

УДК 29:91(100)(063)

Зацепіна Н.О.

канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНOSTІ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНОТИ ДУХОВНИХ ПРАКТИКИ В БУДДІЙСЬКОМУ ТУРИЗМІ

Глобальне зростання духовного туризму відображає ширший соціальний зсув у бік емпіричного споживання, де мандрівники все частіше шукають трансформаційного досвіду, що сприяє сенсу, самопізнанню та цілісному благополуччю [3]. Розвиток усвідомленості через спільні практики в буддійському духовному туризмі є цікавим феноменом, який поєднує елементи духовної практики, культурного обміну та соціальної взаємодії, а також демонструє значний прогрес та різноманітність підходів, що, у свою чергу, відповідає на зростання інтересу до духовних практик та внутрішнього саморозвитку у глобалізованому світі. У цьому ландшафті буддійський духовний туризм став значною сферою, зі швидким зростанням буддійських ретритів по всьому світі.

Ретрити в буддійському туризмі – це структурований туристичний досвід, під час якого учасники занурюються в буддійські практики, вивчення буддійських вчень та спільне життя, часто в монастирі, храмі чи ретритному

центрі, з метою духовного зростання, саморефлексії та омолодження [2]. В умовах швидкозмінного світу, повного стресу та невизначеності, усвідомленість стає актуальною та затребуваною практикою. Це призводить до зростання кількості людей, які прагнуть вивчати методи буддистських медитацій та практики уважності.

Буддійські туристичні ретрити різноманітні за формою, однак, замість того, щоб зосереджуватися виключно на сидячій медитації. Наприклад, ретрити в Plum Village вирізняються унікальною інтеграцією «усвідомленості» – яка визначається як «беззастережне спостереження за постійним потоком внутрішніх та зовнішніх подразників у міру їх виникнення» [1] – у щоденну спільну діяльність, таку як ходьба, їжа та робота. Такий підхід сприяв їхній світовій популярності, а центри у Франції та Таїланді приймають понад 10000 учасників щорічно з понад 40 країн [4].

Необхідно виділити ключові аспекти цього виду туристичної діяльності. Буддизм наголошує на усвідомленості (саті), що є однією з основних духовних практик. Співтовариства практики стають все більш доступними завдяки розвитку технологій та міжнародного туризму. Учасники можуть знаходити онлайн-групи, подорожувати до місць, відомих своїми дихальними та медитативними практиками, що сприяє широкому поширенню буддійських навчань. Співтовариства на духовних практиках пропонують учасникам можливість поглибити свій досвід медитації та вивчати філософію буддизму у підтримуючій атмосфері. Це сприяє особистісному зростанню та розвитку усвідомленості. Духовний туризм у буддизмі часто включає поїздки в монастирі або до відомих вчителів, де практикуючі збираються для спільної медитації та навчання. Ці спільноти допомагають формувати почуття єдності та взаємодопомоги, які сприяють поглибленню практики усвідомленості. Участь у спільнотах духовних практик дозволяє туристам обмінюватися досвідом, ділитися своїми труднощами та успіхами, що посилює почуття підтримки та підвищує мотивацію для продовження практики. Це створює простір для рефлексії та усвідомлення власного внутрішнього стану.

Співтовариства духовних практик можуть містити різні лінії буддійської традиції, такі як Тхеравада, Махаяна або Ваджраяна. Ця різноманітність дозволяє учасникам досліджувати різні аспекти усвідомленості та знаходити підходи, які найбільш резонують з їхніми особистими потребами та цінностями. Навчання у спільнотах духовних практик часто фокусується не лише на медитаціях, а й на тому, як інтегрувати свідомість у повсякденне життя. Це може містити, наприклад, практики уважності у повсякденних справах, що сприяє розвитку стійкої усвідомленості. Так, практики усвідомленості поступово проникають у повсякденне життя людей, що дозволяє їм адаптувати отримані знання та навички у різних аспектах – від роботи до особистих стосунків. Співтовариства духовних практик стають важливим соціальним простором, де люди можуть ділитися своїми переживаннями та підтримувати один одного. Ця соціальна взаємодія посилює почуття спільності та сприяє глибшому освоєнню принципів усвідомленості.

Багато буддійських спільнот духовних практик приділяють увагу екології та етичних питань, що також може впливати на розвиток усвідомленості. Участь у практиках, спрямованих на захист навколишнього середовища чи допомогу іншим, допомагає зміцнити зв'язок зі світом та розвинути емпатію. Для багатьох учасників духовного туризму ключовим моментом стає процес пробудження та внутрішньої трансформації, що відбувається у рамках спільноти. Це може включати зміни у сприйнятті себе, миру і своїх відносин з оточуючими. Сучасні спільноти духовних практики також стикаються з викликами, такими як необхідність урахування культурних аспектів, етичних питань та можливого комерційного підходу до духовних практик. Це вимагає критичного осмислення та глибшого вивчення традицій.

Таким чином, розвиток усвідомленості через спільноти духовних практик у буддійському духовному туризмі перебуває на етапі активного зростання та еволюції. Він пропонує унікальні можливості для особистісного зростання і духовної самосвідомості, одночасно представляючи цілісні та підтримуючі спільноти. Проте важливо пам'ятати про необхідність зберігати глибокий зв'язок

із традиціями та принципами буддизму, щоб уникнути поверхового сприйняття практики усвідомленості. Розвиток усвідомленості через спільноти духовних практик у буддійському духовному туризмі є багатограним процесом, у якому взаємодіють духовні, культурні та соціальні чинники. Ці спільноти відіграють важливу роль у підтримці учасників на їхньому шляху до усвідомлення, сприяючи не тільки особистому розвитку, а й створенню гармонійного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Baer, R. (2003) Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, pp. 125–143.
2. Norman, A. & Pokorny, J.J. (2017) Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. *Tourism management perspectives*, 24, pp. 201–207.
3. Pine, B.J. & Gilmore, J.H. (2011) The experience economy. Harvard Business Press. URL : <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2618841>.
4. Village, P. (2023) Plum Village Annual Report. URL : <https://plumvillage.org/about/annual-report-2023/>.