

ТРАДИЦІЙНІ ЗВИЧАЇ ТА ПОБУТ ЯК ПІДҐРУНТЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОБУТНОСТІ У ТВОРЧОСТІ АЛАЯ (НА ОСНОВІ РОМАНУ «ПОРОЖНЯ ГОРА»)

Хижа Іван Петрович,

викладач кафедри східних мов

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

ORCID ID: 0000-0002-3566-4267

У статті окреслено роль традиційних звичаїв і побутових практик у формуванні національної самобутності, відображеної в романі «Порожня гора» (“空山”) китайського письменника тибетського походження Алая. Досліджуються особливості поєднання усної фольклорної традиції та соціальної трансформації в художньому світі Алая, зокрема простежується, яким чином крізь призму сімейних та громадських обрядів, звичаїв, ритуалів і міфів вибудовується специфіка наративу. Особливу увагу приділено тому, як письменник репрезентує національну ідентичність тибетського народу через детальний опис побуту, звичаїв та уявлень, що формують його світогляд. Аналізується взаємодія традиційного тибетського світосприйняття із сучасними суспільно-політичними змінами, що вплинули на внутрішню структуру наративу. Проаналізовано також стилістичну палітру тексту: використання метафори, повторів, інтертекстуальності, елементів фольклорного мовлення, що створюють ритміку, наближену до усної традиції, а також впливають на емоційне сприйняття тексту.

Роман «Порожня гора» демонструє складне переплетення кількох культурних пластів: традиційного тибетського світогляду, буддистської релігійної практики, а також впливу модернізаційних і політичних процесів у Китаї ХХ століття. Показано, що ці культурні складові не лише співіснують у творі, а й вступають у складний діалог, відображаючи амбівалентний характер змін, що відбуваються у тибетській спільноті. У результаті проведеного дослідження з'ясовано, що фольклорні елементи є не лише тлом для літературної оповіді, а й виступають рушійною силою сюжетотворення, адже крізь них передається глибинна історична пам'ять народу.

Окремо наголошується на тому, що в художньому дискурсі Алая традиційні звичаї та побутові деталі набувають метафоричного значення, стаючи підґрунтям для осмислення ідентичності етнічної спільноти. Вони протиставляються одноманітній «офіційній» культурі, що транслюється державними наративами, і натомість презентуються як жива, органічна складова національного самоусвідомлення тибетців. Таким чином, дослідження роману «Порожня гора» свідчить про важливість традиційного світогляду як чинника культурної безперервності та опори для національного самоусвідомлення. Результати проведеного аналізу можуть бути використані для подальшого вивчення художнього осмислення традиційної культури у творах письменників, які працюють на стику декількох культурних парадигм, а також для глибшого розуміння літературних стратегій збереження етнічної ідентичності в умовах суспільних трансформацій.

Ключові слова: національна самобутність, традиційні звичаї, побутова культура, китайська етнографія, роман, культура нацменшин Китаю, Алай.

Khyzha Ivan. Traditional Customs and Everyday Life as the Foundation of National Identity in Alai's Works (Based on the novel “Empty Mountain”)

The article outlines the role of traditional customs and household practices in shaping national identity as reflected in the novel “Empty Mountain” (“空山”) by the Chinese writer of Tibetan origin, Alai. The study examines the interplay between oral folklore traditions and social transformation in Alai's literary world, focusing on how family and communal rituals, customs, myths, and ceremonies shape the narrative structure. Special attention is given to how the author represents Tibetan national identity through detailed depictions of daily life, customs, and beliefs that form the Tibetan worldview. The study also analyzes the interaction between traditional Tibetan perspectives and contemporary socio-political changes, which have influenced the internal structure of the novel's narrative. The article also analyzes Alai's stylistic palette: the use of metaphor, repetition, intertextual references, and features of folk speech that create a rhythm close to oral narration and affect the emotional perception of the text.

The novel “Empty Mountain” presents a complex interweaving of multiple cultural layers: traditional Tibetan worldviews, Buddhist religious practices, and the impact of modernization and political transformations in twentieth-century China. The research highlights how these cultural elements not only coexist in the text but also engage in a dynamic dialogue, reflecting the ambivalent nature of changes occurring within the Tibetan community. The findings reveal that folklore elements serve not merely as a backdrop for literary narration but act as a driving force in plot development, as they transmit the deep historical memory of the people.

Particular emphasis is placed on how, in Alai's artistic discourse, traditional customs and household details acquire metaphorical significance, serving as a foundation for understanding the identity of the ethnic community. These elements contrast with the homogeneous “official” culture propagated by state narratives and instead emerge as a vibrant, organic component of Tibetan national consciousness. Thus, the study of “Empty Mountain” demonstrates the significance of traditional worldviews as a factor in cultural continuity and a pillar of national self-awareness. The findings of this research can be utilized for further exploration of the literary interpretation of traditional culture in the works of authors who navigate multiple cultural paradigms, as well as for a deeper understanding of literary strategies for preserving ethnic identity in the context of social transformations.

Key words: National identity, traditional customs, everyday life culture, Chinese ethnography, novel, culture of China's ethnic minorities, Alai.

Вступ. Творчість Алая (阿来), сучасного китайського письменника тибетського походження, займає визначне місце у китайській літературі постмодерну. Його роман «Порожня гора» (“空山”) є не лише художнім зображенням життя тибетського села, а й глибоким дослідженням взаємодії традиційної культури з різноманітними часовими трансформаціями. Основна проблема полягає у тому, як традиційні звичаї, побут і фольклор впливають на формування національної самобутності в умовах суспільних змін. Фольклор та традиційний уклад життя, відображені у творах Алая, демонструють глибокий зв'язок між минулим і сучасністю. В умовах глобалізації та культурних змін постає необхідність роз'яснення того, як саме елементи традиційної культури допомагають зберігати національну гідність та самобутність.

Метою цієї статті є з'ясувати роль традиційних звичаїв і побуту як основи національної самобутності у творчості Алая на прикладі роману «Порожня гора». Указана мета передбачає виконання таких **завдань**: охарактеризувати зображення традиційних звичаїв і побутових практик тибетського народу у романі; визначити їхню функцію у формуванні національної ідентичності персонажів; дослідити, як автор відтворює культурну спадщину тибетського народу; розглянути зв'язок між традицією та соціальними трансформаціями, зображеними у творі; узагальнити значення деяких етнокультурних елементів у художньому світі Алая.

Для досягнення мети дослідження використано комплексний міждисциплінарний підхід, що охоплює огляд таких **матеріалів** як літературні джерела та праці учених у галузі етнографії, національної ідентичності, країнознавства та літературознавства. Варто зазначити, що в Україні наукові праці переважно зосереджуються на вивченні традицій у контексті історії і літератури. До прикладу, такі вчені як К. Журба та О. Рейпольська, висвітлюють концептуальні засади становлення національної ідентичності та пропонують шляхи її формування в сучасному суспільстві. Зокрема, акцент робиться на ролі історичних наративів, міфології, постфольклору та сучасного героїчного епосу у формуванні українського національного самоусвідомлення [1]. Психологічні аспекти національної ідентичності розглядає І. В. Лебединська. Авторка досліджує механізми формування культурної ідентичності особистості в контексті соціокультурного середовища. Вона аналізує процеси набуття, становлення та підтримки ідентичності, акцентуючи увагу на важливості соціального досвіду, родинного виховання та освітніх практик [2]. Праця є цінним внеском у розуміння того, як культура впливає на індивідуальне та колективне самоусвідомлення.

Китайські дослідники також активно вивчають роль традицій у забезпеченні соціальної стабільності та збереженні культурної ідентичності в умовах модернізації. Одним із провідних китайських фольклористів є Чжун Цзіньвень, якого часто називають «батьком китайської фольклористики». Його дослідження китайської народної культури відіграли важливу роль у формуванні концепції національної ідентичності через призму тра-

диційного фольклору та міфології. Він вивчав народні вірування, усну творчість та історичні легенди, що стали ключовими компонентами китайської культурної самосвідомості [3]. Не менш значущими є роботи Дай Цзіньхуа. Її дослідження зосереджені на популярній культурі, кінематографі та гендерних аспектах у контексті сучасного китайського суспільства. Зокрема, досліджується те, як медіа та культурні продукти впливають на суспільне уявлення про національну ідентичність, а також як глобалізаційні процеси трансформують традиційні уявлення про культуру [4].

У сфері тибетології вагоме місце займають праці К. Буффетріль. Вона проводить польові дослідження в Тибеті та Непалі, зокрема вивчаючи традиції паломництва, небуддійські вірування та сакральну географію. Її праці розкривають важливість релігійних ритуалів у збереженні національної ідентичності тибетців, які стикаються з процесами культурної асиміляції. Тож, як бачимо із усіх попередніх досліджень у нашій галузі, культура, символіка та традиції є ключовими чинниками формування національної ідентичності [5].

Окреме місце у вивченні тибетської культури посідають також дослідження, виконані самими представниками тибетського середовища, зокрема Церінгом Шакья [6], Намкаєм Норбу [7] та Тулку Тонденом [8]. Їхні праці поєднують академічний підхід із глибоким внутрішнім розумінням традиції, що дозволяє краще осягнути культурну ідентичність не лише як об'єкт спостереження, а як живу структуру зі спадкоємністю мислення і духовності. До прикладу, дослідження Церінга Шак'я чи Намкая Норбу репрезентують не лише фактологічний, а ціннісний вимір тибетської традиції.

Задля ефективного досягнення мети було використано такі **методи дослідження**: біографічний метод – короткий огляд життєвого шляху Алая та його зв'язку з культурними та народними процесами Тибету; культурно-історичний метод – для дослідження впливу історичних обставин на формування національної ідентичності та їхнє відображення в романі «Порожня гора»; міфологічний метод – обґрунтування використання міфологічних мотивів та символіки в художньому тексті як засобу відображення колективної пам'яті та традиційної культури; текстуальний метод, який дасть змогу дослідити особливості авторської мови, стилістики та оповіді у творі. Крім того, доцільно зосередитися на стилістичних особливостях мови Алая, оскільки його художній стиль є унікальним прикладом поєднання елементів усної народної творчості, символізму та сучасної літературної техніки. Автор використовує насичену метафорику, повтори, алегорії та інтертекстуальні відсилання, що надає тексту багатозначності. Характерною рисою є також змішування поетичних і прозових фрагментів, що створює ритміку, наближену до фольклорного оповідання. Ці елементи потребують окремого лінгвістичного аналізу для глибшого розуміння творчого методу письменника та його літературної інтенції.

Результати. Роман «Порожня гора», опублікований Алаєм у 2013 році, відображає центральні ідеї, до яких

письменник звертався у попередніх творах, зокрема у попередньому романі під назвою «Коли курява спаде» («落定尘埃»). Для розуміння цього твору важливо врахувати особливий статус Алая в сучасній китайській літературі. Алай походить із тибетської громади, проте пише переважно китайською мовою, що дає йому змогу донести етнічно марковані теми до ширшого кола читачів як у КНР, так і за кордоном.

Важливо зазначити, що автор зростає і формувався в гірській місцевості провінції Сичуань, у середовищі, де перетинаються різні етнічні культури (насамперед тибетська та китайська), а також сполучаються традиційні духовні практики та поступова модернізація. У Китаї 80-х і 90-х років XX століття відбувалася активна економічна реформа та відкриття до зовнішнього світу, що стимулювало інтерес до національних меншин, їхньої самобутності й побуту. Водночас зростала увага до літератури «пошуку коріння» («寻根文学»), яка намагалася переосмислити традиційну культуру в контексті сучасності.

У «Порожній горі» події розгортаються в невеличкій громаді тибетського походження, що розташована серед високогірних пасм. Основна сюжетна лінія об'єднує кілька поколінь однієї родини, і крізь призму їхніх взаємин Алай відтворює розгалужений світ складних зв'язків: сімейних, родинних, общинних, релігійних, економічних. Ці зв'язки не є статичними: автор демонструє, як наприкінці XX – на початку XXI століття посилюються процеси модернізації, проникнення урбаністичних впливів і туристичної експансії в раніше мало відомі регіони. Із художньої точки зору назва «Порожня гора» набуває відразу кількох конотацій. Поняття «порожнеча» пов'язане з буддійською філософією Шуньяти – ідеєю про порожнечу усіх явищ. З іншого боку, такий заголовок може приховувати в собі повідомлення про внутрішній розрив між поколіннями, коли молодь усе частіше виїздить до міст, а старші покоління лишаються доглядати «порожню» фермерську землю та старі буддійські святилища.

Буддизм як релігійна складова культури дуже тісно співіснує з усною народною творчістю. Фольклорні образи у романі мають вигляд численних легенд, переказів або чуток, що існують у громаді й передаються з покоління в покоління. Алай підкреслює, що такі історії не лише зберігають пам'ять про минуле, а й формують ментальні орієнтири для сучасності: «І всі жителі села переживали за одне маленьке життя. У цю епоху боротьби з забобонами, викорінення забобонів все те, що було до цього силою викорінено, раптом ожило в місячному світлі тієї ясної ночі. Усі феї гір і духи вод, усі легенди про привидів і нечисть миттю ожили. Активісти, солдати народного спротиву, комсомольці і кадри виробничих бригад – у той момент усі були під владою тієї атмосфери, яка панувала у Щасливому селищі колись дуже давно...» (Тут і надалі переклад з китайської – автора) [6, с. 39]. Така легенда працює як колективний міф, що пояснює походження і «сакральне право» громади на землю. Завдяки цьому Алай демонструє, як фольклорний пласт проникає в буденне життя

й визначає моральний кодекс місцевих жителів. З боку стилістики, у вказаному фрагменті Алай активно використовує персоніфікацію і повтор («усі... усі...»), що надає опису ритуального, навіть заклинального звучання. Це стилістичне рішення створює ефект магічної реальності, де фольклор оживає як частина повсякденного досвіду громади. Завдяки образам місячного світла, духів та фей, автор проникає в архетипний пласт колективної пам'яті.

Окрім фольклору чи релігійних вірувань, у романі докладно описані сезонні свята, що відбивають глибинну залежність громади від природного циклу. Щороку люди збираються на площі селища, щоб організувати святковий фестиваль і відсвяткувати Новий рік за старим тибетським стилем: «Зимове сонце світило тьмяно, м'ясо, створюючи якраз атмосферу, придатну для чогось потаємного, скарального. Люди продовжували збиратися групами, перешпигуючись, розпитуючи, обговорюючи – все про те, як зробити цей Новий рік не таким прісним і нудним, чи то в матеріальному плані, чи то в плані емоцій, одним словом надати йому хоч трохи різноманітності» [9, с. 87]. Такі епізоди показують, що громада відчуває нерозривний зв'язок з природою та власною землею, а свята є приводом для єднання не тільки родин, а й цілих громад, що свідчить про колективізм народу. Тут автор поєднує контрастні емоційні реєстри: урочисте («сакральне») і побутове («не таким прісним і нудним»). Така стилістика дозволяє відчути і глибину традиції, і сучасні прагнення громади до новизни. У тексті відчувається іронічне відлуння, що посилює реалістичність зображення.

Алай підкреслює, що для тибетської громади будь-яка буденна дія чи побутова дія є частиною традицій. Скажімо, збори врожаю і тяжка праця на полі були звичним заняттям для жителів Щасливого селища: «Гела знав, що якщо його мати почне працювати на полях, то люди у селі будуть ставитися до них двох ще краще, якщо мама працюватиме на полях, як селяни, то виробнича бригада дасть їм більше зерна, можливо, більше яловичини, баранини та олії» [9, с. 125]. Завдяки таким епізодам стає зрозуміло, що праця на колективному рівні визначала рівень матеріального забезпечення окремих сімей. Вона відображає механізми соціальної інтеграції та економічної ієрархії в аграрному суспільстві, де праця була не лише засобом виживання, але й інструментом формування соціального статусу.

У романі неодноразово згадується типова для тибетських селищ архітектура: масивні будинки з плоскими дахами, на яких можна сушити зерно або вести господарські роботи: «Будинок Гели – це прибудова з двох кімнат, що примикають до суцільної стіни виробничого складського приміщення, двері відчиняються просто на площу, не як у інших і багатших, де є і будинок, і двір, і не паркан з березових палиць, а огорожа з щільно переплетених вербових гілочок» [9, с. 17]. У головного героя дещо інша соціальна ситуація, він походить із малозабезпеченої родини, тому вимушений жити фактично на робочому місці. Якщо говорити про особливості авторської мови, то тут поєднується протиставлення і деталі-

зацію, що підкреслює місце героя у суспільній ієрархії. Стилiстично цей фрагмент має відтінок візуального реалізму: через просторові й матеріальні описи створюється образ злидненої, але живої дійсності.

Тибетська кухня, описана в романі, постає важливим елементом культурної ідентичності. Приготування їжі часто має обрядовий характер: певні страви готують лише на великі свята, а деякі подають виключно гостям, котрих хочуть особливо вшанувати чи зустріти: «Гела з матір'ю повернулися і сім'ю Еньбо охопила атмосфера свята. Вони дістали глечик вина, який виміняли у іншій родини за діжку зерна, довго варили в казані м'ясо; горох і джуму в киплячому бульйоні видавали спокусливий аромат. Коли м'ясо зварилося, Есіцзян нарізала його великими шматками, і склала на таці у формі гірки, радісно подаючи до столу» [9, с. 167]. Таким чином, кулінарні звичаї слугують знаком гостинності та етнічної самобутності народу.

Близькою є і проблематика модернізації у романі. Далі спостерігаємо, як на тлі будівництва нових доріг і впровадження державних програм, що стимулюють розвиток віддалених регіонів, громада змушена пристосовуватися до іншого ритму життя: «За переказам людей із Щасливого села, цей рік назвали «роком, коли була побудована дорога». Були й ті, хто назвав цей рік «роком автомобіля». Але все рівно, перший варіант був влучнішим. Бо цього року, починаючи з весни, постійно лунали громові вибухи – таким чином вони пробивали гірські масиви. Найпростіша дорога давно вела від головної гілки шосе, позначеної на карті як «Шосе Ченг-А», просто необхідно було трохи продовжити її, щоб дістатися до Щасливого селища. Тягнули його до зими, коли на ньому приїхала перша вантажівка. Щодо «автомобільних років», то вони настали згодом, після того, як побудовану дорогу на певний час було закинуто» [9, с. 48]. Цей епізод ілюструє те, як технологічний прогрес сприймається водночас як благо й загроза одночасно: він полегшує доступ до благ цивілізації, проте зачіпає «недоторканість» та автентичність селища.

Наступний уривок ілюструє традиційний побут тибетців, у якому центральне місце займає вогонь як символ домашнього затишку та життєвої енергії: «*Не було кому заварити чай. Він сам розгрібав попіл у вогнищі посеред кімнати: під холодним сірим попелом жевріло кілька темно-червоних вуглинок. Він наклав на них купу трісок і несамовито дув, поки вгору не потягнулися тремтливі язички полум'я. Потім Гела підкинув товстіші гілки, і у вогнищі потріскував та ревів вогонь, наповнюючи кімнату ароматом чаю і цампи*» [9, с. 140]. Розпалювання вогнища власноруч підкреслює не лише фізичну необхідність підтримання тепла, а й культурну практику, пов'язану з гармонією між людиною і природою. Опис аромату чаю та цампи – традиційних складників тибетської кухні – підкреслює зв'язок героя з етнічною ідентичністю, де їжа є не лише засобом виживання, а й унікальним елементом культури. Варто також зазначити, що у цьому епізоді Алая вирізняє також увага до фонетичної організації тексту:

він надає значення звуковій образності, що особливо помітно у діалогах та внутрішньому мовленні персонажів. Вони насичені місцевими реаліями, діалектизмами та побутовими формулами мовлення, які створюють ефект присутності. Такий прийом є свідомою художньою стратегією автора, що сприяє автентичності зображення. Завдяки цьому вдається передати не лише побутовий колорит, а й духовну атмосферу тибетської громади, де слово — не просто засіб комунікації, а носій цінностей, пам'яті та ідентичності.

Символічно зображує взаємозв'язок природного середовища та культурної пам'яті тибетської громади цитата із заключного монологу Гели, головного героя роману: «*Власне, це було плато посеред гори, і ця скеля стояла на ньому, в центрі галлявини, оточеної з усіх боків гірськими ялинами. Ніхто в Щасливому селі не знав, що ця рівнинна місцевість була створена багато десятиків тисяч років тому льодовиком, що сповзає з гори, і ніхто не знав, що червона скеля була принесена туди льодовиком з вершини гори. Льодовик розтанув і перетворився на потоки води, скотився з гори, а камінь залишився тут назавжди, дивним інопланетним тілом*» [9, с. 186]. Ця деталь перегукується з ключовою темою роману — поєднанням традиції та змін, де пам'ять про минуле залишається, хоча його сенс не завжди усвідомлюється нащадками. Метафора каменя, залишеного льодовиком, символізує пам'ять, спадок, слід минулого, що залишається навіть після змін. Подібно до того, як природні процеси формують навколишній світ, так і культура тибетців, через усну традицію, побутові практики та фольклор, створює основу для національної самобутності, навіть якщо деякі її аспекти поступово втрачають своє первинне значення.

Висновки. Дослідження роману «Порожня гора» Алая засвідчує, що традиційні звичаї та побутові практики тибетської громади є невід'ємним складником формування національної самобутності. Через детальне зображення повсякденного життя персонажів автор демонструє, що культура не є статичною – вона трансформується під впливом історичних змін, але зберігає свої ключові елементи завдяки фольклору, релігійним ритуалам, сезонним святкам та трудовим практикам. Традиція у творі виступає не лише засобом організації життя, а й механізмом збереження колективної пам'яті, що забезпечує тяглість національної ідентичності. Авторська стратегія поєднання природних, історичних і культурних пластів у тексті підкреслює глибокий взаємозв'язок між навколишнім середовищем і традиційною культурою тибетців. Це відображає загальні процеси, що відбуваються в тибетських громадах: вони змушені пристосовуватися до модернізації, зберігаючи при цьому свою культурну ідентичність. Окремої уваги заслуговує мова та стиль написання роману, що виступають не менш вагомими носіями національної самобутності, ніж сюжет чи тематика. Стилiстичні прийоми, використані Алаєм, сприяють глибшому зануренню читача у ментальний і культурний простір тибетської громади. Поєднання усної традиції, ритмізованої прози, діалектних елементів і звукової образності створює

унікальний художній простір, у якому мовна структура є не лише формою, а й змістом. Саме через мову автор не лише зображає, а й моделює культурну реальність, надаючи читачеві змогу відчувати її зсередини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку охоплюють вивчення літературного осмислення національної ідентичності та трансформації традицій у контексті соціальних змін. Необхідними є компаративістські дослідження творчості Алая та інших китайських письменників, які звертаються до теми етнічних меншин, що дасть змогу простежити спільні

й відмінні підходи до репрезентації культурної спадщини. Додатковим напрямом може стати дослідження медійних репрезентацій тибетської культури в кінематографі, літературі та популярному мистецтві, що сприятиме розумінню змін у сучасному уявленні про традицію. Таким чином, подальші розвідки в цій сфері можуть спиратися на міждисциплінарний підхід, що поєднує літературознавчий, етнографічний, культурологічний та інтермедіальний аналіз для глибшого осмислення динаміки національної самобутності в умовах сучасних соціальних і політичних змін.

Література:

1. Утвердження української національної та громадянської ідентичності / за заг. ред. К. Журби, О. Рейпольської. Київ : Інститут педагогіки НАПН України, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741358> (дата звернення: 20.02.2025).
2. Лебединська І. В. Ідентичність і культура. Досвід психологічної інтерпретації. Київ : [видавництво], 2012. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001473.pdf> (дата звернення: 16.02.2025).
3. Zhong Jingwen. Introduction to Favourite Folktales of China / пер. John Minford. Beijing : New World Press, 1983.
4. Dai Jinghua. Invisible Writing: Cultural Studies in China in the 1990s. Nanjing : Jiangsu People's Press, 1999.
5. Buffetrille, K. Low Tricks and High Stakes Surrounding a Holy Place in Eastern Nepal: The Halesi-Māratika Caves // Buffetrille, K. (ed.). Revisiting Rituals in a Changing Tibetan World. Brill's Tibetan Studies Library. Vol. 31. Leiden / Boston : Brill, 2012. С. 163–208.
6. Shakya, T. *The dragon in the land of snows: A history of modern Tibet since 1947*. London : Pimlico, 1999. 602 p.
7. Namkhai Norbu. *The crystal and the way of light: Sutra, Tantra and Dzogchen*. Ithaca : Snow Lion Publications, 1997. 160 p.
8. Tulku Thondup. *The healing power of mind: Simple meditation exercises for health, well-being, and enlightenment*. Boston : Shambhala, 1998. 240 p.
9. Alai. Empty mountain : Chinese Edition. Ченду : Tiandi Publishing House, 2017. 189 с.

References:

1. Juzhba, K., & Reipolska, O. (Eds.). (2024). Utvordzhennia ukrainskoi natsionalnoi ta hromadianskoi identychnosti [Establishment of Ukrainian national and civic identity]. Kyiv: Institute of Pedagogy of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741358> (Accessed: February 20, 2025).
2. Lebedynska, I. V. (2012). Identychnist i kultura. Dosvid psykholohichnoi interpretatsii [Identity and culture. Experience of psychological interpretation]. Kyiv: [Publisher]. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/162001473.pdf> (Accessed: February 16, 2025).
3. Zhong, J. (1983). Introduction to Favourite Folktales of China (J. Minford, Trans.). Beijing: New World Press.
4. Dai, J. (1999). Yinxiang shuxie – 90 niandai Zhongguo wenhua yanjiu [Invisible writing: Cultural studies in China in the 1990s]. Nanjing: Jiangsu People's Press.
5. Buffetrille, K. (2012). Low tricks and high stakes surrounding a holy place in Eastern Nepal: The Halesi-Māratika caves. In K. Buffetrille (Ed.), Revisiting rituals in a changing Tibetan world (Vol. 31, pp. 163–208). Leiden/Boston: Brill.
6. Shakya, T. (1999). The dragon in the land of snows: A history of modern Tibet since 1947. London: Pimlico.
7. Namkhai Norbu. (1997). The crystal and the way of light: Sutra, Tantra and Dzogchen. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
8. Tulku Thondup. (1998). The healing power of mind: Simple meditation exercises for health, well-being, and enlightenment. Boston: Shambhala.
9. Alai. (2017). Empty Mountain (Chinese Edition). Chengdu: Tiandi Publishing House.