

ДУХОВНІ ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена, насамперед, перехідним станом сучасного українського суспільства та становищем особистості в ньому. Вона знаходиться сьогодні в духовній кризі: все більшою мірою виявляє свою неготовність максимально усвідомлювати, контролювати та реалізовувати власні духовні й тілесні потенції. Для виходу з духовної кризи, повнофункціонального існування в сучасному суспільстві особистості необхідно трансформувати себе завдяки духовно-практичній діяльності. Духовно-практична діяльність здатна охопити всі рівні особистості від тілесного до духовного, надати їй стійкості, гнучкості, креативності, тобто тих якостей, які оптимізують її життєдіяльність. Вона має як безсумнівний потенціал для українського суспільства, так і побічний ефект (захоплення її містичними, езотеричними аспектами, зануреність у переживання), що призводить до відчуження особистості. Отже, особистісні зміни, як позитивні, так і негативні, які несе у собі духовна практика, актуалізують питання щодо вивчення змісту духовних практик та їх залучення у систему формування особистості. **Мета дослідження** - концептуалізація духовних практик як засобу трансформації особистості в умовах перехідного суспільства. Відповідно до поставленої мети сформульовано такі **завдання**: визначити поняття духовних практик; виявити специфіку сучасних форм духовних практик, їх цілей та засобів; розкрити особливості процесу духовної трансформації особистості та визначити типи трансформованої особистості. **Об'єктом дослідження** є трансформація особистості в перехідних суспільствах. **Предметом дослідження** виступає зміст духовних практик як засобу трансформації особистості. Багато вчених всього світу визначають сучасний етап розвитку цивілізації, як глобальну духовну кризу, яка охопила нашу планету і торкнулася всіх сфер життя сучасного суспільства: освітньої, політичної, економічної, соціальної та фінансової. Це найбільш небезпечна криза, що охопила українське суспільство зокрема: душа народу занепадає, втрачаючи свою чистоту і світлість. Люди не бачать майбутнього, втрачають ідеали, не відчувають себе частиною Світу і своєї єдності, рідності з Ним, свого поклоніння на Землі як Людини, що призводить до втрати інформаційної екології душі, руйнування духовно-душевної структури людини, і, відповідно, духовного здоров'я нації. Гюстав Лебон застерігав, що народ може втратити дуже багато, зазнати неймовірних катастроф і в змозі піднятися. Але ним буде все втрачено, йому неможливо ніколи піднятися, якщо він загубив свою душу. Тому ключова проблема, що стоїть перед нами сьогодні – запобігти духовно-душевному руйнуванню особистості, сприяти її духовноморальному оздоровленню. Для виходу з духовної кризи треба змінити свідомість людини з надспоживацької, технократичної на духовну шляхом формування духовних практик. Результатом цього буде трансформація особистості, тобто процес свідомої зміни людиною духовної, фізіологічної та соціальної складової власної особистості. За словами А. Печчеї, тільки через удосконалення самих людей – усіх, що населяють планету, – лежить шлях до оновлення та покращення світу [3, с.302]. Одним із методів трансформації особистості є духовні практики. Це – діяльність людини, що допомагає розкрити власну духовну сутність, яку можна звести до вищих психічних процесів. Проте, ця діяльність трансформує як тілесні, так і духовні компоненти людини, а тому доцільно вивчати духовну практику як активно-перетворюючу діяльність, яка має за мету освітлення та контроль особистих психофізіологічних функцій [1, с. 10]. Мета сучасних форм духовних практик, поряд із загальним оздоровленням, полягає у досягненні певних станів: абстрактних або естетичних, психодинамічних, перинатальних, надособистісних або трансперсональних, в рамках яких відбувається трансформація тілесного та духовного елементів людини. (С. Гроф) Духовні практики полегшують фізичні, емоційні і ментальні (розумові) страждання людини; розкріпають ті сфери його істоти, які скостеніли від багаторічних страждань. Вони відкривають для особистості шлях до кращої саморегуляції та саморозвитку. Духовно розвинена особистість стає більш чуйною, перейнятливою, емпатичною, лагідною, захищеною від неврозів, девіацій та деліквентостей. Вона переживає внутрішню свободу і бере на себе відповідальність за свою долю як сценарій життєвого шляху, за свій вибір ієрархії смислів як свого внутрішнього світу та як самої себе [7, с. 153-159]. Засоби сучасних духовних практик поділені на чотири групи: 1) засоби рослинного походження: пліснява та рослини, що містять психоделічні речовини; 2) антропологічні засоби: техніки дихання, аскетичні техніки, зосередження уваги на об'єктах, використання вербальних формул; 3) засоби біогенного походження: синтетичні психоделічні препарати (ЛСД); 4) засоби техногенного походження: аудіотехнології, в яких використовується ефект бінауральних ритмів. На основі специфіки досягнення мети та використання засобів можна виділити два основні типи духовних практик. Перший – йогічний спрямований на гармонійний розвиток тілесного та духовного рівнів особистості. Другий – споглядальний, який ставить акцент на досягненні певних переживань шляхом аскези [1, с.11]. Для духовної роботи потрібно виділити спеціальний час у дні й тижні, який проводиться в прийнятних умовах, бажано на природі. У таку вільну від щоденних клопотів годину можна поміркувати про велику ціну життя, наповненого неминучими проблемами. Трансформація під час духовних практик відбувається спочатку через переживання смерті та відродження, а потім – через досягнення трансперсональних переживань. Зіткнення зі смертю радикально міняє подальше життя особистості, змушуючи її робити переоцінку життєвих цінностей та перебудувати ієрархію смислів. У ході духовної роботи не лише зростають духовні риси особистості, а й тимчасово активуються старі психотравми, докорінне стирання програм яких за допомогою духовної практики відкриває нові можливості [8, с.27]. Процес трансформації та його результат суто індивідуальні, проте на основі аналізу особливостей темпераменту та характеру виокремлено основні типи трансформованої особистості: 1) інтровертований; 2) екстравертований. Окрім типу особистості, у процесі трансформації важливу роль відіграє соціальна спрямованість трансформованої особистості. Асоціальна спрямованість виявляється у вивільненні особистості від суспільства. Така людина стає на шлях духовного удосконалення через орієнтацію на власне самопізнання. Але у такому випадку вона може стати рабою цієї ж практики, оскільки спрочиняється її відчуження (вона покидає суспільство, шукає усамітнення в монастирі або інших відлюдних місцях) Асоціальна спрямованість спостерігається у злочинній сфері (зомбування, гіпноз та НЛП (нейролінгвістичне програмування) для наживи [1, с.13]. Щодо просоціального виміру, то сьогодні можна спостерігати включення духовної практики у різні сфери життєдіяльності особистості. Такі системи як даосизм, йога, тантра зайняли місце у системі загальної фізичної підготовки. Окрім загальної оздоровчої спрямованості, велика увага в них приділяється медитативним технікам, які застосовуються як при підготовці спеціалістів, так і як засіб релаксації. [1, с.13] Вони зменшують фізіологічне збудження, знімають переживання стресу, знижують рівень тривоги й депресії; покращують увагу, пам'ять, креативність, інтуїцію; підвищують самоконтроль, рівень переживання благодаті й щастя, самоцінку, самоактуалізацію. При високому рівні оволодіння медитативними техніками людина може досягти такого зміненого стану психіки, котрий характеризується континуально-інтуїтивним взаємодіянням зі світом та нееоцентричним діалогом чи полілогом із людьми [8, с. 27-34]. Духовні практики можуть бути включені у процес формування особистості у двох напрямках: 1) формування духовної сфери особистості, 2) орієнтація на гармонійний розвиток духу та тіла. Означені напрями присутні і в нетрадиційних сферах освіти (вальдорфська педагогіка), і на рівні державної системи освіти в деяких країнах (Китай). Духовна практика може бути використана для формування патріотизму, демократичності, толерантності, але вона має бути поєднана з певною ідеологією, релігією в залежності від статусу держави [1, с.14]. **Висновок** Проблема вивчення духовних практик є більш ніж актуальною в наш час, в умовах перехідного суспільства, коли відбувається девальвація ціннісних орієнтацій, швидкий розвиток техніки та технології. Такі обставини провокують духовні кризи, вихід з яких полягає у наростанні явища відчуження або у трансформації особистості. Виходом з них для особистості є її трансформація, яка розглядається як свідомий процес зміни людиною всіх особистісних рівнів та підструктур, внаслідок чого відбувається подолання особистістю наявних буттєвих обмежень, відродження укоріненості в бутті, одним із засобів якої виступають духовні практики.

Список використаних джерел

1. Павловський В.Л. «Духовні практики як засіб трансформації особистості»: автореф. дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.03 / В. Л. Павловський ; Ін-т вищ. освіти АПН України. К., 2010. 20 с. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe
2. Т. Г. Тюрін «Бездуховність як чинник саморуйнування людини і суспільства(у контексті інформаційно-енергетичної парадигми)» // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. Вип.3. С.119-132.
3. Печчеї А. Человеческие качества. М.: Прогресс. 1997. 302 с.
4. Павловський В. Л. Специфіка розвитку сучасних течій духовного удосконалення / В. Л. Павловський // Нова парадигма: [журнал наукових праць] / голов. ред. В. П. Бех.; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; Творче об'єднання «Нова парадигма» Вип. 89. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 23-31.
5. Павловський В. Л. Засоби духовної практики / В. Л. Павловський // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка / голов. ред. П. Ю. Саух. Вип. 47. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 47-51
6. Павловський В. Л. Проблема ідентичності в трансперсональній парадигмі / Володимир Леонідович Павловський // Вісник Житомирського державного технологічного університету. Філософські науки. Випуск 3. Житомир, 2008. С. 121-12.
7. Дубасенюк О.А. Духовні практики як засіб вдосконалення та саморозвитку особистості // Духовна культура особистості: навч. посібник : Вид. 2-ге, доп. / Д.В. Чернілевський, О.В. Вознюк, О.А. Дубасенюк та ін. / за ред. професора Д.В. Чернілевського. Вінниця: АМСКП, 2010. С. 153-159

8. Олексій Колісник. «Психологічна практика духовного саморозвитку, особистості.» С. 27.