

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tadeja Deželak

**Obredi transformacije in širjenje zavesti: študija primera
Plesa Sonca severnoameriških domorodcev**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tadeja Deželak

Mentor: izr. prof. dr. Aleš Črnič

**Obredi transformacije in širjenje zavesti: študija primera
Plesa Sonca severnoameriških domorodcev**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

»Človek je oboje,
stukturalno in anti-strukturalno bitje,
ohranja se skozi strukturo
in raste skozi anti-strukturo«

(Turner v Deflem 1991, 13).

*Srčna zahvala dragi mami in očetu,
za vsa leta potrpežljivosti in podpore.
Dragemu Simonu za bratovsko ljubezen.
Dragemu Erminu za ljubečo prisotnost in soustvarjanje trenutkov.
Dragi Nedi, za mentorstvo, ki presega meje te diplome.
Nenazadnje zahvala g. prof. dr. Črničju za mentorstvo in strokovne usmeritve.*

Obredi transformacije in širjenje zavesti: študija primera Plesa Sonca severnoameriških domorodcev

V nalogi analiziram obrede transformacije, kot načine, s katerimi posameznik presega ujetosti v lastno formo (fizično, emocionalno, mentalno in duhovno).

Posameznikovi potrebi po transcendenci in udejanjanju svoje unikatne kreativnosti in edinstvenosti, sta potrebi po osebni ekspanziji in širjenju zavedanja. To je obred, ki je storjen zavestno, z jasno namero posameznika, da pridobi uvid in *neposredno duhovno izkušnjo širšega zavedanja lastnega obstoja* in umeščenosti v materialni svet. Tak obred, z namenom osebne transformacije, poteka v intimnem, varnem okolju, ki omogoča posamezniku, da se odpre, zavestno opusti stare psihične vsebine, ki mu omejujejo percepcijo ter posadi semena novih, zelenih kvalit. Obred je le eden izmed načinov doseganja širšega zavedanja, ki povzročajo spremembo v posameznikovem fizičnem telesu ('hormonska transcendence'), na nivoju sebstva (neposredna duhovna izkušnja sebstva) in na nivoju družbe in kulture, katere član je (pridobi občutek umeščenosti v svet). To je akt posameznikove kreativnosti, s katero pridobiva orientacijski okvir, občutek identitete, pripadnosti, pomembnosti, spoštovanja in odgovornosti v soodvisni bivanjski mreži. Obred, ki vse to udejanja je Ples Sonca plemen severnoameriških domorodcev, ki je po svoji naravi animističen. V njem so združene različne tehnike, ki širijo zavedanje in omogočajo, da posameznik, skozi plesni obred izkusi svetost lastnega sebstva, *axis mundi* in sveta, v katerem živi.

Ključne besede: obred, transformacija, spremenjena stanja zavesti, Ples Sonca.

The Ritual of Transformation and Altered States of Consciousness: Case Study Native American Sun Dance

In this paper I analyse the ritual of transformation, as a way to exceed the individual's captivity in a specific form, whether physical, emotional, mental or spiritual. Individual's needs, such as, the need for transcendence and expressing one's creativity and uniqueness, are the needs for personal expansion and expansion of awareness. I analyze ritual, that is consciously accomplished, done with individual's serene intention to gain insight and *direct spiritual experience of one's existence*. Such ritual, done with the intention of personal transformation, is performed within intimate and secure environment, allowing participant to open and to give up old psychic contents, that restrain one's perception, and substitute them with new ones. Ritual is one of the ways, to attain altered states of consciousness, that causes alteration in one's physical body ('hormonal transcendence'), in one's self (direct spiritual experience) and at the level of society and culture (insight of one's placement in this world). Ritual is an act of individual's creativity, helping him to build orientation framework, sense of identity, belonging, importance, respect and his responsibility in life's interconnectedness. Ritual, that encompass it all, is native American Sun dance, animistic by its nature. Dance ritual contains variety of technics, that enable individual to alter different states of perception and allowing him to experience sacredness of inner self, *axis mundi*, and the world he lives in.

Key words: ritual, transformation, altered states of consciousness, Sun dance.

KAZALO

| | |
|--|----|
| 1 UVOD..... | 8 |
| 2 KAJ JE OBRED?..... | 10 |
| 2.1 Definicija obreda..... | 10 |
| 2.1.2 Liminalna faza in transformacijski potencial obreda..... | 14 |
| 2.1.3 Vloga obreda na makro nivoju družbe..... | 18 |
| 2.2 Definicija simbola..... | 19 |
| 2.3.1 Definicija mita..... | 19 |
| 2.3.2 Kozmogonski mit..... | 22 |
| 2.4 Narava religioznega..... | 23 |
| 3 STANJA, KI OMOGOČAJO ŠIRJENJE ZAVESTI..... | 26 |
| 3.1 Kaj je zavest?..... | 27 |
| 3.2 Možganski valovi..... | 28 |
| 3.3 Načini vstopa v spremenjena stanja zavesti..... | 29 |
| 3.3.1 Hipnoza..... | 31 |
| 3.3.2 Meditacija..... | 31 |
| 3.3.3 Post, socialna izolacija in tišina..... | 32 |
| 3.3.4 Ples in glasba (Ritmična in avdio stimulacija)..... | 33 |
| 3.3.5 Psihoaktivne substance..... | 33 |
| 3.3.6 Spanje in sanjanje..... | 34 |
| 3.4 Analiza lastnosti spremenjenih stanj zavesti..... | 35 |
| 3.4.1 Trans..... | 35 |
| 3.4.1.1 Lastnosti transa..... | 36 |
| 3.4.1.2 Faze transa..... | 38 |
| 3.4.1.3 Trans in glasba..... | 39 |
| 3.4.1.4 Trans in ekstaza..... | 40 |
| 3.4.2 Telo kot objekt..... | 41 |
| 3.4.2.1 Endokrilni sistem..... | 42 |

| | |
|---|----|
| 3.4.2.2 Centralni živčni sistem..... | 42 |
| 3.4.2.2.1 Možgani | 42 |
| 3.4.2.2.1.1 Limbični del možganov | 43 |
| 3.4.2.2.2 Nevroni | 45 |
| 3.4.2.2.2.1 Nevrotransmiterji | 45 |
| 3.4.3 Telo kot subjekt..... | 49 |
| 3.4.3.1 Struktura transformacijskega procesa | 50 |
| 3.4.3.1.1 Katarza | 51 |
| 3.4.3.1.1.1 Glosolalia | 52 |
| 3.4.3.1.2 Reintegracija osebnosti skozi kaos | 53 |
| 3.4.4 Trans in družba | 54 |
| 3.4.4.1 Družbe z institucionaliziranim transom | 54 |
| 3.4.4.2 Družbe brez institucionaliziranega transa | 57 |
| 4 ŠTUDIJA PRIMERA: PLES SONCA SEVERNOAMERIŠKIH DOMORODCEV ... | 60 |
| 4.1 Ameriška domorodna duhovnost..... | 61 |
| 4.1.1 Ameriška domorodna duhovnost in šamanizem | 63 |
| 4.1.2 Koncept človeka in ameriški domorodni odnos do življenja..... | 65 |
| 4.1.3 Kozmogonski miti in animizem..... | 66 |
| 4.1.4.1 Ameriška domorodna metafizika obreda | 67 |
| 4.2 Ples Sonca..... | 68 |
| 4.2.1 Elementi Plesa Sonca..... | 69 |
| 4.2.1.1 Kajenje svete pipe in tobaka | 69 |
| 4.2.1.2 Potilnica oz. šamanska savna (ang. <i>sweat lodge/ medicine lodge</i>) ... | 70 |
| 4.2.1.3 Napor in žrtvovanje..... | 71 |
| 4.2.1.4 Pomen zdravilnega kolesa in kozmičnega stebra..... | 72 |
| 4.2.2 Potek Plesa Sonca | 72 |
| 4.2.3 Zgodovina Plesa Sonca | 74 |
| 4.2.3.1 Petsto let evropske kolonializacije ameriškega domorodnega življenja in ozemlja (1492–1881) | 74 |

| | |
|---|----|
| 4.2.3.2 Prepoved Plesa Sonca in Ameriško-ameriško domorodni akt o religijski svobodi..... | 75 |
| 4.2.3.3 Ameriški domorodni rezervati in Ples Sonca danes | 77 |
| 5 SKLEP | 79 |
| 5.1 Izkušnja duhovnega v Zahodni družbi danes | 79 |
| 5.2 Zaključek | 81 |
| 6 LITERATURA | 84 |

1 UVOD

Potreba po rasti, spremembi in osebnem napredku so temeljne karakteristike človeške eksistence in naravni procesi, ki so človeku vrojeni, kot hoja in sposobnost govora. Pomenijo ekspanzijo, zamenjavo starega z novim in preseganje posameznikovih omejitev, ki so pogosto samoinicirane, pomenijo željo, s katero posameznik razvija svoj najvišji potencial in se s tem samo-udejanja.

To je proces, ki ga je Jung definiral kot individualizacijo:

Je povsem naraven proces notranjega življenja, ki teži k celovitosti in integraciji. Je spoznanje zavednih in nezavednih vsebin znotraj posameznikove psihe, ki mu prinese psihološko odrešenje in njegovo intimno duhovno izkušnjo. Je proces, ki je izjemno težak, ker vključuje srečanje in integracijo z lastno senco, ki pomeni bolečino, konflikt in dolžnost za razrešitev. Konec je potencialno dober, a potrebno je vzdržati proces (Jung v Pennachio 1992, 246).

»Rast in transformacija sta naravna procesa, potenciala, ki prebivata v nezavednem in za svoje delovanje ne potrebujeata privolenja zavesti. Delujeta in aktivirata se sama od sebe« (prav tako, 241). Če pa posameznik ta proces ozavesti, postane temeljitejši.

Da lahko posameznik uspešno razvija svoj najvišji potencial, je pogosto potrebno preseči formo, v kateri je običal. Pa naj bo ta forma fizična (npr. isto delovno mesto že desetletja), emocionalna, mentalna (npr. črnogledost v odnosu do življenja) ali duhovna (npr. občutek zapuščenosti in izoliranosti v družbi). Transformacija vzorca po katerem posameznik deluje, razmišlja in čustvuje je torej osrednega pomena, da se lahko omogočita nadaljna osebna ekspanzija in razvoj. Izziv transformacije je univerzalen v človeški eksistenci in zajema celotno osebnost – telesno, mentalno in duhovno. Namen zavestne transformacije je moč volje, s katero posameznik razstopi staro in posadi seme nove kvalitete. Načinov, da se lahko to zgodi, je veliko in obred je eden izmed njih.

V nalogi podrobneje analiziram vpliv in potek transformacijskega obreda, ki omogoči intimno okolje za raztopitev meja posameznikove osebnosti (ega), da lahko doseže stanje transa, kjer se vrši katarza iracionalnega v posamezniku (stanje transa je človeku prav tako vrojeno, je del genetske opreme). V stanju transa, ki ima svoj vrhunec v ekstazi, posameznik izkusi spremenjeno stanje zavedanja sebe in sveta, kar mu daje osnovo, da lahko redefinira koncept sebe in svoje umeščenosti v ta svet. V tem procesu govorimo o transformaciji posameznikovega fizičnega, emocionalnega, mentalnega in duhovnega aspekta.

V nalogi me zanima obred, ki inducira širše stanje zavedanja in posledice tega na posameznikovo telo, sebstvo in širšo družbo. V nalogi sem se izognila konceptu religioznega v smislu institucionalizirane, indoktrinirane religije, ampak govorim o verovanju, ki izvira iz prvobitnih šamanističnih praks in katere širom sveta percepirajo svet kot materializacijo duha, posameznika pa kot večdimenzionalno bitje.

V razmislek o odnosu do duhovnega ponujam tale citat zahodno afriškega Dagara šamana Malidome Some:

Ideja, da karkoli, kar je duhovnega mora biti slovesno in resno, je velik problem Zahoda. Vaše religije so polne klečanja in priklanjanja hierarhičnim močem, kar v tem procesu izniči vso radost in sproščenost! Zdi se, da so religije Zahodnega sveta alergične na to zabavnost, zato je težko zbuditi ljudi s osvobojeno duhovnostjo, tisto, ki dovoljuje duši sproščenost in dobro počutje (Some in Miller 1994).

V nalogi preizkušam dve hipotezi:

H1: S pomočjo obreda posameznik ustvari kreativen prostor in širše polje zavedanja, kar mu omogoči izkušnjo notranjega sebstva in poljubno transformacijo različnih psihičnih vsebin.

H2: Ljudje Zahodnega sveta smo izgubili *direktno izkušnjo* duhovnega, izven okvirov institucionaliziranih religijskih praks.

2 KAJ JE OBRED?

V nalogi začnem s poglavjem o obredu, njegovimi fazami in mitološkem načrtu, ki stoji v ozadju vsakega obreda. Nadaljujem z poglobljeno analizo spremenjenih stanj zavedanja, načinov razširitve in analizo procesov, ki se ob tem odvijajo v fizičnem telesu, nadaljujem s funkcijami in posledicami obrednega razširjanja zavedanja na posameznikovo sebstvo in na celotno družbo. V zadnjem poglavju analiziram študijo primera animističnega obreda Plesa Sonca severnoameriških domorodcev, kot primer, kako se doseže sprememba percepcije, osebna ter kolektivna transformacija s pomočjo izolacije, posta, tišine, šamanske savne, bobnanja in petja.

Da se lahko lotimo analize celega koncepta obreda je nujno definirati ključne pojme v sferi verovanja in odnose med njimi: obred, simbol, mit, sveto, religija. Ti koncepti se v naslednjem koraku materializirajo in postanejo vidni v oblikah kot je oltar, tempelj, sveta zemlja, sveti čas (koledar) itd.

Za poglobljeno analizo obreda ni dovolj opazovanje od strani, ampak je potrebno stopiti vanj.

2.1 Definicija obreda

Lat. *ritualis, ritus* pomeni 'ritual, ceremonija'.

Obred v osnovi nastane iz treh komponent: združenja, namenskega fokusa in akcije. Iz sociološke perspektive je spontana akcija z naporom, učinki te akcije vodijo v ponovljivost in formalizacijo.

Temeljne značilnosti obreda so: *formalnost* (vdanost obliki), *ponovljivost* (bistveni so za kolektivni spomin) in (večja ali manjša) *nespremenljivost*.

Razlikujejo se po vsebini, času trajanja, pomembnosti, namembnosti, udeležbi (javni ali zasebni). Obstajajo religiozni in verski obredi, ki operirajo v sferi svetega, prvi spadajo v domeno religije, drugi temeljijo na verskem prepričanju, ki ni institucionalizirano in

dogmatizirano. Obredi v sferi svetega so razne iniciacije oz. obredi prehoda, poroke, pogrebi, festivali, romanja, obredi očiščevanja, žrtvovanja, čaščenja, zdravilni obredi, obredi v sferi posvetnega oz. profanega pa razne državljanske ceremonije, osebni prazniki itd.

Obred je dejanje, storjeno zavedno, s točno določenim namenom in vnaprej določenim postopkom, v sebi nosi simbolno vrednost (poznamo njegov smisel), dogaja se na točno določenem mestu ob točno določenem času.

Etimološko so obred, ritual in ceremonija sinonimi, latinsko *caerimonia* pomeni 'obredi, ki so jih izvajali etruščanski svečeniki blizu Rima', *ritualis* ali *ritus* pa latinsko pomeni enostavno 'obred' (Braun in McCutcheon 2000, 260).

Ne obstaja konsenz ali je obred komponenta religije ali kulture in ali so ceremonija, liturgija in obred sinonimi. Večina teoretikov ločuje ceremonijo od obreda, kot manj religiozno in manj pomembno kot obred. Termina sta si po vsebini zelo podobna in nadaljne razlikovanje ni bistveno, v nalogi ju uporabljam kot taka.

Splošna definicija obreda ne obstaja, pogledjmo nekaj različnih:

Victor Turner: obred je stereotipizirana sekvenca aktivnosti, ki vključujejo geste, besede in objekte, ki se izvajajo na odmaknjenem kraju in so oblikovani tako, da vplivajo na nadnaravne entitete in sile, v imenu ciljev in interesov udeležencev. Vsi obredi vključujejo manipulacijo simbolov in sklicevanje na religijo. Vsi obredi častijo in slavijo transcendentne moči (Turner v Deflem 1991, 5 in 16).

Jean Cazeneuve opredeli obred kot individualno ali skupinsko dejanje, ki pa vselej, tudi kadar dopušča improvizacijo, ostaja zvesto določenim pravilom. Slednja namreč tvorijo prav tisto, kar je v njem obrednega (Cazeneuve 1986, 14).

Malidoma Some v knjigi *Ritual: Power, Healing and Community* (1993), pravi, da najprej mi kontroliramo obred, kasneje obred kontrolira nas. Obred spoštuje

posameznikovo integriteto do samoizražanja in samozadovoljevanja. Tako kot telo potrebuje hrano, duh potrebuje obred, da ostane celovit.

Joseph Rael aka *Beautiful Painted Arrow*, pleme Picuris Pueblo, New Mexico

Vsi obredi obstajajo z namenom združevanja, povezovanja in ustvarjanja enosti, a znotraj te enosti obstaja različnost vsakega in vsega. Naša življenja so prazna in neizpolnjena, ker ne opravljamo obredov. Obredi so vkodirani v naš fizični make-up, s pomočjo oči, ušes, ustnic, nosov in nog smo katalizator, ki povezuje fizično z duhovnim. In obred je način, na katerega to naredimo. V bistvu je vse, kar naredimo obred, če se tega zavedamo ali ne, le da je obred toliko močnejši, če je narejen z namenom, zavestno (Rael 1998, 2).

Felicitas D. Goodman: Obred je družabno srečanje, v katerem ima vsak udeleženec dobro izoblikovano in uigrano vlogo. Dogaja se znotraj določenega časa in v omejenem prostoru, z naprej določenim potekom dogodkov. Ko se enkrat obred začne, ga je potrebno tudi dokončati. Ljudje imamo v vsakdanu veliko obredov, nas zanima samo obred, s katerim pridemo v stik z ne-vsakdanjim, duhovnim aspektom človeške eksistence. Z nastopom obreda se v celoti prestavimo na drug nivo realnosti, v urejen svet, v katerem so pravila drugačna in metode vsakodnevnega sveta niso uporabne – npr. otrok postane iniciant (Goodman 1988, 31 in 33).

Arnold van Gennep skuje termin 'obredi prehoda' (*The Rites of Passage*) in obrede širom sveta razdeli na tri tipe:

1 - obredi ločitve - 2 obredi prehoda - 3 obredi vključitve. Obredi spremljajo ljudi skozi življenje, označujejo življensko pomembne situacije (rojstva, krize, puberteta, poroka, smrt) s primerno resnostjo. Funkcija obredov prehoda je, da olajšajo prehod iz enega družbenega okolja v drugega (van Gennep v Goodman 1988, 31).

Durkheim razdeli obrede na negativne (omejujejo z tabuji in prepovedmi) ter pozitivne (vodijo v stik s svetim – molitev, ples itd). Religijski obredi imajo način, da pripeljejo posameznikovo zavest v fokus, ki ga ima obredna skupina (v Pitt 2003, 4).

Največja, univezalna značilnost pozitivnih obredov je da vsebujejo *ritmično gibanje* v obliki bobnanja, petja, ploskanja, pozibavanja in plesanja (Durkheim v Marshall 2002, 364).

Barbara Lex: Fizična aktivnost v obredu je sredstvo za usmerjanje pozornosti in hkrati način proizvodnje endorfinskih opioidov, ki povzročajo spremenjeno zavedanje (Lex v Marshall 2002, 364).

Douglas Marshall: Večina teoretikov razlaga obred kot eden izmed medijev skozi katerega so ideje simbolično izražene, prenešene in ojačane (Marshall 2002, 361).

Sigmund Freud v eseju *Obsessive Acts and Religious Practices* (1948) podaja hipotezo, da je ponovljivost obreda znak kompulzivne nevroze (Goodman 1988, 31).

Robbie Davis-Floyd: Obred je ponovljiv vzorec, ki simbolno uprizarja kulturna verovanja in vrednote, njegov primarni namen je transformacija (Davis-Floyd v Braun in McCutcheon 2000, 267).

Joseph Campbell: Funkcija obreda je dati človeškemu življenju obliko, ki ni le površinska ampak sega v globino. V starih časih je bil sleherni družbeni dogodek oblikovan obredno, občutek globine pa so pridali z vzdrževanjem religioznega razpoloženja (Campbell 2007b, 49).

V vsakem človeškem dejanju, zlasti še v magičnih ceremonialih, je veliko želje po obvladovanju sveta, kljub temu pa je prevladujoči motiv v slehernem resnično religioznem obredu podrejanju neogibnosti usode (Campbell 2007a, 430).

Mircea Eliade: Obred je v jedru reprodukcija dela na mikrokozmični ravni, ki so ga prvotno opravili bogovi – je reprodukcija prvotne kreacije, *imitatio dei*¹.

Zato se sveta rastlina okopava ceremonialno, ne zato ker je potrebna okopavanja, ampak ker so bogovi *in illo tempore* pokazali človeku kako vzgajati in skrbeti za to sveto rastlino (Eliade 1987, 87).

¹ *imitatio dei* - (lat.), 'imitacija bogov'

2.1.2 Liminalna faza in transformacijski potencial obreda

Obred kot akt v sebi skriva simboliko rasti, prehoda, preobrazbe, simboliko nastajanja in razrešitve krize, utrjevanja osebne identitete, z njim se proslavlja, zaščiti, očiščuje, povezuje in integrira, vzpostavlja stik s svetim ter transformira.

Pomemben prispevek je na tem področju naredil **Victor Turner** (1920–1983). Turner je eden redkih antropologov, ki je živel to, o čemer je pisal, »prizemljal je svoje teoretske formulacije in veliko količino skrbno preštudiranih podatkov, brez da bi se zgubil v njih« (Grimes v McLaren 1985, 18). Prejel je tudi več iniciacij v afriškem plemenu Ndembu.

Van Gennepovi *Obredi prehoda* so prototip transformacijskega obreda, Turner jih vzame za osnovo in jih podrobneje razdela in definira fazo *liminalnosti* v obredu, (lat.) *limen* pomeni 'prag, vhod'.

Raziskoval je, kaj in kako delujejo obredi, kakšna je vsebina in učinkovitost simbolov v obredu ter način, na katerega so ti simboli manipulirani s strani udeležencev.

Za obred pravi, da je predvsem uprizoritev, gnezdo kulturne ustvarjalnosti, čigar vloga je, da **izzove proces**, bolj kot da ohranja družbeno strukturo (Turner v McLaren 1985, 17).

Po Turnerju je za obred potrebno:

- a) simboli in znanje o njihovi vsebini ter načinu manipulacije in
- b) vzpostavitev odnosa do nadnaravnih bitij in moči. Predpogoj za vzpostavitev odnosa do višjih sil je verovanje v njih. Obred je torej akt, v katerem subjekti s pomočjo simbolov vstopajo v stik z numinoznim. Religija je posledično oboje: verovanje (religija kot misel) ter praksa (religija kot obred) (Deflem 1991, 12).

Njegova osnovna filozofija kakršnega koli obreda (ne samo obredov prehoda) je prehod čez *prag* ali *ločnico*, ki jo ustvari obred in s tem vrši transformacijo.

Obred tako ustvari veliko razliko v kvaliteti med časom 'pred' in 'po' njem. Ta prag ni samo faza v obredu, ampak je **kreativen prostor**, ki ustvarja začasno stanje liminalnosti

(mejnega trenutka). Ta je tisti, ki omogoči obredu, da opravi transformacijo (Grimes v Braun in McCutcheon 2000, 264).

V kasnejših letih svojega življenja dodaja, da »po dolgih letih svojega agnosticizma in monističnega materializma², sem se od plemena Ndembu naučil, da obred in njegov simbolizem nista samo epifenomena³ ali krinka globljih družbenih in psiholoških procesov, ampak da imata oba ontološko⁴ vrednost« (Turner v Deflem 1991, 12).

Van Gennep razdeli obrede prehoda na tri osnovne faze:

- 1) *ločitev* (predliminalna faza), ko se akterji obreda ločijo od svoje fiksacijske točke v družbeni strukturi, od koder so prišli;
- 2) *mejna oz. liminalna faza*, ko je stanje akterja nejasno, ni več v starem stanju, novega še ni dosegel;
- 3) *spojitev ali postliminalna faza*, ko akter vstopi v novo stabilno stanje, ki mu prinaša nove pravice in dolžnosti.

Liminalna faza je faza, v kateri je ponavadi posameznik izločen iz vsakdanjega življenja in mora preživeti nekaj časa v med-strukturni, liminalni situaciji. Tekom te faze se posameznikova osebnost razpade, postane dezorientiran, rahlo se že kažejo nove perspektive, čeprav ima še vedno status 'nič več-ni še'. Simbolizem te faze se izraža s simboli 'liminalne osebnosti', ki ni niti živa, niti mrtva in hkrati oboje, živa in mrtva. Dvoumnost vmesnega obdobja se izraža tudi tako, da mora subjekt ponavadi biti skrit ali zamaskiran, ne smatra se ga niti za žensko, niti za moškega, je brez statusa in lastnine.

Liminalna faza je faza smrti: izguba subjektovega socialnega statusa (na sociološkem nivoju) in razpad osebnosti (na psihološkem nivoju). Oboje je nujni del procesa Jungove *individualizacije*, ki je gibanje skozi liminalni prostor in čas, od subjektove izgubljenosti, zloma in razpada osebnosti (temna noč psihe), vse z namenom ponovne integracije in iskanja smisla življenja.

² vzrok vseh pojavov je eno samo počelo, ki je po materialno

³ stranska učinka

⁴ filozofska disciplina, ki obravnava naravo eksistence in realnosti (spada pod metafiziko)

Turner pravi, če se liminalnost časa in prostora umikata od normalnih oblik družbene akcije, se moment liminalnosti lahko vidi kot moment skrbne preiskave osnovnih vrednot in aksiomov subjektive kulture, v kateri živi. To je moment, kjer so normalne meje misli, samorazumevanja in obnašanja zanemarjene in v takšnih situacijah je sama struktura družbe začasno suspendirana (Turner v Deflem 1991, 14).

Torej, liminalna faza je faza, ko smo že globoko v obredu, normalna percepcija prostora in časa je zabrisana, družbena struktura postane nepomembna, subjektova mentalno-emocionalna bariera ega se je začasno raztopila in vstopil je v širše stanje zavedanja. Odprt je nov prostor, prostor čistega potenciala in kreativnosti, ki ga subjekt zavestno izkoristi in vanj posadi svojo namero, željo, cilj. **To je ključni moment obreda in transformacije.**

V tej fazi ni mogoča samo transformacija na mikro nivoju subjekta, ampak tudi na makro nivoju družbe, a le kot posledica prvega. Kajti liminalna faza je faza, ko ni samo subjekt v stanju razkroja, z njim je tudi kultura 'razstavljena' na njene osnovne elemente, na njeno 'abecedo' (Turner v Deflem 1991, 13).

Liminalnemu Victor in žena Edith Turner pripišeta tri komponente:

- 1) komunikacija s svetim, kjer so skrivni simboli posredovani subjektu v obliki posvečenih objektov (relikvije, maske, inštrumenti), dejanj (ples) in napotkov (mitska zgodovina);
- 2) komična dekonstrukcija in rekonstrukcija poznanih kulturnih oblik- z pretiranimi in grotesknimi reprezentacijami se prisili subjekta, da začne razmišljati o družbi v kateri živi, da reflektira o osnovnih vrednotah družbenega in kozmičnega reda;
- 3) poenostavitev odnosov v družbeni strukturi v fazi liminalnega, kjer vsi odnosi izginejo, v imenu absolutne enakosti, ostane samo avtoriteta, ki vodi obred (npr.šaman), vsi ostali so vodeni subjekti. Ta enakost 'liminalne persone' inspirira Turnerja da razvije pojem '*communitas*' (Deflem 1991, 14).

Primeri liminalne faze v vsakdanu: med zaroko in poroko, med smrtjo in pogrebom, obdobja brezvladja ali revolucij, čas polnoči ali opoldneva, solsticij, ekvinokcij, 31. december, najstniki (niso otroci, a niso še odrasli), od rastlin je liminalna npr. morska trava.

A vsaka liminalnost se mora enkrat končati, kajti to je stanje velike intenzivnosti, ki ne mora obstajati dolgo časa brez neke strukture, ki bi jo stabilizirala. Subjekt je ponovno rojen in lahko se vrne v obstoječo družbeno strukturo.

Turner je opazil, da se subjekti v liminalni fazi obreda drug do drugega obnašajo povsem enakopravno, spontano, z občutkom kolegialnosti, medsebojne topline in brez razlik glede na družbeni razred iz katerega izhajajo. Na podlagi tega razvije koncept '*communitas*'. V normalnih okoliščinah je mala verjetnost, da bi sploh vzpostavili stik, razen če so 'daj-dam' odnosi (npr. vsakodnevne storitve). Ta kolaps družbenih razredov, homogenizacija statusov in zavzetost v novi skupnosti je ponavadi začasna. Liminalnost, ki se pojavi v teh začasnih komunah »ni več omejena samo na obred in umetniško ustvarjalnost, ampak vključuje tudi kulturno in družbeno kreativnost« (Grimes v Braun in McCutcheon 2000, 265).

V tem smislu je '*communitas*' produkt anti-strukture, ideološka zavrnitev strukture kot take.

'*Communitas*' (lat.) so nestrukturirane skupnosti enakopravnih ljudi, pri čemer je zelo poudarjena solidarnost in enakost. Je bistven element skupnosti, ker dvigne skupnost na višji nivo in omogoči, da vsi v njej, skozi obred, doživijo skupno izkušnjo. Ta izkušnja naredi vse udeležene za družbeno enake.

Turner pravi, da se struktura vs. '*communitas*' ujema z nevrobiološko tezo o delovanju leve in desne polovice možganov: leva hemisfera zadeva strukturo in logiko, desna pa daje občutek za celovitost, za '*communitas*'. Ta delitev na racionalno, strukturirano, logično vs. iracionalno, nestrukturirano, svobodnjaško je osnovni, nevrofiziološki vzorec, po katerem se po naravni poti tvorijo procesi kot so obred ali družba (Deflem 1991, 16).

Turner je pokazal, da obred ni samo odziv na potrebe družbe ampak, da tudi vključuje človeško akcijo, ki ima globlji pomen (prav tako, 22).

2.1.3 Vloga obreda na makro nivoju družbe

Obredne prakse v osnovi ustvarjajo dvoje: **verovanje** in **občutek pripadnosti**.

Verovanje je »ponavljajoč se način za izražanje gotovosti in zaupljivosti« (Durkheim v Marshall 2002, 360). Glavne karakteristike verovanja so brezpogojna, celostna in zavarovana pred anomalijami, ki povzročajo dvom. Obredi igrajo vlogo v ustvarjanju teh lastnosti, tako da imajo kapaciteto, da rešujejo neskladja v času smrti, poraza ali drugačnih odklonov od vsakdanjega (Durkheim in drugi v Marshall 2002, 360).

Pripadnost je del širšega: identifikacije, atrakcije in družbene kohezije. Tako kot je verovanje korak onstran znanja, tako je tudi pripadnost korak več, onstran članstva. Več skupinska udeležba nastane z kombinacijo priložnosti in izbire, ampak ni nujno, da si posameznik to udeležbo popolnoma želi, velikokrat jo sprejme zato, ker mu članstvo v skupini prinaša *varnost in status*, zaradi tega se članstvo spremeni v pripadnost. Vloga obreda v kreiranju pripadnosti je, da spodbudi *družbeno integracijo* in *občutek enosti*, kar ima velik vpliv na občutek pripadnosti določeni družbeni skupini (Durkheim 1912; D'Aquili in Laughlin 1975; Lex v Marshal 2002, 360).

Uporaba obredov je torej sredstvo za povezovanje v družbi in ena izmed vrst družbenega 'lepila'.

Durkheim pravi, da je »v času velikega kolektivnega šoka, družbene interakcije postanejo dosti bolj pogoste in aktivne, posamezniki iščejo družbo drug drugega, družbo podobno mislečih in podobno čutečih« (Durkheim v Marshall 2002, 361).

V časih anomalije ali tranzicije ljudje prihajajo skupaj in nekaj počno – ponavadi so to kombinacije različnih nepomembnih vsakodnevnih praks, brez skupinskega fokusa. Durkheim pravi, da je ena izmed osnovnih, primarnih karakteristik, ki povezuje obred – *kontrola pozornosti* oz. skupinski fokus (prav tako, 363). Kontrola pozornosti in fokusiranje je bistven aspekt obredne prakse, ker

- a) fokus ima pozitiven efekt na posameznikovo subjektivno stanje in ga mentalno fiksira, kar povečuje efekt obreda;
- b) skozi obredni fokus se kanalizira in ustvarja kolektivna pripadnost in verovanje (prav tam).

2.2 Definicija simbola

Obred je prežet s simboliko in hkrati tudi sam igra vlogo simbola.

Simbol je najmanjša enota v obredu, ki še ohranja specifično lastnost obrednega vedenja, je 'enota za shranjevanje' oz. nosilec pomena, napolnjen z ogromno količino informacij (Turner v Deflem 1991, 5).

Simbol zaseda pomembno in nepogrešljivo mesto v celotnem obredu. Simbol je lahko predmet, dogodek, odnos, gesta, pesem, ples, molitev, žrtvovanje, kostumi, totemi.

Simboli odkrivajo bistvene družbene in religijske vrednote in so, zaradi svoje povezanosti z nadnaravnim, transformativni za posameznikovo vedenje. V obredu se moči simbola razkrijejo in s tem vplivajo na spremembo v udeležencu.

Eliade pravi, da simbol razkriva sveto ali kozmološko realnost, ki je nobena druga manifestacija ni zmožna. Simbol transformira stvari v nekaj drugega, nekaj 'onstran' profanega sveta, nekaj transcendentnega. Iz te perspektive je *homo religious* tudi *homo symbolicus*, kajti vsako religiozno dejstvo ima simbolni karakter v meta-empirični resničnosti (Eliade v Allen 1978, 142).

2.3 Mit

2.3.1 Definicija mita

Beseda izvira iz grščine *mythos* in pomeni govoriti, pripovedovati. Lahko bi ga definirali kot zgodbo, ki pripoveduje o človeških herojih in bogovih, čeprav je več kot samo to. Sodobni leksikoni in slovarju podajajo mit kot izmišljen, pravljичen in neresničen. Ta obarvanost ga spremlja še dandanes.

Je paradigmatični model kreacije, ki govori o tem, kako so stvari nastale v začetku časa, *ab origine*⁵. Lahko govori tudi o samem nastanku časa in človeka, potem je to kozmogonski mit. Za mite se predpostavlja, da so absolutno resnični in sveti (ker je to delo nadnaravnih bitij). Poznavanje mita pomeni poznavanje izvora in če poznamo izvor stvari, jih lahko manipuliramo. To znanje ni abstraktno, ampak je znanje, ki se ga živi s pomočjo obreda (Eliade v Bonnefoy 1991, 5).

Največji prispevki k preučevanju mita so med drugimi prišli s strani Josepha Campbella, Mircea Eliade, Claude Levi-Straussa, Carla Junga in Levy-Bruhla.

Poglejmo par definicij mita:

Joseph Campbell: Miti so umska podpora obredov, obredi fizično uprizarjajo mite. Mlad človek se z vsrkavanjem mitov svoje družbene skupine in s sodelovanjem v njih oblikuje tako, da se ujema z družbenimi in naravnim okoljem in se iz amorfnega naravnega bitja razvije v opredeljenega, sposobnega člana učinkovito delujočega družbenega reda (Campbell 2007b, 51).

Mircea Eliade v *Mitu in Resničnosti* (1963) pravi, da je ustvarjanje modelov obnašanja ena najpomembnejših funkcij mita in da miti oskrbijo posameznika z duhovno izkušnjo.

Claude Levi - Strauss v *Strukturalni antropologiji* verjame, da miti reflektirajo mentalne vzorce človeštva in jih interpretirajo kot fiksne mentalne strukture. Elemente mita se lahko organizira v binarne opozicije (npr. dobro/slabo, narava/kultura, surovo/kuhano). Funkcija mita je, da medira te opozicije, s tem rešuje fundamentalne napetosti in nasprotja, ki se pojavljajo v človeškem življenju in kulturi. Vsem mitom sveta vladajo univerzalni zakoni (Levi - Strauss 1963, 206).

⁵ *Ab origine* – (lat.) 'ob izvoru časa'

Sigmund Freud: Mit predstavlja sanje plemena, ki bolj kot na individualni, funkcionirajo na kulturni, družbeni in javni ravni. Tako mit kot sanje so simbolično konstruirana sporočila iz nezavednega, ki izražajo človekove probleme, potrebe in cilje (Freud v Labernik 2004, 11).

Carl Jung vidi mite kot vrojeno funkcijo človeškega uma. Psiha generira arhetipe in miti so prvobitno odkritje predzavestne psihe, nehoteni izrazi nezavednih psihičnih dogajanj. Vsi mitizirani dogodki v naravi so simbolični izraz za notranjo in nezavedno dramo duše, ki je v človekovi zavesti dosegljiva preko poti projekcije (Jung v Labernik 2004, 11).

Levy-Bruhl: Razmišljanje arhaičnih družb je mistično, na stopnji predlogičnega, je projekcija mistične enosti na svetu in mu vlada 'zakon participacije' (Detienne v Bonnefoy 1991, 5). Mit je izključno primitivna oblika znanja, kot je znanost izključno moderna oblika znanja.

Marcel Mauss: Miti so družbene institucije in tvorijo popolnoma organiziran vzorec razmišljanja in delovanja, ki je več ali manj kolektivno prisilen. Mit je po svoji naravi obligatoren, a prisila izvira iz družbe same, saj ga sama pripoveduje in s tem izraža samo sebe (Detienne v Bonnefoy 1991, 7).

Durkheimovska šola: Miti so lastnina, katere se lastnik ne zaveda. Tako mitologija kot jezik, oba ostajata več ali manj nespremenjena skozi stoletja in zvesta tradiciji, še več, oba sta tradicija sama. Mitologija je simbolični sistem, ki dopušča komunikacijo brez besed in je zgodovinsko nezavedno družbe. Pomembnost mita izvira iz skupne narave, ki mit povezuje z najbolj arhaičnimi elementi jezika, na področju kjer sociologija upa, da bo odkrila nekatere fundamentalne zakone delovanja človeškega uma (Detienne v Bonnefoy 1991, 7).

Funkcije mita po Josephu Campbellu (v Collins 1986):

- Socialna funkcija: legalizira in podpira družbeni red. Mit prek religije uči, kaj je pravilno in napačno v svetu, prilagajanje družbenemu redu je nujno, če družba hoče preživeti
- Mistična funkcija: budi globoko spoštovanje misteriju življenja. Miti so 'izjave o bivanju' (ang. *being statements*) in izkušnjo te skrivnosti življenja se lahko dobi samo skozi udeležbo v mitskem obredu. Je dejanska podlaga za izvajanje obredov.
- Kozmološka funkcija: mit je v svojih časih deloval kot proto-znanost, z izvlečki o fizičnem svetu, narejenih na podlagi splošnih opazovanj.
- Pedagoška funkcija: posameznika uči kako živeti in ga vodi skozi življenjska obdobja.

Campbell dodaja, da se mora mit, če hoče še naprej opravljati svojo funkcijo v modernem svetu, neprestano transformirati in razvijati, kajti stare, netransformirane mitologije, preprosto ne nagovarjajo več sodobne realnost. Funkcija mita in obreda je, da omogočita izkušnjo božanskega, kajti svet leži izza besed.

2.3.2 Kozmogonski mit

Mit govori o sveti zgodovini, ko so se zgodili prvobitni dogodki ob začetku časa, *ab initio*⁶. Govori o tem, kako je *resničnost* začela obstajati, pa naj bo to resničnost univerzuma, otoka ali rastline. Mitološke osebe niso ljudje, so bogovi in heroji in zato njihova dejanja vsebujejo misterijoznost, človek ne pozna njihovih dejanj, če mu jih ne razkrijejo. Mit je zgodovina, ki se je zgodila *in illo tempore*⁷, je recital kaj so bogovi delali ob začetku časa, utemelji resnico, ki postane absolutna, govori o *resničnosti*, o tem kaj se je *res* zgodilo. Očitno je, da je *realnost* sveta realnost, kajti sveto je v prvi vrsti resnično, zato se mit nikoli ne sme pozabiti (Eliade 1987, 95).

Vse kar človek počne na svojo lastno iniciativo, brez mitske podlage spada v sfero profanega, je torej prazna in iluzorna aktivnost in v končni analizi, neresnična. Bolj kot je

⁶ *Ab initio*- (lat.) 'od začetka časa'

⁷ *In illo tempore*- (lat.) 'v tistem času'

človek religiozen, bolj uporablja mitski, vzorčni model v svojih dejanjih, ali z drugimi besedami, bolj kot je religiozen, bolj vstopa v sfero *resničnega* in manj je v strahu, da se izgubi v subjektivni iluziji.

Mit odgovarja na vprašanje, *kako* je stvar nastala *in illo tempore*. Rodila se je iz vdora svetega na svet in sveto je temeljni vzrok vse resničnosti (prav tako, 97).

In illo tempore so bogovi pokazali svoje največje moči. Kozmogonija je vrhunska božanska manifestacija, vzorčni model moči, super-obilja in kreativnosti in arhetip kreacije.

Vsaka kreacija izvira iz obilja, bogovi kreirajo iz svojega viška moči in energije. Kreativno = sveto. Zato mit, ki pripoveduje o tej sveti ontofaniji (manifestaciji resničnega) postane paradigmatični model za vse človeške aktivnosti. Ker razodane resnično, obiljno, učinkovito. »Delati moramo to, kar so delali bogovi v začetku« (prav tako, 98).

Vrhovna funkcija mita je, da *uredi* paradigmatični model za vse pomembne človeške aktivnosti – hranjenje, seksualnost, delo, izobraževanje itd. Delujoč kot polno odgovorno človeško bitje, človek imitira paradigmatične geste bogov.

2.4 Narava religioznega

Religiozno izhaja iz latinske besede *religio* in pomeni 'spoštovanje do svetega in čaščenje bogov, dolžnost, vez med človekom in bogom'. Joseph Campbell razlaga, da *ligare* pomeni 'povezati, združiti', *re* pa 'ponovno', *re+ligare* pomeni 'ponovno povezano'. Religiozno je torej a priori sveto in vključuje tradicionalnega, religioznega človeka, *homo religiosus*, ki živi v svetem univerzumu.

Jung pravi, da je religija pot k božanskemu delu osebnosti in ne k bogu, zato je srečanje z bogom v resnici srečanje s samim seboj. Druge človeške aktivnosti, kot npr. umetnost

omogočajo vstop v nezavedno in so kot take po Jungu, lahko alternativa religiji (Sutcliffe v Kovačič 2003, 57).

Religija je sistem simbolov, verovanj in obredov, ki temeljijo na klasifikaciji stvari na svete in profane. Te klasifikacije in njihove prakse izvirajo iz potrebe družbe, da vzdržuje nivo družbene kohezivnosti (Durkheim v Pitt 2003, 1).

Poglejmo, kako se sveto pojavi v prostoru:

Najprej se pojavi sveto v obliki hierofanije (t.j. kakršna koli manifestacija svetega v prostoru ali dogodku), ki razdeli prostor na svet in profan, s tem ustvari razpoko, ki omogoči, da se odkrije fiksacijska točka, central axis, katera omogoči in določi vsa nadaljna orientiranja: utemelji svet, vzpostavi red in postavi meje- iz kaosa nastane kozmos (Eliade 1987, 21).

Sveto torej odkrije in ustvari realnost, ki je absolutna in omogoča *homo religiosus-u* vso nadaljno orientacijo v svetu. Religiozna izkušnja ne-homogenosti prostora (da obstaja sveti in ne-sveti prostor) je prvobitna izkušnja *homo religiosus-a*.

Med njegovo religiozno nostalgijo spada tudi želja, da živi v čistem in svetem univerzumu, kot je bil v začetku, ko je svež prišel izpod rok Kreatorja. On ni nikoli sam ali osamljen, v njemu živi del sveta. S tem ko pozna svet, pozna sebe in to znanje je zanj dragoceno, ker je religiozno in pripada njegovemu bitju. Zato je zanj celotno življenje posvečeno in sveto. Hkrati živi na dveh nivojih: v človeški in istočasno v nadčloveški ekzistenci, v družbi bogov (prav tako, 167).

Obred ni samo prenašanje in utrjevanje družbeno-kulturnih vzorcev ampak ima tudi globlji pomen. V obredu pridemo v stik z nevsakdanjim, duhovnim aspektom življenja.

Obred, z namenom razširjanja meja percepcije in osebne preobrazbe, v sebi nosi simboliko rasti in spremembe ter sposobnost, da izzove proces preobrazbe.

Nekje na sredini obreda nastane liminalna faza, ki je začasen, kreativen prostor, kateri omogoči obredu, da izvede transformacijo. V posamezniku se sprožajo theta možganski valovi, ki inducirajo spremenjeno stanje zavedanja in razstopitev meja zavestne kontrole.

V tem kreativnem prostoru posameznik, s pomočjo obreda in svoje jasne namere, izpelje proces transformacije.

V Plesu Sonca ameriški domorodci s pomočjo različnih elementov obreda: posta, plesa, čutne izolacije in šamanske savne, dosežejo spremenjeno stanje zavedanja (alfa in theta možgansko valovanje), ki jim daje potencial za spremembo in rast. Obred prav tako omogoča združitev z lastno močjo in močjo sonca in izkustvo lastnega notranjega centra (sebstva). Ameriškim domorodnim družbam ta obred, poleg proslavljanja obstoječega, pomeni tudi obnovo, regeneracijo in ustvarjanje novega.

3 STANJA, KI OMOGOČAJO ŠIRJENJE ZAVESTI

O širjenju zavesti govorimo takrat, ko se pojavijo drugačni vzorci zaznavanja, misli in občutkov od vsakodnevnih. Sprememba se zgodi predvsem v živčnem sistemu in možganih. V vsakodnevem, budnem in aktivnem stanju delujejo možgani v beta valovih, čim pa se telo in um umirita, pa v možganih nastajajo alfa, theta in delta valovi. Prehodi med posamičnimi fazami so ponavadi nezavedni, a lahko postanejo zavedni s pomočjo subjektovega mentalnega treninga.

Za uspeh obreda in osebne transformacije je izjemno pomembno, da posameznik spremembe svojega zavedanja sprti ozavesti, da je **zavestno prisoten** in da spremlja notranje procese prehajanja med različnimi stanji zavedanja, v nasprotnem primeru je učinek teh prehajanj zgolj površinski.

Empirično lahko merimo in dokazujemo samo spremembe, ki so vidne in zreducirane na dogajanje v sferi telesnega, t.j. merjenje možganskih valov, utripa srca, spremembe mišičnih tonusov, telesne temperature itd. A kot pravi Goodmanova: »Kaj se v resnici zgodi v spremenjenem stanju zavedanja se ne ve in se ne da odkriti niti z najbolj subtilno znanstveno raziskavo, niti razumljeno z katerokoli definicijo, to ve edino subjekt, ki gre skozi to izkušnjo« (Goodman 1988, 15).

Pri spremenjenem stanju zavedanja je značilno izrazito povečano delovanje desne možganske hemisfere in hkratno harmonizirano delovanje možganskega korteksa, ki pokriva levo in desno hemisfero (Lex v Winkelman 1986, 175). To pomeni prebuditev iracionalnosti, kreativnosti, subjektivnosti in intuitivnosti ter hkratno harmonizacijo možganske skorje (korteksa), ki je zadolžena za spomin, pozornost, jezik in zavedanje.

»Naša normalna budna zavest je ena izmed oblik zavesti, ločena s tančico, od potencialnih oblik popolnoma drugačnih zavedanj« (James v Locke in Kelly 1985, 39).

3.1 Kaj je zavest?

'Zavest' v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (2007) pomeni: sposobnost koga, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj.

»V psihološkem vidiku splošno označuje bodisi posameznikovo, individualno celoto psihičnih procesov, čutnih vtisov, občutkov, asociacij, predstav in drugih kognitivnih procesov, bodisi kolektivno celovitost človeških spoznanj, znanj, občutkov in hotenj, pridobljenih z izkušnjami, tradicijo, učenjem in spoznavanjem samega sebe« (Jug 2005, 9).

Zavest je orodje, ki nam pomaga najti orientacijo v fizičnem in družbenem svetu. Je fenomen, ki povezuje um in telo. Zavedanje pa je celoten vzorec posameznikovega dojemanja, razmišljanja in čutenja.

Vsi ljudje doživljamo spremenjena stanja zavedanja. Naš vsakdan je v povprečju sestavljen iz:

- običajnega stanja zavesti, ko so možgani v beta valovanju, to so vsakodnevna, rutinska opravila, podvržena nihanju bioritmov;
- subtilnega stanja zavesti (alfa in theta možgansko delovanje), to so stanja sanjarjenja in sanjanja, sproščanja, meditacije in manj pogosta stanja izven telesnih izkušenj ali obsmrtnih doživetij;
- transcendentna stanja zavesti (delta možgansko delovanje), v katerih izgubimo občutek telesnosti, je faza kjer je telo popolnoma paralizirano, so stanja globokega spanca in popolne ne-zavednosti.

Ko govorimo o zaznavi (sprejemanje vtisov iz zunanjega sveta), je potrebno vedeti, da zaznava vedno poteka preko možganov. Dražljaj, ki ga naša čutila zaznajo, gre v obliki električnega impulza po senzoričnih živcih do različnih predelov možganov, tam postanejo zaznavi in nastane občutek (Jug 2005, 12).

Poznamo pet tipov zunanje zaznave, t.j. zaznava preko čutil za vid, sluh, okus, tip in vonj ter notranjo, subtilno zaznavo, t.j. notranji vid, notranji sluh, notranji okus, notranji tip in

notranji vonj. V različnih tehnikah zavestnega vstopanja v spremenjena stanja zavesti uporabljamo prav ta notranja čutila – npr. za tehniko vizualizacije uporabljamo notranji vid, da si prikličemo ali ustvarimo sliko.

3.2 Možganski valovi

Možganski valovi ali možganske frekvence se merijo v herzih (Hz), 1 Hz je en cikel na sekundo in se meri z elektroencefalografom (EEG). EEG lahko meri samo dogajanje na površini korteksa (možganske skorje), ki je povprečne debeline od 2–4mm, globlje v možgane ne more prodreti. Valovi si sledijo od najhitrejšega do najpočasnejšega: gama-beta-alfa-theta-delta.

Gama valovi (30–100 Hz) so valovi, ki se pojavijo, ko se v možganih povežejo različni skupki nevronov v mrežo, da bi izvedli neko zahtevno mentalno ali fizično funkcijo. Je stanje izjemnega fokusa in visoke koncentracije, transcedentalnih izkušenj, hiperaktivnosti in shizofrenije.

Beta valovi (12–30 Hz) so valovi v možganih v normalni, dnevni, budni aktivnosti in variira od sproščene zavedanja do 'boj-ali-pobeg' panike. Je stanje, v katerem smo aktivni, delovni, analitični, logični, kreativni in čuječi.

Alfa valovi (8–12 Hz) Je faza, ki nastopi, ko zapremo oči in se umirimo, ko vizualiziramo, v kreativnih trenutkih navdiha, ko sanjarimo, sanjamo (REM faza) ali smo v meditativnem stanju notranje pozornosti. Alfa valovi so zelo pomembne, ko kombiniramo različne valove med seboj, npr. v meditaciji ali zavestnem sanjanju, ko zavestno prehajamo med temi nivoji. So 'most' do nižjih valov, pripeljejo nas v podzavest (theta) in so nujni, kot spomin, ki prenese vtise iz podzavesti nazaj v budno stanje (beta).

Theta valovi (4–8 Hz) so valovi, na kateri deluje podzavest. Značilni so tudi za globoko sprostitvev, globoko meditacijo, lahno spanje, trenutki izjemnega kreativnega navdiha, stanja ekstaze in hipnoze. V theti najdemo nezavedne ali zatrte dele naše duševnosti, kot tudi kreativnost in duhovnost. Podobe v theti so manj žive in barvite, a jih čutimo kot bolj

pomembne in temeljne. Da si zapomnimo kaj se nam je dogajalo v theti je nujen prehod iz thete v alfo in šele nato v budno beto, če ne, se podobe izgubijo, ker ni prej omenjenega 'spominskega mostu'. Je tudi stanje značilno za male otroke. V meditaciji npr. gre za kombinacijo alfa in theta stanj: meditacija brez alfa stanja sploh ne bi bila zavestna in si podob ne da zapomniti, meditacija brez theta stanja je sicer vizualizacijsko živa in barvita a ji manjka globina in uvid thete.

Delta valovi (0–4 Hz) je stanje nezavednega, najglobljega spanca, brez sanj ter stanje kome. V kombinaciji z drugimi valovi lahko predstavljajo intuicijo, nekakšen 'radar' za situacije in ljudi, dojenčki preživijo veliko časa v delti. Theta in delta stanje ni neposredno dosegljivo v stanju budnega uma. Biti zavesten v delta stanju je izjemno težko in zmorejo le redki praktikantje, v starih jogijskih tekstih je to najgloblje stanje meditacije poznano kot *Samadhi* (jogijsko spanje) (Jacobi 2011).

3.3 Načini vstopa v spremenjena stanja zavesti

V spremenjena stanja zavesti se lahko vstopa na različne načine *zavestno*, lahko pa tudi *spontano*. Spontani vstopi se zgodijo npr. ob visoki telesni temperaturi, pomanjkanju spanja, postenju, manjku kisika, v epileptičnem napadu, v travmatični nesreči ali ob porodu, v napadu histerije, psihoze, ob orgazmu, v komi, zaradi izčrpanosti – hiperstres, lahko pa se nam zgodi preklon v spremenjeno stanje zavedanja ko počnemo nekaj povsem vsakdanjega, npr. med hojo. Zavestni vstopi, pri klinično zdravem posamezniku, se takšna stanja pojavijo ob intenzivnem plesu, postenju, odmiku v osamo, v lucidnem sanjanju, v hipnozi, v meditaciji, v molitvi, ob mantranju, ob poslušanju glasbe, ki v možganih ustvarja različne valove, ob ritmični stimulaciji (npr. bobna) ali z vnosom psihoaktivnih snovi v telo (opiat, halucinogeni).

Vsa ta stanja imajo skupne karakteristike:

- 1) sprememba občutka za čas,
- 2) izguba občutka telesa,
- 3) sprememba v čustvenem izražanju,
- 4) sprememba definicije pomenov,
- 5) občutek neopisljivosti,

- 6) občutek pomladitve ali preporoda,
- 7) hipersugestibilnost in zaznavna drugačnosti.

Lex (v Winkelman 1986, 175) sugerira, da imajo obredno ustvarjena spremenjena stanja zavesti skupne fiziološke lastnosti:

- 1) prevladuje delovanje desne možganske hemisfere;
- 2) dosežejo sinhronizacijo korteksa obeh možganskih hemisfer;
- 3) izzovejo prevlado v delovanju tropotropnega (parasimpatičnega) sistema, kateri sprošča telesne mišice.

Mandel (v Winkelman 1986, 175) razlaga spremenjena stanja zavesti še podrobneje:

Vsa 'transcendentna stanja' temeljijo na skupni nevrobiokemičnih poteh v telesu, ki se manifestirajo v visoki napetosti možganske aktivnosti, ki nastane v področju hipokampusa in povzroči valovanje počasnih valov v čeljnem možganskem režnju. Tak potek možganskega delovanja aktivira tudi tek na dolge proge, lakota, žeja, pomanjkanje spanja, avdio stimulansi kot je bobnanje, mantranje, meditacija ter halucinogeni in opijati.

V spremenjenem stanju zavesti se posameznik odpre in dovoli, da v zavest vstopi material, ki je ponavadi nezaveden. Dovolj si prehod od racionalnosti v iracionalno, »avtomatsko, racionalno razmišljanje je deaktivirano, receptivnost ega za duševne slike, fantazije, sugestije se močno poveča« (Fromm 1976, 561).

Osrednjo vlogo v premiku zavesti igra centralni živčni sistem, kateri se deli na:

- 1) somatsko živčevje (upravljamo ga zavestno) in
- 2) avtonomno živčevje (deluje brez zavestnega nadzora, npr. dihanje, bitje srca, presnova itd), ki se deli naprej na: simpatično živčevje (ergotropni učinki, priprava telesa na delovanje) in parasimpatično živčevje (trototropni učinki, sprostitvev telesa).

Oba sistema v večini delujeta na posamičen organ antagonistično, če simpatikus nek proces pospešuje, ga parasimpatikus zavira in po potrebi ustavi. Na posamičen organ

delujeta preko nevrottransmitterjev in neuropeptidov (serotonin, adrenalin, dopamin, endorfini, noradrenalin, glutamat itd.).

Poglejmo različne načine vstopa v spremenjena stanja zavesti:

3.3.1 Hipnoza

Hipnoza je metoda sproščanja in koncentracije, v kateri je kontrola ega inhibirana. Z različnimi tehnikami vstopa v stanje hipnoze in se odvija v območju theta valov. Je stanje odprtosti posameznika za terapevtovo sugestijo ali lastno avtosugestijo. V tem stanju odprtosti in utišanega zavestnega 'kontrolnega stolpa' se novi mentalni program z lahkoto posreduje v posameznikovo zavest. Hipnozo ponavadi vedno spremlja posthipnotična amnezija, ko se hipnotizirani ne spomni ničesar kar se je zgodilo ali kar je počel v hipnotiziranem stanju. Čeprav je vsaka hipnoza v končni fazi samohipnoza. Raziskave so pokazale, da ni odvisna od inteligence, stopnje prilagodljivosti ali katerekoli druge oblike družbenega vpliva.

3.3.2 Meditacija

Meditacija (lat.) *meditatio* pomeni poglobljanje. Lahko je individualni ali skupinski obred, ki nudi neposreden stik s sebstvom, s čimer razširja in transcendirava vsakodnevno percepcijo realnosti in osvobaja um motečih misli. Lahko je ležeča ali sedeča, vodena ali individualna. Je proces globoke kontemplacije in lastne refleksije, skozi katero lahko dosežemo metamorfozo. Za meditacijo je značilo, da se zunanji čuti, s katerimi doživljamo svet (voh, tip, vid, sluh, okus) obrnejo v notranjost. Ko se umiri um, se umiri tudi telo, v možganih se pojavijo alfa in kasneje, z globino meditacije, theta valovi. Delovanje parasimpatičnega (avtomatskega) živčnega sistema se umiri: dihanje postane plitko, srčni utrip se umiri, mišična napetost se spontano sprosti, cel kardiovaskularni sistem preide v fazo globokega počitka. Aktivnost metabolizma se reducira na t.i.'fazo obnavljanja', ki je obratna fazi 'boj-ali-pobeg' in je značilna za stanje globokega spanca. Krvni tlak se normalizira, zmanjša se holesterol, kortizol, adrenalin itd. Posledica sproščanja je ojačanje imunskega, uravnoteženje živčnega sistema telesa in obeh

možganskih hemisfer. Odpravlja posledice stresa in je učinkovita tehnika za samokultivacijo v stanju pod stresom.

3.3.3 Post, socialna izolacija in tišina

Je popolna ali delna vzdržnost od hrane in pijače v določenem časovnem obdobju. Ponavadi gre za kombinacijo več vrst vzdržnosti, tudi spolne. Vsi narodi in religije sveta poznajo obdobja postenja, kot način za doseganje večje mentalne kapacitete in omogočanje telesu počitek ter čiščenje (npr. ob bolezni). Dagarski šaman Malidoma Some v svoji knjigi *O duhu in vodi* pravi »Druge stvari v nas so bolj site, če je telo lačno« (Some 1998, 289). Pri postenju je pomembna mentalna naravnost na askezo, kajti od vseh čutil je jezik (okus) najtežje kontrolirati, ker ima telo spomin na hranjenje je močno zasidran v podzavesti in v celičnem spominu.

Raziskave so pokazale, da v času posta v telesu pride do večjih sprememb: pojavi se hipoglikemija (padeč glukoze v krvi), pomanjkanje vode in hrane imata direkten vpliv na hipofizo in nadledvično žlezo (adrenalin), kateri direktno vplivata na hipotalamus in hipokampus. Pomanjkanje hrane v telesu vpliva na centralni živčni sistem, ki pospešuje spremenjeno stanje zavesti (Winkelman 1986, 178).

Socialna izolacija, sočasno s postenjem povzroča upad intelektualnih, levo-možganskih sposobnosti in upočasnjene alfa valove, s pojavom občasnih delta valov in večjo senzitivnost živčnega sistema (raziskava Gillhorn in Kiely v Winkelman 1986, 179).

Doktrina ameriških domorodcev pravi: »Postenje povzroča, da posameznikova psihična energija postaja hitrejša, povečuje njegovo inteligenco in povzroča rojstvo novega zavedanja« (Rael 2009, 123).

Različne vrste telesnih strogosti: postenje, tišina, izolacija v telesu povzročajo razširitev zavedanja in izločanje endorfinov, ki ustvarijo stanje brezbolečinskosti in evforije. Pasivna vzdržnost v bolečini ali kakršnemkoli drugem stresu je najbolj učinkovita strategija za mobiliziranje endorfinov (Frecka in Kulesar 1989, 72).

Tih um, osvobojen notranjega in zunanjega hrupa je cilj in sredstvo hkrati. Vse religije sveta pravijo, da skozi tišino stopamo v kontakt z našim resničnim sebstvom, ki je po naravi božansko.

3.3.4 Ples in glasba (Ritmična in avdio stimulacija)

Kakršno koli intenzivno gibanje telesa povzroča pospešeno dihanje in manjko kisika, ki skupaj z hipoglikemijo povzročita počasno možgansko valovanje (Prince v Winkelman 1986, 180), to stanje vodi v dominanco parasimpatikusa in možen kolaps. Intenziven ples v kombinaciji z intenzivno avdio stimulacijo živčevja (npr. bobnanje) v telesu povzroča izločanje endogenih opiatov endorfinov. Endorfini so hormoni, ubijalci bolečine in prinašalci izjemnega ugodja, blaženosti in sreče.

3.3.5 Psihoaktivne substance

Psihadeličen pomeni *psyche* v stari grščini 'um, duša', *delos* 'odkrivanje, manifestacija', je termin, ki opisuje manifestacijo resničnega, a skritega aspekta uma.

V prvobitnih kulturah celega sveta (poznali in uporabljali so jih tudi Azteki, Maji, Inki, stari Grki, stari Egipčani, Indijci) se halucinogene rastline vrednotijo kot izjemno svete ter spoštljive in njihovo uživanje, ponavadi pitje zvarkov iz različnih rastlin, širom sveta poteka obredno ter ob vodstvu plemenskega starešine, zdravilca ali šamana, ki ta zvarek pripravi, pozna njegovo delovanje in vodi posameznika skozi notranje potovanje, ki ga ta rastlina povzroči. Med najbolj poznane psihoaktivne rastline sodijo Datura, Ayahuasca, Iboga, Salvia Divinorum, Vodna lilija, kaktusa Pejotl in San Pedro (vsebuteta psihoaktivni Meskalin), Tobak (nepredelan) ter goba *Psilocibe Cubensis*.

Timothy Leary, Ralph Metzner in Alpert Richard v njihovem priročniku *The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead* (1964; wikipedia 2011č) poudarjajo, da pri uživanju psihoaktivnih substanc kvaliteto izkušnje določa t.i. 'notranja in zunanja oprema' ('*set and setting*'), prvi pomeni subjektovo osebnostno strukturo, notranjo naravnost, razpoloženje in mentalno stanje v času vnosa substance, drugi, *setting* pa zadeva sfero fizičnega (toplina atmosfere), sfero družbenega (občutki in počutje ostalih prisotnih) in sfero kulturnega (prevladujoči pogledi na to, kaj je

'resnično'). Oba dejavnika kontrolirata in vodita izkušnjo, na zavedni in nezavedni ravni. Stres, strah in nesprejemanje povzročajo t.i. 'slabo potovanje' (*bad trip*), medtem ko sproščeno, toplo in varno okolje proizvajajo prijetno izkušnjo.

Halucinogeni so psihoaktivne sestavine, po kemijski strukturi zelo podobne nevrottransmitterjem in delujejo na podlagi interference v njihovo normalno delovanje. Večina teh halucinogenov vsebuje fenilalkilamine in indol alkaloidi, ki so po zgradbi podobni nevrottransmitterju serotoninu (hormonu sreče). Ti halucinogeni povzročijo spremembe v živčnem sistemu tako, da blokirajo sprejem serotonina, kar sproži električne impulze v limbičnem delu možganov in hiperaktivnost vizualnega centra in vodijo v dominanco parasimpatikusa (sproščenosti) in upočasnjeno možgansko alfa in theta valovanje (Winkelman 1986, 181).

3.3.6 Spanje in sanjanje

Skozi spanje in sanje se telo regenerira in predela razne psihične vsebine.

Znanost je le površno raziskala načine, kako ljudje doživljamo različne faze spanja. Vemo, da slikovitost zagotovo prevladuje med sanjanjem (REM faza). Vemo tudi to, da se v trenutkih prehoda iz sanjanja v budnost v t.i. hipnopompični fazi mnogokrat prepletata klasična čutna zaznava in sanjanje. O zelo globokem spancu ne vemo ravno veliko. Z gotovostjo pa lahko trdimo, da je takrat naše fizično telo za omejen čas skoraj povsem paralizirano. Način zaznavanja pa je lahko zelo čuden, saj imamo občutek, da smo povsem brez fizičnega telesa (Jug 2005).

REM faza (ang. *Rapid Eye Movement*) je faza 'hitrega premikanja oči' in močnih, vizualnih sanj, odvija se v beta ali alfa valovanju. Znanstveniki predvidevajo, da se sanja tudi v ne-REM fazah (theta in delta valov), a so verjetno manj vizualne in brez premikanja očesnih zrkl.

3.4 Analiza lastnosti spremenjenih stanj zavesti

3.4.1 Trans

Vse opisane metode spreminjajo posameznikovo zavedanje, od manjših modifikacij (prehod v alfa stanje s sanjarjenjem ali lažja, vizualna meditacija), pa vse do globljih psiho-fizičnih sprememb kot je trans. V tem poglavju jemljem pod drobnogled fenomen transa, ki nastane v obredu.

V splošnem obstajata dve vrsti transa:

- trans s posedovanjem (kjer subjektovo telo obsede neka entiteta ali duh) in
- ekstatični trans, katerega v nalogi analiziram. Takšen trans ima drugačne kvalitete, je stanje prebujenega uma, ki ima sposobnost, da namenoma zapusti običajno realnost in vstopi v spremenjeno stanje zavesti z namenom emocionalne katarze in transformacije. To je ekstatični trans, ki se odvija v alfa - theta možganskem valovanju.

Trans je med prvobitnimi kulturami socialno sprejemljiva metoda uravnovešanja telesa, uma in duha. Je kulturni model, ki je integriran in ima svojo funkcijo v sistemu. Do njega imajo dostop vsi člani družbe.

V prvobitnih družbah sta v kontekstu religije institucionalizirana dva glavna načina doseganja spremenjenega zavedanja: zavestno sanjanje in religijski trans. Način vstopa v religijski trans je kulturno pogojen in naučen. Pojavi spremenjenih stanj zavesti so ponavadi notranje močno konsistentni, kar pomeni, da se podrobnosti potovanja v takšna stanja posameznik zlahka spomne, dokler živi. Amnezija ni inherentna lastnost transa.

V zahodni družbi zanj ni razvitih mehanizmov delovanja, zato ni niti sprejemljiv, niti praktičen in se ga drži predznak motnje in 'norosti'.

Erika Bourguignon iz Ohio State University je bila prva, ki se je lotila statistične raziskave (*Religion, Altered States of Consciousness and Social Change.*, 1968) o razširjenosti t.i. 'norosti' transa. V vzorcu 488 majhnih, domorodnih družb po celem svetu, jih 92% dokazuje obstoj verskega transa. Raziskava je pokazala, da je:

- a) religijski trans je popolnoma normalna človeška izkušnja,
- b) institucionaliziran religijski trans je normalen (ko trans predstavlja kontrolirano obredno dejanje, ki se lahko začne in konča na določen znak ali signal – takrat je popolnoma normalen družbeni fenomen).

Bourguignonova povdarja pomembno razliko, da v primeru možganskih bolezni ali biokemičnih motenj v telesu se lahko občasno pojavijo razširitve zavesti, krči in halucinacije – te spremembe so bolezenske, za razliko od religijskega transa, ki to ni (v Goodman 1988, 36).

Trans je poleg kulturnega vedno tudi biološki fenomen. Raziskave so pokazale, da je preklop v stanje transa relativno lahko. Doživljanje transa je fiziološko določeno, že sama glasba in ples sta uvod v razširitev zavesti. Stanje transa je človeku inherentno, kot mu je vrojen občutek za hojo, spanje, razmnoževanje. Je del naše genetske opreme (Goodman 1988, 36).

Telo je pa instrument prehoda za preseganja ustaljenih pravil in mej. Trans je predvsem fenomen obreda, v katerem dobi svojo silovitost in moč največkrat s pomočjo glasbe. Funkcija ritma in glasbe je, da ustvari atmosfero in inducira trans. Potek dogajanja obreda in vstopa v trans je kulturno determiniran, glede na verovanja in prakse v skupnosti.

3.4.1.1 Lastnosti transa

Da posameznik lahko naredi preklop iz vsakodnevnega funkcioniranja v širšo zaznavo, misli in občutke, je potrebno več stimulansov: intimen obredni prostor, oseba ki ima znanje o poteku obreda in ki ga vodi, glasbeni inštrumenti (najbolj uporabna sta boben in ropotulja), koncentracija, mantra ali pesem, prisotnost živega ognja, podpora soudeležencev, moč lastne sugestije in jasno določen namen obreda.

Trans karakterizirajo spremembe v načinu razmišljanja in splošne percepcije, izguba občutka za čas, izguba kontrole, spremembe v čustvenem izražanju in telesni drži, občutek neopisljivosti, preporeda in hipersugestibilnosti. V stanju transa najprej izgine

zavedanje časa, nato pa še telesa in prostora in z njima dvojnost vsakdana (jaz vs. vsi/ vse ostalo).

V telesu nastopi globlje dihanje, obilno potenje, rdečica, tresavica, drget. Občasno se napnejo mišice, še posebej okoli vratu.

Ne glede na vrsto stimulansa, obstaja pet ključnih karakteristik spremenjenih stanj zavedanja:

- 1) občutek 'oceanske' brezmejnosti,
- 2) strah pred raztopitvijo ega,
- 3) vizualna restrukturiranost,
- 4) spremembe sluha,
- 5) redukcija opreznosti in budnosti (Dittrich v Aldridge in Fachner 2006, 16).

Za spremenjena stanja zavedanja je značilna tudi *glosolalia*, neartikulirano govorenje subjekta, poznano kot govorjenje v jezikih (ang. *Speaking in tongues*) (Koić 2005; Goodman 1988).

Posameznik si na osnovi prejšnjih izkušenj transa določi stimulans, ki je zanj najpomembnejši in najmočnejši (npr. ritem ali nek plesni korak) in mu pripiše privilegiran simoblični pomen. Ko naslednjič vstopa v trans, se s tem stimulansom lažje samoaktivira in razširi zavest. Razširitev zavesti je torej odvisna od predhodnih izkušenj posameznika, globine vpletenosti v ta proces in pomena, ki ga posameznik pripisuje temu procesu. Na podlagi tega, si posameznik ustvari avtosugestivni namen, ki ga želi doseči skozi obred (npr. ples za dež, ples zdravljenja bolezni,...).

Goodmanova pravi, da ima obred skrito, okultno značilnost: religijski trans in ekstazo. Obred je sredstvo, ki prestavi posameznika v drugo emocionalno stanje in širše dožemanje realnosti. V sebi nosi **inherenten signal**, ki sporoča posamezniku, da je tukaj in zdaj, v obredu, odločilna točka premika, ki jo mora narediti, če hoče doseči širše stanje zavesti (Goodman 1988, 34).

3.4.1.2 Faze transa

Začetek. Vse družbe, z institucionaliziranim transom, imajo obrede s katerim se trans sproži. Posamezniki se že od malih nog učijo upravljati z njimi npr. z petjem ali mantranjem, z ploskanjem, bobnanjem, igranjem na ropotuljico, vrtenjem okoli svoje osi, plesanjem v soju ognja, vonjanjem kadil. Vse to so stimulansi, ki uvajajo v stanje drugačnega zavedanja. Goodmanova ugotavlja, da sama vrsta stimulansa niti ni tako pomembna, kot je pomembno *pričakovanje* posameznika da se bo premik zavesti zgodil. Pričakovanje in situacija obreda, z njegovi stimulansi skupaj tvorijo intenzivno koncentracijo, ki predstavlja začetek procesa razširitve zavesti.

Do nastopa transa pride na različne načine, ki so kulturno pogojeni. Udeleženci opisujejo ta del procesa kot »Občutek, da si prišel do meje in postane te strah, naenkrat si čez in vse je drugače« (Goodman 1988, 37).

Prehod v vrhunec: pojavijo se bledica, potenje, tresavica, izjemno hitro gibanje telesa, včasih zgleda kot padec plesalca v nezavest, ki je znak izjemnega razburjenja, do te mere, ko hitro gibanje telesa sploh ni več mogoče. Fizične, vidne manifestacije stanja transa so več ali manj enake med vsemi ljudmi po svetu, saj si delimo podobna fizična telesa in enak živčni sistem, razlike nastanejo v notranji percepciji vsakega izmed udeležencev, ki je kombinacija osebnih in kolektivnih, kulturno determiniranih vsebin.

Večina ljudi se po tej fazi vrne v normalno stanje zavedanja, malokdo od tu nadaljuje potovanje proti vrhuncu, razsvetljenju, proti krščanski *unio mystici*, v stanje ekstaze. Oseba, ki je prešla čez ta vrhunec, ni nikoli več ista.

Razpustitev intenzivnosti: plesalci se prebudijo, zaradi signala v obredu (ritem bobna se upočasni, ropotuljice se umirijo) in se vrnejo v normalnejše stanje zavesti.

Končni efekt: plesalce preplavi neustavljiva sladko veselje, intenzivna evforija, ki pride za njimi po končanem transu (Goodman 1988, 38).

3.4.1.3 Trans in glasba

Funkcija glasbe in ritma je, da sproži, kontrolira in končuje proces. Vzdržuje in strukturira različna stanja zavesti, z namenom, da se lahko odvije transformacijski, zdravilni proces znotraj obreda. V glasbeni psihoterapiji sta zvok in glasba učinkovita v obe smeri: intenzificirata in pospešujeta trans do ekstaze in obratno, umirjata in sproščata percepcijo in fokus (Aldridge in Fachner 2006, 36). Glasba in spremenjena stanja zavesti sta povezana na več načinov, ki so odvisni od kulturnega okolja in osebnih naravnosti.

»Kognitivno dojetje glasbe direktno vpliva na posameznikovo stanje zavedanja. Ritem, višina tona in glasnost, ki ga posameznik zaznava v svojem perceptivnem polju, se združi in doseže vrhunec. Vrhunec, ki je sicer že vnaprej določen glede na kulturni vzorec zaznave, ki inducira spremembo zavesti« (Aldridge in Fachner 2006, 36).

Torej, način ustvarjanja glasbe in način izražanja njene zaznave sta oba kulturno determinirana. Kako se glasbo, ki inducira trans, ustvarja (od počasnega začetka do ponavljanj, dvigovanj, vrhunca, spuščanja ritma, glasnosti ter pogostosti vzorca) določa kulturno okolje in je način, ki je družbeno priznan kot sprožilec transa.

Goodmanova (1988, 39) je na podlagi dolgoletnih raziskav na ugotovila, da obstaja posebna tehnika, s katerim pride do razširitve zavesti: **210 udarcev v minuti, na boben ali z ropotuljico**, je način, s katerim se prebije strateška bariera živčnega sistema in povzroči razširitev zavesti, ki omogoči trans in vizije.

Naredila je laboratorijsko raziskavo na *Neurophysiological Clinic of the University of Munich* (1983) s študenti – prostovoljci in metodo za vzpodbujanje transa. Z ropotuljo je igrala z 210 udarci na minuto, prostovoljcem pa so merili odzivnost telesa.

Raziskava je pokazala sledeče:

- 1) trans spremlja precejšen dvig srčnega ritma **ob sočasnemu** padcu krvnega pritiska, to je situacija, ki se pojavi ob življenjsko ogroženih okoliščinah, ko je npr. človek blizu smrti zaradi infekcije ali ob izgubi velike količine krvi;
- 2) upad stresnih hormonov v krvi (adrenalin, nor-adrenalin in kortizol) in dvig beta endorfinov, naravnih telesnih anestetikov, ki ostanejo v krvi še nekaj časa po končanem transu;
- 3) EEG, ki meri električno dejavnost možganov, je izmeril theta stanje (6-7 Hz na sekundo). Theta stanje je delovanje možganov ob globoki sprostitvi in lahnem spanju in v normalnih okoliščinah ni prisotno v budnem stanju (Goodman 1988, 39).

Leta 1987 je dr. Guttman na *Institute of Psychology of the University of Vienna*, skupaj z dr. Goodmanovo, ponovil raziskavo in opisal izsledke (ki so se ponovili iz prejšnje raziskave) za 'paradokso zapletene', t.j. **mešanica visoke psihične napetosti in sproščenosti hkrati**. Ugotavlja, da je obremenitev mišic (sproščenost ali napetost) v telesu zelo močen način za kontrolo zavesti. Telesne drže so kontrolni sistem, preko katerih se vstopa v trans (Goodman 1988, 39).

3.4.1.4 Trans in ekstaza

Trans (lat. *transire* 'pomeni preiti, prečkati') je vedno povezan z večjo ali manjšo čutno razdraženostjo, s silovitim telesnim gibanjem, petjem, govorjenjem, brez halucinacij, medtem ko je ekstaza (lat. *exstasis* pomeni 'ven iz sebe') njegov vrhunec, stanje čutnega umirjanja in negibčnosti, transcendence in odmaknjenosti, občutek mistične združitve z nadnaravnim, ki ga spremlja neskončen mir in radost. Trans se dogaja bolj v telesu, ekstaza pa bolj v mentalni in duhovni sferi. In zaporedje je vedno, da transu sledi ekstaza in ne obratno.

Goodmanova (2010) pravi, da je *biološka sprememba* (v telesu) v povezavi z *obredno izkušnjo* formula za vstop v širše zavedanje. Brez spremembe v fizičnem telesu, trans niti ekstaza nista mogoča.

3.4.2 Telo kot objekt

Poglejmo skupno biološko in nevrofiziološko osnovo vseh spremenjenih stanj zavedanja ter kako živčni, endokrini in imunski sistem med seboj avtonomno komunicirajo. Spremembe, ki nastanejo v telesu so v prvi vrsti spremembe v živčnem sistemu (v možganih in hrbtenjači) in endokrinem sistemu (žleze z notranjim izločanjem).

Raziskave psihofizioloških efektov različnih tehnik vstopa v trans (Winkelman 1986, 174) so pokazale, da se vedno pojavijo iste karakteristike sprememb v delovanju možganov, ki vodijo v stanje, kjer dominantno vlogo v delovanju prevzame parasimpatični živčni sistem, pri čemer v čelnem režnju prevladujejo theta valovi, ki se ustvarjajo v nižjih centrih možganov.

Mandel (v Winkelman 1986, 175) razlaga spremenjeno stanja zavesti (in še podrobneje 'transcendentno stanje'), ki temelji na skupni nevrobiokemičnih poteh v telesu in se manifestira v visoki napetosti možganske aktivnosti, ki nastane v področju hipokampusa in povzroči valovanje theta valov v čelnem možganskem režnju. Tak potek možganskega delovanja aktiviraj tek na dolge proge, lakota, žeja, pomanjkanje spanja, avdio stimulansi kot je bobnanje, mantranje, meditacija ter halucinogeni in amfetamini.

Ne glede na način, s katerim se doseže širše stanje zavedanja, v telesu zasledimo vedno iste karakteristike:

- a) spremembe v avtonomnem živčnem sistemu (delovanje prevzame parasimpatikus) in
- b) spremembe v limbičnem delu možganov (hipokampus, hipotalamus, talamus, amigdala), ki je odgovoren za *naša čustva in stanje zavesti*. V hipokampusnem področju se sprožajo električni impulzi, ki povzročajo sinhronizacijo v skorji čelnega režnja – preplavi jih z počasnimi alfa/theta/delta valovi. Pogosta je tudi sprožitev impulzov v senčnem režnju, kjer je vizualni center (posledica so halucinacije).

3.4.2.1 Endokrini sistem

Endokrini sistem je sistem žlez z notranjim izločanjem hormonov v krvni obtok. Je povsem avtonomen in samoregulativen sistem. Posameznikova osebnost v veliki meri definira hormonsko ravnovesje, ki ga ima v telesu. Sestavljen je iz hipofize, epifize, ščitnice, timusa, spolnih žlez ter nadledvične žleze.

3.4.2.2 Centralni živčni sistem

Centralni živčni sistem je sestavljen iz možganov, hrbtenjače in perifernega živčevja. Osnovni gradniki tega sistema so nevroni, živčne celice z visoko stopnjo električne razdražljivosti. Nevroni so visoko specializirane celice z nalogo sprejemanja, upravljanja in oddajanja električnih in kemičnih impulzov. En sam nevron je povezan z cca 15.000 ostalimi nevroni, od katerih prejema impulze in s katerimi tvori nevronske mreže. Ti impulzi so lahko vzdražujoči ali zaviralni. Poznamo senzorne (prenašajo informacije od naših čutil v hrbtenjačo in možgane) in motorične nevrone (sprejemajo informacije iz možganov in vplivajo na žleze z notranjim izločanjem).

3.4.2.2.1 Možgani

Vsaka od možganskih polovic se deli na štiri podpodročja, glede na kost, pod katero leži: čelni, senčni, zatilnični in temenski del.

Polovici načeloma delujeta ločeno, a imata veliko medsebojnih povezav, s katero vplivata druga na drugo

Leva hemisfera: je dominantna, kognicija je predelovanje misli in med drugim tudi zajema razumevanje in pisanje jezikov, govor in prostorsko orientacijo, motoričnost gibanja. Leva polovica je racionalna, logična, razumska, linearna, preračunljiva in sposobna izvajanja kakršnih koli kompleksnih načrtov. V psihoanalizi je leva polovica odgovorna za misli, ki temeljijo na vzroku-posledici, za dojetje časa ter za logiko.

Desna hemisfera, ni dominantna v delovanju in posreduje v bolj subtilnih funkcijah, kot so čustvovanje, motivacija, razpoloženje, kratkoročen spomin, občutek za estetiko,

inspiracija in duhovni odziv. Desna polovica predeluje stvari holistično, z večjim poudarkom na čutnih vtisih kot pa abstraktnemu razmišljanju (orientira se po tem, kaj 'čuti' in ne kaj 'misli'), njeno delovanje ni omejeno z časom, niti s prostorom.

90% vseh odraslih ima dominantno levo polovico možganov, ostali desno. Če je dominantna desna polovica možganov je posameznik levičar in obratno (v večini primerov, ne vedno).

Ljudje uporabljamo obe polovici možganov in obstajajo preference ob določenih aktivnostih: glasba, ples, umetnost je povečana uporaba desne polovice, racionalnost, ciljna naravnost itd pa leve možganske polovice.

Naša, zahodna družba in kultura je naravnana ekstremno 'levo možgansko'. Večina stvari, ki jih počnemo v življenju zahtevajo od nas prevlado leve možganske polovice.

3.4.2.2.1.1 Limbični del možganov

Leži v senčnem režnju osrednjih možganov, je del možganov, ki je najbolj senzitiven, sploh za električne impulze.

Najbolj intenzivne spremembe pri razširjanju zavedanja se dogajajo v limbičnem delu možganov in ga sestavlja:

- Amigdala (ang. Amygdala), ustvarja, določa intenzivnost ter shranjuje emocionalne spomine in pošilja signale v hipotalamus in talamus. V amigdali so shranjeni osnovni in najzgodnejši čustveni vzorci. Amigdala je tista, ki definira kje je za posameznika smiselno (smisel je povezan z občutenjem sebe, ki pa je čustvena, subjektivna kategorija). Amigdala ima visoko gostoto opioidnih receptorjev za endorfine.
- Hipokampus (ang. Hippocampus), je eden najbolj oživčenih delov možganov, povezuje čeljni režanj z limbičnim sistemom, sprejema projekcije iz avtonomnega in somatskega živčnega sistema. To področje je center, kjer nastaja občutek za lakoto, žejo, spolnost, jezo, boj/pobeg, je center za užitek in ugodje, je center za zaznavanje prostora. Med njegovimi glavnimi funkcijami je spomin: pretvarja material iz kratkoročnega spomina v dolgoročni, izvaja selekcijo in ustvarja pozornost, če hipokampus ne deluje pravilno pride do izgube spomina.

- Hipokampus je eden redkih organov v možganih, ki tekom celega življenja ustvarja nove nevrone
- Talamus (ang. Thalamus) prenaša zaznave iz čutil v možgane. Vsi senzorni sistemi (vid, uho itd) imajo v svojem sistemu tudi talamusni živec, ki sprejema signale, selekcionira in sporoča do možgan. Ima vlogo v reguliranju stopnje zavedanja in aktivnosti. Njegova poškodba lahko vodi v komo.
 - Hipotalamus (ang. Hypothalamus) je **osrednji kontrolni center** možgan, v velikosti mandljevega jedra, leži med obema polovicama talamusa, nad vrhom ustne votline. Je najpomembnejši organ, ki upravlja zavedanje in emocionalno vedenje (pravilno stimuliran je vir izjemnega telesnega užitka). Je tudi kontrolni center avtonomnega živčnega sistema (uravnava dihanje, bitje srca, krvni pritisk, temperaturo telesa, lahkoto, žejo, obnašanje in bioritem) ter preko hipofize povezuje živčni in endokrilni sistem. Sintetizira in izloča hormone, kateri naprej stimulirajo ali zavirajo izločanje hipofiznih hormonov. Prenaša informacije iz srca, želodca in reproduktivnih organov. Proizvaja kopico hormonov, za nas najpomembnejši, dopamin. Glede na to, da je osrednji kontrolni center v možganih, ki regulira in organizira, sprejema in oddaja informacije, sam **nima** neposredne veze z zunanjim svetom, zato ne more ločiti med tem kaj se dogaja zunaj telesa in kaj mu um in čustva sporočajo, da se dogaja. Misli in čustva vplivajo na hipotalamus tako, da mu pošiljajo informacije, v skladu s katerimi on izloča hormone. S tem mentalno in emocionalno stanje v posamezniku vpliva na hormonsko sliko in obratno.
 - Hipofiza (ang. Pituitary gland) je najpomembnejša žleza z notranjim izločanjem, izbočina na dnu hipotalamusa, v velikosti graha, težka 0,5g. Sprošča hormone po nareku hipotalamusa. S pomočjo teh hormonov se v telesu vzdržuje homeostaza (težnja po ohranjanju stabilnosti): reguliranja vode in temperature v telesu, izloča hormone rasti, krvnega pritiska, porodni hormoni, proizvodnja mleka v prsih, hormoni reguliranja spolnih organov (tudi pubertete), ščitnice in metabolizma.
 - Epifiza ali češarika (ang. Pineal gland) je endokrilna žleza, v obliki mini borovega storža in velikosti riževega zrna, leži na stičišču obeh možganskih hemisfer in obeh polovic talamusa, v geometrijskem središču možganov. Proizvaja melatonin,

hormon spanja in močan antioksidant, njegovo proizvodnjo stimulira tema, svetloba pa inhibira. Sodobne raziskave kažejo, da bi naj v njej nastajal tudi endogeni halucinogen dimetiltriptamin (DMT), ki med drugim ustvarja žive, lucidne sanje.

3.4.2.2 Nevroni

Komunikacija v živčnem sistemu poteka na podlagi električnih in kemičnih impulzov med nevroni (živčnimi celicami). Nevroni pretvarjajo električne in kemične impulze (nevrottransmitterje) v hormonske informacije in vsak prenos poteka po svojih, specifičnih nevronih. Močno vplivajo na mnoge kompleksnejše dejavnosti organizma: na razpoloženje, motivacijo in učenje (hotenje).

3.4.2.2.1 Nevrottransmitterji

Nevrottransmitterji (živčni prenašalci) so biokemični elementi, ki jih izločajo nevroni in preko njih oz. z njihovo pomočjo poteka komunikacija z mišicami, organi in ostalimi nevroni.

Nevrottransmitterji se delijo na:

- aminokisliline (glutamat, aspartat, D-serin, γ -aminomaslena kislina (GABA), glicin),
- monoamini in drugi biogeni amini (dopamin, noradrenalin, adrenalin, histamin, serotonin, melatonin),
- drugi (acetilholin, adenozin, anandamin).

Ko nevrottransmitorji dosežejo svoj cilj, jih nevronska celica razgradi, da ne povzročajo več vznemirjanja ali umirjanja, odvisno od njihove narave, npr. dopamin se razprši in odstrani iz telesa preko ledvic ali pa se dokončno razgradi v jetrih. Vsak nevrottransmitter ima svoj, specifičen način nastanka in razgradnje.

Od vseh nevrottransmitterjev, ki opravljajo tudi vlogo hormonov in imajo pomembno vlogo v procesu spreminjanja zavesti, si podrobneje pogledjmo samo: dopamin, serotonin,

DMT, adrenalin, noradrenalin, endorfine. Ti so ključni pri prenašanju informacij in vzpostavljanja različnih stanj zavesti znotraj centralnega živčnega sistema.

Da se določen neurotransmitter lahko sprost iz enega nevrona v drugega ali iz nevrona v organ je potreben točno določen receptor za točno določen neurotransmitter. Kot ključ in ključavnica in dokler te substance v telesu ne najdejo odgovarjajočega receptorja, s katerim se lahko poveže, ne bodo reagirale.

Dopamin

Nastaja na večih mestih v možganskih nevronih, v hipotalamusu, v nadledvični žlezi ter v celicah imunskega sistema. Je neurotransmitter in hormon. Spodbuja živahnost in dobro voljo, bistri misli in buri domišljijo, dviguje krvni pritisk in srčni utrip. Je predhodnik (iz njega nastaneta) nor-adrenalina in adrenalina. Ima pomembno vlogo v zaznavanju, prostovoljnem gibanju, seksualni zadovoljitvi, spanju, pozornosti. Sproži se v procesu motivacije (kaznovanja in nagrajevanja), ko se obljubi nagrada za opravljeno delo, proizvajajo občutke hotenja, moči in užitka. Izloča se ko npr. pričakujemo nekaj novega, zanimivega ali ko izkušamo nekaj, pri čemer zelo uživamo in se počutimo vznemirjene in skoncentrirane na ta dražljaj, pa naj bo to dobra hrana, družabni užitki, denar itd.

'Visoko-dopaminska osebnost' in 'visoko-dopaminska družba' sta hipotetična termina, ki opisujeta posameznika, ki je ekstremno ciljno naravnani in hiter, manjka mu empatije in prevladuje 'moški' način obnašanja –tekmovalnost, agresivnost, težnja po zmagi itd.

Serotonin

Poznamo ga kot 'hormon sreče', čeprav po sestavi ni hormon. 20% vsega serotonina se sintetizira v možganskih nevronih, shranjuje pa v hipotalamusu in regulira duševno uravnovešenost, dobro razpoloženje, apetit, spolnost ter prijeten in miren spanec. Preostalih 80% serotonina najdemo v krvnih ploščicah in drobovju, kjer regulira krčenje mišic ter črevesja.

Bolj kot na vrsto čustva, vpliva na intenzivnost in dolžino trajanja čustev. Ima tudi vlogo pri učenju in spominu, pri rasti celic in celjenju ran. Nastane iz aminokislinske triptofan, presnovi pa se večinoma v jetrih. Aktivira endorfine.

Eden najpomembnejših virov serotonina je sončna svetloba.

DMT (Dimetiltriptamin)

Je endogeni psihodelik, ki nastaja v možganih iz aminokislinske triptofan in je po kemijski sestavi zelo podoben serotoninu, najde se ga v krvi, urinu, hrbtenjačni tekočini, v ledvicah in pljučih. Njegova vloga se znanstveno raziskuje zadnjih 20 let, hipotetično se predvideva, da igra vlogo v psiholoških in nevroloških stanjih, povzroča intenzivne vizualizacije (npr. v sanjah ali meditaciji) močne svetlobe in barv, in naj bi imel pomembno vlogo v smrtnih in ob-smrtnih izkušnjah ter spontanah mističnih stanjih (Strassman, *DMT: The Spirit Molecule*, 2001). Proizvaja ga epifiza in izloča se samo ponoči.

Adrenalin

Poznan tudi kot epinefrin, je stresni hormon in nevrottransmitter, proizvaja ga nadledvična žleza. Povečuje srčni utrip, razširi dihalne poti, razširja in sprošča mišice ter jim prinaša kisik. Predvsem ga poznamo kot aktivatorja 'boj ali pobeg' odziva (skupaj z noradrenalinom), pri čemer povzroči, da se iz jeter izloči glukoza. Kot zdravilo se uporablja, če je npr. bitje srca prešibko, prevelika doza adrenalina pa povzroča občutek strahu, treme, povečan krvni pritisk, glavobol, razbijanje srca. Največji psihološki sprožilec adrenalina je kakršenkoli stres.

'Adrenalinska zasvojenost' je pojav pri nekaterih posameznikih, rabijo dozo adrenalina, da se počutijo 'žive in leteče nad oblaki', ki ga dobijo ponavadi z nekim adrenalinskim športom, kjer 'smrti gledaš v oči'. V taki situaciji se sprožajo tudi endorfini, ki sprožajo euforijo in ubijajo bolečino v telesu.

Noradrenalin

Poznan tudi kot norepinefrin, je hormon in nevrottransmitter in prav tako nastaja v nadledvični žlezi. Poleg serotonina je eden pomembnejših 'hormonov sreče'. Poživlja

možgane, spodbuja sposobnost zaznavanja, motivacijo in krepi voljo. Učinkuje tudi kot antidepresiv in spada med stresne hormone, s čimer aktivira celoten limbični sistem v možganih v stanje pozornosti. V stresnih situacijah izboljšuje miselno zbranost ter poskrbi za optimizem in evforijo. Stres nas lahko torej v določenih trenutkih tudi osrečuje in nam daje 'krila'. Vpliva na čustveni spomin in spomin dogodkov. Skupaj z adrenalinom se aktivira v situaciji 'boj ali pobeg', v telesu, podobno kot adrenalin, dviguje krvni tlak in srčni utrip, povzroči sproščanje glukoze iz jetrnih zalog, poveča dovod kisika v možgane in pretok krvi v mišicah. Sintetizira se iz dopamina, iz noradrenalina pa lahko nastane adrenalin. Preprečuje predčasno razgradnjo endorfinov.

Endorfini (alfa, beta, gama in sigma)

So notranji, endogeni morfini, ki delujejo kot nevrottransmiterji in so naravne, telesu lastne droge, ubijalci bolečine in prinašalci evforije. Nastanejo v hipofizi, hipotalamusu in hrbteničnih vretencih med intenzivno vadbo, bolečino ali nevarnostjo, v stanju stresa ali splošnega vznemirjenja, ko smo zaljubljeni, med orgazmom ali če jemo močno začinjeno hrano. So naravni blažilci bolečine in se izločajo ob napornem treningu, ko mišice že porabijo svoj uskladiščen glikogen in gre oseba čez svojo mero vzdržljivosti, zato lahko npr. tekači še vedno tečejo, kljub bolečini in izčrpanosti ('runner's high').

Aktivira jih serotonin, noradrenalin pa preprečuje njihovo predčasno razgradnjo. Telesna temperatura in količina vode v telesu imata močan in direkten vpliv na izločanje endorfinov: v vročih in dehidriranih pogojih je njihovo izločanje največje. Goodmanova (2010) pravi, da endorfini ostanejo v krvi še cel teden po izkušnji transa.

Ko je telo postavljeno v bolj ali manj izredne situacije, temu primerno reagira. V par urnem obrednem plesu, ali par urnem teku na dolge proge ali kateri koli drugi podobni aktivnosti, ki intenzivno stimulira živčni sistem, se v telesu izločajo substance, ki močno vplivajo na počutje in zavedanje. Ko telo preide mejo svoje fizične bolečine in če v tem stanju vztraja, kontrolo v telesu prevzame um. Na tej točki se telo in um ločita, v telesu je poplava endorfinov, dopamina, serotonina in noradrenalina, kar 'odlepi' um od telesa, ki ga ne čuti več. Tekači na dolge proge pravijo, da se na tej točki počutijo »izven telesa, kot

da je telo pred njim in uboga vse kar mu naročiš« je komentar ultra maratonca Yiannis Kourosa (v Willet 1966).

Ta intenzivna sprememba v telesu povzroči stanje transa. V primeru športnikov je to 'runner's high', v obrednem plesu je to trans. Na telesnem nivoju sta pojava identična.

Dr. Candace Pert je skupaj z dr. Saul Snyderjem leta 1974 odkrila, da ima telo svoje receptorje za opiate, kar je bil dokaz, da možgani morajo proizvajati nekaj znotraj sebe, ki je podobno morfiju –in to so endorfini. V svoji knjigi *Molecules of Emotion* (1997) govori o tem, da um niso samo možgani, ampak tudi telo. Posrednik, ki ga telo in um uporabljata, da komunicirata med seboj je emocionalna kemija (nevrotransmiterji in neuropeptidi). Čustva so tesno povezana z telesno biokemijo oz. biokemija v telesu definira vrsto čustev. Ta biokemija v telesu tvori dinamično informacijsko mrežo, most, s katerim povezuje um in telo. V tej mreži neuropeptidi prenašajo informacije iz materialnega sveta molekul v nematerialni svet psihe (Perth v McLaren 1998). Njena teorija, med drugim, ponavlja kar je že sugeriral William James (wikipedia 2011d): um in emocije so locirane vsepovsod po telesu, ne samo v možganih.

To je torej fiziološko stanje transa in ekstaze, z značilnim izkušanjem 'odlepljenosti' od fizičnega sveta in telesa, ki ga na mikro nivoju proizvede biokemične mreža živčnega sistema in theta možgansko valovanje. To je 'hormonska transcendenca' noradrenalina in endorfinov, ki dvigujejo bolečinski prag in ustvarjajo evforijo, serotoninina, ki prinaša občutek globoke sreče in pomirjenosti ter dopamina, ki čez cel proces motivira, na koncu pa podari občutek 'kralja na vrhu sveta'. Ključni za 'high' efekt so serotonin, dopamin in endorfini.

3.4.3 Telo kot subjekt

Iz področja telesa se selimo na področje sebstva in duha. Iz telesne biokemije v notranji prostor posameznika. Tu so stvari precej bolj subjektivne in polzijo iz rok objektivne, racionalne razlage.

Realnost vsakdana ljudje doživljamo ločeno, kot dualno strukturo, v kateri sem 'jaz' ločen od 'vsega in vseh ostalih', zato udeleženci, ko opisujejo svoje izkušnje drugačnih stanj uporabljajo metaforični jezik, ki omogoča subtilnejšo izražanje objektivnih znakov, ki so postali subjektivni simboli (ki jih je polno tudi v umetnosti, religiji in metafiziki).

V stanju transa se v posamezniku zgodi vsaj dvoje:

- a) doživi 'oceanski občutek enosti', s katerim si razširi polje zavedanja o sebi in realnosti v kateri živi in
- b) doživi katarzo, osvoboditev iracionalnega, kjer popustijo meje racionalne kontrole, ki so vključene vedno, razen v času spanja ali v času institucionaliziranih, dovoljenih odklonov od 'normalnega', kot je obredni trans.

V takšnih obredih ne samo da je odklon v obnašanju normalen, ampak se od posameznika pričakuje, da naredi premik zavesti, se osvobodi notranje kontrole, zapleše in izživi svoj iracionalni aspekt sebstva. V tem smislu je prispevek transa in vseh, tudi lažjih, zavestno doseženih oblik razširjanja zavedanja izjemno terapevtski.

3.4.3.1 Struktura transformacijskega procesa

Transformacija je lahko pričakovana, mirna, enakomerna ali pa nenadna, drastična in razkrojevalna in gre vedno v tem vrstem redu: razstrukturiranje stabilnih pogojev – obdobje ekstremne pretočnosti in odprtosti novim možnostim- restrukturiranje novih, stabilnih pogojev.

Če postavimo ta vrstni red v metafore gre takole:

občutek 'da razpadaš' – 'nisem niti tukaj, niti tam' (liminalna faza) -'občutek, da se sestavljaš, prihajaš skupaj'.

Transformacija soupada z 'mitom o večnem vračanju', kot ga poimenuje Mircea Eliade (*The Myth of the Eternal Return: Cosmos and History* 1971). Mit pravi, da smrt ni konec in kaos ni brezizhoden položaj. Kot pomlad sledi zimi, tako tudi iz starega življenja nastane novo.

Transformacija vedno:

- a) zajema spremembo osebnosti, kot celote;
- b) koristnost preobrazbe, kot npr. uvid ali nov smisel življenja, je odvisen od tega, kako dokončno se je razkrojil 'stari jaz' in njegovi družbeni vzorci;
- c) transformacija ja naraven razvojni proces in ima notranje nagnjenje do uspešnega zaključka.

Torej, ko se transformacijski proces spodbudi in podpre, zlomu in razstrukturiranju sledi preboj in začetek novega (Canda 1988, 207).

Stanje transa je stanje subjektive iracionalnosti in trenutkov 'praznjenja' kakeršnih koli notranjih konfliktov, ki mu povzročajo stres. To je moment v obred, ko subjekt izvaja katarzo, na različne, spontane načine gibanja, plesa, petja, govorjenja ali obraznih mimik.

3.4.3.1.1 Katarza

Katarza, *katharsis* v stari grščini pomeni 'očiščenje' in se povezuje z *katharos* 'čist'. Prvič katarzo omenja Aristotel v delu *Poetics* (335 pred našim štetjem) v kontekstu emocij, ki nastanejo med gledalci v grški drami. V delu pravi, da gledanje drame na odru v gledalcih budi različna čustva, ki delujejo na njih kot nekakšno homeopatsko zdravilo, s katerim se prečistijo svojih lastnih sebičnih strasti. Termin Aristotel uporabi kot medicinsko metaforo, saj je človeška duša tista, ki se skozi dogajanja na odru očisti.

Termin je kasneje posvojila psihoterapija in psihoanaliza, kjer katarza pomeni 'izražanje, ponovno doživljanje in izpraznjenje potlačenih čustev, ki nikoli niso bila primerno izražena', s čimer pride bolnik do uvidov v svoje konflikte.

V posamezniku nastopi faza katarze, ko popusti meja zavestne kontrole uma in se začne nekontrolirano izražati, na kakršenkoli način (neartikuliran govor, petje, gibanje). Takrat prevzame dominantno vlogo iracionalno, ki traja, dokler ne pride do občutka osvoboditve in 'izpraznjenja'.

3.4.3.1.1 Glosolalia

Glosolalia je eden izmed načinov katarze. Je nenavadna besedna, zvokovna in ritmična vokalizacija zlogov, ki se sliši kot jezik, a po semantični strukturi to ni. Izgovorjeni zlogi in besede nimajo pomena, npr. kukula trr trrr uuu. Je individualen ali skupinski fenomen, prisoten pri:

- a) otrocih, ki se učijo govoriti in je povsem normalen;
- b) oblikah shizofrenije, manično-depresivnih psihozah, v napadu epilepsije, histerije itd. Z te vrste govorjenjem se subjekt razbremeni stresa, ki mu ga povzroča psihični konflikt znotraj njega;
- c) v verskih in religioznih obredih je to značilen način ekstatičnega izražanja v stanju transa. Ta način izražanja je poznan v vseh kulturah sveta: pri severnih in južno-ameriških domorodcih, avstralskih aboriginih, na Haitiju, pri Eskimih, pri sibirjskih šamanih, pri šamanih v Afriki, v krščanski cerkvi (petje gospelov) in pri tibetanskih menihih.

Pomen glosolalije je odvisen od konteksta v katerem se pojavi.

Z vidika psihodinamike je glosolalia primer uporabe jezika, ki izraža misli, ki jih subjekt ne more ozavestiti in ubesediti in zato je glosolalia vrsta iluzornega govora, v katerem je jezik osvobojen komunikacijske funkcije (Koić in drugi 2005, 309).

Pojav glosolalije je vedno povezan z občutkom evforije, sproščenosti in spremenjenim stanjem zavedanja. Raziskave so pokazale (Persinger v Koić 2005, 309), da efekt nevropsihološkega glosolaličnega sproščanja vpliva na aktivnost hipotalamusa in limbičnega sistema, kateri aktivira parasimpatikus, s čimer povzroči občutke sprostitve, stapljanja z okolico, prebudi se intuitivno reševanje problemov, EEG izmeri alfa in theta valove in usklajeno delovanje obeh možganskih polovic.

Jung pravi, da se glosolalija pojavi v primerih, ko ima nezavedno dominantno vlogo (Koić in drugi 2005, 309). Torej, tekom iracionalnega, ritmičnega in povsem svobodnega govorjenja (ali petja), se nezavedni material spreminja v zavednega. To še ne pomeni, da je razumljen, niti ni to pomembno. Bistvo je, da nezavedno dobi svoj ventil, preko

katerega izrazi svojo iracionalno naravo. Zaradi te osvoboditve subjekt sprosti, postane evforičen in se premakne z točke običajnega doživljanja realnosti.

3.4.3.1.2 Reintegracija osebnosti skozi kaos

Še ena pomembna karakteristika vmesne, liminalne faze znotraj transformacije je prisotnost *kaosa*. Sam transformacijski proces je dinamičen in dialektičen, v njem se izmenjujeta obdobja reda in kaosa, obdobja rušenja vrednot in norm stare strukture, ki po delčkih še vedno živi ter obdobja iskanja in razvoja novega. Lahko se pojavi drastično nihanje med redom in kaosom, ki povzroča zmedenost in anksioznost. A potrebno je, da subjekt ozavešči, da je kaos potrebna in prehodna komponenta transformacije in da ima na razpolago tehnike samokultivacije, ki mu dajejo kognitivno orientacijo in ga vračajo v emocionalno in mentalno stabilnost.

Skozi dialektiko kaosa in novega reda, subjekt postopoma reintegrira nove definicije resničnosti, ki jih sam izbira na podlagi svojih vrednot, namere in ciljev. Empatičnost in podpora iz okolja, predvsem v intimnih odnosih, je v tej fazi zelo dobrodošla.

Edward R. Canda (1988, 211) je strnil osnovne karakteristike terapevtske transformacije:

- transformacija se lahko pojavi v spontanah življenjskih dogodkih ali krizah ali v načrtovanem obredu ali terapiji;
- znotraj celotnega transformacijskega procesa se zgodi tudi mikro proces imenovan katarza;
- transformacija vpliva na posameznika kot celoto in hkrati na vse njegove 'pomembne druge';
- transformacijski proces je arhetipski proces 'smrti in ponovnega rojstva' in transcendirata medkulturne razlike.

Transformacija ni vedno lahek proces, kajti v posamezniku sprošča ogromno psihične energije, kar vpliva na njegovo čustvovanje, razmišljanje in delovanje, na njegove intimne odnose in celotno družbeno okolje. Z notranjo spremembo subjekta, se posledično spremenijo tudi njegovi odnosi. Posameznik mora vsaj malo poznati dinamiko, strukturo in potencial procesa, v katerega se podaja. Zaradi procesa

restrukturiranja posameznikovega dojemanja sveta, spuščanja starega, ko novo še ni povsem zgrajeno, lahko prihaja do različnih notranjih napetosti in turbulenc. V teh fazah prehoda so pomembne prej omenjene tehnike samokultivacije: umirjeno razmišljanje, potrpežljivost, uporaba avtosugestije (transformacijski proces se odvija še tedne po obredu). To so funkcije v družbi, ki jih opravljajo profesionalci: psihoterapevti, šamani, zdravilci.

Proces, ki se odvija s pomočjo transa in katarze znotraj psihe, je posameznikova intimna duhovna izkušnja, ki mu omogoči osebno rast, izkušnjo notranjega sebstva in transcendo realnosti v kateri živi. S tem potrjujem prvo hipotezo.

3.4.4 Trans in družba

3.4.4.1 Družbe z institucionaliziranim transom

Prej omenjena Raziskava Erika Bourguignon (1968) o prisotnosti transa je pokazala, da je v 92% od vseh 488 domorodnih družb trans institucionaliziran.

To pomeni, da v domorodnih družbah obstaja več izdelanih načinov in potekov za vstop v spremenjeno stanje zavedanja, z družbeno določenimi vlogami (šaman/zdravilec/starešina, ki vodi obred in ostali udeleženci).

Trans je torej v prvobitnih skupnostih družbeno sprejemljiv in normalen, je družbeno dejstvo. A sam potek, mitološki načrt obreda, način vstopa v trans, kostumografija in ostalo so kulturno determinirani.

Bourguignonova ugotavlja, da v preprostih, egalitarnih družbah, z nizko družbeno kompleksnostjo prevladuje trans, v kompleksnejših družbah (z poligamnimi porokami, razširjenimi družinami, s sužnji v gospodinstvu) pa posedovalni trans (Bourguignon v Shaara in Strathern 1992, 148).

Da lahko obred doseže svoj transformacijski in zdravilni učinek na vseh treh nivojih (telo-sebstvo-družba) je potrebna t.i. 'notranja in zunanja oprema' (*'set and setting'*):

- posameznikov **namen in avtosugestija**, ki vključuje njegovo pripravljenost na spremembo, ki mu omogoči, da lahko njegova 'notranja alkimija' inicira proces samo-zdravljenja;
- **zaupanje in vera** v proces ter ljudi, ki vodijo proces in predvsem zaupanje in vera vase in lasten transformacijski potencial, katerega obred inducira.

To je 'set', 'setting' pa se ustvari z obredom (intimnost, izoliranost, topla atmosfera, podpora 'communitas' itd.).

Način s katerim se posameznik identificira z družbo je preko kompleksnega procesa ponotranjenja družbenih odnosov, ki posledično vzdržujejo njegovo psihofizično ravnovesje. Zaupanje, ki ga posameznik doživi v primarnem odnosu otrok-mati in ga tekom socializacije ponotranji, je izvorni občutek, ki se aplicira na širšem, družbenem nivoju kot zaupanje in vera v 'drugega' in na duhovnem nivoju kot zaupanje in vera v intervenco nadnaravnega in omnipotentnega, katerega oblika je kulturno determinirana, glede na obstoječi sistem verovanja.

To je simbiotična oblika navezanosti, povezanosti in zvestobe z 'nadnaravno silo' in je oblika družbene navezanosti, ki je še posebej prisotna v obrednih izkušnjah (izkušanje te oblike družbene navezanosti je še posebej povezano z izločanjem notranjih opioidov). Ta oblika družbene navezanosti je nevrofiziološki povod za trans (Freckska in Kulesar, 1989). V različnih religijah je to odnos ekstatične, zamaknjene in predane ljubezni med posameznikom, bogom in lepoto življenja, kot jo naprimer opeva sufijski mistik Hafis (1320–1389) (astrodreamadvisor, 2011):

*Kot dva utrinka
 naj nihče ne ve o najini veličastni lepoti
 ko se drživa za roke z Bogom
 in goriva
 v sveto bivanje ki se izmika
 in presega
 vsak opis ekstaze*

in ljubezni.

Če strnem: v prvobitnih družbah, kjer so razviti mehanizmi za doseg spremenjenih stanj zavesti, s pomočjo obreda, je **funkcija institucionaliziranega transa**:

a) na nivoju posameznika:

- je način za **katarzo** in osvoboditev iracionalnega (terapevtska funkcija);
- omogoča stanje širšega zavedanja, **transcendence fizičnega bivanja** ter izkušnjo raztapljanja meje svoje osebnosti in ega, kar mu daje pomemben uvid, da je del širše bivanjske mreže, kjer vlada soodvisnost, zato je še toliko bolj pomembno, da prevzame **odgovornost** za življenje in realnost, ki si jo ustvarja vsak dan znova. To je aktivacijski potencial, ki lahko prebije posameznikovo pasivnost, ki posledično vodi v
- proces za doseg **nove identete** (transformacijska funkcija).

b) na makro nivoju družbe:

- omogoča izkušnjo **skupinske identete in občutka povezanosti**. Obred v povezavi s transom ustvarja *družbeno lepilo* (integrativna in kohezivna funkcija);
- je način za **dvig na družbeni hierarhični lestvici**. Lewis (v Shaara in Strathern 1992, 146) v študiji *Ecstatic Religion* ugotavlja, da bo religijska ekstaza bolj pogosta v situacijah, kjer lahko ljudje uporabijo svoja stanja za politično, ekonomsko ali družbeno korist. Posamezniki ali skupine iz dna družbene hierarhije bodo uporabili ekstatično obnašanje za pridobivanje prestiža, moči nad ostalimi ali denarja. Povdarja, da mora med udeleženci obstajati skupen sistem verovanja, da se doseže željeni efekt.

Zdravljenje s pomočjo transa lahko prinese velik ugled še posebej v egalitarnih družbah (Shaara in Strathern 1992, 146).

Funkcija transa je **reverzibilna**, če sledimo logiki, da spremembe na mikro nivoju povzročajo spremembe na makro nivoju in obratno, to pomeni, da s pomočjo prisotnosti in podpore drugih v obredu posameznik razvija in jača zaupanje vase in družbo in

obratno, družba se razvija, raste, inovira in transformira preko mikro procesov v notranjosti njenih članov.

3.4.4.2 Družbe brez institucionaliziranega transa

V družbah zahodnega sveta institucionaliziran trans, kot ga poznamo v prvobitnih družbah, ni prisoten. Zahodna družba tolerira trans v oblikah kot so: različni religiozni obredi (npr. petje gospelov), umetniška ekspresija (petje, plesanje, glasba), v stanju hipnoze (kot psihoterapija) ipd.

Lep primer družbene tolerance in sprejemljivosti vrste transa je pojav kolektivne disociacije v jugovzhodni Aziji, imenovan *amok* (Locke in Kelly 1985, 18). *Amok* je posledica kombinacije fizičnega okolja in družbeno stresnih situacij in povzroča zlorabo alkohola, manjko spanja, seksualne napetosti, strah, agresijo in bolezen. Je vedenjski sindrom, z zgodovinskim, psihodinamičnim, psihopatološkim, družbenim in kulturnim izvorom (Westermeyer v Locke in Kelly 1985, 19). Azijske družbe nimajo ustvarjenega mehanizma za izhod iz te nasilne oblike disociacije.

V transu se vedno izrazi posameznikovo subjektivno in iracionalno, kar je odveč racionalnemu, pragmatično urejenemu okolju, ki nima razvitih mehanizmov, da bi stanje transa inducirala, kontrolirala in integrirala v družbeno strukturo.

Zahodna družba ne loči med induciranim transom z namenom katarze in transformacije ter transom, ki je posledica psihoze ali shizofrenije.

Zato se, razen izjem, smatra za regresivno mentalno stanje, za psihopatološki simptom in pomeni nekontrolirano in nezeželjeno obnašanje posameznika, katerega marginalizira in pogosto stigmatizira. V interesu družbe je, da se to stanje čimprej konča in preide v normalno delovanje, v nasprotnem primeru pomeni psihiatrično zdravljenje (tudi hospitalizacijo) s pomočjo kemičnih zdravil, ki inhibirajo percepcijo in vračajo zavest v vsakdanje zavedanje.

V medicinskem slovarju *The free medical dictionary* je definicija transa :

- hipnotično, odrevenelo ali ekstatično stanje;
- odmaknjenost od dogajanja v fizičnem okolju, kot v meditaciji ali sanjarjenju;
- polzavestno stanje, kot med spanjem in budnostjo; omamljenost;

- v psihiatriji je trans stanje fokusirane pozornosti, upad senzorične in gibalne aktivnosti, značilno za hipnozo, histerično nevrozo in disociacijo⁸.

V spletnem slovarju *Dictionary Cambridge* je trans:

»Začasno mentalno stanje, v katerem subjekt ni popolnoma zavesten sebe in ne kontrolira vsega, kar se mu dogaja.«

Ameriško psihiatrično združenje (*American Psychiatric Association 2000*) definira trans kot: »začasno razširitev zavedanja ali izguba običajnega občutka osebne identitete, brez nadomestila nove identitete. Ta proces spremlja:

- a) zožitev pozornosti ali selektivna pozornost na določen stimulans iz okolja in
- b) stereotipno obnašanje ali gibanje, ki je onkraj subjektove kontrole«.

Nadalje :

- 1) *Trans ali posedovalni trans ni sprejemljiv kot normalna oblika kolektivnih kulturnih ali religijskih praks*
- 2) *Trans ali posedovalni trans povzroča klinično nevarnost in poslabšanje družbenih, poklicnih in ostalih funkcij delovanja*
- 3) *Trans ali posedovalni trans se ne pojavlja izključno v procesu psihotične motnje ali disociacije, niti ni rezultat direktnega fiziološkega vpliva substance ali splošnega zdravstvega stanja (Kaplan in Sadock 2007, 667).*

Pomembno je razločevati dva različna povoda za nastanek transa: med religijskim transom, ki nastane v obredu, z zavestnim namenom transformacije in katarze ter stanjem transa, ki nastane spontano, kot posledica obsesivno-kompulzivnega obnašanja zaradi psihične preobremenitve in/ali travme.

⁸ *Disociacija je razcepitev osebnosti in pomeni delno ali popolno motnjo subjekta v integriranju svojih psiholoških funkcij zaznave, identitete in spomina. Je obrambni mehanizem telesa na stres in travmo, najpogostejša je pri posameznikih z občutljivim živčnim sistemom, ki pogosto vodi v histerijo. Disociacija dovoljuje umu odmik od izkušnje, ki predstavlja psihi preveliko breme za trenutno obdelavo. Simptomi disociacije je amnezija spomina in depersonalizacija (subjekt se opazuje med dejanjem in svojega početja ne čuti, zaznava ga kot 'dogajanje na platnu')* (Wikipedia.org 2011c).

Oba sledita istim mehanizmom.

Erich Fromm razlikuje religijski obred in kompulzivno obnašanje: drugi je iracionalni, in temelji na zatiranju iracionalnih impulzov, medtem ko se obred smatra za racionalnega, ki ima v sebi tudi iracionalno funkcijo: ne odbija potlačenih impulzov ampak jih izraža, kot nekaj kar je posamezniku pomembno (wikipedia 2011e).

Obred je torej eden izmed načinov za doseganje širšega stanja zavedanja, ki v telesu povzroči theta valove in 'hormonsko transcendenco'. Posamezniku omogoči prehod v drugo emocionalno stanje, ker obred v sebi nosi t.i. 'inherenten signal', ki mu sporoča, da je *tukaj in zdaj*, v obredu, odločilna točka premika, ki jo mora narediti, če hoče doseči širše stanje zavesti in transformacijo lastnih psihičnih vsebin. Poleg tega, posameznik v obredu tudi izkusi občutek 'enosti' in razstopitev ujetosti v materialni, fizični svet. V družbah z institucionaliziranim transom se od posameznika pričakuje, da v obredu doživi iracionalno katarzo, postavi konec staremu in začne na novo. Na Zahodu spremenjena stanja zavedanja, s učinkom transa, niso razumljena niti institucionalizirana, Zahodni družbi manjka kulturno prepoznana oblika iracionalne katarze in osebne transformacije skozi obred, ki ni znotraj različnih religijskih okvirjev (npr. krst, birma, bar mitzvah,...).

4 ŠTUDIJA PRIMERA: PLES SONCA SEVERNOAMERIŠKIH DOMORODCEV

V tem poglavju analiziram versko-filozofsko doktrino ameriških domorodcev, poznani kot 'Indijanci'. Ta doktrina ne spada pod teologijo ali religijo v klasičnem smislu, ampak je v svojem bistvu animistični koncept in način življenja. Ples sonca je obred, ki ga ameriški domorodci še vedno izvajajo enkrat letno in je primer, kako se s pomočjo animističnega obreda in njegovih atributov (post, molk, ples, savna, sugestija) doseže trans, transformacija in regeneracija.

V tem poglavju najprej analiziram osnovne animistične koncepte ameriške domorodne doktrine: koncept človeka kot holističnega zlitja fizičnega in duhovnega, njegov odnos do narave in univerzuma ter pomen njihovih obredov. V nalogi govorim o ameriški domorodni duhovnosti in ne o šamanizmu (čeprav ta doktrina v osnovi je šamanizem), ker se je termin 'šamanizma', kot skupna osnova vseh prvobitnih praks, generaliziral šele v 20. stoletju.

Podrobneje razčlenim potek in predvsem osnovne elemente plesa in njihov pomen. Informacije jemljem od dveh plemen, ki izvajajo Ples sonca že stoletja: Lakota (Sioux) iz Severne in Južne Dakote ter Picuris Pueblo, New Mexico.

Analiziram tudi zgodovinski okvir in kulturni razvoj (asimilacijo v kapitalistično družbo) domorodnih Američanov, od kolonializacije dalje.

Filozofija in religija ameriških domorodcev je torej animistična. Animizem izhaja iz latinske besede *anima* in pomeni 'dušo, življenje'. Je versko prepričanje, da ne obstaja razlike med živo in neživo naravo, vsaka stvar v naravi je živa : človek, živali, rastline, gore, reke, veter in medsebojno povezana in soodvisna kot celota. Termin je v 19. stoletju skoval eden prvih antropologov Sir Edward Tylor v svojem delu *Primitive Culture* (orig. 1871) in definira animizem kot prvotno obliko religije, ki ima svoj izvor v mitologiji.

Ameriški domorodci predstavljajo starodavno tradicijo duhovnosti, ker so stoletja, tisočletja živeli z naravo in odvisni od nje, zato imajo drugačno, globlje razumevanje njene vrednosti. Za njih je skoraj vse sveto, vse kar pomaga ohraniti življenje (kriterij

svetosti) in posledično je duh te stvari potrebno spoštovati. Ljudje naj bi delovali tako, da ohranjajo na svetu ravnotežje in harmonijo. Če pobijemo preveč divjadi ali preveč oberemo rastlino je to popolna izguba, ki se na koncu vedno vrne nazaj k človeku. Rastline naslednje leto ne bodo obrodile in živali se bodo preselile.

4.1 Ameriška domorodna duhovnost

Na ozemlju ZDA je dandanes okoli 100 različnih domorodnih plemen, katerih kultura se med seboj povsem razlikuje. Po prihodu misijonarjev se je cerkvena dogma postopoma zlila s njihovo domorodno, tako da je krščanstvo (s primesmi prvin domorodne dogme) dandanes najbolj prakticirana religija med ameriškimi domorodci, institucionalizirana kot *Cerkev ameriških domorodcev* (ang. 'Native American Church') in je fuzija verovanja v Biblijo in Jezusa, kot kulturnega heroja in *Religije Pejotla* (ang. 'Peyote religion').

Kaktus Pejotl velja za svetega, tradicionalno ga uporabljalo v svojih obredih za razširjanje percepcije in za zdravljenje. Pejotl vsebuje psihoaktivni meskalin, ki daje vizije, omogoča globoko introspekcijo in uvid, povečuje koncentracijo ter občutek skupnosti in je močan antibiotik.

Obred pejotla poteka v okroglih, tradicionalnih šotorih *tipijih*, ponavadi od osmih zvečer pa do jutra. Obred vključuje molitev, konzumiranje pejotla, petje pesmi, bobnanje, vodni obred in meditacijo. Pejotl je bil prepovedan med letoma 1881–1934, danes je priznan kot del domorodne ameriške religijske prakse. Danes ima Cerkev ameriških domorodcev funkcijo medsebojnega povezovanja domorodnih plemen.

Ameriški domorodci med seboj povdarjajo različna plemenska porekla: vsako pleme ima svoj mit o nastanku, svojo zgodovino in svojo plemensko tradicijo, svoj jezik, izdelujejo različne hiše in imajo drugačne stile oblačenja, nekatera plemena so matrilinearna, nekatere patrilinarna. Dandanes jih velika večina jih govori svoj plemenski jezik in angleščino.

A ko se ameriški domorodci primerjajo z zahodno, kapitalistično, materialno kulturo, se njihove interne razlike združijo na skupni imenovalec in govorimo o t.i. *ameriški*

domorodni duhovnosti. To je njihova verska in politična identiteta in govori o spoštljivosti in soodvisnosti vsega živega na zemlji, o pomenu prednikov, naravnih ciklov, kozmogoniji, itd.

Ameriška domorodna kultura in plemenska tradicija je zgolj ustna, prenaša se iz roda v rod, brez pisanih pravil, brez svete knjige. Njihova duhovnost ni organizirana, niti institucionalizirana, v svojem besedišču nimajo besede religija, niti ne delijo sveta na svet in profan. Vsako delo se vrednoti kot oboževanje in molitev, npr. ženska, ki plete košaro, moli in se pogovarja z duhom grma, ki ga reže, kasneje naredi vzorec, ki ima simbolni pomen. Umetnost pletenja košar je vrsta duhovnega daru, za katerega je domorodec hvaležen. Ko je košara spletena, delo lepote in uporabnosti je zopet priložnost za hvaležnost. Tako ima najbolj vsakdanje orodje duhovno dimenzijo. Lovci prikličejo duh živali in duha obilja, da bo njihov trud in rezultat blagoslovljen. Ameriški domorodci živijo v neprestanem, globokem zavedanju duhovnega sveta v katerem živijo in delujejo tako, da to zavedanje častijo (Hartz 2009, 19).

Osnovni koncepti ameriške domorodne duhovnosti:

- Veliki Duh ali Velika Skrivnost (Lakota 'Wakan Tanka', Algonquis 'Manitou', Irokezi 'Orenda') je osnova vse kreacije. Ta moč ni osebna in nima človeške podobe (kot npr. v krščanski tradiciji). Je univerzalna sila, s katero je uglasena vsa narava. Vsa narava in človeška bitja so ustvarjena iz nje.
- Vse v univerzumu je živo in vsebuje duha, zato je potrebno trenutni bivanjski planet, Mater Zemljo (kot ji pravijo ameriški domorodci), ki nam daje, ohranja in neguje življenje potrebno še posebej spoštovati, ceniti in ohranjati.
- Posameznik je poklican, da 'hodi po posvečeni poti' – da živi v harmoniji in ravnovesju z univerzumom in svetom duha. Posamezniki najdejo in razvijajo odnos do svetega skozi sanje in vizije, zato se otroke že od malega uči pozornosti in znanja o pomenu sanj. Uči se jih tudi o prisotnosti duhovnega sveta, ki je vse okoli njih, kot paralelni svet, ki je vedno na doseg roke.
- Ustna tradicija in ceremonije: vrednote, verovanja, morala, etika in tradicija se prenaša iz roda v rod ustno in s pomočjo ceremonij. Kulturna integracija poteka s

- pomočjo obredov, ki so jih plemena razvila (ples, petje, bobnanje, očiščenje in postenje).
- Zdravilci (ang. *medicine man*) in šamani so določeni ljudje, ki so povezani s višjimi močmi in medirajo med zemeljskim in duhovnim svetom, v dobrobit skupnosti.
 - Humor je del 'posvečene poti', ker je potrebno, da se ljudje spominjajo svoje norosti in nespametnosti (Hartz 2009, 16).

Glede na to, da so stoletja ameriški domorodci bili odvisni od kombinacije lova, ribolova, nabiralništva in pridelovanja hrane je smiselno, da ima narava ter živali in rastline osrednji pomen v njihovi religiji plemenskih tradicij. Ne samo, da živali in rastline nosijo močno simbolno vrednost, izražajo tudi osrednje religijske koncepte: npr. bizon je izvir in moč življenja samega, orel je ptič, ki leti najvišje in ima svobodo leta, uteleša prisotnost duhovnega ter komunikacijo med zemljo in silami univerzuma. Je glasnik med zemljo in nebesi. Njegova peresa se uporabljajo v vseh plemenih za priklic orlove spiritualne moči.

4.1.1 Ameriška domorodna duhovnost in šamanizem

Zaradi izjemno velikih podobnosti med filozofsko-verskimi doktrinami različnih domorodnih ljudstev širom sveta, ki verjetno niso imele nikoli kontakta druga z drugo (npr. Arktični Eskimi in Inuiti, amazonska ljudstva, ameriški domorodci, Maji, Inki), se uporablja skupen izraz *šamanizem*.

Šamanizem je termin, ki se v splošni praksi generalno uporablja za veliko prvobitnih ljudstev sveta, kot način življenja in religijskih praks. Je predvsem fenomen lovsko-nabiralniških družb. Je prvobitna religija in metafizika in ne teologija. »Je praktična in pragmatična tehnika, je tradicija znanja, ki ni vezana na čas ali kulturo« (Villoldo 1987, 117). Za veliko antropologov in raziskovalcev je šamanizem skupna podlaga vseh religij, »skoraj-univerzalen fenomen« (Furst v Walter in Fridman 2004, xx).

Osrednji lik je šaman, njegova orodja širom sveta so boben, ropotuljice in predmeti moči. Predmeti moči posedujejo mano s pomočjo katerih šaman zdravi in upravlja sile narave.

Nekateri predmeti so stari tudi po več sto let in se prenašajo skozi generacije, iz učitelja na učenca.

Prvotno šamanizem izhaja iz Azije, predvsem Sibirije in Mongolije in beseda *saman* v sibirskem jeziku evenk, iz skupine tungus in pomeni 'tisti, ki je vzhičen, vročičen in dvignjen'.

V drugih delih sveta so se prvotno, pred generalizacijo termina v začetku 20. stoletja, uporabljali drugačni izrazi npr.: pri domorodcih Južne in Srednje Amerike *curanderos* (šp. 'zdravilec') ali *brujo* (šp. 'vrač'), pri ameriških domorodcih *medicine man* (ang. 'zdravilec, vrač') in je vloga, ki jo opravljajo moški in ženske. Izraz šaman torej ni bil poznan pri ameriških domorodcih in so ga na začetku jemali kot žaljivega. Spiritualne in zdravilne prakse ameriških domorodcev se dandanes generalizirajo kot šamanizem, zaradi skupnih lastnosti v načinu zdravljenja in zavestnega doseganja spremenjenih stanj zavesti. Šamana se ne sme zamenjati z osebo, ki je medij za duhove, to je oblika posedovalnega transa in ne spada pod funkcijo šamana.

Šamanizem je prisoten: na Arktiki (Inuiti, Eskimi), v Sibiriji, v Južni Ameriki (Inki, Maji, Azteki), v Evropi (Kelti, Ugro-finci), v Koreji, na Japonskem, na Kitajskem, v južni Aziji (Nepal, Indija, Tibet), v Jugovzhodni Aziji (Burma, Indonezija, Tajsko, Laos, Borneo, Java), v Avstraliji in Oceaniji (Aborigini, Maori, Taiwan) in povsod v Afriki (Gana, Nigerija, Zambia, Kongo, Južnoafriška republika, Slonokoščena obala idr.).

Pojem šamana in šamanizma je dandanes, zaradi vpliva new age-a mistificiran in romantiziran in je mešanica intelektualne radovednosti in spiritualnega iskanja. Dolga leta so karakteristike šamanizma veljale za simptome mentalnih bolezni, preden je postal sredstvo in eden izmed načinov duhovne izkušnje ter življenjske preobrazbe. Je starodavna duhovna praksa, ki jo vse bolj raziskuje tudi akademska znanost. V začetku etnografskega in antropološkega raziskovanja, se je v strokovni literaturi zelo pogosto pojavljala neprimerna terminologija šamanizma in predvsem šamana kot 'primitivnega divjaka', 'psihopata'. O tem, kdo je bolj 'normalen' Levi - Strauss pravi, da »mišljenji

primitivnega in modernega človeka sta enako pomembni, a fundamentalno različni« (Levi - Strauss v Villoldo 1987, 118).

4.1.2 Koncept človeka in ameriški domorodni odnos do življenja

Človeka je Kreator ustvaril zadnjega, za živalmi, a je hkrati tudi osrednja os, *axis* in v tem smislu je prvi. Glede na to, da vsaka žival reflektira določen aspekt Velikega Duha, nasprotno človek vključuje v sebi vse njegove aspekte. Človek je torej totaliteta, ki nosi univerzum znotraj sebe in skozi intelekt ima potencialno kapaciteto, da živi zavedanje te realnosti. »Mir pride v dušo ljudi, ko spoznajo njihov odnos enosti z univerzumom in vsemi njegovimi močmi, ko spoznajo, da v centru univerzuma prebiva *Wakan Tanka* (Veliki Duh) in da je ta center v resnici vsepovsod, znotraj vsakega od nas« (Black Elk v Epes Brown 1980, 5).

Ameriški domorodci verjamejo, da se to znanje ne more realizirati brez občutka skromnosti in ponižnosti, brez da se človek spoštljivo prikloni celotni kreaciji, tudi najmanjši mravlji in s tem realizira svojo lastno majhnost. Samo skozi ponižnost v zdravem pomenu besede, lahko posameznik postane vse in šele takrat lahko realizira esencialno povezavo med vsemi oblikami življenja. Človekov center, *axis*, je isti center vsega kar obstaja. Zaradi te človekove centralnosti in totalitete mu je dana funkcija varuha sveta narave.

Ameriška domorodna filozofija soodvisnosti se zrcali v njihovem ponarodelem Lakota pozdravu-molitvi *Mitakuye Oyasin* 'vsem mojim odnosom' in je prisoten na začetku vseh molitev in darovanj:

A-ho Mitakuye Oyasin,

Pozdrav in zahvala Kreatorju za življenje;

mineralnemu svetu, iz katerega so kosti in temelji življenja, hvala vam.

*Svetu rastlin, ki vzdržujejo moje organe in telo in mi dajejo zdravila za bolezni,
hvala vam.*

*Živalskemu svetu, ki me hrani in daje zvesto spremstvo v hoji skozi življenje, hvala
vam.*

Človeškemu svetu, s katerim si delim svojo pot, kot duša v svetem kolesu Zemeljskega življenja, hvala vam.

Svetu Duha, ki me nevidno vodi skozi vzpone in padce življenja, hvala vam.

Štirim smerem vetra rasti in spremembe, hvala vam.

Vi ste vsi moji odnosi, moji sorodniki, brez katerih ne bi živel. Skupaj smo v kolesu življenja, soprisotni, soodvisni, soustvarjamo našo usodo. Nihče ni bolj pomemben od nekoga drugega. Vsi smo del Velike Skrivnosti.

Hvala vam za to življenje (wikipedia 2011a).

4.1.3 Kozmogonski miti in animizem

Vsako ameriško domorodno pleme ima svoj mit o poreklu.

Čeprav vse obstoječe prihaja od Velikega Duha, on ni direktno kreator sveta. Funkcijo kreacije sveta izvajajo nadnaravna bitja, s posebnimi močmi ustvarjanja. Ta bitja imajo včasih človeško obliko (kot npr. Prvi človek plemena Navaho) ali pa obliko pol živali-pol človeka (kojota ali krokarja). Nekatera plemena pravijo, da so potomci zvezd, trenutno na Zemlji (pleme Pawnee).

V svojih mitih o nastanku govorijo tudi o času, ko ni bilo razlike med človekom in živalmi, ko so vsi govorili isti jezik in vsak je posedoval specifično moč, ki mu jo je podelil Kreator. Ljudje so v mitih pogosto prikazani kot najšibkejši in najmanj sposobni od vseh ostalih v kreaciji. Živali, kot so medved, bizon, krokar, jelen, volk, miš imajo v sebi drugačnega duha in se jih obravnava kot *bitja drugačnega reda*. Krokar in bizon imata lastnost, da lahko menjujeta obliko iz živali v človeka in obratno.

Živali so posredniki med človekom in Velikim duhom, zato je religijska devocija usmerjena na božanstvo *skozi* žival, in obratno, vizije, ki jih ameriški domorodci dobivajo v spremenjenih stanjih zavedanja pridejo ekskluzivno preko živali in ostalih oblik iz narave (Epes Brown 1980).

Na splošno v ameriški domorodni mitologiji in religiji imajo živali dominantno vlogo, so vez med to resničnostjo in svetom Duha. Imajo ogromno zoomorfičnih reprezentacij, ko se Veliki Duh manifestira v obliki neke živali (najpogosteje v obliki bizona, sokola, orla,

kojota ali vidre). Posebnost zoomorfičnih bitij je, da so zaznavne na drugačnem nivoju kognicije, ki ni naraven ampak nadnaraven.

4.1.4 Vloga obredov

Ceremonije, ki jih izvajajo ameriški domorodci so redko zgolj proslavljanje in spominjanje nečesa kar je že ustvarjeno, ampak so izvajajo z namenom, da **ustvarijo nekaj novega**: uspešen lov, novo življenjsko obdobje ipd.

Obredi, ki jih pozna in izvaja večina ameriških domorodcev so:

- iskanje vizije (princip iskanja novega začetka),
- Ples Sonca (princip regeneracije in zdravljenja na strani 68),
- kajenje svete pipe (princip kozmične komunikacije in molitve na strani 69),
- šamanska savna (princip očiščenja in ponovnega rojstva na strani 70).

Iskanje Vizije (ang. *Vision Quest*)

Je pardnevni umik v samoto, ponavadi je to odhod na kakšno goro, vstran od družbe, v kontemplaciji z božanskim, brez hrane, v zatočišču narave. Posameznik stoji sam pred silami narave, iščoč blagoslov svetih moči, ki se mu razodenejo v viziji ali sanjah. Vizija in blagoslov, ki jo posameznik prejme na tej poti, navidezno prihaja od zunaj, v resnici se premik in prebujenje zgodi znotraj iskalca.

4.1.4.1 Ameriška domorodna metafizika obreda

V procesu obreda se:

- 1) *povezujemo nazaj v 'Enost' in iz njene neomejenosti in vse-mogočnosti prinašamo nove ideje;*
- 2) *razširjamo naše zavedanje in potencial, da se zgodi novo;*
- 3) *skozi ceremonijo se spominjamo kdo v resnici smo - neskončen zavesten potencial v človeški obliki;*
- 4) *ceremonija zdravi osamljenost, ker omogoči univerzalni inteligenci da vstopi v posameznika;*

- 5) vsaka ceremonija ima učinek na plesalca, planet in celoten kozmos;
- 6) glavna stvar, ki jo uči ceremonija je spoštovanje: sebe, svojega načina življenja, drugih in njihovega načina življenja ter načinov obogatitve življenja;
- 7) Ponovljivost obreda je tista, ki ameriškemu domorodcu omogoča, da se vedno znova povezuje nazaj v Enost, odkoder je prišel. To je moč ceremonialnega cikla (Rael 2009, 51, 59, 135, 155, 164).

4.2 Ples Sonca

Ples sonca se odvija enkrat letno, ponavadi na poletni solsticij (lahko tudi v juliju ali avgustu) in traja tri do štiri dni.

Je starodaven obred, ki ga prakticirajo predvsem plemena Visoke Planote (osrednji del ZDA, od Kanade do Mehike): Arapaho, Arikara, Asbinboine, Cheyenne, Crow, Gros, Ventre, Hidutsa, Lakota (Sioux), Plains Cree, Plains Ojibway, Sarasi, Omaha, Ponca, Ute, Shoshone, Kiowa, in pleme Blackfoot-ov.

Povzeto po pripovedovanju Black Elk (*The sacred pipe 1953*):

V obredu Plesa sonca (ali Ples gledanja v Sonce, Ples Žeje, Zdravilni ples) se zgodi premik v perspektivi zaznavanja in delovanja. Glavni cilj je **obnova in regeneracija**, ne samo plesalcev in plemena, ampak tudi celotnega univerzuma.

Schuon (1968) ugotavlja, da ima poleg regenerativne funkcije Ples Sonca še eno funkcijo: **združitev plesalca z močjo sonca**- preko njegovega srca. Ker je Sonce srce tega makrokozmosa in srce sonce človeškega mikrokozmosa. Plesalec v sebi združi solarno in svojo moč.

4.2.1 Elementi Plesa Sonca

4.2.1.1 Kajenje svete pipe in tobaka

Je ena izmed osrednjih ameriških domorodnih ceremonij. Ameriški domorodci se ne lotijo ničesar pomembnega, brez da bi prej pokadili pipe, se ob tem skoncentrirali in kontemplirali o simbolizmu, ki ga pipa nosi in s tem absorbirajo moči in kvalitete ki izhajajo iz tobaka in pipe same.

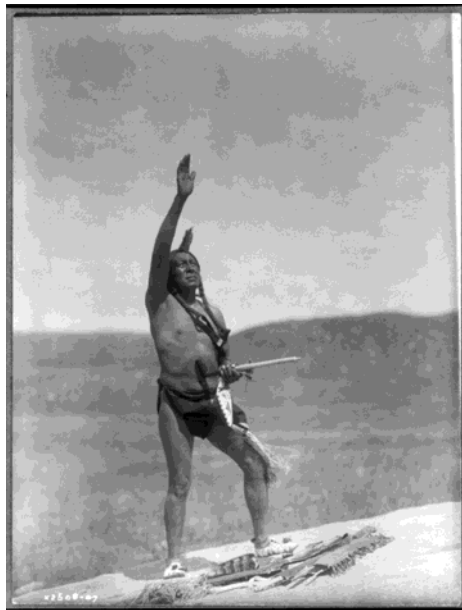
Mit pravi, da je pipe, njen pomen in navodila za kajenje Siouxiom prinesla ženska Bela Bizonka. Pipa predstavlja človeka v njegovi popolnosti in univerzum, katerega odsev je človeštvo.

Vloga pipe je vzpostavljanje odnosa in miru med dvema prijateljema ali sovražnikoma, odtod 'pipa miru', ki skozi skupno kajenje opominja posameznika na njegov lastni center, ki je hkrati tudi center drugega in univerzuma samega. To je njena integrativna funkcija posameznika znotraj makrokozmosa, ki mu omogoči realizacijo enosti bivanja.

Kajenje pipe se uporablja v treh primerih:

- a) v družabne nabene, pipa se napolni s tobakom in se kadi s prijatelji, to pipe lahko kadi vsakdo;
- b) z namenom vzdrževanja prijateljstva, kadi se z namenom darovanja zdravilcu, kadar se potrebuje njegovo storitev;
- c) ob podpisu pogodb in sporazumov z belci (ameriški domorodec si ne predstavlja, da bi prelomil obljubo in dogovor, ki je nastal ob kajenju pipe);
- d) v ceremonialne namene v savni, Plesu Sonca ali ob iskanju vizije, kadi se ob privatnih obredih in v namen zdravljenja. V vseh primerih se pred prižigom opravi molitev in daritev vsem šestim stranem neba.

Slika 4.1: Obred darovanja pipe Velikemu Duhu, pred kajenjem (Sioux)



Vir: Curtis (1907).

4.2.1.2 Potilnica oz. šamanska savna (ang. *sweat lodge/ medicine lodge*)

Je obredna oblika savne in pomemben pripravljalni del kakeršnega koli obreda, tudi Plesa Sonca. Simbolizem savne je ponovno rojstvo in prečiščenje. Savna je maternica, v kateri poteka proces transformacije, stara identiteta umre, se prečisti in na novo rodi. V procesu sodelujejo vsi štirje kardinalni elementi: zemlja, zrak, ogenj in voda, ki prispevajo k fizični in psihični purifikaciji posameznika. Savna je tudi dober način za odpravo telesnega vonja in omogoča dober lov, ker žival ne zavoha lovca.

Savna je način mentalne priprave na obred. Vročina pregreva telo in že po prvih petih minutah povzorca izločanje odvečne soli in sladkorja iz telesa.

Je manjši kompleks v bližini ali v koralu, krožne oblike, narejen iz kamenja ali vej, ki so pokrite z bizonovo kožo (dandanes z bombažnimi oddejami, po vrhu pa z 'cerado', ki zadrži vlago in dež). Savne so poznali tudi Kelti, Azteki in ostala srednjeameriška plemena. Veliko tradicij gradi savno v popolni tišini ali ob spremljavi bobna ali v stanu postenja. Vhod v savno je ponavadi s strani kjer je ogenj. V sredini na tleh je luknja, kamor se polaga vroče kamenje. Plesalci sedijo na tleh, okoli luknje, zaviti v rjuhe ali

bombažna oblačila. Med samim obredom, ki poteka v popolni zatemnjenosti savne šaman daruje kadila ter zelišča (frankincense, mira, tobak, sandalovina, beli žajbelj, timijan, sweetgrass itd), ki jih polaga na vroče kamenje, njihova eterična olja in smole ter njihovo vdihovanje sproščajo telo in s tem aktivirajo živčni in endokrini sistem. Med obredom šaman poliva vodo po vročem kamenju in vodna para napolnjuje prostor, ki postaja vse bolj vroč.

V interakciji med vročino in hladom (telo sproži proces samoohlajevanja) se zgodi premik in razširitev zavesti, to je proces iluminacije in evolucije (Rael 2009, 158).

Tekom samega obreda v savni, molitve, petja pesmi, kajenja tobaka iz pipe in darovanj zelišč, šaman sočasno, v postopnih fazah 'odpira' vse štiri strani neba. Ponavadi se najprej odprejo 'vrata severa' in jim sledijo ostale kardinalne smeri/vrata neba. V vsaki fazi 'odpiranja' se molijo različne molitve in pojejo različne pesmi, glede na karakteristike, ki jih posamična stran neba predstavlja. Ko se zaključi zadnji, četrti krog, se vrata savne odpro in 'svetloba vstopi v temo, zdaj ne gledamo več z dvojimi očmi, ampak z enim, očesom srca, ki vidi in ve vse kar je resnično'. To je prehod iz teme, kjer smo pustili vse nečistoče telesa in duha in ta svetloba predstavlja osvoboditev od ignorance in ega. Oseba je zdaj prenovljeno bitje, ki simbolično stopa v svet svetlobe in znanja (Epes Brown 1980, 7).

4.2.1.3 Napor in žrtvovanje

Villoldo (1987, 174) pravi, da posameznik skozi napor izkusi spremenjeno stanje zavesti. Postenje in ekstremni napor povzročata hiperventilacijo (globoko in hitro dihanje), hipoglikemijo (upad krvnega sladkorja), v telesu se izloča predvsem adrenalin in endorfini. Bobnanje pa povzroča theta možgansko valovanje.

Rael (2009, 123) pravi, da post povzroča hitrejši dvig psihične energije v posamezniku, s čimer se povečuje inteligenca, širše zaznavanje ter občutek svobode.

Žrtvovanje simbolizira smrt in simbolično ponovno rojstvo. Plesalec se skozi ples prerodi mentalno, duhovno in fizično.

(Siouxi so si do 20.stoletja med plesom tudi žrtvovali svojo kri - prebodli in zapeli so si kožo na prsih (ženske na ramenih) in se preko vrvi privezali na Kozmični steber).

4.2.1.4 Pomen zdravilnega kolesa (ang. *medicine wheel*) in kozmičnega stebra (ang. *tree of life*)

Simbol kroga s centrom v kozmičnem stebru (enakokraki križ v krogu) je univerzalen simbol in arhetip, prisoten v veliko kulturah sveta, tudi med ameriškimi domorodci. Križ z osrednjim stebrom definira kardinalne strani neba in se materializira v obliki domorodčevega plesnega *korala*. V centru kolesa, kjer se združijo vse strani neba, je človek - vertikalna os- *axis mundi* - kozmični steber.

V človeku se torej stikata zgornji svet (nebo in univerzum) in spodnji svet (mati Zemlja in sfera prednikov). V plesu, ki je valovanje od periferije korala do kozmičnega stebra in nazaj je simbolika prihoda k posvečenemu, svetemu centru, lastnemu sebstvu, bistvu življenja, ki je v resnici v nas samih. **To je ena izmed najpomembnejših realizacij Plesa Sonca.**

4.2.2 Potek Plesa Sonca

Priprave so obsežne in se začno najmanj tri mesece pred samim obredom. Na osamljeni planoti ali v gozdu se iz ameriškega topola zgradi okrogla ograda okoli prizorišča plesa. Ograda se imenuje *korala* in je v obliki zdravilnega kolesa. Potrebno je obredno sekanje topola, ki bo stal v sredini korala, to je *axis mundi*, 'kozmični steber' ali 'drevo življenja', vertikalna os , ki povezuje nebo in zemljo in je kontaktna os s solarno močjo Sonca, enega izmed vrhovnih principov ameriških domorodcev.

Plesalci so razporejeni v krogu, po notranjem obrobju korala, kjer tudi spijo. Bobnarji, ohranjevalci ognja (ang. *firekeepers*), plesni pomagači, starešine in vodja plesa (ang. *chief*) spijo ali v koralu, ali v šotoru (*tipi*) neposredno poleg korala.

Ples se začne z obredno savno, ko se savna konča, se prične štiri dnevni post od hrane, pijače in govorjenja, razen petja pesmi, v koralu vlada tišina narave. Po prihodu iz savne, si pobarvajo svoja telesa in narišejo simbole, se razporedijo v krog, pozdravijo in naredijo

daritev koruze in tobaka vsaki izmed šestih strani neba (sever, jug, vzhod, zahod, zgoraj, spodaj), nakar se obrnejo proti kozmičnemu stebru. Ko se oglasi boben se ples prične. Pleše v smeri od obrobja korala do centralnega stebra v sredini in nazaj. Plesalci so obrnjeni proti kozmičnemu stebru v sredini korala, pri tem pihajo v piščali, narejene iz orlove kosti, na glavi ali po telesu imajo tradicionalno oblačilo, z orlovimi peresi, namenjeno za festivale.

Ples vodi eden izmed starešin ob spremljavi bobna in petja pesmi. Plesalci plešejo, pojejo in žvižgajo na piščali. Pleše se v časovnih razmikih, podnevi in ponoči: ples-spanje/počitek/meditacija/kontemplacija - ples - spanje/počitek/meditacija/kontemplacija - itn.

Potrebščine ameriških domorodcev za ples so (predelane) stvari iz narave: pipa, tobak, lubje rdeče vrbe, žajbelj, sladka trava, nož iz kosti, bizonova mast, zajčja koža, orlova peresa, rdeča barva (iz zemlje), torbica ali mošnjček iz nestrojene kože, peresa iz orlovega repa, piščalka iz orlove kosti, ogrlico iz vidrine kože, velik boben iz bizonje kože, na vrh Kozmičnega stebra pa obesijo bizonovo lobanjo. Vsak izmed plesalcev nosi nek svoj simbol na prstih, katerega pomen mora ali je realiziral.

Ko je ples končan, se plesalci in bobnarji usedejo in prižgejo pipo. Ko jo ponudijo vsem šestim smerem neba, vsak naredi par vdihov tobaka in poda naprej, v smeri kroga. Po tem gredo ponovno v savno, da se v molitvi zahvalijo Velikemu Duhu za vodstvo in doživljanje 'notranjega stebra', s katerim nadaljujejo življenje.

Slika 4.2: Plesni koral, pleme Cheyenee



Vir: Curtis (1868).

4.2.3 Zgodovina Plesa Sonca

Ples Sonca so in še vedno plešejo ameriški domorodci današnje celotne osrednje Amerike, na področju Prerije in Visoke planote (od Mehike na jugu do Kanade na severu) v obdobju pred prihodom belcev pa vse do l.1881, ko je vlada ZDA ples prepovedala. Ples se je izvajal še naprej, a skrivoma. Od l.1934 naprej je ameriškim domorodcem zakonsko dovoljeno izvajanje njihovega osrednjega verskega obreda.

4.2.3.1 Petsto let evropske kolonializacije ameriškega domorodnega življenja in ozemlja (1492–1881)

Po pristanku Kolumba na Karibih (leta 1492) se je kolonializacija današnje severne Amerike začela na jugu, l.1513 ko so španski konkvistadorji začeli z osvajanjem Floride, Francozi in Angleži pa s postopnim osvajanjem severno-vzhodne obale proti notranjosti. Kolonializacija se je končala konec 19.stoletja, ko Američani odkupijo velik osrednji del (1/3 današnje Amerike) od Francozov, prevzamejo celotno današnjo zahodno in južno obalo z notranjostjo od Špancev, l. 1867 od Rusov odkupijo Aljasko in si dokončno prisvojijo Havaje. Današnje ZDA nastanejo na prvotno angleško osvojenem ozemlju 4. julija 1776, po dolgih in krvavih štiristoletnih bitkah z domorodci, Španci in Francozi.

Prvi predsednik ZDA George Washington uvede politiko 'civiliziranja' ameriških domorodcev, z namenom, da se jih pripravi na podelitev ameriškega državljanstva. Bil je prepričan, da so enakopravni belcem, le da je njihova družba, v primerjavi z belo, manjvredna. Thomas Jefferson kasneje nadeljuje proces asimilacije (prostovoljne in prisilne) ter dajanja zgleda in napotkov, kako izboljšati življenje domorodne družbe in živeti kot belec: uvajajo jih v koncept privatne lastnine, grajenja štiri kotnih hiš, gojenja živine, izobraževanja otrok, logike trgovanja in seveda neizbežnega pokristjanjevanja.

Skozi ves čas kolonizacije si je vlada ZDA prizadevala, da bi domorodci 'izginili' iz ozemlja današnje severne Amerike. L. 1830 ZDA sprejmejo Akt o odstranitvi ameriških domorodcev (*The Indian Removal Act*), ki zapoveduje preselitev (odstranitev) domorodcev iz njihovih ozemelj na jugu države, kamor so se takoj za tem naselili evropski Američani. Teoretično naj bi bil akt prostovoljen, v praksi pa se je izvajal velik pritisk na voditelje plemen, da so podpisali 'Sporazum solza in smrti'. Akt povzroči emigracijo več desetisočih iz plemen Cherokee, Chickasaw, Choctaw, Creek in Semole na zahod.

Pred kolonializacijo je živelo na ozemlju današnje ZDA okoli 18 milijonov ameriških domorodcev (nekateri ocenjujejo takratno populacijo na 60 milijonov, njihovega takratnega točnega števila se ne ve), glede na popis leta 2003, jih je ostalo še samo okoli 2,7 miliona in velik del jih živi v rezervatih.

4.2.3.2 Prepoved Plesa Sonca in Ameriško-ameriško domorodni akt o religijski svobodi

Do tega akta (*American – Indian Religious freedom act*, izdan l. 1978) je bilo ameriškim domorodcem prepovedano nošenje določenih (za njih) svetih objektov ali izvajanje javnih ceremonij (tudi preprostih molitev). Množično iztrebljanje in javni masakri, razpisovanje nagrad za glave mrtvih domorodcev, načrtna sterilizacija in stradanje so genocidne prakse, ki jih je javno izvajala vlada ZDA, v 500 letih, od začetka do konca kolonizacije.

3 glavna področja konflikta med ameriškimi domorodci in vlado ZDA:

- ameriški domorodci niso imeli dostopa do večine svojih svetih mest, kjer so izvajali svoje ceremonije (njihove prakse so pogosto prihajale v konflikt z idejo, da je javno ozemlje ZDA na razpolago vsem njenim državljanom);
- konflikt glede posedovanja domorodnih ceremonialnih predmetov in zdravilnih zvitkov, ki so zakonsko prepovedane: orlovo pero (ker je zaščitena žival) in kaktus Pejotl (ker vsebuje psihoaktivni meskalin);
- konflikt zaradi vmešavanja v ceremonije, ki zahtevajo privatnost in intimnost (npr. oviranje poteka Plesa Sonca z preleti vladnih helikopterjev nad ceremonialnim prostorom).

Skozi celotno obdobje kolonializacije je bila religijska svoboda ameriških domorodcev ogrožena. Redno je prihajalo do nasilnih konfliktov med domačini in belci, ki so bili še posebej občutljivi na njihove 'divjaške' obrede, ki niso v sozvočju z cerkveno dogmo. Konflikti so se skozi stoletja stopnjevali, po ustanovitvi ZDA pa je vlada dobila avtoriteto, da je z zakonodajo regulirala in omejevala svobodo in pravice staroselcev. Ples Sonca je bil v Kanadi in ZDA prepovedan od l. 1881 pa do l. 1934, zaradi njegove 'nemoralnosti in barbarskosti in ker ima drugačen vpliv, kot ga ima Cerkev'. Kazen za plesalca je bila 30 dni zapora. A zaradi izjemne pomembnosti plesa v ameriškem domorodnem življenju, se je ples še vedno izvajal, le skrivoma. Poleg Plesa Sonca je vlada ZDA zakonsko prepovedala še ostale religijske aktivnosti staroselcev: nošenje 'zdravilnih zvitkov', javne molitve, Ples Duhov in uporabo pejotla. Prepoved Plesa Sonca je veljala od l. 1881–1934, vseh ostalih praks pa od l. 1881–1978.

Situacija se je izboljšala, ko so se ameriški domorodci odločili za Najdaljši pohod (*ang. The Longest Walk*) iz San Francisca do Washingtona, z namenom, da se ohrani domorodni način življenja, plemenska suverenost in da se jim pravno vrne pravica do religijske svobode. Pohod se je začel 11.februarja 1978 v San Francisu, na otoku kjer je Alcatraz. Začel se je s ceremonijo in obrednim polnjenjem svete pipe miru, katero so nosili vse do cilja. Pohod je začelo 28 ameriških domorodcev, število je rastlo tekom poti (udeležili so se ga tudi Muhammad Ali, Ted Kennedy in Marlon Brando). Končni shod

večtisočih je bil na cilju pred Washingtonovim obeliskom 11. avgusta 1978 in se je končal s prehojenimi 4800 km in podpisanim aktom o religijski svobodi.

Po tridesetih letih, 11. julija 2008 so ameriški domorodci organizirali drugi, jubilejni pohod (*ang. The Longest Walk 2*), z pričetkom in koncem na isti lokaciji. V Washingtonu so oddali 'Manifest Sprememb' z listo zahtev: o potrebi po zaščiti domorodnih svetih mest in zdravja ameriških domorodcev, v podporo plemenski suverenosti, zaščiti okolja in naravnih virov. Prehojenih je bilo 13.200 km, vodili so ga veterani prvega pohoda, udeležili so se ga ljudje iz celega sveta, domorodni otroci in staroselci ostalih kontinentov, spotoma so pobrali 8000 vreč smeti.

Ameriško-ameriško domorodni akt o religijski svobodi (*The American Indian Religious Freedom Act*), ki je bil sprejet 11. avgusta 1978. Je zakonska odredba, ki vrača ameriškim domorodcem, to kar jim po naravi pripada: svobodo in religijsko avtonomijo. Akt ščiti in varuje tradicionalne religijske pravice in kulturne prakse ameriških domorodcev, Eskimov, Aleutov in domorodnih Havajčanov. Pravica vključuje dostop do svetih mest, pravico do ceremonialnega oboževanja in uporabo ter posedovanje objektov, ki so sveti. Preprečuje tudi kakršnokoli vmešavanje v svobodno izvajanje domorodnih obredov, sklicujoč se na Prvi Amandma (pravica do svobode govora, druženja, tiska, peticij in verskih obredov).

4.2.3.3 Ameriški domorodni rezervati in Ples Sonca danes

Na ozemlju ZDA je danes 310 domorodnih rezervatov in obsegajo 2,3% ozemlja celotnih ZDA. V njih imajo plemena svojo (omejeno) plemensko suverenost in svoje lastne sisteme vladanja, ki so ali pa tudi ne podobne sistemu, ki vlada zunaj rezervata (odvisno od vsakega rezervata posebej). Prvi rezervat je nastal l. 1851 z Aktom o domorodni prisvojitvi (*Indian Appropriation Act*) oz. ob predaji ozemlja ZDA, s tem, da so plemena dobila pravico, da si del ozemlja zadržijo zase.

Večina rezervatov je bila ustanovljena s strani zvezne vlade na ozemlju katere se nahaja. Pogodbe med državo in rezervati vključujejo dogovor o letni dobavi življenjsko pomembnih potrebščin, v praksi te dobave niso redne. Komunikacija med rezervatom in

zvezno državo poteka preko dveh uradov: Urad za zadeve domorodnih Američanov (*Bureau of Indian Affairs*) in Urad za zdravje domorodnih Američanov (*Indian Health Service*). Panoge, ki so razvite v rezervatih so poljedelstvo, živinoreja, turizem in (daleč najbolj donosni) kazinoji, za katere plemenske starešine pravijo, da 'iz notranjosti razjedajo njihovo kulturo in tradicijo'.

V rezervatih so tudi šole, bolnišnice, zvezni uradi, cerkve. V rezervatih in izven njih ameriški domorodci redno organizirajo srečanja (*powwow-e*), kjer svetu predstavljajo svojo kulturo: se družijo, plešejo, pejejo, bobnajo ter prodajajo rokodelske izdelke.

Kvaliteta življenja v velikih rezervatih je primerljiva z državami v razvoju: nezaposlenost, malodušje, brezdomstvo, visoka stopnja umrljivosti otrok, nizka življenjska doba (približno 50 let), revščino in pomankanje zdravega prehranjevanja (80% vseh prebivalcev trpi za diabetesom, tuberkulozo in prekomerno telesno težo, dobave brezplačne hrane niso redne, rezervati pa so v večini locirani na slabo plodni zemlji), visoka stopnja alkoholizma, samomorilnosti, kriminala in zlorabe drog (npr. Pine Ridge rezervat v Južni Dakoti (Siouxi) je eden izmed najbolj revnih področij v Ameriki).

Ameriški domorodci menijo, da so izgubili funkcijo varuha in zaščitnika narave. Tisti, ki živijo izven rezervatov so asimilirani v ameriško družbo in živijo stil življenja belega človeka.

Ples Sonca je primer animističnega obreda v praksi in ga veliko ameriških domorodcev še vedno pleše enkrat letno, okoli poletnega solsticija. V koralu se vzpostavi primerno okolje za individualni in kolektivni proces obnove, regeneracije in ustvarjanja novega.

S pomočjo različnih obrednih elementov dosežejo spremenjeno stanje zavedanja, ki se s pomočjo bobnanja, savne, plesa, posta in petja stopnjuje v vrhunec transa in ekstaze. V tem procesu ameriški domorodci na individualnem nivoju dobijo neposredno duhovno izkušnjo notranjega sebstva in lastne moči, na kolektivnem nivoju pa izkušnjo plemenske pripadnosti, plemenske moči, medsebojne soodvisnosti in neločljive povezanosti z naravo in univerzumom.

5 SKLEP

5.1 Izkušnja duhovnega v Zahodni družbi danes

V zahodni sodobni družbi težko najdemo razvite mehanizme, ki bi naredili proces obredne transformacije legitimen in normalen. Razen različnih novodobnih duhovnih praks, sodobna družba posamezniku ne omogoča direktne in prepoznane izkušnje duhovnega, *izven* okvirjev institucionalizirane in dogmatizirane religije.

Fromm navaja osem osnovnih potreb človeka:

- **Sorodnost:** odnos z drugimi, ki vključuje nego, spoštovanje in znanje
- **Transcendenco:** udeležanje posameznikove kreativnosti
- **Občutek pripadnosti**
- **Občutek identitete in unikatnosti:** zavedanje, da je vsak unikatno bitje in del družbene skupine
- **Orientacijski okvir:** razumevanje sveta in našega mesta v njemu
- **Stimulacija:** aktivno prizadevanje in ne zgolj odzivanje pri doseganju določenega cilja
- **Enost:** občutek enosti med posameznikom in 'naravnim in človeškim svetom zunaj nas' (Wikipedia 2011b).

»Direktna duhovna izkušnja je bistvena za človeka, njena odsotnost povzroči nastanek sekt in kultov. Bolj kot je družba kompleksna, večja je verjetnost, da bo imela strikten, hierarično urejen, organiziran in fanatičen kult oboževanja« (Goodman 2003, 24).

»Križa današnjega časa so gonilna sila v premikanju naprej in ko enkrat razumemo naravo transformacijskih moči, vidimo, da je naš močan zaveznik in ne sila, ki bi jo bilo treba krotiti in se je bati« (Ferguson 1980, 65).

Ena glavnih vzrokov za resne življenjske krize in psihoze v Zahodni družbi je dejstvo, da nimamo razvite matrice in modelov vlog za proces transformacije...

Družba ali ljudje, ki pomagajo posamezniku v krizi, tudi njegovi 'pomembni drugi' pogosto ne prepoznajo simptomov transformacije kot indikatorjev za potencialno dobrodejen proces.

Transformacijska matrica in model vlog v njej lahko pomagata pri zdravljenju, tako da priskrbita konceptualni načrt procesa in ojačata pozitiven odnos do posameznika, ki pogumno sprejema nove izzive osebne rasti (Canda 1988, 217).

Posameznik gre tekom življenja skozi različna obdobja in življenjske krize, za katere pogosto potrebuje različne tehnike in načine, s katerimi artikulira notranje psihične procese. Rado se zgodi, da Zahodna družba te različne odklone od 'normalnega' (različne nevroze, psihoze,...) pogosto tretira kot eksotične ali deviantne, a so le varijacije pričakovanega in naravnega procesa osebne rasti in transformacije.

Da posameznik lahko odkriva resnico o sebi, rabi izkušnjo lastnega, notranjega sebstva. Za to vrsto samoodkrivanja ni dovolj intelekt ali verovanje, potrebna je praksa in *izkustvo* na lastni koži. Obred je eden izmed načinov izkušanja te dimenzije posameznika. Splošno velja dejstvo, da gresta obred in mit z roko v roki, mit zagotovi teoretičen načrt, obred pa ga konkretizira.

Da bi moderni posameznik lahko dobil to izkušnjo ni nujno, da se poslužuje utečenih mitov in religijskih praks. Dovolj je, da si zada dovolj močno *namero* (npr. da preseže ujetost v lastno formo) in s pomočjo individualne prakse meditacije ali posta in izolacije ali glasbe in plesa ali katere druge metode, v sebi inducira spremenjeno zavedanje (alfa ali theta možgansko valovanje) in izpelje zavestno *namero*.

Vsakodnevno življenje posameznika je precej ritualizirano, če se tega zaveda ali ne. Zato ni smiselno percepirati obred kot nekaj veličastvenega in težje dosegljivega, ampak je dosegljiv in izvedljiv v vsakdanu, v sobi ali na travniku, individualno ali skupinsko. Na tem mestu potrjujem svojo drugo hipotezo.

5.2 Zaključek

V nalogi analiziram obred kot:

- a) sredstvo in način za širjenje zavesti in ustvarjanje kreativnega, odprtega in varnega prostora, v katerem lahko posameznik doživi *neposredno duhovno izkušnjo* *sebstva*;
- b) obred kot sredstvo za potencialno transformacijo različnih psihičnih vsebin, kot sredstvo za zaključek starega in začetek novega.

Obred že sam po sebi inducira širjenje zavedanja, ki se s pomočjo različnih tehnik (ples, bobnanje,...) še stopnjuje, vse do točke, ko posameznik doživi katarzo, katere posledica je izkušnja lastnega sebstva, duhovne dimenzije svojega obstoja in umeščenosti v ta svet.

Transformacijski potencial ('inherentni signal'), ki ga obred nosi v sebi, je ključ in ključna točka, na kateri posameznik zavestno preda in dokončno opusti psihične vsebine, ki jih ne želi več izkušati. S pomočjo jasne, zavestne namere, definira in posadi seme nove kvalitete željene psihične vsebine, ki jo želi izkušati od tega trenutka 'tukaj in zdaj' v obredu, naprej. Učinek transformacije je odvisen od posameznikove odločenosti in moči namere, s katero se poda v celoten proces.

V vsem procesu, se je pomembno zavedati, da poteka osebna transformacija vedno v delih, po nivojih, glede na zahtevnost psihičnih vsebin. Da lahko obred doseže svoj transformacijski in zdravilni učinek na vseh treh nivojih (telo-sebstvo-družba) je potrebno:

- Posameznikov namen, avtosugestija in pripravljenost na spremembo, ki mu omogoči, da lahko njegova 'notranja alkimija' inicira proces samozdravljenja.
- Zaupanje in vera v proces in ljudi, ki proces vodijo in predvsem zaupanje in vera vase in lasten transformacijski potencial, katerega obred inducira

- Vedenje, da je transformacijski proces dinamičen in dialektičen, ki v posamezniku povzroči sproščanje ogromno (potlačene) psihične energije. Ta njihanja lahko povzročijo zmedo in aksioznost, zaradi katerih je potrebno, da posameznik pozna tehnike samokultivacije (dihanje, potrpežljivost, vizualizacija,...), ki mu dajejo kognitivno orientacijo in ga vračajo nazaj v emocionalno in mentalno stabilnost. Skozi to dialektiko kaosa in novega reda, subjekt postopoma reintegrira nove definicije resničnosti, ki jih sam izbira na podlagi svojih vrednot, namere in ciljev.

Ta proces je posameznikova intimna duhovna izkušnja, ki mu omogoči osebno rast, izkušnjo notranjega sebstva in transcendenco realnosti v kateri živi.

Obred je način izražanja posameznikove večdimenzionalnosti in izkušanja lastnega potenciala, ki ga vsakdo nosi v sebi. Je orodje za krepitev in izkušanje posameznikovega notranjega centra, *axis mundi*. **S tem potrjujem svojo prvo hipotezo**, ki pravi, da posameznik, s pomočjo obreda ustvari kreativen prostor in širše polje zavedanja, kar mu omogoči izkušnjo notranjega sebstva in poljubno transformacijo različnih psihičnih vsebin

Zaradi posameznikove ujetosti v vsakdanji, racionalni svet, ki se pretežno odvija v beta možganskem valovanju in s poudarkom na delovanju leve (racionalne) možganske polovice, je potreba po harmoničnem in uravnoveženem delovanju obeh možganskih polovic toliko večja. Preokupiranost s stresom, skrbmi in problemi modernega sveta v posamezniku ruši njegovo notranje ravnovesje in mu omejuje ter redukcioniira življenjski fokus na osnovne življenjske potrebe. Posameznik je racionalno in iracionalno bitje hkrati in tako kot rabi izzive racionalnega, rabi tudi izzive, ali bolje ventile, iracionalnega. S pomočjo obreda in katarze, torej razširi polje svojega zavedanja in ujetosti v lastne koncepte. Ker pa sodobna, Zahodna družba nima razvitih legitimnih instrumentov za izkušanje posameznikovega notranjega sebstva *izven* institucionaliziranih religijskih praks, je posameznik prepuščen samemu sebi. V nalogi sugeriram uporabo obreda za širitev polja zavedanja, brez mitološkega načrta, ki ponavadi daje obredu teoretično podporo. Za sodobnega posameznika je dovolj odločna in zavestna *namera* ter izbira poljubne tehnike, s katero se inducira spremenjeno stanje zavedanja in izpelje obredni

proces osebne transformacije. **S tem potrjujem svojo drugo hipotezo**, ki pravi, da smo ljudje Zahodnega sveta izgubili *direktno izkušnjo* duhovnega, izven okvirov institucionaliziranih religijskih praks.

Med pomembnejše končne učinke obrednega širjenja zavedanja, z namenom osebne transformacije, izven okvirov institucionaliziranih religijskih praks, spada:

- a) Širšenje percepcije realnosti v kateri posameznik živi in s tem *neposredna duhovna izkušnja* posameznikovega sebstva;
- b) Vzpostavitev lastnega vrednotnega sistema (redefiniranje samoumevnih kulturnih in religijskih determinacij);
- c) Izkušnja osebne moči in integritete, s čimer posameznik lažje ozavesti obseg lastnega vpliva in odgovornosti za svoje življenje.

6 LITERATURA

Astrodreamvisor.com. 2011. *Pesem sufijskega mistika Hafisa (1320–1389)*. Dostopno prek: <http://www.astrodreamadvisor.com/Hafiz.html> (12. avgust 2011).

Aldridge, David in Jorg Fachner. 2006. *Music and Altered states: consciousness, transcendence, therapy and addiction*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Dostopno prek: google books.

Allen, Douglas. 1978. *Structure and creativity in religion: hermeneutics in Mircea Eliade's phenomenology and new directions*. The Netherlands: Mouton Publishers. Dostopno prek: google books.

Black Elk in Joseph Epes Brown. 1953. *The sacred pipe: Black Elk's account of the seven rites of the Oglala Sioux*. Oklahoma: University of Oklahoma Press. Dostopno prek: google books.

Bonnefoy, Yves. 1991. *Asian mythologies*. Chicago: The University of Chicago Press. Dostopno prek: Dostopno prek: google books.

Braun, Willi in Russell T. Mc Cutcheon. 2000. *Guide to the study of religion*. London, New York: T&T Clark. Dostopno prek: google books.

Campbell, Joseph. 2007a. *Junak tisočerih obrazov*. Nova Gorica: Eno.

--- 2007b. *Miti, po katerih živimo*. Nova Gorica: Eno.

Canda, R. Edward. 1988. Therapeutic Transformation in Ritual, Therapy, and Human Development. *Journal of Religion and Health* 27 (3): 205–220.

Cazeneuve, Jean. 1986. *Sociologija obreda*. Ljubljana: ŠKUC: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Collins, Tom. 1986. *Mythic reflections*. Dostopno prek: <http://www.context.org/ICLIB/IC12/Campbell.htm> (12. avgust 2011).

Curtis, Edward. 1868. *Plesni koral, pleme Cheyenne*. Dostopno prek: <http://www.encore-editions.com/gray-dawn-cheyenne> (12. avgust 2011).

--- 1907. *Obred darovanja pipe Velikemu Duhu, pred kajenjem (Sioux)*. Dostopno prek: <http://worldwright.wordpress.com/2011/03/12/photographs-of-native-americans-by-edward-curtis-plog-%E2%80%94-world-news-photography-photos-%E2%80%94-the-denver-post/> (12. avgust 2011).

Deflem, Mathieu. 1991. "Ritual, Anti-Structure, and Religion: A Discussion of Victor Turner's Processual Symbolic Analysis." *Journal for the Scientific Study of Religion* 30 (1): 1–25.

Eliade, Mircea. 1987. *The sacred and the profane*. Orlando: A harvest book, Harcourt, Inc.

Epes Brown, Joseph. 1980. The Spiritual Legacy of the American Indian. *Studies in Comparative Religion* 14 (1&2). Dostopno prek: http://www.studiesincomparativereligion.com/Public/articles/The_Spiritual_Legacy_of_the_American_Indian.aspx (12. avgust 2011).

Ferguson, Marilyn. 1980. *The Aquarian conspiracy*. New York: Tarcher Cornerstone.

Fromm, Erika. 1976. Altered states of Consciousness and Ego Psychology. *The Social Review* 50 (4). Dostopno prek: <http://www.jstor.org/pss/30015411> (12. avgust 2011).

Funk Reiner. 2000. *Erich Fromm: His life and ideas*. New York: Continuum International Publishing Group Inc Dostopno prek: google books.

Goodman, Felicitas D. 2010. *Cuyamungue Institute*. Dostopno prek: <http://www.youtube.com/watch?v=otPXbqGfDNo> (12. avgust 2011).

--- 1988. *Ecstasy, ritual, and alternate reality: religion in a pluralistic world*. Indianapolis: Indiana University Press.

Hartz, Paula R. 2009. *Native American Religions, 3th edition*. New York: Chelsea House. Dostopno prek: google books.

Jacobi, Matthias. 2011. *Brainwaves - and what they represent*. Dostopno prek: http://www.hirnwellen-und-bewusstsein.de/brainwaves_2.html (12. avgust 2011).

Jug, Sandi. 2005. *Spremenjena stanja zavesti*. Neobjavljeno gradivo.

Kaplan, Harold I., Benjamin J. Sadock in Virginia A. Sadock. 2007. *Synopsis of psychiatry, Behavioral Science/Clinical Psychiatry, 10th ed*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins Dostopno prek: google books.

Koić Elvira, Pavo Filaković, Sanea Nađ in Ivan Čelić. 2005. *Glossolalia*. Dostopno prek: <http://www.psihijatrija.com/bibliografija/radovi/Koic%20E%20GLOSSOLALIA%20COLLEGIUM.pdf> (12. avgust 2011).

Kovačič, Boštjan. 2003. *Ples kot oblika duhovne prakse*. Diplomsko delo. Ljubljana: FDV.

Kulesar, Frecska in Zsuzsanna. 1989. Social Bonding in the Modulation of the Physiology of Ritual Trance. *Ethos* 17 (1): 70–87.

Labernik, Zvonka. 2004. *Mit o svetem gralu ali iskanje izgubljenega raja*. Diplomsko delo. Ljubljana: FDV.

Levi- Strauss, Claude. 1963. *Structural Anthropology*. Basic Books. Dostopno prek: google books.

Locke, Ralph G. in Edward F. Kelly. 1985. Preliminary Model for the Cross-Cultural Analysis of Altered States of Consciousness. *Ethos* 13 (1): 3–55.

Marshall, Douglas A. 2002. Behavior, Belonging, and Belief: A Theory of Ritual Practice. *Sociological Theory* 20 (3): 360–380.

McLaren, Peter L. 1985. A tribute to Victor Turner. *Anthropologica, New Series* 27 (½). Dostopno prek: <http://www.jstor.org/pss/25605173> (12. avgust 2011).

--- 1998. *Candace Perth: Why do we feel the way we feel?* Dostopno prek: <http://www.angelfire.com/hi/TheSeer/Pert.html> (12. avgust 2011).

Miller, Patrick D. 1994. An Interview with Malidoma Patrice Somé: Holding our power, part 1. *The Sun Magazine* (224). Dostopno prek: <http://kathang-pinay2.blogspot.com/2010/09/interview-with-malidoma-some.html> (12. avgust 2011).

Pennachio, John. 1992. Gnostic Inner Illumination and Carl Jung's Individuation. *Journal of Religion and Health* 31 (3): 237–245.

Pitt, Richard N. 2003. *Emile Durkheim's Elementary Forms*. Tennessee: Vanderbilt University. Dostopno prek: <http://people.vanderbilt.edu/~r.pitt/durkheim.pdf> (12. avgust 2011).

Rael, Joseph E. 1998. *Ceremonies of the living spirit*. Tulsa/San Francisco: Council Oak Books.

--- 2009. *Sound: the native teachings & visionary art of Joseph Rael (Beautiful Painted Arrow)*. Tulsa/San Francisco: Council Oak Books.

Schuon, Frithjof. 1968. The Sun Dance. *Studies in Comparative Religion* 2 (1). Dostopno prek: http://www.studiesincomparativereligion.com/Public/articles/The_Sun_Dance-by_rithjof_Schuon.aspx (12. avgust 2011).

Shaara, Lila in Andrew Strathern. 1992. A Preliminary Analysis of the Relationship between Altered States of Consciousness, Healing and Social Structure. *American Anthropologist, New Series* 94 (1): 145–160.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. 2007. *Zavest*. Dostopno prek: http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=zavest&hs=1 (12. avgust 2011).

Some, Malidoma Patrice. 1993. *Ritual; Power, Healing and Community*. New York: Penguin Compass.

The free dictionary. 2011. *Definicija transa v psihiatriji*. Dostopno prek: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/trance> (12. avgust 2011).

Villoldo, Alberto in Stanley Krippner. 1987. *Healing states*. New York: A fireside book.

Walter, Mariko Namba in Eva Jane Neumann Fridman. 2004. ***Shamanism: an encyclopedia of world beliefs, practices, and culture, Volume 2***. ABC-CLIO, Inc, California. Dostopno prek: google books.

Wikipedia.org. 2011a. *Mitakuye Oyasin*. Dostopno prek: http://en.wikipedia.org/wiki/Mitakuye_Oyasin (12. avgust 2011).

--- 2011b. *Erich Fromm*. Dostopno prek: http://en.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm (12. avgust 2011).

--- 2011c. *Dissociation*. Dostopno prek: <http://en.wikipedia.org/wiki/Dissociation> (12. avgust 2011).

--- 2011č. *Set and setting*. Dostopno prek: http://en.wikipedia.org/wiki/Set_and_setting (12. avgust 2011).

--- 2011d. *William James*. Dostopno prek: http://en.wikipedia.org/wiki/William_James (12. avgust 2011).

--- 2011e. *Psychoanalysis and religion*. Dostopno prek: http://en.wikipedia.org/wiki/Psychoanalysis_and_religion (12. avgust 2011).

Willet, Sarah. 1966. *Runner's high*. Dostopno prek: <http://www.lehigh.edu/~dmd1/sarah.html> (12. avgust 2011).

Winkelman, Michael. 1986. *Trance States: A Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis*. Dostopno prek: http://scandinavian.wisc.edu/dubois/Courses_folder/shamanism_readings/7_10_6/winkelman.pdf (12. avgust 2011).