

9. Срезневский И. И. Мысли об истории русского языка / вступ. ст. С. Г. Бархударова. Изд-е 3-е стереотипное. — М.: КомКнига, 2007. — 136 с. (История языков народов Европы).
10. Трубачев О. Н. В поисках единства: взгляд филолога на проблему истоков Руси. — 3-е изд., доп. — М.: Наука 2005. — 286 с.
11. Флоря Б. Н., Турилов А. А., Иванов С.А. Судьбы крилло-мефодиевской традиции после Кирилла и Мефодия. — СПб.: Алетейя, 2000. — 315 с. (Славянская библиотека).
12. Штур Л. Славянство и мир будущего. Послание славянам с берегов Дуная Людовита Штура / Перевод неизданной немецкой рукописи с примечаниями В. И. Ламанского. Второе издание / под ред. К. Я. Грота, Т. Д. Флоринского. — СПб.: Типография Министерства Путьей Сообщения, 1909.
13. nasledujúca kapitola Read more: [http://zlatyfond.sme.sk/dielo/2005/Filozof\\_Predspev/1#ixzz47WAKaUFa](http://zlatyfond.sme.sk/dielo/2005/Filozof_Predspev/1#ixzz47WAKaUFa) (Дата обращения 13.05.2016).

*Ю. М. Беспалова, г. Тюмень*

## **ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ: ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОДХОД**

Согласно мнению ряда древних и современных ученых, человек — это микрокосм, аналог макрокосма (Вселенной). Он состоит из тела, души (психеи) и духа (пневмы). Поэтому можно говорить о телесной, духовной и душевной жизни. Телесная жизнь связана с потребностями тела, со сном, едой, инстинктивными стремлениями и физиологическими потребностями. Душевная жизнь — более тонкое состояние. Душа наслаждается красотой природы, эмоциональными переживаниями, возвышенными чувствами, навеянными, например, художественными образами. Духовная жизнь несет в себе печать Высшего Начала. Самые высокие творения человечества, имеющие нравственное воздействие, всегда имеют отношение к Истине Добру и Любви.

Что же касается здоровья, то здоровое тело помогает здоровью телесному, здоровая душа — основа психического здоровья, а здоровый дух — духовного здоровья.

Таким образом, проблема человеческого здоровья связана с единством трех его составляющих — телесным здоровьем, психическим здоровьем и духовным здоровьем.

Проблему здорового тела исследуют такие науки как биология, медицина и др. Человеческая психика изучается психологией. Вместе с тем, дух человека остается недоступным конкретным, эмпирическим наукам. Он является зоной исследования религии, философии и искусства.

Ряд ученых, а также и множество людей, считают, что здоровье исчерпывается состоянием тела и, в лучшем случае, психики. Дух же — это непонятная и неуловимая категория. Однако это не так, хотя следует подчеркнуть, что в проблеме здоровья меньше всего раскрыты его духовные характеристики.

В разные периоды истории и в разных цивилизациях человеческое здоровье рассматривалось не только как борьба с болезнью. Подход к здоровью как к гармонии был в Древней Индии и Древнем Китае. Центральными принципами сохранения здоровья в древнеиндийских и древнекитайских учениях были ненасилие, следование ритмам космоса, ощущение собственной судьбы, тонкая чувствительность к природе, особый образ жизни, физические упражнения, правильное питание и диета, энергетическая организация окружающего пространства. Нарушение этих принципов, с точки зрения древнеиндийской и древнекитайской медицины, разрушало здоровье.

В эпоху античности о проблеме здоровья писали Платон, Аристотель, Гиппократ. Для укрепления здоровья в Древней Греции рекомендовался спорт, однако он имел, одновременно, и важное духовное значение. Был распространен идеал развитого здорового тела (греки занимались гимнастикой, следили за личной гигиеной, пользовались косметическими средствами), однако в образе атлета ценился, прежде всего, гармоничный человек, сочетающий культуру тела, красоту и положительные нравственные

качества. В средние века на Востоке творили такие выдающиеся ученые, как Ар-Рази, Ибн Сина, аль Фараби, Абу-Мансур-Кумри и др. Они создали науку лечения и науку сохранения здоровья. Основное значение для сохранения здоровья данные ученые также придавали гармонии как единству здорового тела, души (психеи) и духа.

В ряде направлений западной и восточной медицины, особенно народной, получили развитие идеи, связанные с пониманием здоровья как комплексного, гармоничного подхода к состоянию тела, психики и духа (альтернативная медицина). Так, народная и альтернативная медицины считают, например, что наши мысли, чувства и поступки способны непосредственно воздействовать на тело, а также и на судьбу человека.

Сознание человека формирует его судьбу. Мысли человека оказывают такое же влияние на его судьбу, как и его поступки... Худшие человеческие ожидания, как правило, сбываются. Влияние мыслей проявляется незаметно, а потому необъяснимо и непредсказуемо. Если человек настроен враждебно по отношению к миру, мир будет отвечать ему тем же. Если человек постоянно выражает недовольство, а в его отношении к действительности преобладает негативизм, тогда мир будет поворачиваться к нему своей худшей стороной. И напротив, позитивное отношение изменяет жизнь человека к лучшему.

Видные теоретики православия отмечали при оценке здоровья особую важность главных жизненных устремлений личности. Положительные жизненные устремления, такие как духовность, внутренняя деятельность, творчество в любой профессии, аскетизм или чувство меры, помогают здоровью, а отрицательные, т.е. бездуховность, агрессия, насилие, паразитизм, разрушают здоровье.

Ориентируясь на духовный опыт православия, следует отметить, что в плане сохранения здоровья православие считает необходимым особый образ жизни, диету и посты, уравновешенность эмоциональной сферы, религиозную веру, положительные жизненные устремления личности, борьбу с вредными привычками, нравственное очищение. Обратившись к авторитету религии, можно увидеть, что важным основанием для многих болезней, православие считает «испорченность духа».

При лечении особенно важны страстная вера больного в возможность излечения, способность к глубокому внутреннему сосредоточению, уравновешенность мысленной и эмоциональной сферы, а также техника — физическая тренировка, дыхательная терапия и др.

В настоящее время в западных странах, а отчасти и в России преобладает в основном прагматическое отношение к здоровью. Быть здоровым модно и престижно. Однако современной западной цивилизацией разрушен древний целостный комплексный подход к здоровью. Ценятся лишь физические и психические его параметры (иметь хорошую физическую форму, хорошо выглядеть). Духовная же составляющая утрачена или, в лучшем случае, отдана на откуп психоаналитикам, без которых современный западный человек уже не может обходиться. Однако специалисты фиксируют, что даже, несмотря на постоянную заботу о здоровье и здоровом образе жизни, болезни продолжают преследовать западную цивилизацию.

Современная медицина советует ежедневно потреблять определенное количество калорий, из года в год вспыхивают многочисленные модные системы оздоровления, возникают всевозможные диеты. Люди, озабоченные своим физическим состоянием, стараются точно соблюдать медицинские рекомендации. А на практике они все равно имеют болезни и непредсказуемые сбои в здоровье.

Однако древние православные подвижники, хотя и точно не следовали медицинским рекомендациям, но жили долго, сохраняя ясность ума и мало болели (как, например, известный персонаж из романа Ф. М. Достоевского «Братья Карамазовы» — старец Зосима). Священное Писание дает много ценных сведений в вопросах целительства: «Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякой злобою да будут удалены от вас» (Еф. 4, 31); «Ревность и гнев сокращают дни, а забота — прежде времени приводит старость» (Сир.30,26); «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе...» (Еф.4,29); «Против вина не показывай себя храбрым, ибо многих погубило вино» (Сир.31, 29); «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12, 16); «Чрез меру трудного для себя не ищи, и что свыше сил твоих не испытывай» (Сир. 3, 21); «Учениями различными и чуждыми не увлекайтесь» (Евр. 13,9) и др. [1].

В деле излечения особое значение православие придавало вере. Сюда относятся, например, многочисленные случаи исцеления с помощью религиозной веры, когда верующий больной обращается к страстной молитве, строгому посту, исполняет их в течение длительного времени, посвящает себя этому, и болезнь исчезает, удивляя лечащих врачей. Значение веры как важнейшей духовной составляющей здоровья подтверждали и такие видные теоретики как М. Ганди, К. Юнг, А. Маслоу и многие другие. Так,

знаменитый психиатр прошлого столетия К. Юнг в своих работах писал: «Хотелось бы предложить к размышлению следующие факты. На протяжении тридцати лет моими пациентами были выходцы из всех культурных стран земли. ... Среди всех моих пациентов, вступивших во вторую половину жизни, то есть тех, кто перешагнул за тридцать пять, не было ни одного, для которого главная проблема не сводилась бы, в конце концов, к отношению к религии. Да, каждый так или иначе страдает от утраты того, что во все времена любая живая религия давала своим последователям, и по-настоящему никто не излечивается, если не возвращается к своей прежней религиозной установке, что, естественно, не имеет отношения к принадлежности к тому или иному вероисповедованию, к той или иной церкви» [2: 56-57].

Вместе с тем, духовная православная традиция не присуща в целом русской культурной повседневности. Этим можно объяснить наличие в русском архетипе осознанного или неосознанного пренебрежения такой ценностью как здоровье..

Какие же причины способствуют разрушению здоровья у населения нашей страны?

Кроме экономических, медицинских, экологических и ряда других причин, следует назвать и причины духовные:

Важнейшей из них нам представляется рассмотрение человека в нашем обществе в качестве глубоко телесного, физического существа, а не как **микрокосма**, когда человек рассматривается индивидуально как неповторимое духовное существо и целостно, как существо, находящееся в постоянной связи с человечеством, природой и вселенной.

Это разрушает целостный, комплексный, гармоничный подход к человеку и его здоровью. Однако медицину, занявшуюся бизнесом, более всего сегодня интересует пациент со стороны телесной, а не душевной и духовной. Но еще Великий князь Владимир в своем Уставе (996 г.) объявлял врачей людьми духовными, церковными и подвластными епископу).

Настоящее положение усугубляется отсутствием единой духовной национальной идеи, связанной, в том числе и с концепциями здоровья.

Важное значение в оценке низких показателей здоровья россиян имеет разрушение российского генофонда, как с физической, так и с нравственной, интеллектуальной и духовной точек зрения (за годы мировых и гражданской войн, массовых репрессий, а также и за годы перестройки, Россия потеряла многих лучших своих представителей, а с точки зрения генофонда — элиту нации).

Кроме того, следует отметить потерю у большей части российского населения смысла жизни, что ведет к появлению душевной пустоты, и как к следствию — ноогенным неврозам (алкоголизму, наркомании, самоубийствам) [3].

Достаточно низкую культуру по отношению к здоровью как к ценности у населения России можно отчасти объяснить и ментальностью русского народа. Русский человек высоко эмоционален, импульсивен, менее чем европеец, склонен к порядку, у него отсутствует чувство середины, он, наоборот, тяготеет к крайностям. В силу своей эмоциональности, импульсивности, максимализма, склонности к крайностям русский человек мало заботится о собственном здоровье, а также легко поддается влиянию различных пороков. Интересен факт, что во время перестроечной антиалкогольной кампании увеличилась продолжительность жизни населения. На гребне перестройки зарегистрирована самая высокая за сто лет (и за всю историю России) продолжительность жизни: у мужчин в 1986-1987 годах 64, 91 года, у женщин 74, 55 и 74, 43 года соответственно. В этот период значительно снизилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, от несчастных случаев, отравлений, травм, убийств и самоубийств) [4].

Отсутствует стержень сегодня и у систем образования и воспитания в деле обучения здоровью, нет главного — единой мировоззренческой культурно-ценностной составляющей. В плане здоровья — «кто во что горазд» — кто учит модным диетам, кто — рекламирует и пропагандирует «чудодейственные» лекарственные препараты, кто зовет присоединиться к нетрадиционным оздоровительным методикам.

Как же реально укрепить здоровье, и, в первую очередь в плане его духовной составляющей?

В настоящее время важно принципиально по-новому посмотреть на проблему здоровья. Необходим синтез лучших традиций древности, которые исходят из представлений о человеке как о микрокосме. Наиболее последовательно проводит идею здоровья как гармонии православие.

Необходима и мировоззренческая переориентация, единая национальная идея, включающая в качестве одного из элементов заботу о здоровье народа.

Предполагаемые конкретные методики должны сочетать в себе духовное совершенствование (следование истине, правде, высокую нравственность), уравнивание, гармонизацию психики (особенно эмоций), а также физические упражнения, правильное поведение и речь.

Изучение долгожителей показывает, что здоровый физический труд, постоянное общение с природой, наличие семьи и детей, оптимизм, отсутствие вредных привычек, сдержанность в пище и удовольствиях, высокая нравственность, доброжелательные отношения с близкими, друзьями, соседями, чистая окружающая среда, отсутствие стрессов либо мягкие способы их снятия — укрепляют здоровье [5]. Врачи обязательным считают еще и наличие здоровых генов (генетики называют их «веществом наследственности»).

Новое понимание здоровья приближает нас к ноосферному мышлению. Ноосфера — это такое состояние мирового единства, где люди сознательно переходят от идеологии максимума (человеку побольше взять от природы, личности, общества) к идеологии оптимума — гармоничного совместного развития, сотворчества личности, общества, природы и космоса, в том числе, и в плане здоровья.

#### *Литература*

1. Навярович В. Терапия души. Святоотеческая психотерапия. М., 2001.
2. Юнг К. Г. Бог и бессознательное // Об отношении психотерапии к спасению души. М., 1998. С. 48-74.
3. Белоглазов Г. Социологический анализ самоубийств в России // [http.: katatonia.musica.mustdie.ru.suicide.html](http://katatonia.musica.mustdie.ru.suicide.html).
4. Прохоров Б. Б. Здоровье россиян за 100 лет // Человек, 2000, №34-35. С.41-55.
5. Войцехович В. Э. Духовные основы здоровья // Мир психологии. 2002. № 4. С. 233-243.

*И. С. Бидихова, г. Москва*

## **МОНАСТЫРЬ И ГОРОД: МОДЕЛИ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СЕРГИЕВ ПОСАД К ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВОЙ ЛАВРЕ**

За последние четверть века в России произошли серьезные изменения во многих сферах жизнедеятельности общества, в том числе в области культурного развития, а также в религиозной сфере. С одной стороны, была осуществлена попытка возрождения православной религиозной традиции, с другой стороны, трансформации происходили в условиях кризисных явлений в области политики, экономики, культуры, социальной сферы, а также глобального распространения западных культурных образцов и практик. Социокультурный подход предполагает, что неотъемлемым элементом социальных трансформаций является культура. Надо сказать, что, несмотря на то, что российская культурная традиция исторически была связана с православием, актуальные тенденции формируют иногда достаточно своеобразное отношение к религии, православию и Церкви. Важным элементом религиозной жизни являются сакральные места и объекты. В России одним из самых значимых таких мест является Сергиев Посад и Троице-Сергиева Лавра [6].

Однако встает вопрос: каково, с учетом того, что достаточно большую часть населения, как показывают данные, можно отнести к категории слабо воцерковленных [2], а также с учетом актуальных тенденций, прежде всего в культурной, а также политической, экономической и других сферах, отношение населения к сакральным объектам?

С целью выявления различий в отношении населения к одному из самых значимых для России сакральных объектов — Троице-Сергиевой Лавре, и выделения на этой основе тех или иных обобщенных моделей, описывающих данное отношение, в июле 2015 было проведено исследование, в ходе которого опрашивались жители города Сергиев Посад. Проект был реализован в рамках Социологической школы «Северная Фиваида», организованной факультетом социальных наук Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета.

В опросе, проводившемся методом интервьюирования, приняли участие 298 жителей г. Сергиев Посад от 18 лет и старше. Результаты исследования, прежде всего, относятся к опрошенному населе-