

ФІЛОСОФІЯ

УДК 297.4:2-185.4:159.91:159.937.5:316.72:004.94

DOI <https://doi.org/10.32782/apfs.v055.2025.1>**Н. І. Білокопитова**ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-7260-0705>

кандидат філософських наук,

докторант кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи

Запорізького національного університету

«ЗІКР» ЯК ФЕНОМЕН СВІДОМОСТІ: СУФІЙСЬКА МІСТИКА В ЕПОХУ МЕТАМОДЕРНОЇ НЕЙРОАНТРОПОЛОГІЇ

Постановка проблеми. Метамоделі постає як реакція на вичерпаність постмодерного релятивізму та іронії. Ця нова епоха характеризується «структурованою наївністю», інтегративним мисленням, новим сакральним пошуком, що поєднує іронію з вірою, емпіризм з метафізикою. На цьому тлі зростає інтерес до форм духовності, які не зводяться до конфесійних систем, але пропонують інтуїтивне, досвідне пізнання себе і світу. Однією з таких форм є суфізм. Сучасна філософія свідомості дедалі більше звертається до неklasичних форм досвіду: містичних, трансних, інтроспективних. Суфізм як містична традиція ісламу пропонує цілісну парадигму духовної трансформації через тілесно-ритмічні практики. Однією з ключових таких практик є «зікр», тобто згадування Бога через повторення Його Імен. У контексті метамодерну, що характеризується пошуком інтеграції між раціональним і трансцендентним, зікр постає як культурний гештальт, що потребує міждисциплінарного осмислення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика зікру як феномену свідомості на перетині релігієзнавства, філософії та когнітивних наук привертала увагу дослідників упродовж останніх десятиліть, однак її міждисциплінарний вимір, особливо в контексті метамодерної парадигми та нейроантропології, залишається малодослідженим.

У класичній орієнтації феномен «зікру» розглядався переважно в релігієзнавчо-історичному ключі А.А. Арберґа (1950); Annemarie Schimmel (1975), де акцент робився на символічному та духовно-практичному значенні цієї практики у структурі суфійських тарікатів. У працях Ідріса Шаха та Seyyed Hossein Nasr зікр постає як інструмент внутрішнього очищення, спрямований на досягнення стану «постійної присутності» (ḥuḍūr) та наближення до Бога.

У другій половині ХХ – на початку ХХІ ст. з'являються дослідження, які виходять за межі традиційної герменевтики, інтегруючи підходи феноменології свідомості (Е. Husserl, М. Merleau-Ponty) та нейронаук. Так, роботи Andrew Newberg та Eugene d'Aquili (1999) започаткували напрямки нейротеології, де медитативні та ритуальні практики, включно з зікром, розглядаються як механізми зміни нейронної динаміки кори головного мозку.

У полі нейроантропології (Downey, 2010; Whitehouse, 2011; McNamara, 2009) зікр аналізується не лише як духовна дисципліна, а й як соціально-нейрокогнітивний процес, що поєднує ритуальну синхронізацію, емоційне залучення та трансформацію тілесно-когнітивних патернів. Дослідження Charles D. Laughlin і Eugene G. d'Aquili підкреслюють роль змінених станів свідомості як адаптивних механізмів культурної трансмісії та колективної ідентичності.

У межах сучасної метамодерної філософії (Vermeulen & van den Akker, 2010; Gibbons, 2015) практика зікру розглядається крізь призму поєднання іронічної дистанції та щирої залученості, що відображає нові способи духовного переживання у постсекулярному суспільстві. У цьому контексті зікр можна інтерпретувати як своєрідну «фрактальну модель свідомості» (Е. Morin [28]), де повторювані ритмічні структури виступають не лише як форма молитви, а й як когнітивна архітектура досвіду.

В українській гуманітаристиці дослідження зікру залишаються поодинокими та здебільшого фокусуються на історико-релігієзнавчому аспекті (Д. Брильов [2]; О. Ярош [6], М. Якубович [5], Н. Білокопитова та К. Ель Гюессаб [1; 9]). Питання взаємодії «зікру» з когнітивними процесами, нейропластичністю та соціально-комунікативними патернами у межах метамодерної нейроантропології наразі фактично не розроблене.

Отже, попри наявність значної кількості праць з релігієзнавства, суфології та нейронаук, системний аналіз зікру як феномену свідомості в інтегративній площині «містика – метамодерн – нейроантропологія» залишається відкритим науковим завданням, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою дослідження є філософсько-антропологічне осмислення «зікру» як трансформативного феномена свідомості в контексті суфійської містики, з урахуванням сучасних нейроантропологічних підходів та метамодерної епістемології. Дослідження має на меті виявити, яким чином практика зікру функціонує як інструмент саморефлексії, нейрокогнітивної саморегуляції та екзистенційної присутності, а також як фрактально організована духовна технологія, що перебудовує структуру сприйняття, пам'яті та афекту суб'єкта.

Для досягнення мети дослідження необхідним буде дослідити зікр як феномен духовної практики в контексті філософії свідомості та суфійської антропології. Проаналізувати нейрофізіологічні та когнітивні аспекти впливу зікру на стан людини в світлі сучасної нейроантропології. Виявити фрактальні характеристики структури зікру як повторюваного та самоподібного процесу, що охоплює ритм, мовлення та афекти. Інтерпретувати зікр як герменевтичну подію, що розкриває нові форми інтерсуб'єктивності та афективної участі у трансцендентному. Розробити філософську модель аналізу зікру як метамодерної духовної практики, яка поєднує елементи постсекулярної релігійності, критичної раціональності та тілесного досвіду.

Об'єкт дослідження. Трансформаційні стани свідомості в духовних практиках ісламського містицизму. **Предмет дослідження.** «Зікр» як феномен свідомості, що функціонує одночасно як езотерична практика, онтологічна подія та нейрокогнітивна технологія в контексті суфійської традиції.

Методологія дослідження. У даному дослідженні застосовано міждисциплінарний підхід, що поєднує філософсько-феноменологічний аналіз, методи нейроантропології, герменевтику містичних практик та інструменти постнеокласичної епістемології метамодерну. Методологічний каркас дослідження формується на основі наступних теоретичних і практичних підходів.

«Зікр» розглядається як феномен тілесно-духовної присутності, що не зводиться до релігійного ритуалу, а постає як інтроспективна технологія досвіду. Використано інструменти феноменології свідомості Е. Гусерля [3], М. Мерло-Понті [26], а також герменевтики містичного досвіду (переважно через П. Рікера [4], і Г. Г. Гадамера [17]). Це

дозволяє простежити, як у практиці зікру перетинаються інтенціональність, афекти, тілесність та екзистенційна трансценденція.

Методологія нейроантропології (зокрема на засадах досліджень Ч. Лафліна [24], Дж. Лоуха, Е. д'Акілі [15]) використовується для реконструкції того, як зікр впливає на нейрокогнітивні процеси, особливо в контексті альтернованих станів свідомості. Окрема увага приділяється концепціям нейропластичності, соматичної резонансності, ритмізації кори головного мозку та модуляції активності паралімпічної системи через ритмічну вокалізацію або дихання. Це дозволяє подивитися на «зікр» як на техніку нейроетичної саморегуляції.

У контексті фрактальної когнітивістики використано аналітичну модель самоподібності (фрактальності) у структурі містичного досвіду. Повторюваність формул зікру, ритмів дихання, змін тональності та станів усвідомлення аналізується як фрактально організовані патерни, що відображають багаторівневу нелінійність духовного досвіду.

Робота здійснюється в контексті метамодерної філософської парадигми, що прагне поєднати наївну віру з іронічною критичністю, духовність з науковістю. Такий підхід дає змогу уникнути редукціонізму та вивчати зікр як духовну практику, що перебуває на межі релігійного, естетичного, нейропсихологічного та соціокультурного поля. Семіотично-герменевтичний аналіз звертається до дослідження фонетичної та семантичної природи імені Аллаха в зікрі, його повторення, ритмізації та психоакустичного впливу. Цей підхід дозволяє інтерпретувати зікр не лише як ритуальну форму, а як семіотичний резонатор, який структурно перебудовує перцептивну й інтенціональну архітектоніку суб'єкта. Методологічне значення дослідження полягає в інтеграції гуманітарних і когнітивних наук навколо феномену зікру як унікальної форми трансформації свідомості, вкоріненої в суфійській містичній традиції, але релевантної для сучасного міждисциплінарного дискурсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. *«Зікр» у суфізмі: містика повторення і присутності.* «Зікр» – це одна з ключових практик суфізму, має структуру, що дозволяє її інтерпретувати як техніку зміни свідомості. Повторення Імен Бога, ритм, дихання, рух, музика, ці елементи формують змінений стан свідомості (ЗСС), подібний до медитативного трансу або шаманського стану. Проте в суфізмі цей стан має метафізичну ціль: не втеча в ілюзію, а пробудження до Реальності (аль-Хакк قحال – істина). Мета «зікру» – досягнення стану «фана» (араб. اءاف – «знищення», розчеплення), коли індивід втрачає себе в Бозі, переживаючи стан трансцендентної єдності.

Зікр (араб. *زكّر* «згадування») словникове значення цього слова – пам'ятати, згадувати, шанувати та вшановувати. [13, с. 481], це не лише молитва, а стан буття. Його практика втілює ідею безперервної присутності Бога в кожному акті дихання, мовлення, руху. В суфійській традиції розрізняють зовнішній (джалі) і внутрішній (хафі) зікр. Обидва мають на меті трансформацію стану свідомості, з розсіяного у зосереджене, з егосентричного в божественне.

У релігійній термінології «зікр» – означає пам'ятати Аллаха і пам'ятати Його постійно. На думку відомого турецького мислителя Неджіп Фазила Кисакюрек¹, людина, яка діє відповідно до стандартів шаріату у своїх словах, вчинках, діях та поведінці, вважається «зікром» (тим, хто пам'ятає Аллаха) у справжньому сенсі. Залишатися вірним акту «зікруллах» (пам'яті Аллаха) та постійно здійснювати його є вищим та ціннішим за всі інші добрі справи. Ніхто не може досягти Аллаха, не будучи постійним у зікрі [22, с. 58].

Згідно з Н.Ф. Кисакюрек, існує три види зікру: зікр язика (згадування язиком), у цьому випадку язик згадує Аллаха, навіть якщо серце не бере участі. Однак рівень цього зікру низький, оскільки слова людини, яка не знає Аллаха, нічим не відрізняються від слів людини, яка спить. Зікр серця (мовчазне згадування), у цьому типі зікру язик не бере участі, лише серце згадує Аллаха. Це найкорисніший зікр для «мюріда» (учня, який звертається до Аллаха) на початку шляху та найкоротший шлях до досягнення мети. Зікр язика та серця разом – це найвищий тип зікру, який описується як «нурун аля нур» (світло над світлом). Тобто, згадування Аллаха з повною участю як язика, так і серця наповнює людину духовним світлом [22, с. 59].

По суті, людина, що здійснює Зікр, – це така людина, яка перебуває у стосунках з Аллахом. Той, хто постійно заохочує інших повертатися до Аллаха, вимагатиме та виконуватиме більше Зікру, ніж пересічний мусульманин. По суті, їхня мета – оживити безжиттєве серце. Але якщо людина спочатку не може оживити своє власне серце, то її ідеал або намір оживити серця інших не буде досягнуто. Оскільки Зікр є ефективним учасником трансцендентального спілкування, безсумнівно, людське серце легко схильне підтримувати баланс між тим, що вважається істинним у релігії, та рівнем визнання, який можна знайти в людських діях, які розуміються як розповіді, керовані волею Аллаха. Фактично, людська прак-

тика не є оптимальною, якщо люди не повністю підкоряються як предикати у визначенні специфікацій своєї практики відповідно до мети своєї віри [39].

Кожен орден ісламського суфізму розробив свої власні унікальні інструкції та ритуали для своїх послідовників. Орден Кубравія, одна з найстаріших шкіл ісламського суфізму, також встановив власні ритуали та інструкції щодо зікру для своїх послідовників. Азіз-аль-Дін аль-Насафі класифікує учнів на два типи стосовно зікру та медитації: земний тип та небесний тип. Засобом земного учня є зікр, а засобом небесного учня є думка [32].

У своїй головній праці «Відродження релігійних наук» (*Ihyā' ulūm al-dīn*) аль-Газалі пояснює мету та методи суфізму й детальніше розглядає доктрину зікру, яка згодом стала однією з основ розвитку суфізму та зікру. Однак, роздуми аль-Газалі про зікр переважно представляють теоретичні або пояснювальні аспекти, а не практичні рекомендації. У цьому теоретичному викладі особливо варті уваги наступні уривки завдяки їхньому лаконічному викладу основ практики зікру. Ці уривки є важливим текстом, який окреслює практику зікру у дуже стислому вигляді. Для пояснення на початку кожного абзацу наведено алфавітні заголовки [18].

(А). Суфії стверджують, що шлях до цього (духовного знання) полягає, перш за все, у тому, щоб розірвати всі зв'язки з цим світом і спустошити від них серце, позбавивши його турботи про сім'ю, майно, дітей, батьківщину, знання, панування та ранг. Ні, він повинен привести своє серце до стану, в якому існування всіх цих речей буде таким самим, як їх не існування [18].

(Б). Потім він повинен усамітнитися в місці особистої молитви та обмежитися виконанням приписаних релігійних обов'язків і додаткових молитов; він повинен сидіти з порожнім серцем та зосередженою метою. Він не повинен відволікати свій розум читанням Корану, роздумами над його тлумаченням, книгами традиції чи чимось іншим. Але він повинен переконатися, що нічого, крім Аллаха, не входить у його розум [18].

(С). Потім, сівши в окремому місці, він повинен продовжувати говорити «Аллах, Аллах» своїм язиком, і його серце також повинно бути зосереджене на цьому, доки він нарешті не досягне стану, в якому рух язика припиняється, і здається, ніби слово тече по його язика. Він повинен терпляче продовжувати це, доки кожен слід слова не зітреться з язика, і він не відчує, що його серце наполегливо виконує цю віддану вправу. Він повинен наполегливо продовжувати, доки форма, літери виразу та сам вигляд слова не зітруться з серця, і в ньому не залишиться нічого, крім ідеального значення, яке, так би мовити, прилипає

¹ Турецький поет, письменник та драматург представник символізму. 1924 року закінчив філософський факультет Стамбульського університету. У 1924-25 роках навчався у Франції на стипендію міністерства освіти Туреччини. Здобув ступінь бакалавра мистецтв та магістра в Сорбоннському університеті.

до серця і невіддільне від нього. Досягти цього моменту – це справа його власного вибору, як і продовження цього стану шляхом відбиття навіювання сатани [18].

Аль-Газалі стверджує, що через віддану практику Зікра можна досягти стану, в якому «сяйво реальності сяятиме в серці». Це поняття «реальності» стосується «істинного існування» (аль-Вуджуд аль-Хакікі). У суфійській філософії це виражається як кульмінація сутності Аллаха, первісного джерела всього сущого, також відомого як Хакк або Ахад (Єдине Існування). «Сяйво» (нур), що виходить з цієї «реальності», узгоджується з Богом, якого в Корані називають «Світлом небес і землі» (4:35) [18].

1. «Зікр» як феномен свідомості: філософське осмислення. Філософія свідомості (Гусерль [19; 20], Вітгенштейн [38], Чалмерс [10; 11]) розрізняє первинні, інтроспективні та трансцендентні стани досвіду. Психічний стан є свідомим, коли є щось подібне до того, щоб бути в цьому стані. Свідомі стани включають стани перцептивного досвіду, тілесних відчуттів, ментальних образів, емоційного досвіду, поточної думки тощо. Є щось подібне до того, щоб бачити яскраво-зелений колір, відчувати гострий біль, візуалізувати Ейфелеву вежу, відчувати глибокий жаль і думати, що ти запізнився. Кожен з цих станів має феноменальний характер, з феноменальними властивостями (або кваліями), що характеризують те, як це – бути в цьому стані. Немає сумнівів, що досвід тісно пов'язаний з фізичними процесами в таких системах, як мозок [11, с. 248].

«Зікр» може бути інтерпретований як феноменологічна редукція – очищення свідомості від «шуму» через фокусування на Імені. Це стан, у якому «не-я» (его) тимчасово зникає, поступаючись місцем чистій інтенціональності. Зікр діє як модифікатор ноєзису, який активізує процес «фана» – розчинення індивідуального центру.

Кубравійська антропологія спирається на особливе формулювання мікрокосмічної теорії людини. Тут людина розуміється як складена з усіх існуючих реальностей, з тілесними та духовними здібностями, що відповідають усьому космосу. Тому люди повинні піднятися через цей внутрішній мікрокосм, щоб досягти Бога, починаючи з подолання найскладніших тілесних здібностей та нижчої душі (нафе). Після подолання цього нижча душа заспокоюється, і суфій може просуватися до вищих здібностей душі, починаючи з серця (кальб), потім духу (рух), найглибшого серця (сірр), аж поки нарешті не досягне присутності Бога. Здатність суфія досягти справжнього сприйняття залежить від сходження через ці психо-духовні ранги та доступу до духовних органів чуття, які відповідають тілесним органам чуття.

Як я покажу, введення цієї мікрокосмологічної схеми в обговорення мовлення, звуку та відчуттів служить для розширення існуючих містичних теорій спогадів.

Вчитель Кубри Аммар аль-Бідлісі у своїй праці «Бахджат ат-та іфа» досить детально обговорює спогади, використовуючи відмінність між тілесною мовою та мовою душі, викладену вище та представлену в «Рісалі» аль-Кушайрі. Наприклад, він стверджує, що «справжні спогади – це спогади серця, а не язика». Під спогадом про язик аль-Бідлісі чітко має на увазі тілесне, чутне повторення формули зікру «ля ілляха іллах» (або. Вище за ним знаходиться спогад про серце, який він поділяє на два типи. Перший – це спогад про близькість, а другий – спогад про заглиблення. Потім він пов'яже перше зі «станом тонкощів» (латаіф), а другий – зі «станом свідчення» [7].

2. Нейроантропологія зікру: погляд через когнітивні науки. Сучасна нейронаука надає нові інструменти для розуміння феноменів, які раніше вважалися виключно духовними. Дослідження медитації, молитви та інших практик свідчать про те, що вони впливають на структуру та функціонування мозку. Зокрема, зікр може активувати парасимпатичну нервову систему, знижувати рівень стресу та сприяти стану релаксації. Повторювані ритуали, такі як зікр, можуть стимулювати нейропластичність, змінюючи нейронні мережі, пов'язані з увагою, емоціями та самосвідомістю.

Нейроантропологія як міждисциплінарне поле (Downey [12], Whitehouse [37], McNamara [27]) вивчає, як культурні практики впливають на нейропсихофізіологічні механізми. Практика зікру спричиняє зміну частоти мозкових хвиль (зокрема перехід до тета- і альфа-ритмів), зменшення активності префронтальної кори (відповідальної за контроль і «Я»), посилення лімбічного резонансу та гіперактивацію центрів винагороди (допамінергічна система).

Регулярна практика ритмізованого зікру сприяє:

- посиленню нейропластичності (через повторювані афективно заряджені стани);
- стабілізації уваги і покращенню афективної регуляції;
- формуванню глибшої тілесно-емоційної інтеграції суб'єкта.

У своєму медичному дослідженні «Звук слів викликає афективні реакції мозку» (2018), науковці Араш Аріані, Чун-Тін Хсу та Артур М. Джейкобс зазначали, що дослідження є першою спробою зрозуміти реакцію мозку на афективний потенціал, що лежить у звучанні слів. Відповідно до об'єднуючої нейронної мережі для афективної обробки звуку, ми спостерігали

BOLD-відповіді у верхній скроневій ділянці, острівці та премоторній корі, що свідчить про те, що афективність у звучанні слів має спільну мережу обробки з іншими типами емоційних голосових сигналів. Таким чином, наше дослідження надає перші нейровізуалізаційні докази феномену, який давно використовується в поезії та мистецтві, тобто викликання афективних (та естетичних) реакцій шляхом використання певних слів зі специфічними звуковими патернами. Наші дані також свідчать про те, що люди чутливі до афективної інформації у звучанні слів, навіть коли увага не спрямована на цей аспект [8].

Якщо людина, яка читає зікр, зосереджує весь свій розум на одній точці, читає в стані повного сп'яніння, глибоко обмірковує значення зікру та повторює його безперервно в тому ж ритмі – і робить це зі щирим серцем – в результаті цього зікру у світі її серця виникає божественне світло, духовне живлення, комфорт, внутрішній спокій та глибоке єднання [33].

Багаторівневий вплив спогадів на людський організм чітко демонструє, що це не лише духовне, а й фізіологічне явище. Фізіологічні реакції, що спостерігалися під час цього експерименту – від шкірних реакцій до сліз, від змін у серці до збудження душі – доводять, що спогади впливають на всі рівні людського існування. Науковці Х. Кючюк та З. Єгін [23] у своєму дослідженні «Суфізм і медицина: фізіологія доброякісного серця» зазначають, що по мірі того, як значення спогадів поглиблюється в серці під час спогадів, їх вплив відчувається по всьому тілу. Спочатку реагує шкіра, волосся стає дибки. Якщо вплив сильніший, кров, яка хоче донести важливість події до розуму, піднімається до мозку. Коли гарячий тиск, викликаний пережитим тут збудженням, зустрічається з прохолодою відчуття впевненості в серці, утворюються сльози. Якщо вплив ще глибший, він прокладає собі шлях до душі, душа збуджується, і в результаті створюється стан стиснення в тілі, стиснення талії. Зрештою, це проявляється як крик і вигук. Цей стан помітний у деяких людей правди [23, с. 313].

Нещодавні дослідження в галузі сучасної нейронауки почали розкривати наукову основу практик зікра, які відігравали важливу роль у суфійських традиціях протягом століть. Ці дослідження показують, що зікр – це не лише духовний досвід, а й складний нейрофізіологічний процес, який має конкретний вплив на функції мозку. Так, Ігалчі зазначає, що техніки зікра, що використовуються в суфійських вченнях, створюють активність у різних ділянках мозку, регулюють електромагнітні хвилі та допомагають розвивати когнітивні функції (увагу, пізнання, фокус та пам'ять). Цей метод одночасно впливає як на психіку, так і на

фізіологію людини. Неврологічні дослідження показують, що активність зон мозку, пов'язаних з когнітивними процесами, та динаміка мозкових хвиль підтверджують функціонування свідомості на високому рівні [21, с. 379–382].

3. «Зікр» та вплив його практики на психологічну адаптацію. Психічне здоров'я визначається у словнику як відсутність симптомів, що викликають тривогу та втрату функціональності, адаптація до суспільства, в якому живе людина, та ролей, відведених їй суспільством, а також здатність справлятися з вимогами та негативними аспектами повсякденного життя. Психічне здоров'я має два основні компоненти: перший – це відсутність негативних симптомів та наявність позитивних показників розумової діяльності. Другий включає такі позитивні характеристики, як висока адаптивність, успіх у соціальних стосунках, психічна рівновага, самооцінка, самоконтроль, зрілість та стресостійкість. Поняття психічного здоров'я визначається сімома основними критеріями: відсутність психічних розладів, поведінка відповідно до соціальних норм, свобода від тривоги та почуття провини, особистісні навички та самокерування, рівень самоствердження та саморозвитку, повна та належна інтеграція особистості, а також гнучкість у думках та здатність до адаптації в поведінці [16, с. 10].

Загальновизнаного, вичерпного та стандартного визначення психічного здоров'я не існує. Однак, окрім вимоги відсутності фізичних та психологічних розладів, що згадуються в різних визначеннях, можна зробити висновок, що психічно здоровою можна вважати людину, яка має позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, поведінки, діяльності та духовних якостей, перебуває в мирі з собою, має внутрішню рівновагу та гармонію [16, с. 11].

Всесвітня організація охорони здоров'я, даючи визначення психічного здоров'я, взяла за основу гармонію людини з собою та із суспільством. З одного боку, гармонія людини з собою, своїм внутрішнім світом, своїм «я», а з іншого боку, з оточуючими людьми та суспільством не є статичною, а вимагає постійно змінюваних та оновлюваних психічних функцій. Психічне здоров'я – це динамічний процес, який постійно розвивається та постійно оновлюється [29, с. 33].

Завдяки практиці зікру людина краще розуміє себе, свої схильності, уподобання та вибір. Зікр також тісно пов'язаний із суб'єктивним благополуччям (гарним самопочуттям), завдяки якому смуток і стрес замінюються позитивними емоціями, такими як любов, щастя, оптимізм, радість і задоволення. Дослідження показують, що зі збільшенням інтенсивності та регулярності зікру відповідно зростає рівень суб'єктивного благо-

получчя. На основі аналізу було визначено, що внесок розуміння, розвинутого завдяки зікру, у щастя становить 33,64%. Якісні дослідження також показують, що зікр підвищує рівень психічного здоров'я. У психологічній практиці практика зікру застосовується як ефективний метод заспокоєння людей, які переживають тривожні (сильні тривожні) кризи. Дослідження, проведені зокрема на онкологічних хворих, показали, що практика зікру значно знижує рівень тривожності та покращує якість життя. Однак головним обмеженням цього методу є те, що він в основному призначений для мусульманських пацієнтів. Однак для досягнення подібного терапевтичного ефекту для немусульман використовуються альтернативні методи, такі як повторення різних слів або фраз. Такий підхід розширює сферу застосування релігійно-пов'язаних втручань у психологічну терапію [30, с. 1377].

4. Зікр у контексті метамодерної культури: інтеграція і трансценденція. Метамодерн прагне до «мета-інтеграції» – поєднання фрагментів розпорошеної свідомості у багатовимірну цілісність. Зікр як практика, що включає тіло, мову, афект і сакральне значення, відповідає цьому пошуку. У добу цифрової фрагментації й увагового дефіциту зікр може розглядатися як глибока техніка концентрації, ретелесного «заземлення» та реінцантменту буття.

Фрактальну модель зікру як нейроетичної практики можна мислити з позицій наступних рівнів:

1. *Онтологічний рівень як фрактал.* Де ядром виступатиме: Al-Ḥaqq (Абсолютна Істина) як нескінченна точка, від якої розгортаються всі рівні буття. Самоподібність: у кожній миті зікру присутня мініатюрна «версія» Абсолюту, символічна формула (lā ilāha illā Allāh – не існує Бога окрім Всевишнього) є мікрокосмом космічного порядку. Фрактальна етика: кожен акт згадування імені Бога, це зменшена копія вічного згадування Бога самим Собою (dhikr al-dhāt).

2. *Нейрокогнітивний рівень як фрактал.* Ядро: нейронний ансамбль, активований зікром, працює як мікромодель усєї когнітивної системи. Самоподібність: окремий нейронний патерн ↔ цілісний стан свідомості, хвиля альфа-ритмів ↔ ритмічний цикл повторення формули, дихальний такт ↔ макроцикл духовної практики. Фрактальна інтеграція: на кожному рівні (синапс – нейромережа – мозок загалом) повторюється один і той самий принцип ритмічного узгодження.

3. *Етичний рівень як фрактал.* Ядро: принцип iḥsān (робити добро так, ніби бачиш Бога). Самоподібність: особистий моральний вибір ↔ колективна етична культура, дія тут і зараз ↔ космічна справедливість, дрібна ввічливість ↔ архетипічна

милість (raḥma). Фрактальна проекція: будь-який етичний жест повторює й утілює структуру Абсолютної Етики.

Фрактальна взаємодія рівнів. Кожен рівень містить відображення двох інших: в онтологічному – відбитки нейропроцесів і етичних патернів; у нейрокогнітивному – етичні алгоритми та онтологічні символи; в етичному – онтологічний зміст і нейрокогнітивну реалізацію. Фрактальний перетин: будь-яка точка моделі (навіть мить зікру) потенційно містить структуру всього цілого.

Висновки. Тож, можемо зробити висновок, що практика «зікру» це не лише релігійна дія, ритуал, а феномен свідомості, що поєднує нейрофізіологічні, культурні та онтологічні рівні. Він становить інтерес як для когнітивної науки, так і для філософської герменевтики досвіду. Суфізм у метамодерну епоху – це не анахронізм і не архаїка, а живий спосіб буття, що об'єднує поетичне, етичне, містичне й онтологічне. Він не заперечує розум, але долає його межі любов'ю. Він не скасовує множинність, а вибирає її в єдність через серце. У цьому сенсі суфізм є однією з можливих мов майбутнього сакрального світобачення.

Наукова новизна дослідження. Вперше в українському філософському дискурсі «зікр» проаналізовано як феноменологічно цілісний досвід трансформації свідомості, в межах міждисциплінарної парадигми, що поєднує суфійську містичну практику з нейроантропологією та філософією метамодерну. Виявлено, що структура зікру виявляє фрактальні ознаки, а саме, повторюваність, самоподібність та не лінійність, на рівнях вокалізації, афективної динаміки, дихального ритму та глибинних когнітивних процесів. Запропоновано інтерпретацію зікру як нейроетичної практики саморегуляції, здатної модулювати стан свідомості, афекту та тілесної інтеграції через ритмічну вокалізацію та медитативну увагу. Уведено метамодерний підхід до містичної практики, який дозволяє поєднувати традиційну езотерику з сучасною наукою без редукціонізму, переосмислюючи духовність як феномен афективної складності, а не архаїчної віри. Обґрунтовано, що зікр функціонує як герменевтична технологія свідомості, яка структурно впливає на смислотворення, переживання присутності та суб'єктну конституцію у станах зміненої свідомості.

Теоретична значущість дослідження. Внесено інноваційний вклад у філософію свідомості через міждисциплінарний аналіз містичних практик поза межами редукціоністських чи суто релігійно-навчачих моделей. Удосконалено понятійний апарат філософії свідомості через включення містичних практик до міждисциплінарної епістемології. Розширено герменевтичний горизонт дослідження релігійного досвіду завдяки інтеграції фракталь-

ної когнітивістики, феноменології тіла та нейроантропології. Запропоновано метамодерну парадигму як продуктивний підхід до переосмислення духовних практик в умовах постсекулярної культури. Нейроантропологія, яка вивчає взаємодію культури, мозку та свідомості, пропонує новий погляд на «зікр». Ця практика може розглядатися як культурний механізм, що впливає на нейронні процеси, формуючи певні стани свідомості. Колективний зікр, наприклад, може сприяти синхронізації мозкових хвиль учасників, створюючи стан колективної свідомості. Такі явища можуть мати глибокий соціальний та еволюційний сенс, сприяючи єдності та співчуттю в групі.

Практична значущість дослідження. Дослідження може бути застосоване у сфері психотерапії та тілесно-орієнтованих практик, які використовують ритм, дихання й афективну регуляцію. Запропонована модель зікру як нейроетичної практики відкриває можливості для розвитку міжрелігійного діалогу та культурної інтеграції духовних технологій у секулярних суспільствах. Отримані результати можуть бути використані в нейроестетиці, філософії медитації, духовному супроводі та альтернативній освіті як засоби формування усвідомленості та саморефлексії.

Література

1. Білокопитова Н., Ель Гуессаб К. Філософія традиційного анатолійського алевізму: компаративний підхід. *Вісник гуманітарних наук*, (9-2025). URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16519066>
2. Брильов Д. В. Історія ісламу в Україні кінця XIX – початку XXI століть.. Дисерт. Док. філос. наук. Національний пед. Ун. імені М. П. Драгоманова Київ, 2021., URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Brylov_Denys/Istoriia_islamu_v_Ukraini_kintsia_XIX_-_pochatku_XXI_stolit.pdf?PHPSESSID=013f9q0ibch4alej3e0qa62fn0
3. Гусерль Е. Ідеї до чистої феноменології та феноменологічної філософії. Книга перша. Пер. В. Лісовий. Київ: Таксон. 2003
4. Пікер П. Символіка зла. Пер. М. Кушніра. Львів: Вид-во Українського католицького університету. 2008
5. Якубович М. Іслам в Україні: історія і сучасність, Вінниця: ТОВ "Нілан-ЛТД", 2016. 264 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Yakubovych_Mykhailo/Islam_v_Ukraini_istoriia_i_suchasnit.pdf
6. Ярош О. «Орієнталістська парадигма» у дослідженні східних філософій. XIX – перша половина XX ст.: монографія, Київ: Наук. думка 2023, 244.
7. Abuali E. Words Clothed in Light: Dhikr (Recollection), Colour and Synaesthesia in Early Kubrawi Sufism. *Iran*, 58(2), 2019, 279–292. URL: <https://doi.org/10.1080/05786967.2019.1583046>
8. Aryani A., Hsu C.T., Jacobs A.M. The Sound of Words Evokes Affective Brain Responses. *Brain Sci.* 2018 May 23. 8 (6). 94. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci8060094>
9. Bilokopytova N., El Guessab K. Historical and Philosophical Essence of Turcic Alevism Bektashism. *Journal of Alevism-Bektashism Studies*. 31 (Jun. 2025), 122–137. DOI: <https://doi.org/10.24082/2025.abked.506>
10. Chalmers D. J. The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory. Oxford University Press. 1996, URL: <https://archive.org/details/david-chalmers-the-conscious-mind-in-search-of-a-fundamental-theory/page/n1/mode/2up>
11. Chalmers D. J. Philosophy of Mind: Classical and Contemporary Readings. Oxford University Press. 2002, URL: <https://archive.org/details/20140227112306002/page/247/mode/2up>
12. Downey G., Lende D. (Eds.). The Encultured Brain: An Introduction to Neuroanthropology. Berkeley: University of California Press. 2012.
13. Düzgün O. Türkçe-Arapça / Arapça-Türkçe karşılıklar kılavuzu (s. 870). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. 2020.
14. Ernst C. W. The Shambhala Guide to Sufism. Shambhala, 1997.
15. Eugene G. d'Aquili & Andrew B. Newberg. The Mystical Mind: Probing the Biology of Religious Experience Minneapolis: Fortress Press, 1999.
16. Gencer N. Ruh sağlığı ve din: Genel değerlendirme. (Mental health and religion: A general evaluation.) İstanbul: Ertem Kafkas Yayınları 2024. URL: <https://academygate.org/docs/article/pdf/files/1124.pdf>
17. Gadamer H.-G. Truth and Method (J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans., 2nd rev. ed.). London: Continuum. 2004.
18. Hisamatsu E. Hesychasm and Sufism – A Comparison Between Jesus Prayer and Dhikr. *Religions*. 2024. 15(12). 1556. URL: <https://doi.org/10.3390/rel15121556>
19. Husserl E. The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology. Northwestern University Press. 1970, URL: <https://archive.org/details/crisisofeuropean0000huss>
20. Husserl E. Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy, First Book (F. Kersten, Trans.). Dordrecht: Kluwer Academic. 1982.
21. İğalçı E. E. Ç. Sûfi eğitimde zikir ve bilişsel farkındalığa etkisi. (Dhikr in Sufi education and its effect on cognitive awareness) *Amasya İlahiyat Dergisi*, 22, 2024, 375–408. URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3753514> (in Turkish)
22. Kisakurek N. F. Tasavvuf Bahçeleri (Gardens of Sufism) İstanbul: Buyuk Dogu Publishing. 1983, 160 p. (in Turkish) URL: https://www.academia.edu/89587703/Necip_Faz%C4%B1l_K%C4%B1sa-k%C3%BCrek_Tasavvuf_Bah%C3%A7eleri
23. Küçük H., Yeğin Z. A. Tasavvuf ve tıp: Selim kalbin fizyolojisi (Sufism and medicine: The physiology of the benign heart) İstanbul: Ensar Nəşriyyat, 2016. 407 p. (in Turkish)
24. Laughlin, Charles D. Communing with the Gods: Consciousness, Culture and the Dreaming Brain Brisbane: Daily Grail Publishing, 2011.
25. Lutz A., et al. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 2008. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2693206/>

26. Merleau-Ponty M. *Phenomenology of Perception* (D. A. Landes, Trans.). London: Routledge. 2012
27. McNamara P. *The Neuroscience of Religious Experience*. Cambridge: Cambridge University Press. 2009
28. Morin E. *Ethique* (La méthode t. 6), Paris : Seuil 2004
29. Pınar Z. Duanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri (Sivas/Şarkışla ilçesi örneği) (Yüksek lisans tezi). (The effects of prayer on mental health (Case study: Sivas/Şarkışla district) (Master's thesis)) Erciyes Üniversitesi. 2013. (in Turkish)
30. Sağır C. Benötesi psikolojide yer bulan tasavvufteki manevi uygulama ve ahlaki değerler. (Spiritual practices and moral values in Sufism within the context of transpersonal psychology) *Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 9(2) 2023, 1365–1406. URL: <https://doi.org/10.47424/tasavvur.1356883>
31. Schimmel, Annemarie. *Mystical dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press Chapel Hill, 1975, URL: <https://dn790002.ca.archive.org/0/items/137665622MysticalDimensionsOfIslamAnnemarieSchimmel/137665622-Mystical-Dimensions-of-Islam-Annemarie-Schimmel.pdf>
32. Sepideh Afrashteh, “Dhikr in Islamic Sufism. A Case Study: the Order of Kubrawiyya”, *Journal of the Institute for Sufi Studies*. 3. 1. 2024. pp. 20-35 DOI:10.32739/ustad.2024.5.59, URL: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3805561>
33. Suhreverdi E. S. *Gerçek Tasavvuf* (The Knowledge of the Gnostics: True Sufism) (D. Selvi, Trans.) Istanbul: Semerkand Publishing. 2010, 723 p. (in Turkish) URL: https://archive.org/details/gercektasavvuf_202001/page/n499/mode/2up
34. Turner V. *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Aldine Transaction, 1969.
35. Van den Akker R., et al. *Metamodernism: Historicity, Affect, and Depth after Postmodernism*. Rowman & Littlefield, 2017.
36. Winkelman M. *Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing*. Praeger, 2010.
37. Whitehouse H. *Modes of Religiosity: A Cognitive Theory of Religious Transmission*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press. 2004.
38. Wittgenstein L. *Tractatus Logico-Philosophicus*. Routledge & Kegan Paul. 1922, URL: <https://www.gutenberg.org/files/5740/5740-pdf.pdf>
39. Winda Helma. Analysis Of Dhikr Toward Peace Of Mind: Islam In Psychological Approach, *International Journal Of Sociology Of Religion (IJSR)* Vol. 01. № 01. August 2023. P. 116–127. DOI:10.70687/ijsr.v1i1.10, URL: https://www.researchgate.net/publication/385309606_Analysis_Of_Dhikr_Toward_Peace_Of_Mind_Islam_In_Psychological_Approach

Анотація

Білокопитова Н. І. «Зікр» як феномен свідомості: суфійська містика в епоху метамодерної нейроантропології. – Стаття.

Стаття присвячена комплексному аналізу зікру як феномену свідомості на перетині суфійської містичної традиції та сучасних міждисциплінарних підходів метамодерної епохи. Метою дослідження є філософ-

сько-антропологічне осмислення «зікру» як трансформативного феномена свідомості в контексті суфійської містики, з урахуванням сучасних нейроантропологічних підходів та метамодерної епістемології. Дослідження має на меті виявити, яким чином практика зікру функціонує як інструмент саморефлексії, нейрокогнітивної саморегуляції та екзистенційної присутності, а також як фрактально організована духовна технологія, що перебудовує структуру сприйняття, пам'яті та афекту суб'єкта. У роботі застосовано методи феноменологічного опису (Е. Гусерль, М. Мерло-Понті), герменевтичного аналізу містичного досвіду, а також результати нейрокогнітивних досліджень змінених станів свідомості. Показано, що ритмічна повторюваність формул зікру створює фрактальну структуру медитативного досвіду, в якій поєднуються тілесна ритміка, афективне залучення та зміни у нейродинаміці кори головного мозку. Розкрито, що в умовах метамодерну зікр може інтерпретуватися як духовно-практичний механізм, який поєднує щирі містичну залученість з постсекулярною рефлексивністю, сприяючи формуванню інтегративної, відкритої до діалогу релігійної ідентичності. Запропоновано метамодерну парадигму як продуктивний підхід до переосмислення духовних практик в умовах постсекулярної культури. Нейроантропологія, яка вивчає взаємодію культури, мозку та свідомості, пропонує новий погляд на «зікр». Ця практика може розглядатися як культурний механізм, що впливає на нейронні процеси, формуючи певні стани свідомості. Отримані результати розширюють розуміння зікру не лише як ритуальної практики, але й як складної когнітивно-культурної матриці, що має адаптивний потенціал у сучасному глобалізованому середовищі. Удосконалено понятійний апарат філософії свідомості через включення містичних практик до міждисциплінарної епістемології. Розширено герменевтичний горизонт дослідження релігійного досвіду завдяки інтеграції фрактальної когнітивістики, феноменології тіла та нейроантропології

Ключові слова: свідомість, суфізм, метамодерн, нейроантропологія, фрактальна модель зікру, нейроестетична практика.

Summary

Bilokopytova N. I. “Dhikr” as a phenomenon of consciousness: Sufi mysticism in the era of metamodern neuroanthropology. – Article.

The article offers a comprehensive analysis of dhikr as a phenomenon of consciousness situated at the intersection of the Sufi mystical tradition and contemporary interdisciplinary approaches of the metamodern era. The study aims at a philosophical–anthropological interpretation of dhikr as a transformative phenomenon of consciousness within the context of Sufi mysticism, taking into account modern neuroanthropological approaches and metamodern epistemology. Its objective is to examine how the practice of dhikr functions as an instrument of self-reflection, neurocognitive self-regulation, and existential presence, as well as a fractally organized spiritual technology that restructures the subject's perception, memory, and affect. The research employs

methods of phenomenological description (E. Husserl, M. Merleau-Ponty), hermeneutic analysis of mystical experience, and draws on findings from neurocognitive studies of altered states of consciousness. It demonstrates that the rhythmic repetition of dhikr formulas creates a fractal structure of meditative experience, in which bodily rhythm, affective engagement, and changes in the neurodynamics of the cerebral cortex are intertwined. It is shown that, within the framework of metamodernity, dhikr can be interpreted as a spiritual-practical mechanism that combines sincere mystical involvement with post-secular reflexivity, contributing to the formation of an integrative, dialogue-oriented religious identity. The metamodern paradigm is proposed as a productive approach to rethinking spiritual practices in the context of post-secular culture. Neuroanthropology,

which studies the interaction of culture, brain, and consciousness, offers a new perspective on dhikr, viewing it as a cultural mechanism that affects neural processes and shapes specific states of consciousness. The findings expand the understanding of dhikr not only as a ritual practice but also as a complex cognitive-cultural matrix with adaptive potential in today's globalized environment. The conceptual apparatus of the philosophy of consciousness has been improved by including mystical practices in interdisciplinary epistemology. The hermeneutic horizon of the study of religious experience has been expanded by integrating fractal cognitive science, body phenomenology, and neuroanthropology.

Key words: consciousness, Sufism, metamodern, neuroanthropology, fractal model of dhikr, neuroethical practice.

Дата надходження статті: 10.08.2025

Дата прийняття статті: 21.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025