



ŻANNA SŁADKIEWICZ

 <https://orcid.org/0000-0001-7237-5328>

Uniwersytet Gdański

МЕДИАЭСТЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ MINDFULNESS -МЕДИТАЦИЙ КАК ПОПУЛЯРНОГО ЖАНРА В СЕТЕВОМ ГИПЕРПРОСТРАНСТВЕ

MEDIAESTHETIC ASPECT OF AUDIOVISUAL MINDFULNESS-MEDITATIONS
AS A POPULAR GENRE IN THE NETWORK HYPERSPACE

Today, meditation is seen not only as an element of the religious and spiritual life of the broadly understood East but also as a popular health practice available to any European media consumer and one of the most sought-after applications of digital devices. The author describes the multilevel rhetorical structure and aesthetic organization of the mindfulness-meditation videos in Russian and Polish, emphasizing the harmonizing potential of the analyzed media texts.

Keywords: inter-semiotic analysis, multimodality, meditation, rhetor, haptic, visual, acoustic code

Новая духовность, трансформация сознания, рождается и происходит преимущественно вне структур существующих регламентированных религий.

Экхарт Толле

АУДИОМЕДИТАЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ МЕДИАПРОСТРАНСТВЕ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В настоящее время по нескольким причинам наблюдается неизменное нарастание интереса представителей разных научных дисциплин к медитативным практикам.

Во-первых, культурное сознание эпохи постмодернизма в целом «отмечено ослаблением традиционных рационалистических структур мышления и усилением иррационалисти-

ческих мотивов и настроений»¹. Интенсификация иррационального начала в мыслительной и культурной жизни людей выражается не только в обращении к традиционным религиозным системам, но и к эзотерике, магии и паранаучным практикам.

Во-вторых, исследователи отмечают, что крушение коммунистической идеологии на постсоветском пространстве вызывало деидеологизацию общественной жизни и некий духовный вакуум, который постепенно стал «заполняться конгломератом не всегда осознанных социумом религиозных, философских, эзотерических и разного типа мистических представлений»².

И наконец, ускорение темпа жизни, переизбыток внешних импульсов, непрекращающийся информационный шум сформировали потребность в релаксации, замедлении, поиске иных методов физического и духовного оздоровления. Медитативные практики связаны с устойчивым трендом здорового образа (ЗОЖ), опорными столпами которого являются концепты минимализма, велнес (wellness) и «медленной жизни» (slow life)³. В социологических исследованиях, фокусирующихся на социокультурной динамике, отмечается, что институционализация практик «социальной осознанности» становится процессом, противостоящим «социальному ускорению»⁴, т.е. интенсификации общественной жизни под влиянием новых технологий, смены форм коммерциализации и моделей массового потребления. Социальное ускорение — помимо ряда положительных аспектов, сопряженное с такими негативными явлениями, как информационная перегрузка, интенсивная мультизадачность, постправда и клиповое сознание, — имплицировало появление диалектически противостоящего, альтернативного тренда «замедления», осознанности и сле-

¹ К. З. Акопян и др., *Массовая культура*, Альфа-М, Москва 2004, с. 106.

² З. Л. Новоженова, *Жанры эзотерического дискурса в массмедийном пространстве*, «Медиалингвистика» 2016, № 4 (14), с. 91; Р. Н. Лункин, *Новые религиозные движения в России: христианство и постхристианство в зеркале новых богов и пророков* // А. В. Малашенко, С. Б. Филатова (ред.), *Двадцать лет религиозной свободы в России*, Российская политическая энциклопедия, Москва 2009, с. 335.

³ А. Melnikov, „*Revolucja uważności*” i instytucjonalizacja refleksyjności w praktykach społeczno-kulturowych, „Kultura Współczesna” 2020, № 3 (110), с. 28.

⁴ Н. Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, Columbia University Press, New York 2013.

дующую за этим институционализацию и монетизацию рефлексивности⁵.

Представление о пользе медитации получило широкое распространение, в связи с чем многие корпорации считают ее необходимой частью рабочего процесса, помогающей работникам избавляться от накопившегося стресса⁶. Компании организуют специальные тренинги и планируют перерывы для медитативной практики сотрудников как составляющей корпоративной культуры. Исследование Fidelity Investments (2016) показало, что 22% работодателей предлагают тренинги осознанности, а позитивное воздействие медитаций пропагандируют такие корпорации, как Apple, Facebook, Google, Nike, Starbucks⁷. Отметим при этом, что в росте популярности медитаций большую роль сыграла пандемия: значительно вырос спрос на психологическую помощь, переход в дистанционный режим увеличил вероятность выгорания, стерев границу между работой и личной жизнью.

Изучение тренда осознанности в социокультурной перспективе имплицитно подразумевает появление многочисленных определений текущих процессов, как: «тихая революция» (Рональд Инглхарт⁸), «релаксационная революция» (Герберт Бенсон, Уильям Проктор⁹), «революция осознанности» (Андрей Мельников¹⁰), «рефлексивная модернизация» (Ульрих Бек, Энтони Гидденс, Скотт

⁵ Некоторые исследователи сравнивают распространение «предложения» сферы майндфулнес с ростом франчайзинговых сетей быстрого питания, где осознанность становится товаром на мировом рынке, колонизирующим восточные техники заботы о себе. См: R. Purser, *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, Repeater, New York–London, 2019.

⁶ А. М. Булыгина, О. Ю. Ткаченко, *Риторическая структура современного медитативного текста*, «Филологический аспект» 2021, № 08 (76), <https://scipress.ru/philology/articles/ritoricheskaya-struktura-sovremennogo-meditativnogo-teksta.html> (27.02.2023).

⁷ А. Melnikov, „*Rewolucja uwaźności*”..., с. 30–31; Т. Смирнова, *Майндфулнес и практика внимательности, или Как используют медитацию в компаниях*, 2019, <https://www.forbes.ru/forbeslife/375843-mayndfulnes-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciju-v-kompaniyah> (27.02.2023).

⁸ R. Inglehart, *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*, Princeton University Press, Princeton 1977.

⁹ H. Benson, W. Proctor, *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing*, Simon and Schuster, New York 2010.

¹⁰ А. Melnikov, „*Rewolucja uwaźności*”...

Лаш¹¹), «политика сострадания» (Иэн Уилкинсон¹²). В 2014 году журнал Time объявил о «mindful-революции»¹³, охватившей западные страны и имеющей многообразные проявления. В настоящее время интенсивно развиваются специализированные журналы (Mindful, <https://themindfulmagazine.com/>) и студии (MNDFL, Нью-Йорк); издаются книги влиятельных в этой области авторов (Джона Кабат-Зинна¹⁴, Экхарта Толле¹⁵); практики осознанности популяризируют такие медийные личности, как Стив Джобс или Опра Уинфри; концепт «майндфулнесс» институционализируется в сфере политики и бизнеса¹⁶; выходят знаковые документальные фильмы (*The Mindful Revolution*, 2015; *Walk with Me*, 2017) и появляются безграничные цифровые ресурсы.

Благодаря современным мультимедиа медитативные wellness-приложения и сайты стали популярным способом расслабления, особенно в период нестабильности¹⁷. По данным Global Wellness Institute, общая оценка рынка ЗОЖ превышает 4 триллиона долларов, а медитации оформились в полноценную индустрию mental health. В США медитацию пробовало более 14%

¹¹ U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Reflexive Modernization: Politics, Tradition and Aesthetics in the Modern Social Order*, Stanford University Press, Stanford 1994.

¹² I. Wilkinson, *Suffering: A Sociological Introduction*, Polity Press, Cambridge 2005.

¹³ K. Pickert, *The mindful revolution*, „Time”, 23.01.2014, <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/> (27.02.2023).

¹⁴ J. Kabat-Zinn, *Mindfulness Meditation for Everyday Life*, Piatkus, London 1994.

¹⁵ E. Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, New World Library, Novato 1999; E. Tolle, *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*, Dutton–Penguin Group, New York 2005.

¹⁶ В 2012 г. член Конгресса США Тим Райан опубликовал книгу *Mindful Nation* и создал одноименный фонд, а также долгосрочный проект по развитию осознанности на национальном и глобальном уровне. Проект *Mindful Initiative* (с 2013 г.) поддерживает британских политиков в создании Всепартийной парламентской группы по внимательности (MAPPG). В 2017 г. в Палате общин прошел первый Международный конгресс осознанности, инициированный Тимом Райаном и Джоном Кабат-Зинном. В нем приняли участие политики из 14 стран. Среди инициатив экономических гигантов следует отметить курс Google под названием *Search inside yourself* («Ищи внутри себя», с 2007 г.), которым воспользовались тысячи сотрудников компании. В 2012 году курс превратился в институт The Search Inside Yourself Leadership Institute. Его закончили более 50 000 человек из 50 стран. (А. Melnikov, „*Rewolucja uważności*”..., с. 29–31).

¹⁷ *Приложения для медитаций стали в 1,5 раза популярнее*, 2022, https://www.cnews.ru/news/line/2022-03-14_prilozheniya_dlya_meditatsij (27.02.2023).

взрослого населения¹⁸. В сфере приложений для онлайн-медитаций, ставших востребованным форматом, были созданы универсальные платформы с подпиской по модели Netflix. Лидерами в этой отрасли являются англоязычные бренды Calm и Headspace, у каждого из которых количество платных подписчиков превысило миллион. Помимо них, выделяются также Aura, Fabulous, Rood, Stop, Breathe & Think, в России — сервисы «Практика», «Понимаю» и «Мо», а также русифицированные Meditopia и Insight Timer. Сайты же с аудиовизуальными медитациями набирают от нескольких сотен до миллионов подписчиков.

Итак, сегодня медитация рассматривается не только в качестве элемента религиозно-духовной жизни широко понимаемого Востока¹⁹ или социокультурной парадигмы «замедления», но и как популярная оздоровительная практика, доступная любому европейскому медиапотребителю, а также один из наиболее востребованных ресурсов цифровых устройств.

ЖАНРОВАЯ СПЕЦИФИКА АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ MINDFULNESS-МЕДИТАЦИЙ

Мудрость приходит со способностью сохранять спокойствие. Просто смотри и слушай. Большого не нужно.
Экхарт Толле

Медитативные практики находятся в фокусе внимания философов, культурологов, религиоведов, социологов, психологов. Данное исследование сосредоточено на медиаэстетическом аспекте медитаций, размещенных в свободном доступе в цифровом гиперпространстве.

С точки зрения лингвистики, медитацию определяют как малый речевой жанр, маркированный «центральной положением концептов, имеющих высшую общечеловеческую ценность, — Творец, Свет, Энергии, Род, Отец, Мать, Родственники, Дети, Любовь, Покой, Здоровье (в том числе его составляющие: Чакры, Каналы, Меридианы), Успех, разрешение проблемы, из-

¹⁸ Е. Нестерова, *Спокойствие по подписке...*

¹⁹ Ср.: «Medytacja mindfulness jest przede wszystkim — popartą badaniami — rekonstrukcją podejścia buddyźmu, z wyeksponowaniem szkoły zen związanej z tradycją mahajany, a także elementów szkoły therawady» (А. Melnikov, „*Rewolucja uważności*”..., s. 27).

бавление от негативного опыта, поиск пары, прощение, приятие себя, очищение родового Дерева, очищение Кармы, Сердце, Душа, Дух, Сознание, внутренний ребенок, Высшее Я, Благодарность, Женственность, Любовь, Супружество, Богатство, Жизнь, Доброта, Взаимопонимание, Достаток, Изобилие, деньги»²⁰. Из определения следует, что смысловое пространство медитативного текста широко и концентрируется вокруг существенных потребностей — в здоровье, любви, спокойствии, успехе, деньгах.

Исследователи разграничивают классическую и mindfulness²¹-медитацию²². Первая из них связана с религией, духовным ростом и внутренним преодолением, она не может быть инструментом разового расслабления. Понятие mindfulness же обозначает такие виды деятельности, вследствие которых человек концентрируется на чем-либо приятном (рисование, прогулка, повторение аффирмаций, осознанное чаепитие). Соответственно, mindfulness-медитации — это тексты, ориентированные на холистический подход к восстановлению единства физического здоровья и гармонии внутреннего мира адресата. Прагматически они нацелены на духовное преобразование человека и оформляются в виде письменного, звукового либо кинотекста. Если классическая медитация предполагает многократное повторение текста, то медитация осознанности использует как проговаривание, так и слушание аудиоили видеозаписи, приобретших популярность в последнее время.

Медитации можно отнести к группе эзотерических текстов суггестивной направленности, пропагандирующих пути внутреннего перерождения. Конститутивными признаками жанра являются суггестивность (внушение)²³, а также гармонизирующее воздействие, направленное на расслабление

²⁰ Е. В. Ермолаева, *Медитация как речевой жанр*, «Universum: Филология и искусствоведение» 2015, № 6 (19), <http://7universum.com/ru/philology/archive/item/2218> (27.02.2023).

²¹ В русскоязычных текстах синонимически используются термины в оригинальной (*mindfulness*) и кирилличной записи (*майндфулнес* и *майндфулнесс*), а также в переводной версии (*осознанность*, *внимательность*). В данной статье мы будем использовать их вариативно, с предпочтением латиничной записи, которая преобладает в трудах лингвистов.

²² Д. Кабат-Зинн, *Практика медитации*, Эксмо, Москва 2012; А. М. Булыгина, О. Ю. Ткаченко, *Риторическая структура...*

²³ О. А. Дмитриева, Е. В. Ермолаева, *Суггестивные характеристики медитативного дискурса* // Л. И. Фидаева, А. Г. Евдокимова, Е. Г. Кузнецова и др. (ред.), *Язык в контексте межкультурных и национальных взаимосвязей*, КГМУ, Казань 2016, с. 66.

и получение позитивных эмоций²⁴. Даже те реципиенты, которым не удастся достичь цели медитативного внушения, признают процесс медитации приятным, в связи с чем общая установка на гармонизацию внутреннего мира человека представляется нам первичной по отношению к внушающему воздействию. Достижению заданного психоэмоционального состояния адресата служит особая эстетическая подача текста.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: МЕДИАЭСТЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

По словам Абраама Моля, эстетическая информация не принуждает к действиям, а влияет на психологическое состояние человека²⁵. Это напрямую коррелирует с глобальной задачей медитативного текста, следовательно, категория эстетического становится в нем текстообразующей. Наша цель — описать риторическую структуру и многоуровневую эстетическую организацию текста аудиовизуальной веб-медитации, уделяя особое внимание гармонизирующему потенциалу данного типа медиатекста. Эмпирический корпус составили тексты на русском и польском языках (Источники), в общем количестве 43 единиц²⁶. Данные тексты находятся в свободном доступе на сайтах образовательных социальных сетей nsportal.ru, club_yoga, Инфоурок, польских сетей Women Onward и CoJaNaTo, популярных медиаканалов, как Исцеляющие Медитации²⁷, число подписчиков которого превысило 1,4 миллиона.

Интернет-коммуникация отличается синкретичной природой, сочетающей в себе вербальный, аудиальный, визуальный

²⁴ А. М. Бульгина, О. Ю. Ткаченко, *Риторическая структура...*

²⁵ А. Моль, *Теория информации и эстетическое восприятие*, Мир, Москва 1966, с. 200.

²⁶ Данное исследование не предполагает сопоставительного аспекта, поскольку задачей является анализ универсальных текстовых механизмов создания гармонизирующего текста медитации.

²⁷ Представление таких групп коррелирует с концепцией «социального замедления» и возвращения человеку натуральной связи с природой, ср.: «Мы всегда ощущали, что современная система социальных законов является пагубной, деструктивной и противоречащей природе человека. Повышенная чувствительность к пространству и осознание своего пути привели нас к созданию музыки и медитаций, направленных на возвращение человеку его природного состояния, слияние с Источником Света» (<https://www.youtube.com/@livandameditation/about>).

и иные коды. В последние десятилетия интерес лингвистов к проблемам модульной репрезентации сообщений вызван не только функционально-прагматическим поворотом в гуманитарных науках, но и качественными изменениями в сфере публичной и интерперсональной коммуникации. На первый план выдвинулась опосредованная — медийная, т.е. по сути многоканальная — коммуникация, базирующаяся на конвергенции имеющих в распоряжении медийных субъектов семиотических ресурсов. Вследствие технологизации каналов общения, диктующей скорость, объем и формы подачи информации, увеличился объем гетерогенных сообщений. Партитурное строение медиадискурса касается его плана содержания (семантическая и прагматическая информация) и поликодовости плана выражения²⁸.

Категория «эстетического» как особого домена восприятия «прекрасного» в сочетании с технезисом цифрового гипермедиа имплицитно обозначает особую зону перетекания смыслов «в условиях мультисенсорной коммуникации, обуславливающей задействование разных органов чувств и создающей условия для развития поликодовых моделей коммуникации»²⁹.

Медиаэстетическая сущность текста аудиовизуальной mindfulness-медитации многогранна и раскрывается на уровне всех включенных в процесс текстуализации семиотических систем, а также всех сенсоров, актуализированных в ходе его рецепции. Эстетическая структура медитативного текста будет описана нами в четырех проекциях: вербальной, тактильной, визуальной и акустической.

РИТОРИЧЕСКИЙ КОД

Риторический код, реализующий воздействующий потенциал словесности³⁰, отмечается исследователями в ряду других. Так,

²⁸ Подробнее: A. Kikiewicz, Ż. Śladkiewicz, *Мультимодальность — мультимедийность — мультиканальность и др. Альтернативные формы передачи информации как проблема лингвистической теории и терминологии*, «Biuletyn Polskiego Towarzystwa Językoznawczego» 2021, № LXXVII, с. 153–173.

²⁹ М. В. Загидуллина, А. К. Кикевич, *Введение* // М. В. Загидуллина, А. К. Кикевич (ред.), *Медиаэстетический компонент современной коммуникации*, РАНХиГС, Челябинск 2020, с. 14–15.

³⁰ См.: Е. Ю. Панова, *Медиаэстетика словесности: риторический подход* // М. В. Загидуллина, А. К. Кикевич (ред.), *Медиаэстетический компонент современной коммуникации*, РАНХиГС, Челябинск 2020, с. 33–41.

Валентин Степанов в опоре на модель Умберто Эко³¹ выделил семь типов кодов: коммуникативный, визуальный, музыкальный, культурный, идеологический, текстовый и риторический³². Последний включает в себя субкоды эмоционально-экспрессивных средств и речевых жанров. Трактую риторiku как «мастерство эффективной (целесообразной, воздействующей и гармонизирующей) речи»³³, мы полагаем, что эстетизация и гармонизация в медитативном тексте имеют ключевое значение.

В связи с тем, что обязательным условием успешной медитации является доверие реципиента к ее автору, словесная структура текста реализует две ведущие коммуникативные стратегии — ф а т и ч е с к у ю (контактную) и ф а с ц и н а т и в н у ю (увлечение адресата контентом сообщения). Композиционно медитация представляет собой трехчастное образование, включающее завязку, основную часть (сюжетное развитие) и развязку. Начальный блок текста направлен на установление контакта и релаксацию реципиента; основная часть обычно фабулярна, связана с неким мыслимым путешествием или приключением. Этот сюжет соотносится не с физическим расслаблением, а с образами, конструируемыми в воображении адресата. В завершительном блоке медитации подводятся итоги «сеанса» и вербализуется возвращение из воображаемого мира в реальный. Итак, композиционно-содержательную структуру медитативного текста можно описать триадой «телесное — мыслимое — телесное»³⁴. Именно такая риторическая рамка, помимо решения прагматических задач, обеспечивает устойчивый контакт с реципиентом.

Телесный словесный ряд медитации соотносится с тактильными ощущениями, в то время как о б р а з н ы й представляет собой смысловую последовательность языковых единиц, с помощью которых в тексте конструируется внешняя по отношению к реципиенту, воображаемая под руководством про-

³¹ У. Эко, *Отсутствующая структура. Введение в семиологию*, Петрополис, Москва 1998 (гл. 5).

³² В. Н. Степанов, *Семиотические коды в рекламном тексте*, «Лингвистика культурологии» 2012, № 24, <https://cyberleninka.ru/article/n/semioticheskie-kody-v-reklamnom-tekste> (27.02.2023).

³³ А. К. Михальская, *Основы риторики: Мысль и слово*, Просвещение, Москва 1996, с. 36.

³⁴ А. М. Булыгина, О. Ю. Ткаченко, *Риторическая структура...*

дуцента обстановка. Чаще всего это художественные описания природы, времен года, морского путешествия, прогулки, сна или таинственной встречи. Начиная с заглавия, текст медитации соткан из аттрактантов — позитивных лексем, обладающих фасцинативным, завораживающим воздействием на реципиента: *Хрустальная пещера, Внутренний магнит, Река жизни, Мудрец из храма, Волшебный лес, Я самый счастливый человек на планете*. Медитативный текст пользуется исключительно положительной фасцинацией и по густоте использования аттрактантов не имеет себе равных. Они встречаются во всех трех композиционных блоках медитации и называют человеческие ценности (*любовь, мир, гармония, благоденствие*), прекрасные образы (*горный ручей, солнечная поляна, бескрайнее море, голубое небо, зеленые просторы*), желаемые телесные состояния (*вы заряжены энергией; вы глубоко отдохнули; теплые лучи солнца нежно ласкают ваше лицо*). Суггестивность и фасцинативность медитации является инструментом активации сознания и подсознания в виде наглядно-чувственных образов, эмоций и сенсорных ощущений:

Wyobraź sobie ciepłe słoneczne popołudnie. Pomarańczowe słońce jest już nisko na horyzoncie, a ty znajdujesz się w przepięknym ogrodzie. Jest to niesamowite miejsce — tony zieleni, egzotycznych kwiatów i krzewów. Zobacz te świeże soczyste kolory. Poczuj unoszący się w powietrzu zapach świeżych kwiatów i owoców. Zobacz kolorowe motyle wkoło. Usłysz śpiew ptaków. Przechadzasz się po tym rajskim miejscu, stąpając boso po nagrzaną od słońca ziemi. Witasz się z drzewami, pnącymi różami i innymi kwitnącymi kolorowymi roślinami. Jest to prawdziwie magiczne miejsce, do którego uwielbiasz przychodzić, kiedy chcesz głęboko się zrelaksować i odpocząć (Ист. 4).

В приведенном фрагменте доминируют слова, в семантическую структуру которых входит высокая позитивная оценка (*przepiękny, niesamowity, rajski, kwitnący, magiczny; uwielbiasz*), нет лексем с отрицательной коннотацией. Задействованные языковые единицы не только создают картину идеального места для релаксации, но и апеллируют к нескольким органам чувств реципиента — зрению, обонянию, слуху. При этом заметна выразительная ритмизация текста — посредством двойных эпитетов (*ciepłe, słoneczne popołudnie; świeże soczyste kolory; kwitnącymi kolorowymi roślinami*), повторов, сходства и единоначатия синтаксических конструкций (*Zobacz te świeże soczyste kolory. Poczuj unoszący się w powietrzu zapach świeżych kwiatów i owoców. Zobacz kolorowe motyle wkoło. Usłysz śpiew ptaków*).

Ритмизация выполняет несколько важных функций: 1) она поддерживает ключевую связь осей «физическое — духовное», «человек — природа»; 2) облегчает рецепцию текста (что усиливают паралингвистические ресурсы — ритм произнесения, интонирование и паузация); 3) благодаря мерному чередованию сходных словесных рядов текст обретает строгую соразмерность, стройность и внутреннюю гармонию — определяющие, с точки зрения риторической поэтики, свойства прекрасного и запоминающегося текста³⁵.

Отметим, что в тексте медитации исключается множественность интерпретаций, все слова употребляются в прямом значении, практически отсутствуют стилистические тропы и фигуры речи. Безобразная образность сама по себе является риторическим приемом, обеспечивающим «конкретность, точность, осязаемость изображения»³⁶:

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... (*Горная вершина*, Ист. 2).

ГАПТИЧЕСКИЙ КОД

В медитативном нарративе тактильные ощущения относятся к сфере «воображаемого» в процессе рецепции текста. Гаптическая коммуникация — это информационный обмен, содержанием которого является донесение до адресата эмоций и ощущений, связанных с тактильными и кинестетическими действиями³⁷. В условиях медийно-опосредованной коммуни-

³⁵ Там же.

³⁶ А. И. Горшков, *Русская стилистика и стилистический анализ произведений словесности*, Литературный институт им. А.М. Горького, Москва 2008, с. 300.

³⁷ М. В. Загидуллина, *Вербализация гаптической коммуникации: медиаэстетические черты* // М. В. Загидуллина, А. К. Киклевич (ред.), *Медиаэстетический компонент современной коммуникации...*, с. 56.

кации автор стоит перед вопросом определенной кодировки сообщения об осознании, где выбор семиотических ресурсов образует эстетический «вес» целого.

Отсылка к тактильным ощущениям в медитации реализуется в окольцовывающем нарративную структуру вступительно-заключительном блоке, реже — в основной части текста. «Телесный» словесный ряд включает сочетания слов, называющие части тела медитирующего, описывающие его физические ощущения и физическое состояние:

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке [...]. По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... (Ист. 2).

Вербализация тактильности здесь подчинена некоему канону — обозначение действий, ощущений и, наконец, удовольствия, испытываемого в процессе. Введение адресата медитации в определенное физическое состояние и выведение из него может быть сопряжено со счетом как стимулом цепи психофизических ощущений:

Я называю цифру 1 и сначала просыпаются ваши руки; цифру 2 — и возвращается прежний ритм дыхания, уходит дремота и расслабленность, наступает бодрость и энергичность; 3 — и просыпаться можно в том темпе и с той скоростью, как вам будет удобно, чтобы испытывать приятные чувства от процесса пробуждения; 3 и 4 — и веки становятся лёгкими, и, наконец, 5 — можно открыть глаза, потянуться и проснуться окончательно (Ист. 7).

ВИЗУАЛЬНЫЙ КОД

Динамическое изображение медитативного ролика участвует вместе с другими ресурсами в процессе интерсемиозиса, создавая общее смысловое поле сообщения. Вербальный, звуковой и визуальный компоненты медиатекста образуют интегративное целое. Медитирующий может воспринимать текст, заняв любую удобную позицию, с закрытыми или открытыми глазами. В случае последнего движущееся изображение будет играть вспомогательную роль, не столько стимулируя воображение адресата, сколько гармонизируя и обогащая сообще-

ние. В аудиовизуальной медитации мы имеем дело с мультиплицированным кодированием, когда изображение дублирует или дополняет содержание, выраженное языковыми знаками. Изобразительный компонент представляет возможную реализацию звучащего текста, передающего вербальные стимулы для создания некоего мыслительного образа. Языковой текст создает линейный, последовательно раскрывающийся образ конструируемой реальности, а визуальный — представляет ее пространственный, объемный вариант. Так, в ролике *Лучшая медитация для глубокого расслабления и снятия стресса* (Ист. 7) зритель видит прекрасные образы природы, меняющиеся времена года, леса и горы, что коррелирует с содержанием текста.

В других случаях изображение может выполнять роль визуального фона, как в большинстве медитаций перед сном, представляющих ночное небо в разных вариациях. В них изображение, как правило, статично либо «зациклено» и раскрывается по кругу.

Третий вариант — это ролики, в которых иконический компонент соотносится с текстом медитации не дословно, а ассоциативно. Так, *Medytacja na stres i wyciszenie umysłu. Krótki relaks po pracy* (Ист. 4) визуально представляет образ молодой девушки, медленно и плавно занимающейся йогой на скалистом берегу моря. Изображение динамично меняется на протяжении всего ролика.

АКУСТИЧЕСКИЙ КОД

Доверие к автору текста и желание следовать за ним определяют успех аудиомедитации. Ключевую роль при этом играет тембр голоса продуцента, тон, темп речи и интонация, благодаря им создается атмосфера медитации. Адресат слышит мягкий, ритмичный, неспешный женский голос (Ист. 1, 3, 8) или бархатистый, размеренный мужской баритон (Ист. 7, 9), который фиксирует и направляет внимание слушателя в течение всего сеанса.

Нарративные паралингвистические ресурсы (интонация, голосовая модуляция, паузация) усиливают гаптические ощущения реципиента. Интервальный ритм может обозначаться на письме многоточием:

Poczuj przyjemne rozluźnienie Twojej głowy, szyi i ramion...
 Poczuj, jak rozluźniają się Twoje ręce i dłonie, Twoja klatka piersiowa i kręgosłup, wszystkie narządy, brzuch, miednica, uda, kolana, łydki i stopy...
 Każda część Twojego ciała staje się coraz lżejsza i lżejsza...
 Wraz z wdechem rozluźnij się jeszcze bardziej i pozwól swojemu ciału mocno spoczywać na powierzchni, na której siedzisz lub leżysz w tej chwili...
 Twoje ciało zasługuje na komfort i swobodę (Ист. 4).

Помимо голосовых характеристик продуцента, следует отметить, что аудиовизуальные медитации всегда записываются на фоне релаксационной мелодии либо звуков природы (капель дождя, шума ветра или морского прибоя, щебета лесных птиц). Нередко в записи используются бинауральные ритмы, имеющие терапевтическое воздействие и побуждающие мозг реципиента к «додумыванию» мелодии³⁸. Такая акустическая реализация формирует положительный эмотивно-коннотативный настрой реципиента, являющийся обязательным условием эффективности медитативного текста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня в гуманитарных науках фокус исследовательского внимания сосредотачивается на «взаимосвязи между социально обусловленными, практически функционирующими и ментальными явлениями»³⁹. В этой связи медитативные тексты рассматриваются и как часть корпоративной культуры, и как составляющая коммуникации в современном мультимедийном пространстве, и как продукт идеологии, пропагандирующий ЗОЖ и ментально-духовные социальные практики.

В рамках дискурсивного подхода мы рассмотрели совокупность практик с пристальным вниманием к семиотическим ресурсам их реализации. Генеральной стратегией *mindfulness*-медитации является гармонизация внутреннего состояния человека, и этой задаче подчинены все знаковые системы, за-

³⁸ Подробнее: Ю. Токарева, *Аудионаркотики или пустышка: как работают бинауральные ритмы*, 2022, <https://trends.rbc.ru/trends/social/626-92d129a79477fd8d34ec8> (27.02.2023); M. Hutchison, *Megabrain: New Tools and Techniques for Brain Growth and Mind Expansion*, W. Morrow, New York 1986.

³⁹ X. Куссе, В.Е. Чернявская, *Культура: объяснительные возможности понятия в дискурсивной лингвистике*, «Вестник Санкт-Петербургского университета» 2019, № 16 (3), с. 452.

действованные в процессе дискурсивной концептуализации и текстообразования. Эстетика медитативных текстов маркирована философией внутреннего роста и культурой ЗОЖ. Стратегии фатичности, позитивной fascinacji и эстетизации проявляются во всех ракурсах гетерогенной по своей организации mindfulness-медитации — словесном, гаптическом, визуальном и слуховом.

REFERENCES

- Акопян, Karen et al. *Massovaya kul'tura*. Moskva: Al'fa-M, 2004 [Акопян, Карен и др. *Массовая культура*. Москва: Альфа-М, 2004].
- Beck, Ulrich, Giddens, Anthony, Lash, Scott. *Reflexive Modernization: Politics, Tradition and Aesthetics in the Modern Social Order*. Stanford: Stanford University Press, 1994.
- Benson, Herbert, Proctor, William. *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing*. New York: Simon and Schuster, 2010.
- Bulygina, Anastasiya, and Tkachenko, Ol'ga. "Ritoricheskaya struktura meditativnogo teksta." *Filologicheskii aspekt*, no. 08(76), <<https://scipress.ru/philology/articles/ritoricheskaya-struktura-sovremennogo-meditativnogo-teksta.html>> [Булыгина, Анастасия, and Ткаченко, Ольга. "Риторическая структура современного медитативного текста." *Филологический аспект*, 2021, no. 08(76)].
- Dmitriyeva, Ol'ga, and Yermolayeva, Yelena. "Suggestivnyye kharakteristiki meditativnogo diskursa." *Yazyk v kontekste mezhkul'turnykh i natsional'nykh vzaimosvyazey*. Fidayeva, Liliya et al. (eds.). Kazan': KGMU, 2016: 65–71 [Дмитриева, Ольга, and Ермолаева, Елена. "Суггестивные характеристики медитативного дискурса." *Язык в контексте межкультурных и национальных взаимосвязей*. Ред. Фидаева, Лилия и др. Казань: КГМУ, 2016: 65–71].
- Eko, Umberto. *Otsutstvuyushchaya struktura. Vvedeniye v semiologiyu*. Moskva: Petropolis, 1998 [Эко, Умберто. *Отсутствующая структура. Введение в семиологию*. Москва: Петрополис, 1998].
- Gorshkov, Aleksandr. *Russkaya stilistika i stilisticheskii analiz proizvedeniy slovesnosti*. Moskva: Literaturnyy institut im. A.M. Gor'kogo, 2008 [Горшков, Александр. *Русская стилистика и стилистический анализ произведений словесности*. Москва: Литературный институт им. А.М. Горького, 2008].
- Hutchison, Michael. *Megabrain: new tools and techniques for brain growth and mind expansion*. New York: W. Morrow, 1986.
- Inglehart, Ronald. *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus, 1994.
- Kabat-Zinn, Jon. *Praktika meditatsii*. Moskva: Eksmo, 2012 [Кабат-Зинн, Джон. *Практика медитации*. Москва: Эксмо, 2012].
- Kiklewicz, Aleksander, and Sladkiewicz, Żanna. "Mul'timodal'nost' – mul'timedijnost' — mul'tikanal'nost' i dr. Al'ternativnyye formy peredachi informatsii kak

- problema lingvisticheckoy teorii i terminologii.” *Biuletyn Polskiego Towarzystwa Językoznawczego*, 2021, no. LXXVII: 153–173 [“Мультимодальность — мультимедийность — мультиканальность и др. Альтернативные формы передачи информации как проблема лингвистической теории и терминологии.” *Biuletyn Polskiego Towarzystwa Językoznawczego*, 2021, no. LXXVII: 153–173].
- Kusse, Holger, and Chernyavskaya, Valeriya. “Kul’tura: ob’yasnitel’nyye vozmozhnosti ponyatiya v diskursivnoy lingvistike.” *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*, 2019, no. 16 (3): 444–462. [Куссе, Хольгер, Чернявская, Валерия. “Культура: объяснительные возможности понятия в дискурсивной лингвистике.” *Вестник Санкт-Петербургского университета*, 2019, no. 16 (3): 444–462]. <<https://doi.org/10.21638/spbu09.2019.307>>.
- Lunkin, Roman. “Novyye religioznyye dvizheniya v Rossii: khristianstvo i postkhristianstvo v zerkale novykh bogov i prorokov.” *Dvadsat’ let religioznoy svobody v Rossii*. Malashenko, Alekseyi & Filatov, Sergey. (Eds.) Moskva: Rossiyskaya politicheskaya entsiklopediya, 2009: 329–394 [Лункин, Роман. “Новые религиозные движения в России: христианство и постхристианство в зеркале новых богов и пророков.” *Двадцать лет религиозной свободы в России*. Ред. Малашенко, Алексей и Филатов, Сергей. Москва: Российская политическая энциклопедия, 2009: 329–394].
- Melnikov, Andrii. “Rewolucja uważności i instytucjonalizacja refleksyjności w praktykach społeczno-kulturowych.” *Kultura Współczesna*, 2020, no. 3(110): 24–34.
- Mikhal’skaya, Anna. *Osnovy ritoriki: Mysl’ islovo*. Moskva: Prosveshcheniye, 1996 [Михальская, Анна. *Основы риторики: Мысль и слово*. Москва: Просвещение, 1996].
- Mol’, Abraam. *Teoriya informatsii i esteticheskoye vospriyatiye*. Moskva: Mir 1966 [Моль, Абраам. *Теория информации и эстетическое восприятие*. Москва: Мир 1966].
- Novozhenova, Zoya. “Zhanry ezotericheskogo diskursa v massmediynom prostranstve.” *Medialingvistika*, 2016, no. 4(14): 90–100 [Новоженова, Зоя. “Жанры эзотерического дискурса в массмедийном пространстве.” *Медиалингвистика*, 2016, no. 4(14): 90–100].
- Panova, Yelena. “Mediaestetika slovesnosti: ritoricheskii podkhod.” *Mediaestheticheskiy komponent sovremennoy kommunikatsii*. Zagidullina, Marina, and Kiklewicz, Aleksander. (Eds.). Chelyabinsk: RANKHIGS, 2020: 29–49 [Панова, Елена. „Медиаэстетика словесности: риторический подход.” *Медиаэстетический компонент современной коммуникации*. Ред. Загидулина, Марина и Киклевич, Александр. Челябинск: РАНХиГС, 2020: 29–49].
- Pickert, Kate. “The mindful revolution.” *Time*, 23.01.2014 <<https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>>.
- Purser, Ronald. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. New York–London: Repeater, 2019.
- Rosa, Hartmut. *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York: Columbia University Press, 2013.
- Smirnova, Tat’yana. *Mayndfulness i praktika vnimatel’nosti, ili Kak ispol’zuyut meditatsiyu v kompaniyakh*, 2019 [Смирнова, Татьяна. *Майндфулнес и практика внимательности, или Как используют медитацию в компаниях*,

МЕДИАЭСТЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ...

- 2019]. <<https://www.forbes.ru/forbeslife/375843-mayndfulness-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciyu-v-kompaniyah>>.
- Stepanov, Valentin. "Semioticheskiye kody v reklamnom tekste." *Lingvistika kul'turologii*, 2012, no. 24 [Степанов, Валентин. "Семиотические коды в рекламном тексте." *Лингвистика культурологии* 2012, no. 24] <<https://cyberleninka.ru/article/n/semioticheskie-kody-v-reklamnom-tekste>>.
- Tokareva, Yuliya. *Audionarkotiki ili pustyshka: kak rabotayut binaural'nyye ritmy* 2022 [Токарева, Юлия. *Аудионаркотики или пустышка: как работают бинауральные ритмы*, 2022] <<https://trends.rbc.ru/trends/social/62692d129a7947fd8d34ec8>>.
- Tolle, Eckhart. *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. New York: Dutton/Penguin Group, 2005.
- Tolle, Eckhart. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. Novato: New World Library, 1999.
- Wilkinson, Iain. *Suffering: A Sociological Introduction*. Cambridge: Polity Press, 2005.
- Yermolayeva, Yelena. "Meditatsiya kak rechevoy zhanr." *Universum: Filologiya i iskusstvovedeniye*, 2015, no. 6(19) [Ермолаева, Елена. "Медитация как речевой жанр." *Universum: Филология и искусствоведение*, 2015, no. 6(19)] <<http://7universum.com/ru/philology/archive/item/2218>>.
- Zagidullina, Marina, and Kiklewicz, Aleksander. "Vvedeniye." *Mediaesteticheskiy komponent sovremennoy kommunikatsii*. Zagidullina, Marina, and Kiklewicz, Aleksander. (Eds.). Chelyabinsk: RANKHIGS, 2020: 9–16 [Загидуллина, Марина, и Киклевич, Александр. "Введение." *Медиаэстетический компонент современной коммуникации*. Ред. Загидуллина, Марина и Киклевич, Александр. Челябинск: РАНХиГС, 2020: 9–16].
- Zagidullina, Marina. "Verbalizatsiya gapticheskoy kommunikatsii: mediaesteticheskiye cherty." *Mediaesteticheskiy komponent sovremennoy kommunikatsii*. Zagidullina, Marina, and Kiklewicz, Aleksander. (Eds.). Chelyabinsk: RANKHIGS, 2020: 54–69. [Загидуллина, Марина. "Вербализация гаптической коммуникации: медиаэстетические черты." *Медиаэстетический компонент современной коммуникации*. Ред. Загидуллина, Марина и Киклевич, Александр. Челябинск: РАНХиГС, 2020: 54–69].

ИСТОЧНИКИ

- <https://nsportal.ru/user/848922/page/meditatsiya-relaksatsiya>
- https://vk.com/@club_yoga_instructor-glubokoe-rasslablenie-i-iscelenie-tele-s-pomoschu-meditacii
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ5b4osmtWoSvW3g0PJfATtuoehVseoC6>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oRtvRMamtic>
- https://www.youtube.com/watch?v=URCOk_jzCtg
- <https://infourok.ru/tekstsoprovodzhdenie-dlya-relaksacii-dom-moey-dushi-2566793.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=_Jg5Ju45g1A
- <https://www.youtube.com/watch?v=p7RM7D7T50Q&t=41s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=K2419fp0C-M>