МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗВО «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Гуманітарний факультет

Кафедра культурології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: “Нова капіталістична духовність: практики “mindfulness”

(на прикладі пострадянського середнього класу)”

Студента IV курсу

групи ГКУ17/Б

Пендрак Анастасії Вікторівни

Науковий керівник:

доцент, кандидат філософських наук

Колесник Ігор Миколайович

м. Львів - 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1

Буддизм у контексті глобальних змін: адаптації, виклики, перспективи ...8

1.1. Окреслення загального буддійського контексту у XX-XXI ст 8

1.2. Поняття буддизму в сучасному погляді американців. Особливості буддизму на Заході 12

1.3. Висновки до першого розділу.....18

РОЗДІЛ 2

Пристосування та осмислення практики “mindfulness” у західному суспільстві.....20

2.1. “Ефект нової”: феномен “bullshit jobs” та мода на усвідомленість..... 20

2.2. Духовні практики і “самовдосконалення” як ціль сучасності. Впливи “трендів” на медитацію 25

2.3. Висновки до другого розділу 27

РОЗДІЛ 3

Аналіз практичної частини дослідження на основі проведеного онлайн-опитування 30

3.1. Виклад і зміст онлайн-опитування 30

3.2. Висновки до третього розділу.....33

ВИСНОВКИ 34

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 38

ДОДАТКИ..... 41

ВСТУП

За словами автора книги “McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality” Рональда Пурсера, нова капіталістична духовність - це новомодна технологія усвідомленості, яку символічно порівнюють за своїми якостями і масштабами поширення з продукцією Макдональдс. Слово «McMindfulness» - походить від двох слів: “McDonalds” (мережа закладів швидкого харчування) і “mindfulness” (пояснює слово “саті” - індуїстське поняття самозаглибленого спостереження, запроваджене в англійську мову наприкінці 19 ст.) [21]. В другій половині 20 ст. поняття “майндфулнес”, що первинно апелювало до релігійного та метафізичного контекстів, втрачає своє первинне значення.

Практика уважного самоспостереження стає місцем зустрічі Сходу і Заходу, буддизму і модернізму, де головні буддистські принципи та уявлення починають застосовуватися до сучасного життя. Тенденція “свійськості” західного буддизму в епоху капіталізму та Модернізму особливо відзначається серед дослідників та зацікавлених людей у даній тематиці. Зокрема, британський філософ Джуліан Баггіні, веде дискусію про так званий “безбожний” буддизм [10]: “зростаючий рух” намагається позбавити буддизм “забобонних” ідей про відродження і карму на лад [...] науки [11].

Чому люди хочуть займатися практиками самозаглибленого спостереження? Це питання стало ключовим для нас у даному дослідженні і змусило копати глибше у світоглядні витоки практик “mindfulness”, взаємовпливи буддизму і модернізму, розуміння мети та цілі секулярної медитації тощо. Пошук відповідей було залучено кількома гіпотезами, які допомогли нам не відходити від суті та головної ідеї даного дослідження.

Припущення перше передбачало ідею про те, що обрана вибірка людей, пострадянський середній клас, займає безцільні чи ж некорисні посади у суспільстві. Вони не приносять реальної користі світу, проте, все ж існують для того, щоб виправдати кар'єру людей, які їх виконують. Елемент виправдання

кар’єри та вдавання того, що робота існує не просто так, підвело нас до ключового поняття “безглуздої роботи” антропологічного дослідження та книги Девіда Гребера під назвою “Bullshit Jobs”, де автор висвітлює проблематику марності певних посад, їхньої безцільності для суспільства чи навіть шкоду.

Цілком реально, що люди з “bullshit jobs” (термін, застосований Девідом Гребером в антропологічному дослідженні “Bullshit Jobs” [1]) усвідомлюють марність своїх посад, але вони стали заручниками радянської системи, яка диктувала обов’язкову повну зайнятість. Немає значення, чи роблять ці роботи щось корисне, адже більше робочих місць краще, незважаючи ні на що. Люди займаються діяльністю, яка їх не задовольняє, усвідомлюючи її безсенсовність, занудність тощо. Саме тому, цілком припустимо, що життя у всесвіті марних і духовно порожніх посад змушує людей шукати сенс за межами їхньої роботи.

Наступна гіпотеза звучить таким чином: медитація допомагає людям відчувати себе краще, але, зрештою, просто перетворює їх в ефективних споживачів та учасників ринку. В даному випадку ми говоримо про секулярну медитацію, яка позбавлена філософських, етичних та релігійних ідей, а, відтак, за словами Славоя Жижека, вона перетворюється в “ідеологію глобального капіталізму” [16]. “Mindfulness” стає “галуззю у 4 мільярди доларів, яка підкріплена ажіотажем у ЗМІ та слизьким маркетингом еліт руху”, а також сотнями одиниць різноманітних майстер-класів, програм і додатків для смартфонів, онлайн-курсами та маркетинговою атрибутикою [4, с. 18-19].

Останнє припущення стосуються збору статистичних та соціологічних даних, які сприймають уважність як позитивну психологію та індустрію щастя, що “деполітизувала та приватизувала стрес” [4, с. 16]. За даними американського інституту дослідження громадської думки Ґеллапа, здійсненого 5 років тому, корпорації втрачають 300 млрд доларів на рік через стрес у працівників, а 7 з 10 - взагалі звільняються. Це наштовхує компанії та керівників більше дбати про потреби та почуття працівників, заохочуючи їх практикувати медитацію задля продуктивності та ефективності їхньої роботи. Люди займаються практиками “майндфулнес” не тільки тому, що в них погана робота, а й тому, що навпаки - "добра".

Дослідницька робота та питання передбачали як теоретичні методи аналізу (вторинні дані), так і практичні (первинні). Перший тип аналізу відповідав за пояснення і розуміння явищ для спростування/оскарження чи підтвердження/розширення вже існуючих типів даних та знань у сфері “духовного” зацікавлення, а також за логічне дослідження системи вірувань та припущень.

Задля перевірки достовірності заданих гіпотез ми звернулися до вже існуючих джерел та критиків у даній тематиці. Серед дослідників, які пишуть про феномен секулярної медитації в епоху 21 століття, вартий нашої уваги Девід Макмаган та його робота під назвою “The Making of Buddhist Modernism”, яка полягає в аналізі і вивчені спектру популярних та наукових праць, написаних буддистами з усього світу. Дослідницька праця описує розвиток “буддійського модернізму” на перетині культурного та географічного контексту і наводить причини розповсюдження “mindfulness” на Заході.

Книга Рональда Пурсера під назвою “McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality” - це ще одна допоміжна база, яка розвінчує так звану "революцію уважності", викриваючи те, як корпорації, школи, уряди та військові співпрацюють з практикою “майндфулнес” - технікою, що стала “панацеєю” від усіх бід. Автор звертає увагу на сучасний підхід до буддійської практики, який прирівнюється до індустрії фастфуду, стандартизації та постійного контролю.

Канадський філософ та історик культури Чарльз Тейлор, роботи якого до недавнього часу не були перекладені українською мовою, відомий завдяки своїй масштабній роботі “Секулярна доба”. У даній роботі автор простежує те, як змінилася християнська віра в західному суспільстві протягом останніх п’яти століть. Тейлор практично не згадує про релігію буддизму, проте, досліджує як сучасна людина може зрозуміти себе, суспільство і світ природи в суто світський спосіб, позбавлений будь-якого посилання на божественне чи сферу трансцендентного.

Праця під назвою “Філософія буддизму: енциклопедія” стала справжнім посібником знань про буддійську філософію, де зібрані напрацювання різних

видатних авторів та представників школи традиції буддизму. Унікальність книги полягає в поясненні східної релігії крізь призму категорій, понять, концепцій та персоналій з акцентом на глобалізаційні процеси.

Дослідницька робота належить до тих, що вивчає проблематику чи феномен сучасності та сьогодення більше, ніж історію. Саме тому, критичного осмислення на основі книг для нас було б недостатньо, адже, ми передбачаємо розуміння актуального соціального контексту і залученість експериментальних даних, здобутих самостійно на основі опитувань. Такий підхід забезпечив практичне вивчення предмета та формування висновків, здійснених на основі анонімного анкетування.

Опитані - це люди, які мали причетність до секулярної медитації і змогли дати відповідь на те, чому зупинили свою увагу на практиках, що відкидають будь-який релігійний/метафізичний контекст. Що наштовхнуло їх займатися практиками “mindfulness”? Чи допомагає їм медитація відчувати себе більш наповненими морально, розслаблятися і відпускати напруження після важкого робочого дня чи напруженого спілкування з кимось? Можливо практика зосередження уваги провокує людей на більшу продуктивність? Що вони думають про медитацію, позбавлену філософських, етичних чи релігійних ідей: сприймають її радше як щось позитивне чи негативне? Чи цікавилися вони буддизмом (можливо знайомство з секулярною медитацією дало поштовх піти глибше в теорію/філософію), і чи відомо їм щось про походження “mindfulness”?

Первинний збір даних у вигляді анонімного онлайн опитування був передбачений на окрему цільову групу віком від 25 до 35 років, народжених у 80-х - 90-х роках за допомогою сервісу Google Forms, який дозволив максимально репрезентативно здійснити анкетування. Відбір респондентів відбувався в соціальних мережах Instagram та Facebook, а також месенджері Telegram . Види та типи запитань поділялися на питання з кількома варіантами відповідей (так/ні/можливо чи вибір якогось із запропонованих тверджень) і можливістю вводу власної, а також наявності оціночної шкали, коли респондент ставить оцінку за шкалою від 1-го до 5-и. Опитувальник поділявся на два

розділи. Загальна кількість питань першої частини складала цифру “6”, а другої - “5”.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів та міні-висновків до кожного, загального висновку, а також списку використаної літератури, джерел та додатків у вигляді таблиці, які слугують допоміжними матеріалами для повноти сприйняття роботи.

У першому розділі розглянуто основні етапи становлення буддизму в епоху 20-21 ст., коли буддизм стає включеним у соціальний контекст, реформується та очищається від традиційних/архаїчних інтерпретацій, і перетворюється в “інтелектуальний, раціональний чи навіть “науковий” буддизм” [7, с. 52].

У першій половині другого розділу розглянуто феномен капіталістичного укладу, визначено та окреслено соціальний контекст, роль влади та суспільства у проектуванні таких понять як “щастя”, “свобода”, “вибір”, а також формування теперішньої структури працевлаштування. Друга частина описує застосування практики “mindfulness” як ідеології сучасності, яка під впливом комерції перетворюється на роздутий “фетиш” та духовний нарцисизм.

Останній розділ дослідницької праці присвячений аналізу практичної діяльності роботи, висвітлює статистичні відомості та залучає експериментальні дані, проведені на основі опитування серед людей причетних до секулярної медитації.

РОЗДІЛ 1

Буддизм у контексті глобальних змін: адаптації, виклики, перспективи

1.1. Окреслення загального буддійського контексту у XX-XXI ст.

В епоху глобалізації вся історія буддизму набуває нових значень і сенсів. Західне проникнення та осмислення в Азію дозволило включити буддизм в рамки глобального дискурсу і перерости у щось більше, ніж просто релігійно-філософське вчення Сходу. Як всесвітній феномен, буддизм варто віднести до процесів 20 ст., коли він перетворюється на "глобальний інтелектуально-духовний ресурс, відкритий для всезагального користування" [7, с. 46]. Водночас, саме у 20 столітті виникає особливий інтерес до буддійської традиції, що був супроводжений певними чинниками, зокрема, головний з них - це контркультурна революція 1960-70-х років.

Далеко не весь простір філософського вчення включений у простір глобальності. Звідси і два поняття: "буддизм в глобальну епоху" та "глобальний буддизм" [7, 46], де останній подає себе як філософія чи стиль життя і не пов'язаний з релігією, а його зв'язок з буддійськими структурами є доволі стриманий [7, 46]. Як наслідок, відбувається розмежування буддистів на общини: "вроджені" та "новонавернені" (неофіти). Існування двох видів буддизму також умовно можна розрізнити на традиційний/пасивний та активний/динамічний.

В буддизмі відсутнє поняття "догми, межі ортодоксії та інакомислення" і завжди була присутня "суміш з іншими віруваннями" [7, с. 48]. Саме тому, словосполучення "буддійський фундаменталізм" саме по собі звучить не злагоджено і дисгармонійний. Релігіознавець і сходознавець Агаджанян А. С. у статті з книги "Філософія буддизму. Енциклопедія" стверджує наступне: "В буддизмі немає різкого, онтологічного дуалізму праведності та гріха, а значить - немає і різкого поділу на вірних і невірних, обраних та язичників" [7, с. 48]. На

думку Александра, буддизм більш локальний і “дифузійний”, він ніколи не був особливо пов’язаний з світською владою. Він не приймає “жорстких організаційних форм і не може слугувати о сновою створення транснаціональних збройних груп” [7, с. 48].

Незважаючи на те, що прояви антиглобалізму в буддизмі незначні - вони все ж існують. Прикладом насильного антиглобалізму є японська релігійна секта Аум Сінрікьо заснована у 1987 році, яка перетворилася з мирної організації на злочину. Іншим прикладом антиглобалістського дискурсу в буддизмі є “критика глобалізму як секулярної ідеології” чи, іншими словами, спротив “безрелігійній глобальності” [7, с. 49].

Поширення буддизму на Заході відбувається точково. В буддизмі немає чітко визначеного духовного/сакрального центру управління. Традиція буддизму легко розповсюджувалася на західній частині планети завдяки “харизматичним” вчителям (частіше західного походження), навколо яких творилася так звана глобальна “сітка”. Наприклад, заснування міжнароднох спільноти буддистів Friends of the Western Buddhist Order (FWBO) Сангхаракшитою у Великобританії в 1967 році, або товариство медитації Insight Meditation Society, створене у США після Другої світової війни Шероном Зальцбергом, Джеком Корнфілдом і Джозефом Голдштейном у 1975 році [7, с. 50].

“Глобальні форми буддизму засновані на західному прочитанні (або переробці) азійських традицій”, - зазначає Агаджанян [7, с. 50]. Вони є прикладом нових утворень, форм і взаємозв’язків, які в процесі поширення набувають спрощень, трансформацій та адаптуються під умови простору, в якому існують. Таким чином, буддійська доктрина перетворюється в еластичний “духовний software” з новими контекстами і можливістю взаємодіяти з іншими елементами (наприклад, з християнством) [7, с. 50].

Спрощені форми медитації стають частиною масового світського життя в 20 ст. на Заході та в Азії, яка виключає ісламські країни, Південно-Східний регіон Малайзії та Індонезії, а також Китай. Воно відбувається так різко, що стається зсув щодо головного призначення медитації як такої: “з езотеричної

форми глибокого містичного досвіду, вона стає психотерапевтичним засобом, більше орієнтованим на зцілення, що доступна масі мирян" [7, с. 50].

Буддійське місіонерство, розповсюджене на Заході та Сході, ставить собі за ціль "перетворення світу" з елементами благодійності, притаманне тоді християнській діяльності. Благодійна активність буддизму тісно пов'язана з "соціально і політично ангажованим буддизмом" [7, с. 51]. "Саме поняття «ангажований буддизм» було вироблено саме для того, щоб підкреслити новизну явища" [7, с. 51]. "Соціальна ангажованість" буддизму також свідчить про включеність у соціальний контекст та його проблеми.

У 20 ст. буддизм веде активний діалог з Заходом. Як зазначено у розділі про глобальний буддизм книги "Філософія буддизму. Енциклопедія", він реформується та очищається від традиційних та архаїчних інтерпретацій, які стають чужими в глобальну епоху, виходячи з сучасного контексту та інтересів суспільства [7, с. 52]. Тенденція глобалізації призводить до того, що формується так званий "інтелектуальний, раціональний, чи навіть "науковий" буддизм", де відсутній "монотеїстичний бог". Усі згадані процеси сприяли формуванню "чистого буддизму". "У зв'язку з цим важко переоцінити той вплив, який справила свого часу кинута Айнштайном фраза: «Якщо і є релігія, яка буде узгоджена з сучасними науковими потребами, то це буддизм»." [7, с. 52].

Перспектива модернізації та залученість в глобальні процеси означає суттєве послаблення традиційного буддизму в країнах Сходу, а, відтак, має свої переваги та недоліки. У той час, коли західні форми буддизму стають світовою нормою, вони також змінюють його традиційний вигляд в країнах консервативного буддизму. Негативний досвід світського буддизму відобразився на буддійському чернецтві в Таїланді: "в пресі часто зустрічаються повідомлення про відхід ченців від аскетичних практик, зниження канонічної чистоти і навіть кримінальні випадки" [7, с. 54].

Водночас, унікальність буддизму полягає у його гнучкості, адже, незважаючи на тенденцію послаблення у швидко модернізованих суспільствах, він вдало зберігає свої елементи в нових, унікальних формах. "Хвиля буддійського модернізму" була розпочата в Китаї, а згодом - на Тайвані, і

полягала в активній організації системи освіти, ролі мирян, спробі поєднати буддизм з наукою та сучасними ідеологіями тощо [7, с. 54].

Китайський буддизм був одним з тих, що зазнав і пережив на собі досвід декількох хвиль, спершу, під суспільно модерністським лозунгом, а згодом - комуністичним. Цікавим спостереженням є утворення сект - “нових релігійних рухів, заснованих на буддійській традиції”, які свідчили про включеність Китаю в глобальні процеси 80-х і 90-х років [7, с. 55].

Відсутність традиційного буддизму як релігії у тих чи інших країнах, однак, не виключає його існування в інших проявах і формах, зокрема, як феномен глобальний. “Інтерес до буддизму в міському середовищі Росії, України, інших країн колишнього СРСР, як і два десятиліття раніше - на Заході, підігрівається інтересом до ірраціонального, особливо по контрасту з раціоналізмом і секуляризацією панівних конфесій” [7, с. 55].

Буддизму в посткомуністичних країнах, чи країнах з відсотковим мінімумом буддистів менше одного, характерна м’яка та лояльна форма поведінки та мислення, на відміну від інших осілих віросповідних структур та конфесій, як, наприклад, православ’я. Відносно малу кількість буддистів у Європі і пострадянських/посткомуністичних країнах можна також пояснити невеликою кількістю діаспори з країн Азії, на відміну від США, де відбувалося багато еміграційних процесів.

1.2. Поняття буддизму в сучасному погляді американців. Особливості буддизму на Заході

Розвиток територіальних західних держав вносить великі зміни в історію буддизму і передбачає, перш за все, роль і значення, які відіграють тут міста. В них формуються нові соціальні прошарки та ієрархії незнайомі до того Сходу. До того ж, міське життя стає своєрідною "фабрикою" з виготовлення проблем: соціальних, сімейних, індивідуальних тощо.

Для того, щоб пояснити поширення буддизму в модерні часи, більшість знавців вдається до ідеї шаленого темпу і стилю життя, коли "mindfulness" стає своєрідною "протиотрутою" на шляху повсякденних чи рутинних турбот, і в цьому є своя правда. Однак, як вказує на це автор Девід Л. Макмаган, існують ще кілька "невловимих історичних та культурних факторів", які певним чином об'єдналися в одне ціле в процесі становлення практики "mindfulness" у США [3, с. 217].

У буддизмі, як і в християнстві, є одна чітко виражена схожість, яка полягає в ідеї "людського процвітання", як одна з форм блаженства, уникнення страждань і досягнення абсолютного щастя. Однак, покликання людини до власного процвітання суперечить сучасному розумінню цієї ідеї. Чарльз Тейлор, у книзі "Секулярна доба", вказує, що розбіжність у поглядах чи розуміннях можна пояснити радикальною зміною ідентичності в секулярному віці [6, с. 38].

Саме така зміна стає однією із складових сучасності як новий тип світоглядної позиції. Тейлор протиставляє цей тип ставлення, який він називає «утвердженням звичайного життя», домодерним (середньовічна етика честі та слави, монастирська етика самозречення та аскетизму та платонівський погляд на форми), які сприймали звичайне життя з усіма його буденними клопотами (робота, сім'я) як щось профанне - повний антипод сакральності [3, с. 219].

Нове/модерне світосприйняття сучасності, яке почалося з Реформації і триває до нашого часу, являло собою ідею певної сенсовності і значущості рутинного чи повсякденного життя, яка була відсутня в попередні епохи західної культури [3, с. 219]. Земне життя перестали сприймати як певний вид

страждань чи досвід, який треба перетерпіти. Реформацію теологій великою мірою пов'язували з космологією та з пошуком людиною щастя.

Ще однією причиною "утвердження звичайного життя" є десакралізація світу, що пов'язана з Реформацією, спричиненою протестантськими мислителями, зокрема до них належав впливовий англійський священнослужитель Вільям Перкінс. "У новому протестантському порядку жодне місце чи предмет не були за своєю суттю більш священними, ніж інші" [3, с. 220]. Згідно такої думки, людина мала доступ до Бога будь-де, місце тепер не несло такої важливості і набуло ознак десакралізації, що забезпечило чисто інструментальне оцінювання повсякденних речей.

Інструментал і зація речей породила напругу між широко раціоналістичними та романтичними поглядами. Раціоналістична тенденція полягала в тому, щоб інструменталізувати речі звичайного життя - повніше оцінювати загальноприйняті предмети світу, але бачити їх, насамперед, з точки зору здатності задовольняти людські потреби. Це, у свою чергу, спричинило відгук спочатку від романтиків, а пізніше від різних художників, письменників та мислителів двадцятого століття, які намагалися відновити "почуття втраченого сенсу" в звичайних речах, які несуть у собі якусь більшу сутність, ніж просто "користь".

У 20 ст. такі феноменологи як Моріс Мерло-Понті та Мартін Гайдеггер намагалися внести зміни в сприйняття інструменталізації речей, відновивши якусь "первісну близькість між людьми та об'єктами в їх повсякденній взаємодії" [3, с. 221]. Нові світоглядні позиції та оцінка звичайного життя як "місця сакральності" уможливили адаптацію практик уважності, що в свою чергу, сприяло тому, як почали сприймати і сам буддизм.

Макмаган вказує на існування у глобальну епоху двох типів думок щодо буддизму. Перша передбачає ідею про те, що буддизм - це релігія, яка не зобов'язує людину вірити у щось чи дотримуватись суворих правил, адже, все, що потрібно - це виявлення співчуття і підтримка спокійного стану душі завдяки медитації [3, с. 4]. В епоху "нової ери" на Заході, буддизм сприймається радше як духовність, а не релігія. Друга думка полягає у наступному:

“більшість неазіатських американців схильні сприймати буддизм як релігію, найважливішими елементами якої є медитація, суворий філософський аналіз та етика співчуття у поєднанні з високоемпіричною психологічною наукою, яка заохочує покладатися на індивідуальний досвід” [3, с. 5].

Популярний західний “образ” буддизму є нічим іншим як результат “процесу модернізації, вестернізації, переосмислення, створення іміджу, активізації та реформ” [3, с. 5]. Така нова форма буддійського вчення є наслідком модернізації “азіатських буддистів та західних ентузіастів” у питанні створення “буддійських відповідей на домінуючі проблеми та питання сучасності, такі як епістемічна невизначеність, релігійний плюралізм, загроза нігілізму, конфлікти між наукою та релігією, війни та руйнування навколишнього середовища” [3, с. 5].

В буддійській традиції дійсно відсутні ієрархічно вибудована релігійна організація та віра у надприродне, що відрізняє її від інших релігій. Однак, те що дозволяє нам вважати буддизм за релігію - це його "обіцянка позбавити своїх послідовників від усього, що приносить страждання" [7, с. 26]. Ті чи інші уявлення про буддизм часто є результатом незнання і піддаються критиці з боку знавців та практикуючих доктрину буддизму. Саме тому, для нас видається важливим звернутися до етимологічного значення слова “mindfulness”.

Термін “mindfulness”, насамперед, апелює до індуїстського поняття “саті” (палі sati, “пам’ятування”, тобто збереження у пам’яті чогось) чи “смріті” (санскр. smrti), який передбачається в “утриманні в полі уваги та постійному усвідомлені адептом всіх своїх дій, думок, почуттів, настроїв, бажань і т.д.” [7, с. 644]. Практика “саті”/”смріті” базується на розумінні трьох ознак існування: “анітья” (непостійність), “анатман” (безсубстанційність, відсутність “Я”; вчення про те, що в людині немає постійної, основної “субстанції”, яку можна назвати душею [8]) і “дукха” (незадоволеність). “Sati” (Satipatthana sutta) складає ядро віпасани - “вправ, які розвивають здатність розуміння реальності в термінах буддійського вчення”, а також “концентрації свідомості та заспокоєння розуму”.

Важливим акцентом у практиці “mindfulness” є те, що початкова ціль цього прийому полягала у “підвищенні обізнаності про різні душевні стани,

звільненні практикуючого від заплутаності, подоланні страждань, досягненні нірвани та завершення циклу відродження" [3, с. 218].

Буддійський прийом утримання уваги був винайдений Буддою і згодом вдосконалений ченцями для того, щоб спростити сприйняття деяких життєвих складностей сучасного мінливого світу, пов'язаних з роботою, сім'єю тощо. Водночас, очевидним було те, що для самих ченців дана практика по суті не мала ніякого значення, адже, вони знаходилися поза соціальним чи політичним життям і не були включені в глобальність світу.

Яку значимість має практика "mindfulness" у сучасному світі? Якщо вірити знавцям та практикуючим традицію буддизму, то уважність "сприяє підвищенню чутливості до краси життя", що сприяє не лише "особистому благополуччю, але й культивуванню етичної відповідальності" за власні дії [3, с. 217]. Не дивно, що у світі багатозадачностей, єдине, що змушує людину повернути свою увагу в момент і відчути істину митті - це практика уважності, яка перетворює до шаленості банальну дію у "духовну вправу", спокійне оцінювання речей у їхній звичайності.

Деякі з сучасних описів цього методу передбачають наступні ідеї. Так, наприклад, Тхить Нят Хань (також відомий як Тит Нат Хан), в'єтнамський дзен-буддійський чернець, пропонує стати включеним в реальність завдяки практиці уважності, коли ми виконуємо рутинні чи повсякденні речі, такі як ходьба, миття посуду тощо, що зосереджує нашу увагу на спогляданні, відчуттях та слуху. "Насторожений спокій медитативного розуму" - головна ціль уважного спостереження, яка дає можливість перебувати в моменті, без відсилок у минуле чи майбутнє.

Викладачі медитації Джозеф Голдстейн та Джек Корнфілд описують аспект уважності як "відкриття того, що закрите" [3, с. 216], а саме - відчуттів. "Уважність культивує набагато більшу чуйність та витонченість у наших чуттєвих враженнях, оскільки розум відпускає концепції та переживає речі більш безпосередньо" [3, с. 216].

Існує кілька причин розповсюдження "mindfulness" на Заході. По-перше, буддійська уважність набула нового значення в контексті зміни світогляду

людей та сприйняття сучасності в цілому. По-друге, нещодавнє піднесення практики підтверджується валоризацією сучасної літератури деталей повсякденного життя, її тонко налаштованими описами потоку свідомості та новою пошаною до звичайних предметів та їх здатності відображати загальне. І по-третє, ця артикуляція забезпечує виразно сучасний спосіб десакралізувати світ, не вдаючись до надприродного [3, с. 218].

В об'єктиві модерної епохи медитація набуває рис психологічного відтінку, тобто, починає знаходити своє застосування в психології та психотерапії, що цілком пов'язано з великою кількістю практикантів психологів на реколекціях з медитації у 80-х роках в Західній Америці [5, с. 7].

Перетворення релігійної практики в нерелігійний спосіб релаксації та звільнення від стресу стало можливим завдяки американському лікарю Джону Кабат-Зіну і його послідовникам. Використаний метод концентрації уваги та свідомості допомагав людям зцілитися від хвороб, пов'язаних з надмірною тривожністю, а також "підвищити зв'язок між мигдалевидним тілом і передньою корою мозку, тим самим збільшуючи здатність пацієнта регулювати емоції" [17].

Ця система (англійська назва "Mindfulness Based Stress Reduction" чи скорочено MBSR, дослівно українською "зменшення стресу завдяки практики уважності") поширилася в лікарнях та лікувальних центрах по всій території США та у всьому світі [5, с. 7]. "Уважність навіть називали розквітом американської демократії, природною кульмінацією Декларації про незалежність, що пропонує кожному громадянину життя, свободу та усвідомлення (а не лише досягнення) щастя" [5, с. 7].

Використаний метод концентрації переріс у цілий рух - "рух уважності", який був витоком психологічного руху. Абсолютно новий спосіб застосування прийому концентрації дозволив використовувати його у сферах медицини, освіти, психічного здоров'я, військової служби та популярної культури в цілому, зокрема, як «ефективний маркетинговий інструмент, який можна використовувати для швидкого отримання прибутку» [5, с. 7].

Засновники “руху уважності” (а це психологи та люди, задіяні у сфері психотерапії) подають концентраційний рух як той, що позбавлений будь-яких релігійних чи ідеологічних асоціацій і це, у свою чергу, забезпечує йому максимально прийнятний вихід у світську культуру [5, с. 65]. Секулярний характер медитації мав велику перевагу для людей, що вважали себе вільними від релігії, її установок та догм.

1.3. Висновки до першого розділу

Застосування самоспостереження як одного з підходів у вирішенні проблем сучасності є винаходом модернізму. Найважливішою метою традиційного буддизму було пробудження і завершення «дукги» (зі санскриту «невдоволеність»), сліди якого навряд чи залишилися поза ретритними медитативними центрами. Буддизм приймає на себе роль "духовної альтернативи модерну і глобалізму" [7, с. 49].

Незважаючи на те, що буддизм позиціонує себе як феномен світового характеру, не весь простір цього філософського вчення був і є включений в глобальний дискурс. Поняття «глобальний буддизм» і «буддизм в глобальну епоху» нерівнозначні між собою і на цьому акцентує свою увагу Агаджанян А. С. На його думку, головним чинником на шляху відкриття буддизму для «всезагального користування» є контркультурна революція 1960-70-х років.

Традиція буддизму легко поширюється на західній частині завдяки утворенню товариств медитації. Ще однією причиною проникнення буддизму на Захід могло бути буддійське місіонерство, яке свідчило про його готовність і залученість у соціальний дискурс. В майбутньому, це також впливає на реформування та очищення буддійської традиції від архаїчних інтерпретацій, а також формуванню "чистого буддизму", позбавленого від "монотеїстичного бога".

Девід Л. Макмаган наводить три причин розповсюдження "mindfulness" на Заході: зміна світоглядних позицій (радикальна зміна ідентичності в секулярному віці), сприйняття інструменталізації повсякденних речей і десакралізація місця/світу, чи оцінка звичайного життя як "місця сакральності" в цілому. В глобальну епоху, буддизм сприймається радше як "духовність", що не зобов'язує людину слідувати певних правил чи догм і суперечить первинному значенню, яке було закладено в індуїстське поняття "саті" чи "смріті".

Саме у модерності метод концентрації уваги знаходить своє застосування в психології, медицині, освіті, популярній культурі тощо. "Рух уважності", як

виток психологічного руху системи MBSR Джона Кабан - Зіна, підхоплюють люди, яким близька філософія секулярності, позбавленої метафізики чи віри у трансцендентне.

РОЗДІЛ 2

Пристосування та осмислення практики “mindfulness” у західному суспільстві

2.1. “Ефект нової”: феномен “bullshit jobs” і мода на усвідомленість

Основна працездатна вікова група населення України та країн Радянського Союзу - це люди приблизно від 25 до 54 років. Конкретна вікова категорія людей була включена частково чи повністю в історію комуністичного дискурсу, в основу цінностей цього типу правління та є невід’ємною від радянської спадщини, як матеріальної, так і нематеріальної.

Для нас, людей 21 століття, видається важливим означити суспільно-економічну формацію, в якій ми живемо, адже, не зовсім зрозуміло, якими конотаціями ми наділяємо теперішній простір і як означуємо його: пострадянський, капіталістичний, посткапіталістичний, а можливо - це епоха корпоративної культури та менеджерів?

Існує думка, що на зміну радянському ладу в кінці 20 ст. прийшов капіталістичний, водночас, “згасання” капіталізму простежується в середині 19 ст., коли ще до Другої світової війни капіталістів почали витісняти професійні менеджери. Мета капіталістів - максимізація прибутку корпорацій. Натомість, діяльність менеджерів в основному зосереджена на примножені особистого прибутку.

Капіталізм як уклад протягом усього періоду свого існування набував різних форм вираження в тому чи іншому конкретному суспільстві. Отже, можна припустити, що капіталізм в цілому є досить гнучкою і динамічною системою, оскільки, зі століття в століття відбувалося своєрідне “переналаштування” характеристик даної системи: робоча сила чи організація виробництва тощо.

Цьому фундаментальному “переналаштуванню” відповідає новий “дух капіталізму”, який виділяє проектний тип діяльності і має межеревий характер

взаємодій в діловому світі. Занепад капіталізму відбувається тільки в його первинній формі. До того ж, в останні роки популярності набуває концепція пізнього капіталізму як нового соціально-економічного ладу, “який йде на зміну капіталістичній формації, ґрунтуючись на новітніх наукових та технологічних досягненнях” [21].

Використовуючи у нашому лексиконі слово “ нова/ новий/ нове” (наприклад, “нова епоха”, “нова ідея”, “нова ідентичність”, зрештою, “нова духовність”), ми не надаємо особливої уваги етимології цього слова. В астрономії існує поняття “нової зорі”, зазвичай просто “нова” (лат. nova), назва якої формується внаслідок потужного спалаху зорі. “Спалах нової носить вибухоподібний характер і супроводжується так званим «скиданням оболонки» зірки, що стала новою; ця оболонка розсіюється в навколишній простір та інколи спостерігається у вигляді туманності” [6, с. 474]. Чарльз Тейлор використовує у своїй роботі “Секулярна доба” фразу “ефект нової” (nova effect), маючи на увазі “процес вибухоподібного розширення в культурі”.

Ми можемо припустити, що новий “дух капіталізму” відповідає цьому “вибухоподібному розширенню” і слугує своєрідним живильним середовищем для розвитку тих чи інших ідеологій всередині нього. Бельгійський економіст та марксистський теоретик Ернест Мандель виділяє кілька домінуючих ознак пізнього капіталізму: транснаціональні корпорації, глобалізовані ринки та корпорації, а також масове споживацтво [2, с. 168].

На даному етапі для нас важливо оцінити роль практик “mindfulness” в сучасному суспільстві та їхнє значення у житті людей з різними видами діяльностей. Чому люди впроваджують медитацію у своє повсякдення і, зрештою, чи залишається у цих людей вибір не займатися практиками усвідомленості, коли звідусіль тобі фактично нав’язують спробувати щось таке, що нарешті зробить тебе щасливим раз і назавжди?

Для початку хочеться сказати кілька слів про роль держави у формуванні теперішньої структури працевлаштування, а також звернутися до ідеї щастя і свободи. Словенський психоаналітик, марксистський соціолог та культуролог Славой Жижек зазначає, що щастя і політика - речі несумісні між собою. Щастя

ніколи не було самоціллю політики чи влади, а радше ставало його побічним продуктом. “Щастя погано сумісне з демократією, оскільки демократія пов'язана з відповідальністю і вибором” [19].

Вибір - це про свободу і готовність взяти відповідальність на себе. На це у Славоя є також своя думка: “Свобода і відповідальність спричиняють біль, але без них життя перетворюється на кошмар. Питання в тому, хто примусить людство до свободи, адже ми спонтанно невільні істоти” [19]. Влада не зацікавлена в ідеї свободолюбивих громадян та загальній вседозволеності. “Влада каже - залиште рішення нам, а ми дамо вам безпеку, гарантовану роботу і маленькі приватні радощі” [19]. Потрібно бути наївним, аби відмовитися від таких привілеїв. Це угода держави з народом, де останній наділений правом “бути позбавленим від тягаря відповідального вибору”.

Відомо, що рівень щастя в Україні, наприклад, не надто високий. Кілька років поспіль ми займаємо місця у другій сотні у Всесвітньому рейтингу щастя (World Happiness Report). Проект Індекс щастя (The Happy Planet Index) за 2016 рік показує, що більшість країн Латинської Америки та Азіатсько-Тихоокеанського регіону знаходяться в першій десятці за показником щастя, що, у свою чергу, спростовує ідею грошей і багатства як неодмінних постулатів успіху та благополуччя.

Якість життя у цих країнах дуже низька у порівнянні з нашою, проте, там люди вміють отримувати насолоду від повсякденних дрібниць. Вони не залучені у таку велику кількість діяльностей, задач і навиків, не знають, що таке кар’єра чи мегаполіс. Жителі цих країн щасливі, у них більш стабільний ментальний стан, а відповідно і фізичне здоров’я в нормі. Чи потрібні їм медитації взагалі? Відповідь мабуть очевидна.

Захоплення модою на свідомість та усвідомленість як спосіб життя та універсальний інструмент людського щастя і процвітання стає частиною західної культури. Це, у свою чергу, підтверджує причину винайдення прийому “майндфулнес” буддійськими ченцями - припинення страждань, пов’язаних з мінливістю сучасного світу.

У період 1920-х років відбуваються цікаві процеси, які, як ми можемо припустити, мають безпосередню причетність до поширення “майндфулнес” на Заході - процеси, пов’язані з появою нових посад та видів діяльності. Згідно недавніх звітів, присвячених зайнятості в Сполучених Штатах між 1910 і 2000 роками, “лиш деякі з них пов'язані з виготовленням та розповсюдженням суші, айфонів і модних кросівок” [1, с.18]. Як зазначає американський антрополог Девід Гребер, “на протязі останнього століття різко знизилося число працівників, зайнятих в якості домашньої прислуги, в промисловому виробництві і в сільськогосподарському секторі” [1, с.18]. На їхню зміну приходять “професійні працівники, менеджери, офісні службовці, продажники і зайняті у сфері послуг” [1, с.18].

Спостереження, яке висловлює антрополог в процесі свого дослідження, полягає в “роздуванні адміністративного сектору” [1, с.19]. Замість скорочення робочих годин, які б забезпечили вільний час для саморозвитку, відпочинку і просто дали б можливість насолоджуватися миттю в теперішньому моменті, - люди працюють по сорок, пятдесят годин в неділю, але фактичною працею зайняті лише п’ятнадцять годин [1, с. 21].

Антропологічні міркування Девіда Гребера звертають увагу на створення цілого всесвіту марних занять, які є професійно незадовільними та “духовно порожніми”. Ключове поняття, яке він застосовує для опису та називання цих нових посад та їх відгалужень - “bullshit jobs”. Вони існують для того, щоб виправдати кар’єру людей, які їх виконують, адже, не несуть великої ефективності суспільству. Їхнє зникнення не змінили б мабуть нічого.

“Складається враження, ніби хтось придумав всю цю беззмістовну роботу, просто щоб чимось нас усіх зайняти” [1, с. 20]. Коли профспілки закликають своїми агітаційними плакатами до створення більшої кількості робочих місць, вони не дають гарантії, що там люди будуть робити щось корисне, це лише припущення. Радянська система передбачала повну зайнятість, обгрунтовуючи це тим, що чим більше у нас робочих місць - тим краще. Згідно економічній теорії, ринкова конкуренція мала б вирішити проблеми такого характеру. “Останнє, що буде робити фірма, яка прагне

прибутку, роздавати гроші працівникам, які їй не потрібні. Але саме це і відбувається” [1, с. 20].

Правлячий клас думає, що відсутність роботи в людей, призведе до бездіяльності та ледарства. Вони нічого не робитимуть, натомість, питимуть пиво, дивитимуться телевізор і будуть почуватися пригніченими, хоча, насправді люди у 21 столітті просто не мають досвіду вільного часопроведення поза роботою.

У 19 столітті Маркс висловив наступну думку: “Ми маємо цю збочену і несправедливу систему, яка підкріплена збоченими і несправедливими цінностями, але система зберігається, бо люди, які страждають найбільше, зляться на не тих людей, і якби тільки ми могли позбутися цього всього і звільнити людей, вони могли б проводити свої дні на риболовлі чи творити мистецтво чи що завгодно, і ми всі були б щасливішими” [9]. Проте, це тільки теорія, хоч і вельми оптимістична.

Зрештою, для впровадження змін і “пробудження”, люди мають зрозуміти, що вони готові робити щось корисне для себе і суспільства, - таким чином допомагати іншим і творити вільне суспільство.

2.2. Духовні практики і “самовдосконалення” як ціль сучасності. Впливи “трендів” на медитацію

Застосування медитації “майндфулнес” сьогодні прирівнюється до фетишу - маленької брехні, яка дозволяє людям змиритися з правдою, шукати причини негараздів у собі, а не зовні. “Замість того, щоб намагатися впоратися зі зростаючим ритмом технологічного прогресу і соціальними змінами, індивід повинен відмовитися від самої спроби контролювати те, що відбувається [...], утримуючи внутрішню дистанцію і байдужість по відношенню до божевільного танцю пришвидшених процесів”, - коментує Славой Жижек щодо масової моди на усвідомленість [Медитация переоценена].

Буддійська медитація, на відміну від секулярної, передбачає утримання в полі уваги власних думок, почуттів, настроїв, бажань; розвиває концентрацію свідомості і здатність розуміти реальність. Вона не заперечує, не закликає до цілковитого примирення, натомість, заохочує практикуючого до заспокоєння. У стані спокою людині легше діяти згідно власних цінностей і усвідомити, що причиною занепокоєння на роботі є не ви самі по собі (тому, що погано виконуєте свої обов’язки тощо), а тому, що ця робота вам просто не підходить.

Практика “майдфулнес” віднайшла особливу популярність в корпораціях і корпоративній культурі в цілому, де встановлений дванадцятигодинний робочий графік, націленість на результат, а не процес, постійна вимога на ріст і саморозвиток. Людям в сучасному стилі життя не вистачає елементарно часу на душ і відпочинок вдома. Натомість, компанії облаштовують робочий простір душовими кабінами і масажними послугами прямо в офісі - потрібно ж якось відпочивати.

“Mindfulness” встиг відрекомендувати себе як ефективна програма для цілої компанії не просто як інструмент у підвищенні персональної ефективності, але й зниження рівня стресу на роботі. Замість того, щоб вирішувати джерело проблеми стресу, так звана “попмедитація” закликає пристосуватися до умов, які викликають у людині відчуття неприйняття,

відразу, напругу тощо, сказавши собі при цьому, що все добре, навіть якщо це зовсім не так.

“Ідеологія в наш час все менше симптом і все більше фетиш”, - зазначає Жижек [18]. “Майндфулнес” сьогодні це дуже товстий і добре відгодований фетиш, основна ціль якого - збагачення, особливо якщо мова йде про Америку. Сучасний підхід до буддійської практики прирівнюється до індустрії фастфуду, стандартизації, постійного контролю та отримання швидких результатів. Це дуже зручний інструмент маніпуляції масами і в цьому виявляється його справжня небезпека.

“Mindfulness” в епоху капіталізму - це культурний тренд і ринок, який оцінюється приблизно в 4 млрд доларів [4, с. 18-19]. Його практикують програмісти в Google, брокери на Уолл-стріт, співробітники Ощадбанку і навіть солдати в американській армії. Більше того, медитативні практики часто використовуються для підготовки військових і стають механізмом з продукування кращих вбивць, що ставить під питання етичний компонент такого методу і його доречність - навчати практики будь-кого заради грошей.

Нещодавно на платформі “Scientific America” вийшла стаття, присвячена дослідженням серед духовних практик, таких як йога та медитація, під назвою: “Наука про духовний нарцисизм” [13]. Даний експеримент був проведений Йогеном Гебауером за участі помічників, який полягав в оцінюванні рівню “самовдосконалення” серед людей, що займалися духовними практиками і тих, хто не практикував протягом останніх 24 годин.

Як зазначають деякі психологи, “самовдосконалення”, якого досягають практиканти за допомогою йоги чи медитацій, може призвести до синдрому “просвітлення”, коли людина відчуває свою вищість чи перевагу перед іншими. Наприклад, існування духовного нарцисизму проявляється у таких тезах як: “Мені відомо те, що інші не знають”, “Я більше контактую зі своїми почуттями, ніж інші”, “Світ став би кращим, якби інші люди мали б таке розуміння, яке маю зараз я” тощо.

Ключовим аспектом духовних практик, як правило, є втихомирення внутрішнього Его, проте, дослідники експерименту припустили, що в більшості

корисність від йоги чи медитації для людей полягає насправді у підвищенні власної самооцінки, співвідношення якої було вище серед тих, хто практикувався на противагу тим, хто не брав ніякої участі. Йога чи медитація ймовірно може стати інструментом з культивації самозакоханого “Я” з посиленим відчуттям “особливості”. Як зазначає сам автор статті Скотт Баррі Кауфман, деякі програми чи тренінги духовного навчання приваблюють людей, націлених на розвиток особистості, це, в свою чергу, апелює до західної нарцисичної культури [13].

У сукупності, дослідження Йогена Гебауера ілюструє глибоку вкоріненість мотиву самовдосконалення, проблема якого полягає у прагненні, який обирає людина. Здорова самооцінка, на відміну від духовного нарцисизму та самозакоханості, виникає природним та органічним шляхом, а не способом досягнення самооцінки як цілі. Підвищення здорової самооцінки завдяки духовним практикам може бути гарною річчю і не обов'язково свідчить про духовний нарцисизм, проте, важливо бачити різницю. Як писав тибетський буддійський духовний лідер Чог'ям Трунгпа у своїй книзі “Cutting Through Spiritual Materialism”, духовний шлях - це дуже тонкий процес: “Існує багато сторонніх шляхів, що ведуть до спотвореної, орієнтованої на “Его” версію духовність; ми можемо обдурити себе, думаючи, що розвиваємо духовність, коли насправді зміцнюємо свою егоцентричність за допомогою духовних технік”.

2.3. Висновки до другого розділу

Капіталізм, як суспільно-економічна формація, набуває різних форм вираження у той чи інший час, вдало адаптується під умови сучасного простору, і в цілому проявляється у вигляді гнучкої та динамічної системи. Новий “дух капіталізму” відповідає “переналаштуванню” характеристик даної системи і відповідає “вибухоподібному розширенню”, що слугує живильним середовищем для розвитку тих чи інших ідеологій всередині нього.

В епоху капіталізму з елементами корпоративної культури “майндфулнес” стає частиною моди як універсальний інструмент та ідеологія людської радості і процвітання. Популярні тренінги та програми з “поп-медитації” пропонують довгий перелік обіцянок, включаючи: зменшення стресу та тривоги, більша впевненість, креативність, зосередженість, успіх, зміна харчових звичок, покращення сну, та найголовніше - досягнення щастя.

На протязі останнього століття, відбуваються зміни, пов’язані з появою нових посад та видів діяльності, які передбачають “роздування адміністративного сектору” та збільшення робочих годин. Такі види діяльностей містять у собі елементи обману і вдавання, а тому часто стають причиною емоційного пригнічення. Багато компаній вбачає взаємозалежність психічного та ментального здоров’я працівників з їхньою продуктивністю та загальними показниками. Згідно з дослідженням Національної бізнес-групи з питань охорони здоров'я (NBGH) та американської холдингової компанії Fidelity Investments, двадцять два відсотки компаній вже пропонують навчання медитації на роботі [14].

Сьогодні “mindfulness” може прирівнюватися до маленької брехні, яка переконує індивіда відмовитися від “спроби контролювати те, що відбувається”. Вона допомагає людям відчувати себе краще на певний час, але, зрештою, перетворює їх в ефективних споживачів, націлених на покращення самооцінки. Однією з перешкод до здорової самооцінки та здорової трансцендентності є перетворення практик у великий бізнес, що пропонується широким масам. За даними компанії IBISWorld дохід тренінгів з медитації та “майндфулнес”

збільшився на сто мільйонів доларів США у порівнянні з минулим 2016 роком, коли прибуток дорівнював одній цілій одній десятій мільярдів доларів США [14].

РОЗДІЛ 3

Аналіз практичної частини дослідження на основі проведеного онлайн-опитування

3.1. Виклад і зміст онлайн-опитування

Проведення дослідження передбачало залучення практичних данних, котрі полягали у здійсненні і проведенні анонімного онлайн-опитування серед певної вибірки людей, вікова категорія якої варіювалася від 25 до 35 років. Анкета була запущена за допомогою сервісу “Google Forms” у квітні місяці і тривала до середини травня (див. Додаток 1 і Додаток 2).

Види та типи питань поділялися на питання з кількома відповідями, можливістю вводу власної і наявності оціночної шкали. Загальна кількість питань складала цифру “11”, а сам опитувальник поділявся на дві частини: перша - стосовно деякої загальної інформації про респондентів та їхню зайнятість, друга - безпосередньо самих практик медитації. Відбір людей для заповнення форми відбувався в соціальних мережах такий як Instagram та Facebook, а також у месенджері Telegram.

Вікову категорію учасників опитувальника не завжди вдавалося відстежувати самостійно, тому вона коливалася від 19 до 60 років, що, у свою чергу, дало змогу звернути увагу на різницю поглядів серед різних поколіннєвих груп. Загальна кількість відповідей складає сорок п’ять респондентів, які здійснили вклад у кінцевий результат дослідження (див. Додаток 1).

Понад вісімдесят відсотків опитаних - це люди, котрі працюють на різних видах діяльності, серед них професії, що стосуються сфери IT (23,3%), сфери торгівлі (9,3%), продажу (7%), піар (4,7%) тощо, а також інструктори та тренери груп з “майндфулнес” практик. До вибірки безробітних, а це 15,6%, належали студенти та жінки в декреті, що займаються певним самозаняттям.

За лінійною шкалою від одного до п’яти, де “один” відповідає найнижчому показнику (“не задоволений/а зовсім”), що стосувалася питання задоволеності чи незадоволеності роботою на даний період часу, більшість проголосувала за “люблю свою роботу” (48,9%). На питання “Чи вважаєте ви свою діяльність корисною, потрібно, змістовною?”, 88,9% дали стверджувальну відповідь - “так”, а 4,4% - “ні”; 2,2% ніколи не задумувалися над цим. У полі з самостійним вводом власної відповіді одна особа зазначила, що сприймає свою роботу як потрібну, проте, не корисну. Іншу відповідь цитую: “Діяльність може бути потрібною комусь, а сутнісну характеристику
потрібності у роботі я не бачу. Особисто я отримую від неї гроші і тому цим займаюся. Але без грошей цього б не робив” (див. Додаток 1).

Сімдесят сім цілих і вісім десятих - стверджує, що може назвати себе щасливим/щасливою, 20% - так не думає, 2,2% - не розуміє, що означає “щастя”. Вісімнадцять респондентів з сорока п’яти не знає, що“mindfulness” первинно апелює до буддизму, а це 40%. Здебільшого люди знайомилися з даною практикою через літературу/статтю в Інтернеті (46,7%), проходили онлайн курси/тренінги/майстер-класи (40%), почули від знайомих (24,4%), через рекламу (8,9%); 4,4% дізналися про “майндфулнес” завдяки буддизму.

Для більшості людей застосування “mindfulness” є інструментом, що допомагає розслабитися чи відпустити напругу (68,2%), віднайти внутрішній спокій та рівновагу (63,6%), підняти настрій і почуватися більш щасливим/ою (34,1%) чи заохочує на більшу продуктивність у роботі (29,5%). Секулярна медитація знаходить позитивну тенденцію для сорока респондентів. Лише три особи дотримуються протилежної думки, сприймаючи таку медитацію виключно як культурний тренд та ринок чи як цілковите спрощення буддійського контексту (це “приблизно як робити вигляд, що за допомогою підтягувань і віджимань можна отримати здорове тіло”, - одна з відповідей).

Беручи до уваги вікову призму, яка включає категорію пострадянського середнього класу від 25 до 35 років, на яку було зосереджено дане дослідження, кількість загальних відповідей складає двадцять одну особу (див. Додаток 2). Результати опитування дають наступні результати: вісімдесят один відсоток

респондентів - займаються діяльністю у сфері ІТ (19%), сфері торгівлі (9,5%), продажу (9,5%) тощо. Дев’ять респондентів з двадцяти одного люблять те, чим займаються і, що дає їм прибуток (42,9%), а ще дев’ятнадцять вважає свою роботу потрібною, корисною та змістовною. Більше половини опитаних в цілому можуть назвати себе щасливою людиною, а це 71,4%.

Щодо витоків методу “майндфулнес”, половина респондентів взагалі не знала про те, що ця практика пов’язана з буддизмом (47,6%). Знайомство з практикою здебільшого проходило за допомогою онлайн залученості у тренінги/ додатки/ курси тощо (42, 9%), через літературу (33, 3%), проінформували знайомі (28,6%) та за участі реклами (14,3%). Медитація без релігійних/філософських примусів має перевагу серед людей вільних від релігійних установок і догм (80,9%).

3.2. Висновки до третього розділу

На підставі здійсненого анонімного онлайн-опитування можна припустити, що в загальному люди від 20 до 60 років задоволені своєю роботою, вважають її корисною/змістовно/потрібною та позиціонують себе як “щасливий/щаслива”. Водночас, близько третини осіб від загального обсягу зазначило, що “майндфулнес” сприяє покращенню настрою і дозволяє почуватися більш радісним/ою до життя. Стверджуючи про цілковиту задоволеність своєю роботою, щасливе і радісне життя, людям одночасно завжди бракує додатково засобу, котрий б дозволив зняти стрес, напругу, сприяв би розслабленню і стимулював на продуктивність.

Люди не вдаються до особливих деталь походження практики, яку використовують у своєму повсякденні, адже, для них це просто інструмент, який не несе глибокого філософського контексту, проте, може заспокоїти після важкого робочого дня, що підтверджує незнання та суттєве спрощення практики “mindfulness” в сучасному суспільстві, і може стати причиною хибних уявлень, помилкових трактувань чи навіть несвідомому споживацтву.

Три респонденти, що простежують негативну тенденцію секулярної медитації, належать до пострадянського середнього класу, двоє з них працюють у сфері інформаційних технологій, ще один займається логістикою. Ці люди мають стосунок до буддизму і сприймають “майндфулнес” виключно крізь призму цієї традиції та доктрини. Вони розглядають теперішній підхід до практики як комерціалізацію, роздутий тренд та можливість заробити на цьому гроші.

ВИСНОВКИ

Наскрізне питання дослідницької роботи звучить наступним чином: “Чому люди хочуть займатися практиками медитації та самозаглибленого спостереження?”. Саме воно стало визначальним для нас у даній роботі і допомагало зосередити увагу на головній проблемі та актуальних завданнях, а також дозволило йти вглиб задля пошуку відповідей, які були пов’язані з методологічною та етимологічною рамками наступних понять: капіталізм, нова епоха, нова духовність, нова ідентичність, секулярна доба, глобальний буддизм та буддизм в епоху глобалізації тощо.

Разом з дослідницьким питанням було залучено три гіпотези. Припущення перше: життя у всесвіті марних і духовно порожніх посад змушує людей шукати сенс за межами їхньої роботи. Для підтвердження даної тези було розглянуто антропологічне дослідження Девіда Гребера під назвою “Bullshit jobs” і проведено опитування серед окремої вибірки людей, яка була частково чи повністю включена у радянський дискурс та спадщину.

Гіпотеза наступна передбачає ідею про те, що медитація може допомагати людям відчувати себе краще, але, зрештою, перетворює їх в ефективних споживачів та учасників ринку. Таке твердження можна пояснити тим, що у нашій сучасності існує велика вірогідність помилкових трактувань щодо практики “майндфулнес”, яка залучається додатковими інтерпретаціями, що не мають ніякого стосунку до її первинного значення та буддизму в принципі.

Хибні уявлення про буддійський прийом утримання уваги, тобто “майндфулнес”, створює небезпеку “духовної втечі”. Медитація потрібна для того, щоб йти назустріч своїм почуттям, а не уникати їх. Проте, в епоху глобалізації люди зацікавлені в отриманні швидких результатів, які часто не передбачають зосередженості на почуттях, бажаннях чи настроях, що стає підґрунтям для ігнорування внутрішніх потреб індивіда.

Останнє, проте, не менш важливе припущення звучить так: люди займаються практиками “майндфулнес” не тільки тому, що в них погана робота, а й тому, що навпаки - "добра". Дана гіпотеза висвітлює наступні ідеї:

перетворення уважності в позитивну психологію та індустрію щастя; майндфулнес для бізнесу як “правильна” інвестиція в побудову команди мрії та інструмент, що знизить рівень стресу на роботі.

Сучасний західний підхід до духовних практик пропонує довгий перелік обіцянок і лозунгів: “Краще здоров’я!”, “Більша продуктивність!”, “Дивовижна концентрація та увага!”, “Кращий заробіток!”, “Підняття робочої кваліфікації!” тощо. Більше того, останні дослідження у даній тематиці підтверджують поширення духовного нарцисизму та самовдосконалення як ціль, які призводять до синдрому “Я просвітлений, а ти - ні” [13].

Пояснення щодо поширення буддизму в модерні часи залучене кількома тезами. Загальноприйнята думка схиляється до ідеї шаленого темпу і стилю життя, яка пов’язана з роллю міста і формуванню нових прошарків та ієрархій в суспільстві. Однак, існує ще кілька незримих факторів культурного та історичного характеру, про які згадує Макмаган в книзі “The Making of Buddhist Modernism”, і, підтвердження яких, знаходить свій відгомін в роботі Чарльза Тейлора “Секулярна доба”.

Радикальна зміна ідентичності в секулярному віці породила новий тип світоглядної позиції - “утвердження звичайного життя”, яке протиставляється домодерним поглядам і розумінням світоустрою. Нове сприйняття сучасності являло собою десакралізацію світу, що породило чисто інструментальний підхід до речей, наслідки якого намагалися відновити романтики та мислителі 20 ст., а саме “почуття втраченого сенсу” в звичайних речах, які могли нести у собі якусь більшу сутність [8].

В об’єктиві модерної епохи “майндфулнес”, буддійський метод утримання в полі уваги та усвідомленні адептом всіх своїх думок, дій, почуттів, бажань тощо [7], набуває рис психологічного відтінку, застосовується у сферах медицини чи науки, та стає ефективним маркетинговим інструментом, який можна використовувати для швидкого отримання прибутку» [11]. Психологічний рух системи MBSR Джона Кабан - Зіна, підхоплюють люди, яким близький секулярний характер медитації.

Результати онлайн анкетування довели позитивне ставлення людей до таких видів духовного практикування, що не мають на меті віру у трансцендентне та не закликають до будь-якого релігійного припусу. Релігійний контекст вийнятий задля зрозумілості східної практики для західної людини і передбачає спрощення деяких життєвих складностей теперішнього мінливого світу. Це, у свою чергу, доводить те, що в епоху глобалізації буддизм сприймається радше як духовність, а не релігія.

«Медитація не потребує насправді релігійного світогляду для ефективної адаптації», - зазначає релігієзнавець, кандидат філософських наук та засновник Лабораторії секулярної медитації Ігор Колесник, - "Однак слід розрізняти медитативні практики і mindfulness Кабат-Зіна" [15], де остання часто виключає будь-який етичний компонент і використовується у підготовці кілерів чи снайперів задля уважного вбивства на відстані [15].

Експериментальна частина дослідження також доводить відсутність знань щодо методу "mindfulness", застосованого людьми у своєму повсякденні, і підтверджує тезу про несвідоме споживацтво, якому піддаються практикуючі в результаті нав'язування з боку реклами, тренінгів, різноманітних програм та його проникнення в популярну культуру.

Ненсі Кольє, психотерапевтка, авторка книг та викладачка з "майндфулнес", у роботі під назвою "The Power of Off: The Mindful Way to Stay Sane in a Virtual World" зазначає, що сенс "майндфулнес" полягає в тому, щоб "бачити, що відбувається всередині нас самих, без права власності, судження чи дії. І, водночас, втратити нашу велику віру і пошану до постановок нашого розуму... Небезпечна звичка полягає в наступному: сам уважний свідок стає ще однією формою его, новою ідентичністю, новою людиною…" [13].

Буддизм ніколи не закликав своїх прибічників та послідовників до сліпої віри. Його унікальність полягає у відсутності "догми, межі ортодоксії та інакомислення" [...], а значить - немає і різкого поділу на вірних і невірних, обраних та язичників [7, с. 48]. Самовдосконалення за допомогою духовних практик може змусити нас думати, що ми розвиваємося і зростаємо, коли, насправді, усе, що ми робимо - посилюємо наше его [13].

Не дивно, що у світі багатозадачностей, єдине, що може змусити людину повернутися у момент - це буддійський прийом утримання уваги, який перетворює до шаленості банальну дію у “духовну вправу”, а також спокійне та зосереджене оцінювання речей. Його мета передбачає культивацію зрілості, мудрості, співчуття, прийняття, розвитку здатності бути свідком своїх думок, розуму та поведінки, а головне включає елемент “здорової” трансцендентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Graeber, D. *Bullshit Jobs*. New York, United States: Simon & Schuster, 2018. 368 p.
2. Mattick Jr., P. *Economic Crisis and Crisis Theory* (1st ed.). New York, United States: Routledge, 1981. 227 p.
3. McMahan, D. L. *The Making of Buddhist Modernism.* New York, United States: Oxford University Press, 2009. 320 p.
4. Purser, R. E. *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. London: Repeater, 2019. 304 p.
5. Stanley, S., Purser, R. E., & Singh, N. N. *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*. Cham, UK: Springer International Publishing, 2018. 368 p.
6. Тейлор Чарльз. *Секулярна доба*. Книга перша. Пер. з англ. К.: ДУХ І ЛІТЕРА, 2013. 664 с.
7. *Філософія буддизму: енциклопедія* / Видавництво: Східна література, 2011. 1048 с.

Ресурси мережі Інтернет:

8. *Anatta Buddhism* [Електронний ресурс] // Britannica. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: https://www.britannica.com/topic/anatta.
9. *Bullshit jobs: why they exist and why you might have one* [Електронний ресурс] // Vox. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.vox.com/2018/5/8/17308744/bullshit-jobs-book-david-graeber-occupy-wall-street-karl-marx.
10. *Can a religion survive being stripped of its superstitions?* [Електронний ресурс] // The Guardian. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: https://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2012/feb/09/religion-survive-stripped-superstitions-buddhism.

11. *How western Buddhism has changed in 50 years* [Електронний ресурс] // The Guardian. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: https://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2012/mar/16/western-buddhism-10-things-learned.

12. *McMindfulness: How capitalism hijacked the Buddhist teaching of mindfulness* [Електронний ресурс] // CBC Radio. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.cbc.ca/radio/tapestry/mcmindfulness-and-the-case-for-small-talk-1.5369984/mcmindfulness-how-capitalism-hijacked-the-buddhist-teaching-of-mindfulness-1.5369991.

13. *The Science of Spiritual Narcissism* [Електронний ресурс] // Scientific America. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://www.scientificamerican.com/article/the-science-of-spiritual-narcissism/.

14. *Why Meditation and Mindfulness Training Is One of the Best Industries for Starting a Business in 2017* [Електронний ресурс] // Inc. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: https://www.inc.com/bartie-scott/best-industries-2017-meditation-and-mindfulness-training.html.

15. 15. *Ігор Колесник: «Медитація не потребує насправді релігійного світогляду для ефективної адаптації»* [Електронний ресурс] // Пломінь. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://plomin.club/igor-kolesnyk-meditation-does-not-really-need-a-religious-outlook-for-effective-adaptation/

16. *Медитация переоценена: как осознанность стала панацеей от всех бед и почему пора это прекратить* [Електронний ресурс] // Newtonew. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://newtonew.com/science/meditation-overrated?fbclid=IwAR1SxJzgLQgp-iFdi1xQdCN-yFJZjVseO1l27I8G5aw4AAF9mzWDW_l-tmM.

17. *Пригоди секулярної медитації у Львові* [Електронний ресурс] // Rellab. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://rellab.org.ua/prygody-sekulyarnoi-medytatsii-u-lvovi/.

18. *Славой Жижек: Эй, мужик, где твой хомяк?* [Електронний ресурс] // Сноб. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: https://snob.ru/selected/entry/52061/

19. *Счастье: капитализм или коммунизм? Почему людей в мире еще беспокоит этот вопрос* [Електронний ресурс] // Фокус. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://focus.ua/ukraine/483169-pochtovo-logisticheskiy-operator-meest-otkryl-1000-dopolnitelnyh-otdeleniy

20. *Феномен позднего капитализма* [Електронний ресурс] // Znanie. Ponimanie. Umenie. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: http://dx.doi.org/10.17805/zpu.2020.1.3.

21. *Як капіталізм спіймав те, що не повинно ловитись* [Електронний ресурс] // Matrix. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://matrix-info.com/yak-kapitalizm-spijmav-te-shho-ne-povynno-lovytys/.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Джерело доступу: Mindfulness.csv

Додаток 2

Джерело доступу: Mindfulness-2.csv