

Религиозно-философские системы Востока как основа для построения здоровой личности

Научный руководитель – Лавренюк Наталья Михайловна

Браилян Анастасия Валентиновна

Студент (бакалавр)

Башкирский государственный университет, Факультет философии и социологии, Уфа,
Россия

E-mail: nastyabrailyan@gmail.com

Переход от индустриального общества к постиндустриальному оказывает влияние не только на сферу экономики, но и на социальную, психологическую и культурную составляющие. Современное общество, изменяя свое строение, меняет и требования к своим членам. Осознанно или нет, но человек вынужден жить по заданной модели с её спецификой. На что же идёт ориентация в нашем современном социуме?

«Невидимая рука» рыночной экономики задала тренд не только для развития самого рынка, но также и для психологии и философии человека, который непосредственно находится в этой системе. Такой человек в обязательном порядке должен обладать такими качествами как инициативность, амбициозность, раскрепощенность, открытость ко всему новому и поиск этого самого «нового». Все эти качества могут быть реализованы только при наличии постоянного движения. Как долго он сможет поддерживать свой ритм и состояние, зависит от количества внутренней энергии и его источника в целом. Синдром эмоционального перегорания, вызванный утратой физической, когнитивной и эмоциональной энергии ввиду стресса, сейчас захватывает всё большее число развитых и развивающихся стран. В то же время с целью восстановления собственного состояния в обиход входят практики консультирования у психологов и психотерапевтов, которые, в свою очередь, поддерживают заданный ритм современности.

В состав основных подходов психотерапии Запада можно отнести психоанализ, бихевиоризм, гештальтпсихологию и гуманистическую психологию, некоторые из которых рассматривают саму психотерапию и человека не в целостности, а оказывая давление лишь на отдельные составляющие. Так, психоанализ сосредотачивается лишь на анализе бессознательного. Бихевиоризм действует в рамках показателей «стимул» и «реакция», что даёт эффект для локального лечения без обнаружения корня проблемы. Гештальтпсихология обращает внимание именно на состояния целостности и завершенности, другой вопрос в том, всё ли мы можем завершить, и как следует поступить в случае отрицательного ответа. Самый главный недостаток, объединяющий все эти методы - направленность не на фундаментальное преобразование, охватывающее все составляющие сущности человека до самых его основ, а на локальное восстановление отдельных областей психики для его успешной деятельности во вне. В противовес представленным теориям психотерапии выделяется подход гуманистической психологии, которая ставит в центр человека как целостную систему и рассматривает её внутренние особенности, такие как свобода, любовь, ответственность, психическое здоровье и т.д. Однако гуманистическая психология выдвигает эти вопросы на рассмотрение только в XX в., но были ли представители, которые затрагивали данную проблему и нашли ответы на вопросы о человеке и его смысле жизни ранее? Более того, один из последователей гуманистической направленности Эрих Фромм уже в начале своей профессиональной деятельности обращался к восточным учениям, в частности, к буддизму[2].

Религия и философия дают укрепляющую базу для психологической защищенности и

безопасности человека, что было актуально во все времена. Объектом религиозной веры может выступать всё, что угодно: деньги, любовь, Бог, все то, на что человек ориентируется и то, во что он верит. Если глубоко рассматривать мировые религии, то мы найдем много общего, а главное - одно ядро и ценности, такие как вера, любовь и милосердие. Другой вопрос состоит в том, как себя позиционируют религиозные организации, какие правила выдвигают, и насколько их религия адаптируема под современную реальность. Почему восточные учения являются наиболее лучшим вариантом для этой основы?

Основные направления из философских систем, которые будут рассмотрены в этой статье - буддизм, дзен-буддизм, даосизм. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что ориентация людей на материальные ценности и невозможность человека остановиться и вырваться из круговорота экономических и социальных отношений, приводит к духовному кризису, который является дальнейшим источником всех проблем.

Всемирно известные истины буддизма - жизнь есть страдания, которые вызваны человеческой привязанностью к собственным желаниям. Данный принцип находит воплощение и в нашей действительности: сформированные искусственные потребности человека вынуждают его страдать и действовать во имя удовлетворения желаний. И чем быстрее каждый из нас это осознает, тем быстрее произойдут и внутренние изменения. Из онтологии буддизма хинаяны следует, что в основе всего лежит бытие дхарм, означающее путь правильного развития и раскрытия Божественного в нас и в мире. Освобождение от земных страданий достигается за счет следования дхарме, что в конечном итоге приводит к нирване. Буддизм махаяны, в свою очередь, именуется человека освобожденного от всех привязанностей «архатом». А без основополагающего состояния покоя, которое достигается за счет непривязанности, ни психического, ни физического здоровья у человека не будет.

Главное чем оперирует даосизм-закон спонтанности бытия, течением природы. Дао-начало и конец всего сущего. Всё бытие берет начало в Дао, и, совершая круговорот, оно туда же и возвращается. Также, необходимо отметить, что даосизм рассматривает все составляющие Вселенной в целостности. В противном случае, если человек не следует принципу целостности, то даосизм указывает на иллюзорность, в которой живет индивид. Иллюзия - это мир, который человек сам для себя сконструировал и сам же в него поверил. Таким образом, опираясь на принцип единства всего сущего, философское воззрение даосизма даёт возможность человеку посмотреть на себя не с точки зрения исполняемых социальных ролей, а как важное составляющее всего мира. В случае же если человек не может почувствовать гармонию и связь между собой и окружающим миром, то это приводит к внутренним конфликтам и противоречиям.

Дзен-буддизм, в свою очередь, призывает людей к созерцанию своей природы и отрешенности, практики «у-вэй» или «неделание», так как именно таким образом можно достичь непредвзятого взгляда на мир и на его ценности. В противовес того движения и круговорота, который формируется вокруг нас в результате деятельности согласно западному мышлению. Также необходимо отметить, что данная философская система, воспринимая Вселенную и все её составляющие, исключает оценку, что приводит к успокоению ума и обретения внутреннего равновесия.

Главные задачи людей современности в тех условиях, в которых мы оказались - это обретение свободы и духовного подъема. А так как именно философия Востока предлагает наиболее систематические и практичные знания, говорящие о фундаментальных основах человека, то именно они могут стать тем вектором, который приведет нас к намеченной цели не только быстро, но и более эффективно [1].

Источники и литература

- 1) Богомазова Н.Л. Религиозно-философские аспекты доктрины дзен-буддизма в культуре Востока и Запада// Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные ведомости. 2015. No.2. С.3-13.
- 2) Фромм Э. Дзен-буддизм и психоанализ М., 2018.