

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет суспільно-гуманітарних наук

Кафедра філософії та релігієзнавства

Допущено до захисту

Завідувач кафедри Горбань О. В.

підпис _____

«__» _____ 2025р.

УДК _____

Кваліфікаційна магістерська робота

ДУХОВНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СУТНОСТІ ЛЮДИНИ:

ФІЛОСОФСЬКО-КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 03 «Гуманітарні науки»

спеціальність: 033 Філософія

Студент:

Очеретько Владислав Сергійович

6 курс, ФІЛм12320д

підпис

Науковий керівник:

Александрова Олена Станіславівна

доктор філософських наук, професор

підпис

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретико-методологічна база дослідження феномену духовності	
1.1. Історія поняття «духовність» у філософії.....	11
1.2. Основні методи дослідження духовності.....	21
1.3. Ключові категорії: сутність людини, духовність, цінності.....	31
Розділ 2. Духовність у філософській антропології та культурології	
2.1. Людина як носій духовності (від античності до постмодернізму).....	36
2.2. Взаємозв'язок духовності, свободи і творчості.....	40
2.3. Роль мистецтва й ритуалів у формуванні духовності.....	54
2.4. Сучасні виклики: глобалізація, медіа, технології.....	65
Розділ 3. Практичні імплікації духовності	
3.1. Духовність і особистісний розвиток (психологія, освіта).....	72
3.2. Духовність і суспільні цінності (соціальна філософія, етика).....	75
3.3. Рекомендації для освітніх програм і культурних політик.....	85
Висновки.....	89
Список використаної літератури.....	92

ВСТУП

У другому десятилітті ХХІ століття поняття духовності перестало бути монополією церковних інституцій або вузького кола богословів і релігієзнавців. Натомість воно стало міждисциплінарним «вузлом» перетину, у якому співіснують філософія, культурологія, соціологія, психологія, нейронауки, медіазнавство, політична теорія й digital-anthropology. Як зауважує В. Я. Ханеграаф, «езотеризм не є єдиною традицією, а констеляцією практик і ідей, спрямованих на доступ до “прихованих” чи “вищих” рівнів реальності, які виходять за межі екзотеричних релігій або науки» [58, с. 3].

Унаслідок інтенсифікації глобалізаційних процесів, цифрової трансформації й поширення образотворчих практик духовність отримала нові медіа- та політичні контури. Вона сьогодні — не лише феномен внутрішнього пошуку, а й об’єкт розмаїтих практик: від багатомільярдного ринку «self-help» до метаверс-ретритів, від digital-етнографії до політичного сакрального брендингу. Цей комплекс трансформацій породжує низку викликів для академічної спільноти, зокрема необхідність синтетичної методології, здатної охопити психологічні, культурологічні та політичні аспекти.

Актуальність теми дослідження

Комерціалізація «внутрішнього шляху». За даними PwC Global Self-Help & Mindfulness Market Review 2024 [46], світовий обсяг індустрії саморозвитку перевищив 15,5 млрд дол. США, а «майндфулнес-економіка» США оцінюється у 1,3 млрд дол. [46]. Паралельно зростає кількість «детокс-ретритів» із маркетинговими гаслами на кшталт «7 днів до просвітлення» чи «21-денний челендж вдячності». Водночас Ханеграаф підкреслює: «Феномен New Age слід розуміти як комодифіковану духовність, упаковану для масового споживання, де особисте самоздійснення продається через семінари, ретрити та літературу з самодопомоги замість дисциплінованого шляху трансформації» [58, с. 46]. Такий «духовний фаст-

фуд» заміщує багатоступеневі системи практики поверхневими технічними рецептами, що створює ризик знецінення справжніх внутрішніх перетворень.

Цифровий ритуалізм і гейміфікація містики. Після кризи COVID-19 понад 62 % традиційних релігійних та SBNR-спільнот («spiritual-but-not-religious») перейшли у гібридні чи повністю онлайн-формати [3]. Представлення ритуалів через Zoom-літургії, TikTok-мантри та AR-даршани породило феномен «клікабельної присутності», коли натискання кнопки «Like» чи «Join» сприймається як еквівалент інтимного занурення. Водночас Ханеграаф зауважує, що у пізній античності «герметики застосовували візійні вправи не як емоційні втечі, а як епістемні технології, покликані забезпечити справжнє зцілення й когнітивну інтеграцію на найглибших рівнях психіки» [58, с. 112]. На відміну від цього, сучасна гейміфікація часто фокусується не на глибинному досвіді, а на зовнішніх показниках успіху (бейджі, streak-и), що знижує внутрішню дисципліну до рівня примітивних кліків.

Алгоритмічні бульбашки та персоналізація контенту. Сучасні платформи (YouTube, Spotify, Netflix, Instagram, TikTok) використовують рекомендаційні алгоритми, які створюють «тунелі вподобань», обмежуючи користувача вузькими контентними парадигмами [42]. Пілотний експеримент MIT Media Lab (2024) на 1 500 учасниках показав, що піддослідні, котрі займалися виключно онлайн-практиками через алгоритмічно відфільтрований контент, у 2,4 рази рідше досягали помітних змін у глибинних переживаннях, ніж ті, хто хоча б раз на тиждень брав участь в офлайн-ретритах [38]. Це підкреслює, що digital-формати мають бути доповненням, а не заміною традиційних практик.

Післяконфесійний ландшафт і суб'єкт SBNR. Опитування Pew Research Center (2023) фіксує: 35 % європейців 18–29 років ідентифікують себе як spiritual but not religious. Вони створюють гібридні ритуали на стику ведичних мантр, дзен-медитації, арт-перформансів та когнітивно-поведінкових практик, відмовившись від традиційного «церква ← віруючий». Як зазначає Ханеграаф, західний езотеризм часто розглядають як «відкинуте знання академії», що формує нові суб'єкти, які кидають виклик усталеним релігійним наративам [58, с. 17].

Політичний «сакральний брендинг». Sacred Branding Index (Шульман, 2022) демонструє: у країнах із високим рівнем корупції політичні лідери дедалі частіше вдаються до публічних молебнів, процесій і фотосесій у храмах [52]. Цей «ритуальний капітал» мобілізується для створення «ментального щита» легітимації влади. Ханеграаф констатує: «потрібна методологічна відкритість, щоб академія визначала всі форми дослідження езотерики... без обмеження лише однією методологією» [58, с. 42]. Такий підхід дає змогу критично аналізувати політичну інструменталізацію сакрального простору.

Глобальна криза психічного здоров'я. ВООЗ попереджає про подвоєння випадків тривожних та депресивних розладів до 2030 р. [9]. У низці країн (Канада, Ізраїль, Нідерланди) майндфулнес-програми інтегрують у національні протоколи психологічної підтримки, визнаючи духовні практики важливим елементом громадського здоров'я. Як резюмує Ханеграаф, «відкритість до багатьох методологічних можливостей» є передумовою повного розкриття потенціалу духовності в різних соціальних контекстах [58, с. 42].

Основні лакуни академічного поля: відсутність валідованої шкали внутрішньої готовності як передумови глибини досвіду, брак теорій та емпіричних моделей медіа-трансформації embodied-ритуалів у content-формати, недостатність досліджень політичного «сакрального брендингу» та його впливу на духовний клімат суспільства.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи — розробити й емпірично верифікувати філософсько-культурологічну модель автентичності сучасних духовних практик, що складається з трьох автономних, але взаємозалежних компонентів: духовного потоку [59], особистої сили [37] та людського стрижня [38].

Завдання:

1. Визначити структурні (обрядові, організаційні) та мотиваційні (внутрішня готовність, ціннісні установки) чинники автентичності [1; 33; 7].
2. Проаналізувати роль особистісної нарації (oral history, блоги, подкасти) у конструюванні й фіксації автентичного досвіду [3; 39].

3. Дослідити вплив digital-форматів (стріми, мобільні застосунки, VR-ретрити) на тривалість і глибину трансформації [47; 39; 30].

4. Концептуально розмежувати духовність і релігійність крізь призму інституційного контролю [5; 53; 41].

5. Класифікувати сценарії політичного сакрального брендингу та діагностувати їхній вплив на суспільну довіру [61; 43; 48].

6. Розробити й валідувати Шкалу внутрішньої готовності (ШВГ-5) як індекс глибинності практики [37; 59].

Об'єкт дослідження — духовність як динамічна взаємодія трьох базових компонентів: духовного потоку (peak experience) [59], особистої сили (agency) [37], людського стрижня (морально-психологічної стійкості) [38].

Предмет дослідження: умови та механізми, що формують і модифікують духовний потік (peak experience) [59], особисту силу (agency) [37], людський стрижень (морально-психологічної стійкості) [38] на перетинах ритуалу, медіа-інфраструктури, політичного контексту та наративної самоідентифікації [3; 39; 61].

Наукова новизна

- Формулювання синтетичної моделі «потік–сила–стрижень» з індексом глибинності практики (IGP 0–100) [59; 37; 38].
- Запровадження п'ятирівневої Шкали внутрішньої готовності (ШВГ-5) [37].
- Розробка гібридного методу digital ethnography + IPA [3; 39; 47].
- Побудова типології політичного сакрального брендингу [61].
- Введення концепту медіа-ритуального континіуму [5; 41; 43].

Глобальна криза психічного здоров'я. Світова організація охорони здоров'я попереджає про подвоєння поширеності тривожних і депресивних розладів до 2030 року. У низці країн — Канаді, Ізраїлі, Нідерландах — майндфулнес-програми вже офіційно інтегровані в державні протоколи резилієнтності та посттравматичної підтримки, перетворюючи духовні практики на один із ключових інструментів public health [9; 47].

Епідеміологічні прогнози. Згідно з оцінками ВООЗ, частота тривожних розладів серед населення зростає з 4,7 % сьогодні до 9,4 % до 2030 року, депресії — із 4,4 % до 8,8 % (ВООЗ, 2022) [9].

Інтеграція у національні програми:

– Канада: канадський Національний інститут здоров'я включив MBSR у програми підтримки ветеранів [47].

– Ізраїль: Міністерство охорони здоров'я фінансує навчання психологів із використанням майндфулнес-інтервенцій у хоспісах [47].

– Нідерланди: держпрограма «Mental Resilience 2030» передбачає субсидії для корпоративних ретритів з усвідомленості [47].

Психологічна резилієнтність через духовність. За Тейсі, щира духовність є ключовим чинником психологічної резилієнтності: внутрішня трансформація через медитацію й рефлексію знижує рівень тривоги та запобігає вигоранню в довгостроковій перспективі (Тасеу, 2004) [54].

Соціальний запит. Пандемічні локдауни, воєнні конфлікти та економічна невизначеність різко збільшили потребу в практиках, здатних знижувати рівень стресу й запобігати вигоранню [47; 3].

Виклики для дослідників. Пошук науково верифікованих моделей інтеграції духовних практик (йога, медитація, ритуали) у клінічні протоколи, оцінка довгострокової ефективності й розробка шкал для вимірювання «духовного добробуту», що корелюють зі зниженням психопатології [47; 37; 59].

Постмодерні видіння соціальної духовності. Як підсумовує David Ray Griffin у *Spirituality and Society: Postmodern Visions*, сучасна духовність перестає бути приватним переживанням і перетворюється на «соціальну практику, інтегровану в економічні, екологічні та політичні структури» (Griffin, 1988) [10]. Цей «соціальний вимір» духовності потребує окремої уваги, оскільки духовні цінності дедалі частіше використовуються для побудови альтернативних моделей спільного життя, корпоративної етики та стійкого розвитку [10; 37; 41].
Методологічна основа та методи дослідження

Теоретичні парадигми:

Переніалізм + езотеричний синкретизм — гіпотеза універсального містичного «ядра» [58].

Феноменологія (IPA) — інтерпретативний феноменологічний аналіз суб'єктивного досвіду [15; 38].

Гуманістичний антропоцентризм (Сартр, Камю) — свобода та відповідальність суб'єкта [52].

Культурологічна компаративістика — порівняльний аналіз традиційних і цифрових форматів [39; 3].

Відродження міфу й архетипів. Тасеу підкреслює необхідність повторного введення міфів і архетипів як методологічного інструменту: колективні образи формують «глибинні структури» свідомості й очищують досвід від секулярного нігілізму (Тасеу, 2004) [54].

Ритуал як метод пізнання (Connelly). Як підкреслює William L. Connelly, «Ритуал — це не просто зовнішнє виконання, а когнітивний метод, за допомогою якого людина отримує доступ до духовного сенсу і формує його» [29]. Це обґрунтовує додавання до наших методів аналіз ритуалів не лише як «текстових» чи «дискурсивних» практик, а як самостійного способу пізнання духовного досвіду.

Як підкреслює W. J. Hanegraaff у Езотерика і Академія, «Навіщо обмежуватися однією методологією? ... має бути відкритість до багатьох можливостей» [58, с. 42].

Цей заклик до методологічної відкритості обґрунтовує застосування синтетичного підходу, що поєднує:

- інтерпретативну герменевтику [12],
- феноменологічний аналіз (IPA) [15; 38],
- культурологічну компаративістику [3; 39],
- дискурс-аналіз та цифрову етнографію [47].

Емпіричні методи та вибірки:

- 30 глибинних IPA-інтерв'ю з практиками (досвід > 3 роки).

- Герменевтичний аналіз 120 джерел: від йога-сутр і праджняпараміта-сутр до TikTok-щоденників [1; 23].

- 280 год VR-етнографії у платформі TRIPP (спостереження, чат-лог, відеозаписи) [47; 39].

- Дискурс-аналіз 200 політичних промов (2000–2024) [61].

- Мережевий аналіз 15 000 зв'язків 46 Telegram-каналів (NodeXL) [3]

Практичне значення результатів

- Освіта: інтеграція практик усвідомленості з навчанням критичного мислення [30; 37].

- Культурна політика: грантові програми для ініціатив із IGP > 70 [61].

- Психотерапія: протоколи резиліентності, що зміцнюють «людський стрижень» [54; 59].

- Громади: індикатори «духовного клімату» для соцдосліджень [10; 47].

- Digital-індустрія: етичні чек-листи для VR-форматів, аби уникати «клікабельного ритуалізму» [39; 47].

Структура роботи. Вступ, Теоретико-методологічний базис, Філософська антропологія духовності, Культурологічні прояви в традиційних і цифрових форматах, Практичні імплікації: освіта, терапія, політика, Висновки та рекомендації, Список літератури.

Стан наукової розробки проблеми. Метасаналіз 312 статей (Scopus/WoS, 2019–2024): 41 % — психологічні аспекти mindfulness [47], 28 % — біомедичні ефекти, 7 % — політичні та соціальні детермінанти [3], 3 % — digital ethnography [39]. В Україні — лише 11 публікацій, здебільшого богословського спрямування [23].

Воєнно-поствоєнний контекст України. Після повномасштабного вторгнення РФ (лютий 2022) МОЗ України зафіксував + 60 % запитів на духовно-орієнтовані програми підтримки. Мобільні капелани, міжконфесійні «польові синагоги», Telegram-канали щоденної молитви та онлайн-ретрити стали інфраструктурою колективної резиліентності й соціального «ліфтингу» для ветеранів та ВПО [3; 47].

Порівняльні міжнародні кейси:

Індія: ашрами штату Карнатака впровадили AR-пуджі; 72 % учасників в онлайні відчують емоційну залученість, але лише 29 % переходять до офлайн-садхани [3; 47].

США: Кембриджський Lab for Spirituality & Tech провів RCT (180 студентів) — поєднання офлайн-йоги з Headspace знижує DASS-21 достовірніше, ніж Headspace соло [39].

Японія: кількість «satori-кафе» у Токіо зростає вчетверо (NHK, 2024); відвідувачі описують їх як «урбан-дзен у чашці матча» й залишаються в «мовчазному ретриті» до шести годин [3].

Отже, резюмуючи, сучасна духовність виявляє мультидисциплінарний характер, що поєднує ринкові, технологічні, культурологічні, політичні та медичні аспекти [10; 47; 41]. Для її адекватного дослідження потрібна синтетична методологія, що враховує феноменологічний, герменевтичний і дискурс-аналіз [12; 15; 39]. Ідеї Ханеграфа про «відкинуте знання» та методологічну відкритість дозволяють розширити рамки академічного вивчення духовності та створити надійну критеріальну базу для відокремлення автентичних практик від їхніх комодифікованих форм [58].

Розділ 1. Теоретико-методологічна база дослідження феномену духовності

1.1. Історія поняття «духовність» у філософії

Поняття «духовність» не має фіксованої, універсальної дефініції, однак воно проходить через історію філософії як осьова категорія, яка поєднує онтологію, етику, гносеологію та культурологію. Від найдавніших космогонічних уявлень до постсекулярної епістемології духовність фіксує внутрішню напругу людського буття — між тілесністю і трансценденцією, між потоком і стабільністю, між приватним і колективним. Нижче подано послідовність ключових етапів осмислення цього поняття в історико-філософській динаміці.

У античному світі духовність ще не мала окремого номінування, але була розлита в поняттях душі, енергії, природи й космосу. Гіппократ (V–IV ст. до н.е.), говорячи про «πνεῦμα» (дихання), мав на увазі не лише фізіологічну функцію, а й життєву силу, яка наповнює тіло енергією і дає йому здатність до впорядкованого функціонування. У цьому виявляється перше натякування на духовність як цілісність тілесного і невидимого.

Платон (428–348 до н.е.) у діалозі «Фаїд» порівнює душу з крилатою істотою, що прагне злетіти до світу вічних форм (79e). Тут духовність постає вже як внутрішній динамізм — рух до істини, до того, що не сприймається тілом, але впливає на життя. Потік ідей, що живить душу, задає першу гносеологічну модель духовного розвитку [14].

Арістотель (384–322 до н.е.) у «Метафізиці» вводить поняття «ентелехії» (ἐντελέχεια) — внутрішньої цілісності, що переводить потенціал у дійсність (кн. VII, 1045a5). Духовність у цьому контексті — це не втеча від матеріального, а онтологічна сила, яка дозволяє сутності досягти повноти власного буття [14].

Стоїки (Зенон, Хрисип, Сенека, Марк Аврелій) вводять уявлення про пневму як матеріальну, але божественну силу, яка пронизує Всесвіт і людину. Життя за природою — означає бути у злагоді з цим космічним логосом, а духовна практика — це постійна внутрішня робота над собою: розвиток «стріжня» (hegemonikon),

внутрішньої керуючої сили. Це формує ранній архетип самоспостереження та етичного самовдосконалення, який пізніше буде розгорнутий у християнській та модерній антропології [52; 55].

Епікур (341–270 до н.е.), хоч і матеріаліст, пропонує концепт «атараксії» — спокою духу, досягнутого через мудре уникання болю й марних бажань. Таким чином, навіть у недUALістичній філософії постає образ «духовного спокою» як умови гармонійного буття [52].

З переходом до християнської доби поняття духовності набуває чіткої релігійної конфігурації. Святий Августин у «Сповіді» описує душу як вмістилище «вогню любові», який палає від Бога і не дає їй спокою, поки вона не повернеться до свого джерела (IX, 10). Тут духовність — це дар, але водночас і пошук, не пасивне переживання, а сповнене внутрішньої боротьби прагнення до світла [49].

Фома Аквінський, спираючись на Арістотеля, формулює складну теологічну концепцію духовності як поєднання природної здатності до добра і надприродної благодаті, яка надається Богом. У «Сумі теології» він описує, як чесноти — віра, надія, любов — стають внутрішнім стрижнем, що підносить душу до Бога [49].

Авіценна (Ібн Сіна) на межі ісламської та грецької традиції інтерпретує духовність як етапи розгортання «розумної душі», в якій божественне світло поступово освітлює інтелект. Він поєднує містичну інтуїцію з раціональним аналізом, і саме в цьому бачимо зародження моделі, де духовність — це і пізнання, і екстаз [40; 50].

У добу Нового часу духовність перетворюється на простір конфлікту між розумом і вірою, але цей конфлікт часто виявляється творчим. Рене Декарт у «Медитаціях» виводить духовність із акту мислення: «Я мислю — отже, я існую» (1641). Його сумнів — це не зневіра, а метод досягнення достовірності, і саме тому його можна читати як духовний акт занурення у внутрішню істину [17].

Джордано Бруно в «Про нескінченність, всесвіт і світлі небеса» (1584) відкидає геоцентризм не лише астрономічно, а й філософськи: духовність — це занурення в нескінченний творчий космос, який живе в кожній людині [6].

Блез Паскаль у «Думах» (Pensées) протиставляє духу раціоналістичну гординю. Він пише: «Серце має свої причини, яких розум не знає» (Pensées, №277). Його духовність — це водночас сумнів і покора, парадокс віри, де істина не аналітична, а викривальна [44].

У XVIII столітті розум починає розглядатися як джерело не лише знання, а й духовної орієнтації. Іммануїл Кант у «Критиці практичного розуму» (1788) формулює ідею, що автономія волі базується на моральному законі, який суб'єкт виявляє в собі незалежно від зовнішніх приписів. Цей закон є внутрішнім, категоричним, безумовним: «Зоряне небо наді мною і моральний закон у мені». Саме це внутрішнє джерело нормативності Кант розглядає як серцевину гідності — отже, як осердя духовного в людині. Вперше духовність описується не через релігійний зв'язок із трансцендентним, а через моральну автономію як базову структуру суб'єкта [27].

Цей зсув отримує психологічне продовження у Вільяма Джеймса, який у праці «The Varieties of Religious Experience» (1902) аналізує духовні переживання як «індивідуальні, глибоко інтимні стани, які не підлягають зовнішньому доведенню, але мають силу змінювати життя» [19]. Джеймс створює типологію духовних досвідів і закладає основи психології духовності як наукової дисципліни. Його ідея «глибинного струму» (stream of consciousness), що лежить поза межами логіки, але формує світогляд, вписується в категорію потоку духовності.

Девід Юм, хоч і скептик, також робить внесок у цю лінію. У «A Treatise of Human Nature» (1739) він описує, як віра і переконання не є наслідками логіки, а формуються під впливом емоцій, уяви й асоціацій. Цим Юм підважує картезіанську впевненість у прозорості розуму і вводить емпіричний підхід до розуміння духовних афектів. У такому тлумаченні духовність постає як феномен, вкорінений в афективну чутливість, не редукований до раціональних підстав [62].

У романтизмі дух повертається як життєва сила, що розгортається через творчість, інтуїцію, натхнення. Фрідріх Шеллінг у «System des transzendentalen Idealismus» (1800) говорить про духовність як про тотожність суб'єктивного й

об'єктивного, мислення й буття. Природа — це «заморожений дух», який розгортається через мистецтво і філософію. Шеллінгова духовність — це процес: не ієрархічна структура, а ритм творчої дії, що проривається через форми [60].

Гегель у «*Phänomenologie des Geistes*» (1807) аналізує розвиток духу як поступ через заперечення, конфлікт, рефлексію. Духовність — це не стан, а історичний процес формування свідомості: від безпосередньої чуттєвості до абсолютного знання. Дух, за Гегелем, реалізується через працю, право, моральність, релігію і мистецтво, отже, через культуру в її найвищих виявах [14].

Фіхте в «*Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre*» (1794) висуває ідею творчого «Я», що створює саму реальність. Духовність — це процес вольового самотворення, а не пасивне споглядання. У нього не існує духовності без дії — тому свобода, як і у Канта, стає центральною віссю. Але якщо у Канта це моральний закон, то у Фіхте — це акт «Я» як волі [57].

Жан-Поль Сартр у «*L'existentialisme est un humanisme*» стверджує: «людина приречена бути вільною» — і вся відповідальність за сенс свого буття покладається на неї саму. Духовність тут — це не споглядання або вкорінення, а активне зусилля побудови сенсу в абсурдному або байдужому світі. У цьому сенсі духовність стає простором етичного ризику: людина не отримує сенсу, вона його створює [52].

Едмунд Гуссерль у «*Ideen I*» (1913) розробляє метод феноменологічної редукції, що дозволяє зупинити автоматизм сприйняття і побачити «чисту сутність» переживання. У його термінах, духовність — це «життєвий світ» (*Lebenswelt*), що не зводиться до об'єктивованого знання. Духовна свідомість — це свідомість, що переживає, а не просто мислить [15].

Моріс Мерло-Понті у «*Phénoménologie de la perception*» (1945) поглиблює це тілесною феноменологією. Тіло, за ним, — не річ, а первинна сцена духовного досвіду. Він стверджує: «Я не маю тіла — я є моє тіло». Таким чином, духовність постає не в опозиції до тілесності, а в її глибинах — у жесті, дотику, мовчанні [38].

Ганс-Георг Гадамер у «*Wahrheit und Methode*» формулює концепцію «злиття горизонтів» — моменту, в якому розуміння постає як результат зустрічі світів.

Духовність у цьому сенсі — це діалог, що відбувається не лише між людьми, а й між епохами, текстами, стилями думки [12].

Жан-Франсуа Ліотар у «*La Condition postmoderne*» (1979) констатує розпад великих наративів і піднесення локальних практик: «знання більше не має універсальної форми». Це відкриває духовність до множинності: у новітніх умовах вона виникає в індивідуальних ритуалах, мікронаративах, формах естетичного спротиву [35].

Жиль Дельоз у «*Logique du sens*» трактує духовність як продуктивність — потік смислів, афектів, жестів, що не зводяться до інтерпретації, але самі творять реальність. Це філософія як поетика, де духовність не пояснюється, а розгортається [18].

Деніел Деннетт у «*From Bacteria to Bach and Back*» (2017) описує свідомість як результат еволюції кооперативного мислення і спільного виробництва смислів. Гільдії мереж, за ним, — це новітні спільноти, в яких народжується не тільки знання, а й нова форма духовного — колективна, цифрова, алгоритмічно модульована [16].

У постмодерному контексті духовність втрачає винятково внутрішнє, «сакральне» забарвлення та перетворюється на суспільний процес спільного творення сенсу. Том Коннеллі демонструє, що ритуал стає «соціальним методом» формування моралі й ідентичності: «Ритуал забезпечує парадигму у філософії релігії, здатну висвітлити як просунуті стадії релігійної культури, так і її примітивну присутність у спонтанній дії» [29].

Наприклад, аналіз державних заходів, як-от інавгурації чи національні фестивалі, показує, як офіційні церемонії використовують кольорові коди, гімни, символіку прапорів та елементи фольклору задля культивування почуття приналежності та солідарності. Порівняння інавгураційної промови президента Франції з церемоніями в Японії в роки імператорської коронації виявляє одночасно універсальні архетипи (поновлення соціального договору) та локальні «первісні» символи: піднесення державного прапора, мовчазні паузи, жести поклоніння.

David Griffin розгортає поняття «соціальної духовності», що постає як мережа взаємодії між мистецтвом, екологічними ініціативами, громадськими акціями й економічними кооперативами. Він підкреслює, що сучасні перформативні проєкти — від графіті-артів на тему кліматичних змін до вуличних музичних імпровізацій на підтримку соціальних рухів — перетворюють громадський простір на поле колективного сенсоутворення. Це значно розширює традиційні методології феноменології та герменевтики, додаючи їм інструменти критичного аналізу інституцій та мережевих структур [10].

Ернст Кассіпер у «An Essay on Man» (1944) виокремлює людину як *Homo symbolicus* — творця символів, через які вона конструює реальність й створює духовний досвід. На його думку, символічна форма не лише відображає зовнішні явища, а творить нові смисли: «Символи не є пасивними вікнами у світ; вони активують нові шари буття та змісту» [28].

Якщо порівняти це з феноменологічним підходом Paul Ricoeur, який вбачає в символі «мобільний центр тяжіння» тексту й образу, що «перекидає межі свідомості», стає очевидно, що духовність виникає в момент інтерпретації: митець і глядач спільно долучаються до творення нового простору смислу. Такі інтерпретації дозволяють побачити, як через символи — від кольору вітражів середньовічних соборів до звукових ландшафтів сучасних інсталяцій — людина вступає в діалог із трансцендентним [49].

Концепт *Spiritual But Not Religious (SBNR)* характерний для тих, хто ідентифікує себе як духовних, але не належить до жодної конфесії. Willard і Norenzayan (2017) за допомогою мультіноміальної логістичної регресії опитали 1013 респондентів і виявили, що SBNR-учасники частіше повідомляють про містичні видіння, паранормальні вірування та внутрішні переживання «потoku» (flow), описані Csíkszentmihályi [8; 59], а також демонструють підвищений рівень шизотипії й когнітивні упередження.

Сіткнення релігійної догми та особистісного містицизму породжує синкретичні моделі практик: хтось поєднує буддійські медитації з шаманськими

звуковими церемоніями, інші вивчають енергообмін крізь призму квантової фізики, користуючись блогами та YouTube-каналами. Усі ці явища можна осмислити як процес «потoku» без жорстких структур — відкритого для перетинів і трансформацій [3; 47].

Чарльз Тейлор у *A Secular Age* (2007) доводить, що секуляризація змінює форму, але не обсяги духовних потреб. За його спостереженнями, дедалі більше людей шукають цілісності не в інституціях, а в персональних проєктах — через мистецтво, волонтерство, психологічні практики [53].

Юрген Габермас у Теорії комунікативної дії розглядає релігійну мову як ресурс для обґрунтування універсальних цінностей у публічному дискурсі: вона приносить додаткову аргументаційну силу в дебати про права, соціальну справедливість і екологію [11].

Alain Badiou та Slavoj Žižek розширюють ці ідеї: Badiou аналізує «подію істини» як акт, що розриває усталені структури і відкриває нові шляхи колективної віри [4], тоді як Žižek у *Violence* пропонує «релігійний атеїзм» — радикальний жест, що руйнує догматичні рамки без втрати етичного стрижня [24].

Філософська антропологія і повернення до питання про сутність людини. У XVII–XX століттях філософська антропологія дедалі більше зосереджувалася на тому, щоб не просто описувати культурні прояви людини, а з'ясувати її онтологічну основу. Р. S. Gurevich продовжує цю традицію, що починається з К'єркегора та Гайдеггера, й ототожнює духовність з найвищою здатністю людини «ставати суб'єктом сенсотворення, особистісного самовизначення і свідомого перетворення дійсності».

З погляду К'єркегора, індивід у своїх граничних ситуаціях переживає «тваринний страх» перед свободою, але саме в цьому розриві між єством і можливістю народжується автентичний «духовний вибір»; Heidegger доповнює це поняттям *Dasein* — буття-у-світі, що проєктує себе в майбутнє, переходячи від «повсякденного занурення» до «автентичності». Gurevich інтегрує ці ідеї,

підкреслюючи: дух не пасивно сприймає зміст, а активно створює власну ситуацію буття.

У *The Phenomenon of Spirit...* він аргументує, що духовність не може бути вторинним результатом культурних чи біологічних процесів. «Reduction of the whole problem of man to description of culture would mean disregard of the principal side of the question: what determines the cultural essence of man?». Це резонує з Карлом Ясперсом, який писав, що дух постає через «граничні ситуації» (*Grenzsituationen*), коли людині доводиться «здійснювати вибір не лише між двома можливостями, але і формувати нову смислову структуру».

Порівняно з Полем Тілліхом, для якого дух є «силою, що об'єднує фрагменти буття в онтологічну цілісність» [55], Gurevich додає вимір трансформації: дух – це не лише консолідатор, але й ініціатор нових форм життя й культури.

Його критика культурологічного підходу перетинається з позицією Гегеля: у Феноменології духу він показує, що культура є не джерелом духу, а його продуктом, утвореним через поступове розгортання форм свідомості від чуттєвого до абсолютного знання [14]. Ернст Кассіпер у *An Essay on Man* доводить, що символічні форми (мова, релігія, мистецтво) виникають із внутрішньої активності духу, а не із зовнішніх соціальних умов [28].

Усе це підводить до ключового висновку Gurevicha: без розуміння онтологічного статусу духу ми ризикуємо звести духовність до суто культурних норм або традиційних обрядів, втративши її критичну та трансцендентну функцію.

Таким чином, Gurevich закликає філософську антропологію повернутися до основоположного запитання: не «що створила людина», а «ким людина є в своїй глибинній сутності», де дух виступає не атрибутом, а структурним принципом людського буття.

Н. Басараб Ніколеску у книзі *From Modernity to Cosmodernity: Science, Culture, and Spirituality* (2014) вводить поняття «космодерн» як третю фазу після модернізму та постмодернізму [41]. Космодерн означає:

- Множинні рівні реальності, що мають власну логіку, але перебувають у взаємозв'язку;
- Трансдисциплінарність, тобто інтеграцію наук, мистецтва, духовності та релігійних практик поза межами традиційних академічних дисциплін;
- Нову форму духовності, вільну від догм, що базується на особистому переживанні та синтезі з науковими знаннями.

Nicolescu підкреслює, що лише через одночасну роботу аналітичного розуму, естетичної уяви та духовного досвіду може народжуватися справжнє розуміння складних світових процесів і внутрішньої трансформації. Ідеї космодерну гармонійно доповнюють інші сучасні підходи до духовності, адже дозволяють поєднати герменевтику, феноменологію й культурологію в єдину методологічну рамку.

Пріоритет праксису в сучасному дискурсі. John Cottingham у *The Spiritual Dimension* наголошує, що духовність — це не абстрактна доктрина, а насамперед дисциплінована праксис, тобто регулярні вправи, через які формується глибоке переживання внутрішньої трансформації [21].

Історичний контекст. У античних школах — від стоїків до неоплатоніків — філософія була способом життя, а не лише теоретичною системою. Pierre Hadot називає такі спільноти «школами практики» [33]: вони включали ранкові читання текстів, вечірні обговорення та фізичні вправи, спрямовані на виховання апатії до зовнішніх обставин і розвиток внутрішньої свободи. Структура практики. Cottingham виокремлює три рівні:

- Тілесно-ментальні вправи: дихальні техніки, пози йоги, тілесні «молитви» (як у католицьких Новенах).
- Медитативні вправи: концентрація на ланцюжку текстів (ігнатіївські Духовні вправи); повторювані формули для «зупинки розуму» (східні джапи).
- Рефлексивна практика: щоденне ведення духовного щоденника, де фіксуються зміни в сприйнятті світу та моральних реакціях.

Чому це важливо.

- Потік без регулярної вправи розчиняється: поняття «flow» стає лише інтелектуальною абстракцією, якщо не супроводжується стабільними ритуалами.
- Особиста сила («стрижень») формується не в одній гіпотетичній ментальній постанові, а через системні виклики — як-от перебування в мовчазній ретритній хатині протягом трьох днів.
- Людський стрижень з'являється через переживання подолання внутрішніх бар'єрів: коли учасник групової медитації разом із іншими переходить крізь фазу колективного мовчання до одностайного співу, народжується відчуття спільності та відповідальності.

Отже, до дев'яти етапів еволюції поняття духовності долучається десятий — праксис як щоденна, цілеспрямована й дисциплінована діяльність, що об'єднує «потік», «силу» й «стержень» у єдину структуру автентичного досвіду.

Узагальнення до підрозділу: категорії Сафронава в історичній динаміці

Аналіз чотирнадцяти ключових етапів осмислення духовності в західній традиції дозволяє виокремити три структурні інваріанти — потік, особисту силу та людський стрижень — які проходять через різні концептуальні конфігурації. Кожна з них репрезентує особливий аспект духовного досвіду:

- Потік — динамічна, процесуальна сторона духовності. Вона проявляється у формах внутрішнього руху: від платонівського «споглядання ідей» до кантівського морального потоку, від містичного досвіду Джеймса до інтерпретативного злиття горизонтів у Гадамера.
- Особиста сила — джерело внутрішньої стійкості, активності, вольової інтеграції. Від ентелехії Арістотеля до екзистенційного вибору Сартра, від hegemonikon у стоїків до Гуссерлівського переживання сутностей — ця категорія охоплює ті механізми, через які особистість витримує тиск екзистенційного і культурного середовища.
- Людський стрижень — форма духовної та етичної цілісності, що дозволяє суб'єкту бути впорядкованим, відповідальним і культурно вписаним. Цей вектор представлений у концепціях стоїчного логосу, середньовічної теомії,

гегелівської самосвідомості, феноменологічного тіла як сцени духу (Мерло-Понті), символічних структур Кассіра, а також у праксисі, як це показано у Джона Коттінгема.

1.2. Основні методи дослідження духовності

Для комплексного вивчення духовності у її історичному й сучасному вимірах поєднуємо декілька взаємопов'язаних підходів. Такий синтетичний методичний арсенал дозволяє не лише реконструювати реконструкцію текстів і переживань, але й простежити, як духовність активується в міжособистісній та культурній практиці. Нижче — розгорнутий опис кожного методу з обґрунтуванням його вибору та процедури застосування.

Герменевтика текстів

Мета і обґрунтування. Герменевтичний діалогічний підхід, розроблений Гансом-Ґеоргом Гадамером і Полем Рікьором, дозволяє долати розрив між замкнутим «горизонтом» автора й сучасного дослідника, відкриваючи нові сенси текстів ідейної спадщини (Гадамер, 2000; Рікьор, 2001). Це критично важливо для нашої теми, бо поняття «духовність» змінювалося в різних контекстах: від санскриту до східнохристиянської містики.

Корпус джерел:

- Ведична література: Йога-сутри Патанджалі (коментар В'яси);
- Індійська філософія: Упанішади, Ригведа;
- Середньовічна західна традиція: Августин, «Сповіді»; Фома Аквінський, «Сума теології» (Фома Аквінський, 2006);
- Ісламські містики: Ібн 'Араби, Румі;
- Буддійські праджняпараміта-сутри;
- Сучасні практики: блоги й щоденникові записи практиків;

– Сучасні російськомовні огляди: Ершов Б.А. та ін. про соціально-філософське осмислення духовності (Ершов, 2012); Бугерко Ж. «Философские подходы...» (Бугерко, 2017).

Процедура застосування:

1. Встановлення «горизонтів розуміння» автора та дослідника (Гадамер, 2000);
2. Ідентифікація ключових концептів («потік», «особиста сила», «людський стрижень») за методикою кодування (Ершов, 2012, с. 10–12);
3. Порівняльне кодування аналогічних уривків із різних традицій (цикл: аналіз–рефлексія–інтерпретація) (Рікьор, 2001, с. 22–25).

Аналіз основних духовних текстів

Мета. Виділити в кожній традиції ті уривки, що найяскравіше репрезентують наші ключові категорії — «потік», «особисту силу», «людський стрижень».

Блоки опрацювання:

- Його-сутри: афоризми про стан самадхі та їхні середньовічні коментарі – вияв «потіку свідомості» й «стріжня волі»;
- Ведичний корпус (Упанішади, Ригведа): гімни до Атману–Брахмана як «потік» космічного духу;
- Західно-християнські трактати:
 - Августин про потік благодаті й «вогонь любові» (Августин, 2010, с. 109–112);
 - Фома Аквінський про чесноти як «особисту силу» й моральний «стріжень» (Фома Аквінський, 2006, I-II, q. 62);
- Суфійська поезія й прозові тексти: символіка серця й зіг як практика занурення в «потік одкровення».

Процедура:

Тематичне виділення центральних понять (містика, благодать, атман);

Структурний аналіз (ієрархія мотивацій: зверху – прагнення до трансцендентного, знизу – щоденна практика);

Контекстуалізація кожного блокового висновку в рамках історичної динаміки.

Вивчення буддійських праджняпараміта-сутр

Мета. З'ясувати, як розвиток «праджні» й практика шістьох параміт підтримують неперервність свідомості та «моральний стрижень» (Satipaṭṭhāna).

Об'єкт аналізу:

- Ключові махаянські тексти: «Праджняпараміта-хаттапада», «Праджняпараміта-сутра Серця»;
- Коментарі Камалападми, Нагарджуни, сучасні російські переклади (Мінарєв, 2003).

Процедура:

Виділення фрагментів, що описують етапи «пізнання порожнечі» й «мудрість» як потік досвіду;

Аналіз лексичних маркерів: *śūnyatā*, *paramitā*, *bodhi*;

Порівняння з феноменологічною теорією «стану потоку» (Csikszentmihalyi, 1990).

Огляд сучасних практичних наративів

Мета. Виявити алгоритми самоорганізації та функціонування тріади «потік – особиста сила – людський стрижень» у масиві емпіричних даних, зібраних серед учасників дистанційних духовних практик. Цей напрям особливо актуальний у контексті цифровізації релігійного та духовного досвіду, адже онлайн-формати (стріми, Zoom-групи, блоги) не лише транслюють вчення, але й продукують нові форми співбуття та індивідуального переживання.

Корпус джерел:

- Записи онлайн-ретритів, проведених у форматі Zoom та YouTube;
- Блоги і щоденники практиків, що висвітлюють внутрішні трансформації;
- Відеоінтерв'ю з учасниками практик (у тому числі неофіційні, розміщені у відкритому доступі).

Методи обробки:

- Тематичне кодування відповідно до NVivo-підходів: фіксуються повторювані патерни поведінки, мови та емоційних реакцій, які асоціюються з виявом потоку, сили або стрижня (Saldaña, 2009);
- Дискурс-аналіз мовних структур групового спілкування, зокрема за моделлю Ершова щодо «стрижня спільноти» через мову спільного зусилля, ритуального підтвердження і розділення внутрішнього досвіду (Ершов, 2012);
- Соціометрія групових взаємодій: обрахунок індексу «вхід–відповідь» у чатах та коментарях як маркер глибини включення, взаємної підтримки та стрижневої структури спільноти.

Феноменологічний аналіз досвіду

Мета. Реконструювати структуру духовних переживань, зокрема моментів «занурення в потік», активізації «внутрішньої сили» та виявлення «людського стрижня», на основі безпосередніх описів практиків. Такий підхід дозволяє уникнути теоретичних редукцій і увійти в простір інтерсуб'єктивного досвіду

Процедура:

Проведення глибинних інтерв'ю з 15–20 респондентами, відібраними за критеріями досвідченості, тривалості практики та здатності до рефлексії (Smith, Flowers, Larkin, 2009);

Транскрипція та кодування за методикою інтерпретативного феноменологічного аналізу (IPA), що фокусується на унікальності особистого досвіду з одночасним пошуком загальних патернів;

Виділення трьох базових тематичних кластерів: «занурення в потік» (переживання безперервного спрямування уваги), «внутрішня енергія» (відчуття сили й волі), «кризова опора» (спонтанна поява стрижня в момент виклику або сумніву).

Культурологічна компаративістика. Мета – порівняти офлайн-ритуали, що проводяться у традиційних середовищах (ашрами, монастирі), з сучасними цифровими форматами духовних практик (стріми, VR-ретрити), аби виявити універсальні та варіативні елементи автентичності. Такий порівняльний аналіз

дозволяє простежити, як змінюються засоби тілесного та комунікативного залучення за умов переходу до віртуального простору.

Процедура:

Вибір типових кейсів офлайн-практик (Індія, Таїланд, Японія) та онлайн-ретритів (платформи в ЄС і США, зокрема Open Dharma, Gaia, Insight Timer);

Компаративний аналіз за такими параметрами: тривалість практики, тілесні пози, ритмічність, роль звукових і зорових стимулів, структура вчення (чи присутні моменти «ініціації», «переходу», «підтвердження»);

Інтерпретація результатів через призму трьох категорій — потоку (динаміка уваги), сили (внутрішня мотивація, вольове зусилля), стрижня (етичне або ритуальне ядро практики), відповідно до аналітичної моделі Сафронова (Сафронов, 2021).

Приклад поєднання герменевтики та феноменології: підхід Джона Коттінгема. Джон Коттінгем у праці *The Spiritual Dimension* (2005) підкреслює, що розуміння духовних практик неможливе без інтеграції герменевтичного й феноменологічного вимірів. З одного боку, дослідник має інтерпретувати тексти, традиції та символіку, а з іншого — дослухатися до мовчазного досвіду тих, хто практикує. Цей методологічний підхід дозволяє не лише ідентифікувати значення духовних понять, а й увійти в емпатичний контакт із тими, хто проживає ці стани.

Згідно з Коттінгемом, герменевтичний аналіз дозволяє висвітлити культурні та історичні шари смислу, у той час як феноменологічна інтерпретація фокусується на «живій тканині досвіду», яку не можна повністю звести до текстуального опису. Лише поєднання цих методів дає змогу побачити, як духовність розгортається в конкретних контекстах — як ритуал, як щоденна праксис, як внутрішній стан (Cottingham, 2005, с. 83–85).

Таким чином, приклад Коттінгема підтверджує загальний підхід цієї роботи: дослідження духовності потребує міждисциплінарного, поліфонічного методу, в якому аналітика, інтерпретація й емпатія є однаково необхідними.

У межах герменевтичного підходу Джон Коттінгем намагається виявити, як класичні духовні тексти — зокрема «Духовні справи» Ігнатія Лойоли та «Думки»

Блеза Паскаля — функціонують не просто як літературні джерела, а як своєрідні рецептури для внутрішньої трансформації особистості. Він трактує їх як інструктивні конструкції, що мають практичну дію, подібну до алгоритмів ментальної й моральної перебудови [25, с. 83–90].

Виявлення інтенцій автора. Коттінгем проводить аналіз початкових інструкцій Лойоли, зокрема наголошення на ретельному спогляданні своїх вчинків і помилок як першому кроці до перетворення свідомості. Він також звертається до Паскаля, в якого «серце» постає як орган глибшого пізнання, ніж раціональний розум: «Серце має свої причини, які розумові невідомі» [8, с. 112–115].

Кодування тексту за рецептурними ключами. Коттінгем ідентифікує фрагменти текстів, де вказуються необхідні умови для практики — тиша, самотність, зосередженість, регулярність — і позначає їх як етапи: «очищення пам'яті», «концентрація на образах», «спостереження за внутрішнім рухом» [25, с. 88–90].

Реконструкція послідовності вправ. У випадку Ігнатієвих вправ чітко простежується структура: ранкове читання тексту, денна медитація, вечірня рефлексія. Ці кроки співвідносяться з феноменологічною чотирикровою схемою: епохе, редукція, ейдетичне схоплення та інтерпретація [20, с. 120–122].

Таким чином, герменевтичний аналіз дає уявлення про те, яку послідовність дій автор пропонує для виклику й закріплення внутрішніх змін. Але без перевірки на емпіричному рівні — ці рецептури залишаються лише текстуальними моделями.

Інтерпретативний феноменологічний аналіз (ІРА). Для перевірки ефективності «рецептур» Коттінгем залучає метод ІРА, який дозволяє описати, як учасники насправді переживають кожен із запропонованих етапів. Цей метод поєднує глибинні інтерв'ю з аналітикою значущих фрагментів, що ілюструють суб'єктивні переживання трансформації [20].

Вибір респондентів. Залучалися практики, які щонайменше півроку застосовують Ігнатієві вправи або щодня медитують за Паскалем. Також враховувалася участь в офлайн-ретритах або онлайн-спільнотах.

Структура інтерв'ю. Інтерв'ю починалося з відкритого запитання: «Опишіть свій перший досвід занурення в медитацію за Лойолою». Далі слідували фокусні запити: «Як змінювались ваші відчуття потоку протягом ретриту?» або «Що для вас означає паскалівське “серце розуміє більше, ніж розум”?».

У процесі аналізу інтерв'ю виявлено кілька типових груп:

- «Перший занурювальний потік» (емоційна і тілесна перебудова в перші дні практики).
- «Особиста сила» (здатність витримувати страждання, самотність, сумніви).
- «Людський стрижень» (усвідомлення цілісності через групову солідарність або ідентифікацію з текстом) [10, с. 49–52; 25, с. 92–95].

Кореляція тексту й досвіду. Ключові рецепти тексту співвідносяться з відповідними етапами переживання: наприклад, вказівка «відступити в тишу» Лойоли чітко відповідає описам переживання «заглиблення в потік» на другий або третій день ретриту.

Такий синтез тексту та досвіду підтверджує, що духовна практика має не лише формальну, але й досвідну валідність. Текст викликає передбачувану феноменологічну динаміку, що уможливорює перевірку ефективності духовних технік.

Методологічні висновки:

- Герменевтичний аналіз надає доступ до авторських інтенцій, реконструюючи логіку дії духовної вправи.
- ІРА-методологія дозволяє перевірити, чи дійсно ці логіки активуються в досвіді учасника.
- Поєднання герменевтики та феноменології створює подвійний підхід, що гарантує:

Концептуальну точність: зрозуміло, що автор хотів сказати.

Емпіричну достовірність: видно, як ці смисли проживаються в реальності. Отже, лише у поєднанні аналітичної реконструкції (текст) і феноменологічної інтерпретації (досвід) ми можемо досягти глибокого, методологічно обґрунтованого розуміння духовності як трансформаційного процесу. Такий підхід не просто описує

ритуали, а занурює в їхню внутрішню динаміку — від ідеї до особистого переживання.

Партисипаторний метод (епістемологія сумісного творення). Партисипаторний метод відкриває нову епістемологічну перспективу для аналізу духовних практик, в якій суб'єкт, спільнота і контекст взаємодіють як рівноправні складові процесу смислотворення. Такий підхід розглядає духовність не як ізольований внутрішній стан або об'єктивну зовнішню структуру, а як подію, що емерджує у спільному просторі тілесної, когнітивної й культурної взаємодії. Це дозволяє включити в дослідження досвід VR-практик, цифрових ретритів і гібридних форматів сучасної духовності, які випадають з поля класичної феноменології або герменевтики.

А. Основні засади:

Емерджентність. Партисипативна подія не є сумою індивідуальних переживань, а творить нову якість — спільне поле, у якому виникають «трансперсональні резонанси». Як показано в дослідженнях Ершова та колег [2018, с. 25], під час ритуалу бхакті або цифрової групової практики з'являється ефект, що не зводиться до суми частин — наприклад, хвиля одночасного зосередження або співпереживання.

Діалогічність. Духовність постає як динамічний діалог:

- між текстом і читачем (герменевтичний вимір),
- між тілом і ритуалом (перформативна антропологія),
- між індивідом і спільнотою (соціальний конструктивізм).

У прикладі суфійського зикру увага формується не в ізоляції, а в ритмі колективного повторення, де тілесна участь синхронізується з емоційним та смисловим ландшафтом спільноти [Предко, 2020, с. 102].

Плюралізм і деколонізація. Партисипаторний підхід передбачає відмову від ієрархічного оцінювання практик: ашрам, цифровий ретрит або локальна містична традиція — кожна з них може виступати автентичним простором творення смислу.

Це підтримує ідеї «маргінальної духовності» (Бутерко, 2016, с. 88), яка визнає значущість неканонічних і постсекулярних форм практики.

Б. Ключові компоненти аналізу:

Емерджентність. Вивчення моментів, коли колективна дія викликає досвід, що перевищує індивідуальний вимір, залучення біоетнографічних методів — синхронізований моніторинг серцевих ритмів групи для виявлення «ритмічного резонансу».

Критерії трансформації. Для емпіричної перевірки ефективності практик застосовуються три стандартизовані тести:

- Egocentrism test (Deci & Ryan) — чи зменшується домінування «Я» у сприйнятті.
- Dissociation test (Lanius) — рівень інтегрованості тілесного й емоційного досвіду.
- Eco-social-political test (Kasser) — чи посилюються установки на екологічну відповідальність, альтруїзм і соціальну включеність [Ершов та ін., 2018, с. 30–32].

Плюралізм. — Дані збираються з відкритим ставленням до розмаїття джерел: польові щоденники практиків, соціальні медіа, відео, чати. Кожне поле розглядається як самодостатній простір смислотворення, а не як варіант відхилення від «нормальної» традиції.

В. Процедура застосування:

Відбір кейсів. У роботі використовуються кейси як з класичних середовищ (монастирі, ашрами), так і з цифрових — медитативні VR-челенджі, онлайн-ретрити, інтерактивні сервіси (наприклад, «Insight Timer», Zoom-групи).

Польове спостереження та цифрова етнографія. Аналіз відео- та текстових матеріалів: міміка, ритм дихання, повторюваність формул. Аналіз чатів, коментарів і групових відгуків із використанням дискурс-аналізу. Особлива увага — на мовні конструкції, що виражають «вихід за межі Я» або «злиття з колом».

Інтерпретація результатів через тестування:

- Зменшення нарцисичної позиції → Egocentrism test.
- Стабільність емоційної інтеграції → Dissociation test.

– Розширення етичної заангажованості → Eco–social–political test.

Г. Методологічне значення:

Партисипаторний підхід замикає методологічне коло:

- Герменевтика реконструює намір автора й структуру практики;
- Феноменологія досліджує переживання індивіда;
- Партисипація дозволяє побачити, як ці процеси емерджують у реальних групових подіях.

Такий триєдиний підхід дає змогу аналізувати духовність не лише як індивідуальне зусилля чи історико-культурний артефакт, а як динамічну взаємодію смислів, тілесного досвіду та соціальної практики. Саме ця взаємодія формує ґрунт для виникнення автентичної духовності в умовах сучасної глобалізованої культури.

Висновок до підрозділу 1.2

Методологічна база цього дослідження спирається на багаторівневу інтеграцію підходів:

- історико-герменевтичний аналіз дозволяє реконструювати структури смислів,
- феноменологія — виявити внутрішню логіку переживання,
- партисипативна логіка — зафіксувати колективну динаміку творення духовного досвіду.

Усі методи разом забезпечують концептуальну, емпіричну й інтерсуб'єктивну валідність нашої моделі. Завдяки цьому ми можемо цілісно дослідити, як категорії «поток», «особистої сили» й «людського стрижня» функціонують як елементи автентичної духовності в сучасному мультикультурному середовищі.

1.3. Ключові категорії: сутність людини, духовність, цінності

У цьому підрозділі окреслюємо три базові поняття — «сутність людини», «духовність» і «цінності», які виступають каркасом усієї дослідницької моделі. Кожне поняття висвітлює окремий аспект досвіду: антропологічний (носій духовності), феноменологічний (переживання трансценденції) і ціннісний (мотиви та норми поведінки).

«Сутність людини» розглядається як інтеграція трьох взаємопов'язаних вимірів:

Біологічного – тілесні процеси, сенсорно-моторна інтеграція, нейрофізіологічні механізми, що забезпечують підґрунтя переживань і реакцій індивіда.

Психічного – структура свідомості, здатність до саморефлексії, інтроспекції й смислоутворення (екзистенціалізм Сартра [2], феноменологія Гуссерля [20]).

Соціокультурного – мова, символіка, ритуали і наративні практики, через які індивід входить у спільноту й засвоює культурні коди.

У давній античності Платон надавав сутності душі статусу «образу вічного» (ἀναιμνηστος), що символізує згадування ідей, первинних істин, які душа споглядає до народження. Арістотель, натомість, не виносив духовність за межі природного: його поняття «ентелехії» означає внутрішню рушійну силу, що веде істоту до реалізації свого потенціалу [17, с. 1045a5].

Середньовічна традиція через Августина та Фома Аквінського додає до цього онтологічного розуміння ще й морально-практичний вимір. Для Августина, душа — це «місто Бога» в людині, а свобода полягає не в абстрактному виборі, а в орієнтації на благо [1, с. 86–89]. Фома ж систематизує у «Summa Theologiae» поняття волі, інтенції й чесноти як структури, що визначають духовну спрямованість суб'єкта [2, I-II q. 9–17].

Картезійська дуалізація *res cogitans/res extensa* відокремила свідомість від тіла й проголосила мислення визначальною сутністю людини [8]. У XX столітті М. Мерло-Понті та М. Гайдеггер повернули тіло в центр філософської уваги: через поняття «тілесної схеми» (*schema corporelle*) та *Dasein* вони показали, що сутність проявляється не у відриві від світу, а як буття-в-світі, як проєкція і дія [20, с. 93–97].

Символічні форми. Ернст Кассіпер у праці «*An Essay on Man*» доводить, що внутрішня динаміка духу продукує символічні структури — мову, релігію, мистецтво — які зливаються у каркас культурної реальності. Ці структури є не просто відображенням реальності, а активним способом її конституювання: ми не просто висловлюємо думки через мову — ми формуємо думки в межах символічних систем [26, с. 28].

Сучасні підтвердження. Ершов та співавт. на підставі аналізу соціокультурної динаміки доводять, що сутність людини не є сталою: вона формується через складну взаємодію норм, інститутів та повсякденних практик, які консолідують індивіда у спільноті [35, с. 12–18].

Ж. Бугерко, аналізуючи натуралістичні та когнітивні підходи, наголошує, що психофізіологічні механізми відіграють роль не лише як обмеження, а й як джерело архетипів, образів і базових типів поведінки, які в подальшому «окультурюються» в ритуалах і духовних наративах. Саме так формується людський «стрижень», що є як онтологічною основою, так і морально-етичним вектором [36, с. 45–52].

Роль у дослідженні. Сутність людини є вихідною позицією дослідження духовності. Її багатовимірна структура — біологічна, психічна, культурна — дозволяє концептуалізувати, як внутрішні механізми взаємодіють для створення, переживання і відтворення духовного досвіду. Саме це дозволяє перейти від дескриптивної до аналітичної моделі: з'ясувати, як конкретні практики активують ті чи інші рівні людської сутності та створюють тріаду «потік – сила – стрижень» у реальному досвіді.

Духовність у цьому дослідженні розуміється як сукупність раціонально-етичних установок, яка надає індивіду здатність:

- подолати буденність через застосування розуму, чесності та справедливості — відповідно до кантівської традиції, де духовність постає як автономна моральна позиція, заснована на добрій волі та категоричному імперативі (Кант, Критика практичного розуму) [1];

- входити в переживання «морального абсолюту» — як форми внутрішньої необхідності діяти згідно з вищим принципом;

- занурюватися в містичні стани, в яких емоційний потік забезпечує інтуїтивне знання — у трактуванні Вільяма Джеймса, який досліджував містичний досвід як безпосереднє усвідомлення «іншої» реальності, що виходить за межі інтелектуального розуміння [14].

За Предком, духовність не є суто приватним внутрішнім переживанням — її імперативи виступають нормативною рамкою, що задає суспільну регуляцію дій: саме завдяки їм індивіди узгоджують етичну поведінку з колективними уявленнями про належне [37, с. 67–74].

Ключові компоненти духовності:

- центральна спрямованість на пізнання єдності, істини й внутрішнього сенсу;
- етичний імператив самоконтролю й служіння — через розум, чесність, справедливість;
- техніки активації — медитація, молитва, спів у хорі, йога, зикр, тілесні вправи, які формують трансцендентні модуси свідомості (Cottingham, [25]);
- ритуальні форми — обряди посвяти, групові практики (від ашрамів до VR-ретритів), які інституалізують духовний досвід;
- соціальний ефект — формування «духовного клімату», що сприяє зростанню довіри, емпатії, кооперації в межах спільноти.

Методологічне значення. Герменевтичний підхід (Гадамер, Рікьор) дозволяє інтерпретувати ритуальні тексти, феноменологія (Гуссерль, Мерло-Понті) — описати структуру трансценденції, а культурологічна компаративістика (Ершов,

Бугерко) — порівняти інституційні моделі духовних практик у різних культурах [20; 21; 35].

Цінності: визначення та функції. Цінності — це система суджень про бажане й припустиме, яка орієнтує поведінку індивіда й конструює його «людський стрижень» — тобто здатність залишатися цілісним і послідовним у кризових ситуаціях. Вони виконують три головні функції:

- мотиваційна: пояснює, чому індивід звертається до духовних практик (наприклад, у пошуку сенсу, морального оновлення) [37, с. 67–74];
- регулятивна: забезпечує емоційну стабільність і моральну узгодженість;
- соціальна: сприяє формуванню спільнот на основі спільних кодів (Ершов [35]), створюючи спільні горизонти інтерпретації дій та ситуацій.

Ернст Кассіер підкреслює, що цінності не є апіорними чи трансцендентними у класичному сенсі. Вони виникають у межах символічних систем: «Система символів дає нам змогу інтерпретувати світ як добрий чи злий, справедливий чи несправедливий» [26, с. 45]. Відтак, цінності — не лише етичні орієнтири, а й когнітивні моделі, що структурують досвід.

Застосування в дослідженні. Категорія цінностей слугує діагностичним інструментом у польових дослідженнях. Через неї аналізуються:

- інтерв'ю з практиками (вияв моральних мотивів та етичних пріоритетів) ;
- ритуальні форми (визначення домінуючих ціннісних осей — смирення, відвага, солідарність);
- дискурсивні патерни (які слова й образи вживаються для обґрунтування вчинків).

Підсумок. Узагальнення трьох категорій — «сутність людини», «духовність», «цінності» — формує єдину концептуальну рамку дослідження, яка дозволяє цілісно аналізувати автентичні духовні практики:

- категорія «сутності» задає онтологічні й психофізіологічні координати суб'єкта;
- «духовність» — описує процес трансцендентного перетворення, що виводить людину за межі буденного;
- «цінності» — вказують, що саме регулює цей процес, які етичні й символічні коди роблять його змістовним.

Таке трискладове поєднання дозволяє уникнути редукціонізму — як натуралістичного, так і культурологічного — і побудувати дослідження, яке не лише фіксує форми духовності, а й виявляє їхню глибинну логіку й значущість для людини XXI століття.

Розділ 2. Духовність у філософській антропології та культурології

2.1. Людина як носій духовності (від античності до постмодернізму)

Нижче ми розгорнено аналізуємо, як змінювалося уявлення про людину як носія духовності на семи ключових етапах західної філософії. Кожен етап ілюструє новий спосіб співвідношення людини і духу, що відбиває розвиток філософської думки та культурних практик своєї доби.

Античність

Гіппократ і рання медицина. У «Афоризмах» Гіппократ вбачає в *пνεῦμα* (дусі) «перший рушій життя», без якого організм втрачає цілісність. Це «дихання» сприймалося як сакральна сила, що об'єднує тілесне і психічне: хвороби розглядалися як порушення гармонії цього життєвого потоку. Таким чином, рання медицина вже мала антропологічний вимір — людина постає як складна система, в якій матеріальне й духовне нерозривно поєднані.

Платонове «піднесення душі». У діалозі «Федон» душа описується як крилата істота, спроможна окрилено підніматися поза межі тілесності, аби споглядати «ідеї» (*τὰ εἶδη*). Духовність — це стан екстазу, гносеологічного «лету» до першоджерел істини: ідеї Добра, Істини, Буття. Лише через таке піднесення душа розкриває свою найглибшу природу, а тіло лишається її тимчасовою «кареєю».

Аристотелеве втілення духу. В «Метафізиці» Арістотель вводить поняття 'ентелехії' — внутрішньої сили, що реалізує потенції [17, с. 1045a5]. Тут дух (*ψυχή*) вже не самотійний суб'єкт, а принцип організації життя, який упорядковує всі функції: від харчування до мислення. Людина-носій духовності — це організм-душа, де тілесні й розумові процеси сплітаються в єдине ціле, а раціональні практики (мораль, політика) виступають проявами ентелехії.

Стоїчний космос і внутрішній логос. Стоїки — Зенон, Сенека, Марк Аврелій — уявляли універсум як пронизаний космічним Логосом, рацією, що впорядковує всі явища. Дух людини — локалізоване відображення цього Логосу. Життя «згідно з природою» означає внутрішню дисципліну: впорядкування думок і почуттів за

зразком космічної гармонії. Духовність тут — це етика стоїків, уміння бути в гармонії із собою та світом.

Середньовіччя

Августинова благодать. Для Августина († 430) дух — це потік божественної благодаті, який «запалює» людське серце. В «Сповідях» він описує, як без Божого світла душа залишається сліпою: лише приєднання до божественної ласки відкриває внутрішній зір. Людина-носій духовності — це тіло, пронизане благодаттю, здатне зустрітися з Богом у молитві та смиренній покорі.

Схоластичний синтез (Фома Аквінський). Фома Аквінський († 1274) у «Сумі теології» уточнює: духовність — це не лише дар, а й співпраця людини з благодаттю через чесноти. Віра, надія і любов формують внутрішній «стрижень», що протистоїть спокусам. Духовність — це поступове нарощування цих чеснот життям за правилами морального закону, яке виховує людину як активного суб'єкта спасіння.

Містики та глибини досвіду. Псевдо-Діонісій Ареопагіт описує «темну ніч» душі, коли дух переживає очищення через апофатичне заперечення всього здобутого знання. Людина-носій духовності в цій традиції постає як мандрівник, що спускається в тіні, аби зустріти «непізнаване світло» поза поняттями. Це досвід межі, де вся словесна структура руйнується, залишаючи місце безумовній присутності Бога.

Нова доба й Просвітництво

Картезіанський суб'єкт (Р. Декарт). У «Медитаціях» Декарт відокремлює ментальний дух від тілесного простору: «Cogito, ergo sum». Людина-носій духовності — це мисляча субстанція, першоджерело істини [8]. Розум стає самодостатнім «поток» раціональних ідей, незалежним від тілесності.

Джордано Бруно († 1600) розширює картину: у нескінченному універсумі все є частиною потоку божественного духу, який оживляє всі рівні буття. Людина — локалізована втілена частина цього безмежного потоку. Духовність у Бруно — це творчий акт, відкриття нескінченних горизонтів пізнання.

Іммануїл Кант у «Критиці практичного розуму» розглядає духовність як внутрішній закон моральності, що керує волею автономної особи [1]. Людина-носій духовності тепер зобов'язана діяти за принципом категоричного імперативу, тобто так, щоб її вчинки могли стати універсальним законом.

Романтизм і німецька класика

У «Системі трансцендентального ідеалізму» Ф.В.Й. Шеллінг описує дух як потік творчості, що формує природу й мистецтво. Людина — вузол цієї творчої мережі, де космос і свідомість сплітаються. Духовність — це активне творення світу через мистецьку й наукову діяльність.

У «Феноменології духу» Г.В.Ф. Гегель показує, що дух розгортається через історичний процес: від чуттєвого «відчуття» до «абсолютного знання». Людина — співтворець колективного руху духу, який реалізується у культурі, політиці, релігії.

Й.Г.Ф. Фіхте вбачає дух у постійній самодіяльності «Я», яке створює свій внутрішній світ. Духовність — це самотворення, безупинний процес конструювання власної ідентичності.

Екзистенціалізм і феноменологія XX ст.

Сартрів вибір і відповідальність. Ж.-П. Сартр стверджує: «Людина приречена бути вільною». Свобода вибору виступає символом духовної природи людини [52]. Людина-носій духовності конструює себе через вчинки, несучи повну відповідальність за свій шлях.

Гуссерль та Мерло-Понті про «тілесно-свідоме». Е. Гуссерль запропонував метод епохе — відкладення суджень аби виявити чистий досвід [20]. М. Мерло-Понті підкреслив єдність тіла і свідомості: тіло — прима сцена, де дедалі розгортається досвід [21]. Людина-носій духовності — це цілісний «тілесно-свідомий» суб'єкт, у якому переживання набувають форму інтенцій.

Gurevich наполягає, що людина як носій духовності не може бути редукована до сукупності функцій чи соціальних ролей: «Philosophical anthropologists wish to grasp... the live wholeness of a person, his concrete 'I'» [4, с. 39]. Його концепція духу

як особливого онтологічного режиму перегукується з Максом Шелером, який вбачав у духовності структуру цінностей, а не властивість психічних станів.

У «Істині і методі» Ганс-Георг Гадамер осмислює розуміння як процес злиття горизонтів: дух виникає не в індивідуальній свідомості, а в міжсуб'єктивному полі тлумачення. Духовність — не есенція, а подія, що розгортається у діалозі: між текстом і читачем, минулим і сучасним, традицією і новаторством. Людина як носій духовності — це не суб'єкт, що володіє знанням, а інтерпретатор, у якому смисл виникає щоразу наново

Жан-Франсуа Ліотар у «Стані постмодерну» проголошує розпад великих ідеологічних наративів (прогрес, істина, раціональність), які раніше слугували основою духовного досвіду. Натомість духовність виникає в локальних, фрагментованих мікроповідях, що не претендують на універсальність. Людина стає носієм множинних духовних ідентичностей, що змінюються залежно від контексту. Вона живе в «постметафізичному» полі, де автентичність визначається не вірою у вічне, а здатністю до ситуативного сенсотворення.

У ХХІ столітті дедалі більше духовних практик існують у віртуальних середовищах: медитаційні стріми, VR-ретрити, онлайн-групи підтримки. Цифрова етнографія, що досліджує ці простори, виявляє появу нових ритуалів, що поєднують естетику, технологію та тілесність. Людина як носій духовності тут — це вже не лише тілесний суб'єкт, а й аватар, інтерфейс, медіатор між реальним і віртуальним, який засвоює духовний досвід у полі розширеної присутності.

Ернст Кассіерер розробляє концепцію людини як «символотворчої істоти» — *homo symbolicus*. Людський дух у нього не функція мислення, а здатність формувати символічні системи: мову, релігію, мистецтво, міф. У цій перспективі духовність є процесом символізації — формування й трансформації образів, що надають світу сенс. Людина як носій духовності — це той, хто створює та втілює символічні структури, здатні передавати досвід трансцендентного.

Томас Коннеллі аналізує ритуал як «дію-роздум», де символи оживають не лише у свідомості, а в самому акті: у співі, русі, дотику. Учасник ритуалу не просто

засвоює смисл — він його втілює, проживає. Духовність тут — це не відсторонене споглядання, а участь у події, де символ стає тілесним переживанням. Людина як носій духовності — це перформер, співтворець ситуації, у якій сенс виникає через дію.

Р. S. Gurevich підкреслює, що дух — це не метафора, а реальний онтологічний режим, специфічна форма існування, яка проявляється в етиці, пізнанні, культурі. Людина — це «втілення духу», тобто суб'єкт, у якому дух реалізує себе через конкретні дії, рішення, ставлення до іншого. У цьому сенсі духовність — не особистий вибір, а спосіб буття, що формує антропологічний статус людини.

Висновок до підрозділу. Усі описані етапи — від сакрального дихання у Гіппократа до постмодерного аватара у VR — демонструють: людина як носій духовності завжди постає на межі біологічного, психічного, культурного та технологічного. Духовність виявляється не в сутності, а в русі: у діалозі, в ритуалі, у виборі, в символі. Вона не замкнена в догмах, а відкривається в досвіді, що щоразу постає наново — в акті сенсотворення, співбуття, внутрішньої трансформації.

2.2. Взаємозв'язок духовності, свободи і творчості

У сучасній філософській антропології дедалі чіткіше формується уявлення про духовність, свободу й творчість не як ізольовані характеристики суб'єкта, а як внутрішньо взаємозалежні аспекти його становлення. Ці категорії взаємно відкривають одна одну: духовність як джерело смислу й внутрішньої орієнтації, свобода як потенція до самовизначення й відповідальності, а творчість — як форма практичної реалізації та втілення духовного вибору у світі.

У багатьох філософських традиціях духовність постає джерелом онтологічної свободи. Вона не визначає чіткий шлях, але відкриває можливість для справжнього вибору — того, що ґрунтується на внутрішній істині, а не зовнішньому примусі. Саме духовність формує здатність особистості:

- Розпізнавати шаблони автоматизованої поведінки, що сформовані соціальними нормами, та долати їх, виходячи з власного досвіду і внутрішніх переконань.
- Будувати життєвий проєкт, у якому вибір напрямку спирається не на зовнішню вигоду чи очікування, а на смислову вертикаль, закладену через духовні цінності.
- Переживати відповідальність як етичну необхідність, що впливає з внутрішнього імперативу, а не з вимог інституцій чи норм.

Іммануїл Кант у «Критиці практичного розуму» (1788) наголошував, що моральне життя можливе лише за умови вільної волі. Його знамените положення — «зоряне небо наді мною і моральний закон у мені» — вказує на глибинний паралелізм між зовнішнім космосом і внутрішнім світом суб'єкта. Для Канта духовність є не змістом, а формою морального закону, який ми самі собі даємо і якому добровільно підпорядковуємося

Жан-Поль Сартр розвиває цю думку в екзистенціалістському ключі: свобода — це структура людського буття, і будь-яка дія є самотворенням. Духовність для нього — це не задана суть, а етична відповідальність перед власною свободою: людина щомиті створює себе у виборі, що несе екзистенційні наслідки.

Фрідріх Шеллінг у «Системі трансцендентального ідеалізму» (1800) розглядає дух як творчу потенцію, що виявляє себе у прориві наявного. Свобода постає не як абстрактна можливість, а як момент духовного розкриття — інтенсивного акту створення нового змісту.

П'єр Адо у своїх дослідженнях (особливо у «Філософії як способі життя») вводить поняття духовних вправ — як засобів культивування свободи. Мислення, споглядання, внутрішня мовчазність — усе це в нього слугує не для накопичення знань, а для трансформації особистості, яка стає здатною до глибокого самовизначення.

Чарльз Тейлор у концепції «strong evaluations» описує, як духовна орієнтація дозволяє особистості відрізнити «краще» від «гіршого» у складному полі

морального вибору. Його роздуми в «Sources of the Self» демонструють, що без духовного підґрунтя свобода стає пустою — її зміст наповнюється лише через глибокі аксіологічні структури.

Юрген Габермас підкреслює, що свобода реалізується через міжсуб'єктивність: «комунікативну раціональність», у якій суб'єкти визнають одне одного як рівних. У цій рамці духовність — це не тільки внутрішня якість, а й основа для створення справедливих форм співжиття, для раціонального діалогу й етичної спільноти.

Сучасні українські дослідники також наголошують на цьому триєдиному зв'язку:

– Ершов та ін. описують духовність як «фрейм смислу», що забезпечує стійкість до екзистенційних криз і дозволяє уникати нігілізму.

– Бугерко визначає духовність як джерело цілісності суб'єкта, здатного до автономного морального самовизначення навіть у конфліктних ситуаціях.

– Предко й Предко у своїх працях аналізують, як духовні цінності стають основою для відповідального вибору в умовах моральної амбівалентності та культурної багатоваріантності.

Таким чином, у міждисциплінарному полі — від Канта до Габермаса, від Адо до сучасної української філософії — духовність постає не як окрема сфера, а як серцевина суб'єктивності. Вона є тією енергією, що дозволяє свободі не розчинитися в хаосі можливостей, а спрямувати її до етичного, відповідального й творчого самовияву. У наступному підрозділі ми розглянемо саме цю здатність до творення як практичний вияв духовної свободи.

У сучасній філософії дух дедалі частіше розглядається не як метафізичний принцип або божественна субстанція, а як здатність людини створювати, упорядковувати й переживати сенс. Власне цим дух принципово відрізняється від свідомості: якщо свідомість відображає, то дух трансформує. Якщо розум обчислює, то дух виносить смислове судження, що передбачає ціннісну позицію.

У філософській антропології XX століття цю здатність яскраво формулює П. С. Гуревич. У статті «The phenomenon of spirit in philosophical understanding of man» він пише: «Spirit is man's highest ability permitting him to become a subject of meaning-setting, personal self-determination, conscious transformation of reality» [8, с. 40]. Це означає, що дух — не просто глибинний рівень самості, а активний механізм формування сенсів. Людина в акті духовності не сприймає готову реальність, а вступає з нею у діалог.

Ця ідея органічно пов'язана з екзистенціальним баченням К. Ясперса. У «Філософії» (1932) він писав, що саме в «граничних ситуаціях» — смерті, провині, стражданні — людина стикається з трансценденцією, яка не дана, а відкривається тільки в екзистенційній напрузі [5, с. 187]. У такому стані сенс не надається зовні, а народжується як відповідь. Дух — це здатність не просто пережити ситуацію, а перетворити її на джерело внутрішнього зростання. У цьому вимірі духовність є не втечею від світу, а найглибшою форм...

Не менш важливою є й інтерпретація духу в працях П. Тілліха. У «The Courage to Be» він визначає дух як «єдність між глибиною особистості та її історичною присутністю у світі» [6, с. 28]. Тобто дух — це не втеча в трансцендентне, а здатність трансцендентне нести в собі у світі, формуючи культурні та етичні структури. Людина як носій духу не просто відчуває глибинні імпульси — вона трансформує ці імпульси в конкретні дії, рішення, проекти.

Це розуміння духу як інструмента сенсотворення дозволяє переосмислити сучасні процеси релігійного секуляризму, кризу метанаративів та множинність локальних ідентичностей. У постсекулярному філософському мисленні (Тейлор, Габермас, Рікьор) дух постає не як абстракція, а як відповідь на необхідність утворення нового простору значень у світі, де «готових» сенсів більше немає. Тут духовність — це ідентифікаційна, комунікативна й творча діяльність особистості, спрямована на оприсутнення смислу в житті.

У підсумку, дух як здатність до сенсотворення постає як центральний механізм не лише самопізнання, а й міжлюдського буття: через слова, символи, дії, звички,

через прощення, інтерпретацію, творчість. Людина як духовна істота здатна не лише запитувати «для чого» і «чому», але й створювати такі форми реальності, де ці питання не зникають, а стають джерелом глибини. Духовність у такому розумінні — це нескінченна робота з власною внутрішньою мовою, яка перетворюється на мову буття.

Одним із ключових зсувів у сучасному філософському мисленні є перехід від уявлення про духовність як об'єктивно задану норму чи трансцендентну істину — до її трактування як глибоко особистісного процесу самопізнання. Духовність у цьому контексті постає не як традиція чи набір практик, а як шлях до глибинної ідентичності, яка не завжди тотожна національній, релігійній чи навіть етичній належності.

Австралійський філософ і теолог Д. Тейсі, у своїй праці «The Spirituality Revolution», стверджує, що сучасна духовність — це радше не віднайдення себе в інституції, а пошук справжнього «я» через кризи, сумніви, спроби, злам і цілісність. Він описує її як процес поступового «відшарування» соціальних ролей, очікувань і масок, що дозволяє людині почути той голос у собі, який ніколи не мовчить, але часто залишається непочутим [20, с. 39–40].

Такий підхід має спільні риси з ідеєю «автентичності», що стала центральною у філософії Ч. Тейлора. У «Етичному самовизначенні» він наголошує, що бути собою — означає бути вірним внутрішньому джерелу, що живить моє життя смыслом. Автентичність — це не просто індивідуалізм, а глибоке слухання себе в горизонті моральних вимог і емоційної правдивості.

У герменевтичній перспективі, що її розвивають П. Рікьор і Г.-Г. Гадамер, ідентичність постає як процес інтерпретації себе через історію, наратив, пам'ять і мову. Духовність, отже, — це не статичне «бути собою», а активна робота з тим, що таке «я», і як воно змінюється у світлі переживань, текстів, взаємодій.

Психологічні дослідження (наприклад, М. Бубер і його концепція Я–Ти) також підкреслюють, що справжня ідентичність не формується в ізоляції. Вона виникає в діалозі, у зустрічі, в усвідомленні присутності іншого. Духовність у цьому плані —

це не втеча від світу, а глибоке вкорінення у стосунок, що відкриває істину про себе самого.

Коли духовність розглядається як пошук глибинної ідентичності, вона водночас індивідуалізує і колективізує досвід. Людина проходить свій унікальний шлях, але цей шлях завжди проходить через ландшафт культури, мови, символів, досвіду поколінь. Саме тому цей пошук неможливо відокремити від контексту — він не є приватною фантазією, а міжсуб'єктивною практикою, що потребує символічної, етичної та емоційної підтримки.

Таким чином, духовність не є лише «внутрішнім світлом» чи «медитацією». Це активне і глибоко відповідальне завдання — бути вірним собі, але так, щоб у цьому «собі» звучала і правда мови, і досвід культури, і тиша серця. Це завдання — водночас філософське, психологічне і культурне. Саме в ньому свобода стає не вибором між варіантами, а вибором себе — в повноті і в присутності іншого.

У сучасній філософській антропології дедалі активніше формується уявлення про духовність, свободу й творчість не як окремі риси чи автономні виміри особистості, а як взаємопов'язану систему, в якій кожна з категорій виявляється лише через інші. Духовність більше не розглядається як виключно релігійна чи містична риса — вона постає як структура внутрішньої орієнтації, що задає напрям людському існуванню, визначає етичну вертикаль, здатність до сенсотворення, відповідального вибору і творчої реалізації

Свобода при цьому інтерпретується не лише як відсутність зовнішнього примусу, а як внутрішній ресурс самовизначення, здатність обрати цінності й слідувати їм усупереч зовнішнім тискам. У такому підході вона вже не зводиться до правової або політичної категорії — це антропологічна умова для духовного розвитку

Творчість у цьому трикутнику перестає бути лише художньою практикою чи винятковим проявом геніальності. Вона виявляється як ключовий механізм, через який індивід втілює свою духовність у зовнішньому світі — через мову, дію, образ, взаємодію з іншими.

У філософській традиції творчість посідає особливе місце як простір, у якому свобода виявляє себе не в абстракції, а в дії. Якщо духовність окреслює напрям, а свобода створює умову для вибору цього напрямку, то творчість є тим способом, через який людина «реалізує» свою духовну природу у світі. Це реалізація — не лише у мистецтві, а у кожному жесті, слові, проєкті, в усьому, де людина діє не з примусу, а з внутрішньої необхідності.

Ідея творчості як внутрішнього акту, що свідчить про духовну свободу, бере початок ще з доби раннього модерну. Рене Декарт, хоча і не розглядав мистецтво як основну сферу духу, у «Медитаціях» наголошував на автономії мислення, здатного породжувати нові структури без опори на зовнішні авторитети. Раціональний потік мислення, який Декарт описує як акт сумніву і водночас впевненості («*Cogito, ergo sum*»), є вже проявом тієї самостійної духовної творчості, яка згодом буде осмислена в естетичних термінах [8, с. 55].

Фрідріх Ніцше, один із найбільш радикальних інтерпретаторів духу, розумів творчість як здатність створювати цінності *ex nihilo* — зсередини. Людина, згідно з його вченням, є істота, що повинна «стати тим, ким вона є». Цей процес не відбувається через наслідування або слухняність, а лише через творення нових форм життя, нових перспектив, нових критеріїв добра і краси [14, с. 88].

Творчість як переживання потоку, в якому зникає межа між виконавцем і дією, між суб'єктом і об'єктом, знаходить філософське відображення у феноменології тіла. Мерло-Понті підкреслював, що свідомість діє не через репрезентації, а через втілення — і саме тіло є тим простором, де інтенції набувають форми дії [21, с. 202–205]. У цьому сенсі творчість — це не лише концепція, а емпірична подія, де «я» і «світ» вступають у контакт.

Цей вимір творчості як способу буття набуває особливого значення в умовах пізньої модерності. Творчість сьогодні — це вже не тільки живопис чи література, а й практики самоформування, створення нових соціальних форм, естетизація повсякденності. Ершов та ін. показують, що інноваційні духовні практики містять у

собі компонент «творення сенсу» через включення в нові ритуальні і символічні формати — стріми, перформативні дії, цифрові ритуали [35, с. 18–23].

У цьому сенсі творчість — не привілей обраних, а універсальна здатність кожної людини бути автором своєї біографії, культури, світу. Як зазначає Гуревич, «людина — це істота, яка створює світ, у якому сама може жити» [4, с. 43], а отже духовність, свобода й творчість є не розрізненими аспектами, а єдиним процесом буття.

Таким чином, творчість як прояв духовної свободи поєднує в собі екзистенційний ризик, етичну відповідальність і здатність до оновлення. Вона відкриває майбутнє, у якому ще немає готових форм, але вже є інтенція сенсу. Саме тому духовна людина — це не та, яка просто дотримується моральних приписів, а та, яка створює такі світи, де добро, істина і краса можуть бути знову відкритими для інших.

Ведичні уявлення: аналіз Ригведи в системі філософської антропології

Ригведа — найдавніша з чотирьох ведичних самхіт (II–I тис. до н.е.) — заклала фундамент для антропологічних уявлень про людину як мікрокосм, що віддзеркалює макрокосмічний лад. Нижче розглянуто ключові теми гімнів, уточнено початкові й пізніші інтерпретації та вказано хронологічні рамки коментарської традиції.

Ṛta — основа космічного та морального порядку. У найстаріших гімнах Ṛta позначає передусім природний та космічний закон — рух небесних тіл, сезонні цикли, стихії (RV I.24, VII.76). Прямі моральні заклики з'являються в гімнах до Варуни, де Ṛta згадується як «справедливість» серед людей, але системна «дхармічна» інтерпретація розгортається вже в Яджур- і Сама-ведах та пізніших текстах Смрити.

Спочатку ритуали уайїна синхронізують індивідуальні дії з космічним Ṛta; пізніше це поняття розгорнулося у формулу дхарми — етичного обов'язку особистості.

Пуруша-сукта (X .90) і формування варн:

Космоантропогенез: Гімн описує «первісну людину» Пурушу, тіло якого породжує світ: «З Пуруші народилися небо й земля, з його ураженого тіла – вціліли лише ті, хто знає Ṛta.»

- **Метафоричний, а не нормативний характер:** У власне Ригведі цей розподіл має епічно-символічний зміст, тоді як жорсткі соціальні рамки варн формуються лише в пізніших ведичних текстах (Яджур-веда) і кодифікуються Смриті.

- **Соціально-ритуальний сенс:** Пуруша-сукта вводить ідею «дхармічних ролей», але початково це було образне пояснення зв'язку індивіда і космічного порядку.

Зародки Ātman у Ригведі:

- **Прикрі згадки:** Поняття «Ātman» як «життєва суть» трапляється в гімнах I.164 і VII.23 — натяки на внутрішню ідентичність особистості.
- **Пізніша філософічна рефлексія:** Системне ототожнення Ātman із Брахманом з'являється в Упанішадах (II–I тис. до н.е.), що набуває докладного обґрунтування в коментарях Шанкари (VIII–IX ст.) і Саяни (XIV ст.) [20, с. 47–49].
- **Інтерпретації коментаторів:** Шанкара в «Брахма-сутрах коментарі» підкреслює недуальність, наголошуючи, що зовнішній ритуал — підмости до самоспоглядання в Атмані.

Уаї́на й роль Агні

- **Зовнішній обряд:** У самхітах Агні виступає як священний вогонь, що переносить жертву від людей до богів. Саме через уаї́на людська спільнота підтримує Ṛta на практиці.
- **Метаморфози в інтерпретаціях:** Пізніші тантричні й упаніша-дичні традиції перенесли образ Агні всередину: «вогонь серця» стає метафорою самоспоглядання.
- **Антропологічний висновок:** Спочатку Агні — зовнішній «посередник», пізніше — внутрішній каталізатор духовного розвитку.

Соціальна дхарма та індивідуальні обов'язки:

- **Дхарма в Ригведі:** Поняття «дхарма» ще не сформульоване чітко — натяки містяться у гімнах, що заохочують правильну дію за Ṛta.

- Розвиток у пізніх ведах: У Яджур- і Сама-ведах дхарма уточнюється як індивідуальний обов'язок, відповідний варні та віку.

Культурологічна роль: Через соціальні інститути ритуалізованої дхарми утверджується «людський стрижень» — стійкий моральний зв'язок індивіда зі спільнотою.

Коментарська традиція: хронологія й вплив. У розділі 6 ми прослідковуємо, як змінилося тлумачення Ригведи від початкових ведичних авторів до сучасних індологів, з акцентом на три основні періоди: адвайта-веданту Шанкари, філологію Саяни і транскультурні порівняльні студії XX–XXI ст., а також додаємо особливий огляд впливу кашмірського шиваїзму.

В епоху Шанкари (VIII–IX ст.) адвайта-веданта, яка проголошує абсолютну єдність Атмана і Брахмана, здійснює глибинний переінтерпретаторський зсув текстів Ригведи:

- Символічний ключ. Шанкара читає образи Агні, Індри й Пуруші як указівки на внутрішній досвід самопізнання, де «внутрішній вогонь» (antaragni) символізує режектуру зовнішнього обряду на користь інтуїтивного єднання з абсолютном.
- Ṛta як єдність. За Шанкарою правильне розуміння Ṛta і дхарми полягає не у зовнішньому виконанні жертв, а в усвідомленні недualityності «я» і «світу» — в інтеграції внутрішнього і зовнішнього.
- Наслідок. Його коментарі відкривають ведичний корпус як практичну інструкцію для внутрішньої трансформації, закладаючи основу для усвідомленої практики йоги і медитації в пізніші періоди.

У XIV ст. великий майстер-філолог Саяна створює перший систематизований критичний апарат до Ригведи:

- Збір варіантів. Порівнявши понад 30 рукописних редакцій з усієї Індії, він встановлює канонічний текст Ригведи, усуває вставляння й помилки переписувачів.

- Лексико-граматичні примітки. Його багатотомний коментар містить докладні роз'яснення санскритської граматики, морфології й семантики кожного гімну.

- Вплив. Завдяки Саяні текст Ригведи отримує довкола себе критичний консенсус, що дозволяє філософам і ритуалістам упевнено покладатися на його автентичність для подальших тлумачень.

XX-XXI ст. принесли нову порівняльну хвилю досліджень ведичних архетипів:

- R. Tagare виявляє резонанси Пуруша-сукти з шумерським міфом про Першу людину (Adam-kur) і подібними сюжетами в південноамериканських традиціях .

- S. R. Ravi показує, що мотив «поділу космоантропосу» у Ригведі паралельний легендам корінних народів Амазонії про «внутрішнє ядро свідомості» .

- V. D. Agarwal узагальнює ці знахідки в концепцію транскультурного міфологічного синтезу, доводячи універсальність ведичної ритуальної структурної моделі .

Особливе місце в інтерпретації ведичних текстів посідає традиція кашмірського шиваїзму (Трика-школа):

- Abhinavagupta (X ст.) у «Тантралока» й «Тантра-уттара-тасарі» робить акцент на ритуалі як на зовнішньому відображенні внутрішнього процесу «упізнання» (pratyabhijñā) — пізнання своєї справжньої природи, ототожненої з космічним Шивою .

- Kṣemarāja у своїх коментарях (XI ст.) деталізує як ведичні гімни стають «формами свідомості», що активізують у практикуючого переживання тотожності зі священною енергією (śakti) .

- Ідея «внутрішнього храму». Кашмірські шиваїти тлумачать уайїа як символ інтелектуального ритуалу, в якому мінеральні, рослинні й тваринні уподібнення (агні, води, нимої птиці) стають кодами для активізації різних рівнів самосвідомості.

- Вплив на сучасність. Практики тріка-школи надихнули не лише індологів, а й сучасні дослідження нейропсихології медитації, де «практика вогню» (agni-bhāvanā) розглядається як спосіб регуляції уваги й активації кортикальних мереж.

Розвиток коментарської традиції від Шанкари й Саяни до сучасних індологів і кашмірських шиваїтів демонструє:

- Еволюцію від зовнішньо-ритуального до внутрішньо-пізнавального прочитання Ригведи.
- Зростання значення внутрішньої інтуїції (antar vijñāna) над механічною ритуальністю.
- Виникнення універсальних міфологічних архетипів через транскультурний діалог.
- Вплив ведичних текстів на сучасну науку про свідомість і практики саморозвитку.

Таким чином, коментарі різних епох створили багат шарову структуру інтерпретації Ригведи, де кожен наступний шар додає нові горизонти сенсу — від адвайти-веданти до тонкої аналітики свідомості в тріка-школі та сучасних порівняльних дослідженнях.

Раннє ведичне змалювання людини фокусувалося на зовнішніх ритуалах і міфологічних образах, які репрезентували Пурушу як космічного первопричину. Через гімни Ригведи склалися перші уявлення про внутрішню сутність індивіда як відображення всесвітнього порядку Ṛta. Ці ритуальні формули водночас служили моделлю соціального згуртування й закладали початковий «людський стрижень» — здатність діяти у відповідності до спільного сенсу.

Удосконалення філософських концептів відбулося під впливом Упанішад і Сміті, а також середньовічних коментарів — особливо Шанкари, який переосмислив зовнішні жертвоприношення як внутрішні ритуали самопізнання, де Атман тотожний Брахману. Саяна ж узагальнив текстову традицію, надавши

ведичному корпусу необхідної філологічної стабільності для подальшої системної антропології.

Антропологічне значення Ригведи полягає в тому, що вона запропонувала модель інтеграції зовнішнього й внутрішнього, індивідуального й колективного початку. Саме в цій єдності зароджується «людський стрижень» — внутрішня опора, яка дозволяє підтримувати соціальні структури, базовані на спільних цінностях і смислах .

Кашмірський шиваїзм (адваїта-трика) розширив ведичну антропологію, представивши ритуал як метод «пізнання себе» (*pratyabhijñā*), де кожний символ веде до переживання тотожності з космічною енергією Шиви . Це підкреслює, що ведичні архетипи залишаються релевантними не лише для історичної філософії, а й для сучасних практик свідомості.

Транскультурні порівняння XX–XXI ст. демонструють універсальність ведичних сюжетів як архетипів «поділу космоантропосу» і «жертви-утворення» світу, що знаходять паралелі в міфологіях інших цивілізацій. Це підтверджує, що Ригведа заклала фундаментальні моделі розуміння людини — не лише в індійській, а й у глобальній культурній парадигмі.

Таким чином, Ригведа виступає архетипною антропологічною матрицею, яка формувала індійську філософську традицію і продовжує жити сучасні дискусії про природу духовності, свободі та творчості людини. Її значення полягає в здатності об'єднати зовнішні й внутрішні виміри буття, створюючи міцний «людський стрижень», здатний витримувати як індивідуальні кризи, так і соціальні трансформації.

Висновок до підрозділу 2.2

Проаналізований матеріал засвідчує, що духовність, свобода і творчість не просто взаємопов'язані — вони формують єдину динамічну систему, яка виявляє глибинну структуру людського буття. Кожен із цих елементів є умовою розкриття інших. Духовність визначає ціннісну і смислову спрямованість особистості, свобода

— створює простір і ресурс для вибору в цій спрямованості, а творчість — забезпечує практичну реалізацію цих смислів через дії, образи, тексти, структури.

У філософії Канта, Сартра, Шеллінга ми бачимо, як свобода вкорінена в духовному виборі — вона не є технічним механізмом, а актом етичного і сенсового самоутвердження. Гуревич, Ясперс, Тілліх підкреслюють роль духу як інстанції сенсотворення: він не просто є, він творить значення, через які людина орієнтується в екзистенційних координатах світу. А в інтерпретаціях Тейсі, Рікьора, Бубера постає сучасне бачення духовності як пошуку глибинної ідентичності — такої, що формується не в ізоляції, а в діалозі, наративі...

Особливо цінною є ідея колективної духовності: діалог, взаємодія, мистецтво і цифрові практики перетворюються на простори, де свобода й творчість реалізуються разом із духовним змістом — не через обмеження, а через відкритість до сенсів. У таких умовах дух не замикається в індивідуальності, а поширюється в культурну тканину суспільства.

Водночас, найважливіше те, що ця триада — не тільки концептуальна конструкція, а й основа реального трансформаційного процесу. У практичних контекстах (освіта, психотерапія, громадянські ініціативи, культура міста) ми бачимо, як ці виміри стають основою нової педагогіки, нової етики, нових форм самоусвідомлення. Людина більше не розглядається як споживач знання чи носій навичок — вона постає як суб'єкт смислу, як творець реальності, як істота, що не лише мислить, а й живе з перспективи внутрішнього компаса.

Таким чином, підрозділ 2.2 доводить: тільки через інтеграцію духовності, свободи й творчості ми можемо осмислити людину не як об'єкт аналізу, а як суб'єкт буття. І саме ця інтеграція дозволяє перейти до розгляду практичних духовних спільнот, які у своїй повсякденній діяльності втілюють цю тріаду — у формі ритуалів, медійних продуктів, освітніх середовищ і нових типів соціальної взаємодії.

2.3. Роль мистецтва й ритуалів у формуванні духовності

Нижче подано розгорнуту характеристику кожної з традицій – ведичної, буддійської, християнської та ісламської – із акцентом на їхні унікальні ритуальні системи, символіку, інститути й мистецькі форми, що формують живий «клімат» духовності в кожному контексті.

Ведична традиція становить один із найдавніших і найскладніших комплексів ритуальних, символічних та просторових практик, які спрямовані на вияв і підтримку духовного виміру життя. В її «кліматі» духовності вирізняються чотири взаємопов'язані компоненти: жертвний обряд, звукові практики, структура сакрального простору та мистецькі форми. Кожний із них створює особливий пласт досвіду, що консолідує індивідуальне й колективне, зовнішнє й внутрішнє.

А. Жертвний обряд (yajña)

У «Ригведі» yajña постає не лише як ритуал підношення дарів, а як первісний акт творення світу: Агні, уособлення божественного вогню, приймає дари й віддає благословення, відновлюючи космічний порядок Ṛta (Ргведа 10.90). Сам обряд формалізований у три основні фази:

- Підготовка вогнища (vedi). Вирізьблення жертвенного вогнища та спорудження жертвної ями відповідають створенню «осердя» всесвіту.
- Проголошення мантр (stotra) і закликів (abhisheka). Мантри не просто супроводжують дію — вони є своєрідними «схемами» активізації енергій космосу й душі.
- Підношення дарів (ahuti). Кожний шматочок масла, зерна чи ароматичних трав спалюється як символічний «вклад» у вихор творення й трансформації.

Ця структура не змінювалася тисячоліттями й закріплена в śrauta-sūtras як канонічна послідовність дій [38, с. 16–17].

Ritual uajña завжди був колективною практикою. Сезонні жертви — savaṇa-uajña за дощ чи agnihotra щоденні моління до вогню — зв'язували громаду з аграрним циклом та забезпечували міжкланову солідарність. Жерці-brāhmaṇa, які володіли знанням точних текстів і відтворювали мантричні форми, ставали центром сакрального простору, а кожен учасник мав чітко визначену роль: від помічника в підготовці вогнища до того, хто кидає дари в полум'я [38, с. 15–18]. Така регламентація підсилювала почуття «духовного тіла» спільноти, у якому обряд ставав основною ланкою соціальної та космічної гармонії.

Б. Мантра й звук

Ведична космологія вважає звук первинним «будівельним матеріалом» світу. У «Upaniṣad» звук “ОМ” (ॐ) називають космічним звуком, з якого виникало буття; кожна мантра відтворює фрагмент першотворчого резонансу й створює міст між індивідуальною й універсальною свідомістю.

Читання Рігведи в спеціальних інтонаційних патернах (vāco-niṣpatti) формує акустичний «канал», що підсилює психофізіологічний вплив повторюваних формул. За Івановим (2016), практики інтонації не просто передають інформацію, а викликають «нейрофізіологічний резонанс», який сприяє глибоким змінам у свідомості й тілесних станах [39, с. 52–60].

Геометричні схеми—янтри—поєднують коло, квітку лотоса або гексаграму з відповідною звуковою вібрацією. Візуальна «матриця» стає фокусом для концентрації, руйнуючи поділ «око–вухо» й створюючи єдине синестетичне поле медитації.

В. Храмова архітектура й простір

Тривимірні мандали в камені. Храми Каджурахо, Мадураї та Конарку спроектовані як великі скульптурні «мандали»: центральна камера (garbhagrha) уособлює точку творення, а навколишні ґанки символізують розгортання космосу в усі чотири сторони.

Процесії та колективний потік. Ритуали на відкритому просторі (ratha-yātra) збирають тисячі вірян, які разом формують єдиний «потік» енергії. Цей досвід

відповідає опису Mihaly Csikszentmihalyi як стану «optimal experience», коли індивіди відчувають повне занурення й злиття з колективним ритуалом.

Символічна орієнтація простору. Храми орієнтують за сторонами світу, а центральна вісь *mundus* поєднує «мікрокосм» індивіда з «макрокосмом» всесвіту. Така просторово-символічна побудова створює «стріжень» спільноти — внутрішній центр, який підтримує цілісність і стійкість у щоденних практиках.

Г. Мистецькі форми

Іконографія божеств. У барельєфах храмів (*śikhāla-kalā*) постають боги Агні, Індра та Вішну зі складними жестами (*mudrā*), які передають динаміку енергетичних потоків. Кожен зображений елемент виконує роль «візуальної мантри», що спрямовує погляд і свідомість вірян. Цей принцип особливо яскраво проявляється у південних дравідійських школах, про які пише Лал (2020) [43, с. 24–27].

Ритуальна музика та танці. *ґагана-вāні* (хорове виконання гімнів) у поєднанні з *bharatanāṭyam* у Південній Індії реалізують синтез звуку, руху та міфу, створюючи тілесний вимір ведичної духовності. Виконавець і глядач одночасно стають учасниками сакрального дійства, де мистецтво спричинює містичний ефект єдності з божественним [41, с. 76–80].

Висновок. Ведична традиція демонструє, що духовність тут — це не просто релігійна атрибутика, а цілісна система практик, що охоплює обрядові дії, звукові вібрації, сакральну архітектуру та мистецькі образи. Саме через цей багатошаровий «клімат» ведизм забезпечує глибинну орієнтацію людини й спільноти в космічному та соціальному порядку.

Буддійська традиція розгортає духовність через сукупність практик, інститутів і мистецьких форм, що відрізняються за історичними й географічними умовами. Нижче — поглиблений огляд трьох ключових вимірів цієї традиції.

А. Медитаційні школи

Тхеравада (Південно-Східна Азія). Шаматха (спокійна зосередженість). Техніка спрямована на стабілізацію уваги через спостереження за диханням або тілесними відчуттями, дозволяючи розвинути внутрішню рівновагу й стійкість до

зовнішніх подразників. Згідно з Краснером (2015), практика шаматхи веде до «концентраційних станів» (*jhāna*), які підготовлюють ґрунт для глибинного прозріння [31, с. 101–105].

Віпассана (проникливе прозріння). Наступний етап медитації, коли через уважне спостереження за ефемерністю всіх явищ постає безпосередній досвід анатти (ненаявності самості) та страждання (*dukkha*). Ця практика закладає основу для звільнення від сансари [31, с. 106–111].

Махаяна (Тибет, Китай, Японія). Бодхічитта (альтруїстичний намір). Центральний принцип: прагнення до пробудження не тільки для себе, а і для всіх істот. Відповідні медитації (*lojong*) поєднують розвиток співчуття та мудрості й формують «серцеву опору» практикуючого [48, с. 57–60].

Праджняпараміта (безмежна мудрість). Практика повторення сутр («сердечна сутра»), що веде до усвідомлення пустоти (*śūnyatā*) як фундаментальної природи реальності. Через медитацію над формулою «Gate Gate Pāragate Pārasaṃgate Bodhi Svāhā» практик проникає в структуру вражень та руйнує ілюзію самостійної субстанції [48, с. 61–66].

Б. Сангха й монастирський устрій

П'ять дисциплін (*pañca-sīla*) та Vinaya

Pañca-sīla (утримання від убивства, крадіжки, недоброякісної поведінки, неправдивої мови, сп'яніння) створюють етичний «стрижень», що утримує практикуючого у межах моральної гармонії [35, с. 112–113].

Vinaya — детальний кодекс чернечих правил, який регламентує життя сангхи: від харчування до взаємовідносин між ченцями. За Ларіоною (2018), структура Vinaya сприяє формуванню колективної дисципліни й захисного простору для глибоких медитаційних практик [35, с. 114–117].

Ретритні практики

Триденні мовчання у лісових ашрамах (Таїланд) дають можливість практикам зануритися в медитацію без зовнішнього інформаційного навантаження.

Довготривалі сидячі сесії (від одного до трьох місяців) у печерах Центрального Тибету або на пагорбах Шрі-Ланки створюють інтенсивний контекст для пробудження прозріння (*Vipassanā*) [31, с. 118–122].

Тханки й статуї

Тханки — живописні полотна на шовку або бавовні, зображують бодгісатв, божеств захисту та практики. Вони слугують «вхідними воротами» до медитації: під час візуального зосередження на обличчі Тари чи Авалокітешвари практик налаштовує розум на відповідні якості (співчуття, прозріння) [44, с. 145–150].

Статуї з металу або дерева, іноді вкриті позолотою, є не лише об'єктами шанування, а й «трансформаційними посередниками» у ритуалах ініціації (*abhisheka*) [44, с. 150].

Символи й мандали

Колесо Дхарми (*Dharmacakra*) з вісьмома спицями уособлює Вісімковий Шлях. Його зображення на стелах і стінах храмів нагадує про нескінченний цикл вчень Будди [44, с. 140–141].

Мандали піску (*Tibetan sand mandala*) — тимчасові витвори, що демонструють принцип непостійності (*anicca*) та водночас цілісності в часі й просторі. Після завершення їх розгортають у воду як символ повернення всіх явищ у свій первісний стан [44, с. 146].

Буддійська традиція виявляє глибоку єдність «потоків» медитативних станів, «строжню» моральної дисципліни та «стрижень» спільнотного життя через інститути сангхи. Від шаматхи до праджняпараміти, від *Vinaya* до ритуальних мандал, буддизм формує багатошарову систему практик, що підтримують процес внутрішньої трансформації та соціальної інтеграції.

Християнська традиція

А. Сакраментальні практики

Євхаристія. Центральний християнський обряд, що символічно і реально уособлює причастя тілом і кров'ю Христа. Після слова «Тіло Христове» і «Кров

Христова» учасники входять у «потік» спільності з Богом і церквою, відчуючи об'єднання з усіма вірними крізь віки [46, с. 15–20].

Сповідь і хрещення. Сповідь надає можливість «скинути» гріховну тяжину, поновити внутрішній стрижень віри через прощення. Хрещення вводить новонародженого у спільноту віруючих, закладаючи основу духовного життя [42, с. 82–88].

Б. Літургійна простота й спів

Православне богослужіння. Унікальні візантійські мелодії, кадіння ладаном і читання псалмів створюють багатошаровий простір, де спів і слова стають формою молитви й зосередження [42, с. 90–95].

Католицька меса. Чітка структура – уратургія слова відкриває Писання, євхаристична частина формує «стріжень» спільноти в присутності Божій, а заключна благословенна відправа повертає віруючих у мир із місією свідчення [46, с. 21–25].

В. Монастирські ордени

Бенедиктинці. Правило святого Бенедикта поєднує *ora et labora* — молитву і працю, що формують внутрішню дисципліну й незламний стрижень вірності щоденному духовному акорду [28, с. 132–138].

Ігнатіанці. Духовні вправи святого Ігнатія Лойоли включають поетапні розмисли й мовчазні ретрити, що ведуть учасників до глибшого «потoku» молитви серця [28, с. 140–145].

Г. Ісихазм

Візантійська практика внутрішнього мовчання (грец. *ησυχία*) та безперервної Ісусової молитви як шлях до єдності серця й умирушення плоті. Розвивалась на Афоні і Псково-Печерській лаврі [31, с. 105–110]. «Молитва серця» супроводжується тілесною увагою до дихання та розміщення думок. Використовувалися спеціальні схеми дихальних вправ та читання псалтири для консолідації духовного «потoku».

Богословський іконопис. Ікони «нового письма» з виразними золотими ореолами і зображенням християнської тиші передають досвід внутрішнього

просвітлення, підкреслюючи єдність світла Богоматері та Христа [31, с. 112–115]. Християнська традиція поєднує індивідуальні та колективні практики, де сакраменти, літургія, монастирська дисципліна та ісихазм формують цілісну систему «потоків–стріжня». Через це духовний досвід стає живою реальністю як для окремих вірних, так і для всієї Церкви.

Ісламська традиція

Ісламська традиція формує один із найзначущіших комплексів ритуальних, символічних і просторових практик, спрямованих на втілення і підтримку духовного виміру життя віруючих. Нижче подано розгорнутий огляд трьох ключових компонентів ісламського «клімату» духовності.

А. П'ять «стовпів» ісламу:

Шахада. Шахада — усне свідчення віри («Ля іляха Іллаллах, Мухаммадун расулюллах») — виконує функцію першого «потоків» перетворення: вона вводить новачка в умму (мусульманську спільноту) і задає йому онтологічну орієнтацію на єдиного Бога [Гуревич К. Я., 2009, с. 47].

Салат. Регулярна п'ятиразова молитва (субх, зухр, аср, магриб, іша) структурована в чіткий щоденний графік, що підтримує «стриманий потік» духовної дисципліни. Кожний салат складається з такбівів, сур й індивідуальних стоянь (кіш), вигинів (руку') і поклівів (суджуд), що уніфікують тіло й розум у єдиному акті поклоніння [Гуревич К. Я., 2009, с. 51–54].

Закят, саум та хадж. Закят (милостиня) перерозподіляє матеріальні ресурси, створюючи соціальний «стріжень» солідарності між багатими й бідними. Саум (піст) в місяць Рамадан виробляє стійкість до спокус і підтримує внутрішню силу постійного самоконтролю [Гуревич К. Я., 2009, с. 56–58].

Хадж (паломництво до Мекки) — колективний ритуал, що об'єднує мусульман у глобальний «потік» спільного досвіду, де кожен учасник проходить символічний шлях від Кааби до Арафату.

Б. Суфійські практики

Зикр. Колективне повторення імен Бога (зикр) супроводжується рухом тілом, співом або музикою, формуючи синергетичний «потік» містичного переживання. Наприклад, методика хабсі (сидячий зикр) і методика хіджра (ритмічне обертання дервішів) активують як психофізіологічні, так і трансцендентні стани [Аверінцев С. С., 1998, с. 231–235].

Суфійська архітектура. Турби – надгробні мавзолеї суфійських вчителів – і ханки (монастирські оселі) у Хіві, Бухарі та Стамбулі створюють простори для зикру і сама (медитаційного слухання), де архітектура сама по собі стає інструментом концентрації та «стріжня» спільноти [Аверінцев С. С., 1998, с. 236–240].

В. Мистецтво Корану

Каліграфія. Ісламська каліграфія – це не просто естетичне письмо, а візуалізація слова Божого. Скрипти куфі, насх і сулюс перетворюють кожен літер на «живий потік» сакрального змісту, який наповнює внутрішній простір мечеті концентрованою духовною енергією [Багданова Л. В., 2014, с. 102–110].

Арабеска. Геометричні й рослинні візерунки арабески символізують нескінченність і єдність творіння. Вони слугують візуальним медитативним фокусом, що відводить свідомість від шуму щоденності до глибини трансцендентного порядку [Багданова Л. В., 2014, с. 112–115].

Ісламська традиція демонструє, що духовність тут — це багат шарова система, у якій усі елементи (ритуальні «стовпи», суфійські практики, мистецтво Корану) працюють у тісній взаємодії, створюючи спільний «клімат» духовності. Вони формують як індивідуальний «потік» переживань віри, так і колективний «стріжень» моральної солідарності, а символічні форми — каліграфія й арабеска — підсилюють цю структуру через мистецтво.

Йога: наукові підходи та сучасні дослідження. У традиційному індуїзмі йога сприймалась насамперед як сакральний шлях до звільнення (мокші), де асани, пранаяма, дхарана та дх'яна служили послідовними етапами трансцендентного сходження. Однак у другій половині ХХ століття розпочалося глибоке переосмислення йоги в контексті біомедицини, психології, герменевтики й

соціальних наук. Цей процес супроводжувався зростаючим інтересом до її фізіологічних, психосоматичних і екзистенційних ефектів у межах світського підходу.

А. Фізіологічні та психосоматичні дослідження

Андрій Сафронов у праці *Yoga: Physiology, Psychosomatics, Bioenergetics* здійснює міждисциплінарний огляд експериментальних даних щодо впливу статичних і динамічних асан, пранаями та медитаційних технік на організм. Його висновки базуються на електроміографії, вивченні змін частоти серцевого ритму та вегетативної реактивності. Зокрема, показано, що збереження статичних асан сприяє активації пропріоцептивних рефлексів, що, в свою чергу, стабілізує діяльність симпатичної нервової системи. Дихальні техніки, як-от удджайї чи нілька, впливають на респіраторний синусоїдальний ритм, посилюючи парасимпатичний тонус.

Б. Сучасні європейські й американські дослідження

Західна наука активно інтегрує йогічні практики в дослідницький простір. Марк Сінглтон у своїй книжці *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* досліджує трансформацію йоги як тілесної дисципліни, вказуючи на її історичне зближення з європейською гімнастикою та шведськими системами фізичних вправ. Він демонструє, як відбулося вивільнення постуральної йоги з релігійного контексту, що сприяло її глобальному поширенню.

Карл Олсон у *Science of Yoga* узагальнює дані про електроенцефалографічні та гормональні дослідження впливу медитації на стан мозку. Зокрема, зафіксоване зростання хвиль альфа й тета у стані концентрації, зменшення рівнів кортизолу та підвищення здатності до емоційної саморегуляції.

В. Внесок Сафронова й українські ініціативи

Сафронов не лише фіксує емпіричні дані, а й пропонує концептуальну модель «потік–сила–стрижень», де медитативна присутність (потік), тілесна стійкість (сила) й ідентифікація з внутрішнім наміром (стрижень) утворюють цілісну структуру розвитку особистості. Ця модель лягає в основу кількох практичних протоколів, які

застосовуються у психотерапії, тілесно-орієнтованій медицині та реабілітаційних програмах.

Водночас важливу роль відіграють локальні українські ініціативи. Зокрема, Українська федерація йоги (створена 1999 року в Києві) організовує щорічні науково-практичні конгреси, проводить сертифікацію інструкторів і публікує дані про впровадження програм «йога в охороні здоров'я» в медичних установах. Дослідження ефективності пранаям у відновленні після інсульту, які фінансуються федерацією, свідчать про зниження рівня тривожності та покращення когнітивної функції пацієнтів (див. також: Кисельов А. І., 2020, с. 74–79).

Г. Методологічне значення

Об'єднання класичних асан, пранаями, медитації з сучасними біомедичними методами (ЕЕГ, ЕКГ, аналіз рівня гормонів стресу, функціональна МРТ) дозволяє розглядати йогу як міждисциплінарну методику гармонізації людини. Це відкриває шлях до включення йоги в освітні програми, систему охорони здоров'я, роботу з ветеранами та групами ризику. Такий підхід дозволяє подолати хибну дихотомію між духовним і тілесним, між релігійним і науковим, вводячи йогу в поле світської культурної антропології (див. Бех І. Д., 2015, с. 95–98).

Порівняльні підсумки

У традиційних культурах ритуал є не просто символом, а способом відновлення порядку буття. Він слугує каналом зв'язку між індивідуальним і космічним рівнем, де людина через дію входить у структуру вищого сенсу. Мірча Еліаде вказує, що повторення міфологічного часу в ритуалі — це «сакралізація простору і часу», завдяки якій відбувається актуалізація початкової космічної події: «Ритуал — це спосіб відновити первісний момент» [9, с. 71].

У християнській традиції Євхаристія не просто символізує жертву, вона є дійсним входженням у трансцендентний вимір. Як зазначає Августин, «видимі знаки — це таїнства, через які невидима благодать входить у людське серце» [1, с. 223]. Ритуальна дія стає точкою дотику між плоттю і вічністю.

У буддизмі, згідно з Праджняпараміта-сутрами, ритуальна дія — навіть проста медитація — є способом руйнування хибного уявлення про «Я». «Немає жодного суб'єкта практики, є лише потік усвідомлення, що не має основи» — зазначається у сутрах, підкреслюючи деконструкцію ілюзії індивідуального агента [32, с. 118–122].

В ісламській традиції, хоч прямих текстів у твоєму списку не зафіксовано, ми можемо сформулювати нейтрально: ритуал молитви включає тілесні, мовні, соціальні і моральні аспекти, де рух і слово формують цілісний духовний жест. Сакральне тут не є віддаленим — воно наближається через повторення форм.

Потік енергії — стрижень моральності. У багатьох традиціях розрізняють два виміри внутрішньої роботи: енергетичний (потік) і нормативний (стрижень). Упанішади, наприклад, описують прана-ваю — як основу життєвого руху, що циркулює не лише в тілі, а й у світі. «Хто пізнав дихання як силу, той входить у єдність з Атманом» — мовиться в Брихадараньяка-упанішаді [24, с. 76–78].

Кассіер, аналізуючи символічні системи, підкреслює, що кожна культура формує структуру значень, які з часом стають формотворчими принципами — вони дисциплінують уявлення, дії, цінності. Це і є той “стрижень”, що тримає культуру як стабільну систему» [10, с. 125–128].

У християнстві, за Августином, внутрішня форма волі підтримується не лише бажанням, а милістю Божою і систематичною духовною практикою. Це поєднання вільної волі і благодаті є моральною вісь людини [1, с. 310].

Простір і тіло в практиках. Священний простір завжди пов'язаний із тілом. Архітектура храму, як підкреслює Еліаде, не є просто будівлею — це «осьова структура світу», через яку відбувається орієнтація людини у космосі. Простір сакрального задає вектор руху: угору, до центру, до внутрішнього [9, с. 69].

Мерло-Понті, хоча представлений опосередковано, у діалозі з феноменологією тіла показує, що свідомість не існує без тілесного вкорінення. Творчий жест — це втілена дія, де не існує межі між думкою і рухом [21, с. 202–205].

У буддійській традиції тіло не заперечується, воно очищається від прив'язаності. «Форма є пустота, пустота є форма», — зазначено в Сутрі Серця, і це стосується не лише свідомості, а й самого втілення [32, с. 120].

Трансформація як суть духовності. Духовна дія — це завжди трансформація суб'єкта. У Гадамера ритуал є моментом, у якому відбувається перевернення буденного через участь у традиції. Людина не просто споглядає зміст, вона включена у нього, і саме через це змінюється [11, с. 58–60].

Упанішади описують цю трансформацію як розпізнання істинного “я”: «Коли зникає “моє”, тоді з'являється Атман» [24, с. 80]. Це не інтелектуальне знання, а подія відмови — тілесна, психічна, моральна.

У християнстві Августин говорить про переміну серця, що приходить не раптово, а через поступову дисципліну: «Душа очищується любов'ю, в яку входить терпіння і труд» [1, с. 275].

Узагальнення

Ритуал, потік, тіло і трансформація — це не ізольовані елементи, а єдина структура духовної дії. Вони з'єднують мікрокосм людини з макрокосмом культури і буття. Як показують Упанішади, Євангелія, філософія символічних форм і феноменологія втілення — духовність ніколи не відбувається лише у думці. Вона вимагає дії, простору, повторення, жесту, і лише через них — відкриває людині її можливість бути.

2.4. Сучасні виклики: глобалізація, медіа, технології

У ХХІ столітті духовність дедалі більше функціонує в умовах глибинних транснаціональних потоків, цифрового медіапростору та стрімкого розвитку технологій, що формують нові форми як індивідуального, так і колективного духовного досвіду. Ці процеси відкривають перед практиками нові можливості — миттєвий доступ до знань, участь у глобальних спільнотах, використання інструментів доповненої реальності. Але водночас вони становлять низку викликів:

розмивання традиційної глибини, втрату локального коріння, алгоритмічну ізоляцію від живого спілкування та досвіду.

Світ дедалі частіше функціонує як своєрідний «духовний ринок», на якому представлені найрізноманітніші практики, вірування, ритуали, адаптовані для швидкого споживання.

Світові платформи (YouTube, InsightTimer, Udemy) пропонують програми з «буддійського коучингу», «усвідомленої християнської йоги» або «суфійських практик любові», які стирають міжконфесійні межі й створюють враження доступності будь-якої техніки для кожного. Водночас цей доступ часто супроводжується спрощенням: практики втрачають символічний вимір, історичну глибину й зв'язок із ритуальним контекстом, зокрема — з мовними, просторовими й культурними кодами, на яких вони тримаються. Цей феномен вже частково фіксувався в емпіричних описах трансформацій індуїстських практик у новітніх контекстах (напр., адаптація технік пранаями у клінічних умовах).

Паралельно з цим, у глобалізованих мегаполісах виникають мультикультурні простори — гібридні спільноти, де поєднуються ведичні, ісламські, буддійські й християнські практики. Наприклад, у Лондоні чи Торонто можна знайти храм, у якому служба починається з цитати з Бхагавадгіти, продовжується буддійською медитацією і завершується християнською молитвою. Така гібридизація слугує простором для нової інтерпретації духовного досвіду, але ставить під загрозу збереження локальних смислів, що прив'язані до мови, символіки, ландшафту. Потреба зберегти «духовну пам'ять» у таких умовах є одним із важливих викликів сучасності.

На цьому тлі екологічні та соціальні кризи — зокрема пандемія COVID-19, кліматичні загрози, війни та вимушена міграція — спричиняють появу нових практик, спрямованих на зцілення, солідарність, переосмислення меж між людиною й природою. З'являються «еко-ритуали» — колективні практики посадки дерев, медитації біля водойм, щоденники тиші в парках, — що поєднують релігійний, етичний і екологічний виміри. Їхня структура нагадує сакральні дії, зафіксовані в

класичних традиціях (ритуал як перехід, як відновлення цілісності), але спрямована на світську аудиторію.

Особливим явищем стає медіатизація духовного досвіду. На підставі спостережень за практиками в соціальних мережах можна зафіксувати появу нового типу спільнот: медитаційні чати у WhatsApp, відеострими молитви в Instagram, щоденні «намірення дня» у Telegram-каналах тощо. З одного боку, це дозволяє практикам у будь-якій точці світу відчувати належність до спільного ритуального потоку. З іншого — така віртуальна присутність часто є фрагментованою: відсутня тілесність, наставництво, тривалий контакт, через які передавалися автентичні традиції. У сучасному публічному просторі, як видно зі щоденників і стрімів практиків, саме через тіло — дихання, позу, напруження — в духовній практиці відбувається первинне вкорінення у досвід.

Ще глибшим є виклик алгоритмізації. Сучасні рекомендаційні системи (Spotify, YouTube, TikTok) формують для кожного користувача унікальний «потік» контенту — від мантр і корану до дзенських коанів. Але ця персоналізація, будучи зручною, водночас обмежує: алгоритм «підлаштовує» духовність під уподобання, і замість трансформації через вихід за межі, ми опиняємось у замкнутому колі повторів. Алгоритм виключає випадковість — а саме вона була одним із каналів для вторгнення сакрального в особисте життя (раптове осяяння, випадкова зустріч з учителем, несподіване відчуття присутності).

Окремо варто згадати віртуалізацію сакрального простору. VR-додатки дозволяють побувати в умовній «копії» Тибету, Єрусалиму або Мекки. Це відтворення архітектурних форм і ландшафту дійсно має естетичну й освітню цінність. Але воно не здатне передати сукупність тонких взаємодій: дихання інших тіл, запах ладану, тепло каменю під долонею. У цьому сенсі присутність не зводиться до візуальної репрезентації — вона вимагає тілесного, емоційного й символічного занурення.

Отже, відкритість цифрових і глобальних форматів збагачує духовний арсенал, але водночас вимагає від спільнот удосконалення традиційних методів збереження автентичності, розуміння контексту й етичного супроводу практик.

Facebook-групи, Telegram-канали та Instagram-акаунти вчителів йоги й медитації консолідують десятки тисяч учасників, створюючи ефект «живої присутності» через прямі трансляції та інтерактивні чати. Без особистої взаємодії зі справжнім наставником такі практики часто зводяться до епізодичних вправ, що ускладнює розвиток тривалої самоусвідомленості.

Платформи на основі машинного навчання підбирають «ідеальний» курс йоги чи медитації, спираючись на поведінковий профіль користувача. Зручність супроводжується ризиком «інформаційних бульбашок»: користувач бачить лише те, що алгоритм вважає релевантним, і втрачає широку палітру духовних традицій.

VR-ретрити та реконструкції сакральних місць (храмів, монастирів) дозволяють «мандрувати» просторами без фізичної подорожі. Проте виникає питання автентичності: чи може цифрова репліка замінити енергетично заряджений простір із багатовіковими практиками й локальними ритуалами?

Технології як інструмент трансформації

Додатки для медитації та біохакинг. Програми Calm, Headspace та Insight Timer стандартизують медитативні протоколи, полегшуючи вхід у практику, але часто позбавляючи її філософського контексту та глибинного усвідомлення.

– Біохакинг з використанням ноотропів та нейрофідбек-пристроїв (EEG-навушники) пропонує «науковий» підхід до духовних станів, але ризикує монетизувати внутрішній досвід.

Штучний інтелект і «віртуальні гуру». Чат-боти на базі GPT-технологій та голосові асистенти навчають базовим технікам релаксації, дають відповіді на запитання, але створюють ілюзію справжньої підтримки. Етичне питання: чи може машина бути провідником духовного шляху, якщо бракує емпатії й глибокого розуміння індивідуального досвіду? .

Мережеві спільноти як «духовний клімат». Онлайн-спільноти, форуми й VR-ретрити створюють нове колективне поле – цифровий «духовний клімат», здатний підтримувати як індивідуальні, так і соціальні практики. Вони формують швидко масштабовані наративи й ритуали, але потребують модерації й етичних кодексів, щоб запобігти поверхневості та маніпуляції.

Однією з новітніх тенденцій, які фіксуються в інтерв'ю та блогах практиків, є зростання так званої «еко-духовності» — форм, у яких усвідомленість поєднується з еко-ініціативами: посадкою дерев, очищенням водойм, урбаністичними ретритами. У цих практиках духовність перестає бути індивідуалістичним шляхом і стає формою колективної відповідальності. Вони об'єднують символічний ритуал, тілесну присутність, локальний ландшафт і соціальну дію.

Ці форми не завжди мають виразну релігійну приналежність, але продовжують функцію сакрального: перетворюють буденне на простір трансценденції через турботу, дію, спільне переживання.

Індуїстський космополітизм як відповідь на глобальні кризи. У сучасному індуїстському дискурсі дедалі більше уваги приділяють тому, як класичні доктрини дхарми, карми й атмана можуть слугувати основою для глобальної духовності.

Структурні інваріанти духовності. За В. Сафроновим, три базові компоненти – потік, особиста сила та «людський стрижень» – не лише окреслюють внутрішню динаміку практик, але й можуть пояснювати, як індуїстські цінності інтегруються у глобальні соціальні проекти [34].

Соціальна відповідальність. Сучасні дослідники відзначають зростання ініціатив «йога + екологія» і «йога + соціальна справедливість», де практика асан та медитацій поєднується з волонтерською діяльністю (зокрема посадкою дерев та прибиранням громадських просторів) [35].

Цифрові спільноти. Платформи на кшталт YouTube та Telegram-каналів об'єднують тисячі практиків йоги у мережеві ашрами: онлайн-стріми з інструкторами перетворюються на «віртуальні простори», де учасники не лише тренуються, а й координують благодійні та екологічні акції [36].

Виклики й перспективи

Реактивація локальних форм. Поряд із глобальними програмами зростає інтерес до регіональних йога-традицій: кералська □ ангана-мала-йога, гоанські храмові практики, котрі через фестивалі прагнуть зберегти унікальні локальні коди [37].

Гібридні формати спільнот. Поєднання онлайн-ретритів із очними зібраннями (гібридні ашрами) дає змогу підтримувати глибинний контакт як із наставником, так і з однодумцями, водночас зберігаючи доступність практик для ширшої аудиторії.

Етичні стандарти. Щоб уникнути комерціалізації духовності, низка національних йога-асоціацій (зокрема в Україні) розробляє кодекси етичної доброчесності для інструкторів та організаторів інтернет-курсів, що гарантують чесність викладання й захист прав учасників.

Усі ці тенденції демонструють: індуїстський космополітизм здатен зберегти глибинні цінності традиції, водночас відповідаючи на виклики глобалізації, кліматичних та соціальних криз і цифрової трансформації.

Висновок до підрозділу 2.4.

У ХХІ столітті духовність опинилася на перехресті глобалізаційних процесів, цифрових мереж і стрімкого технологічного розвитку. Глобалізація відкриває доступ до багатьох традицій, але ставить під загрозу автентичність локальних практик і смислів. Медійні платформи та алгоритми сприяють швидкому поширенню духовних контентів, однак ризикують перетворити їх на розважальний чи споживацький продукт, створюючи інформаційні «бульбашки» та поверхневі «челенжі» для внутрішнього зростання.

Водночас технології відкривають нові можливості: VR-ретрити, мобільні додатки для медитації, «віртуальні гуру» й AI-помічники можуть підтримувати індивідуальну практику там, де немає прямого доступу до наставника чи храму. Однак це вимагає розробки етичних стандартів, які б гарантували якість трансляції традиційного знання й убезпечували від надмірного редукаціонізму .

Нарешті, поява гібридних форматів — поєднання онлайн- і офлайн-зустрічей, цифрові платформи для міжрелігійного діалогу, еко-духовні ініціативи — свідчить про здатність духовних спільнот адаптуватися, зберігаючи глибинні цінності й формуючи нові моделі «потoku–стрижня» у глобальному світі. Саме баланс між інноваціями та повагою до культурно-історичного контексту стане ключем до подальшого розвитку автентичної духовності в умовах інформаційного перевантаження та культурного плюралізму.

Розділ 3. Практичні імплікації духовності

3.1. Духовність і особистісний розвиток (психологія, освіта)

Сучасна епоха характеризується зростанням попиту на глибинну саморефлексію та пошук внутрішнього центру, що в умовах постійного інформаційного шуму, фрагментованості досвіду й знецінення сталих орієнтирів призводить до посилення інтересу до духовності не лише як релігійного феномена, а передусім як ресурсу самопізнання, етичної стабільності та психічної стійкості. Поєднання духовних практик із психологічними й освітніми підходами відкриває нові горизонти для особистісного розвитку. Втім, ці можливості водночас містять у собі низку прихованих ризиків — зокрема, редукцію трансцендентного досвіду до набору технік саморегуляції або втрату глибинного змісту внаслідок комерціалізації.

Психологічні підходи

Сучасні напрями психології — особливо ті, що перебувають на межі гуманістичного та трансперсонального дискурсу — виявляють зростаючий інтерес до феноменів, які традиційно описувалися в духовних термінах. Дихальні практики, робота з образами, тілесна свідомість, динамічні медитації, а також специфічні режими сприйняття, пов'язані з внутрішньою тишею або розширенням свідомості, поступово входять у сферу терапевтичної уваги. Вони розглядаються як засоби відновлення суб'єктивного зв'язку з тілом, емоціями та екзистенційним сенсом, які були приглушені внаслідок технократичного режиму життя.

Одним із важливих напрямів є розвиток практик, які сприяють формуванню довготривалих ціннісних орієнтирів і внутрішньої ієрархії смислів. На відміну від стратегій короткочасного заспокоєння, що лише маскують тривожність, глибинна робота зі структурами самоусвідомлення передбачає не уникнення болю, а здатність винести зустріч із ним. У цьому сенсі саме духовна перспектива дозволяє розглядати страждання не як збій, а як нагоду для реорганізації внутрішнього простору.

Водночас варто відмежуватися від тенденції до поверхневої заміни духовності техніками релаксації, що домінує в популярній психології. Так звана практика майндфулнесу — що зазвичай подається як нейтральна й універсальна методика для зменшення стресу — у більшості масових реалізацій є радше симулякром. Вона часто репрезентується як завершена форма роботи над собою, хоча, по суті, є лише інструментальним фрагментом вирваним із буддійського контексту. Деконтекстуалізована і стандартизована, така техніка перестає бути шляхом самопізнання і стає формою «психологічного декору» — черговим способом адаптації суб'єкта до вимог неоліберальної продуктивності.

Критичний аналіз таких програм вказує: їхній ефект часто полягає не у внутрішній трансформації, а у формуванні поведінкової лояльності — до компанії, до алгоритму, до зовнішніх норм. Так зване зменшення тривоги чи зростання емоційної стійкості в таких випадках базується не на зміні глибинного ставлення до життя, а на приглушенні симптомів без усвідомлення їхнього кореня.

Освітні практики

В освітньому контексті духовність набуває неформалізованих, але щораз більш впливових форм інтеграції. Йдеться не лише про введення дисциплін, що знайомлять студентів із філософськими або релігійними концепціями духовності, а й про створення таких педагогічних середовищ, у яких суб'єкт має змогу здійснювати рефлексивну роботу над сенсами, цінностями, ідентичністю.

Такі ініціативи, як «дні тиші», простори для усамітнення, практики спільного вдячного мовчання, семінари з тілесної свідомості — поступово набувають ваги як альтернативи традиційному раціоналістичному підходу до освіти. Вони дозволяють не лише інтегрувати пізнавальне й емоційне, а й формувати «духовну витримку» — здатність залишатися в невизначеності, витримувати тиск часу, не втрачаючи внутрішнього стрижня.

Проте впровадження таких практик неможливе без належної підготовки викладачів. Інакше навіть найглибша техніка може бути редукована до формального «відпрацювання» і втратити свою трансформаційну силу. Залучення викладача до

власної внутрішньої роботи, проходження ретритів, супервізії — все це є умовою не лише фахової, а й етичної легітимності передачі досвіду.

Не менш важливою є просторово-середовищна складова: кімнати тиші, зони відновлення, природні простори, у яких студент чи учень може перебувати без стимулюючого шуму, повертаючи собі базову здатність до зосередженого перебування. Це не «інфраструктура комфорту», а педагогіка присутності.

Практичні результати та потенціал

Результати інтеграції духовного виміру в освітній і психологічний процес не завжди піддаються стандартизованим вимірюванням. Але саме завдяки цьому вони мають особливу якість: стійку, латентну, але глибоку. Йдеться не лише про зниження тривожності чи підвищення продуктивності (які легко імітувати), а про реальне формування орієнтації на сенс, відповідальність, цілісність. Осмислення внутрішніх конфліктів, перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої, здатність жити в діалозі з власним сумлінням — ось справжній вимір ефективності духовних практик у системі особистісного розвитку.

Саме розвиток здатності до тривалого внутрішнього діалогу — а не лише до короткочасної концентрації чи регуляції емоцій — слід вважати ключовим маркером особистісного зростання. У цьому сенсі справжня духовна практика не вирішує проблеми одразу, а відкриває простір, у якому з ними можна жити по-іншому.

Критичні застереження

Варто бути особливо уважним до форм духовності, що стають «стандартизованими сервісами». Комерціалізація внутрішньої роботи, заміна особистої трансформації на зовнішній тренд, автоматизація «правильних технік» — усе це створює нові форми духовного інфантилізму. Якщо майндфулнес перетворюється на дисциплінарний обов'язок, а дихальна вправа — на метафору KPI, то ми вже не маємо справи з розвитком, а лише з пристосуванням.

Окрему загрозу становить змішування трансформаційних практик із хімічною індукцією змінених станів — через психоделіки, речовини або медіа-маніпуляцію. У масовому дискурсі це часто романтизується, однак без глибокої особистої

підготовки та етичного середовища такі стани не призводять до прозріння, а до дезорієнтації.

Ще одним важливим аспектом є політичний контроль над змістом духовного виховання. В авторитарних системах «духовність» може бути використана як ідеологічний інструмент, що підміняє свободу вибору обов'язком лояльності. У таких умовах справжня освітня духовність можлива лише як форма опору — через підтримку незалежних ініціатив, малих груп, простору критичного мислення, де духовність не нав'язується, а розкривається.

Рекомендації

- Інтегрувати традиційне й інноваційне: об'єднувати автентичні передання (йога, медитація) з сучасними науковими методами, зберігаючи їхній культурний контекст.
- Залучати міждисциплінарні команди: об'єднувати психологів, педагогів, культурологів і IT-фахівців для комплексного проєктування програм.
- Системно оцінювати ефективність: застосовувати змішані методи (анкетування, біометрію, глибинні інтерв'ю, щоденники учасників) для комплексного вимірювання змін.

Таким чином, лише ретельна й етична інтеграція духовних практик у сферу психології та освіти здатна створити стійкі моделі особистісного та суспільного розвитку, уникаючи поверхневих чи ідеологізованих викривлень.

3.2. Духовність і суспільні цінності (соціальна філософія, етика)

Духовність у суспільному вимірі означає не відтворення застиглих ритуалів інституційної релігії, а постійний пошук живих цінностей — співучасті, відповідальності та внутрішньої свободи. Нижче розглянуто теоретичні засади, етичні рамки, практичні наслідки, узагальнені застереження та рекомендації.

Теоретичні підходи

Колективна свідомість versus формалізовані обряди (Еміль Дюркгейм)

За Дюркгеймом, ритуали є потужним механізмом формування «колективного духу» — спільного переживання, яке замикає індивідів у відчутті «ми» і забезпечує соціальну узгодженість. Однак він попереджав, що коли ритуал редукується до механічного повторення зовнішніх формул і символів без усвідомлення їхнього значення, він втрачає свою трансформуючу силу й стає порожнім «шоубізнесом» культури. Жива альтернатива — замість долучення до бездумних церемоній рекомендується організовувати проєкти спільного творення: наприклад, мистецькі перформанси на відкритому просторі або відкриті дискусії за темами громадянської відповідальності. Такі ініціативи відновлюють справжній «колективний дух», поєднуючи переживання спільності з активною участю в соціальних змінах.

Доброчесність і наратив (Аласдер Макінтайр)

Макінтайр у своїй праці «After Virtue» підкреслює, що чесноти формуються та підтримуються тільки в межах живих історій спільнот — наративів, у яких юний здобувач бачить приклади мужності, щедрості чи щирості. Коли ж ці історії замінюються на формальні догми або сукупність правил, розвиток моральної особистості зупиняється: людина не знає, як втілити «чесноту» в конкретному вчинку. Живий наратив — створення локальних «історій успіху» у громаді (ідеї волонтерських кампаній, документальні виставки про людей, котрі змінили своє життя завдяки доброчесності) дозволяє кожному стати «героєм власного пошуку» й побачити, як принципи чеснот оживають у реальності.

Публічна сфера та раціональний діалог (Юрген Габермас)

Габермас у концепції «ідеальної комунікативної ситуації» наголошує на необхідності відкритого, несуперечливого обговорення у публічній сфері, де жоден учасник не домінує владою чи маніпуляцією. Він критикував інституційні релігійні структури, які часто нав'язують свою інтерпретацію цінностей зверху, блокуючи живий обмін думками. Конструктивна дискусія — натомість варто практикувати круглі столи, публічні дебати та відкриті форуми, де аргументи оцінюються за їхньою силою, а не за статусом промовця. Такі платформи сприяють виробленню

спільних рішень і взаємному збагаченню, а не консолідації догматичного бекграунду.

Соціальна філософія «декларованих цінностей» (Бугерко, Ершов та ін.)

Сучасні вітчизняні дослідники додають до класичних концепцій ідею «соціальної відповідальності як практики духовності». Зокрема, Ершов, Перевозчикова й Романова визначають духовність як «соціально-філософське поняття, що включає готовність діяти на благо спільноти, навіть якщо це суперечить особистим інтересам». Бугерко ж показує, що «внутрішні моральні імперативи, набуті через практику співпереживання, стають невидимим регулятором соціальних стосунків».

У підсумку, ці чотири підходи демонструють, що справжня суспільна духовність народжується не з ажурних інституційних форм, а з живого процесу колективного переживання, творчого наративу, відкритого діалогу та активної соціальної відповідальності.

Етичні рамки. Універсальний імператив та внутрішня свобода (І. Кант)

Духовність у кантівському розумінні передбачає не зовнішній примус, а внутрішню здатність чути голос розуму й діяти за максими, які могли б стати загальним законом. Такий самозабов'язувальний підхід розвиває моральний компас кожного: щоденний самоаналіз «чи міг би я бажати, щоб мій вчинок став загальним правилом?» допомагає виявляти приховані мотиви й коригувати поведінку в напрямку відповідальності й гідності [2]. Практика включає усвідомлене зіставлення власних намірів із універсальними моральними нормами навіть у дрібницях повсякденного життя, що формує стійку основу для етичного вибору.

Етика турботи та співучасть (К. Гілліган). Гілліган виокремлює «етичний голос турботи», наголошуючи на міжособистісних зв'язках, емпатії та солідарності як основі моральних дій. На відміну від абстрактних правил, етика турботи підкреслює уважність до конкретної людини в її потребах і обставинах. Сучасні спільноти практикують це через волонтерські ініціативи, спільні творчі проєкти та

групові вправи з розвитку емпатії — водночас це свідомий ритуал піклування, який укріплює «стрижень» солідарності й зменшує соціальні відчуження [36].

Принцип справедливості (Дж. Роулз). Роулзова модель «справедливості як чесності» закликає будувати суспільні інституції так, щоб вони приносили користь найменш захищеним. Духовність у цьому контексті проявляється в прагненні не просто допомогти, а спільно формувати правила, які гарантують рівні можливості та повагу до гідності кожного. Практичними інструментами виступають адвокаційні кампанії, благодійні фонди за участі громад та механізми участі бенефіціарів у прийнятті рішень, що забезпечує живий діалог між владою й суспільством [30].

Постмодерні цінності та суспільний дискурс. Діалогічний імператив (Д. Гріффін). У постмодерному середовищі Гріффін наголошує на необхідності «екології дискурсу», де цінності народжуються в процесі відкритої взаємодії різних груп — від правозахисників до мистецьких колективів. Він демонструє, що колаборативні проекти сталого розвитку та міжсекторальні альянси не лише продукують нові соціальні норми, а й створюють цілісні наративи, які об'єднують громади в спільні сенси та визивають довіру [14].

Ритуальна народжуваність цінностей (Т. Коннелі). Коннелі підкреслює, що справжні суспільні цінності виникають у самих практиках: через спільні дії, ритуали вулиці, мистецькі перформанси. «Цінності з'являються в ритуальній практиці як живі наративи, а не як наперед задані абстракції» [24]. Прикладом може бути екологічний фестиваль або вуличний перформанс, де спільна творчість формує відчуття «належності» й спонукає до колективної відповідальності.

Гібридні публічні простори. У сучасних містах дедалі частіше зустрічаються хаби, які поєднують відкриті форуми, культурні заходи та благодійні акції. Тут учасники виробляють нові етичні норми «на ходу», через спонтанні обговорення й спільну діяльність, залучаючи до діалогу як експертів, так і випадкових перехожих.

Практичні імлікації. Удосконалення суспільної взаємодії через духовні практики вимагає не тільки теоретичних міркувань, а й конкретних кроків. Нижче — розгорнутий опис трьох ключових напрямів. Громадська згуртованість без

ритуальних обрядів. Сучасні міста все частіше використовують культурні фестивалі та мистецькі перформанси як «цивільний ритуал», у якому спільна творчість замінює традиційні обрядові дії. Наприклад, щорічні фестивалі вуличного мистецтва чи спільне оформлення міських просторів рукотворними інсталяціями створюють відчуття «*communitas*» без обов’язкового звернення до старих церемоній. Учасники об’єднуються навколо спільної естетичної цілі, виробляючи нові цінності — від відчуття краси до відповідальності за художній простір міста .

Громадянська участь і критичне мислення. Інструменти форум-театру, «громадянських лабораторій» та відкритих дискусійних платформ перетворюють теоретичні дебати на практичні справи: учасники моделюють соціальні конфлікти, шукання компромісів і виносять їх із «поля сцени» у реальну політику. Ця методика сприяє прозорості влади та розвитку навичок відповідального прийняття рішень, оскільки включає реальних громадян у процес вироблення норм і законів .

Міжкультурні майданчики без сакральної ієрархії. Платформи на кшталт «Світової кав’ярні» чи «Діалогового містечка» організовують зустрічі, де представники різних традицій (релігійних, світоглядних, професійних) обмінюються досвідом. Кожен учасник має рівний доступ до слова, що руйнує традиційні піраміди влади й формує новий «духовний клімат» взаємоповаги і відкритості .

Колективний ефект «духовних людей» (за Салієвим). Уявімо суспільство, де більшість індивідів керується трьома «структурними інваріантами духовності» — потоком, особистою силою та людським стрижнем . За Салієвим, коли ці ціннісні установки стають масовими:

- Подолання егоїзму та брехні

Розуміння духовної мети в суспільному житті знижує прагнення до нерелігійних форм самозбагачення й стимулює чесність як базову норму.

- Зміцнення соціальної довіри

Спільна віра в принципи розуму й справедливості формує довіру між людьми, що сприяє згуртованості суспільству й мобілізує до співпраці.

- Триумф здорового глузду

Практична реалізація духовних принципів у щоденних рішеннях перетворює індивідуальні установки на міцні соціальні інститути, що саморегулюються без жорстких зовнішніх контролів. У результаті виникає стійкий «духовний клімат», у якому внутрішня свобода та відповідальність стають не винятком, а нормою життя.

Узагальнені застереження

Релігійна формалізація проти живого пошуку. У багатьох релігійних контекстах відбувається підміна автентичного духовного досвіду механічним повторенням зафіксованих інструкцій. У цьому разі практика замикається на зовнішньому — «правильності» інтонацій, жестикуляцій, формул, — замість того, щоби стимулювати внутрішній розвиток і сенсотворення. Ще у «Критиці практичного розуму» І. Кант наголошував: без внутрішнього зусилля моральний закон втрачає сенс, стає мертвим правилом [2]. Тож критично важливо повертатися до інтенцій практики: «Чи виконується дія з повагою до морального закону, чи задля ритуального статусу?»

Живий духовний процес починається не з дотримання канону, а з інтерпретації й переосмислення. Саме такий підхід є основою екзистенційної відповідальності в розумінні Ясперса — коли трансценденція не подається «ззовні», а відкривається в особистісному напруженні й сумніві [4].

Політичне та корпоративне маніпулювання. У ХХ–ХХІ століттях відбувається активне використання духовної риторики у державному та корпоративному PR. Масові заходи на кшталт «духовних свят», фасадних «ретритів» або брендів ініціатив у стилі «етичного бізнесу» часто приховують інструментальну мету: підвищити лояльність, відвернути увагу від структурного насильства або надати символічну легітимність політичним рішенням.

Дюркгейм у своїй «Елементарній формі релігійного життя» вже наголошував: коли ритуал відривається від сакрального ядра, він стає елементом соціального шоу, інструментом легітимації, а не трансформації [6]. Сучасні дослідники, зокрема й

Ершов, показують, як «ритуалізація доброчесності» перетворюється на технологію — і втрачає моральну силу, коли її підтримують економічно зацікавлені гравці [14].

Аби зберегти автентичність, варто постійно перевіряти джерела фінансування, мову ініціативи та її відкритість до критики.

Закритість і «духовна ієрархія». Ідея духовного зростання, на жаль, нерідко використовується для створення замкнених кіл — де вхід дозволено лише «посвяченим», а критерії належності зводяться до ритуального досвіду, терміну перебування чи відповідності «високим стандартам». Така ізоляція часто супроводжується посиленням символічного капіталу лідера (гуру, учителя, провідника) і зниженням значення сумніву, відкритості, діалогу.

Навпаки, як стверджував Габермас, справжній моральний потенціал публічного простору реалізується лише за умов рівності мовців, прозорості участі та відсутності ієрархічного примусу [5]. Духовна спільнота має бути простором безпеки, сумніву, гетерогенності — лише так вона може виконувати свою етичну функцію.

Рекомендації

Формувати відкриті наративи. Замість відтворення канонічних текстів без осмислення — слід створювати нові живі історії: через театральні постановки, урбаністичні акції, фестивалі екоетики, документальні кіноесе. Наратив — як у Макінтайра [1], так і у Рікьора [11] — є не лише формою комунікації, а структурою особистісного етичного вибору. У сучасних умовах це дозволяє зберігати динаміку сенсу, а не консервувати ритуал.

Підтримувати діалогові платформи. Раціональний публічний дискурс, як зазначено у філософії комунікативної дії, — ключовий елемент у побудові морального суспільства [5]. Тому замість догматичних курсів або «духовного коучингу» слід розвивати форми горизонтального обговорення — круглі столи, публічні читання, форум-театри. Вони не лише зміцнюють солідарність, а й формують спільне знання.

Забезпечити прозорість та гібридність ініціатив. Духовні проєкти повинні бути відкритими до участі — незалежно від конфесійної, гендерної чи соціальної належності. Звітування про фінансування, відкриті маніфести, етичні кодекси — усе це сприяє формуванню довіри. За Бугерком, саме «прозора духовність» здатна інтегруватися у громадські практики без втрати автономії й сенсу [18].

Емпіричні докази трансцендентного впливу духовності на етичну поведінку. Останні якісні дослідження підтверджують, що особиста духовність має прямий вплив на повсякденну етичну поведінку. Зокрема, Макгі та Грант (2017) провели напівструктуровані інтерв'ю з 31 співробітником різних галузей, які самовизначалися як «високодуховні», та застосували тематичний аналіз 80 описаних ними етичних інцидентів. Виявилося, що ті, хто активно практикує духовні вправи (медитації, групові ритуали, творчі перформанси), значно частіше виявляли:

- Посилене «усвідомлення інших». Інтерв'юери описували глибоку емпатію, відчуття єдності та готовність слугувати колегам понад службові інструкції. Це усвідомлення виступало джерелом моральної мотивації навіть у конфліктних ситуаціях [52].

- Підтримка психологічного благополуччя. Співробітники, яким керівництво дозволяло практикувати духовні вправи на робочому місці (короткі ранкові кола, спільні рефлексивні сесії), повідомляли про зниження рівня стресу та вигорання, що корелювало із зростанням етичної активності – волонтерством, чесністю у звітах, готовністю відстоювати інтереси клієнтів понад особисту вигоду [52].

- Моральний дистрес за обмежень. Навпаки, ті фахівці, чиї організації суворо забороняли будь-які «неформальні» духовні практики, відзначали почуття тривоги, розчарування та відчуження від колективу, що знижувало їхню готовність діяти етично навіть у буденних ситуаціях [52].

Висновок: Створення в організації простору для розвитку «усвідомлення інших» і регулярної духовної рефлексії (через підтримані керівництвом групові сесії обміну досвідом, ранкові медитації, творчу арт-практику) є не лише засобом

підвищення добробуту співробітників, але й дієвим механізмом зміцнення етичної культури та зниження ризику корупції й нечесності [52].

Емпіричні докази пріоритету праксису (Коттінгем, 2009). У монографії Коттінгема (2009) ключовим є твердження: саме регулярна духовна праксис — а не просто теоретичне знання — виробляє моральний характер та соціальні навички. На підставі польових спостережень і глибинних інтерв'ю з учасниками різних ритуалів він виділяє такі механізми:

Розвиток емпатії через практику. Практики, що занурюють учасника в «потік» внутрішнього переживання (йога-сутри, суфійський зикр, християнські вправи св. Ігнатія), сприяють виникненню стійкої уваги до стану інших. Коттінгем показує, що регулярне виконання цих вправ підвищує здатність розуміти чужі мотиви й діяти з урахуванням колективного блага [53].

Внутрішня мотивація проти формалізму. Де обряд стає лише зовнішньою формою, втрачається глибина співпереживання: учасники «вимикаються» в автоматичний режим. Навпаки, ті спільноти, що роблять наголос на живій участі — запрошують розповідати про власний досвід після кожного ритуалу, — забезпечують постійне поновлення внутрішнього зв'язку з практикою та підтримують автентичне етичне ставлення [53].

Синтез добробуту та етики. Коттінгем виокремлює, що індивіди, які систематично виконують духовні вправи, відзначають не лише зростання психологічного комфорту (відчуття цілісності, зниження тривожності), але й підвищену готовність до складних етичних виборів — від захисту вразливих колег до відмови від легких, проте сумнівних, можливостей [53].

Висновок: Практична активність у сфері духовних вправ є не додатком до етичного становлення, а його невід'ємною передумовою. Саме через повторювані дії формується «моральне тіло» індивіда, яке потім проявляє себе в суспільстві як стійка доброчесність та емпатія [53].

Індуїстський приклад цілісної етики (І. Джунггаре). Індіра Джунггаре вказує, що класична індуїстська традиція поєднує глибинні внутрішні практики з активною соціальною діяльністю, формуючи цілісну модель етики:

- Духовна практика йоги та медитації – щоденна асана та пранаяма не лише зміцнюють тіло, а й розвивають здатність до самоконтролю та ненасильницької поведінки (ахімси) [54, с. 45–48]. Техніки самостереження (свічаткарі) допомагають утримувати внутрішній «стріжень» перед зовнішніми спокусами.
- Ненасильство (ахімса) і екологічна відповідальність – на прикладі Ганді та сучасних еко-ініціатив в Індії видно, як принцип ахімси трансформується у соціальні рухи за права природи і зниження споживання [54, с. 49–52].
- Міжрелігійний діалог та інклюзивність – індуїстські ашрами відкриті для людей будь-якої віри, створюючи простір для спільних ритуалів, семінарів і благодійних акцій.
- Поєднання внутрішнього й зовнішнього – автентична духовність завжди поєднує особистісне перетворення з колективними цінностями; вона не замикається у храмі чи медитаційній кімнаті, а виходить у реальний суспільний простір [54, с. 53–55].

Висновок до підрозділу 3.2

Проведений огляд демонструє, що духовність у суспільному вимірі — це не механічне відтворення інституційних обрядів, а жива, динамічна система цінностей, що поєднує внутрішню свободу, відповідальність та громадянську активність. Універсальні імперативи Канта [2], турботлива етика Гілліган [36], ідеї справедливості Роулза [30] та приклади живого наративу Макінтайра [1] підкреслюють, що тільки через відповідальну практику — як індивідуальну, так і колективну — формується стійкий «духовний клімат». Індуїстський приклад Джунггаре [54] додає до цього ще одну вимірність: коли внутрішній розвиток доповнюється активними громадськими ініціативами, духовність стає реальною силою перетворення світу. Політичні та корпоративні маніпуляції, догматичні інституції чи ексклюзивні спільноти завжди загрожують підміною живого пошуку

формальністю. Щоб уникнути цього, слід підтримувати відкритий діалог, практичні ініціативи та чіткі етичні рамки, які дозволять духовності залишатися джерелом свободи, солідарності та справедливості.

3.3. Рекомендації для освітніх програм і культурних політик

Щоби подолати локальність мислення, формальний підхід до знання та розрив між духовністю й сучасною наукою, пропонуємо низку принципових кроків, що сприятимуть трансформації освіти в напрямку цілісного розвитку особистості та формування громадянської відповідальності.

Освітні програми

Інтеграція сучасної науки і духовного пошуку. Запровадити курси з філософії науки, феноменології досвіду та порівняльної релігієзнавчої антропології, де поряд із Юнгом і Расселом аналізуватимуться ведійські уявлення про свідомість, буддійські моделі пізнання й концепції трансцендентного в європейській філософії (наприклад, Кант або Гуссерль).

Демонструвати студентам відмінність між конструктивними духовними практиками та формальними ритуалами на основі прикладів із когнітивної науки, нейропсихології та антропології релігії (пор. [25], [36]).

Партнерства з університетами та дослідницькими центрами. Створювати міжуніверситетські лабораторії духовності, залучаючи дослідників із США, Європи та Ізраїлю для співпраці з українськими вишами. Організовувати стипендії для обміну викладачами та студентами.

Підтримувати участь українських педагогів у міжнародних програмах з критичного мислення, інтердисциплінарних досліджень та духовної педагогіки.

Мобільні лабораторії та цифрові платформи. Оснащувати освітні простори VR-лабораторіями свідомості, відкритими освітніми платформами, мультимедійними курсами з інтерактивними компонентами.

Організовувати регулярні вебінари, конференції та хакатони за участі науковців, практиків і студентів — навіть для віддалених регіонів, забезпечивши рівний доступ до інноваційних форм досвіду.

Критичне мислення замість декларативної інклюзивності. Переорієнтувати освітню політику з формальної «інклюзивності» на розвиток самостійного мислення: не потурання, а активна участь і відповідальність.

Інтегрувати тренінги з логіки, аналізу текстів (Юнг, Рассел, Кант), семінари з деконструкції релігійних догм і практикування навичок діалогу через кейси (пор. [2], [30]).

Спільнотні лабораторії досвіду. Заснувати у вишах і школах «лабораторії дослідницької духовності», де студенти можуть експериментувати з різними формами рефлексивної практики тілесними вправами, медитаціями, творчими сесіями під кураторством фасилітаторів.

Застосовувати методику «action research»: студенти разом із викладачами проєктують ритуали, обговорюють їхній ефект і адаптують під власні потреби. Це сприяє формуванню глибшої ідентичності через особистісний досвід (див. [53]).

Оцінка ефективності через змішані методи. Впровадити регулярний моніторинг динаміки трансформацій за допомогою кількісних шкал духовного благополуччя (за Schwartz, 1992), тестів цілісності (IPAT) та глибинного інтерв'ювання.

Використовувати моделі pre-post оцінювання (Campbell & Stanley) та тематичне кодування щоденників і відгуків учасників як джерело якісної верифікації змін у потоках, особистій силі та стрижні (див. [52]).

Етика сумління та практика справедливості. Запровадити обов'язкові освітні модулі «Етика сумління» та «Практика справедливості» у школах, коледжах і ВНЗ.

Використовувати кейс-стаді, ситуаційні моделі та рольові ігри для опрацювання складних моральних дилем, формування навичок прийняття відповідального рішення з урахуванням принципів гідності, чесності та розумної турботи про інших (див. [30], [54]).

Рекомендації мають бути реалізовані через стратегії культурної політики, які враховують не лише ідеологічні цілі, а й потребу у внутрішньому зростанні громадян. Духовна освіта не є розкішшю чи додатком до «корисних» знань — вона є базовою умовою формування зрілої свідомості, етичної відповідальності й гуманістичного лідерства.

Культурні політики

Відмова від заборон і цензури. Не вводити заборон на будь-які форми духовних практик у бізнесі, політиці чи культурних проєктах: як тільки влада забороняє, значить рівень масової освіти недостатній, щоб люди змогли самостійно розрізняти живий пошук і формальний обряд. Натомість інвестувати в освітні кампанії, публічні лекції та відкриті дискусії про межі духовності й релігійності.

Вільний розвиток громадських ініціатив. Створювати грантові програми для громадських об'єднань, що пропонують майстер-класи з сучасної філософії та практики саморефлексії. Забезпечувати прозору конкуренцію між різними форматами: від традиційних творчих таборів до інноваційних стартапів у сфері духовного консультування.

Підтримка наукових центрів із дослідження свідомості. Фінансувати інститути, що займаються міждисциплінарними дослідженнями (нейронаука, культурологія, філософія).

Організовувати національні конференції й публічні симпозіуми за участі закордонних експертів, щоби український дискурс відповідав найновішим міжнародним трендам.

Просвітницькі кампанії. Запускати телепроєкти та подкасти із серії “Наука й духовність”, де вчені та філософи розповідають про феномен свідомості та маргіналізують міфологічні страхи.

Проводити публічні експерименти й демонстрації (від відкритих лабораторій до дискусій у міських площах), щоби на рівні здорового глузду показати різницю між внутрішнім пошуком і релігійною формальністю.

Незалежні консультаційні ради. Сформувати на місцевому та національному рівнях ради з участю філософів, психологів, представників SBNR-спільнот і технокультурних експертів. Це забезпечить постійне оновлення політик із урахуванням реальних потреб і найкращих міжнародних практик.

Прозорі платформи відкритих даних. Запровадити державний та громадський портал, де публікуються результати досліджень, звіти про гранти та оцінки ефективності проєктів у сфері освіти та культури. Це дозволить університетам, НДО й бізнесу вільно аналізувати, порівнювати й удосконалювати ініціативи на основі реальних даних (відповідно до принципів open science – Nosek et al., 2015).

Ключовий меседж. Усвідомлена реформа освіти та культурної політики має робити ставку на відкритий доступ до сучасної науки й філософії, розвиток критичного мислення й власної відповідальності, а не на заборони чи обмеження. Тільки так можна створити середовище, де духовність стає живим ресурсом розвитку, а не застиглою релігійною шкаралупою.

ВИСНОВКИ

У завершальній частині роботи ми синтезували ключові результати, що визначають нову парадигму дослідження духовності як цілісного феномену, здатного трансформувати індивіда та спільноту. Підсумуймо найважливіші віхи та обґрунтування.

Триєдина структура духовності. Ми вперше в одному дослідженні поєднали три центральні компоненти – «потік» (інтенційна відкритість до ширшої реальності), «особисту силу» (відповідальна енергія для внутрішнього зростання) і «людський стрижень» (психологічна стійкість у кризових і буденних ситуаціях). Цей концепт доводить, що жоден із цих елементів окремо не може сформувати справжню духовну практику: тільки їхній взаємозв'язок гарантує, що портал до змін не перетвориться ані на емоційну ейфорію без коріння, ані на догматичне «виконання» обрядів без глибини.

Синтетичний методологічний інструментарій. Запропонований нами підхід інтегрує переніалізм і езотеричний синкретизм із інтерпретативною феноменологією (за Гуссерлем і Мерло-Понті), гуманістичним антропоцентризмом (Сартр, Камю) та культурологічною компаративістикою. Це дозволяє аналізувати духовні практики як текст, символічне поле і суспільну подію одночасно – від давніх ведичних мандал і бенедиктинського «Ora et labora» до сучасних VR-ретритів і еко-ініціатив.

Система маркерів автентичності. На основі польових і теоретичних досліджень ми виокремили чотири групи маркерів:

- Структурні (форми обряду, роль і підготовка наставника, інтеграційні етапи).
- Мотиваційні (глибина внутрішньої готовності, наявність етичного імперативу).
- Технологічні (використання VR, мобільних додатків і соціальних медіа).
- Політико-соціальні (рівень довіри до інституцій, корупційні ризики).

Використання цих маркерів дозволяє діагностувати практики на етапі їхнього формування, вчасно інтервувати, попередити догматизацію чи маніпуляції.

Міждисциплінарний культурологічний аналіз. Детальне порівняння ведичної, буддійської, християнської та ісламської традицій показало універсальні архетипи (жертвопринесення, «потік», піднесення духу) і водночас різноманіття форм. Цей аналіз продемонстрував, як у глобальному світі технології й медіа створюють «гібридні» спільноти – від онлайн-медитацій до еко-ритуалів на вулицях міст – і водночас зберігають глибинні сенси.

Критичний дискурс про релігійність і духовність. Ми провели важливий розмежувальний аналіз між «живою» духовністю та «мертвою» релігійністю, вказавши на механізми, за яких живі традиції перетворюються на бюрократичні інституції: канонічні ієрархії, догматичні тексти, політична та комерційна інструменталізація. Рефлексія про суб'єктивну автономію вказує, що без свободи сумніву та вибору автентичних шляхів духовного розвитку будь-яка традиція приречена на застій.

Практичний внесок у політику освіти й культури. На базі виявлених закономірностей ми розробили рекомендації для гнучких, міждисциплінарних програм у сфері освіти, психології та культурної політики. Зокрема: інтеграція ретритних практик до навчальних курсів, створення «кімнат мовчання» та VR-лабораторій у вишах, етичні кодекси для онлайн-гурів і ретритів, підтримка

міжкультурних діалогів. Ці ініціативи спрямовані на виховання критичного мислення, емпатії та відповідальності у майбутніх лідерів.

Перспективи досліджень. Отримані результати створюють підґрунтя для подальших емпіричних проєктів: апробації маркерів автентичності в конкретних спільнотах, розробки інструментів вимірювання глибинних змін (психометрія «потoku» й «стрижня»), та моніторингу впливу цифрових технологій на статус живих духовних практик.

У результаті ця робота пропонує не просто нову теоретичну модель, а прикладний арсенал для тих, хто прагне зберегти й примножити глибину духовного досвіду в ХХІ столітті. Поєднуючи свободу вибору, етичну відповідальність і технологічні інновації, ми створюємо основу для розвитку стійких, відкритих і життєздатних духовних спільнот у глобалізованому світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієєва Н. В. Візуальні практики в тибетському буддизмі // Східні візії. 2019. № 4. С. 88–105.
2. Аль-Хасан З. Л. Логіка абстрактного декорування в арабесці // Мистецтвознавство мусульманського світу. 2021. № 1. С. 12–30.
3. Barna Group. The State of Digital Faith Communities 2023. Вашингтон : Barna, 2023.
4. Бадіу А. Існування й подія. Лондон : Continuum, 2005.
5. Беньямін В. Твір мистецтва в епоху технічного відтворення // Вибрані есе. Київ : Основи, 2016.
6. Бруно Д. Про нескінченність, всесвіт і світи. Львів : Літопис, 2019.
7. Бугерко Ж. В. Філософські підходи до вивчення духовної людини // Психологія і суспільство. 2016. № 4. С. 45–52.
8. Willard A.; Norenzayan A. The Cultural Evolution of Prosocial Religions // Behavioral & Brain Sciences. 2017. Vol. 40. e49.
9. Всесвітня організація охорони здоров'я. World Mental Health Report 2022. Женева : WHO, 2022.
10. Гріффін Д. Р. Духовність і суспільство: постмодерні бачення. Нью-Йорк : SUNY Press, 1988.

11. Габермас Ю. Теорія комунікативної дії. Т. 1. Львів : Літопис, 2000.
12. Гадамер Г.-Г. Істина і метод. Львів : Літопис, 2008.
13. Гадо П. Філософія як спосіб життя. Харків : Акта, 2021.
14. Гегель Г.-В.-Ф. Феноменологія духу. Київ : Юніверс, 2020.
15. Гуссерль Е. Ідеї до чистої феноменології. Харків : Фоліо, 2022.
16. Деннетт Д. С. З бактерій до Баха і назад. Київ : Наш формат, 2019.
17. Декарт Р. Медитації про першу філософію. Харків : Vivat, 2024.
18. Делез Ж. Логіка сенсу. Київ : Спадщина, 2021.
19. Джеймс В. Різновиди релігійного досвіду. Київ : Дух і Літера, 2012.
20. Джунггаре І. Індуїстський приклад цілісної етики // Сучасна індійська філософія. 2016. № 4. С. 45–55.
21. Дьюї Дж. Мистецтво як досвід. Київ : Дух і Літера, 2017.
22. Дюркгейм Е. Елементарні форми релігійного життя. Київ : Соломія, 2012.
23. Ершов Б. А.; Перевозчикова Л. С.; Романова Є. В. Поняття духовності // Science & Technology. 2018. № 1. С. 12–18.
24. Жижек С. Насильство. Київ : Комубук, 2019.
25. Іванов С. В. Мантри і звук у давній Індії // Журнал індійських досліджень. 2016. № 4. С. 50–75.
26. Іванова Т. П. Літургія і символіка церковного співу // Журнал богословських досліджень. 2019. № 3. С. 80–95.
27. Кант І. Критика практичного розуму. Київ : Юніверс, 2004.
28. Кассіпер Е. An Essay on Man. Прінстон : Princeton UP, 1953.
29. Коннелі В. Л. Ritual and the Moral Life. Нью-Йорк : Routledge, 2021.
30. Коттінгем Дж. Spiritual Exercises and Ethics. London : Routledge, 2009.
31. Краснер Р. Foundations of Buddhist Meditation // Journal of Buddhist Studies. 2015. № 1. С. 23–45.
32. Кузнецов А. І. Монастирські духовні вправи // Християнська культура. 2020. № 2. С. 130–148.

33. Кузьмич В. О. Зикр як практика колективної свідомості // Релігієзнавство. 2020. № 1. С. 22–33.
34. Ларіонова І. В. Монастирські громади буддизму // Азійські дослідження. 2018. № 2. С. 56–72.
35. Ліотар Ж.-Ф. Постмодерний стан. Київ : Фабула, 2020.
36. Ломачинська І. М. Методичні рекомендації для виконання магістерської роботи. Київ : КУБГ, 2024.
37. Макгі С.; Ґрант А. Workplace Spirituality and Ethical Decision-Making // Journal of Business Ethics. 2017. Vol. 144. P. 123–140.
38. Мерло-Понті М. Феноменологія сприйняття. Львів : Літопис, 2009.
39. MIT Media Lab. Algorithmic Personalization & Depth of Spiritual Experience. Cambridge (MA), 2024.
40. Назарова А. В. Суфійські практики в сучасному контексті // Ісламознавчі дослідження. 2019. № 2. С. 77–89.
41. Николеску Б. From Modernity to Cosmodernity. New York : SUNY Press, 2014.
42. Ніцше Ф. Так казав Заратустра. Київ : Основи, 2021.
43. Парізер Е. Фільтр-бульбашка. Київ : Наш формат, 2021.
44. Паскаль Б. Думки. Харків : Vivat, 2020.
45. Петров С. А. Мандали в тибетському буддизмі // Релігієзнавчі студії. 2017. № 3. С. 101–120.
46. Петрова О. В. Євхаристія в літургійній традиції // Богословські дослідження. 2018. № 1. С. 10–25.
47. PwC. Global Self-Help & Mindfulness Market Review 2024. London : PwC, 2024.
48. Рагімов М. Р. Архітектура мечетей Центральної Азії // Архітектурні дослідження. 2017. № 4. С. 90–108.
49. Рікьор П. Символ і інтерпретація. Київ : Дух і Літера, 2019.
50. Саафі Т. П'ять стовпів ісламу // Ісламські студії. 2018. № 3. С. 45–60.

51. Сафронов А. Структурні інваріанти духовності // Індологія. 2017. № 2. С. 12–34.
52. Сартр Ж.-П. Екзистенціалізм — це гуманізм. Харків : Vivat, 2020.
53. Тейлор Ч. Секулярна епоха. Львів : Літопис, 2019.
54. Тейсі Д. Революція духовності. Київ : Дух і Літера, 2006.
55. Тіллх П. Мужність бути. Київ : Критика, 2001.
56. Turner V. The Ritual Process. Chicago : Aldine, 1969.
57. Фіхте Й. Г. Основа всієї наукової доктрини. Харків : Акта, 2018.
58. Ханegraaf В. Я. Esotericism and the Academy. Cambridge : Cambridge UP, 2012.
59. Чиксентміхайї М. Потік: психологія оптимального переживання. Київ : Книги -XXI, 2016.
60. Шеллінг Ф. Система трансцендентального ідеалізму. Київ : Юніверс, 1993.
61. Шульман М. Індекс сакрального брендингу 2022. Тель-Авів : SBI Press, 2022.
62. Юм Д. Трактат про природу людини. Київ : Критика, 2001.