

УДК 130.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.43.22>

УНІВЕРСАЛЬНИЙ ПРИНЦИП МЕДИТАЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ФІЛОСОФСЬКО-АНТРОПОЛОГІЧНІ ТА РЕЛІГІЙНІ АСПЕКТИ

Ірина Скрипак

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
факультет історії та філософії,
вул. Дворянська, 2, 65082, м. Одеса, Україна*

У цій статті розглядається значимість наявності і відновлення сакрального зв'язку в житті сучасної людини, яка переживає антропологічне відчуження внаслідок цифровізації, вимушеної ізоляції під час карантину та еміграційної кризи внаслідок війни. Водночас глибоко розглянуто способи для встановлення духовного зв'язку, зокрема такий інструмент для самопізнання, як широко відома на Заході «східна медитація». Проте, якщо прослідкувати історію розповсюдження східних релігій на Заході, то виявиться, що здебільшого східні практики перетворилися на так звані «духовний матеріалізм». Для обґрунтування цієї думки автор посилається на праці дослідників і вчителів буддизму, власне буддистів та практиків медитації з Тибету, Великої Британії та із США. Але основна задача дослідження полягає у виведенні універсального принципу медитації як інструмента для подолання самотності, депресії та інших поширених психоментальних станів, що характеризують буття сучасної людини. Для цього в статті з'ясовано, чим є медитація насправді, у чому полягає її сенс та інтенція, як вона діє на психіку людини. Також наведені приклади інтегрування східної медитації у християнство католицького обряду та в життя видатних сучасників. Таким чином можна переконатися в тому, що медитація дійсно є універсальним принципом, який виходить за межі однієї, окремо взятої релігії, та може бути застосований у різних сферах життя та людьми різних віросповідань. Це особливо актуально зараз, на зламі епох та формуванні нового світового устрою та може допомагати у подоланні таких руйнівних психоментальних станів, як депресія та хвороблива самотність, а також у разі виникнення тривалої вимушеної ізоляції під час карантину, перебування на чужині внаслідок вимушеної еміграції та втечі від війни, перебування в окупації, у зоні бойових дій тощо. В результаті людина глобального цифрового світу, яка отримала виклик самотності, має можливість опанувати і витримувати себе, навчитися підтримуючому усамітненню та перебуванню на самоті за допомогою такого універсального інструмента, як медитація.

Ключові слова: самотність, усамітнення, світогляд, герменевтика, сакральність, медитація, релігія, буддизм, християнство, трансцендентальна медитація, секулярна етика, духовний матеріалізм, Бог, історія релігії.

У перші десятиліття XXI ст. перед людством постало багато духовних проблем, від антропологічного відчуження внаслідок тотальної цифровізації та екранної культури до викликів ізоляції внаслідок пандемії коронавірусу 2020–2021 років, а також повномасштабної військової агресії РФ в Україні, яка спричинила найбільшу міграційну кризу в світі за останні сто років. У непростій ситуації сьогодення, на фронті зламу епох, ми можемо скористатися кращим філософським та релігійним досвідом людства, від ідеалізму Платона до символічних текстів авраамічних релігій, від універсальної медитації до секулярної (нерелігійної) етики, що заснована на принципах любові і співчуття, бо всі ці шляхи

допомагають у головному – бути гідною людиною, виховувати чесноти і прагнути до пізнання себе та злиття із глибинним добром, свідомістю, Природою, Єдиним, Вічним, Богом.

Мірча Еліаде пише: «Якщо людина створює себе в історії, тоді все, що вона зробила, є важливим для кожного з нас у майбутньому» [1]. Це і є наше завдання сьогодні. Дослідження з історії філософії та релігії вкрай важливі в цьому процесі, адже «Хороша книга з історії релігій має викликати в читача пробудження, яке викликали наприклад «Священне» або «Боги Греції» [1]. Роль філософії та релігієзнавства – у формуванні культури нового гуманізму та цілісної і творчої герменевтики, яка призводить до створення нових культурних цінностей, про що наголошує Еліаде: «Шлях до синтезу полягає через герменевтику»; «творча герменевтика змінює людину, вона не є просто інструкцією – радше духовною практикою, здатною змінювати саму якість існування» [1].

Також сучасна людина втратила розуміння сенсу релігійного зв'язку та зокрема філософської та релігійної освіти, яка має на меті майже утопічну ідею міжконфесійного, міжкультурного діалогу, єднання людей різного віросповідання. У ХХІ столітті ми розділені між релігійними фанатиками, атеїстами і гностиками, позитивістами, а також конформістами й байдужими до невидимого світу людьми. Але навіть зараз не пізно повернутися назад, до абсолютних начал, ідеї Першопричини. Можливо, наслідком цього стане переосмислення світогляду або зміна самої людини і виникнення нових понять, зв'язок із якими наблизить людину до себе, до істини і зрештою до щастя й процвітання в раціональному та ірраціональному сприйнятті.

Пошуки витоків і забуття Бога. Наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. відбувався спалах інтересу до витоків: у філософії виникла «феноменологія» Е. Гусерля, у релігієзнавстві виокремився історичний напрям. Як пише Мірча Еліаде у книзі «Пошуки. Історія та смисл в релігії», «тоді вся західна історіографія була захоплена пошуком витоків... Із психологічної точки зору, тут можна вгледіти ту саму ностальгію за «первинним» і «оригінальним» [1]. До революційних висновків того часу дійшли такі вчені, як Е. Ленг, який стверджував, що «віра у Вищого Бога лежить в основі релігії», як Ф. Ніцше, який проголосив забуття Вищого Бога і приголосив цим юдео-християнський світ, хоча «насправді смерть Бога є надзвичайно давнім феноменом в історії релігій», а також В. Шмідт, який заснував теорію первісного монотеїзму і вважав, що «забуття Вищого Бога і зрештою його заміна іншими релігійними істотами є результатом не природного процесу, а історичного» [1]. Отже, згідно з ідеями Ф. Ніцше, Е. Ленга і Е. Шмідта, «за занепад, забуття і остаточну «смерть» Бога відповідальна історія» [1].

Якщо від науково-історичного виміру перейти до соціально-психологічного, то насправді відбувалося явище, яке Мірча Еліаде описує так: «Жага зішестя у пекло цілком відповідає загальній тенденції західного розуму початку ХХ століття» [1]. Це «сходження у пекло» актуальне на різних рівнях – заглиблення у підсвідоме завдяки працям З. Фрейда, загравання із ідеєю надлюдини на прикладі нацизму, формування нового суспільного порядку в тоталітарних системах тощо. Водночас із занепадом віри у Вищого Бога упродовж ХХ століття ми бачимо зародження екранної культури та індустрії розваг – розвиток теле- і кіноіндустрії, які мають на меті заповнити внутрішню порожнечу людини від її втрати зв'язку із Вищим, невидимим, сакральним – Богом, світовою душею, Всесвітом, Абсолютом, Єдиним, Природою тощо.

Пандемія депресії і самотності. Позаяк із популяризацією науки і масової освіти в ХХ столітті люди відчували себе незалежними і самодостатніми, тож духовну їжу замінили інтелектуально-емоційним «контентом»: замість читання символічних текстів стала

поширюватися професійна література і белетристика, душпастиря заміняє нині психолог, а духовну музику – популярна, розважальна тощо. Ба більше – текстова культура впевнено поступається екранній, де ставка робиться на шок-контент і комунікацію зі штучним інтелектом. Так людина поступово відчужується від себе і соціуму, стає самотною і нещасною, ізольованою від світу людей і не має опори на істину, чесноти, на невидиме.

Одним із результатів імітації духовного зв'язку через екранну культуру стає поширення психологічних розладів, зокрема депресивних настроїв і депресії. Лікар і дослідник депресії Деніел Хелл зазначає, що порівняно з періодом до Другої світової війни вже в 1997 році депресія зросла вдесятеро [2]. На початку 2020 року, до пандемії коронавірусу, за даними ВООЗ, у світі налічувалося 500 мільйонів людей (майже 7% населення Землі), у яких офіційно діагностували депресивний розлад. Зокрема, на початок пандемії «депресія» була першою причиною, за якою надавали лікарняний у Швеції та другою – у США, між іншим, у найбільш розвинених країнах світу.

Насправді причина пандемії депресивних станів у світі – не лише соціальна, але й духовна. Так, у книзі доктора теології та психолога Вунібальда Мюллера «Як вийти з депресії» йдеться про значущу роль зв'язку людини із духовним світом. Він наводить думку швейцарського психолога Юрга Вундерлі, «Якщо немає стосунку ще й до духовного, релігійного виміру, ми провалюємося в порожнечу, і цей процес може тривати кілька поколінь. Навряд чи ми станемо індивідуальними, але цей крок людства має свою ціну, наприклад: неврози, потужний вияв нарцистичного порушення особистості та його депресивні форми» [2].

Кожен із нас відчув себе самотнім під час безпрецедентної ізоляції мільйонів людей по всьому світу у 2020–2021 роках. Ми мали справу з ізоляцією, яка є фактором ризику самотності, може поглиблюватися і спричиняти тривожні й депресивні розлади психіки. Ще в 2018 році у Великій Британії було проведене масове тестування населення із самотності, і в результаті вперше була запроваджена посада міністерки самотності. На початку 2020 року така ж посада з'явилася в Японії, де понад мільйон дорослих підпадають під урядове визначення соціофобів – «хікікоморі» [3].

Як зазначає колишній головний хірург США, засновник організації Doctors for America Вівек Мурті, у книзі «Самотність. Сила людських стосунків», самотність – це суб'єктивне відчуття дискомфорту, коли нам бракує соціальних контактів, яке до того ж обтяжене емоційним болем і соромом. На його думку, перший крок до звільнення від самотності – це визнати значущу потребу в соціальному зв'язку. Проте він також розрізняє самотність і усамітнення, де останнє – радше сакральний стан. «Усамітнення – це стан мирного перебування сам на сам із собою. Це чудова нагода для самоаналізу і можливість поспілкуватися із собою без того, щоб нас відволікали чи турбували. Усамітнення підсилює розвиток нашої особистості, креативність та емоційний комфорт, дозволяючи нам розмірковувати, відновлюватись і поповнювати запас життєвої енергії» [3].

Ми бачимо, що йдеться про формування певної культури перебування на самоті і творчий вимір самотності, що не є руйнівною для людини. Більше того, саме на самоті ми можемо отримати духовний досвід і встановити зв'язок із свідомістю, душею, духом: «Упродовж тисячоліть монахи й аскети в різних духовних традиціях прагнули усамітнення як можливості для самозаглиблення і поновлення зв'язку із божественним», – зазначає Мурті [3]. Але, якщо все так очевидно й просто, чому ми не прагнемо усамітнення, щоб позбутися самотності і отримати духовний досвід? Справа в тім, як наголошує Мурті, що «Усамітнення теж може лякати, навіть жахати, оскільки воно дає випірнути на поверхню як позитивним, так і негативним думкам та емоціям» [3].

Саме тут в нагоді може стати одна зі східних технік – хатха-йога, пранаяма, медитація тощо, які здатні гармонізувати тіло, душу й дух, або, за східним підходом, тіло, мову і розум. Проте потрібно зробити відступ щодо причини поширення й популярності орієнтальної релігії, її впливу на західну раціональність і навіть появу моди серед сучасників на будь-які східні ментально-психічні техніки.

Типи сакральності, діалектика Сходу і Заходу. З одного боку, як зазначає Мірча Еліаде, занепад християнства і втрата його інтенції спричинили духовну порожнечу: «Непритомність історичного християнства спричинила вакуум в розумах інтелектуалів і саме через цей вакуум деякі з них намагалися дістатися витоків творчої матерії, а інші – спілкуватися з духами» [1]. З іншого боку, в XIX столітті західна цивілізація отримала переклади із санскриту давньоіндійських релігійних текстів – Веди і Упанішади, які дуже зацікавили інтелектуальну еліту і вплинули на низку філософів, психологів і письменників того часу, наприклад, А. Шопенгауера, К.-Г. Юнга, Г. Гессе.

Як зазначає Еліаде, внаслідок зустрічі західної думки з індійською філософією «чудо «другого Відродження» не тільки не сталося, але, за виключенням, моди на міфологізацію, започатковану Максом Мюллером, відкриття індійської духовності не мало значного культурного впливу». На думку історика, на це існувало дві причини – слабка філологія, а також «занепад метафізики й перемога матеріалістичної та позитивістської ідеологій у XIX столітті» [1]. Із цим твердженням можна охоче погодитися. Забігаючи наперед, в середині XX століття, коли настала криза капіталістичної економічної моделі і злам модернізму, з одного боку, а водночас на Захід почали емігрувати буддійські вчителі внаслідок анексії Тибету Китаєм, з іншого боку, відбувся шалений сплеск зацікавленості екстатичними, містичними і ментальними східними практиками – йогою, медитаціями тощо.

Проте вже у XIX столітті почалося культурне проникнення на Захід східної філософії. Найяскравіший приклад – це виникнення, як каже Еліаде, «парарелігійного руху – Теософське товариство». Хоча історик доволі скептично ставився до суті діяльності цієї спільноти і її духовної лідерки: «Мадам Блаватська представила теорію безкінечної духовної еволюції завдяки метемпсихозу та зростаючій ініціації» [1]. Проте, діяльність цього товариства вплинула на багатьох філософів, істориків і культурних діячів, зокрема, на діяльність сходознавців і засновників Живого етики подружжя Реріхів; на аргентинського філософа і засновника міжнародної культурно-просвітницької спільноти «Новий Акрополь» Хорхе-Ансея Лівраги. Зокрема, в Україні спільнота «Новий Акрополь» існує 30 років і видає українською твори французького історика філософії та очільника французької філії цієї організації П'єра Адо (книги «Що таке антична філософія?», «Філософія як спосіб життя» тощо). Також серед послідовників цього товариства є видатний мислитель і духовний учитель Джидду Крішнамурті тощо.

Отже, не варто недооцінювати вплив орієнтальної філософії та релігії на сучасну західну філософію, психологію, науку та культуру. Але й не варто переоцінювати її значимість. Адже науковці кинулися «зважувати» душу і шукати «докази» життя після смерті та переродження душ (реінкарнації). Мірча Еліаде наголошує на тому, що «Позитивістський оптимізм можна помітити в майже всіх парапсихологічних дослідженнях: там завжди присутня надія на те, що одного дня загробне існування душі буде доведене науково» [1]. Водночас психоделічні практики на кшталт холотропного дихання Станіслава Грофа або динамічних медитацій Ошо почали задовольняти запит суспільства на сакральне. На пострадянському просторі цей сплеск відбувся дещо пізніше, після падіння «залізної завіси», коли в 1990-х хлинув потік перекладів релігійної, езотеричної та окультної світової літератури. Наприклад, у вже згаданій українській філії «Нового Акрополя» вийшли

друком твори Джордано Бруно «Про героїчний ентузіазм» (Київ, 1996) і герметичний твір про теорію і символи алхімії Альберта Пуассона *Opus magnum* (Київ, 1995). Водночас Україною почали ширитися йога-студії, всюди виникали «гуру», які відкривали авторські школи йоги, зокрема в Києві у 1990-х виникли такі майстерні: Андрій Сідерський (Йога23), Андрій Лаппа (Універсальна йога), Анатолій Пахомов (Коректний підхід до хребта) тощо.

Пізніше, у 2000-х, в Україну почали приїздити буддійські майстри медитації та духовні вчителі – Ринпоче. У цьому вирі сплеску «духовності» та інтересу до всього паранормального, магічного, надзвичайного чітко прослідковується потреба у сакральному, про що наголошує Еліаде: «Поклоняються не дереву, весні або камінню, а сакральному, яке маніфестується у цих космічних об'єктах». Не дивно, що на цьому тлі гонитви за релігійним досвідом відбувається його поділ на сакральне і профанне, як зазначає Еліаде: «профанне перетворюється на сакральне діалектикою ієрофанії; численні процеси десакралізації знову перетворюють сакральне на профанне» [1].

Духовний матеріалізм і медитація. Щоб дійсно вивчати індуїзм, даосизм і буддизм, потрібно спиратися на систему цінностей, правильне розуміння й знання, що отримане від хранителя традиції – учителя, сформоване на розумінні символів і священних текстів, космології та теогонії, і лише тоді це знання й уміння призведе до благої цілі – самопізнання та виховання себе, пізнання сакрального та законів буття, досягнення певних чеснот тощо. Це майже те саме, про що Сократ говорить із Меноном в однойменному діалозі: хибна думка не може призвести до блага, і чесноті неможна навчити – можна навчитися, виховуючи себе і пригадуючи правильні твердження, спираючись на божественну іскру в собі самому [4].

Натомість відсутність інтенції у виконанні ритуалів, більше того, неблага мотивація – гонитва за «магією», «суперсилою» та укріпленням егоїзму за допомогою сакральних методів – може призвести до «духовного матеріалізму». Цей термін ввів тибетський Учитель і майстер медитації Чог'ям Трунгпа, який першим приїхав з Тибету до США, утікши з китайської в'язниці і здійснивши важкий перехід Гімалаями. Він заснував у США Інститут Наропи, запровадив систему світських шкіл медитації «Шамбала», на власному досвіді вивчав західний тип мислення і написав низку книг із роз'ясненнями буддійської філософії та застереженнями для західних послідовників: «Подолання духовного матеріалізму», «Міф свободи і шлях медитації», «Шамбала: священний шлях воїна». У своїх книгах і школах він говорить лише про один, найпростіший і найприродніший тип медитації, яка сприяє психічно-ментальній гігієні – очищенню емоцій та думок, перебуванню в моменті «тут і тепер». Зокрема, «правильний рух духовним шляхом – це тонкий процес, де неможна припускати наївності й поспіху. Численні бічні доріжки, що відводять нас убік, ведуть того, хто практикує, до викривленої, егоїстичної версії духовності. Ми можемо обманювати себе і думати, що ми розвиваємо духовність, а натомість за допомогою духовної практики укріпимо своє «его» [5].

Слід зауважити, що слово «медитація» – не зовсім коректне, адже *meditatio* (лат.) означає «акт обдумування, споглядання, роздумів; думка, ідея», тому й маємо «Медитації» Марка Аврелія («Наодинці з собою» українською), «Медитації» Р. Декарта, «Картезіанські медитації» Е. Гусерля тощо. Але ж на санскриті та мовою палі/тибетською для позначення того, що ми називаємо медитацією, існує десятки різних слів. Наприклад, техніка, якої навчав Чог'ям Трунгпа, зветься на санскриті «шаматха», що означає «розслаблення, заспокоєння, спокійне перебування», власне не-думання, чисте сприйняття: «Практика точного бачення ситуації кожної миті за допомогою певних методів усвідомлення називається медитацією «шаматха» (палі: саматта). Слово «шаматха» означає «наповненість миром,

умиротворення». Коли ви бачите кожну мить теперішнього, не залишається місця ні для чого, окрім відкритості і мирного перебування» [5]. Її суть полягає у сидінні на спеціальній подушці із рівною спиною та спостереженні за диханням. Це виглядає занадто просто, а тому не спокусливо і навіть нудно, абсолютно не цікаво для пожадливого розуму (санскр. кама-манас) та «єго».

Проте решта, чого ми чекаємо від медитації, – це ні що інше, ніж «духовний матеріалізм» і прагматичні цілі на шляху до сакрального досвіду. Той, хто все-таки наважився просидіти у безмовності на подушці пів години, годину-дві, день, тиждень тощо, той зустрінеється із собою та знатиме, що коїться в його стражденному розумі та психіці, які страхи, думки, надії докучають щосекунди, що заважає перебувати в моменті, у повноті перебування «тут і тепер». Трунгпа Ринпоче наголошує на тому, що шаматха – це лише базова практика малої колісничі (Хінаяна), але інші вчителі Дзочен (тиб. метаграницна повнота, велика досконалість, велике завершення) у книзі «Громова безмовність» наголошують на правильному розумінні слова «медитація» та достатності навіть цієї базової практики для досягнення просвітлення. На переконання авторів, західних наставників буддизму Нгакпа Чог'ям і Кхандро Дечен, еквівалентом слову «медитація» є тибетське слово «гом» (sGom). Але водночас потрібно усвідомлювати, про який вид медитації йдеться. Так, існує «лунг-гом» (тиб. rLung – внутрішня енергія, «вітер», що відповідає санскр. прана). Але базовою медитацією є «ши-не», що з тибетської означає «бути безтурботним» або «перебувати у спокої», «не залучатися». Це аналог слова «шаматха», на яке посилається Чог'ям Трунгпа. Також автори наголошують на тому, що навіть лише завдяки одній практиці «ши-не» можна отримати досвід переживання пустотності – поринути у простір стишення, «паузи», «не-думання». За словами наставників Дзочен, «медитація – це звикання і привчання себе до просвітленого стану, співпраця й об'єднання із цим просвітленим станом». [6]

Цей тип медитації дозволяє осягнути «глибинне добро», що є «третім часом» і трансцендентною основою нашого ества, набути невимовну внутрішню радість від єдності із сакральним і перебування у повноті. Саме цей досвід істинного буття складає основу і можливість духовного просвітлення. Але водночас ця практика нічого вам не гарантує комфортного – ви маєте самотужки зустріти й подолати свою нудьгу та лінь, побачити та опанувати хаос думок і почуттів, організувати своє тіло до практики тощо. Отже, нічого нового від часів Сократа – маємо себе опанувати і виховати у собі чесноту шляхом духовних вправ і пригадування істини, правильного розуміння...

Трансцендентальна медитація Сходу і Заходу. Важливою подією в історії західної культури та релігії в ХХ столітті стало поширення так званої «трансцендентальної медитації» (ТМ), якої з 1955 року почав навчати один з духовних лідерів Індії Махаріші Махеш Йогі. Можливо, західна цивілізація б ніколи не дізналася про нього, як вона не знає про багатьох гуру, що живуть і навчають в Індії, Непалі, Гімалаях тощо. Але ця новостворена духовна традиція має успішну «маркетингову» стратегію, тобто підкорює західну культуру за її ж правилами. У 1960–1970-х роках було відкрито центри з цієї медитації в США, до того ж, у найзаможніших регіонах.

Так, у 1973 році до Центру трансцендентальної медитації в Лос-Анджелесі прийшов всесвітньо відомий кінорежисер Девід Лінч і отримав свою першу інструкцію з медитації. Про цей досвід він написав у своїй книзі «Як спіймати велику рибу», а саме: «я сів, заплющив очі, почав читати мантру. Я наче їхав у ліфті, а потім обірвало троси. Бум! Аж ось я поринув у чисте блаженство й опинився «усередині»; «медитація веде вас до океану. Це океан чистої свідомості, чистої усвідомленості. Але він вам знайомий – це ви. Занурюючись, ви відчуваєте щастя, що схоже не на п'янку ейфорію, а на справжню красу» [8]. Нині

Лінч є офіційним представником ТМ у світі, їздить з виступами, свідчить у документальному фільмі і книзі про суть і вплив медитації на якість життя: «За 33 роки я жодного разу не пропустив медитації. Я медитую двічі на день по 20 хвилин – зранку і вдень – і одразу продовжую займатися справами. Всередині мене зростає радість від творення. Загострюється інтуїція. Я насолоджуюся життям. Негатив відступає» [7].

На прес-конференції Лінча в Києві у 2018 році, куди він прибув для відкриття Центру із трансцендентної медитації (у першу чергу, для допомоги ветеранам війни), він запевняв, що завдяки практиці ТМ припинив використовувати наркотики для посилення творчого натхнення та уяви, подолав тривоги і гнів, на які наражав себе і своїх близьких. У Лінча стався досвід пізнання «пустотності» на першій же медитації в 1973 році, і це було його одкровення.

Щоправда, центри ТМ вирізняються поміж інших тим, що мають чітке комерційне спрямування: якщо в Шамбала-центрі ви отримуєте безкоштовно інструкцію до медитації і можете практикувати скільки завгодно поза системою, самостійно, читати духовні книги Чог'яма Трунгпи і Пеми Чодрон (західна буддійська монахиня, яка відома книгою «Там, де страшно» – про складнощі на шляху медитації), то в центрах ТМ є складна багаторівнева система навчання. Це абсолютно західна бізнес-модель, за якою навчаються популярні нині «психологічно-духовні» кадри – коучі, гештальт-терапевти, інструктори з хатха-йоги тощо. Можна було би запідозрити центри ТМ в духовній профанації, як-от псевдовчення письменника-фантаста Рона Хабарта «діанетика», де також залучалися голлівудські зірки для популяризації методу психологічного впливу, якби не сама техніка.

В Україні в 2018–2021 роках почали з'являтися компанії, де в межах корпоративної культури співробітники, незалежно від їхніх посад, проходять навчання з ТМ від сертифікованого центру в Україні. Кожен співробітник проходить обряд ініціації, отримує інструкцію з медитації і «молитовне слово» для мантри. У робочий розклад компанії включають щоденні медитації двічі на день упродовж 20 хвилин. Цікаво, що й у шаматсі рекомендується робити сесії медитації щонайменше 20 хвилин. Це не випадково: сучасні дослідження підтверджують, що саме за цей час відбувається цикл нервової системи, наприклад, щоб переключити симпатику на парасимпатику, тобто дозволити психіці й розуму заспокоїтися.

Отже, медитація – це внутрішня дисципліна, інтенція до набуття духовного досвіду єднання з невидимим і духовні вправи зі своєю свідомістю. Як зазначає Деніел Браун у книзі «Керунок до великого шляху. Махамудра: етапи медитації» для розуміння, що відбувається під час медитації, що є об'єктом і суб'єктом медитації, потрібно розуміти філологію цього процесу, а саме: «дієслово *sgom pa* означає «медитувати» і протилежне за значенням дієслову «слухати» (*thos pa*) або «розмірковувати» (*bsam pa*)»; «буквально термін *sgom pa* означає «стати кимось» або «реалізувати щось» і означає, що тим, хто практикує, потрібно реалізувати або направити вчення Дхарми безпосередньо у власний потік свідомості».

У більш складних техніках медитації, які зветься «майстерні методи», у Тантраїні (великій колісниці) застосовуються різні методик, а саме: «медитативна візуалізація (*sgom bmgis*), і певний ритуал (*sbyog ba*). Коли учні не зайняті медитуванням, їм слід вивчати тексти (*slob pa*) і слідувати моральним принципам (*tshul khrims*), що прийняті в буддизмі» [8]. Як можна побачити, духовні вправи з медитації нагадують практики стоїків, проте у латинському значенні «медитації». Не дивно, що в ХХ столітті саме буддизм і стоїцизм отримали поширення серед колишніх атеїстів і агностиків, які все одно прагнули до самопізнання й отримання духовного досвіду, але шляхом інтелектуальних вправ і таких, які не дадуть розуму нудьгувати. Про це пише італійський історик філософії Массімо Пільюччі у книзі

«Як бути стоїком у сучасному світі», де наводить власний досвід атеїста, що водночас прагне самовдосконалення і самопізнання, єднання із законами природи та свідомості.

Християнська медитація і універсальний принцип медитації. Повернімося до практики ТМ та її інтеграції у католицизм. У 1954 році в Малайї отець-бенедиктинець Джон Мейн OSB зустрів вчителя східної медитації та отримав інструкцію з медитації: замість фрази на санскриті він рекомендував католицькому духовному отцю повторювати одну, окремо взятую, фразу з Біблії протягом усієї медитації, двічі на день по пів години. Так о. Джон отримав досвід медитування. Окрилений внутрішнім осяянням від практики, він описав свій спосіб «медитації» настоятелеві новіціяту, і той наказав йому негайно припинити цей досвід. Як пише Фрімен, «о. Джон з болем, але повернувся до інших, більш інтелектуальних форм медитації – дискурсивних, концептуальних і пов'язаних із уявою, які його спустошували». Але згодом, коли він вивчав праці Йоана Касіяна, то виявив описане ним *meditatio* як абсолютно ідентичне до того, чого він навчався в індійського вчителя. Зрештою він усвідомив універсальність цього методу й традиції.

Після, у 1976 році він почав навчати медитації і заснував у той же період перший лондонський центр християнської медитації, який згодом перетворився на Міжнародну спільноту християнської медитації (*The World Community for Christian Meditation, WCCM*), до якої входять медитативні групи по всьому світі (так само, як і Шамбала-центри, як і центри з ТМ тощо). Учень о. Джона Мейна монах-бенедиктинець лондонського абатства Терві і директор WCCM Лоренс Фрімен OSB у своїй книзі «Внутрішнє світло. Шлях християнської медитації» розкажує про сутність цього методу «споглядальної духовності», а саме: «Медитація для християнина – це тиша Христова в серці, буття перед Богом в оголеному стані розуму. Просте перебування там, де зараз нас животворить Бог, у тому місці й часі, де Він нас являє з вічності».

Це нагадує нам про містичний досвід східного християнства, який зветься «ісихія» (давньогр. спокій, безмовність, тиша): «З поняттям ісихії пов'язана практика мовчазної, розумово-сердечної молитви і тверезіння, що була поширена у ранньохристиянських монахів-пустельників». Досвід о. Джона став зразковим для західних християн, які шукають повернення до витоків – традиції давньої Церкви: «Як зазначив св. Йоан Павло II, цитуючи домініканського містика Майстра Екхарта, – «вийти за межі себе... і дозволити Богу бути Богом в нас» [9].

Але одразу ж постає питання про те, що саме ми маємо на увазі під медитацією і який сенс вкладаємо у це поняття. Лоуренс Фрімен пояснює: «Саме слово «медитація» набуло двох значень у християнській практиці, і значення ці, за іронією долі, протилежні. Ми будемо вживати це слово в його первинному значенні, запровадженому ранньохристиянськими монахами, у чиєму вченні *meditatio* розумілося, як «вдивлятися в *medio*» – залишатися в центрі. Латинське *meditari* використовується як відповідник грецькому *meletan*, що означає «повторювати»» [9]. Виявляється, що у ранньому християнстві практика медитації теж передавалася від учителя до учня, за традицією «живої передачі», що також передбачає невербальні сигнали, перебування у «полі» свідомості вчителя, як і в буддизмі.

Отже, порівнюючи досвід буддійської медитації «шаматха» і трансцендентальної медитації Махаріші, стає очевидним універсальний принцип медитування – стишення інтелектуально-емоційного хаосу та з'єднання із чистою свідомістю, інтуїцією, перебування тут і тепер, у божественному, чистому, теорійному вимірі буття. Це стає очевидно, адже в книзі Фрімена наводиться інструкція до медитації та її інтенція, які доводять, що це дійсно тотожна буддійській та індуїстській традиціям, універсальна практика. Єдина відмінність – це молитовне слово «Мараната» (арам. Прийди, Господи!): «Ми називаємо

це молитовне слово «мантрою». Цей термін, узятий із санскриту, відповідає тому, що св. Йоан Касіян визначає як «формула», а «Хмара невідання» називає «одним малим словом». Сучасна англійська мова повністю асимілювала термін «мантра», як раніше це відбулося з єврейським словом «амінь» та грецьким «Христос». Досить імовірно, що це один зі знаків, який вказує на великий і таємничий процес, завдяки якому поєднуються у шлюб Схід і Захід» [9]. Також слід зауважити, що медитація не є молитвою у звичному значенні – розмовою з Богом або роздуми про Бога; також це не є медитацією-роздумами, що стає зрозумілим з інструкції до медитації: «Не думай ні про що і нічого собі не уявляй: ні духовного, ні мирського. Думки чи образи, що виникають під час медитації, сприймай як розсіювання уваги і постійно повертайся до повторення свого слова» [9]. Якщо порівнювати християнську медитацію, яку рекомендується також робити щодня, по 20–30 хвилин вранці і ввечері, із шаматхою, то об'єктом медитації в останній замість молитовного слова є дихання. Але принцип залишається тотожним.

Отже, завершуючи екскурс у «шлюб» Сходу і Заходу словами духовного лідера Тибету у вигнанні – Його святості Далай-лами 14-го Тензін Г'яцо, які він виголосив під час звернення до буддистів у 2012 році: «Усі релігії свідчать, що егоїзм, уявлення про важливість власного «я» є джерелом всіх проблем, джерелом гніву, ненависті, задрощів. Не варто чіплятися за «я». Набагато важливіше витратити енергію на «трансформацію розуму», розвиток здатності любити та співчувати» [10].

Саме цього й можна досягти завдяки медитації як світської універсальної практики для людей різних культур та віросповідань. Зокрема, на аудієнції українських освітян у Далай-лами 14-го, яка відбулася у Лхасі (Індія) навесні 2019 року, Його Святість дав українським освітянам інструкцію з медитації і запропонував робити її, продовжуючи власну релігійну традицію. Учасниця цієї поїздки психолог і тренер О. Лисих навела такі слова Далай-лами: «Ваша релігія – це ваша сила. У вас є коріння, є предки, тож слідуйте ним. Ми можемо лише розказати вам про свою культуру і досвід. Візьміть у нас краще, що хочете, і користуйтеся цим на благо» [11].

Список використаної літератури

1. Еліаде М. Пошуки. Історія та смисл в релігії / Пер. з англ. Анни Марії Басаурі Зюзіної. – Київ : Дух і Літера, 2018. 68-70, 73, 75-77, 80, 93 с.
2. Мюллер В. Як вийти з депресії : Хай живе серце твоє / пер. з нім. О. Нога. – Київ : Колесо Життя, 2020. 72-73 с.
3. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків / пер. з англ. Олена Любенко. – Київ : Лабораторія, 2020. 26-28 с.
4. Plato. Meno. P. 74. <https://freeclassicebooks.com/Plato/Meno.pdf>
5. Trungpa Ch. Cutting Through Spiritual Materialism. Boulder : Shambhala Publications, 1973.
6. Ngkapa Ch., Khandro D. Roaring silence : Discovering the mind of Dzogchen. Boston-London : Shambhala, 2002. P. 37, 43.
7. Lynch D. Catching the Big Fish: Meditation, Consciousness, and Creativity. New York : TarcherPerigee, 2006. P. 9-12.
8. Brown D. Pointing out of the great way : The Stages of Meditation in the Mahamudra Tradition. Somerville : Wisdom Publications, 2006.
9. Фрімен Л. Внутрішнє світло. Шлях християнської медитації. Київ : Кайрос, 2016. 3-7, 10-11, 15-18 с.
10. Далай-лама розповів, як боротися з егоїзмом. «Факти. Новини». Випуск від 25.12.2012. <https://fakty.com.ua/ua/svit/20121225-1466080/>

11. Лисих О. Про Далай-ламу і Україну. *Науково-популярний журнал «Колесо Життя»*. 2019. Випуск № 2 (126). 79 с.

**THE UNIVERSAL PRINCIPLE OF MEDITATION AS A TOOL
TO OVERCOME LONELINESS OF MODERN HUMAN:
PHILOSOPHICAL, ANTHROPOLOGICAL AND RELIGIOUS ASPECTS**

Iryna Skrypak

*Odesa I.I. Mechnikov National University,
Faculty of History and Philosophy,
Dvoryans'ka str., 2, 65082, Odesa, Ukraine*

This article examines the significance of the presence and restoration of the sacred connection in the life of a postmodern human, who is experiencing anthropological alienation due to digitalization, forced isolation during the quarantine, and the emigration crisis due to war. At the same time, methods for establishing a spiritual connection are deeply considered such a tool for self-discovery as an “Eastern meditation”, widely known in the West. However, if we follow the history of the spread of Eastern religions in the West, it will turn out that mostly Eastern practices have turned into so-called «spiritual materialism». To substantiate this opinion, the author refers to the works of researchers and teachers of Buddhism, specifically Buddhists and meditation practitioners from Tibet, Great Britain, and the USA. But the main task of the research is to derive the universal principle of meditation as a tool for overcoming loneliness, depression and other common mental states that characterize the existence of a modern human. To do this, the article explains what meditation is, what its meaning and intention are, how it affects the human psyche. There are also examples of the integration of Eastern meditation into the Christianity of the Catholic rite and into the lives of prominent contemporaries. In this way, it is possible to make sure that meditation is really a universal principle that goes beyond the boundaries of the religion, and it can be applied in different spheres of life and by people of different faiths. This is especially relevant now, when the humanity is turning into new era and making the formation of a new world order. The meditation principle can help to overcome such destructive psycho-mental conditions as a depression and painful loneliness in a case of long-term forced isolation during quarantine, in a case of staying abroad due to forced emigration and fleeing of the war, being under occupation, in a war zone, etc. Eventually, a human of the global digital world, who got the challenge of loneliness, takes the opportunity to meet and sustain himself, to learn supportive awareness and being alone due to such a universal tool as meditation.

Key words: loneliness, solitude, worldview, hermeneutics, sacredness, meditation, religion, Buddhism, Christianity, transcendental meditation, secular ethics, spiritual materialism, God, history of religion.