

**ПРОЯВИ МЕДИТАТИВНОСТІ В СУЧАСНОМУ МУЗИЧНОМУ МИСТЕЦТВІ
ЯК ЕСТЕТИЧНИЙ ФЕНОМЕН**

Христина КАЗИМИРІВ – кандидат мистецтвознавства, доцент
доцент кафедри методики музичного виховання та диригування
Карпатський національний університет ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7757-7930>
<https://doi.org/10.35619/ucpmk.51.1050>
khrystyna.kazymyryv@pnu.edu.ua

Тетяна МАСКОВИЧ – кандидат мистецтвознавства, доцент
доцент кафедри методики музичного виховання та диригування,
Карпатський національний університет ім. В. Стефаника,
Івано-Франківськ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4731-8350>
tetiana.maskovych@pnu.edu.ua

Ірина СЕРЕДЮК – кандидат мистецтвознавства, доцент
доцент кафедри методики музичного виховання та диригування,
Карпатський національний університет ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-8327-8897>
iryna.serediuk@pnu.edu.ua

Досліджується феномен медитативності в сучасній музичній культурі як особлива форма художньої організації звуку, спрямовану на внутрішнє споглядання, глибинне слухання та усвідомлену рецепцію. Медитативна музика розглядається як естетичне явище й засіб впливу на тілесно-емоційний стан людини, здатний формувати простір концентрації, гармонізації та трансформації свідомості. Використано міждисциплінарний підхід, що поєднує музикознавчий, теоретико-аналітичний та класифікаційний аналіз. Наукова новизна полягає у комплексному осмисленні медитативності як інтегральної якості музичної композиції та її ролі в українському й світовому музичному процесі.

Ключові слова: медитативність, духовна реальність, українська музика XX століття, символізм, рефлексії, філософія мистецтва.

Актуальність проблеми. Практики самопізнання, самозаглиблення та внутрішнього розвитку були і залишаються актуальними у всі часи, однак, в періоди великих потрясінь дослідження таких понять та явищ набуває особливої актуальності. Адже в таких умовах людина стикається з необхідністю переосмислення власного досвіду, пошуку внутрішньої опори та гармонії в хаотичному зовнішньому світі. Музичне мистецтво, як одна з найінтимніших форм естетичного вираження, здатне не лише відображати ці процеси, а й активно сприяти їм – створюючи простір для медитативного занурення, емоційного очищення та глибинного слухацького переживання. Саме тому аналіз проявів медитативності в сучасній музиці стає важливим інструментом для розуміння того як мистецтво може підтримувати людину в моменти екзистенційної нестабільності.

Метою дослідження є виявлення та осмислення проявів медитативності в сучасному музичному мистецтві як естетичного феномену, що формується у взаємодії музичного тексту та слухацького перцептивного досвіду.

Огляд останніх публікацій. У сучасному музикознавстві та суміжних дисциплінах медитативність осмислюється як складова музичного досвіду. Проаналізуємо низку досліджень, що дозволяють розглядати цей феномен у різних вимірах – від нейронаукового до естетичного. Так, у дослідженні Д. Махмуд та її співавторів показано, що музика здатна перебудовувати функціональні зв'язки мозку, створюючи умови для когнітивної інтеграції та стану спокою [7]. Наукова праця Е. Краснофф та Г. Шевальє акцентує на бінауральних бітах, що впливають на мозкову активність і мікроциркуляцію, підкреслюючи тілесний вимір медитативного слухання [4]. У свою чергу, Л. Хайєб та колеги доводять, що моноауральні біти спричиняють зміни у ритмах мозку та формують суб'єктивні відчуття релаксації, що підтверджує можливість індукції медитативних станів за допомогою специфічних аудіотехнологій [1]. Паралельно з нейронауковими підходами розвивається психологічний та освітній вимір досліджень. У статті С. Паезе та А. Скіавіо показано, що інтеграція майндфулнес-практик у музичну освіту допомагає студентам і професійним музикантам знижувати рівень тривожності та формувати нові моделі музичного сприйняття [9].

Водночас музикознавчі праці останніх років акцентують на художньому вимірі медитативності. У дослідженні Л. Серганюк та групи її колег аналізуються прояви медитативності у сучасній

українській музиці, зокрема у творчості композиторів, що працюють із мінімалістичними та духовними формами [11]. Ю Ке пропонує жанрово-стильовий аналіз медитативної музики, показуючи, що повторюваність, статичність і темброва насиченість можуть виступати структурними чинниками занурення та спокою [3].

Таким чином, сучасний корпус літератури (2022–2025 рр.) демонструє багатовимірність підходів до осмислення медитативності у музиці: від нейрофізіологічних підтверджень її впливу на мозкову активність і тілесні процеси – до музикознавчих інтерпретацій, що аналізують конкретні твори та жанрово-стильові особливості. Це дозволяє поєднати естетичний, психофізіологічний та педагогічний виміри, відкриваючи нові горизонти для інтерпретації медитативності як комплексного феномену.

Методологія дослідження охоплює теоретико-аналітичний підхід для осмислення впливу медитативної музики на людину, музикознавчий – для аналізу її виразових засобів, а також класифікаційний – з метою систематизації зразків за художніми ознаками та виявлення стилістичного розмаїття жанру. Такий підхід дозволяє розглядати медитативність не як ізольований стиль, а як форму художнього мислення, що поєднує звук, тіло і свідомість.

Виклад основного матеріалу дослідження. Саме поняття «медитація» має чималу кількість трактувань. Термін походить від латинського слова *meditari*, що перекладається як «замислюватися», «обмірковувати», «споглядати», «придумувати». У вужчому сенсі його можна трактувати як «вчитися», «наспівувати», «награвати», «споглядати». Медитацію, як духовну практику, використовують як релігійні течії (від буддизму до християнства), так і нерелігійні школи, скеровані на особистісний та духовний розвиток. Однак важливо акцентувати увагу на тому, що вплив медитації поширюється далеко за межі усвідомлення думок. Вона в першу чергу здатна глибоко трансформувати фізіологічні процеси. Під час регулярної медитативної практики у тілі активується парасимпатична нервова система – та частина автономної нервової системи, що відповідає за спокій, відновлення і внутрішній баланс. На видимому фізичному рівні це проявляється через сповільнення пульсу, глибше і рівніше дихання, розслаблення м'язів, зниження рівня кортизолу [5].

Крім того, дослідження за допомогою електроенцефалографії (ЕЕГ) демонструють, що під час медитації мозок переходить у стан тета- або альфа-хвиль, характерний для глибокої релаксації, творчого натхнення, ментальної ясності, що підтверджується сучасними дослідженнями музики та аудіостимуляцій, які демонструють перебудову мозкових зв'язків і зміну хвильових станів [1, 5, 7]. Це сприяє зменшенню внутрішнього шуму, зростанню концентрації та розвитку здатності до самоспостереження.

Цікаво, що музика може викликати подібні зміни у тілі навіть без активної участі з боку людини – через саме слухове сприйняття. Усе більше наукових досліджень підтверджують, що певні типи музики – особливо ті, що мають повільний темп, гармонійну структуру та повторювані елементи – здатні змінювати фізіологічні показники [5]. Наприклад, серцевий ритм може синхронізуватися з ритмом музики, знижуватись артеріальний тиск та зменшувати м'язове напруження.

Окрім безпосереднього впливу на тіло, музика активує глибокі емоційні та когнітивні центри мозку. Області, пов'язані з пам'яттю, увагою, мотивацією та емоційною регуляцією (зокрема лімбічна система), активно реагують на музику. Це викликає зміни у психоемоційному стані: людина може відчути внутрішнє пілнесення, ностальгію, спокій або навіть трансцендентні переживання. Більш того, музика впливає на виділення дофаміну, ендорфінів, серотоніну, а загалом нейромедiatorів, відповідальних за відчуття радості, безпеки, задоволення.

У контексті потреби використовувати музичні твори з метою ментального та тілесного впливу для заспокоєння, стабілізації емоційного стану, не менш важливо зрозуміти як працює музика з точки зору слухача, котрий часто не має фахового бекграунду.

Отже, які саме характеристики чи особливості мають бути притаманні музичному артефакту, щоб його можна було вважати застосовним в цілях гармонізації, заспокоєння та оздоровлення? Тут доречно говорити про такий термін як медитативність.

У музикознавчому дискурсі останніх десятиліть поняття «медитативність» набуло статусу міждисциплінарної категорії, що функціонує на перетині естетики, психології, феноменології сприйняття та технологій звукової репрезентації. Як художній феномен, медитативність у музиці репрезентується через специфічний тип акустичної організації, орієнтованої на індукцію стану глибокої зосередженості, внутрішнього спокою, цілісного сприйняття часу, простору і тиші. У цьому контексті звукова тканина не стільки передає зміст, скільки формує простір для суб'єктивної рефлексії та контемплативного досвіду слухача.

Термін «медитативність» нині трактується неоднозначно: у межах музикознавства його часто пов'язують з інтроспективністю, символізмом, аскетизмом звучання та виразним акцентом на авторські пошуки нових форм емоційної присутності у звуці. Серед ознак, здатних окреслити

медитативний характер музики, Ю Ке, зокрема, називає тривалу звукову протяжність, повільний темп, монотонність чи повторення, відсутність драматичних кульмінацій, граничну економність засобів, тяжіння до мікротональності, експерименти з тишею та акустичним середовищем [3].

Медитативна якість музики виявляється як у структурних параметрах (повільний темп, повторюваність, статичність, мінімізація контрасту), так і специфіці сприйняття, що вимагає від слухача виходу за межі наративного, аналітичного чи емоційно-виражального способу слухання. У подібному режимі слухання – споглядальному, зануреному, іноді трансовому – виникає стан, близький до медитативної практики як усвідомленого спостереження «тут і тепер» без оцінювання та вербального аналізу.

У музичному мистецтві медитативність проявляється як здатність звукового матеріалу занурювати слухача у стан глибокої внутрішньої тиші, спокою та зосередженості. Такий стан не зумовлений лише композиційними засобами, але й типом слухання, що набуває характеру практики з подоланням звичних очікувань, оцінювання чи інтерпретації [11].

Попри активне використання терміну у прикладних контекстах (звукова терапія, аудіо-супровід до йоги чи медитацій), його естетична природа та музикознавча легітимність залишаються предметом подальшого осмислення. Особливо актуальним є дослідження того як медитативна якість музики функціонує в умовах цифрового суспільства, яке одночасно продукує як сенсорне перенасичення, так і запит на тишу, уповільнення, м'якість, роздуми, мрійливість, пошук самого себе.

З огляду на це, функції медитативності тісно корелюють із низкою базових функцій мистецтва загалом – інтроспективною, катарсичною, комунікативною, афективною – однак при цьому мають низку унікальних особливостей. Саме тому феномен медитативності в музиці потребує подальшого теоретичного осмислення, зокрема в аспектах її звукового втілення, типів слухання, механізмів рецепції та функціонування в контекстах сучасної культурної динаміки.

В умовах глобалізованого, фрагментованого і пришвидшеного культурного темпу, де активно домінують сенсорне перевантаження, когнітивне перенапруження та часом і втрата внутрішньої цілісності, саме медитативна музика постає як своєрідна естетична та психоакустична відповідь на виклики сучасності. Її рецепція дедалі більше пов'язана не лише з художнім сприйняттям, але й своєрідним психоемоційними, терапевтичними, тілесно-орієнтованими й регулятивними практиками (йога, медитація, соматика, концентрація, відновлення сну, антистрес тощо).

Нині спостерігається стійка тенденція до зростання популярності медитативної музики в межах неакадемічного цифрового простору. Стрімінгові платформи, такі як Spotify, YouTube, Bandcamp, SoundCloud, надають можливість персоналізованого доступу до медитативного контенту, що сприяє його поширенню серед широкої слухачької аудиторії, включаючи тих, хто не має фахової музичної освіти. В такий спосіб формується нова аудіокультура медитативного споживання, де межі між естетичним переживанням, аудіотерапією і буденною звуковою практикою значною мірою розмиваються. Як наголошує Оліверос, *«глибинне слухання – це слухання всього завжди... це активний процес, а не пасивний»* [8; 3], що підкреслює нові моделі слухання у цифровому середовищі.

У таких умовах медитативність набуває практичного значення на міждисциплінарному перетині – між музикою, психологією, нейроестетикою, тілесними практиками, медіастудіями та цифровою антропологією. Це вимагає відповідного розширення інструментарію аналізу медитативної музики – як з точки зору композиційної структури, так і в аспектах рецептивної чутливості слухача.

У контексті багатоманіття композиторських підходів, що артикулюють медитативний вимір у сучасному музичному дискурсі, особливої ваги набувають індивідуалізовані авторські стратегії, в яких техніко-композиційні засади інтегруються у розбудову цілісної естетичної парадигми. Діапазон цих стратегій простягається від рецепції та переосмислення східних концептів тиші як метафізичної категорії до раціоналізованих експериментів, скерованих на вияв, а також, художню залученість акустичних закономірностей. Така полівекторність, у свою чергу, актуалізує наукову потребу систематизації та типологізації сучасних медитативних практик у музиці, що постає предметом подальшої дослідницької рефлексії.

Добірка композиторів для аналізу сформована на основі естетичного критерію медитативності як художнього принципу, що проявляється у способі організації звукового простору, часу та слухачького досвіду. Йдеться не про жанрову належність чи стилістичну класифікацію, а про спільну рису – прагнення до створення музики, яка сприяє внутрішньому зануренню, спогляданню, трансцендентності або тілесному резонансу. Саме ця риса дозволила об'єднати в одному полі як представників академічного авангарду, так і авторів ембієнтної електроніки, саунд-арту та духовної музики.

У межах цього дослідження здійснено спробу систематизації поля медитативної музики на основі домінантних виразових засобів, що детермінують специфіку слухового досвіду. Такий методологічний підхід дозволяє не лише окреслити стильову розбіжність між окремими композиторськими практиками, а

й виявити глибинні естетичні орієнтири, які визначають характер взаємодії музики з внутрішнім світом слухача. Відмова від традиційної класифікації за жанрово-технічними параметрами зумовлює зосередження на тих художніх механізмах, завдяки яким музика конститує умови для медитативного занурення: через категорії тиші, акустичного простору, ритуалізованої повторюваності, матеріальності звуку чи інтелектуально сконструйованої композиційної структури.

Як наслідок, виокремлено кілька умовних груп, кожна з яких репрезентує специфічний спосіб медитативного впливу: «Тиша, сакральність, простір» – як форма духовного споглядання; «Ембієнт і звукові ландшафти» – як середовище акустичного занурення; «Акустичний експеримент» – як дослідження фізики звуку та меж слухового сприйняття; «Інтелектуальна медитація» – як музичне мислення, що апелює до свідомості; «Ритуальність і сценічна медитація» – як перформативна дія, що поєднує звук, тіло і простір. Така структуризація дозволяє розглядати медитативну музику не як однорідне явище, а як складну систему естетичних практик, що формують багатовимірний звуковий ландшафт сучасності. Окреслимо особливості кожної з них.

«Тиша, сакральність, простір» апелює головно до внутрішнього споглядання, очищення та глибинного слухання. Тору Такеміцу зазначає: «Тиша – це не відсутність звуку, але початок слухання» [12; 51]. Це та медитативна музика, яка не лише створює атмосферу спокою, а чітко формує особливий стан свідомості, де музика стає не об'єктом, а середовищем, де розчиняється слухач. Ця група є відповіддю на потребу сучасної людини в тиші як ресурсі, духовному жесті, що протистоїть шуму інформаційного перенасичення.

Музика, що належить до цієї групи, часто базується на мінімалістичних структурах, тривалих паузах, повільному темпі та використанні акустичних інструментів з природним резонансом. Тут важливу роль відіграє не лише те, що звучить, а й те, що не звучить – тиша між нотами, затримка, простір, у якому слухач може «дихати». Сакральність проявляється не обов'язково через релігійні мотиви, а відчуття священного, трансцендентного, що виникає в момент глибокого слухання. Вищенаведена цитата Такеміцу теж ілюструє цю особливість [12; 51]. Простір – не лише акустична категорія, а й метафора внутрішнього ландшафту, який відкривається через звук.

Така музика часто тяжіє до архаїчних форм – хоралів, дзвонів, монотонного співу та викликає асоціації з монастирською тишею чи специфічним ритуальним звучанням. Водночас вона може бути абсолютно сучасною: електронні текстури, оброблені звуки природи, синтезовані хвилі – усе це може стати частиною сакрального простору, якщо воно служить тій самій меті: створити умови для внутрішнього занурення. Важливо, що така музика не нав'язує емоцію, а відкриває простір для її самостійного народження. Її слухачі обирають не лише як чуттєвий досвід, а як форму сучасної духовної екології, де звук стає інструментом повернення до себе.

Група «Ембієнт і звукові ландшафти» у сучасній медитативній музиці вирізняється своєю здатністю створювати не лише звучання, а середовище. Вона особлива тим, що не апелює до традиційної музичної драматургії, а формує акустичний простір, у якому слухач може перебувати, як у природному або внутрішньому ландшафті. Ця музика не веде за собою, вона дозволяє лише бути, спостерігати, розчинятися. «Звукові ландшафти – це композиції, які не лише відтворюють звуки оточення, але перетворюють їх, трансформують утворюючи нові акустичні простори для слухання та рефлексії» [2; 316], що підкреслює здатність ембієнту та звукових ландшафтів формувати нову реальність для занурення слухача». Саме тому вона стала важливою частиною медитативних практик, арт-терапії, звукового дизайну для архітектурних просторів і цифрових середовищ.

Ембієнт як жанр виник з ідеї створення «атмосферної музики», що не нав'язує себе, а існує поруч із слухачем. Звукові ландшафти – це розширення цієї ідеї, де музика моделює простори: ліс, пустелю, космос, внутрішній світ. Тут використовуються як синтезовані текстури, так і польові записи. Важливо, що ці звуки не просто імітують природу, а створюють нову реальність, у яку слухач занурюється як у звукову медитацію.

Ця музика часто тяжіє до безструктурності, відсутності ритму, гармонійної невизначеності – усе це сприяє розслабленню, зниженню когнітивного навантаження, відкриттю простору для внутрішнього діалогу. Водночас вона може бути надзвичайно складною з точки зору звукової архітекτονіки: багатопланові текстури, мікроскопічні зміни тембру, динамічна еволюція звучання – створює ефект «живого простору», що реагує на слухача.

Аудиторія, що звертається до ембієнту та звукових ландшафтів, зазвичай шукає не музичну подію, а стан – спокій, занурення, відчуття простору без меж. Ця музика стає інструментом для медитації, концентрації, сну, творчості. Вона не вимагає уваги, але винагороджує її глибоким досвідом.

Наступним можемо виділити «Акустичний експеримент» у сучасній медитативній музиці

вирізняється своєю радикальністю та відкритістю до звукових пошуків, які виходять за межі традиційного музичного мислення. Вона особлива тим, що не лише розширює палітру звучання, а ставить під сумнів саму природу музики, слухання і тиші. У цьому контексті медитація постає не як спокій, а дослідження, як акт уважного сприйняття незвичного і себе в цьому процесі; спосіб заглиблення у сам процес звучання. Акустичний експеримент – територія, де звук стає матеріалом для філософського аналізу.

Сюди можемо зарахувати широкий спектр практик: від використання нестандартних інструментів і об'єктів (наприклад, металевих пластин, води, голосу в екстремальних режимах), до роботи з мікрозвуками, шумом, резонансами простору. Часто такі твори не мають мелодії чи ритму в звичному сенс. Натомість вони пропонують слухачеві зануритися в текстуру, фізику звуку, в його динаміку та трансформацію. Тут важливим стає не те що звучить, а як це звучить, як змінюється, взаємодіє з простором і тілом слухача.

Медитативність у цьому контексті набуває іншого характеру. Вона не заспокоює, а активізує слухову увагу, змушує бути присутнім у моменті, реагувати на найменші зміни. Це музика, що вимагає участі, відкритості, готовності до незвичного. Вона часто межує з перформансом, звуковою інсталяцією, аудіоартом, і може бути представлена як у концертному форматі, так і галерейному чи навіть у природному середовищі.

Аудиторія, що звертається до акустичного експерименту, зазвичай, шукає не комфорт, а досвід задля розширення слухового досвіду, переосмислення звукової реальності, виходу за межі звичного сприйняття. У цьому сенсі «Акустичний експеримент» – форма дослідження, де медитація стає актом пізнання, а звук – інструментом філософського діалогу з світом. Як наголошував Лусьє «...моя музика не про ноти, а про сам феномен звуку» [6; 23], а Такеміцу зазначав, що «Звук народжується з тиші і повертається до неї» [12; 51], що підкреслює радикальність і відкритість цих практик.»

Частина сучасної медитативної музики вирізняється глибинною концептуальністю, де звук стає не лише засобом емоційного впливу, а інструментом мислення – *«Інтелектуальна медитація»*. Вона органічно поєднує естетику спокою з філософською структурою, дозволяючи слухачеві не лише розслабитися, а вступити в діалог з ідеєю, формою, часом. Це музика, що апелює до свідомості, а не лише до чуттів, запрошуючи до роздумів, внутрішнього аналізу та інтелектуального споглядання. П. Оліверос підкреслює, що *«слухати – не те саме, що чути. Слухання скеровує увагу на почуте, збирає сенси та інтерпретації»* [8].

Тут доволі часто застосовуються мінімалістичні техніки, повтори, мікроструктури, але з чіткою логікою побудови, звучання може бути камерним, стриманим, але водночас наповненим смисловими шарами. Важливу роль відіграє вже сама форма, що проявляється в розгортанні музичної думки та її та взаємодії з тишею. Часто такі твори мають літературні чи філософські алюзії, використовують тексти, цитати, що додає їм інтелектуального виміру.

Саме така інтелектуальна медитація покликана створити простір для внутрішньої роботи, де слухач стає учасником процесу і співтворцем сенсів, вона часто тяжіє до академічної сцени, проте водночас знаходить відгук у широкій аудиторії, яка шукає глибини, а не поверхневого релаксу. Таким музичним зразкам віддають перевагу люди, котрі сприймають слухання як форму медитації через мислення. Вони не лише сприймають, а й аналізують, співпереживають, розмірковують. У цьому сенсі «Інтелектуальна медитація» – це спосіб існування музики як філософського жесту, де звук стає мовою внутрішнього діалогу, а тиша – його продовженням.

Група *«Ритуальність і сценічна медитація»* у сучасній медитативній музиці вирізняється тим, що поєднує звукову естетику з тілесністю, жестом, простором і часом як складовими ритуального дійства. Це той особливий момент, коли музика не обмежується аудіальним досвідом. Вона синкретично розгортається як перформативна подія і стає частиною сценічного акту, а медитація – формою присутності. Це музика, що не лише звучить, а відбувається, діється, і в цій «дії» народжується її сакральна сила.

Тут присутні елементи театру, тілесного руху, світла, тиші, ритуальних повторів, голосових інтонацій, що апелюють до архаїчних або трансцендентних форм. Звуки можуть бути простими – удари дзвонів, дихання, шепіт – але в контексті сценічного жесту вони набувають глибокого символічного значення. Важливим є не лише те, що звучить, а як це подається, в якому просторі, з якою інтенцією. Музика стає частиною ритуалу – не обов'язково релігійного, але завжди глибоко екзистенційного.

Сценічна медитація тяжіє до повільності, циклічності, повтору, що вводить слухача/глядача в стан зміненої уваги. Це може бути як камерна подія, так і масштабна інсталяція, але завжди з акцентом на присутність, на момент «тут і тепер». Така музика не прагне трансформувати, створити

умови для внутрішнього переходу, для очищення або переосмислення. Вона часто межує з сучасним танцем, перформансом, звуковою терапією [3; 11]. Аудиторія цієї групи – це люди, що шукають не лише звукового досвіду, а події, що має глибинний сенс. Вони готові бути учасниками, а не споживачами, включитися тілом, увагою, емоцією. У цьому сенсі «Ритуальність і сценічна медитація» – це не лише музика, а форма сучасного ритуалу, де звук, простір і дія об'єднуються в єдине поле трансформації.

Таким чином, узагальнення груп медитативної музики дозволяє не лише структурувати різноманітні підходи, а й глибше осмислити саму природу медитативного слухання як художнього явища.

Висновки. Медитативність у сучасному музичному мистецтві постає як складне багатовимірне явище, що виходить за межі суто композиційної техніки та охоплює широке коло перцептивних, когнітивних і психофізіологічних аспектів слухачького досвіду. Її функціональність не зводиться до розважального чи суто естетичного рівня: медитативна музика набуває статусу своєрідного інструмента впливу на тілесно-емоційний і духовний вимір особистості, формуючи простір для зміни станів свідомості, внутрішньої концентрації та глибинної рефлексії.

Проведений аналіз засвідчив, що медитативність у музиці не може бути редукована до жанрових чи географічних класифікацій; радше йдеться про інтегральну якість, яка охоплює стратегії, рецептивні моделі слухання та специфіку медіа-репрезентації. Вона проявляється через різноманітні засоби – від використання структурної тиші, тембрової монохромності та ритуалізованої повторюваності до створення масштабних звукових просторів, що ініціюють ефект занурення та трансцендентного досвіду.

Таким чином, медитативна музика постає не як ізольований стиль чи напрям, а форма художнього мислення, що поєднує звук, тіло і свідомість у єдиному акті внутрішньої присутності, набуваючи значення універсальної естетичної моделі сучасної музичної культури.

Список використаної літератури

1. Chaieb L., Wilpert E. C., Hoppe C., Axmacher N., & Fell J. The effects of monaural beat stimulation on brain rhythms and relaxation. *Biology*, 2024. 13 (2). Article 10808332. 10.3390/biology13020123
2. Cox C., & Warner D. (Eds.). *Audio culture: Readings in modern music*. New York : Continuum, 2004. URL: researchgate.net/publication/260512419_Audio_Culture_Readings_in_Modern_Music_Revised_Edition
3. Ke Y. Genre-style principles of meditations. *Ukrainian Scientific Conference Proceedings*, 2024. (27), Article, 012. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2024-27-00-012>
4. Krasnoff E., & Chevalier G. Binaural beats and their impact on brain activity and microcirculation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2023. 17. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1138650>
5. Lee W.-L., Sung H.-C., Liu S.-H., & Chang S.-M. Relaxing music reduces anxiety before PET-CT scans. *Clinical Nuclear Medicine*, 2017. 42 (1). P. 19–23. <https://doi.org/10.1097/RLU.0000000000001461>
6. Lucier A. *Reflections: Interviews, scores, writings* (D. Behrman, Ed.). Köln : MusikTexte, 2005.
7. Mahmood D., Nisar H., Yap V. V., & Tsai C.-Y. The effects of music on brain functional connectivity and network efficiency. *Mathematics*, 2022. 10 (3), 349 p. <https://doi.org/10.3390/math10030349>
8. Oliveros P. *Deep listening: A composer's sound practice*. New York : iUniverse, 2005.
9. Paese S., & Schiavio A. Meditating musicians: Investigating the experience of music students and professional musicians in a brief mindfulness course to address music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 2025. 16, Article 1567988. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567988>
10. Potter K. *Four musical minimalists: La Monte Young, Terry Riley, Steve Reich, Philip Glass*. Cambridge : Cambridge University Press, 2000.
11. Serhaniuk L., Maskovych T., Bardashevskaya Y., Kazymyryv K., & Taran I. Meditativeness in contemporary Ukrainian music. *BRAJETS Journal*, 2024. <https://doi.org/10.14571/brajets.v17.nse4.2024>
12. Takemitsu T. *Confronting silence: Selected writings* (K. Yamane, Trans). Berkeley : Fallen Leaf Press, 1995.

References

1. Chaieb L., Wilpert E. C., Hoppe C., Axmacher N., & Fell J. The effects of monaural beat stimulation on brain rhythms and relaxation. *Biology*, 2024. 13 (2), Article 10808332. <https://doi.org/10.3390/biology13020123>
2. Cox C., & Warner D. (Eds.). *Audio culture: Readings in modern music*. New York : Continuum, 2004. URL: researchgate.net/publication/260512419_Audio_Culture_Readings_in_Modern_Music_Revised_Edition
3. Ke Y. Genre-style principles of meditations. *Ukrainian Scientific Conference Proceedings*, 2024. (27), Article 012. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2024-27-00-012>
4. Krasnoff E., & Chevalier G. Binaural beats and their impact on brain activity and microcirculation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2023. 17. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1138650>
5. Lee W.-L., Sung H.-C., Liu S.-H., & Chang S.-M. Relaxing music reduces anxiety before PET-CT scans. *Clinical Nuclear Medicine*, 2017. 42 (1). P. 19–23. <https://doi.org/10.1097/RLU.0000000000001461>

6. Lucier A. *Reflections: Interviews, scores, writings* (D. Behrman, Ed.). Köln : MusikTexte, 2005.
7. Mahmood D., Nisar H., Yap V. V., & Tsai C.-Y. The effects of music on brain functional connectivity and network efficiency. *Mathematics*, 2022. 10 (3). 349 p. <https://doi.org/10.3390/math10030349>
8. Oliveros P. *Deep listening: A composer's sound practice*. New York : iUniverse, 2005.
9. Paese S., & Schiavio, A. Meditating musicians: Investigating the experience of music students and professional musicians in a brief mindfulness course to address music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 2025. 16, Article 1567988. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567988>
10. Potter K. *Four musical minimalists: La Monte Young, Terry Riley, Steve Reich, Philip Glass*. Cambridge : Cambridge University Press, 2000.
11. Serhaniuk L., Maskovych T., Bardashevska Y., Kazymyryv K., & Taran I. Meditativeness in contemporary *Ukrainian music*. *BRAJETS Journal*, 2024. <https://doi.org/10.14571/brajets.v17.nse.4.2024>
12. Takemitsu T. *Confronting silence: Selected writings* (K. Yamane, Trans). Berkeley : Fallen Leaf Press, 1995.

UDC 78.01:781.6(111.85+159.9)

**MANIFESTATIONS OF MEDITATIVENESS IN CONTEMPORARY MUSICAL ART
AS AN AESTHETIC PHENOMENON**

Khrystyna KAZYMYRIV – Ph.D. in History of Arts

Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

Tetiana MASKOVYCH – Ph.D. in History of Arts

Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

Iryna SEREDIUK – Ph.D. in History of Arts

Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

The article explores the phenomenon of meditativeness in contemporary musical culture as a distinct form of artistic organization of sound material, aimed at intensifying inner contemplation, deep listening, and conscious reception. The relevance of the topic is driven by the growing need for tools of psycho-emotional stabilization and transcendent experience, especially in times of social and global upheaval. Meditative music is considered not only as an aesthetic phenomenon but also as a means of influencing the bodily and emotional state of the individual, capable of creating a space for inner concentration, reflection, and altered states of consciousness. The aim of the study is to identify and comprehend manifestations of meditativeness in contemporary musical art as an aesthetic phenomenon shaped through the interaction between musical text and the listener's perceptual experience. The author analyzes how meditative compositional strategies contribute to the creation of a unique auditory environment that activates deep psychophysiological processes.

The research methodology includes a theoretical-analytical approach to understanding the impact of meditative music on the human condition, a musicological approach for analyzing its expressive means, and a classificatory approach aimed at systematizing samples based on artistic features and revealing the stylistic diversity of the genre. This framework allows meditativeness to be viewed not as an isolated style, but as a form of artistic thinking that unites sound, body, and consciousness. *Scientific novelty*: lies in a comprehensive musicological analysis of meditativeness as an integral quality of musical composition, encompassing compositional strategies, listener reception mechanisms, and digital-media dissemination models. Special attention is given to the psychophysiological effects of meditative music and its positioning within both the contemporary Ukrainian and global musical landscape. *Conclusions*: meditative music opens new horizons for the listening experience, where sound becomes a medium of inner dialogue, bodily harmonization, and emotional stillness.

Its ability to create a space of deep presence and transformation of consciousness affirms the growing role of music as a tool for personal development in the context of digital culture.

Key words: meditativeness, spiritual reality, Ukrainian music of the 20 th century, symbolism, reflections, philosophy of art.

Стаття отримана 18.04.2025

Стаття прийнята 10.05.2025

Стаття опублікована 22.12.2025