobe mastno polnijo žiro račune. Ampak tu se pojavlja vprašanje, ali vera res gore premika, in samo se sprašujem, kako bo družba na takšen ali temu podoben način obstajala čez 25 let?

6. UPORABLJENA LITERATURA

- Allan, John in Butterworth, John in Langley, Myrtle (1990): A Book of Beliefs. A Lion Book.
- Andersen, Poul (1995): »The Transformation of the Body in Taoist Ritual«. V: Religious Reflections on the Human Body. University Indiana Press, str. 186-211.
- Bakhtiar, Laleh (1976): Sufi. Expressions of the Mystic Quest. Thames and Huston.
- Beckford, E. James in Luckmann, Thomas (1989): The changing face of religion. SAGE London.
- Beckford, James A.(1986): New religious movement and rapid social change. SAGE London.
- Berger L., Peter in Luckmann, Thomas (1999): Modernost, pluralizem in kriza smisla. Nova revija , Ljubljana.
- Campbell, Eileen in Brennan, J.H. (1994): Body , mind and spirit: a dictionary of new age ideas, people, places and terms. Tuttle, Boston.
- Carter Covell, Alan (1993): Folk Art and Magic Shamanism in Korea. Hollym Corporation, New Jersey.
- Crowder Han, Suzanne (1996): Notes on Things Korean. Hollym Corporation, New Jersey.
- Črnič, Aleš (1999): Azijske religiozno-filozofske ideje v sodobnih družbah. Magistrsko delo.

- Črnič, Aleš (2001):«Razumeti sodobno duhovno veleblagovnico«, V:Časopis za kritiko znanosti; letnik 29, št. 202-203, str. 87-89.
- Čuang, Ce (2000): Kje je Tao in druge zgodbe. Amalietti & Amalietti.
- Dalaj Lama (2001): Umetnost življenja. Učila International.
- Debeljak, Aleš in Stankovič, Peter in Tomc, Gregor (2002): Cooltura. Uvod v kulturne študije. Študentska založba, Ljubljana.
- Dnevnik. Priloga Zelena pika, 15.2.2003, str. 31, Ljubljana.
- Elijade, Mircea (1984): Joga. Besmrtnost i sloboda. Beogradski izdavaško-grafički zavod.
- Featherstone, Mike in Hepworth, Mike in Turner, Bryan S. (1991): The body: social proceaa and cultural theory. SAGE London.
- Flere, Sergej in Kerševan, Marko (1995): Religija in (sodobna) družba: Uvod v sociologijo religije. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Fromm, E. in Suzuki, D.T. (1964): Zen budizam i psihoanaliza. Nolit, Beograd.
- Goljevšček, Alenka (1992): New age in krščanstvo. Ognjišče, Koper.
- Haga, Hideo in Dr. Warner, G. (1968): Japanese Festivals. Hoikusha Publishing co.,Ltd.
- Hamilton, Sue (1995): »From the Buddha to Buddhaghosa«.V: Jane Marie Law (ur.): Religious Reflections on the Human Body. Indiana University Press, str. 46-67.

- Hanegraaff J., Wouter (1999): New Age Spiritualities as Secular Religion: a Historian's Perspective. *Social compass*, 46, 2, str. 145-160.
- Haralambos, Michael in Holbron, Martin (1995): *Sociologija. Teme in pogledi*. DZS, Ljubljana.
- Hartz R., Paula (1993): *Taoism, world religions*. Facts On File, New York.
- Heelas, Paul (1996): *The new age movement*. Routledge, London.
- Heermann L., Robert (2000): *God, Science and Humility*. Templeton Foundation Press, Philadelphia and London.
- Hribar, Barbara (1999):« Body art in identiteta v postmoderni«. V: *Nova revija*, letnik 18, št. 202/203, *Nova revija*, str.220-240.
- Joanne, O'Brien in Palmer, Martin (1999): *Atlas verstev sodobnega sveta*. Družina d.o.o., Ljubljana.
- Jones, Amelia (1998): *Bodyart. Uprizarjanje subjekta*. Maska, Ljubljana.
- Južnič, Stane (1998): *Človekovo telo med naravo in kulturo. Teorija in praksa*, Ljubljana.
- Južnič, Stane (1993): *Identiteta. Teorija in praksa*.
- Lao, Zi in Lie, Zi in Zhuang, Zi (1992): *Klasiki Daoizma*. Slovenska matica, Ljubljana.
- Lavrič, Miran (2001): *Novodobne ideje med študenti Univerze v Mariboru*. Magistrsko delo.
- Levi – Strauss, Claude (1996,1934): *Uvod v delo Marcela Maussa*. *Studia Humanitas*.

- Legeza, Laszlo in Rawson, Philip (1973): Tao. The Eastern Philosophy of Time and Change. Avon Books.
- Likar, Miha (1997): Kitajska medicina nekoč in danes. ŠKALA grafika, Ljubljana.
- Luckmann, Thomas (1997): Nevidna religija. Krtina, Ljubljana.
- Macnamara, J. Rita (1998): Energetic bodywork: practical techniques. York Beach.
- Martinez, D. P. in Van Bremen, Jan (1995): Ceremony and Ritual in Japan. Routledge.
- Mauss, Marcel (1996,1934): Eseji o daru in drugi spisi. Studia Humanitas.
- Mennel, Stephen in Murcott, Anne in van Otterloo, Anneke (1992): Sociology of food. SAGE P. London.
- Mesiček, Ivan (1999): Gosenice in metulji. Založba Iskanja, Ljubljana.
- Milčinski, Maja (1992): Uvod. V: Klasiki daoizma. Slovenska matica, Ljubljana.
- Mindell, Arnold (1989): River`s way: the process science of the dreambody: information and channels in dream and bodywork, psychology and physics, Taoism and alchemy. Arkana, London.
- Musek, Janek (1990): Simboli, kultura in ljudje. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- Nitschke, Gunter (1995): The silent orgasm. Taschen.
- Ona (2002), leto 4: št. 12, str. 38, časopis Delo.

- Pečenko, Primož (1990): Pot pozornosti. Osnove budistične meditacije. Zbirka Sopotja.
- Plessner, Helmuth (1981): Stupnjevi organskog i čovjek. Veselin Masleša, Sarajevo.
- Poligrafi (2000): Sebstvo in meditacija. Številka 17/18, letnik 5, 2000, Nova revija, Ljubljana.
- Potrata, Barbara (2001): »Verske ideje, verske prakse: slovenski novodobniki in njihove prakse«. V: Teorija in praksa, letnik 38, št. 6, Teorija in praksa, str.1144-1154.
- Rajneesh, Bhagwan Shree (1990): Tantra, duhovnost in seks. CIP, Ljubljana.
- Rammurti S., Mishra (1963): Filozofija in psihologija joge. Sophia.
- Sai glasnik (2002).številka 15, založba prijatelj & prijatelj.
- Salman, Harrie (1992): «Kultura »new agea«. V: Happy New Age, Časopis za kritiko znanosti.
- Saraydarian, T. (1991): Legenda o Šambali. Aura, Ljubljana.
- Shilling, Chris (1993): The body and social theory. SAGE London.
- Shimazono, Susumu (1999): »New Age Movement« or »New Spirituality Movements and Culture«? Social Compass, 46, 2 str. 121-133.
- Smith, Huston (1996): Svetovne religije. Založba Obzorja, Maribor.
- Smrke, Marjan (2000): Svetovne religije. Teorija in praksa, Ljubljana.
- Smrke, Marjan (1996): Religija in politika. Zbirka Forum, Ljubljana.

- Sohn, Tina in Sohn, Robert (1996): A complete textbook of oriental bodywork and medical principles. Healing Arts Press, Rochester, Vermont.
- Stankovič, Peter in Tomc, Gregor in Velikonja, Mitja (1999): Urbana plemena, subkulture v Sloveniji v devetdesetih. Študentska založba, Ljubljana.
- Stojanovič, Siniša (1988): Umjetnost meditacije joge i budizma. Arion, Beograd.
- Swami Maheshwarananda, Paramhans (1987): Skrivene snage u čovjeku. Biblioteka Yoga, Novi Sad.
- Synnott, Anthony (1993): The body social: symbolism, self and society. Routledge, London, New York.
- Škafar, Vinko (1998): Verstva, sekte in novodobna gibanja. Mohorjeva družba, Celje.
- Tagore, Rabindranath (1994): Religija človeka. Založba mladinska knjiga, Ljubljana.
- Telban, Borut (2001): Andaypa: eseji o smrti v novogvinejski skupnosti. Obzorja, Maribor.
- Turner, S. Bryan (1996): The body and society: explorations in social theory. SAGE London.
- Turner, Bryan S. (1993):« Novejša dognanja v teoriji telesa«. V: Časopis za kritiko znanosti, letnik II, št. 156-157, ŠOU ,Ljubljana, str. 99-120.
- Van Otterloo, Anneke H.(1999): »Selfspirituality and the body: New age centers in the netherlands since the 1960s«. Social Compass, 46,2 str.191-202.

- Volarič, Ariana (2001): »Znanstveni pogledi na spreobrnitev v alternativne religije.« V: Teorija in praksa, letnik 38, št. 6, Teorija in praksa, str. 1037-1057.
- Žižek, Slavoj (2001): On belief. Routledge, London.
- Veliki slovar tujk (2002). Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Weber, Max (1988): Protestantska etika in duh kapitalizma. ŠKUC, Ljubljana.

In opravljeni razgovori z Željko Megla in Bernardo Pavič. Iskrena hvala vsem ostalim soudeležencem.

INTERNETNI VIRI

- [http//search.epnet.com/direct.asp](http://search.epnet.com/direct.asp)
- www.aura-soma.net
- www.kapelica.org
- <http://www.matkurja.si>
- www.sciencedirect.com/science/journal/
- <http://welcome.to/tantrika>
- www.reikidrustvo.Ocatch.com/drustvo.htm
- www.educa.fmf.uni-lj.si
- www.drustvo-namaste.si/hatha

