

СХОВИЩА

Repositoria Potestatis СИЛИ

№ 9
2026
КВІТЕНЬ



РЕДАКЦІЯ

Головний редактор
Ігор Мехеда

Редактор
Альона Дмитрук

Коректор
Данило Ігнатенко

Верстка
Анна Волошина

Дизайн
Олексій Данческу

Видавець
Ігор Дмитрук

Зв'язок з редакцією
tureligious@gmail.
com

ПРО ЖУРНАЛ
«СХОВИЩА СИЛИ»

«Сховище Сили» (*Repositoria Potestatis*) — науково-популярний щомісячний журнал, присвячений дослідженню найпотаємніших та найзагадковіших куточків духовного світу. На його сторінках оживають оповіді про місця сили, священні традиції, релігії світу та культурну спадщину людства. Читач із легкістю порине у світ релігієзнавчих досліджень, міфів і містичних практик, відкриваючи глибинні сенси, що формували цивілізації протягом тисячоліть. Це видання для тих, хто шукає знання, натхнення та енергію в перетині науки й сакрального.

ЗМІСТ

Розмова	Розмова з Назаром Даценком про йогу, щастя, сучасну релігію і про справжню медитацію	6
Психологія	Чому я не відчуваю життя?	14
Езотерика	Таємниці Абсолюту як Світла і велика трансформація	16
Сакральна географія	Чарівні гори Китаю. Гора Тайшань	18
Куультура	Сонгкран: ритуал води, часу і оновлення в культурі Таїланду	20
Сакральні місця	Трахтемирів та сакральний шлях берегами Дніпра	22
Духовні практики	Велика Седмиця: аромати відновлюють силу	24
Містика	Містерії Фрейї	26

Шановні читачі!

У цьому випуску журналу ми почнемо розглядати світло як прояв Сили.

Світло в духовних традиціях — це не просто фізичне явище, а універсальний символ усвідомленості, істини, життя і божественної присутності. У різних культурах воно описує досвід просвітлення, внутрішнього пробудження або контакту з вищою реальністю.

Світло сприймається як першооснова буття. У багатьох вченнях воно постає як первинна субстанція або прояв Абсолюту. Зокрема, у ведичній традиції Упанішади говорять про «внутрішнє світло Атмана», де світло — це чиста свідомість. У давніх слов'ян Родосвіт — прояв Роду Всевишнього. У християнстві сказано: «Бог є світло» (1 Ів. 1:5), і Біблія описує творіння як народження світла. В ісламі існує концепція «Нур» (божественного світла), описана в Корані. У шаманізмі Великий Дух також постає як світло.

Друге розуміння світла — усвідомленість. Це характерно для філософських і містичних шкіл: світло — це усвідомлення, темрява — невігластво. Наприклад, у буддизмі Сіддхартха Гаутама досягає просвітлення (буквально — «осяння»). У вченні Платона світло постає як істина в алегорії печери — не як містика, а як ясність бачення реальності.

Третє розуміння світла — трансформація. В езотеричних традиціях світло розглядається як сила, що змінює людину. Наприклад, алхімія — це перехід від «темряви» до «золота» (світла), йога — внутрішній вогонь (тапас), що очищає свідомість, а містичні вчення Європи говорять про внутрішнє сяйво як ознаку духовного зростання. Тобто світло — це процес очищення і розвитку.

Четверте розуміння світла — світло як енергія. У духовних практиках його розуміють як вібрацію, енергію, частоту. З цим пов'язані практики візуалізації світла та наповнення ним. У цьому контексті світло — це мова опису внутрішнього досвіду.

П'яте розуміння світла — світло як Шлях. Приклади: Брахман і Брахмаджьоті, Род і Родосвіт, Дао і Шлях до Дао — тотожні поняття. У багатьох традиціях існує ідея, що людина рухається від темряви до світла — від страху до розуміння, від хаосу до гармонії, від еґо до цілісності.

Таким чином, світло у духовних вченнях — це Абсолют (Бог, Джерело), свідомість (усвідомлення), трансформація (очищення), енергія (внутрішній досвід) і шлях розвитку.

Коли людина починає сприймати світло, вона стає чимось більшим, ніж була, — ближчою до вищих сил. Світло може трансформувати людину у вічне світлове тіло, яке існуватиме вічно (Велика трансформація).

У цьому номері представлено статтю відомої мандрівниці та редакторки українського телеканалу — єдиної кіножурналістки з України, яка особисто пройшла в Китаї даоські шляхи Гір Безсмертних (вважається, що в давнину деякі даоси досягли Великої трансформації й перебувають у цих горах).

Також у номері — моя стаття про божественне світло і його зв'язок із символом тризуба, а також багато інших цікавих матеріалів.

Головний редактор: Ігор Мехеда



РОЗМОВА З НАЗАРОМ ДАЦЕНКОМ

ПРО ЙОГУ, ЩАСТЯ, СУЧАСНУ РЕЛІГІЮ ТА СПРАВЖНЮ МЕДИТАЦІЮ

РОЗМОВА

Наші вітання, шановний пане Назарію, від імені співробітників порталу та всіх його читачів! Розкажіть кілька слів про себе, свій духовний шлях і яким чином Ви збагнули найголовніше питання кожної мислячої людини: хто ми такі? Який сенс мого життя? І що потрібно людині для щастя?

Кілька слів про себе.

Коли я народився, моїм батькам було по 20 з лишнім років. По досягненню чотирирічного віку, через непорозуміння, мої батьки розлучилися, і я залишився на виховання з матір'ю, бабусею та дідусем. З часом я все більше ставив питання, на які інколи в моїх близьких не було відповіді, або коли питання були некоректні, мені казали, щоб я більше не питав, оскільки це не прийнято.

Так як моя мама взяла обов'язки за двох, їй було важко, бо я завжди щось міг скоїти, за що отримував покарання. Також було місце і непорозумінню між мною і матір'ю, що ставало для мене справжнім стражданням, хоча зараз я бачу, що вона була досить справедлива по відношенню до мене. Різні були ситуації, і десь у молодших класах після уроків християнської етики я задавався питаннями: «Хто я такий?» і «Хто такий Бог, що знаходиться на небі, і чому грішників чекає пекло,

а праведників — рай?»

Мене все цікавило. Я проглянув десятки документальних фільмів про все, що міг знайти по телебаченню. Також був момент у моєму житті, коли вітчим на підпитку ледве не скинув мене з п'ятого поверху. Він тримав мене вниз головою і казав, що відпустить. Я кричав щосили, кликав на допомогу маму, яка в цей момент готувала вечерю на кухні. І ось, коли я перестав кричати і змирився з тим, що відбувається, зник страх, і в цей момент мене врятувала мама, вигнавши негідника геть.

Після 6 класу, коли мене перевели до іншої школи, наді мною глузували однолітки. А так як я був дуже чутливий, усе сприймав близько до серця і від цього страждав. Мені здавалося, що мене ніхто не розуміє ні в школі, ні вдома, навіть на вулиці серед однолітків. Я питав себе: чому я, чому всі страждання відбуваються зі мною...

В училищі було схоже. До того ж, мені подобалися деякі дівчата, які не відповідали взаємністю. І ось на третьому курсі училища я зрозумів, що досить, і почав роздуми про самогубство. Щодня я думав, яким новим способом можна себе вбити. Інтернет давав великий вибір можливих суїцидів. Я хотів швидкої і безболісної смерті, бо вважав, що це єдиний вихід і звільнення від страждань. Також страждання су-

проводжувалися відчуттям неймовірної порожнечі всередині мене, яку, як мені здавалося, неможливо нічим заповнити.

І ось одного дня, весь у сльозах, я все ж таки вирішив це зробити. Вдома не було нікого. Я вийшов на кухню, схопив кухонний ніж, замахнувся і швидко махнув у бік живота, але ніж зупинився в сантиметрі від шкіри. Я здивувався і спробував ще раз, зрозумівши, що не можу це зробити, і просто кинув ніж. У цей момент мені стало ще гірше від усвідомлення, що я навіть неспроможний цього зробити.

Прошло декілька тижнів, і я не знав, що мені робити. І якось налагодив контакт з моєю одногрупницею. Одного разу вона розповіла мені про медитацію та про одного індійського мудреця — Бхагавана Шрі Раджніша, більш відомого як Ошо. Це зацікавило мене: що таке ця медитація? Я дуже скептично на той час ставився до тих, хто медитує, і вважав, що вони даремно витрачають свій час.

І ось одного вечора я вирішив спробувати. Я не знав, як і що потрібно робити; єдине, що знав, — потрібно сісти по-турецьки і сидіти. І ось я сів, закрити очі, бачив голубе світіння, на якому концентрувався. Воно ставало все яскравішим і яскравішим, після чого все миттєво зникло, і ось ще мить — і я бачу кімнату ніби зі стелі. Мене

Назар Даценко народився 07.06.1995 року у місті Луцьку. 2010 - 2015 р. - навчання у Державному професійно-технічному навчальному закладі «Луцьке вище професійне училище будівництва та архітектури» за спеціальністю «Виробник художніх виробів з дерева» по закінченню отримавши диплом кваліфікованого робітника, а також молодшого спеціаліста за спеціальністю «Декоративно-прикладне мистецтво».

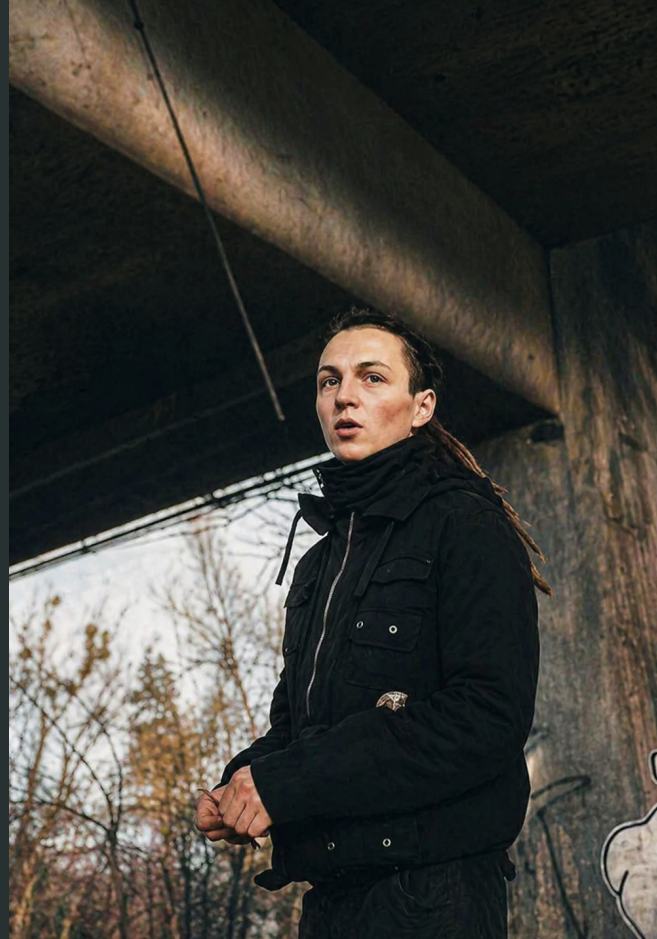
2015 – 2016 рр. навчання у «Львівській національній академії мистецтв» на факультет «Виробник художніх виробів з дерева».

В період з 2016 – 2017 рр. працював на виробництві; пізніше з 2017 – 2019 рр. – на приватного підприємця.

2016 р. – 2019 – навчання приватному вищому навчальному закладі «Академія рекреаційних технологій і права» за спеціальністю «Туризм», в якому здобув вищу освіту.

Нині здобуваю магістерський ступінь в «Академії рекреаційних технологій і права» за спеціальністю «Освітні, педагогічні науки».

Починаючи з 2012 р. і донині активно практикую медитацію.



почало витягувати вище і вище, далі знов суцільна темрява. І ось раптово з'явилися якісь картинки з якимись епізодами, вони розташовувалися одна за одною, я не встиг нічого роздивитися, як миттєво пролетів через них. І знову темрява. І ось раптово з'явився образ людини, що сидить так само, як і я, тільки ця людина була без обличчя і знаходилася в оболонці, що оточувала її. Ця оболонка була ідеальна і мала форму яйця. Колір людини був світло-голубий, майже білий, а оболонка від людини починалася з білого кольору, плавно переходила в голубий, потім у синій і в темно-синій. На секунду мені здалося, що це я. І тільки з'явилася ця думка — все миттєво зникло. І залишився безмежний темний простір. І тут прийшла наступна думка: хто я? де я? Мною заволодів панічний страх — такого страху я не відчував ніколи. Я миттєво відкрив очі, і перше, що побачив, — як з'явилася кімната: вона ніби з нестабільної м'якої субстанції перетворилася в стабільну. Я знову відчув тіло, музику, ще декілька хвилин сидів

нерухомо. А потім відчув різкий прилив потужної енергії — мене охопили емоції. Одночасно я сміявся від щастя і плакав від страху. Потім я зсочив і почав пригати, бо не розумів, що сталося. Цей момент перевернув усе моє життя.

Після того дня кожен день я сидів медитувати. Я здивувався, коли наступного дня не зміг просидіти навіть 2 хвилини. Але мене це не спиняло: я продовжував це робити і додавав щодня по декілька хвилин. За декілька місяців я вже міг просидіти до 30 хвилин, через пів року — вже більше години, навіть пам'ятаю, як просидів 2 години.

Практика показала мені, наскільки багато в мені страхів, наскільки я знаходжуся в полоні думок. З кожним днем думок ставало все більше, але після якогось часу їх кількість почала зменшуватися, і в певні моменти я ніби провалювався кудись, де не було ні мене, ні думок. Інколи я все ж не міг висидіти. Бувало, приходили думки: «Навіщо це тобі? Воно тобі нічого не дасть, це не для тебе», але я не вірив, відчував, що саме це мені потрібно.

Через пів року я бачив реальні результати практики. Завдяки практиці я став уважнішим до всього, мене почали покидати страхи — те, чого я найбільше боявся. Я став більш спокійним, врівноваженим. І на моє здивування весь навколишній світ почав змінюватися. Я побачив, що не все в цьому житті так погано, як здавалося. Паралельно я вивчав книги Ошо. Щось відгукувалося в мені на те, про що він говорив.

Йшли роки, приходило розуміння деяких моментів, пов'язаних із думками і функціонуванням світу в цілому. Але попри все мені здавалося, що я все ж таки щось не помічаю, що ядесь щось пропустив. Чогось не вистачало. Я все думав: де ж те просвітлення, про яке говорять мудреці? Коли воно настане? Інколи мені здавалося, що ось-ось — але ні. І так продовжувалося, доки на початку 2016 року в моєму житті не з'явилася прекрасна людина. З'явилася саме тоді, коли потрібно, при випадковому збігу обставин. Ця людина — мій хороший друг і майстер, його звали Ві-

талій. Його я випадково зустрів під час навчання у Львівській академії мистецтв. Це була милість Всесвіту. Він вказав мені, у якому напрямку рухатися далі, і увесь час підтримував зі мною контакт, навіть якщо між нами був океан. Коли ми з ним зустрічалися, могли годинами сидіти в тиші, пити каву або чай у центрі Львова, де постійно повз проходять тисячі людей. Він давав підказки і настанови.

Одного дня, на початку 2017 року, я працював на заводі. У цеху було дуже шумно і гаряче, тому ми відчиняли ворота на вулицю. І так як у мене робота була досить механічна і не потребувала значних зусиль, я міг, працюючи, час від часу спостерігати, що робиться зовні. А так як було дуже шумно, я слухав у навушниках книгу Ошо, яку вже разів із десяти переслуховував. І згадав слова майстра, що «все просто є». У цей момент зникли всі думки. Я розвернувся і поглянув назовні. Я дивився на дерева, які плавно розвивалися вітром, і не міг сказати, що це дерево — для мене це було щось живе і незрозуміле. Так само і з птахами, людьми. Навіть коли я зняв навушники і до мене хтось заговорив, я не зрозумів, що до мене говорять. Всі слова перетворилися на набір пустих і незрозумілих звуків. Все здавалося звичним, як завжди, і водночас свіжим, живим, новим і незрозумілим. Через день я йшов по вулиці — і знову це сталося.

Через кілька днів, коли я сів медитувати, вже не знав, чого чекати. На той час я втомився від будь-яких пошуків міфічного просвітлення, істини. Я просто все відпустив — мене вже не цікавило нічого. Раптом зникли всі думки, склалося таке враження, що я сидів у чорній скрині, яка просто розлетілася разом зі мною, і все, що лишилося, — це переживання безмежної глибини та простору в усіх напрямках. Це переживання супроводжувалося неймовірним блаженством, якого я ніколи не відчував, відчуттям, що все є єдиний живий

свідомий організм і що між самими крайніми точками Всесвіту немає і проміжку, що все єдине. Перша думка, яка прийшла: «Все просто є». І цього справді достатньо. Те, що є, навіть не потребує того, щоб його якось пізнавати. І так, як я його описав, навіть на краплину не може передати того, що є — нікому і ніколи не вдавалося цього зробити. Особливі слова і характеристики досить поверхневі, всі відомі нам слова обмежені. Це можна лише пережити як пряме переживання — саме тут і зараз.

Після цього переживання ти не можеш дивитися на світ так, як робив це раніше. Весь світ здається лише картинкою в безкінечному океані безмовної свідомості. Ти бачиш у кожному самого себе. Тепер ти чітко бачиш те, що відбувається у твоєму житті. Постійний потік думок уже не стоїть на заваді — думки приходять і так само йдуть. А навіть якщо десь і захопили увагу, то без будь-яких перешкод ти повертаєш собі свідоме сприйняття моменту. З часом мені довелося відкинути і ці переживання.

Ще через рік прийшов потужний, фундаментальний спокій, якого раніше не було. Цей спокій — як монументальний, невидимий стержень у центрі буття. Незважаючи на те, як тіло реагує на зовнішні ситуації, цей спокій залишається незмінним, наче фоном.

Дякуємо Вам за чудове відкриття! Вреши-решт назріла нагода поспілкуватися з такою превелебною та неперевершеною особистістю. Без сумніву, Ви маєте змогу розповісти нам чимало про фундаментальні основи усвідомлення нашого внутрішнього «Я», інтроспективність внутрішнього багатства духовного світу людини. Невже людське єство — настільки унікальний феномен, що ми небагато знаємо про те, хто ми?

На питання, хто ми такі, кожен сам має дати собі відповідь, дослідивши свій внутрішній світ. Єдине, що я можу відповісти, — що нас немає і ніколи не було. А все, що відбувається навколо, включаючи і нас, — це лише видимість. Сон, марево, ілюзія... На відносному рівні кожен сам придумує собі сенс. А на абсолютному рівні немає жодного сенсу. ВСЕ ПРОСТО Є, і цього досить, щоб бути.

Що потрібно людині для щастя:
- Це усвідомити, що всі бажання, які тільки ми можемо собі уявити, не приведуть до щастя.

- Бути чесним із собою і чітко побачити, що причиною всіх нещастя є сама людина, адже кожен сам створює собі нещастя своїми думками.

- Повернути свою увагу на того, хто страждає.

- Побачити, що той, хто страждає, — це лише образ, який ми самі собі створили.

- Завдяки медитації почати досліджувати себе, щоб пізнати, хто ти є і хто страждає.

- Перестати жалітися. Бути безжальним до самого себе.

- Неприйняття того, що відбувається, і постійне бажання щось чи когось змінити породжують страждання.

В індійських «Упанішадах» зустрічається думка, що наш навколишній світ — велетенська ілюзія, «майя», в якій кожна особистість стирає власну пограничність, одним словом — втрачає себе. Пізніше цю думку розвивали західні мислителі, зокрема А. Шопенгауер, Й. Г. Фіхте, Шеллінг. І все ж таки, чому, на Ваш погляд, людська сутність здатна якомога глибше проникати у ворожу для неї систему замість самопізнання?

Насправді людське єство — це дуже проста річ. Настільки проста, що люди не помічають її. Наш сучасний світ спрямований не на



пізнання глибинного ества, а на заробляння грошей, для того щоб задовольняти тваринні інстинкти. Великий відсоток людей навіть не розуміє, що в них усередині схована ціла імперія, в якій кожен є імператором. Сучасний культ споживача якраз прекрасно це демонструє. І навіть не дивлячись на те, що останнім часом збільшується інтерес до медитації та пізнання себе, люди все одно продовжують жити та функціонувати у світі так, як вони звикли. Тому мало тих, хто пробудився від сну невігластва. Але на все воля Божественного.

«Хто такий Я», «що таке Я» — питання на периферії філософського та психологічного контексту. Наприклад, філософські напрямки та школи прагнули збагнути сенс та можливості пізнавальної діяльності людини. Звідси визрівав скептицизм, раціоналізм / ірраціоналізм, прагматизм тощо. У буддизмі

існує вчення про реально існуючі дхарми у школі Мадг'яміки. А в Татхагатагарбсі існує вчення про реалістичність будд у кожній людині. То що ж є насправді?

Навколишній світ і справді є ілюзією, щось схоже на міраж. Але щоб це зрозуміти, потрібно пізнати те, що є вічним, і тільки тоді ти можеш чітко це бачити. До того часу, поки людина не пізнала себе, не пізнала, що є вічним, а що — ілюзією, для неї навколишній світ буде єдиною реальністю, що існує. Все, що вона зможе уявити, так само як і страждання, буде дуже реальним. «Все, що було народжене, повинно вмерти» — ці слова як ніколи демонструють ілюзорність світу. Світ мінливий, кожна секунду змінюється. То яким чином те, що змінюється, може бути реальним? Реальне — це те, що ніколи не змінюється, це те вічне, чим кожен насправді вже є, незважаючи на мінливе тіло, яке зникне в небутті.

Все відбувається так, як і має відбуватися. Одні пробуджуються, а інші продовжують спати. Той, хто має пробудитися, той пробудиться; той, хто має спати, буде спати.

Божественне, граючи через людину, через тварин та інших живих і неживих істот, пізнає саме себе. Тому ми можемо бачити таке різноманіття. Ця система може здаватися ворожою для людини, але насправді це не так. На відносному рівні кожен має вибір, а на рівні Абсолюту ні в кого немає вибору. Тому існує таке різноманіття. І тому все відбувається так, як і має відбуватися. Життя — це таємниця.

Без сумніву, самопізнання — важливий аспект у розумінні не лише своєї сутності, але й природи нашого буття. То невже наші страждання, хвилювання, невиправдані очікування — це фікція, що є плодом нашої само-свідомості? Чи страждання — це феномен, невід'ємний від

людської сутності?

Все є і одночасно нічого немає. Поясню: на відносному рівні існує все — Боги, демони, будди, люди, духи та таке інше.

На абсолютному рівні немає нічого, і одночасно все є, тому що абсолютний рівень вміщує у собі відносний рівень, так як відносний рівень — це лише ілюзія.

Відносний рівень — це все матеріальне і те нематеріальне (те, що ми не можемо побачити), але ми знаємо, що воно є, через те що воно може мати вплив на матеріальне. А абсолютний рівень — це безкрайній океан свідомості, що породжує все, вміщує в собі все і знаходиться за межами всього, хоча і пронизує все. Це досить парадоксальна річ, яку не можна описати та сприйняти дуальним розумом. Це щось схоже на Дао в даосизмі.

Доки людина вважає, що вона маленька, незначна, з купою проблем особистість і що вона існує окремо від життя, від абсолюту, від божественного, вона буде страждати, хвилюватися, мати невинуваті очікування і таке інше.

У якійсь мірі, так, страждання невід'ємне від людської сутності.

Але в той момент, коли людина пізнає, хто вона, усвідомлює, що вона не відокремлена від життя, абсолюту, божественного, тоді все її життя стає наповненим. Тоді хто страждає? Лишається лише божественне. І їй лишається тільки спостерігати за грою, що сама розгортається навколо.

Спроба зануритися у власне «Я» і егоїзм: яка між ними різниця?

Ми повинні чітко розуміти, що таке «Я» і що таке «его». Якщо дуже просто, то «Я» — це абсолют, це розуміння, що ВСЕ ПРОСТО Є. А «его» — це певна структура, що була створена середовищем, в якому проживала дитина після народження, і слугує таким собі психологічним захистом для людини.

Але якщо ми подивимось на сучасний світ, то «Я» і «его» — це один і той самий механізм. Тобто абсолютне «Я» було замінене на відносне «Я». І це відносне «Я» є лише набором думок, звичок, уявлень про себе, усієї життєвої історії і суджень інших людей. Цей образ є особистістю — тим, чим люди називають себе, «Я». Ось це в сучасному світі і звикли називати «его».

А егоїзм — це коли ти робиш для людей чи близьких якісь добрі вчинки зі скритим наміром отримати щось у відповідь. Мало того, це «Я» не просто хоче щось отримати у відповідь — воно завжди хоче все більше і більше, і навіть коли має те, що так хотіло, воно завжди буде незадоволене тим, що отримало.

Абсолютне «Я», якщо воно проявлене в особистості, не потребує ніякої зворотної вдячності за свої дії. Робить все, що від нього можливе, просто так, тому що це абсолютне «Я» самодостатнє — йому нічого не потрібно від інших. Це такий собі здоровий егоїзм.

Отож, медитація – практичний спосіб зануритись у своє власне «Я». Доволі популярне явище серед багатьох. Окремі лікарі, психологи вважають її чудовим способом попередженням серцево-судинних захворювань, покращення самопочуття, умонастрою. Отож.. пізнання внутрішнього духовного світу є лише технічним явищем?

Медитація трансформує усі рівні людського буття, як на молекулярному рівні, а також на психологічному, ментальному тощо. Це чудовий інструмент пізнання глибинної суті кожного. Медитація є самим дієвим методом для пізнання свідомості за останні декілька тисяч років. Зараз вчені досліджуючи як впливає медитація на людину, приходять до сенсаційних відкриттів. З власного досвіду можу сказати, що медитація змінила усе моє життя докорінно. Завдяки практиці я став

уважнішим до всього, мене почали покидати страхи, те чого я найбільше боявся. Став більш спокійнішим, врівноваженим. На моє здивування весь навколишній світ почав змінюватись сам по собі. Прийшов неймовірний спокій. Тепер внутрішній діалог якщо і виникає, то не заважає чітко і ясно бачити що відбувається навколо. Зникли хаотичні хвилі думок, що раніше як цунами накривали з головою і породжували метушню, дискомфорт і тривогу. Зникло бажання постійно щось чи когось змінювати у своєму житті. Прийшло прийняття всього, як даного.

І все ж таки, медитацію принесли нам практики східних релігійних систем. Приживаються вони і в європейському середовищі. Що є основою кожної медитації? Від чого залежить її ефективність?

Основою для медитації є щирий намір шукача позбутися страждань, пізнати себе; він повинен палати, немов вогонь, усередині кожного. І цей вогонь знищить усе невігластво, але тільки за допомогою постійної, систематичної практики медитації.

Ефективність залежить від щирого наміру позбутися страждань, пізнати себе, пізнати істину. Тобто від постійної і систематичної практики.

Ще такий момент: якщо людина підходить до практики медитації з наміром покращити своє життя (стати багатшою, успішнішою, здобути просвітлення тощо), то така практика не принесе жодного результату.

Одні вважають медитацію і його медичною практикою, інші — психологічною; для деяких — це релігійний феномен. І чим, з Вашої практики, медитація є насправді?

Коли я починав медитувати, медитація для мене була методом пі-



знання внутрішнього світу. Зараз медитація для мене — це внутрішня природа кожної людини, це те, чим є кожен. Це чисте та ясне буття. Медитація — це саме життя, таке, яке воно є.

Практика медитації має вплив на весь організм. При правильній практиці увесь організм починає трансформуватися. І ці зміни проходять в усіх областях організму.

У моєму розумінні між медитацією і йогою немає різниці. Прохання не плутати його з вправами для тіла — це зовсім інше. Ми звикли, що йога — це вид гімнастичних вправ для покращення здоров'я. Це справді так, але справжня йога не має нічого спільного з вправами — це чиста медитація.

У книзі «Медитація» Джиду Кришнамурті інтерпретується вищий сенс цієї практики як «бездумство», при якому зникають усі види мисленневих процесів,

бажань, при якому припиняється усвідомлення власного «Я». В такому випадку, навіщо нам пізнавати самих себе, якщо наше «Я» повинно припинити своє існування?

Раніше я вже давав відповідь на питання, що таке «Я», тому тут продовжу.

Все, що писав і говорив Джиду Кришнамурті, є істинним. Відповідь дуже проста: ми забули, хто ми, через те що самі створили собі відносне «Я». Коли ми пізнаємо себе, ми доходимо до межі, за якою ось це власне відносне «Я» зникає, так як воно було лише ідеєю у нашій голові. І тільки тоді, коли воно зникає, ми можемо пізнати справжнє, абсолютне «Я». І це абсолютне «Я» є фундаментальним, воно є першопричиною всього. Тому так важливо побачити, пережити та усвідомити цей факт.

Для ефективної гармонії, досягнення блага та щастя виокремлюють різні види медитації. Які з цих видів найефективніші і чому Ви обрали саме такий вид і спосіб?

Способів і методів практики медитації є дуже велика кількість. Одні більш ефективніші за інші. Кожна людина індивідуальна і може підібрати ту практику, яка буде дієвою для неї. А щодо мене, то я не шукав жодних особливих практик — робив усе інтуїтивно

Ряд західних учених під патронатом Далай-лами з 2003 р. веде дослідження впливу медитації на роботу головного мозку. Такі дослідники, як Йонге Мінг'юр, Герберт Бенсон, Річард Девідсон, вказують на високі показники позитивного впливу медитації. Однак чому ж не всі досягають бажаного результату?

Факторів може бути безліч. Основним фактором є неуважність. Також слабкий намір людини, тобто вона не готова пожертвувати всім заради істини. Ще один фактор — хибний намір щось досягти. Неможливо щось досягти, так як ти вже є тим, що намагаєшся досягти. І також не все від нас залежить. Навіть якщо ми зробили все, що могли, лишається милість Божественного, без якої неможливо нічого усвідомити.

На Ваше особисте переконання, чому чимала кількість українців у сучасному суспільстві активно практикують медитацію та йогу? Окрім позитивних чинників, на Вашу думку, медитація має негативні сторони?

Ну, по-перше, через те, що це зараз модно; по-друге, люди стомилися страждати і шукають щастя в медитації. Ось це є основним чинником, чому українці, і не тільки, практикують медитацію. Нічого не скажу щодо негативних сторін, так як за свої роки практики не помітив таких.

Отож, з чого почнемо? Надайте з власного досвіду практичні поради ефективної медитації.

Розпочати потрібно з питання до самого себе: «Для чого мені медитація?». Якщо це просто бажання щось досягнути чи отримати, то в такому разі від практики краще відмовитися, так як вона нічого вам не дасть і ви нічого не досягнете. А якщо є щире бажання покінчити зі страхами, бажаннями, стражданнями і нарешті зрозуміти, хто ми такі, тоді це саме для вас.

Та практика, яку я робив і продовжую робити, дуже проста. Все, що потрібно, — це зручно сісти, заплющити очі і просто спостерігати за тим, що відбувається. Головне правило — НЕ РЕАГУВАТИ на думки, тілесні відчуття. Якщо все ж таки вашою увагою заволоділи

думки, головне — не панікувати, а спокійно повернути увагу назад до спостереження. Чому бажано робити це сидячи? Тому що так ви будете менше провалюватися в сон і зможете повноцінно практикувати.

Також на початкових етапах ви можете спостерігати за диханням. Лише одна умова — дихання має бути максимально природним, без зусиль.

Ще одна головна умова — щоб практика була постійною та систематичною. Бажано робити це кожен день зранку, після того як прокинулися, і для кращого результату — увечері після роботи.

Вам не повинен ніхто заважати, поки ви практикуєте.

Бажано починати з декількох хвилин і з кожним днем збільшувати кількість хвилин.

Плануєте проводити майстер-класи з медитації?

Якщо це буде актуальним і виникне нагальна потреба, то я, звісно, готовий допомогти.

І все ж таки, як досягнути справжнього щастя та блага?

Ви вже є, а це і є справжнє щастя і благо. Залишається лише це пережити та усвідомити.

Ваші побажання усім читачам.

Побажання лише одне: щоб кожен читач пробудився від сновидіння та пізнав буття таким, яким воно є, і нарешті побачив, що світ зовсім не такий, яким здається.

Хотів подякувати Распопову Євгенію Івановичу за чарівне інтерв'ю. Також дякую за коректні запитання. Ну і, звичайно, хочу подякувати порталу «Філософії і релігієзнавства» за активну участь у пробудженні людства.

Розмовляв Євген Распопов





ЧОМУ Я НЕ ВІДЧУВАЮ ЖИТТЯ?

ПСИХОЛОГІЯ

Є відчуття, яке важко точно назвати, але легко впізнати: ніби життя постійно проходить десь поруч, а ти ніби десь осторонь. Воно рухається швидше, ніж ти встигаєш його відчувати. Дні зливаються, справи накопичуються, а внутрішній стан нагадує безперервний біг без фінішу. І найпарадоксальніше — навіть коли ти зупиняєшся, всередині все одно залишається поспіх.

Цей стан — не просто наслідок перевантаженого графіка. Це глибша психологічна установка: жити ніби «на випередження», ніби справжнє життя почнеться трохи пізніше — коли буде більше часу, більше грошей, більше впевненості, більше можливостей. Але ця точка постійно все далі і далі. І в результаті людина опиняється у дивному проміжному стані: вона існує, але не живе.

Поспіх часто сприймається як необхідність. Світ вимагає швидкості:

швидше працювати, швидше реагувати, швидше досягати. Але якщо придивитися уважніше, поспіх нерідко стає способом уникання. Уникання тиші, у якій можна почути себе. Уникання питань, на які немає готових відповідей. Уникання власної втоми, сумнівів, страхів.

Коли ми постійно зайняті, ми ніби виправдовуємо своє існування. Ми відчуваємо себе потрібними, значущими. Але разом із цим втрачаємо здатність бути — без ролей, без функцій, без зовнішніх підтверджень. І тоді будь-яка пауза починає лякати, бо в ній немає звичних орієнтирів.

Саме тому багато людей бояться уповільнення. Воно здається небезпечним, непродуктивним, навіть загрозливим. Але насправді це лише незвична форма контакту з реальністю.

Життя не відбувається «потім».

Воно завжди відбувається зараз. Це звучить банально, але саме в цій банальності — фундаментальна правда, яку складно прийняти на практиці.

Ми часто живемо у відкладеному режимі: «ще трохи — і тоді...». Ще трохи попрацюю — і відпочину. Ще трохи потерплю — і буду щасливою. Ще трохи почекаю — і почну жити так, як хочу.

Але це «ще трохи» стає способом не помічати теперішнє. І поки ми чекаємо на ідеальні умови, реальні миті проходять повз, реальність проходить повз нас. Розмови, які можна було прожити глибше, моменти тиші, просте відчуття присутності без поспіху і напруги. Можна робити багато, але залишатися зібраним. Можна рухатися вперед, але не втрачати контакт із собою.

Психологічно це означає повернення уваги в теперішній момент.

Коли ти їси — ти відчуваєш смак, текстуру, момент. Коли ти говориш із людиною — ти справді її слухаєш, а не чекаєш своєї черги відповісти. Коли ти працюєш — ти занурений у процес, а не розриваєшся між десятками думок.

Це проста річ, але вона потребує внутрішньої дисципліни. Бо розсіяність стала звичною. Постійні перемикання уваги, інформаційний шум, багатозадачність — усе це розмиває здатність бути тут і зараз.

Повільне життя часто асоціюється з пасивністю або відставанням. Є страх: якщо я не буду поспішати, я щось втрачусь. Інші підуть

вперед, можливості зникнуть, час буде змарновано.

Але цей страх базується на хибному уявленні, що швидкість дорівнює ефективності. Насправді ж постійний поспіх часто знижує якість рішень, виснажує і веде до емоційного вигорання.

Людина, яка вміє уповільнюватися, не втрачає — вона краще бачить. Вона здатна відрізнити важливе від другорядного. Вона не витрачає сили на хаотичний рух.

Проживати життя — означає бути включеним у нього. Відчувати не лише пікові моменти, а й буденність.

У сучасному світі тиша стала

рідкістю. Її заповнюють звуки, інформація, думки. Але саме в тиші відбувається внутрішня робота: осмислення, інтеграція досвіду, відновлення.

Без тиші психіка не встигає «перетравити» життя. Враження накопичуються, але не стають досвідом. І тоді виникає відчуття перенасичення, навіть якщо події самі по собі не були надмірними.

Життя не потрібно наздоганяти. Воно не тікає. Воно тут і прямо зараз. І питання лише в тому, чи ми в ньому присутні.

Автор: Марина Вдовиченко



ТАЄМНИЦІ АБСОЛЮТУ ЯК СВІТЛА Й ВЕЛИКА ТРАНСФОРМАЦІЯ



ЕЗОТЕРИКА

Ми торкаємося теми Абсолюту як Світла. Це дуже цікава тема з боку філософії і релігієзнавства. Найцікавіше Світло представлене у найдавнішій тибетській традиції Бон.

Під час своїх подорожей світом я спілкувався з представниками давньої традиції «Бон» і зараз систематизую усю відому інформацію. Громади «Бон» існують у декількох країнах. У цій традиції є багато спільних рис з індуїзмом. Наприклад, ім'я Вчителя, який створив це вчення, звучить дуже схоже на Шиву, а першопрояв Шиви в індуїзмі — яскраве нескінченне Світло. Вчитель Бон (Шенраб) також розуміється як потужне Світло, що випромінюється Абсолютом та і є Ним. Від первісного світла виходять 5 різноколірних світлових енергій (одна з яких може розгортатися ще у 7), які створюють світи. Бон також, як і ведичні писання, має вчення про Велику Трансформу. Тобто можливість перетворення фізичного тіла у світлове, яке може існувати вічно у будь-якому

Всесвіті або поза межами Всесвітів. Зверніть увагу на тризуб у синьо-жовтих кольорах у правій руці Шенраба. Тризуб у Шенраба (так само, як і у Шиви) є втіленням Великого Божественного Світла.

Найцікавіші позиції Бон я маю навести у цій статті. Перша — спочатку усе було великим Світлом Абсолюту. Це Світло створило матеріальні світи та частково втілилося у них, щоб пізнати себе, зрозуміти себе та пройти еволюцію (у чому полягає еволюція — розум людини зрозуміти не може, але може відчувати інтуїтивно). По завершенні цього процесу усе матеріальне знову стане Світлом, повернеться до свого витoku.

Друге — люди є частинами Абсолютного Духу, богами, які брали участь у створенні матеріальних світів, але потрапили в їхню пастку та втратили спогади про першоджерело й мають віднайти первісне світло всередині себе знову.

Третє — усі сновидіння є прихованими духовними істотами, і якщо атакувати образи сну уві сні,

то вони приймають свою справжню первісну форму (гора, гроза, хмара стають видимими як духовні істоти, природа яких — світло).

Символом цього Світла у традиції Бон є Тризуб, який Вчитель Шенраб тримає у руці. Сам тризуб має синій колір, а наверх на тризубі — жовті.

В індуїзмі Шива володіє нескінченною енергією світла. Коли вона проявляється як промінь, то промінь стає нескінченним. Інші ведичні божества не в змозі досягти кінцевої точки цього променя.

Ця енергія, це світло і символізує Тризуб (Тришула), який Шива тримає у руці й який фарбують у синій або жовтий кольори. До речі, найчастіше шкіра Шиви має сине забарвлення, а одягнений він у жовтий одяг.

У давніх слов'ян Світло Рода Всевишнього (Родосвіт) символізується птахом Сокіл. Сокіл-Род, коли летить з неба на землю, утворює знак українського Тризуба, який також має сине та жовте забарвлення.

Сокіл також є символом Сонця у давньому Єгипті, втіленням бога Сонця Гора. Гор одягнений у жовту туніку та має сині прикраси на волоссі. Коли він у формі сокола поринає з неба на землю, то також має форму тризуба, що й відображено на фресках давніх храмів.

Тобто ми маємо цікаве дослідження у трьох частинах світу й у різних духовних вченнях. Світло, Тризуб та сині й жовті кольори пов'язані. Це майже одне й те саме.

У зв'язку з цим я хочу розповісти про Велику Трансформу. У ведичних традиціях розповідають, що людина може перетворитися на Божественне Світло ще у цьому житті. Тобто стати безсмертним світловим тілом, яке може подорожувати світами й жити у будь-якому з них або за межею світів, у божественному світлі (яке більше за нескінченність). Інша назва Великої Трансформи — це супраменталізація (цей термін найчастіше вживав Шрі Ауробіндо Гхош). Супраменталізацію пробував застосувати Шрі Ауробіндо, а здійснити намагався Рамакрішна, коли спостерігав золоте сяйво Абсолютного (Брахмаджіоті).

Деякі буддійські аскети також намагалися побудувати безсмертне тіло завдяки медитації самадхі та медитації на сяйво Адібудди (Адібудда є єдністю усіх форм буття у всіх Всесвітах).

Багато духовних традицій вважали, що людина — це багатовимірна система, елементи якої є у багатьох Всесвітах одночасно, і що за допомогою Вищого Вогню (Агні) можна з'єднати усі елементи у безсмертне світлове тіло.

Культура давнього Вавилону пропонувала свій метод трансформи: треба було не спати та не їсти сім діб (напої пити було можна). Гільгамеш наважився це зробити, але не зміг витримати сім днів. Ще одна вавилонська порада — знайти у морі та з'їсти морську рослину, яка запускає процес трансформи.

У повір'ях слов'янських етносів



Велику трансформу могла ініціювати квітка папороті. Стверджується, що усі папороті магічні та можуть квітнути. На сьогодні біологи налічують у світі більше ніж 11 000 папоротей! Розповідають, що енергетична квітка має потрапити всередину людини.

Ще розповідають про містичну духовну істоту, схожу на однорога. Їм'я її передають як Мадрон або Мадрос. Мадрос допомагає здійснити трансформу, містики намагаються викликати його на магічні кола.

Ще розповідають про книгу, яку бережуть у таємниці деякі родини та передають від предків нащадкам. Якщо прочитати цю книгу, то почнеться процес Великої трансформи.

Цікаво до цього питання підійшов даосизм. Хочу, до речі, зазна-

чити, що даосизм у більшості має усі теологічні особливості, які притаманні багатьом релігіям континенту Євразії, особливо ведичним вченням Індії. Так, легко ототожнити Дао та Адібрахмана, Паньгу та Пурушу, Дварапалів та Дао Цзяо тощо.

Даосизм каже своїм послідовникам, що великі святи давнини стали Великими Безсмертними, пройшли Велику трансформу й оселилися на вершинах п'яти гір, найвідомішою з яких є гора Тайшань. Через ці гори існує паломницький шлях. Вважається, що паломництво цими горами ініціює процес трансформи, що веде до безсмертя.

Автор: Ігор Мехеда

«ЧАРІВНІ ГОРИ КИТАЮ»

ГОРА ТАЙШАНЬ

Китай — батьківщина однієї з найдавніших і найскладніших цивілізацій світу. Її історія налічує близько п'яти тисяч років. Але час рухається, змінює простір і людське життя. І китайці це прекрасно розуміють. Сучасний Китай — країна величезного економічного потенціалу, унікальної культури та надзвичайно красивої природи.

Близько 70 відсотків його території займають гори — дивовижні за своєю красою та значенням для духовного життя китайців. Багато з них вважаються священними і глибоко шануються в буддизмі та даосизмі.

Місцем паломництва послідовників даосизму є гори, розташовані на південному сході Китаю. П'ять великих гір — священні гори даосів — за легендою виникли з рук, ніг і голови Пань-гу, першої людини. Це гори Тайшань, Лаошань, Маошань, Лофушань, Лунхушань.

Гора Тайшань, розташована в провінції Шаньдун, традиційно вважається місцем перебування даоських святих і безсмертних. Вона не лише входить до числа п'яти священних гір даосизму, а й має велике культурне та історичне значення як

для Китаю, так і для всього світу — з 1987 року гора внесена до списку Світової спадщини ЮНЕСКО. У 2003 році її відвідало 6 мільйонів паломників і туристів. За новим проектом з 2005 року культові споруди було відновлено, а сучасні будівлі, що шкодили ландшафту, — усунено. На території гори є 22 храми, 97 руїн, 819 кам'яних плит і понад 1000 малюнків та написів на скелях.

Язик не повертається назвати даосів ледачими, коли, подолавши понад 7200 сходинок, вони піднімаються на найвищу точку Тайшаню — пік Нефритового Імператора висотою 1545 м. Круті кам'яні сходи, сильна вологість і спека, драбина, що зникає в хмарах, ніби веде до витоків часу і початків — це шлях для тих, хто не задовольняється умовами цивілізації й моралі, хто шукає справді велике й вічне, щоб вмістити в собі весь світ і доторкнутися до витоків усього сущого.

Хоча б раз у житті кожен китаєць повинен зійти на цю гору, бажано пішки, хоча нині існує і підйомник. Люди вірять, що, здійснюючи таке паломництво пішки, вони здобувають більш прихильне ставлення

богів, ніж ті, хто обирає швидкий підйом за 10 хвилин.

Безперервний потік людей рухається вгору крутою дорогою. Кам'яні сходинки, інколи різного розміру, зберігають відбитки мільйонів ніг. Люди різного віку, різного соціального становища — молоді й старі...

Якщо ви обрали піше сходження, зможете насолодитися каліграфічними написами й різьбленням на скелях. Поети, прославляючи красу і загадковість Тайшаню, увічнюють свої рядки, вирізьблюючи їх у камені. Не відстають від них і послідовники буддизму та даосизму, залишаючи на камені мудрі вислови своїх учителів.

У китайській культурі гора утвердилася як символ стабільності, народження і сходу сонця, що породило улюблений вислів Мао Цзедуна: «непохитний, як гора Тайшань».

У даоських традиціях гори розглядаються як живі істоти, що не лише формують знання, створюють і генерують енергію, а й є певними сходинками пізнання та, найголовніше, дають зв'язок із небом або небожителями.

Легенди та міфи Китаю сповнені дивовижних історій про людей, які здобули безсмертя внаслідок самовдосконалення через даоські практики. Описані в давніх текстах Вісім безсмертних святих (ба сянь), що належать до даоського пантеону, були реальними особистостями. У кожного з них — своя історія і власний шлях до безсмертя. Ставши святими, вони звільнилися від мирських почуттів і пристрастей, здобули вічне життя і тепер живуть за небесними законами. А воротами до світу блаженних небожителів вважалися священні китайські гори.

Приємно вражає шанобливе ставлення китайців до своєї культури. Запроваджуючи будь-які нововведення, вони завжди оцінюють, як це вплине на життя людей і на багатовікові традиції.

А в традиціях Піднебесної — проводити час у бесідах і медитаціях, удосконалюватися в практиках різних учителів і майстрів, знаходити гармонію зі світом — той особливий стан, що дозволяє людині почуватися комфортно в навколишньому середовищі.

Досягнення вищих станів потребує значних духовних та енергетичних зусиль. Хоча інколи існують і швидші способи досягнення таких цілей. Для тих, хто не хоче займатися кропіткою працею, легенди гори Тайшань говорять, що можна «здобути Небеса», якщо кинутися вниз із вершини. Саме тому час від часу знаходилися паломники-самогубці, які прагнули впасти в безодню. Інше повір'я, більш альтруїстичне, стверджує, що таким вчинком можна позбавити батьків від хвороб і смерті. Але чи буде радісним їхнє життя після втрати дитини?..

Тайшань — це більше, ніж просто гора: її піднесено до божественного статусу, і їй віддають почесні, подібні до імператорських. Гора має довгу історію і перебуває в центрі китайських міфологічних вірувань. Дух гори Тайшань, за переказами,

— один із володарів царства мертвих.

Тайшань була місцем священнодійств із незапам'ятних часів, щонайменше з періоду Шан. Згодом церемонії на горі набули офіційного статусу: вона стала головним місцем, де імператор звертався до Неба і Землі.

Під час церемонії на вершині гори імператор дякував Небу за дарований мандат влади. Під час церемонії біля підніжжя — дякував Землі за врожай.

У 219 році до н. е. імператор Цінь Шихуан провів церемонію на вершині Тайшаню та проголосив об'єднання імперії. Після нього багато китайських імператорів здійснювали урочисті обряди на вершині гори з нагоди важливих подій.

Тайшань — найвища точка східного Китаю, і саме тут, за уявленнями, поєднуються небо і земля. Відчуття це допомагають храми, розташовані на горі. Багато з них відреставровані й перебувають у прекрасному стані.

Храм Божества гори Тай — найбільший і найдавніший комплекс, що займає площу близько 96 тис. м². Його збудовано за династії Цінь. За династії Хань храм набув архітектури, подібної до імператорського палацу та Храму Конфуція в Цюйфу.

У храмі є п'ять головних залів і багато додаткових приміщень. У центрі розташований Храм Нефритового імператора (Tian Zhu), збудований у 1008 році за часів Північної Сун.

У палаці збереглася настінна фреска «Подорож божества гори Тай» (1009 рік), що охоплює три стіни залу і має 3,3 м заввишки та 62 м завдовжки. Сюжет — інспекція Піднебесної божеством гори. Храм оточений кипарисами, посадженими ще за династії Хань понад 2100 років тому.

Храм Нефритового імператора — один із найважливіших храмів Китаю. Нефритовий імператор символізує найвищий сту-

піль кристалізації та трансформації енергії, якого може досягти людина. Саме тут концентрується найважливіша енергія для тих, хто йде даоським шляхом.

У даоському пантеоні Нефритовий імператор (Юй-ді) є верховним божеством, що керує небом і справами людей. Він сидить на троні в мантиї, вишитій драконами, з нефритовою табличкою в руках — мудрий і строгий, і все перебуває в його владі.

Важливими також є Храм Блакитної Хмари, присвячений богині Лаому, і Храм Священної Скелі, де знаходиться Зала Тисячі Будд.

В основі даоської філософії лежить концепція безперервного розвитку людини — від простого до складного. Це безкінечний шлях мостом, що поєднує один стан свідомості з іншим. Символом цього є Міст Безсмертних — величезні камені, ніби кинуті рукою бога і завислі над безоднею.

У будь-якій справі важливі послідовність і сталість. Перетворення грубої енергії на тоншу змінює досвід практикуючого. Людина, як Мікрокосм, поєднується з Макрокосмом на дедалі глибших рівнях. Цей процес потребує гармонії тіла, енергії та свідомості, поки вони не стануть єдиним цілим. Саме ці зміни і проникнення в таємниці життя та Всесвіту є «вищими даоськими скарбами людського існування».

І перлини цих істин розсипані по священних горах Китаю, де шукач іде стежкою пізнання, збираючи їх у своє серце й розум, піднімаючись усе вище до осягнення таємниць земного життя.

Дивлячись із вершини Тайшаню вниз, на хмари під ногами, хочеться повторити слова Конфуція, сказані тут:

«Світ такий малий!»

**Автор: Людмила
Загоскіна**

СОНГКРАН:

РИТУАЛ ВОДИ, ЧАСУ І ОНОВЛЕННЯ В КУЛЬТУРІ ТАЙЛАНДУ

КУЛЬТУРА



Сонгран - один із найбільш знакових релігійно-культурних фестивалів Південно-Східної Азії, що відзначається щорічно у середині квітня та символізує традиційний тайський Новий рік. Попри свою популярність як туристичного явища, Сонгран має глибоке релігійне підґрунтя, яке формувалося в контексті синтезу Буддизму, брахманських традицій і локальних анімістичних вірувань.

Етимологічно слово «Songkran» походить з санскриту і означає «перехід» або «переміщення». У цьому сенсі фестиваль відображає не лише зміну календарного циклу, але й космічний рух, що інтерпретується як момент оновлення світового порядку. Перехід у новий рік сприймається як сакральна точка часу, коли світ тимчасово виходить із усталеного стану і потребує ритуального «перезавантаження».

У центрі цього процесу перебуває вода — універсальний символ очищення, відродження і життєвої сили. В традиційному релігійному контексті Сонграну вода виконує функцію не лише фізичного, але й духовного очищення, звільнення від накопичених негативних кармічних наслідків.

Ритуали очищення

Первісні практики Сонграну суттєво відрізняються від сучасних масових святкувань. Центральним елементом є обряд обмивання статуй Будди, який символізує очищення сакрального простору. Вода,



що використовувалася для цього ритуалу, часто вважалася благословенною і згодом застосовувалася для окроплення людей як знак духовного оновлення.

Не менш важливим є ритуал шанування старших: молодші члени родини обережно поливають руки батьків або старших родичів, висловлюючи повагу і просячи благословення. Цей акт має глибоке етичне значення і відображає фундаментальні принципи соціальної ієрархії та морального порядку.

У храмах здійснюються підношення монахам, а також практикується звільнення тварин — акт, що інтерпретується як накопичення заслуг (пунья). Таким чином, Сонгкран виступає як період інтенсивного релігійного життя, коли віруючі прагнуть відновити гармонію як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

Лімінальність і колективний досвід

У сучасному міському контексті, особливо в таких центрах як Чіангмай та Бангкок, Сонгкран набуває рис масового карнавалу. Вулиці перетворюються на простір тотального «водного хаосу», де соціальні ролі тимчасово нівелюються, а взаємодія між людьми набуває спон-

танного і рівноправного характеру.

Цей аспект фестивалю добре пояснюється через концепцію лімінальності, розроблену Віктор Тернер. У період Сонгкрану суспільство входить у стан тимчасової невизначеності, коли звичні соціальні структури послаблюються, а натомість виникає відчуття колективної єдності — *communitas*. Саме ця тимчасова «анархія» є необхідною умовою для подальшого відновлення порядку.

Трансформація традиції в умовах глобалізації

У XX–XXI століттях Сонгкран зазнав значної трансформації під впливом глобалізації та туристичної індустрії. Він став одним із головних культурних брендів Таїланду, приваблюючи мільйони туристів з усього світу. Це призвело до часткової секуляризації фестивалю: ритуальні аспекти відходять на другий план, поступаючись місцем розважальному компоненту.

Втім, навіть у цьому зміненому форматі Сонгкран не втрачає своєї символічної сутності. Вода, як і раніше, залишається центральним елементом, а сама структура свята продовжує відтворювати архетипічні моделі очищення і відновлення.

Сонгкран у контексті ритуалів переходу

З точки зору антропології, Сонгкран можна інтерпретувати як класичний «ритуал переходу» у розумінні Арнольд ван Геннеп. Він включає три основні фази: відокремлення (завершення старого року), лімінальність (період святкування) і реінтеграцію (початок нового циклу).

У цьому контексті вода виконує роль символічного інструменту трансформації, що дозволяє індивіду і спільноті перейти з одного стану в інший. Вона не лише очищує, але й структурує досвід часу, надаючи йому ритуального значення.

У сучасному світі, де традиції часто втрачають свою глибину, Сонгкран залишається прикладом того, як архаїчні символи можуть адаптуватися до нових умов, не втрачаючи при цьому своєї сутності. Вода тут виступає не лише фізичною стихією, а універсальною мовою культури, через яку суспільство осмислює власне існування і безперервність часу.

Автор: Данило Тротницький

ТРАХТЕМИРІВ ТА САКРАЛЬНИЙ ШЛЯХ БЕРЕГАМИ ДНІПРА

Частина такого сакрального шляху й у наші часи тягнеться берегами Дніпра — від Трахтемирів через Ржищів та Витачів і Трипілля до Києва.

Трахтемирів віками відомий як місце сили та як велика рекреаційна зона. Багато козаків, поранених у боях, човнами привозили у цю місцевість. Рани тут загоювалися швидко, за лічені тижні, й козаки знову поверталися у битви.

Тому не є дивним, що на півострові Трахтемирів була козацька фортеця, шпиталі, культові споруди та річковий порт. Деякий час Трахтемирів навіть був гетьманською столицею, а населення півострова доходило до 70 тисяч осіб.

У XVII столітті місцевість почала втрачати велике адміністративне значення. Зараз це великий природний заповідник. Сьогодні півострів Трахтемирів — це своєрідний концентрат історії України, де нашарувалися культури від скіфів до козацтва. Розташований на правому березі річки Дніпро, він формує мальовничий виступ між водами та ярами.

Якщо брати повну історію місця, то вона така. Територія була заселена ще у скіфський період (VII–III ст. до н. е.). Від скіфської доби залишилися кургани, поселення та залишки укріплень. Це була частина великого культурного поясу вздовж річки Дніпро — торгового та сакрального шляху. За часів Київської Русі тут існувало укріплене місто, яке входило до системи оборонних фортець і виконувало функцію переправи через річку

Дніпро. Козацька доба — найважливіший період. У XVI–XVII ст. це місце стало ключовим для запорізького козацтва. У всі доби Трахтемирів вважався сакральним місцем сили.

Природний ландшафт Трахтемирів вражає. Високі кручі над Дніпром, глибокі яри, ліси, степи. Тут можна побачити залишки Зарубинецької культури (археологічної культури III ст. до н. е. — I ст. н. е.), козацькі укріплення (залишки валів і поселень, стратегічні точки спостереження), урочища та сакральні місця (кургани, культові місця, стародавні стежки). Більшість із них пов'язані зі стародавніми культами.

На півострові ростуть різні дерева, у тому числі граби. Граби у давніх культурах вважалися сакральними. Саме граби, за легендами, можуть у Купальську ніч виходити з землі й своїм корінням, як люди ногами, переміщуватися лісом, а під ранок знову вростають у ґрунт на новому місці. Грабовий сік використовувався обрядово. Також вважалося, що чарівники можуть передавати знання грабу, а граб може передавати їх тим, хто потребує посвяти.

Одним із найцікавіших місць Трахтемирів є Козацький цвинтар. Його можна порівняти з іншими козацькими цвинтарями України. Вважається, що козаки-характерники (воїни-маги) на надгробках залишали таємні знаки, розшифрувавши які можна відновити вчення характерників. І дійсно, такі знаки на старих над-

САКРАЛЬНІ
МІСЦЯ

У цьому місяці, за сприяння телебачення, ми організували похід місцями сили — сакральним шляхом берегами Дніпра.

У давнину для слов'ян існувало дві сакральні ріки — Дніпро та Дунай. Саме на берегах цих річок мешкала більшість слов'янських етносів. Річки, за давньослов'янською ведичною традицією, вважалися шляхами у світ богів та світ Предків. Подарунки для богів та предків клали у води річок. Вважалося, що річка здатна доставити подарунки до вищих світів. Також попіл після кремації (основним засобом поховання у давнину була кремація, цим процесом керував бог погребального вогню Знич) клали у води річок, щоб річки доставили його у світ Предків. Крім того, воду з річок використовували як питну та для приготування їжі, а у посуху — для поливу садів та городів. Також по річці здійснювалася навігація, що сприяло обміну необхідними товарами. Тому не дивно, що сакральні шляхи проходили річками, а на берегах будували численні святилища — на енергетично сильних місцях берегів.

гробках є. Надгробки мають форми хрестів (найчастіше давнього сонячного рівнораменного хреста), кубів, паралелепіпедів. Є й такі, які складені у стовпчик (два або три кубічні камені у стовпчик), на вершнях якого є кам'яна пірамідка. Надгробки ховаються у грабовому гаю.

Якщо проходити у гліб, то ми побачимо дивний пагорб. Відразу помітно, що це культове місце однієї з дуже давніх культур. На вершині пагорба є дивні кола, схожі на сонце, біля яких майже не росте трава. По лінії, що окреслює коло, розташовано 12 камінців. На кожному колі їх 12. Вочевидь, є зв'язок пагорба із солярними культурами. Рослинність пагорба різко відрізняється від усєї місцевості, бо вздовж стовбурів підіймаються вертикально рослини, що в'ються.

Цей пагорб відносять до енергії «Іно Незнане». Поясню. Наш Всесвіт складається з Прави, Яви та Нави. Права, Ява та Нава утворюють цілісну систему. У цієї системи є інший бік. Тобто вихід в інші Всесвіти, які також мають свою Праву, Яву та Наву. Тобто це точка переходу у Незнане, або «нульова точка». Біоенергетична рамка спочатку заміряє таку точку як «Прав» (Дао), а тоді поступово зупиняється на нульовому значенні. На пагорбі ми помітили залишки обрядів — хтось приносив силам природи печиво та мед.

І неможливо не надихнутися стародавнім дубом, який виріс у формі тризуба на березі Дніпра. Але його гілки утворюють ще кілька маленьких тризубів. Тому дуб дуже містичний та енергетично сильний.

Козаки не говорили «енергії», але відчували місце як безпечне, стратегічне та «правильне». У Трахтемирові також виділяють «сакральний центр» — точку висотою 22 метри над рівнем моря, звідки відкриваються вражаючі краєвиди.

З Трахтемирова ми дісталися Іван-гори у Ржищеві. Іван-гора — це археологічна пам'ятка та давньо-



руське городище XI–XIII століть, розташоване на правому березі Дніпра у місті Ржищів Київської області. Вона височіє на 174 метри над рівнем моря та пропонує панорамні краєвиди на Дніпро, будучи залишками стародавнього міста. З Іван-гори видно багато дніпровських островів. Зараз на вершині Іван-гори є багато каменів та кам'яних скульптур, головною з яких вважається скульптура Трипільської жінки. Деякі камені розфарбовані знаками Трипільської культури. Дуже потужно. Ті, хто відвідують Іван-гору, поливають камені джерельною водою та залишають на вершині гори печиво. Розповідають про ейфорію, яка настає після такого обряду.

Ще одна цікава місцевість у Ржищеві, яку ми відвідали після музею Трипільської культури у Ржищеві, — Панські Липки. Саме її ім'ям назвали туристичні тропи та котеджне поселення поруч. З круч над Дніпром відкривається панорама на Дніпро та острови, видно майже усе Канівське водосховище.

Далі Витачів. Це селище було великим портом ще за часів князів, а також у ньому можна подивитися й сакральні споруди — як давні, так

і сучасні. Саме у цьому поселенні була заснована Українська Духовна Республіка.

Далі ми вирушили у село Трипільля. Саме воно дало назву Трипільській культурі, тому що багато археологічних знахідок цієї культури були знайдені й згодом продемонстровані світовому суспільству саме тут. Енергетика місця дуже спокійна, але водночас сильна. Вражають обидва музеї — Музей Трипільської цивілізації та Музей Трипільської культури. Багато експонатів розкривають духовний світ трипільців.

У цій поїздки ми подолали частину сакрального шляху берегами Дніпра й зробили своєрідне кільце за маршрутом Київ — Кагарлик — Трахтемирів — Іван-гора — Ржищів — Витачів — Трипільля — Козин — Київ. І отримали відновлення та духовний підйом. Ці сакральні місця треба продовжувати вивчати.

Автор: Ігор Мехеда

ВЕЛИКА СЕДМИЦЯ: АРОМАТИ ВІДНОВЛЮЮТЬ СИЛУ

ДУХОВНІ
ПРАКТИКИ



У філософів давнини великою повагою користувалася Велика Седмиця. Сім днів тижня, сім ночей тижня, сім діб у тижні, сім нот, сім кольорів веселки, сім головних енергетичних центрів людини, сім надангелів, сім планетних духів, сім напівбогів, сім чеснот, сім головних небесних тіл в астрології (космограма), сім алхімічних металів, сім головних рослин у народній медицині (лікування травами) тощо.

У ведичній традиції це пояснюють так. Коли людина читає мантру (божественні імена), у її внутрішньому світі виникає янтра. Янтра зазвичай — це візерунок із різноколірних ліній. Споглядання янтри тотожне співу мантри, іноді обидва процеси (спів мантри та споглядання янтри) виконують одночасно. Іноді кольори янтри замінюють на цифри, літери священних абеток та ноти — згідно з правилами відповідності Великих Седмиць. Тобто янтра передається як магічний цифровий квадрат, або її навіть можна програти як музику.

Але я знайшов ще одну цікаву систему застосування седмиці — сім трав'яних сумішей із пустелі Єгипту. Кольори можна замінити цифрами, а цифри — послідовністю застосування семи трав'яних сумішей (ароматів).

Янтра у вигляді ароматів. Дев'ять років тому, готуючись повертатися з Єгипту додому, я познайомився з цікавою людиною. Він — майстер-косметолог у resortі «Монтілон» (Хургада). Його дід і прадід

були цілителями у бедуїнів. Оздоровлюючи косметику він підбирає цікавим способом: запитує дату народження і здійснює розрахунки. Кожній цифрі з розрахунку відповідають пахощі з трав пустелі. Від рангу цифри залежить і дозування аромату. Виходить, що кожній людині відповідає індивідуальний набір ароматів — свого роду вирази янтри за допомогою запаху. Цікава ідея. Ці пахощі можна використовувати у різних видах: а) ароматерапія, б) косметологічні нанесення на шкіру, в) нанесення на шкіру під час масажу.

Давні єгиптяни могли знаходити відповідність між кольорами своїх янтр та ароматичними маслами, кожне з масел містило кілька рослин із пустелі. Всього масел, як і нот, як і кольорів, як і головних небесних тіл у давніх астрологічних системах, було сім. Тому будь-яку янтру можна не тільки висловити нотами, але й послідовністю ароматів.

Я простежив за єгиптянином за його дозволом. Він записав цифровий квадрат, спираючись на дату народження клієнта. Після того провів розрахунок. Точно за розрахунком він вибирав баночки з ароматичними сумішами. Потім почав масаж клієнта, кожні 5 хвилин у якому міняв ароматичну суміш, яку наносив на шкіру. Сім сумішей (у вигляді ароматичних масел), кожна наноситься протягом 5 хвилин, масаж займає 35 хвилин. Порядок нанесення для кожної людини різний — розраховується індивідуально.

Довідково: янтри єгиптян здебільшого — цифрові квадрати або квадрати з літер алфавіту, вони є у багатьох храмах на каменях стін.

Що ще тут цікаве? Арабська абетка складається з 28 літер. Саме арабську абетку використовують бедуїни. Це чотири рази по сім. Арабські чарівники розбивають абетку на чотири седмиці, у кожній — по сім літер. На кожен із

чотирьох напрямків світу — по сім літер, які допомагають привести сили чотирьох напрямків світу у співпрацю з чарівником.

Люди, які пройшли лікування ароматами, підтверджують, що їхні сили дійсно зростають!

Від себе хочу додати, що колись я працював у науковому центрі «Тезіс», який був пов'язаний співпрацею з астрономічними обсерваторіями та проводив цікаві дослідження з космонавтики, а саме — реабілітацію екіпажів, що повернулися з польоту. Виявилось, що відновленню сприяють аромати. На перше місце потрапив аромат мандаринів, друге дісталось ароматам інших цитрусових, а третє — суміші ароматів хвойних рослин із цитрусовими.

Тому вплив ароматів на відновлення сил потрібно буде досліджувати далі.

Автор: Ігор Мехеда



МІСТЕРІЯ ФРЕЙЇ

МІСТИКА



Фрейя – біле плаття із золотим хрестом у колі у районі сонячного сплетення (орієнтир – на картині «Фрейя з намистом», Дж. Д. Пенроуз, 1913).

Отгар – «кабанський» кудлатий костюм, потім – золотий плащ.

Кішки - в одязі є хутро.

Завіси зеленого кольору. Трон та два місця з боків біля трона.

Дві жінки-«кішки» в хутрі сидять по сторонах порожнього трону.

Кімната в напівтемряві.

Кішки перемовляються:

Кішка 1:

Чи чула ти,
Бою подруга,
Пісні весняні,
Та животворчі,
Пісні, що манять,
Що навіває
Вітер у сьайві
Лісу повітря?

Кішка 2:

Чула я, чула,
Як не помітити.
Річки розлиті,
Море хвилюється.
Птахи всі трелями
В ніч заливаються,
Скоро вже з'явиться
Тут пречудова.

Хором обидві:

Де ж ти, о світла,
Диса чарівна,
Та, що як Одін,
Загиблих збирає?
Де ж ти, о пристрасна,

Світлом приваблива,
Чиє намисто
Сяє в віках?

Та, що прикрашена
Сокола пір'ям,
Та, що валькірій
Веде за собою,
Діва із ванів,
В піснях оспівана,
Пристрась з війною
Що зберігає!

З-за зеленої завіси виходить
Фрейя. Заходить, простягаючи
руки; звучить музика.

Слаблю я сонце,
Вітер і землю,
Річки текучі,
Море бурхливе,
Слаблю я місяць,
Припливи, відливи,
Спів солов'я
Мені гімни складає!

Слаблю світи я,
Яких тут дев'ять,
Слаблю я кригу
І слаблю вогонь,
Слаблю закоханих,
Слаблю кохання,
Те, що основами
Є цього світу!

Кішки хором:

Слався, чарівна,
Сонцем осяяна,
Та, що в лісах,
Та, що в полях,
Та, що в джерелі
І біля озера,
Та, що у запахах
Після дощу!

Фрейя сідає на трон. Кішки їй до-
помагають сісти.

Фрейя:

Той, що схиляє
Свої коліна,
Той вже не стане
Ким був раніше,

Той, хто торкнеться,
Стане вже іншим,
Тій таємниці
Магії світу...
Фрейя притискає палець до губ і
ховається за завісу. Кішки її закри-
вають.
Мовчання (пауза).
Тук-тук-тук.

Далі в тиші кішки перемовляють-
ся:

-Є у нас гість.
Впустимо гостя ми?
-Хто він?
-Не знаю.
Ішов він із холоду,
Края того,
Життя де немає.
-З Ніфльхейму?
-Так, в Муспельхейм.

Кішки, після паузи для обмірко-
вування, хором:
-Хай увійде він.

Входить Отгар. Чоловік у шкурі
заходить і стає перед кішками.

Кішка 1:

-Хто ти, мандрівнику?
Що тут шукаєш?

Кішка 2:

-Що тобі треба
Від пані лісу?

Отгар:

Сам я не знаю,
Хто я і звідки.
З нізвідки йду я,
Йду в нікуди.
Із Ніфльхейму,
Що вічно в холоді,
Я в Муспельхейм
Іду за теплом.

Кішки роблять жест - входить.
Отгар підходить до трону і
схиляє коліна:

Ванадіс мудра,

Лісова диса,
Пісні хазайка,
Весну що дарує,
Вічно прекрасна,
Добра до кожного,
До тебе йду я
З питанням одним:

Хто ж я, о світла,
Осяяна вірою?
І чому ж я
Із кабана шкірою?
В довгому пошуку
Світом мандрую,
Та не знайшов я
Того, що шукав!

Фрейя з-за завіси:

Для інших всіх -
Вигляд кабаній твій,
Я ж тут побачу
Правду приховану.
Серце твоє
Холодом скуто.
Тобі відкрию
Я таємницю...

Тільки насмілишся!
Зірви покрови
Знання, незнання,
Сили та слабкості,
Тільки торкнись,
Тільки прорвись
В мої обійми
Пристрасні, пристрасні...

(Фрейя простягає руки вгору)

Отгар встає, робить крок до Фреї
і розкриває завісу, далі її тримають
кішки з боків.

Промова Отгара:

Йшов із Ніфльхейму я,
Йшов в Муспельхейм,
Шлях мій із льоду
В палаці вогню,
Серце розтануло,
О світла дисо,
Коли побачив я
Погляд твій ясний!

Фрейя знімає з нього «кабаня-

чий» кудлатий плащ і він постає людиною.

Ти, о прекрасний,
Звір і людина,
Все в тобі нині -
Прагнення вепря,
І вже людський
Розум, дарований
До почуття,
Того, що породжує.

Оттар робить другий крок до Фрейї.

Фрейя:

Той, хто себе
Усвідомив людиною,
Так да порушить
Світів заборони.
Швидше наблизься,
Воїн суворий,
Так, щоб змогла я
Злитись з тобою!

Оттар робить третій крок.

Оттар:

Я свого ярла
Загартувати
Хочу в тобі,
О дисо чарівна,
Стежкой твоєю
Хочу зробити
Подорож ту,
Що міцно бажаю!

Фрейя:

Ти жеребця
Свого напої
В моєму струмку,
Завжди рясному,
Колодязь заткни мій,
Так, щоби солодко
Стало так, ніби
Я випила меду!

Далі вона одягає на нього золотий плащ і приваблює до себе, вони беруться за руки.

Кішки встають, закривають заві-

сою Оттара та Фрейю, і виходять уперед, трон залишається позаду.

Далі кішки перемовляються:

-Ким був він?
-Звіром був.
-Ким став?
-Людиною.
Став чоловіком він.
-Що відбулося?
-Сейд на підмостках,
Піснь духа з тілом.

-Але все ж ким став він
Після того, як став він,
Скинувши стару шкуру,
З нею тоді людиною?
-Дісу пізнав і став він
Вже не людиною – богом,
Перетворившись в пісню
Пристрасті найсильнішій.

Звір, (стукіт)
Людина (стукіт)
І бог (стукіт)
Нині єдині. Слово
У світі так відбулося.
Так Таємниця прихована. Кожен
Її пронесе у собі.

Три стуки.

Кішки йдуть за завісу.

Кінець.

Символіка: пошук «спадщини» Оттара в «Пісні про Гюндлю» із СЕ – метафора пошуку справжньої суті себе. Оттар знаходить себе, пізнавши Фрейю, і стає людиною. Суть містерії – перетворення через кохання. Звір стає людиною, а після – вже й богом.

У своїй подорожі Оттар йде світами, від холодного Ніфльхейму до Муспеля, світу вогню - вогонь тут символ пристрасті.

Зелена завіса символізує природу (бо вани).

Золотий хрест на сукні Фрейї - сонце.

Фрейя з кішками (трое), три кроки Оттара, три стуки мандрівника-Оттара і вони ж («звір, людина

і бог») наприкінці, що позначають прихід до богини вже нової людини (глядач може подумати і про себе) = символіка 9 світів. Все побудовано на 9-ці як священному числі для СТ.

Використана література: Старша Едда, Пісня про Гюндлю; Сага про Босі та Херрауда.

Автор: Аліна Петрова (Сігрід)



