



# *The Healing Power of Meditation*

*Leading Experts on Buddhism, Psychology,  
and Medicine Explore the Health Benefits  
of Contemplative Practice*

EDITED BY ANDY FRASER

SHAMBHALA  
Boston & London

# Исцеляющая сила медитации

*Ведущие эксперты в области буддизма,  
медицины и психологии исследуют пользу  
созерцательной практики для здоровья.*

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЭНДИ ФРЭЗЕРА



ГАНГА  
МОСКВА 2016

УДК 294.3  
ББК 86.35

*Перевод с английского А. Никулиной и Е. Никишихиной*

**И91** Исцеляющая сила медитации: ведущие эксперты в области буддизма, медицины и психологии исследуют пользу созерцательной практики для здоровья. Под редакцией Энди Фрэзера / [пер. с англ. А. Никулиной; Е. Никишихиной]. — М.: Ганга, 2016. — 364 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9907427-6-5

В сборник вошли статьи современных учителей тибетского буддизма и ведущих мировых учёных и специалистов по здоровью, которые предлагают читателю завораживающий взгляд на ум и эмоции, новые исследования и рассказы «из первых уст» о том, как медитация с успехом применяется сегодня в области медицины и в социальной сфере.

© The Tertön Sogyal Trust, 2013

© А. Никулина; Е. Никишихина, перевод, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ганга»,  
2016

ISBN 978-5-9907427-6-5 (рус.)

ISBN 978-1-59030-588-1 (англ.)

## Содержание

<i>Вступительное слово Светланы Ланда</i> .....	8
<i>Благодарности</i> .....	12
<i>Предисловие</i> .....	14
<i>Вступление</i> .....	17

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### **Буддийский взгляд на медитацию и здоровье** ..... 35

1. Понимание ума и медитации:  
буддийский подход к благополучию  
*Согьял Ринпоче*..... 37
2. Методы медитации в буддийской традиции  
*Джецун Кхандро Ринпоче* ..... 59

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

#### **Наука медитации** ..... 79

3. Польза медитации:  
научная реальность  
*Д-р Фредерик Розенфельд* ..... 81

4.	Тренировка ума: «Проект шаматха» <i>Клиффорд Сарон, PhD</i> .....	98
5.	Медитация и эмоции <i>Эрика Розенберг, PhD</i> .....	131
6.	Медитация и нейронаука <i>Сара Лазар, PhD</i> .....	151

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

	<b>Осознанность в здравоохранении</b> .....	169
7.	Методы на базе осознанности в медицине и психиатрии Что значит «на базе осознанности»? <i>Джон Кабат-Зинн, PhD</i> .....	171
8.	Применение медитации в терапии: снижение стресса при помощи осознанности <i>Д-р Эдел Маэкс</i> .....	215
9.	Осознанность в лечении депрессии: наблюдения «децентрированного» практикующего врача <i>Д-р Люцио Биццини</i> .....	228
10.	Осознанность в сфере паллиативного ухода <i>Урсула Бейтс</i> .....	247

## ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

	<b>Медитация и духовная забота</b> .....	279
11.	Использование медитации для повышения уровня медицинского ухода и «правильного обращения» <i>Д-р Кэти Бланк</i> .....	281

12. Присутствовать, заботясь о других	
<i>Розамунд Оливер</i> .....	305
<i>Примечания</i> .....	331
<i>Об авторах</i> .....	354
<i>О редакторе</i> .....	365

## *Вступительное слово*

### *Светланы Ланда*

Задайтесь вопросом: способны ли вы по желанию сфокусировать на чём-то своё внимание и удерживать его на избранном объекте или задаче так долго, как это необходимо? Или вы почти сразу же отвлекаетесь? Насколько легко вас могут выбить из колеи внешние раздражители? Не кажется ли вам порой, что вы живёте словно в тумане, неспособные управлять своими состояниями, мыслями и эмоциями? Бывает ли такое, что даже незначительная мелочь может вас взять в заложники и лишить сна, превратившись в целую «проблему» —рой мыслей, которые не затихают ни на минуту?

Если мы так легко теряем ясность, душевный покой и не умеем быстро восстановиться, можем ли мы по-настоящему управлять своей жизнью, отношениями, бизнесом? Можем ли взаимодействовать с другими людьми, не порождая новый виток стресса?



Этот сборник, в который вошли доклады исследователей из различных областей науки и медицины, позволяет читателю с разных сторон взглянуть на «неиспользованную» силу разума, скрытую внутри каждого из нас. Книга формирует представление о медитации в более широком контексте — как об уникальном вне-религиозном наследии человеческой цивилизации, которое уже более 20 лет изучается академической наукой и успешно применяется в здравоохранении, психологической помощи и саморазвитии.

Медитация как древнее искусство управления умом дошла до наших дней благодаря линии живой передачи традиции от мастера к ученику, проделав огромный эволюционный путь и пройдя проверку временем на эффективность. За тысячи лет практикующими была отточена технология, которая позволяет гарантированно достигать состояния внутреннего покоя, ясности и мудрости. Особенно впечатляют исследования, в которых принимали участие практикующие представители буддийской традиции, имеющие опыт медитации от 10 000 до 100 000 часов.

В наши дни практика медитации осознанности стала открытой для изучения широкой аудиторией. Медитация перестала быть синонимом буддизма или индуизма, а, скорее, воспринимается нами как эффективный метод, повсеместно применяемый для снятия стресса, поддержания внутреннего баланса, дающий возможность быстрее «перезагружать» мозг, использовать новые возможности, удерживать ум сосредоточенным

и открытым, эффективнее сотрудничать с другими людьми и прикоснутся к тому лучшему, что есть в каждом из нас.

На Всемирном экономическом форуме 2015 г. в Давосе медитация осознанности как инструмент формирования новых лидерских компетенций стала одной из самых обсуждаемых тем. Обучение сотрудников таких лидеров мирового бизнеса, как Google, Facebook, Aetna, Intel, Twitter, Cisco, Ford, помогло этим компаниям повысить вовлечённость работников, поднять производительность труда и даже сократить затраты на медицинское обслуживание персонала. Такой рост доверия к медитации во многом связан с именами учёных, чьи доклады представлены в этой книге.

Свой путь обучения медитации осознанности я проходила под личным руководством Гьетрула Джигме Ринпоче, известного тибетского мастера медитации, и могу с уверенностью сказать, что практика эта стала надёжной основой для моей более успешной профессиональной и гармоничной личной жизни. Сегодня я с радостью наблюдаю растущий интерес к медитации среди лидеров российского бизнеса и сама обучаю медитации тех, кому важно сохранять осознанность в сложных ситуациях, быстро восстанавливаться, управлять своими эмоциями и задействовать скрытые ресурсы ума.

От всего сердца рекомендую прочесть эту книгу всем, кто решил развивать свой эмоциональный интел-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

лект, хочет «приручить» свой ум и привнести в свою жизнь и жизнь близких больше спокойствия и благополучия!

*Светлана Ланда*  
*ведущий российский эксперт в области Life Work Balance,*  
*профессиональный коуч*  
*Международной федерации коучей PCC ICF,*  
*сертифицированный инструктор*  
*по медитации осознанности, идейный вдохновитель*  
*и сооснователь Women's Leadership Forum*  
*основатель Style of Life Academy*

## *Благодарности*

Я глубоко благодарен и признателен следующим людям за то, что они помогли мне претворить идею этой книги в реальность:

Всем авторам — за то, что они поделились своими мудростью, знаниями и уникальным видением темы медитации и здоровья, за их терпение и помощь в подготовке авторских разделов к публикации.

Всем людям из «Ригпа Интернешнл» и центра «Лераб Линг» во Франции, которые участвовали в организации конференции, вдохновившей меня на издание этой книги. В их числе: Джудит Суссан и Ян Линехан, Элли Кассиди, Селин Демарк, Фолкер Денкс, Энди Фицгиббон, Милен Гильоне, Эстер Хоффман, Энтони Морри, Индира Розенталь, Винсиан Райкрофт, Сэм Траскотт, Йессика Юнес, также я благодарю Лоренса Бибас и Оливера Рорих за помощь в подготовке презентаций.

Я благодарен Патрику Гаффни, Филипу Филиппу и Кимберли Попп за их мудрые советы, а также всем,

## БЛАГОДАРНОСТИ

кто помогал с редактурой, переводом и расшифровкой текстов. В их числе — Нэнси Адесс, Франсуа Одетат, Карьен Бецемер, Симон Блатти, Хелен Карджилл, Тим Карстэрс, Мэри Дикс, Томас Демарк, Хелен Депрет, Линда Форрестер, Фиби Фрейм, Вини Фролинг, Элизабет Фукушима, Анахита Хамиди, Кэти Хаммер, Ян Ивс, Норман Джексон, Эми Дженнингс, Гела Круг, Карен Лейн, Сильви Марло, Алин Маурер, Джули Милштин, Мариан О’Двайер, Паула Овергур, Тинекс Питерс, Джулиа Пруй, Себастьян Реджиани, Индира Розенталь, Джанет Савин, Изабелла Шленц, Линда Селис, Эррик Соломон, Марло ван Хоорн, Мариеке ван Вугт, Кристин Вестлэйк и Стефани Виммер-Дэвидсон.

## *Предисловие*

**В** 70-е годы в Кембридже, штат Массачусетс, были посеяны семена, которые взошли, и, спустя сорок лет, в медитационном центре «Лераб Линг» на юге Франции принесли прекрасные плоды. В стенах Гарварда мы вместе с Ричардом Дэвидсоном, при поддержке Клиффорда Сарона, проводили исследования того, как развитие внимания и медитация влияют на реакцию человека на стресс. В середине 70-х годов эти темы ещё не стали частью авторитетных психологических исследований, и нашу работу восприняли без особого энтузиазма.

Неподалёку от Гарварда Джон Кабат-Зинн, недавно защитивший диссертацию в Массачусетском технологическом институте, запускал свою программу по уменьшению стресса с помощью медитации для пациентов с хроническими заболеваниями; тогда это был новый подход, помогающий людям лечить длительные заболевания таким образом, чтобы это улучшало качество их жизни. Его работа также была встречена скептически.

При этом все мы подспудно разделяли убеждение, что подобное практическое применение созерцательных практик обладает большой эффективностью и, получив шанс, сможет принести пользу многим людям. По большей части эта уверенность основывалась на нашем собственном опыте буддийской практики. В те времена почти не существовало опытных научных подтверждений эффективности медитации.

Постепенно, с течением лет, подобные убеждения были подкреплены научными открытиями, которые серьёзно говорят в пользу представления, что состояния нашего ума влияют на здоровье и на то, как мы относимся к неизбежным сбоям своего организма. И медитация оказалась одним из самых мощных способов, позволяющих работать с эмоциями в оздоравливающем ключе.

Мы прошли долгий путь со времён наших первых исследований в этой области, что подтверждает конгресс «Медицина и здоровье», проведённый в 2010 г. в «Лераб Линге». Как и на той конференции, в этой книге представлены мнения ведущих специалистов из разных областей — буддизма, нейронауки, медицины, — что позволяет исследовать пользу от медитации с разных точек зрения. Некоторые крупнейшие исследователи в этой области — Клиффорд Сарон, Сара Лазар, Джон Кабат-Зинн и Эрика Розенберг — рассказывают о своих замечательных открытиях. С буддийских позиций выступают Согьял Ринпоче, чьи идеи оформились благодаря упомянутой конференции, и Кхандро Ринпоче, дающие традиционный контекст и основу для этих полезных практик.

В этой книге не только содержатся последние научные исследования и описывается история популяризации медитации, но также предлагается много практических советов. В неё включены рассказы разных людей о том, как они привносят медитативную практику в повседневную реальность своей жизни; они делятся опытом и советами. В книге также приводятся вдохновляющие примеры того, как медитация повлияла на людей и принесла им ощутимую пользу.

Рассказчики обладают потрясающе разнообразными голосами — едва ли такое многообразие компетенций можно найти где-то ещё: Урсула Бейтс работает в хосписе, Эдел Маэкс и Люцио Биццини — в психиатрии, Кати Бланк занимается подготовкой врачей и медработников, а Розамунд Оливер обучает практике медитации сотрудников тюрем и персонал по уходу за больными. Такое разнообразие точек зрения воодушевит медицинских работников, а также всех, кто хотел бы применять медитацию для своей работы или просто заняться ею в личных целях.

Я счастлив узнать, что эти материалы теперь доступны более широкой публике в книге «Исцеляющая сила медитации». И мне приятно видеть, что эта тема подаётся здесь в увлекательной и доступной форме, а не сухо, как в научном журнале. Я искренне надеюсь, что об этой книге узнает самая широкая общественность, так что радостная весть, которую она несёт, дойдёт до многих людей.

*Дэниел Гоулман, PhD*



## *Вступление*

**Н**есколько лет тому назад у меня появилась возможность взять интервью у учителя тибетского буддизма Йонге Мингьюра Ринпоче. Одетый в бордовые монашеские одежды, он сидел в большом кресле, скрестив ноги, а я расспрашивал его о том, каково ему было выступать в роли «подопытного кролика» в научном исследовании о воздействии медитации на мозг. Результаты этого исследования оказались таковы, что Йонге Мингьюра Ринпоче называли «самым счастливым человеком в мире»,\* и мне было интересно выяснить, как именно этот скромный, никогда не повышающий голоса молодой тибетский лама получил такое впечатляющее звание (которое, как вы, наверное, догадываетесь, он не воспринял слишком серьёзно).

---

\* По результатам этого исследования была написана книга «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» (М.: Ориенталия, 2015). Также см. книгу Мингьюра Ринпоче «Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы» (М.: Ориенталия, 2015).

Мингьюр Ринпоче рассказал мне, как в 2002 году его пригласили в лабораторию знаменитого исследователя в области нейронауки, Ричарда Дэвидсона, в Висконсинский университет в Мадисоне. Восемь монахов, каждый из которых на тот момент имел опыт медитации от десяти до пятидесяти тысяч часов, попросили выполнить различные виды медитации. Пока монахи медитировали, доктор Дэвидсон со своей командой, используя новейшее оборудование для томографии головного мозга, точно измерял, что же происходит у них в головах. Мингьюр Ринпоче вспомнил, как его попросили лечь на выдвижную платформу машины ФМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии), которая показывает активность мозга, определяя изменения в кровообращении. Его голову зафиксировали, надели наушники, поверх одежды накинули одеяло для защиты от холода и положили, как он выразился, в «большой белый гроб».

Во время другой процедуры на него надели «шапочку» для записи ЭЭГ (электроэнцефалограммы), которая состояла из 126 электродов, размещённых на голове и измеряющих изменения в электрической активности, протекающей в глубоких слоях его мозга. Когда он, согласно инструкции, начал медитировать, произошло нечто странное. Машина выдала ошибку. По крайней мере, так решили исследователи, поскольку их датчики показывали, что частота электрических импульсов в мозгу

подопытного возросла до опасного уровня. Когда они перенастроили аппарат и начали исследование заново, всё повторилось. Такие сильные колебания в диапазоне гамма-волн у человека были зафиксированы впервые, исключение составляли люди, находящиеся в экстремальных состояниях, к примеру, в состоянии припадка. Мингьюр Ринпоче объяснил это так: «Как правило, когда гамма-волны достигают определённого уровня, человек становится безумным, не контролирует себя. Учёные получили подобные результаты при наблюдении за другими опытными медитирующими, не только за мной. Во время медитации активность гамма-волн была выше обычного уровня, и, когда мы прекращали медитацию, она снижалась»<sup>1</sup>.

Данные, полученные исследователями из Висконсина, показали, что эти буддисты-созерцатели, далёкие от безумия, способны демонстрировать удивительный уровень контроля над активностью своего мозга, подерживая состояния сознания, отличающиеся ясностью, сосредоточенностью, силой и непоколебимостью, даже когда громкий шум — крик женщины или жалобный плач ребенка, который отвлёк бы большинство из нас — без предупреждения начинал звучать в наушниках. Если говорить кратко, исследователи пришли к выводу, что длительная практика медитации может менять структуру мозга, закрепляя в нём разные положительные воздействия и тенденции: к примеру, повышается степень сосредоточенности, возрастает чувство

удовлетворённости и благополучия, нам становится легче справляться с трудными обстоятельствами и мы обретаем способность переживать глубокое сочувствие, побуждающее нас помогать другим<sup>2</sup>.

Эти результаты поразили воображение общественности, и фотографии монахов, запечатлённых во время проведения эксперимента, появились на страницах журналов «Time» и «National Geographic». Броские фотографии тибетцев в монашеских одеяниях, с «шапочками» для ЭЭГ на головах, стали значимым символом того, что древняя традиция буддизма вступила в прямой диалог с исследовательскими техниками современной науки. Благодаря волне исследований, прокатившейся с начала нового тысячелетия по лабораториям Мадисона, Сан-Франциско, Беркли, Принстона, Гарварда, Парижа и Цюриха, — а также благодаря результатам исследований, впоследствии опубликованным в уважаемых рецензируемых научных изданиях — к новой области созерцательной нейронауки стали относиться с доверием. Методы медитации, которые веками развивались и совершенствовались на Востоке, подверглись тщательной проверке в лабораторных условиях, и было показано, что они оказывают серьёзное влияние на умственное и физическое здоровье людей в современном мире. Возможно, важнее всего то, что наука показывала: преимущества медитации доступны каждому, не обязательно проводить половину жизни, сидя в медитации, или становиться приверженцем какой-либо веры или идеологии<sup>3</sup>.

## НОВАТОРСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Содержание этой книги обязано своим возникновением революционной конференции, посвящённой медитации и здоровью, на которой в 2010 году собрался ряд учёных, профессиональных медиков и учителей медитации. На протяжении двух дней участники конференции представляли свои последние исследования в области науки и медицины, делились буддийским взглядом на медитацию и сознание, а также личным опытом, связанным с применением медитации в медицине. Не будет преувеличением сказать, что именно эти замечательные люди, каждый по-своему, являются первопроходцами, благодаря которым медитативная практика постепенно обретает популярность, а её преимущества становятся доступны максимальному количеству людей из разных слоёв общества. Каждый доклад, представленный на конференции, стал главой этой книги — их тексты редактировались и прояснялись самими докладчиками, а в некоторых случаях дополнялись данными новейших исследований.

В книге отражена структура самой конференции, показывающая, какой путь прошла медитация от «новшества», привнесённого культурой нью-эйдж, до мощной техники, способствующей облегчению страданий в современном мире. В ней мы делимся глубокими откровениями о медитации и уме и самого сердца древней традиции тибетского буддизма, а также раскрываем некоторые новейшие научные свидетельства в пользу

того, что медитация способна помогать широкому кругу людей самыми неожиданными способами.

Данная конференция по медитации и здоровью была третьей в серии Международных форумов по буддизму и медицине ([www.buddhismandmedicine.org](http://www.buddhismandmedicine.org)), которые организовал тибетский буддийский учитель Согьял Ринпоче с целью обсудить новые подходы к работе с физическим и душевным страданием и способы исцеления от него. Первая конференция, состоявшаяся в 2002 году, называлась «Физическая боль и страдание», а вторая, прошедшая в 2006 году, была посвящена депрессии: душевному страданию и его исцелению. В 2010 году состоялась первая крупная европейская конференция, целью которой было тщательно исследовать полезное влияние медитации на здоровье. Она собрала учёных, докторов, медработников, психологов, психотерапевтов и других специалистов по здоровью, а также многих других заинтересованных участников. Всем присутствовавшим предоставили возможность лично опробовать разные методы медитации как во время чтения докладов, так и во время особых сессий под руководством инструкторов по медитации.

Конференция проходила в довольно необычном месте: в традиционном буддийском храме, расположенном, правда, не на вершине Гималаев, а в прекрасном пригороде Южной Франции. Психолог Фредерик Розенфельд, открывший конференцию рассказом об истории отношений медитации и здоровья за последнее столетие, отметил, что впервые читает доклад разувшись! Однако

этот храм идеально подходил для такого мероприятия, поскольку незадолго до этого он был освящен Его Святейшеством Далай-ламой, одним из самых активных деятелей, способствующих плодотворному взаимодействию буддизма с современным миром.

## БУДДИЙСКИЙ ВЗГЛЯД

Будучи духовным лидером тибетского народа, Далай-лама поощряет попытки таких ведущих буддийских учителей, как Согьял Ринпоче и Джецун Кхандро Ринпоче (они оба выступали на конференции) сделать мудрость учений тибетского буддизма доступной и актуальной для современного человека. Согьял Ринпоче был одним из первых тибетских учителей, кто много путешествовал по Западу и давал там своё учение, и за последние 40 лет он познакомил с медитацией многие тысячи людей — как в личном общении, так и благодаря своему бестселлеру «Тибетская книга жизни и смерти»<sup>\*</sup>. Он основал центры медитации по всему миру, включая храм «Лераб Линг» во Франции, и учредил программы, направленные на ознакомление профессиональных медиков, работников по уходу за больными и руководителей бизнеса с основами учения Будды. В главе 1 он представляет взгляд на медитацию как на главный ключ к пониманию, усмирению и преображению нашего ума, высвобождающий в нас потенциал для исцеления на глубочайшем уровне.

---

\* Книга переведена и издана на русском языке: Согьял Ринпоче, «Тибетская книга жизни и смерти» (М.: Ганга, 2015).

Как и Согьялу Ринпоче, Кхандро Ринпоче удалось искусно проложить мост между традицией тибетского буддизма, многие века недоступной другим народам и культурам, и современным миром. Она выросла в тибетском сообществе эмигрантов, но сейчас совместно с другими ламами возглавляет один из самых древних и влиятельных монастырей Тибета, который был восстановлен в Северной Индии её отцом, Миндролингом Триченом Ринпоче. В то же время, благодаря знанию английского языка и глубокому пониманию западной культуры, она смогла учить медитации и буддийской философии людей самых разных культур. В главе 2 она бросает читателям вызов, предлагая отказаться от всех устоявшихся представлений о том, что такое медитация. Медитация никак не связана с духовностью, говорит она. Скорее, это приглашение исследовать наши привычные взгляды на нас самих и на окружающий мир и избавиться от них: «Самое главное — это то, что вы можете осознать эту невероятную внутреннюю силу и мощь, которой вы наделены, и уделить ей внимание».

## НАУЧНЫЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ

Миссия Его Святейшества Далай-ламы не только в том, чтобы поддерживать подлинную передачу учения и сохранять живую буддийскую традицию, но и в том, чтобы способствовать взаимодействию буддизма с наукой, медициной и образованием. Большинство исследований медитации, представленных в этой книге, скорее всего,



были бы невозможны без его поддержки, личных контактов и связей, которые он наладил с западными учёными, занимающимися этой темой. Его интерес к тому, как работают часы, кинопроекторы и машины, возникший ещё в детстве, когда он рос в Лхасе, столице Тибета, позже развился в нечто гораздо более значительное: Далай-лама начал вступать в дискуссии с такими учёными, как Дэвид Бом, Карл вон Вайцзеккер, Карл Поппер и Франциско Варела. Он отмахивался от скептических замечаний критиков, которые доказывали, что два типа исследований — с одной стороны, созерцательное и субъективное, с другой стороны, научное и эмпирическое — в основе своей несовместимы, и любая попытка их соединения явится лишь пустой тратой времени.

С 1987 года Далай-лама ежегодно проводит беседы с ведущими психологами, учёными и философами на базе института «Ум и жизнь» (Mind and Life Institute). Именно во время одной из таких встреч, проходившей в 2000 году в Дхарамсале, в Индии, где живёт Далай-лама, он дал первый толчок волне исследовательской деятельности, в которой участвовали Мингьюр Ринпоче и его товарищи монахи. «Все эти беседы очень интересны, — сказал Далай-лама, — но чем мы действительно можем быть полезны обществу?» Вызов была очевиден. Чем больше учёные будут способны исследовать, оценивать и доносить до общественности пользу медитации, тем вероятнее медитация сможет помочь людям.

В мире появляется всё больше исследований, всё чаще и чаще публикуются статьи на эту тему. Как

вспоминает Фредерик Розенфельд в главе 3, этот союз медитации, науки и медицины прошёл долгий путь, начавшись с первых попыток по изучению индийских йогов в 20-е годы прошлого столетия. В 2007 году в Колорадо было проведено самое крупное на сегодняшний день исследование медитации. В «Проекте шаматха» — исследовании стоимостью много миллионов долларов — участвовали 60 практиков медитации (не монахов), тщательно отобранная команда исследователей со всего мира, использовалось самое сложное научное оборудование и самые передовые методы психологического тестирования из доступных на тот момент. В главе 4 ведущий учёный, Клиффорд Сарон, даёт увлекательный обзор «Проекта шаматха» и анализирует полученные на данный момент результаты.

Такие исследователи, как Эрика Розенберг и Сара Лазар, принадлежат к молодому поколению учёных, которые посвятили свою карьеру исследованию влияния медитации на мозг и эмоции. В главе 5 Розенберг описывает научный взгляд на работу эмоций. Она объясняет, почему они оказывают такое мощное воздействие на нашу жизнь, как медитация может помочь нам влиять на каждый этап эмоционального процесса, и какова её польза для нашего умственного и физического здоровья. В главе 6 Лазар представляет своё последнее исследование, посвящённое влиянию медитации на мозг. Используя МРТ (магнитно-резонансную томографию), она показывает, что медитация может приводить к структурным изменениям областей мозга, играющих важную

роль в обработке эмоций, а также уменьшать размер мозгового «центра страха».

Вторая часть книги отражает её основную миссию: она заключается в исследовании, оценке и изложении преимуществ медитации. Сами учёные слишком погружены в свою профессию, чтобы делать поспешные выводы относительно значения их работы. Многие из этих научных областей нуждаются в дальнейшем изучении, настаивают они, и полученные результаты должны быть подтверждены и повторены. Редактор может позволить себе вольность быть менее консервативным, так что я попытаюсь обобщить основные открытия, сделанные в этих исследованиях. Решайте сами, читая в главах книги слова самих учёных, насколько я вышел за рамки своей задачи.

Медитация усиливает наше ощущение внутреннего благополучия, осознанность, эмпатию, психическую устойчивость и способность справляться с эмоциями. Она уменьшает уровень депрессии, тревоги и нервозности. Если говорить более конкретно, то:

- медитация снижает активность миндалевидной железы, части мозга, ответственной за страх и тревогу, и приводит к уменьшению её размеров;
- медитация защищает кору головного мозга от влияния старости и способна увеличить выброс теломе-разы — фермента, который играет ключевую роль в защите клеток от преждевременного старения и который связывают с долгожительством;

- медитация повышает нашу способность выполнять задачи, связанные с восприятием малозаметных визуальных различий, и сохранять сосредоточенность на протяжении долгого времени;
- медитация повышает активность в тех частях головного мозга, которые связывают с депрессией, тревожным расстройством, шизофренией и биполярным расстройством;
- участники, которые продемонстрировали высокий уровень осознанности, также демонстрировали пониженный уровень гормона кортизола, связанного со стрессом и способного неблагоприятно влиять на физическое здоровье;
- медитация ведёт к структурным изменениям в областях мозга, которые играют важную роль в управлении эмоциями, эмпатии и самоконтроле и деятельности сознания, связанной с самосоотнесением. Те, кто усиленно занимаются медитацией, проявляют повышенное участие и сочувствие, видя, как другие люди страдают<sup>4</sup>.

## МЕДИТАЦИЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Научное исследование, конечно же, было бы лишь забавным дорогостоящим развлечением, если бы сделанные открытия не имели практического применения за пределами лаборатории. Поэтому важно, что в последние годы в нескольких ведущих университетах США были созданы институты со специальной целью — выяснить,

как медитация, а также практики, связанные с развитием сочувствия, могут применяться для нужд самой широкой аудитории. Это особенно касается сфер, подразумевающих высокий уровень эмоционального интеллекта, таких как образование, медицина, социальная работа и ведение бизнеса.

Одним из самых впечатляющих примеров того, как медитация продвигается в широкие массы, был успех практики осознанности. Эта практика начала своё развитие скромно, в подвале медицинского факультета Массачусетского университета. Шёл 1979 год, и юный кандидат наук, молекулярный биолог, а также практик медитации Джон Кабат-Зинн, был убеждён, что простые техники медитации способны помочь людям, которые «попадают в трещины и зазоры системы здравоохранения». Представив несколько основных методов медитации в простой, организованной и светской манере, Кабат-Зинн разработал восьминедельную программу под названием «Снижение стресса с помощью осознанности» (ССПО). Он убедил врачей отправлять к нему пациентов, на которых не действовали общепринятые методы лечения, и, поскольку на пациентов программа действовала положительно, к нему продолжали направлять людей. Хотя пациенты Кабата-Зинна говорили ему, что осознанность им помогает, профессия молекулярного биолога приучила его к важности доказательного подхода. Его следующий шаг был таков: он инициировал несколько новаторских исследований на тему пользы медитации для здоровья, особенно при лечении

хронических болей, при работе со стрессом и тревогой. (Джон Кабат-Зинн представляет подробный отчёт о своей работе в главе 7).

Перенесёмся вперёд на три десятилетия: ежегодно миллионы долларов тратятся в США на исследования практического применения осознанности в медицинской практике, при этом большую часть финансирования осуществляет Национальный институт здоровья. По всему миру возникли программы по осознанности, включая когнитивную терапию на базе осознанности, которая оказалась удивительно эффективной для лечения циклической депрессии. Джон Кабат-Зинн познакомил с медитацией многих людей, в том числе онкологических больных, наркозависимых, заключённых, адвокатов, бизнесменов и ветеранов боевых действий. Как-то я услышал слова одного профессора психологии: «Будь эти техники таблетками, они бы породили многомиллионный рынок».

В третьей и четвёртой частях книги собраны мнения профессионалов сферы здравоохранения из США, Великобритании, Франции, Ирландии, Швейцарии и Бельгии, в первую очередь самого Джона Кабат-Зинна, которых личный опыт побудил использовать медитацию или практику осознанности в работе, а также знакомить с ней своих пациентов. На своём пути все эти практикующие врачи переживали трудные моменты: начиная от Джона Кабат-Зинна, который провёл бессонную ночь перед презентацией своей программы «Снижение стресса с помощью осознанности» Далай-ламе,

до Розамунд Оливер, которая, приехав учить медитации сотрудников одной известной лондонской тюрьмы, увидела скептическое выражение на их лицах. Реакцией учёных всегда была попытка представить преимущества медитации просто и прямо и подкрепить свои объяснения с помощью уже опубликованных исследований. Во время первой беседы они часто полностью отказывались от слова «медитация» со всем его культурным и религиозными багажом. Их истории дают яркое представление о трудностях, связанных с этой новаторской работой, а также о том удовлетворении, которое она может принести, когда люди впервые открывают для себя медитацию.

Психиатр Эдел Маэкс начинает главу 8 с того, что даёт руководство по практике медитации. Осознанность, объясняет он, это то, как мы относимся к своим мыслям, чувствам и эмоциям. Когда мы находим «серединный путь» — не подавляем их, но и не погружаемся в них, — становится возможным исцеление. Это особенно важно для людей, страдающих депрессией, поскольку в их случае негативные мысли могут разбушеваться и выйти из-под контроля. В главе 9 Люцио Биццини подробно рассказывает о программе когнитивной терапии на базе осознанности, разработанной специально для лечения депрессии. В завершении части, посвящённой осознанности, Урсула Бейтс описывает деликатный процесс паллиативной заботы о пациентах в ирландском хосписе. Как она объясняет в главе 10, многие из её пациентов узнают об осознанности

в период своей наибольшей уязвимости — как физической, так и эмоциональной. Поскольку они начинают практиковать в последние недели и месяцы жизни, последствия бывают невероятно глубокими и мощными.

## ДУХОВНАЯ ЗАБОТА

В дополнение к программам на базе осознанности предпринималось множество других попыток рассказать о медитации людям самых разных культур. Розамунд Оливер и Кэти Бланк были пионерами в области, ныне известной как «духовная забота», которую иногда называют «созерцательной заботой». Под руководством и при поддержке своего учителя Согьяла Ринпоче, который обучал их медитации, они разработали различные методы, знакомящие с конкретными практиками тибетского буддизма людей, работающих в сфере социальной заботы и ответственности, например, докторов и медсестёр. Те, чья обязанность — заботиться о других, часто испытывают большое напряжение, которое ведёт к притуплению чувства сострадания и эмоциональному выгоранию. В главе 11 Кэти Бланк описывает, как она взялась за смелую задачу — применить эти методы на практике в госпиталях и клиниках Франции, где строго следят за независимостью государства от церкви. В последней главе Розамунд Оливер подробно рассказывает о своих попытках учить медитации в таких заведениях, как тюрьмы и хосписы, где, вопреки её первоначальным ожиданиям, у сотрудников



обнаружилась невероятная готовность к изучению и применению медитации.

Слово «медитация» когда-то было символом контркультуры, а теперь это расхожее понятие, тема, которая постоянно обсуждается в мировых СМИ. В рекламе медитация используется для продвижения самых разных товаров и образа жизни, миллионы людей практикуют медитацию в самых разных её формах — как в духовном, так и светском ключе. Спросите авторов этой книги, к чему, по их мнению, всё это приведёт, и они расскажут о не столь далёком будущем, когда медитацию будут практиковать в школах, госпиталях, домах престарелых, офисах, тюрьмах и в семейном кругу по всему миру, не в рамках какой-то конкретной религии или культуры, а просто потому, что она благотворна для человека. Перефразируя Кхандро Ринпоче: если наступит день, когда мозг каждого из нас будет напитан гамма-волнами невероятно высокой интенсивности, а мы будем выглядеть как претенденты на звание «счастливейших людей в мире», тогда сам Будда — познакомивший мир с медитацией 2500 лет назад — без сомнения, будет очень счастлив.

*Энди Фрэзер  
Январь 2013 года*



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

БУДДИЙСКИЙ ВЗГЛЯД  
НА МЕДИТАЦИЮ  
И ЗДОРОВЬЕ



# Понимание ума и медитации

## БУДДИЙСКИЙ ПОДХОД К БЛАГОПОЛУЧИЮ

Согьял Ринпоче

*Согьял Ринпоче — всемирно известный буддийский учитель, автор «Тибетской книги жизни и смерти». В этой главе он разъясняет суть учений Будды, нашу главную задачу в жизни — понять и трансформировать свой ум. Именно благодаря медитации ум может успокоиться и, раскрывая свой невероятный целительный потенциал, подарить нам глубокое чувство стабильности, удовлетворения и благополучия.*

**К**ем бы мы ни были, главная цель нашей жизни — быть счастливыми. Можно назвать это сердцевиной человеческого бытия, потому что всех нас объединяет одно желание и одно законное право — обрести счастье и освободиться от страдания. Но если вы посмотрите пристальнее, то увидите, что существуют два вида счастья. Один из них в большей мере связан с физическим комфортом или удовольствием, это счастье ощущений, а другой вид основан на более глубоком

удовлетворении ума. Первый вид счастья может быть очень дорогостоящим и также не принести никакого удовлетворения, а второй не только полностью вас удовлетворит, но и совершенно бесплатен.

В наше время многие люди тратят массу времени и сил на накопление материальных вещей. Это значит, что у них почти или совсем нет возможности задуматься о развитии внутренних качеств, таких как сочувствие, понимание, терпение и удовлетворённость. Поэтому, когда они сталкиваются с трудностями и стрессами, им очень трудно с ними справиться. А человек, находящийся в контакте с этим более глубоким чувством удовлетворённости и внутреннего покоя, обнаруживает, что его (или её) ум может сохранять ощущение счастья и лёгкости даже в периоды серьёзных кризисов и страдания. Вот почему некоторые люди имеют все материальные блага и при этом остаются неудовлетворёнными, а другие всегда удовлетворены и довольны, даже когда живут в самых сложных обстоятельствах.

Великие буддийские мастера прошлого говорили, что только глупый ищет счастья вовне. Мудрый и образованный человек, говорили они, знает, что счастье и причины счастья уже полностью присутствуют в нас. Вот почему Его Святейшество Далай-лама часто подчёркивает, что главные признаки истинного счастья — внутренний покой и удовлетворение. Он советует сделать их основой вашей жизни, и тогда ум ваш будет расслаблен и спокоен. А если ум расслаблен и спокоен, то с какими бы трудностями и вызовами жизни вы ни встретились, они не потревожат и не расстроят вас, потому что ваше

базовое чувство благополучия не пошатнётся. Вы сможете более эффективно справляться со своими повседневными делами, со своей работой и обязанностями, и будете обладать мудростью, позволяющей отличить, что стоит и чего не стоит делать. Соответственно, ваша жизнь станет счастливее, и, когда появятся проблемы, вы даже сможете обратить их в свою пользу.

Когда наш ум спокоен, внутренняя и внешняя гармония возникают сами собой. Как неизменно показывают научные и медицинские исследования, состояние нашего ума и то, как мы справляемся со стрессом и эмоциями, оказывают колоссальное влияние на наше физическое здоровье и общее благополучие. Совершенно очевидно, что заботиться о состоянии нашего ума чрезвычайно важно.

## ПОНИМАНИЕ УМА

Всё учение Будды можно выразить в одной строке: «Усмирите свой ум». Другими словами, «Усмирите, преобразите и подчините свой ум». Великие учителя часто говорят, что в одной этой строке отражена вся суть учений Будды, поскольку в понимании истинной природы ума заключён весь смысл как буддийских учений, так и всего нашего существования.

Сам Будда говорит, что страх и тревога возникают в *неусмирённом* уме. Буддийский святой Шантидева, живший в VIII веке, сравнивал этот неусмирённый ум с обезумевшим и пьяным слоном, крушащим всё на своём пути. Такой ум следует привычкам, возникшим

в прошлом, ожидает будущего, а в настоящем путается и блуждает в возникающих мыслях и эмоциях. Предоставленный сам себе, ум может привести нас к сильным страданиям. Между тем, если мы сможем усмирить или подчинить наш ум, то ничто не напугает и не огорчит нас. Будда объяснял, что тревога, страх и страдание возникают только в умах, пребывающих во власти заблуждения и рассеянности. Другими словами, нам нечего бояться, *кроме* собственного неусмирённого ума<sup>5</sup>.

С помощью тела, речи и ума мы производим положительные или отрицательные действия, слова, мысли и сеем семена их будущих последствий, какими бы они ни были. Позже, при внимательном рассмотрении, мы увидим, что самая важная из трёх составляющих нашего бытия — это ум, а тело и речь всего лишь его слуги. Проще говоря, ум — это господин. Вот почему в тибетских учениях ум называют «царём, ответственным за всё» — кундже гьялпо, — универсальным упорядочивающим принципом.

Как говорил Будда,

Мы — то, что мы думаем,  
 Мы — то, что возникает с нашими мыслями.  
 Своими мыслями мы создаём мир.  
 Говори или действуй с нечистым умом —  
 И за тобой последует несчастье,  
 Как колесо следует за волом, запряжённым  
 в повозку.



Мы — то, что мы думаем.  
Мы — то, что возникает с нашими мыслями.  
Своими мыслями мы создаём мир.  
Говори или действуй с чистым умом —  
И за тобой последует счастье  
Несокрушимое, как тень<sup>6</sup>.

Слова, близкие по духу, Шекспир вложил в уста Гамлета: «Нет ничего ни хорошего, ни плохого, это размышление делает всё таковым»<sup>7</sup>.

Следовательно, ум — корень всего, творец счастья и творец страдания, творец того, что мы называем *сансарой*, и того, что называем *нирваной*. В переводе с санскрита слово «сансара» означает цикл существования, рождения и смерти, отмеченный страданием и обусловленный нашими разрушительными эмоциями и вредоносными действиями». Нирвана означает «состояние за пределами страдания и печали», его можно назвать состоянием Будды или даже просветлением.

У Шантидевы есть строки, которые мне кажутся чрезвычайно задевающими за живое и невероятно правдивыми:

Хотя они и жаждут счастья, в своём невежестве  
Разрушают собственное благополучие, подобно  
своему злейшему врагу.  
Хотя и жаждут избавления от страданий  
Сами же мчатся навстречу страданию<sup>8</sup>.

Такова суть сансары. Хотя мы стремимся к счастью, мы, по всей видимости, делаем всё, чтобы навлечь на себя страдание. Наши цели и наши действия противоречат друг другу. Но нужно прояснить: жизнь сама по себе не является сансарой; сансара — это искажённый и иллюзорный образ жизни, который мы выбираем. Из-за нехватки различающей мудрости мы позволяем своим разрушительным эмоциям, таким как влечение, гнев или невежество, порождать действия, вредные и неблагоприятные как для нас самих, так и для других людей.

Нет ничего более прекрасного, чем знать, как использовать свой собственный ум, понимать свой ум и его истинную природу. Мы становимся хозяевами своей собственной личности, и наш ум превращается в источник свободы. К сожалению, если мы не умеем пользоваться своим умом и нами руководят наши мысли и тревожащие эмоции, то ум может стать нашим злейшим врагом, настоящим кошмаром. Поэт Джон Милтон описал это состояние в поэме «Потерянный рай»:

Ум — место сам в себе. Он может сам  
Из рая сделать ад, из ада — рай<sup>9</sup>.

Знать, что ум — корень всего, значит понимать, что в конечном счёте мы сами ответственны как за наше счастье, так и за наше страдание. Всё в наших руках. И как это становится всё более и более очевидным для человека в наши дни, хотя ум может способствовать ухудшению здоровья, он также обладает невероятной способностью

к исцелению. Это означает, что счастье и целостность достижимы в полной мере и абсолютно нам доступны.

## ВНЕШНЯЯ СТОРОНА И СУЩНОСТЬ УМА

Теперь, если мы говорим, что ум — создатель и сансары, и нирваны, вы можете спросить: «Какой вид ума создаёт сансару? Какой создаёт нирвану?» Возможно, это самый главный вопрос во всей нашей жизни. И ответ на него революционен. В этом ответе — ключ ко всему.

Великий Учитель тибетского буддизма Тулку Ургьен Ринпоче часто пояснял:

Сансара — это ум, направленный вовне,  
заблудившийся в своих проекциях,  
Нирвана — это ум, направленный внутрь,  
узнающий собственную природу.

Если кто-то спросит: «Что такое ум?», большинство из нас скажут: «Мои мысли, эмоции, чувства». Но, согласно учению Будды, всё это составляет лишь одну сторону ума. Учение говорит нам, что у ума есть две стороны: его внешнее проявление и, что важнее, его суть или природа. Его Святейшество Далай-лама часто описывает эти два аспекта как «видимость и реальность». Все эти мысли и эмоции — лишь только видимости ума, они — всё равно что лучи, исходящие от солнца. Но существует ещё сама природа ума, это — солнце во всём его великолепии. Это жизненно важно понимать.

Пока мы блуждаем в проекциях ума и его внешних проявлениях, мы понятия не имеем о том, какова суть ума. Мы ошибочно отождествляемся с мыслями и эмоциями и считаем их собой. Если у нас появляется положительная мысль, мы решаем, что мы хороши, а если у нас появляется плохая мысль, то мы клеймим себя как ужасных и никчёмных людей. Мы придаём огромное значение своим мыслям, воспринимаем их чрезвычайно серьёзно, выдумываем всевозможные истории, которые считаем реальными и убедительными, и держимся за них не на жизнь, а на смерть. Однако в конечном итоге они являются всего лишь продуктами нашего ума. Они растворяются, и вот их нет. Спросите себя: где все те мысли, что были у вас сегодня утром? Их не существует. Они текучи, непостоянны, изменчивы. И видит ли кто-нибудь эти ваши мысли? Вы их видите? Они просто приходят и уходят, но мы придаём им столько значения. Они проявляются и исчезают сами по себе, естественным образом, так же, как волны поднимаются и снова растворяются в океане. Как сказал великий индийский Учитель Тилопа своему ученику Наропе,

Не внешние проявления ограничивают тебя,  
а цепляние за них.

Поэтому отбрось цепляние, сын мой, Наропа.

Мы можем воспринимать эти внешние проявления ума, мысли и эмоции как облака, а истинную природу нашего ума — как небо. Хотя облака могут закрывать небо, если

вы сядете в самолёт и взлетите выше них, то обнаружите безграничный простор ясного синего неба, лишённого облаков. Так же мысли и эмоции на самом деле не являются нашим умом; они просто проплывают мимо, как облака. Всё зависит от нашей точки зрения: мы можем смотреть на мысли и на эмоции так, как небо смотрит на облака, или воспринимать их как наблюдатель с Земли, неспособный даже поверить в то, что есть какое-то небо над облаками.

Нам следует напоминать себе, что мысли и эмоции — это не сам ум как таковой, а лишь одна его сторона, и не самая важная. Чем больше мы погружаемся в свои мысли и эмоции, стараясь разобраться в них или найти ответы на вопросы, тем больше замечаем, что покой ума ускользает от нас. Так что не пытайтесь понять все свои мысли и эмоции; они попросту нескончаемы. Это всё равно, как если бы вы попросили друга найти кого-то, ваш друг потерялся, и вам пришлось бы отправиться на его поиски второго друга, потом третьего... и так далее. Кроме того, застревая в проекциях ума и его внешних проявлениях, мы просто-напросто смотрим не в ту сторону, как если бы стояли лицом на Запад и ждали восхода солнца. Как писал великий тибетский Учитель Патрул Ринпоче, «это всё равно что оставить своего слона дома и искать его следы в лесу». Вместо того, чтобы искать самого слона, мы ищем его следы — наши мысли и эмоции, — а это в результате лишь уведёт нас всё дальше и дальше от самих себя, от истинной природы нашего ума.

Известно древнегреческое изречение, высеченное на стенах храма в Дельфах: «Узнай себя». Узнать себя означает узнать и понять суть и природу ума. Это наша главная задача в жизни. Падмасабхава, великий буддийский мастер, который принёс учение Будды в Тибет в VIII–IX веках, сказал:

Не пытайся докопаться до корня всего,  
Иди прямо к корню ума,  
Когда доберёшься до корня ума,  
Получишь знание, освобождающее всё и вся.  
Если не сможешь постичь корень ума,  
То, даже зная всё, ничего не поймёшь.

Наш ум — любопытная вещь. Порой он превращается в спорщика, становится предвзятым и беспокойным, в нём бурлит столько мыслей и эмоций, что это почти доводит нас до безумия. Но если вы знаете, как направить внимание ума внутрь, в тот же момент эти мысли и эмоции вдруг растворяются и исчезают. Достаточно всего нескольких секунд, чтобы ум мог полностью преобразиться. Когда мы говорим о том, что нужно «направить внимание ума внутрь», это не значит, что надо стать замкнутым и отстранённым; это лишь означает, что мы больше не позволяем нашему уму теряться в мыслях и эмоциях, продолжая проецировать их вовне. Это значит позволить уму пребывать в его естественном состоянии: просто немного обратить его внутрь, чтобы взглянуть в лицо своей истинной природе.

Удивительно, но как только вы отпускаете внешние проекции и обращаете ум внутрь, может произойти нечто весьма необычное. Как любил говорить мой учитель Дилго Кхьенце Ринпоче,

Не позволяй уму отвлекаться.  
Смотри прямо в самую его суть.

Дело в том, что всегда самое главное — *где* именно пребывает ваш ум, или в каком направлении он смотрит: вовне, блуждая в мыслях и эмоциях, или внутрь, видя и узнавая собственную природу.

Наш ум подобен кристаллу, его суть или природа всегда чиста, безупречна, постоянна. Но подобно тому, как кристалл меняет свой цвет в зависимости от поверхности, на которой лежит, будь она красной или зелёной, наш ум становится тем, чем мы позволим ему наполниться, будто то сострадание, гнев или желание.

Именно наши мысли и восприятие определяют нашу реальность. Поэтому если мы можем усмирить, преобразить и подчинить свой ум, то можем преобразить как своё восприятие, так и весь наш опыт, и в результате даже внешние обстоятельства и облик вещей начнут меняться и станут выглядеть иначе.

Я помню беседу, которая произошла между Далай-ламой и Аароном Т. Беком, основателем когнитивной терапии, несколько лет назад. Похоже, она произвела глубокое впечатление на Его Святейшество. Д-р Бек рассказал, что, согласно его собственным наблюдениям,

когда у нас возникает сильная вспышка эмоций — например, гнева, — 90 процентов времени мы скрываем от себя реальность, нагружая её всеми нашими предрассудками и искажённым восприятием происходящего. Его Святейшество согласился, сказав, что хотя у нас могут быть основания для того, чтобы воспринимать некоторую ситуацию в положительном или отрицательном ключе, мы преувеличиваем «хорошую» или «плохую» сторону, и из-за этого реагируем на неё с сильной привязанностью или гневом<sup>10</sup>.

Когда мы воспринимаем какую-либо ситуацию с позиции гнева, можно сказать, что наше восприятие на 90 процентов является проекцией ума и только на 10 процентов соответствует реальности. С другой стороны, если наш ум умиротворён и спокоен, нам будет намного проще оставаться объективными и видеть реальность такой, какая она есть.

Однако, как правило, наш ум рассеян из-за множества вещей, и, как я люблю говорить, у нас «нет царя в голове». Мы всегда что-то *делаем*, всегда говорим и всегда думаем, но понятия не имеем о том, кто делает, говорит и думает. Чаще всего мы даже не знаем — а, возможно, никогда и не знали о смысле наших действий. Мы просто механически что-то делаем. И если мы не заняты, а наш график не забит под завязку, то мы ощущаем едва ли не стыд.

Мы потеряли нечто неизмеримо ценное: чувство собственного бытия. Мы не знаем, каково это — просто быть, без всяких планов и ожиданий. Вот почему



мы не можем обрести удовлетворения. Французский философ Паскаль писал: «Все трудности человека возникают из-за его неспособности спокойно сидеть в комнате в одиночестве»<sup>11</sup>. Так и есть, мы заражены беспокойством, нашей жизнью управляют скорость и агрессия. Мы не умеем находить покой в самих себе, устанавливать контакт с самим собой и находить собственную точку опоры.

*Нам нужно научиться быть.*

## МЕДИТАЦИЯ И ЕЁ ТЕХНИКИ

Существует множество способов описания того, чем является медитация. Можно сказать, что медитация возвращает ум домой, позволяет нам узнать свой собственный ум, или же обрести понимание ума и научиться работать с ним. Можно сказать, что медитация — это процесс выхода за пределы видимости мыслей и эмоций и медленное вхождение в природу ума. С помощью практики медитации мы можем освободиться от фиксации на мыслях и эмоциях и начать постепенно учиться всё больше пребывать в природе и сущности ума, а не в бесконечном разнообразии его внешних проявлений. Практика медитации также придаёт уму стабильность. В то же время медитация пробуждает в нас глубокое чувство благополучия, и это одна из причин, по которой она полезна для нашего физического и умственного здоровья.

Медитацию можно представить как тему, которая одновременно обширна — существуют различные этапы

и уровни медитации — и невероятно глубока. Однако, в сущности, основы медитации очень просты, так что нет повода отчаиваться, ощущая себя стоящим перед непосильной задачей. Медитировать могут все без исключения, почти везде и в любое время.

Первая и самая основная техника медитации состоит в том, чтобы позволить уму покоиться в состоянии «спокойной неизменности», дабы ум обрёл покой и стабильность и пребывал в состоянии собранности. Этот тип медитации на санскрите называется «*шаматхой*», а на тибетском — *шине*. Если вы впервые начинаете медитировать, можно использовать вспомогательные средства: например, смотреть на какой-либо предмет, на изображение Будды или Христа, если вы христианин; читать мантры или молитву; или же незаметно, осознанно наблюдать за дыханием — это общая для всех духовных традиций практика<sup>12</sup>. Со временем можно начать использовать любой предмет, ощущаемый с помощью пяти органов чувств, в качестве объекта для медитации: видимые образы, звуки, вкусы, запахи, прикосновения, а также мысли или эмоции, которые вы можете испытывать. Этот подход называется «шаматха с опорой».

Цель всех этих техник — помочь уму оставаться сосредоточенным. Все они ведут к одному и тому же результату. Если вы используете дыхание в качестве вспомогательного средства для практики, вы легко и осознанно сосредотачиваете свой ум на дыхании. Выдыхая, просто замечайте свой выдох, вдыхая, замечайте вдох. Не требуется больше никаких мыслей, представлений

или комментариев, поскольку здесь в этом действии нет ничего, помимо чистого знания. Никакого анализа и концептуализации — лишь чистое знание, чистая осознанность и внимание.

Итак, суть этой практики заключается в том, чтобы возвращать внимание ума к дыханию. Если вы отвлеклись, то, как только понимаете это, просто возвращаетесь вниманием к дыханию. Больше ничего делать не нужно. Спрашивая себя: «Как же так я отвлекся?», вы только ещё больше отвлекаетесь. Простота осознанности, постоянное возвращение ума к дыханию или к другому объекту медитативной практики постепенно успокаивает ум.

Мне нравится следующий пример. Когда вы пытаетесь уложить спать маленькую девочку, она захочет играть, и, если вы поддадитесь, она будет всё больше и больше разыгрываться и возбуждаться и никогда не уснёт. Фокус в том, чтобы держать её на руках и находиться с ней рядом, оставаясь спокойным, и в итоге она тоже успокоится. Ум — как ребёнок: поначалу он может быть очень резвым. Но, как бы он ни возбуждался, возвращайте его, снова и снова, к простоте дыхания. В конце концов он непременно успокоится. И вы лучше поймёте, что значит просто быть.

Я писал в «Тибетской книге жизни и смерти»:

«Учителя всегда предупреждают нас, что очень важно не слишком заикливаться, практикуя сосредоточенность спокойного пребывания. Поэтому

они советуют уделять лишь около 25 процентов внимания наблюдению за дыханием. Легко заметить, однако, что одной внимательности здесь явно недостаточно. В то время как мы должны наблюдать за дыханием, всего несколько мгновений спустя мы можем вдруг оказаться посреди футбольного матча или в роли главного героя в очередном кинофильме собственного производства. Поэтому другие двадцать пять процентов нужно уделить постоянному бдительному осознанию, которое проверяет и следит за тем, наблюдаем мы за дыханием или нет. Оставшиеся же пятьдесят процентов нашего внимания можно оставить просторному пребыванию»<sup>13</sup>.

Конечно, точное следование цифрам не так важно, как присутствие всех трёх этих составляющих — осознанности, внимания и пространства.

Постепенно, по мере практики, вы обнаружите, что способны удерживать свой ум, сосредоточенный и осознанный, в настоящем моменте, не чувствуя потребности концентрироваться на каком-то конкретном вспомогательном средстве или предмете. На этом этапе можно полностью отказаться от вышеописанного метода и практиковать так называемую «шаматху без опоры». Вы можете задаться вопросом, как возможно успокоить ум без всякой поддержки? Всё, что требуется — просто дать себе волю, расслабиться и позволить своему сосредоточенному уму удерживать простейшее внимание на настоящем моменте. Вы покоитесь в состоянии

чистого знания, осознаёте всё, что проходит через ваш ум. Какие бы мысли, эмоции и чувства ни возникали, вы не пытаетесь подавить их, но и не следуете за ними. Они появляются и исчезают, как ветер. Секрет в том, чтобы не думать о них, а позволить им течь сквозь ум, одновременно не заполняя его «мыслями о мыслях».

Когда вы пребываете в таком состоянии внимательности, вас осеняет, что вы намного больше, чем ваши мысли, эмоции и ощущения. В то же время вы понимаете, что не обязательно бояться своих мыслей. Потому что мысли — это *не вы*. Эмоции — это *не вы*. Вы можете освободиться от них, и чем больше вы освобождаетесь, тем больше соприкасаетесь с уверенностью в своей истинной природе и начинаете становиться хозяином своего ума.

Наконец, давайте коротко опишем, что собой представляет медитация на самом глубоком уровне. В глубочайшем смысле медитация — это просто пребывание в самой природе ума без каких-либо манипуляций, выдумок и попыток что-либо изменить. Великие учителя прошлого оставили нам одно чудесное изречение. Помню, каким откровением оно стало для меня, когда я впервые его услышал, потому что в этих двух строках не только описывается природа ума, но также то, как привносить её в свою жизнь и пребывать в ней, а это практика медитации высочайшего уровня. На тибетском языке эти слова звучат очень красиво, почти как музыка:

*чу ма ньог на данг  
сем ма чо на де*

В приблизительном переводе это означает:

Вода, если не взбалтывать её, станет прозрачной,  
Ум, оставаясь непо потревоженным, вернётся в естественное состояние благополучия, счастья и блаженства.

Для меня самое потрясающее в этом совете — акцент на естественности, на том, чтобы позволить уму просто пребывать, без изменений, не пытаясь ничего исправить. В этом случае нет и малейшего следа притворства, выдумок или манипуляций. Ведь главная проблема нашего ума в том, что мы — посредством своих мыслей — постоянно что-то выдумываем, создаём и манипулируем.

Великий тибетский Учитель Лонгченпа сказал:

Не меняй, не меняй,  
Не меняй свой ум.  
Не цепляйся, не цепляйся,  
Не цепляйся за свой ум.  
Изменяя его, ты всколыхнёшь мутные глубины  
ума,  
Изменённый ум затмевает свою истинную  
природу<sup>14</sup>.

Это действительно невероятно: когда мы *не меняем* свой ум, мы тем самым совершаем в нём самую величайшую перемену. Мы так долго жили, попадая в ловушку мыслей и эмоций, что считаем почти невозможным приблизиться

к природе ума, но в действительности мы можем это сделать прямо сейчас. Чтобы обнаружить покой нашей истинной природы, достаточно всего нескольких секунд. Именно тогда мы начинаем понимать, что этот покой всегда с нами, и что мы никогда его не утрачиваем.

Затем мы также обнаружим истинную и конечную цель медитации, которая заключается в пробуждении природы ума, подобной небу, и в том, чтобы мы ощутили неизменное чистое сознание, которое лежит в основе всего нашего опыта. Однажды я описал это так:

«По мере того как наши подобные облакам мысли и эмоции растворяются, будто небесный простор открывается наше истинное бытие, и оттуда сияет наша истинная природа, подобная солнцу. И как от солнца исходят и свет, и тепло, так истинная природа нашего ума излучает мудрость и любящее сострадание. Цепляние за ложное я, или эго, растворяется, и мы просто пребываем — так долго, как можем — в природе ума, в этом самом естественном состоянии, где нет привязок и концепций, надежды и страха, и которое наполнено спокойной, но возвышенной уверенностью — высшим из возможных проявлений благополучия»<sup>15</sup>.

## МЕДИТАЦИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ранее я упоминал о важности внутреннего покоя и глубокого умственного удовлетворения, а также об их

способности преобразовать нашу жизнь. Как мы уже видели, истинное удовлетворение возникает, когда мы не теряемся в своих историях и проекциях, но обращаем ум внутрь и вновь открываем для себя забытое переживание «простого присутствия». А потом, как говорится, вы становитесь подобны мудрому старику, наблюдающему за детскими играми. Когда нет никакой нужды верить и следовать за своими мыслями и эмоциями, вы просто сохраняете расслабленность и сознаёте как есть всё, что пролетает у вас в голове. Что бы там ни возникало, вас это не затрагивает и не беспокоит. Наблюдая за собой и замечая, с какой готовностью ваш ум обращается вовне и нанизывает одну историю на другую, вы можете даже улыбнуться и немного посмеяться над собой, с удовольствием отмечая, насколько нелепым и абсурдным может быть ваш ум, особенно в свете того, что вам удалось понять об истинной его сущности и природе.

В исследованиях медитации неизменно обнаруживается удивительное целительное воздействие, которое она оказывает на ум и тело. Когда во время практики медитации ум успокаивается, по всей видимости, происходит нечто неожиданное. Во-первых, наш беспокойный, погружённый в мысли ум оказывается в состоянии глубокого внутреннего покоя, разрозненные, фрагментарные части нашей личности встают на место и мы обретаем целостность. Все эти противоречивые голоса, веления и чувства, которые борются за власть над нашей внутренней жизнью, успокаиваются и примираются. Боль и тревога, сопутствующие борьбе с собой,



растворяются, и мы можем глубоко, сочувственно простить самих себя. В общем, мы замечаем, что при регулярной практике медитации негативные явления исчезают, спешка и агрессия уменьшаются, раздражение, напряжение и перепады эмоций ослабевают, а недоброжелательность, склонность к насилию и причинению вреда исчезают и проявляется присущая нам от природы «доброта сердца», изначальная доброта, наша истинная природа. Вот почему я всегда говорю, что медитация — это «внутреннее разоружение».

Также, как сегодня подтверждают всё больше и больше исследователей, при регулярной практике медитации человек склонен наслаждаться большим физическим благополучием и здоровьем. Мы начинаем чувствовать себя «в своей тарелке», мы довольны и счастливы быть самими собой, мы больше уважаем и ценим себя и больше в себя верим. Затем, что вполне естественно, чем больше *мы* с помощью медитации соприкасаемся со своей истинной природой, тем в более полный контакт мы можем вступать с *другими*. Сложные люди и ситуации, которые в ином случае могли бы сильно навредить нам или создать большие проблемы, становятся не столь уж тяжёлыми, и с ними проще взаимодействовать. Конфликты разрешаются, и мы обнаруживаем, что нам легче пребывать в гармонии с другими, они естественным образом с нами ладят — поскольку наш ум относительно свободен и не склонен к усложнениям — и, оказывается, в нашей компании довольно-таки комфортно находиться!

С практикой медитации сфера нашего ума и сердца преобразается, и вместе с этим также может измениться наше внешнее окружение, так что где бы мы ни были, мы сможем обрести удовлетворение и счастье и начать видеть красоту в обыденных вещах. И по мере того, как медитация постепенно входит в нашу повседневную жизнь, а осознанность и внимательность начинают пропитывать наши действия, слова и мысли, в нас появляется определённая простота, устойчивость, уверенность и готовность, благодаря которым мы можем воспринимать жизнь и сложность этого мира с выдержкой, состраданием, лёгкостью и юмором.

## Методы медитации в буддийской традиции

Джецун Кхандро Ринпоче

*Вероятно, в наши дни медитация уже перестала быть чем-то столь же загадочным, как раньше, однако действительно ли мы понимаем её истинное назначение? Неужели она как-то связана с хлопком, ослими и морковью? Сначала знаменитый буддийский учитель, Джецун Кхандро Ринпоче, объясняет происхождение слова «медитация», а также рассуждает о том, каким образом благодаря ей мы начинаем брать на себя ответственность за формирование своего внутреннего и внешнего мира. В тишине и покое медитации мы бросаем вызов привычному способу восприятия, чтобы раскрыть те огромные силы и возможности, которыми все мы обладаем.*

**Я** хотела бы обсудить два наиболее важных для людей вопроса: медицину и — я бы с удовольствием сказала «буддизм», но лучше держаться в рамках общих понятий — духовную философию.

В наши дни слово «медитация» можно слышать часто — настолько часто, что когда его произносишь,

у людей возникают самые разные представления о том, что же это такое. Эти представления варьируются от стереотипного образа аскета, медитирующего в Гималаях, мудрецов, стоящих или лежащих на гвоздях, или людей, что в течение многих лет, подобно мумиям, неподвижно сидят в глубоких пещерах без еды и общения, до образа футбольной или бейсбольной команды, медитирующей перед игрой, заключённых, проходящих курс медитации в тюрьмах, и до салонов красоты, где вы можете заняться оздоровительной медитацией перед массажем лица. О медитации говорит Опра Уинфри. О ней рассуждает Его Святейшество Далай-лама. Это слово употребляется во множестве разных значений. Доходит до того, что люди начинают заниматься медитацией или отвергают её на основании своих предвзятых представлений о ней.

Хотя широкая известность некоторого понятия имеет свои положительные стороны, эта известность — если не исследовать предмет более тщательно, вместо этого принимая лишь свои предвзятые представления о его природе — может обнаружить свою оборотную сторону.

Учитывая, что существуют самые разнообразные представления о том, что такое медитация, давайте для начала обратимся к буквальному значению этого слова. С точки зрения буддизма, слово «медитация» изначально происходит от санскритского термина «самадхи». Если мы рассмотрим буквальное значение этого термина, то обнаружим гораздо более простой его смысл: он означает поддержание состояния

отстранённого равновесия — состояния уравновешенности или равнозначности, обладающего, однако, качеством отстранённости.

Отстранённость не означает, что нужно «отбросить» что-либо или «не испытывать чувств». Отстранённость определённо не подразумевает отрицания или противления естественной склонности ума направляться на объект. Представьте, что вы собираетесь отправиться на текстильную фабрику, где из хлопка делают хлопчатобумажную ткань. Перед тем как войти, вы с ног до головы обливаетесь клеем, а затем заявляете: «Не хочу, чтобы к моему телу пристал хоть один кусочек хлопка, однако смывать с себя клей также не собираюсь». Затем вы заходите на фабрику. Конечно же, к вам — из-за особенностей клея — будут прилипать клочки хлопка. На языке медитации такого рода «липкость» называется преднамеренностью или выдумыванием, а здесь мы будем называть её состоянием неотстранённости. Состояние неотстранённости появляется, когда вы запутываетесь в чём-то и сочиняете по этому поводу историю в духе дневной мыльной оперы, где в течение двадцати лет действуют одни и те же четыре персонажа. Всё это продолжает разрастаться, и вы преувеличиваете значение ситуации.

Вы создаёте в своём уме состояние, исполненное цепляния, зависимости и привязанности.

С точки зрения медитирующего «самадхи» означает приведение ума в точку, где он может обрести состояние покоя в отстранённом равновесии. Для обозначения

этого же понятия мы используем тибетский термин «тинг нге дзин». Буквально его можно перевести как «пребывание в состоянии сосредоточения» или «сохранение сосредоточения». Это сохранение сосредоточения без пристрастности. В разговорной речи мы используем слово «гом», которое сегодня очень легко переводят как «медитация», однако «гом» буквально значит «привычность», «знакомство», а не «медитация». Если мы немного поразмышляем над следующими выражениями — «приведение себя в состояние, являющееся непрерывным равновесием сознания», «привыкание к состоянию отстранённого равновесия» или «привычка удерживать сосредоточение, или внимание, без пристрастности» — нам будет гораздо проще понять, что же подразумевается под медитацией.

Медитация не имеет ничего общего с духовностью как таковой. Многие исследователи не согласятся со мной по этому поводу. Тем не менее, если вы внимательно изучите понятие медитации, то увидите, что это действительно так. Позвольте мне поделиться с вами историей, которую я пронесла через всю свою жизнь. Как детям, выросшим в тибетской общине беженцев в Северной Индии, нам часто приносили — в качестве благотворительных пожертвований — много сборников сказок, чтобы мы могли выучить английский и читать на нём. Из всех этих книг я больше всего любила серию об умной Обезьяне и её друге, глупом Осле. В одной из этих сказок глупый Осёл решает участвовать в лошадиных скачках. Все пытаются убедить глупого

Осла, что он не выиграет в бегах, и говорят ему: «Ты — осёл, но самое главное, ты глуп. Ты попросту опозоришься!» В частности, отговорить своего друга, глупого Осла, пытается и умная Обезьяна, однако Осёл решительно настроен участвовать в скачках, и вот он оказывается на линии старта, готовый к забегу. Начинается гонка, но глупый Осёл не двигается с места, поскольку по своей природе он упрям. Все друзья Осла пытаются заставить его побежать. Наконец, у умной Обезьяны появляется идея. Она запрыгивает на спину Ослу и протягивает над его головой удочку, к которой привязаны несколько морковок. Осёл видит морковь и воодушевляется, решая заполучить её: однако когда он бежит вперёд, удочка вместе с морковью тоже перемещаются. В итоге глупый Осёл побеждает в скачках, но вовсе не благодаря своему стремлению к победе, а благодаря паре морковок.

Хотя я испытываю глубокое уважение к духовным лидерам, со временем я поняла, что религия и духовность — это тоже своего рода «связка морковок». Основной смысл гонки — сделать людей цивилизованнее, позволить им осознать свои собственные внутренние возможности. Однако наш мудрый вид, называющийся «человек», самый разумный из всех ныне живущих видов — разве он будет искать лёгких путей? Не ведём ли мы себя подобно тому самому глупому ослу? Можем ли мы делать что-либо просто так, не задумываясь о результате, о том, что мы получим, о возможной награде и о своей выгоде — о том, что заставит нас соревноваться и побеждать? Нет.

Поэтому у великих, добросердечных учителей, как и у той мудрой обезьяны, появилась идея подвесить на удочку «связку морковок». Кто-то называет эту приманку «небесами», кто-то «просветлением», другие зовут это «добродетелью», «достоинством» или же «бодхисаттвами», «ангелами», «божественными силами», «энергиями» — совершенно неважно, как мы это назовём. Главное — бежать, чтобы в конце концов выиграть в бегах и заполучить «морковку», что бы ни означала эта метафора.

Если мы посмотрим на медитацию с этой стороны, к ней можно будет подступиться как к чему-то не столь пугающему. Вы уже не находитесь в положении человека, которого соблазняют заняться медитацией. Напротив, вы понимаете, что с точки зрения буддийской философии неважно, называете ли вы это медитацией или непрерывным равновесием, создаваемым в собственном уме. Самое главное, вы можете осознавать те невероятные внутренние силы и возможности, которыми наделены, и посвящать время их развитию. Если вам по душе называть этот процесс медитацией — называйте. Многие из нас не стали бы медитировать и не пробудили бы свой внутренний потенциал, если бы медитацию не преподносили как учение просветлённого Будды и не будь она частью философии, которую проповедуют наши горячо любимые учителя. С другой стороны, многие люди могут обойтись и без всей этой мишуры. И это тоже совершенно правильно: первый, кто ни капли не возражал бы против такого отношения, — это сам Будда.



Вместе с тем, если мы следуем буквальному значению термина «медитация», от нас требуется осознавать свой внутренний потенциал. Существуют бесчисленные и разнообразные техники и методы буддийской медитации. На самом деле существует столько же разных особых видов медитации, сколько существует людей на планете. Именно поэтому вся система в большой степени строится на отношениях, известных как отношения учителя и ученика. Главное в этих отношениях — не то, что они «священны» сами по себе. Главное — точность знания. Общение доктора и пациента конфиденциально, между ними есть доверие, полноценная связь и понимание, благодаря чему они могут встретиться на пять минут и обсудить огромный объём информации. Техника медитации подразумевает отношения такого же типа: учитель и ученик знают друг друга достаточно хорошо, так что ученик может работать над собой, в меньшей степени завися от внешних факторов. Ученик достигает понимания, что работает над развитием внутренней силы своего ума.

Сегодня о медитации много говорят, и существуют многочисленные хорошо известные техники медитации. Среди них — очень простые дыхательные приёмы *пранаямы*, которая возникла в рамках древнеиндийской цивилизации и традиций йоги. Существует *шаматха*, которую обычно называют медитацией помещения внимания или просто медитацией пребывания и расслабления. Ещё одна широко известная техника медитации — *випассана*. Один из видов випассаны описывается

с точки зрения состояния плода, возникающего в результате практики, это своего рода «устанавливающая випассана». Кроме того, существуют виды випассаны, в большей степени относящиеся к причинному уровню, они скорее обладают привкусом исследования и изучения.

В буддизме махаяны, а особенно в тибетской буддийской традиции, существует ещё большее разнообразие техник, и все они — уникальны и мощны. Среди них есть памятные виды медитации, где используется визуализация и построение образов. Существуют медитации деконструкции, которые называют «медитациями растворения», в них вы разрушаете все проекции, чтобы наконец исследовать истинную природу явления. Существуют так называемые мирные формы медитации, а также гневные формы. Есть звуковые медитации, медитации с мыслями и без мыслей. Таковы виды буддийской медитации, которые перечисляются в любых книгах на эту тему, которые можно найти на полках библиотек.

По сути, все эти методы пытаются научить нас тому же, чему учит туманная, дождливая погода. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на внешних явлениях, двигайтесь вглубь. Мы все знаем, что вокруг нас красота — деревья, горы, дороги, луга и поля — и при этом мы знаем, что сами мы внутри. Возьмём это в качестве примера того, чему медитация пытается нас научить: все эти техники направлены на разрушение чрезвычайно упрямой, привычной веры в созданные нами, людьми,

представления. Как я упоминала ранее, в науке человек описывается как самый успешный из всех видов, однако иногда успешность может становиться его злейшим врагом. У нас есть способность видеть, но из-за нашего восприятия вещей мы можем стать невероятно упрямы, можем начать поиски «козла отпущения», считая внешние представления причинами наших переживаний.

У нас также есть способность слышать и производить звуки, однако из-за привычки воспринимать звуки в нас может появиться упрямая привычка всегда пенять на звуки как на что-то внешнее. Это приводит к тому, что, вопреки логике, мы начинаем делить звуки на «плохие» и «хорошие». Не будь у нас представления о плохих или хороших звуках, у нас бы не было отвращения или привязанности к тому, что мы слышим.

То же касается других наших чувств — вкуса и запаха, тела, ощущающего характер прикосновения, и, что особенно важно, нашего ума, в котором возникают самые разные мысли. Это чудесный потенциал, дарованный нам от природы, однако этот дар сопряжён с двумя вещами. Я бы предпочла говорить об «эго», но давайте использовать меньше буддийской терминологии и назовём это «упрямством». Привычка к упрямству дополняется другой особенностью человеческого темперамента, а именно большой поспешностью и нетерпением. Поскольку мы всегда нетерпеливы и склонны к упрямству, то хотим быстро решить все проблемы, а скорейшее решение, похоже, заключается в том, чтобы разграничить все явления на те, что нам нравятся, и те, что не нравятся.

Поэтому мы выработали привычку говорить: «Это мне нравится, а это нет». То, что вам не нравится, вы считаете причиной некоторых переживаний, которые вам приходится испытывать в жизни. Того, что вам нравится, всегда мало. Полжизни вы проводите в погоне за приятными вещами, а в оставшееся время бежите от того, с чем не хотите сталкиваться. И это мы считаем разумной жизненной деятельностью самого успешного биологического вида.

Будда называл это страданием. Буддийской философии о появлении страдания, о причинах и условиях, ведущих к страданию, учатся не ради глубокомыслия, а просто чтобы применять её на практике. Страдание — это не только кровь и слёзы, смерть и умирание, недовечность всего. Это простые виды страдания. Самая сложная особенность страдания заключается в том, что мы способны преодолеть его, но мы этого не делаем, жалуемся, что мы этого не делаем, и снова жалуемся. Этому просто невозможно найти оправдания, особенно если при этом мы претендуем на звание самого успешного биологического вида на планете. Если это не есть страдание, то что же? Всё это очень печально, потому что именно исходя из такой позиции мы создаём этот мир, управляем им и отвечаем за будущие поколения и за то, как они будут жить в этом мире.

Медитация и различные её типы подчёркивают личную ответственность каждого человека. С этой позиции, чем больше человек медитирует, тем больше он узнаёт

свой внутренний потенциал, внутренние качества и способности. Однако, хотя во время медитации мы стараемся взглянуть в свои ощущения, в свою несдержанность и поспешные суждения своего ума, а также в нетерпеливое и упрямое отношение ума к чувствам, с точки зрения буддизма важно исследовать причины таких суждений и отношения.

Вы создаёте причины для счастья или страдания на основании того, что воспринимают ваши чувства, и того, как вы выражаете эти ощущения, особенно — в форме мыслей, побуждающих вас к телесным и речевым действиям. Причины и условия возникают оттого, что действуют ваше тело, речь и ум. Посредством медитации вы осознаёте, что ответственны сами перед собой за понимание причинно-следственного механизма того, как в результате практики достичь состояния добродетельности, здоровья и благополучия — можно назвать это «просветлением».

Между тем, одного лишь намерения создавать правильные причины не достаточно. Поэтому практиков медитации учат, что медитация направлена на разоблачение привычных способов создания твёрдых, фиксированных представлений. Нас учат, как важно уделять время внутреннему созерцанию, как важно видеть, действительно ли явления таковы, какими они нам представляются в связи с нашей привычкой к поспешным суждениям и мнениям. Все мы очень хорошо знаем, как превращать представления в нечто твёрдое и определённое, и на этой основе формировать поспешные суждения

и мнения. Это удобно и настолько привычно, что не требует никаких усилий.

Часто я ощущаю, что точно так же мы носим старые туфли, которые уже стали изнашиваться. Вы знаете, что, если продолжите носить их, у вас заболят колени и спина, поэтому идёте и покупаете новые дорогие туфли. Но когда вы собираетесь на прогулку, какие туфли вы выберете — старые или новые? Вы выберете старые, потому что знаете, как они сидят на ноге. Вы знаете, что здесь — выступ, тут — ямка, и кое-где они порваны, но в то же время знать, что вы будете чувствовать — даже если это в итоге окажется болезненным — намного комфортнее для вас, чем рисковать, надевая эти новые дорогие туфли, которые вы два часа искали, которые вам нужно носить и которые отлично вам подходят и полезны для позвоночника. Таковы привычки. Застывать в своих представлениях — это привычка, мы всегда так поступаем. Руководствоваться поспешной мыслью — «это хорошо, а это плохо» — гораздо проще. Вот почему медитация никогда не была очень популярна: она требует от вас в корне изменить способ действия, которому вы следовали всю свою жизнь. И пока человек не осознает, насколько важно разрушить эту привычку, он будет скептически относиться к медитации.

Как я уже разъяснила, существуют самые разные буддийские техники медитации; это весьма сложная тема, для изучения которой требуется уйма времени. В то же время, если мы рассматриваем медитацию как метод,

с помощью которого можно разрушить привычные способы восприятия мира и несколько иначе на него взглянуть, то все разнообразные техники медитации можно свести к трём простым пунктам: к работе с телом, речью и умом.

Мне кажется, что прежде чем углубляться в формальную практику медитации, очень хорошей предварительной подготовкой будет начать с таких простых понятий, как «созерцание» или «наблюдение», особенно если у вас нет опыта медитации. Традиционно знакомство с любой техникой медитации начинается с одних и тех же слов: «Найдите уединённое место» — тихое место, где мимо вас нет никого — и расположитесь поудобнее. Вам рекомендуют найти уединённое место для того, чтобы вы могли по-настоящему медитировать, а не наблюдать за собой в процессе практики. Если вы медитируете, желая продемонстрировать другим, как превосходно у вас получается, то это неверный, неестественный подход. Вы никогда не придёте к естественности, контролируя себя.

Даже если вы не относитесь к числу людей, которым нравится вдохновлять других своей медитацией, существуют люди, которые любят медитировать *для себя*. Если вы такой человек и во время медитации окружены людьми, то будете внутренне контролировать себя. Вы будете очень ясно чувствовать, что другие смотрят на вас. Скажем, вы пытаетесь пребывать в естественном состоянии, а двое людей наблюдают за вами и отпускают в вашу сторону комментарии, показывают на вас

пальцем и кивают головами. Сосредоточиться на медитации будет очень трудно. Поэтому для начала позвольте себе насладиться одиночеством. Одиночество — хороший способ начать жить совершенно без всякого притворства. Когда есть притворство, хоть какая-то принуждённость или рефлексия, значит, вы отклонились от вашей прирождённой, истинной природы в сторону того, какой вы хотели бы видеть свою прирождённую, истинную природу. Именно в этот момент вы привносите в медитацию духовность. Даже если вы буддист и привносите в медитацию атмосферу буддизма, тем самым вы сильно удлиняете своё путешествие.

По этой причине важно относиться к медитации максимально просто и научиться наблюдательности и вниманию. Найдите место, где вы сможете проявлять внимательность и наблюдательность, избегая следующих двух крайностей. Первое — при наблюдении за собой не ищите постоянно причин и оправданий. Скажем, вы наблюдаете за собой, и у вас возникает некая мысль. Проявив внимательность к этой мысли и понаблюдав за ней, не комментируйте её. Вам не обязательно поддерживать эту мысль или искать причины и оправдания её появления. В то же время избегайте также другой крайности — она гораздо чаще становится препятствием для опытных практиков — цинизма и критики по отношению к мыслям. Я помню, как после многих лет обучения медитации пошла к своему учителю и сказала: «Эти мысли никак не прекращаются!» Мой учитель повернулся ко мне и сказал: «Они



прекратятся, когда ты умрёшь! У трупa нет мыслей. Продолжай заниматься».

Важно не утрачивать такого чрезвычайно непосредственного подхода к делу и знать, что мысли являются естественным выражением живого, ясного ума. При возникновении мыслей совершенно нормально для вас, как для наблюдателя, того, кто созерцает их, не впадать в крайность создания мнений и суждений. Вместо этого получите необходимые знания и хорошенько познакомьтесь с живым характером вашего ума. Вы никогда не сможете приручить этот неуловимый ум посредством медитации, если сначала не узнаете, с чем же вы имеете дело. Ум — очень сложное явление, поскольку он невидим, но при этом исполнен сил, энергии, способностей и возможностей. И лучший способ узнать ум, составить о нём представление — это созерцать его и быть внимательным.

Первым результатом наблюдения за вашей собственной внутренней ясной живостью (совершенно неважно, как вы это называете — умом, сознанием, мыслями, ментальными схемами, эмоциями, чувствами, представлениями, потому что речь идёт об одном и том же явлении) и потоком вашей невероятной творческой активности должно быть узнавание великой, живой и подвижной природы ума, а также понимание его мощи. Вы начинаете понимать, что многое из того, с чем вы сталкиваетесь в жизни, основано на восприятии. Вы воспринимаете всё, что вас окружает, и то, как вы это воспринимаете и как выражаете воспринимаемое,

часто становится причинной основой того, в какие цвета вы «раскрасите» свою жизнь.

Ребёнком я обучалась в школе при католическом монастыре в Северной Индии. Когда я была в первом классе, наш священник показал на стакан с водой, который стоял на столе, и спросил: «Что вы видите? Стакан наполовину пуст или наполовину полон?» Нам всем велели говорить: «Стакан наполовину полон» — чтобы у нас был положительный взгляд на жизнь. Это чудесный и классический пример роли точки зрения, того, как мы обучаемся воспринимать мир. Ум — ваша внутренняя сила, и он выражает себя в восприятии. Ваше счастье — восприятие, оно зависит от того, как вы воспринимаете мир. Не зная этого, мы часто считаем причиной своих эмоций представления, мысли и внешние обстоятельства. Но если вы понаблюдаете, насколько полно вы можете выразить любое представление, чувство и эмоцию, возникающие внутри вас, то почти уподобитесь художнику с разными цветными кистями в руках, стоящему перед чистым холстом. Вы можете покрыть холст всей палитрой цветов, можете разрисовать его тёмными и блеклыми красками, можете сделать его полностью чёрным, полностью белым или ярким и разноцветным. Такова сила ума и восприятия.

Если наше восприятие настолько важно, как нам повлиять на способ своего видения мира? Мы омрачаем своё восприятие, не давая ему пространства и свободы для обретения живости, ясности и пробуждённости.

Именно здесь нам и может прийти на помощь медитация. Существует чудесная метафора: говорят, что коровам нужно предоставить большое, открытое пастбище. Речь идёт именно об этом. Давая вашему восприятию больше пространства и открытости, вы сможете привнести в него три ключевых качества: спокойствие, тишину и отсутствие мыслей. Этими тремя пунктами — спокойствием, тишиной и отсутствием мыслей — объединены все разнообразные виды медитации: аналитическая, медитация удержания внимания, мирная, гневная, исследовательская, памятующая, опытная медитация и многие другие.

Спокойствие — это основа всего, где бы вы ни были и что бы ни делали — от традиционного умиротворённого пребывания в медитации до телесного спокойствия на прогулке. Спокойствие — это не только физическое положение, когда вы сидите в определённом месте, но и наблюдение за своим телом, чтобы ваш чрезвычайно мощный ум пребывал в теле, находясь под защитой и опекой осознанности.

Первая техника медитации, которая будет полезна каждому — это позволить себе сохранять покой на протяжении длительного времени. Если возможно, начните хотя бы с 15 минут. Если вы будете уделять этой практике меньше времени, она будет всего лишь экспериментом, который может принести вам быстрое улучшение, но, как говорится, нет короткой дороги к познанию своей основополагающей природы. И вам понадобится смирение, чтобы осознать, что на самом деле вы плывёте

против течения. В моём случае, скажем, речь идёт о 42-х годах телесной активности против 15-ти минут покоя и неподвижности. Какая тенденция победит? Что для меня привычнее? Вам нужно знать свои привычки, знать, чему вы противостоите. Каждый день старайтесь обрести спокойствие. Сидите неподвижно. В этом нет ничего буддийского, медитативного или духовного. Вы просто даёте своему телу, заключающему в себе мощный ум, немного времени на восстановление, небольшую передышку. Вы даёте себе некоторое пространство для того, чтобы просто сидеть, а также для того, чтобы в этом спокойствии обнаружить невероятно живое и сияющее качество ума.

Это открытие приходит в виде спокойствия, пропущенного молчанием — отсутствием как вербальной активности, так и постоянной умственной болтовни. Приучив себя спокойно сидеть, сначала избавьтесь от речевой активности, а затем прекратите умственную болтовню. Скажите себе: «Я заслуживаю пятнадцати минут покоя и молчания. Я заслуживаю того, чтобы немного отдохнуть, не думая о чём-то невероятном, не имея и не выражая мнений и суждений». Если вы ещё сомневаетесь, хочу напомнить практикующим, что через эти 15 минут ничего не изменится. Вы можете продолжать; всё будет точно таким же. Поэтому, не опасаясь, что произойдёт нечто непоправимое, выделите время на то, чтобы спокойно побыть в состоянии физической неподвижности и умственной тишины.

Освоившись и познакомившись с этим покоем ума, тела и речи, вы достигнете состояния, которое называют отсутствием мыслей. Как я говорила ранее, пребывать

без мыслей означает не следовать за ними, не цепляться за них, оставаясь достаточно отстранённым — как человек, который заходит на хлопковую фабрику, не обмазавшись клеем. Пусть все эти восхитительные комочки хлопка витают вокруг вас и рядом кипит деятельность, просто оставайтесь в этот момент наедине с собой, в себе. Сотворите посредством спокойствия и молчания такое состояние, в котором, наблюдая за обширным развёртыванием всех явлений, улавливаемых через ваши органы чувств, вы в то же время воздерживаетесь от формирования мнений и суждений по этому поводу.

Когда вы создадите внутри себя фундамент в виде тишины, спокойствия и отсутствия мыслей, для вас откроются врата к ясному, непосредственному пониманию того, что мы называем «наблюдением за внутренним умом», или «работой со своей глубинной изначальной природой». До этого момента глубинная изначальная природа проявляется как облака и туман, и дело выглядит так, будто у нас нет времени для того, чтобы избавиться от них и узнать больше, ведь мы так привыкли к коротким путям, быстрому решению проблем и мгновенным результатам. Мы обладаем невероятным количеством мнений, идей и суждений и к тому же настаиваем, что каждый должен соглашаться с ними, и удивляемся, почему никто не способен понять *мои* проблемы. Из-за этого и возникает страдание.

Хотя бесчисленные философские системы и мировые религии пытались по-разному описывать эту глубинную изначальную природу, её невозможно понять до тех пор, пока мы не обретём непосредственной уверенности в ней.

Никакое количество философских объяснений не будут звучать для нас настолько убедительно, чтобы мы захотели освободиться от своих привычных способов мышления, если у нас не будет собственной непосредственной убеждённости. Эта убеждённость основана на опыте, а опыт возникает, только если вы испытали что-то сами.

Такое узнавание на опыте называется искусством созерцания. Начните с тишины и спокойствия, отдыхайте каждый день в течение 15 минут. Всё, что произойдёт после, будет вашим личным путешествием. Если вы упрямо настаиваете, что ваши представления верны и все должны их принять, тогда к вашим услугам самая сложная философия в мире — буддийская медитация. Но если вы на самом деле осознаёте, что всё зависит от вашего восприятия и его проявлений, если вы осознаёте уникальную ответственность за то, как вы реагируете на собственные восприятия, тогда всё становится гораздо проще. Этому и учил Будда. По этой причине мы говорим, что освобождение — в ваших руках, и оно полностью зависит от вашего отношения. Вы можете смотреть на него в положительном ключе или воспринимать как нечто чрезвычайно сложное. Это целиком и полностью индивидуальный выбор каждого, который требует к себе уважения, и именно этот факт и породил все те хитро-сплетения философских учений современности.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# НАУКА МЕДИТАЦИИ





# Польза медитации

## НАУЧНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Д-р Фредерик Розенфельд

*Всего пару десятилетий назад мысль о том, что профессионалы в области здравоохранения будут однажды учить своих пациентов медитировать, казалась совершенно фантастичной. Фредерик Розенфельд, французский психиатр из Лиона (Франция) — один из многочисленных врачей по всему миру, который теперь занимается именно этим. Он рассказывает о некоторых наиболее важных открытиях и разработках, которые способствовали возникновению всё более плодотворного союза медитации, медицины и науки, в том числе о важнейших исследовательских находках, успехе программ осознанности, а также о работе института «Ум и жизнь».*

**Я** открыл для себя медитацию в 2001 году, во время десятидневного ретрита, посвященного практике *випассаны* в восточной Франции. В то время я учился в интернатуре по психиатрии, и этот ретрит стал для меня настоящим поворотным событием. На нём я открыл новые способы мышления, помимо тех, что я уже

знал благодаря психоанализу, когнитивной поведенческой терапии и нейронауке. Я обнаружил, что буддизм располагает настоящими сокровищами, драгоценностями, способными улучшить мою жизнь и жизнь подобных мне людей. Я продолжал практику и искал способы свести воедино медитацию и здравоохранение. Оба этих мира, очевидно, были богаты знаниями, которыми они могли бы обмениваться или даже объединить.

Сегодня «медитировать» означает «размышлять» или «подробно рассматривать», но этимология этого термина показывает, что у слова «медитация» общее происхождение со словом «медицина». Оба слова происходят от одного корня, латинского глагола «medeor», который означает «лечу», или «исцеляю».

## МНОГООБРАЗИЕ ВЗГЛЯДОВ

В широком смысле самые разные школы медитации объединены двумя общими компонентами. Первый — это *шаматха*, что можно перевести как безмятежность, мир, внутреннее спокойствие, умственное или физическое. Второй компонент большинства медитативных практик — это *випассана* (или *випашьяна*). На древнем языке пали слово «випассана» означает «пронзительное озарение», но его можно перевести и более современно: это осознанность, видение мира таким, какой он есть, а не таким, каким мы хотели бы — или не хотели — его видеть. Однако следует заметить, что помимо этих двух основных компонентов, существует не один вид

медитации. Слово «медитация» на самом деле следовало бы употреблять во множественном числе, потому что существует очень много медитаций — различных подходов, взглядов и практик.

Возьмём, к примеру, даосов. Даосизм — это философское движение, возникшее в Китае много веков назад. Даосизм повлиял на китайскую медицину и способствовал появлению различных техник медитации: тайцзи с его несколькими стилями, *цигун*, который является отдельной системой лечебных упражнений, и даосские медитации, в основе которых лежат телесные позы и управление ци, или внутренним ветром. Дзен, в котором Будду называют «великим доктором», — это практика (или практики) медитации, но также и медицинская практика, как мы увидим далее. Другой пример — индуизм с его разнообразными школами йоги, возникшими в Индии и близлежащих странах. Практики, более близкие западной культуре, такие как христианские молитвы, тоже могут быть формой медитации, а в иудаизме существуют медитации, основанные на работе с дыханием, очень сходные с теми, что возникли в Индии и Китае.

## МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ВИД ЛЕЧЕНИЯ?

Вопрос, который перед нами здесь стоит, таков: способна ли медитация улучшить наше физическое или психологическое самочувствие? Первый, несколько разочаровывающий ответ, звучит так: мы медитируем

не для того, чтобы чувствовать себя лучше. Почему нет? Потому что у серьёзного практика медитации не должно быть ожиданий. Человек, практикующий випассану с мыслями «наконец-то избавлюсь от своей мигрени» или «наверняка медитация уменьшит мою боль в спине», почти наверняка вызовет удивление или раздражение у учителя медитации. Практиковать медитацию означает не ожидать ничего, кроме того, что приносит настоящий момент, и в этом смысле медитация — это не метод лечения. Медитация требует от вас отказаться от любых требований.

Если рассматривать вопрос о том, как медитация способна улучшить наше самочувствие, под другим углом, то Будда говорил о страдании во время своей первой проповеди в Сарнатхе, в Индии. Страдание — это то, что все мы испытываем, когда болеем, так что очевидно, буддизм затрагивает здесь и сферу медицины. Я уже упомянул даосизм и его влияние на китайскую медицину; в этом случае мы также попадаем в область медицины. Наконец, цель йоги и аюрведической медицины — исцелить или объединить тело и ум, так что наш второй ответ на поставленный вопрос противоречит первому, и гласит: да, медитация — это форма лечения!

Возможен и третий ответ на этот вопрос, и он исходит от современной науки, которая за последние несколько десятилетий подтвердила, что медитация способствует нашему физическому и душевному здоровью. К настоящему моменту уже больше восьмидесяти лет учёные интересуются медитацией; сначала этот интерес

был робким, но со временем приобретал всё больше и больше энтузиазма. В 1920-е годы один центр йоги в Лонавле, маленьком городке индийского штата Махараштра, разрешил западным физиологам проверять, как йога влияет на здоровье. Они обнаружили, что занятия хатха-йогой могут снижать повышенное давление и помогать людям с аритмией сердца. Йога оказалась также полезной для дыхания, особенно при таких хронических заболеваниях, как астма. Таким образом именно в Лонавле были посеяны первые семена сотрудничества между западной наукой и медитацией.

В 1960-х годах благодаря техническому прогрессу японские учёные смогли подсоединить электроды к головам практиков дзен-медитации. В этих экспериментах участвовал монах Тайсен Дешимару, который познакомил Европу с дзен-буддизмом. Учёные наблюдали интересный феномен. Как правило, человек, сидящий рядом с часами, привыкает к их тиканью через несколько минут и засыпает. Однако мозг практикующего дзен воспринимает звук иначе. Каждое тиканье воспринимается так, как если бы оно было первым. Благодаря дзен-медитации настоящий момент обретает свежесть, и каждая секунда возникает и растворяется в сознании так, будто она прожита впервые. Это наблюдение, которое в течение многих веков описывается в текстах дзен, было подтверждено нейронаукой в последние несколько десятилетий.

В 1970-х годах Герберт Бенсон, кардиолог, один из пионеров медицины ума и тела, отправился к подножию

Гималаев, чтобы изучить связи между западными техниками расслабления и медитацией. Благодаря своим открытиям он выделил несколько составляющих, общих почти для всех форм расслабления, и назвал их «большой четвёркой»: 1) спокойное окружение; 2) мышечное расслабление; 3) отпускание, или подход в духе «пусть всё идёт своим чередом»; 4) сосредоточение на объекте (пламени, дыхании, мысли, физическом ощущении и так далее).

Многие последующие научные исследования в разных областях медицины, физиологии и психологии также пролили свет на то, как медитация положительным образом влияет на здоровье:

- Определённые практики способствуют снижению высокого уровня холестерина в крови.
- Цигун укрепляет иммунную систему.
- Медитация оказывает омолаживающий эффект, как показывает работа Сары Лазар<sup>16</sup>.
- Медитация, а особенно практика осознанности, может быть полезна людям, страдающим от ревматизма.
- Медитация уменьшает симптомы некоторых видов расстройств пищеварения, таких как синдром раздражённого кишечника.
- Осознанность может ускорить исцеление некоторых кожных заболеваний, таких как псориаз.
- Пациенты, страдающие болезнью Паркинсона, склонны ходить маленькими шагами. Некоторые

формы тайцзи, которые практиковали пациенты на ранних стадиях болезни, помогли им увеличить длину шага.

## ОСОЗНАННОСТЬ И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ

В 1979 году Джон Кабат-Зинн разработал программу, названную им «Снижение стресса с помощью осознанности» (ССПО), представляющую собой искусное сочетание трёх техник медитации: дзен, випассаны и хатха-йоги. Кабат-Зинн определяет осознанность как бдительность, возникающую, когда человек намеренно направляет внимание на настоящий момент, без всяких оценок. Требуются усилия и тренировка, чтобы оставаться в настоящем моменте, стараясь не отвлекаться на вещи, связанные с прошлым или будущим, и воздерживаясь от суждений — что, возможно, труднее всего. Для обозначения такого состояния ума в буддизме традиционно используется слово «равностность», означающее свободу от поглощённости демонами привязанности и отвращения.

Изначально практику осознанности, или внимательности, рекомендовали людям, страдающим от стресса, но со временем её терапевтическое применение расширилось. Поразительно, но было показано, что преимущества ССПО почти идентичны преимуществам других видов медитации. Я убеждён, что все хорошие психиатры, психологи и психотерапевты должны практиковать осознанность, чтобы она помогла

нам лучше понимать наших пациентов. Поскольку благодаря практике осознанности развивается «пустотность» ума, эта практика может побудить терапевтов воздерживаться от того, чтобы навешивать ярлыки на пациентов, руководствуясь жёсткими категориями, возможно, усвоенными во время учёбы.

Если отставить в сторону пользу для здоровья, что означает быть осознанным? Я бы сказал, что это значит знать себя. Для каждого, кто хочет быть здоровым, знание себя означает, прежде всего, знание происходящего в уме. Представьте себе человека, который злится: его страдание выражается в мыслях, бурлящих в его голове. «Мой начальник до сих пор не дал мне повышения» или «Мой сосед меня не уважает». Чем дольше ядовитая мысль остаётся нераспознанной сознающим умом, тем вероятнее мы станем её жертвами. С другой стороны, быть осознанным означает наблюдать за потоком мыслей в нашей голове, приятных или болезненных, но не попадаться в их ловушку.

Знать себя также означает знать свои эмоции. Сто пятьдесят лет назад Чарльз Дарвин описал шесть видов эмоций: удивление, печаль, отвращение, страх, радость и злость. Благодаря осознанности, мы все можем распознавать свои эмоции, просто наблюдая за ними. В случае с разозлённым человеком не только его ум отравлен мыслями, но и его тело физически вибрирует из-за эмоций, что в определённых местах можно почувствовать. Быть осознанным означает замечать эмоции, наполняющие наше тело, не действуя под их влиянием.



Наконец, познание себя с помощью осознанности подразумевает эксперименты. Как говорил сам Будда, «Эхипассика!» — «Иди и смотри!». В рамках программы по осознанности мы каждый день упражняемся дома, чтобы физически *почувствовать* эту технику. Во время этих упражнений мы направляем внимание на свои мысли и эмоции, так же, как направили бы его на любой другой объект исследования. Практикуя осознанность, пациенты могут заметить, что их опыт строится на их мыслях и эмоциях. Наконец, идя дальше осознанности как таковой, они осознают, что их представление о «я» — всего лишь созданная ими самими совокупность элементов. В такой момент они не очень далеки от просветления.

Через несколько лет после появления программы «Снижение стресса с помощью осознанности» (ССПО) некоторое число психологов заинтересовались благотворным влиянием, которое медитация оказывает на депрессию — массовую эпидемию, поражающую и молодых, и старых. Депрессия особенно пагубна тем, что чем больше в вашей жизни было депрессивных периодов, тем вероятнее, что в будущем вы будете снова страдать от этого заболевания. После третьего эпизода риск возвращения депрессии становится довольно высоким. Трое психологов, Зиндел Сегал, Марк Уильямс и Джон Тисдейл, мастерски совместили практику осознанности с когнитивной поведенческой терапией. Оказалось, что это сочетание методов, которое они называли «когнитивной терапией на базе

осознанности», сокращает риск возобновления депрессии почти на 50 процентов.

## МОСТЫ МЕЖДУ НАУКОЙ И ОСОЗНАННОСТЬЮ

В 1987 году чилийский биолог и исследователь в области нейронауки Франциско Варела, адвокат Адам Энгл и Его Святейшество Далай-лама основали институт «Ум и жизнь». Этот институт объединил учёных — особенно исследователей в области нейронауки, но также учёных-атомщиков и физиков, наряду с адептами духовных традиций и мыслителями — для исследования точек соприкосновения буддийского, духовного и научного взгляда на мир. Согласно наблюдению Франциско Варелы, буддизм ждал 2 500 лет, чтобы предложить свои сокровища миру науки и медицины.

Каков нынешний статус этого сотрудничества между наукой и медитацией? Под руководством института «Ум и жизнь» Ричард Дэвидсон, профессор психологии и психиатрии в Висконсинском университете в Мадисоне, решил сравнить функционирование мозга у людей, не занимающихся медитацией, с аналогичными показателями мозга у монахов, опытных практиков медитации. Дэвидсон задался вопросом: «Меняется ли что-то в мозгу человека, который медитирует?» Первая серия экспериментов показала, что в зависимости от эмоционального состояния человека — счастливого или несчастного, радостного или грустного — активизируются

разные зоны мозга. Когда мы счастливы, радостны или спокойны, активность в основном сосредоточена в левой фронтальной доле левого миндалевидного тела. Когда мы печальны, злимся или переживаем стресс, активность сосредоточена в определённых частях правой стороны мозга, особенно в правом миндалевидном теле.

В результате этого исследования было сделано ещё одно, довольно неприятное открытие. Если человек от рождения печален или угрюм, он сохраняет склонность к таким состояниям на всю жизнь. Это предрасположенность, возможно, генетическая. Даже если этот человек красив и богат, у него восхитительный муж или жена и его окружают очаровательные дети, он сохранит эту отрицательную предрасположенность. Однако, отправившись в путешествие в Гималаи, чтобы изучить мозг буддийских монахов, Дэвидсон совершил открытия, дающие больше поводов для оптимизма. Даже тот, кто от рождения имеет склонность к негативным состояниям сознания, способен изменить эту тенденцию, практикуя медитацию. Дэвидсон показал, что чем больше человек медитирует, тем больше эмоциональный фон в мозгу смещается от отрицательного восприятия мира в сторону положительного.

Другое исследование, посвящённое практике медитации на безусловную любовь и сострадание, было проведено Дэвидсоном вместе с Антуаном Лутцом, французским исследователем в области нейронуки из США, и буддийским монахом Матье Рикаром. Рикар и семеро других опытных практиков медитации дали согласие

на то, чтобы к поверхности их головы подсоединили множество электродов. Некоторые участники эксперимента имели опыт медитации более 50 000 часов — другими словами, около 5 лет. Все они практиковали вид медитации, известный как «неизбирательное сострадание», или по-тибетски «мигме ньингдже». Цель этой медитации — выработать чувство безусловной любящей доброты и сострадания ко всем живым существам. Антуан Лутц заметил, что эта медитация способствует одновременному возбуждению нейронов. Что это означает? При обычной работе мозга разные его участки производят волны разных частот. Когда же человек практикует эту медитацию на любящую доброту, нейроны склонны возбуждаться на одной частоте, будто в унисон. Учёным стало ясно, что посредством таких вибраций между отдельными зонами мозга устанавливаются связи — как у работников, которые объединились в команду, чтобы синхронно выполнить задание. Возникают «мосты» между зонами мозга, которые обыкновенно редко контактируют друг с другом. Интересно, что это состояние, полезное для нашей нервной системы, сохраняется и после непосредственной практики медитации — мозг медитирующего остаётся синхронизированным.

Другие исследования, проведённые Сарой Лазар, были посвящены пластичности мозга. У поверхности мозга есть зона, называемая корой головного мозга, в ней содержатся наши нервные клетки. Лазар выбрала несколько добровольцев, практикующих медитацию випассана. Используя техники визуальных образов,

она обнаружила, что вследствие практики медитации определённые зоны коры мозга уплотнились. Она также заметила, что кора была плотнее у тех людей, кто медитировал более длительное время.

Уплотнение коры может обладать антивозрастным эффектом, поскольку с возрастом кора нашего мозга истончается. У людей, страдающих болезнью Альцгеймера, этот процесс истончения происходит очень быстро. Поэтому медитация, возможно, является одним из способов сохранить бдительность ума, а также способствовать сохранению молодости мозга<sup>17</sup>.

Можно сказать, что медитация способствует формированию связей на нескольких разных уровнях:

- На клеточном, биологическом уровне: медитация содействует образованию нейронных связей, в результате чего устанавливаются отношения между различными группами нейронов.
- На внутреннем уровне нашего человеческого существа: медитация позволяет нам установить связь с различными частями «я». Мы осознаём, что мы — думающая «голова», действующая совместно с чувствующим «телом».
- На уровне межличностных отношений: во время медитации мы осознаём, что связаны с другими людьми, которые ничем не отличаются от нас.
- На духовном уровне: во время медитации мы понимаем, что пребываем в единстве с окружающим миром. Мы переживаем ту странную истину, что

- окружающий нас мир — то же, что и наш внутренний мир, во всей его красоте и неприглядности.
- Помимо медицинской и психиатрической пользы, которую несёт в себе медитация, она также открывает нам связь с невыразимым, невидимым и неопишуемым — как бы мы это ни называли. Во время практики медитации могут возникать духовные и мистические переживания, особенно если мы медитируем не для того, чтобы их ощутить.

## ЧТО ДАЛЬШЕ?

Куда приведёт нас этот диалог, начатый между наукой и духовностью? Я убеждён, что на него следует смотреть как на взаимообмен. В Шамборском замке, построенном в XVI-м веке королём Франции Франциском Первым, есть уникальная лестница в форме двойной спирали, которую, по легендам, сконструировал Леонардо да Винчи. Два человека, которые идут по разным частям этой лестницы одновременно, могут говорить друг с другом лицом к лицу, но они никогда не встретятся на одной лестничной площадке. Также дело обстоит и в диалоге науки и буддизма. Научное не заменит духовного, а духовное — научного, однако их сотрудничество рождает плодотворный симбиоз.

Нам следует осторожно относиться к опасному стремлению обрести знание любой ценой. Даже учёным рекомендуется обладать здоровой долей «незнания», чтобы сохранить способность удивляться окружающему

миру. Представьте себе воздушный шар, наполненный не воздухом, а накопленными за всю историю человеческими знаниями. Всё, что узнал человеческий вид, содержится внутри этого шара, а снаружи находится всё, чего мы пока не знаем. Конечно, мы можем наполнить шар фактами, научными формулами, знаниями из области биологии, астрономии и так далее, но чем больше шар раздувается от этих знаний, тем больше растёт сфера неизведанного — внешняя поверхность шара. Мудрость, заключённая в этой метафоре, такова: чем больше мы знаем, тем больше осознаём, сколь многое нам ещё предстоит узнать.

В качестве заключения я хочу предложить нам поддерживать этот союз между наукой и духовностью. Возможно, эти две дороги пересекутся в поиске высшей истины. Как сказал Франциско Варела, буддизм способен многое дать научному миру. Древняя буддийская традиция и другие виды медитации содержат сокровища, которые человечеству ещё предстоит обнаружить.

# Тренировка ума

## «ПРОЕКТ ШАМАТХА»

Клиффорд Сарон, доктор наук, молекулярный биолог

*В 2007 году группа исследователей принялась за работу над «Проектом Шаматха», самым амбициозным и масштабным исследованием медитации из всех, что когда-либо проводились. С помощью новейших технологий учёные провели множество разных экспериментов с участием 60 медитирующих, участников трёхмесячного ретрита в Скалистых Горах к северу от Боулдера, штат Колорадо. Исследователь в области нейронауки, Клиффорд Сарон, возглавлял группу учёных в их напряжённых усилиях по исследованию влияния медитации на внимание, здоровье, эмпатию и эмоции. Он описывает, как планировалось и осуществлялось это революционное предприятие, и подробно докладывает о полученных на сегодняшний день результатах.*

**Д**вадцать лет назад я, молодой выпускник университета, не на шутку увлёкся молекулярной биологией. В 1990 году мой друг и коллега Ричард Дэвидсон должен был произнести речь на открытой конференции



института «Ум и Жизнь» в Дхарамсале, в Северной Индии, но не имел возможности туда поехать. Помню, как он посмотрел на меня с блеском в глазах и спросил: «Хочешь поехать в Дхарамсалу?» Спустя три недели я оказался на этом заседании и читал доклад перед Его Святейшеством Далай-ламой<sup>18</sup>.

Когда, направляясь в Дхарамсалу, я прибыл в Дели, то познакомился с поразительным, необычайно ясно мыслящим молодым человеком по имени Б. Алан Уоллес, ныне — известным буддийским учёным, учителем и созерцателем. В разговорах с Аланом я узнал, что уже несколько лет он думает о том, что медитацию *шаматха* (буквально «умиротворённое пребывание») можно было бы научно исследовать<sup>19</sup>. Тогда я и понятия не имел, что через 13 лет мы вместе будем создавать проект, о котором я планирую здесь рассказать.

Вышло так, что в Дхарамсале моим соседом по комнате оказался Франциско Варела, исследователь в области нейронауки, буддийский практик и пионер в области изучения самоорганизующихся сложных систем. Будучи одним из основателей института «Ум и жизнь», он являлся, без сомнения, в интеллектуальном смысле «отцом» диалога между научным и буддийским, созерцательным подходом к изучению ума. Однажды поздней ночью Варела сказал мне: «Мы — старые “энцефалограммщики”. Нужно бы сделать что-то здесь, в Дхарамсале — запустить какой-то исследовательский проект»<sup>20</sup>. И хотя было два часа ночи, меня чрезвычайно вдохновило его предложение, и я подумал, что это

блестящая идея, которая может просто изменить мою жизнь. В то время когнитивная нейронаука (область современной науки, занимающаяся прояснением того, как тело и мозг порождают ментальную жизнь) только зарождалась. Далай-лама уже выразил заинтересованность в содействии научным исследованиям, посвящённым тренировке ума в тибетском буддизме. Естественным расширением диалога между буддизмом и наукой нам представлялся запуск полевого исследовательского проекта, который позволит начать изучение тибетской тренировки ума с помощью недавно появившихся инструментов когнитивной нейронауки. Мы вместе с Франциско Варелой собрали команду своих коллег, куда вошли Алан Уоллес — переводчик с тибетского на конференции «Ум и жизнь», Ричард Дэвидсон, Грег Симпсон и Хосе Кабезон. Нам удалось получить финансирование для этого проекта в Институте Фетцера.

Через два года мы приступили к полемому исследованию рядом с Маклеод-Гандж, небольшим (ранее британским) горным поселением, где живёт Далай-лама. При содействии Управления по делам религии и культуры Далай-ламы мы провели беседы с продвинутыми тибетскими практиками, живущими в отшельничестве на горе Бхагсу, над маленьким селением Дхарамкот. Поднимаясь в горы, мы двигались по следам горных козлов и в итоге вышли к нескольким хижинам. В этих хижинах находились какие-то поразительные существа. Один из монахов рассказывал нам о своей практике медитации так, как хороший столяр говорит о своих

инструментах. Он описал, как «точит» свой ум, когда тот тупеет, как успокаивает его, когда тот перевозбуждён, и как с сочувствием относится к себе, если его захлёстывают эмоции. Это была необычайная встреча, потому что тогда мы начали размышлять над тем, как можно исследовать — в форме особого коллективного взаимодействия между практикующими — воздействие такой практики, а также над тем, что мы как учёные можем на самом деле сделать — имея в виду протокол и формат исследования.

Мы потратили много времени, размышляя над тем, какие именно сферы ментальной деятельности мы хотим исследовать в связи с медитативной практикой. Мы выбрали четыре таких сферы: внимание, эмоции, язык, визуальное восприятие. Существовало много препятствий технического и межкультурного характера, из-за которых мы не могли собрать и проанализировать все те данные, которые планировали. Тем не менее, участие в этом первом проекте научило нас более основательно думать над планом и способом проведения некоторых экспериментальных заданий, впоследствии включённых в «Проект Шаматха».

Ближе к концу нашего пребывания в Дхарамсале один йогин произнёс настолько замечательную речь о природе сострадания, что Ричард Дэвидсон в порыве чувств поклялся, что впишет термин «сострадание» в лексикон западной академической психологии. Мы попросили этого йогина рассказать о связи печали и сострадания. Он сказал, что в то время как печаль

может спровоцировать появление сострадания, их следует считать различными потоками ума. Он объяснил, что человеку следует принять реальность страдания и попытаться глубоко понять причины и условия его возникновения. Исключительно благодаря такому пониманию он может наиболее эффективно уменьшать страдание.

Проведение таких полевых исследований было затруднено из-за некоторых очень важных межкультурных нюансов, и для нас это означало, что, возможно, более плодотворно будет проводить подобное исследование на Западе<sup>21</sup>. Например, когда Варела надел шапочку для ЭЭГ, использующую электроды для измерения электрической активности мозга, монахи из Института буддийской диалектики в Дхарамсале засмеялись и сказали: «Как можно измерять что-либо, связанное с умом, надевая на голову какую-то шапку? Ведь ум *здесь!*» — и они показали на сердце.

В ходе наших исследований обнаружилась ещё одна проблема. Была вероятность, что необычные люди, с которыми мы познакомились во время этого полевого проекта, всегда были такими. Мы рассудили, что на самом деле необходимо проводить долгосрочное исследование, чтобы выяснить, как благодаря подобному опыту тренируется ум — а именно, нам нужно набрать группу людей, заинтересованных тренировать ум с помощью интенсивной практики созерцания, замерить их показатели до, во время и после тренировки, и в качестве контрольной группы задействовать в эксперименте

таких же, только не практикующих людей и посмотреть, каковы будут изменения. Понимание этого побудило нас к тому, чтобы создать «Проект Шаматха».

В 2003-м Алан Уоллес представил всем нам идею этого проекта в только что созданном Центре ума и мозга при Калифорнийском университете в Дэвисе. При поддержке Института Фетцера, Семейного фонда Херши и множества других фондов, агентств и частных спонсоров, мы собрали замечательную команду — группу увлечённых преподавателей, профессиональных исследователей, университетских сотрудников с научной степенью и выпускников университета в Дэвисе, окружённых целым сообществом учёных-консультантов и помощников со всего мира<sup>22</sup>.

Мы поставили перед собой следующие вопросы:

- Можно ли тренировать внимание посредством практики медитации сосредоточения?
- Способна ли практика любящей доброты, сострадания и других благих устремлений поддерживать внимание и улучшать управление эмоциями?
- Связано ли улучшение внимания с психологической функцией?
- Что на субъективном, поведенческом, нейронном и психологическом уровнях происходит во время такой практики?

Наш план был таков: изучить группу из тридцати практиков медитации в период их участия в полноценном

ретрите-затворничестве по шаматхе, когда они медитировали под руководством Уоллеса в среднем по семь часов в день на протяжении трёх месяцев. Для сравнения мы решили использовать в качестве контрольной группы тридцать практикующих с таким же опытом медитации, потому что, вероятно, ошибочно было бы сравнивать людей, желающих провести три месяца в уединении, со случайно выбранной группой взрослых людей, никак не заинтересованных в медитации и не желающих что-либо менять в своей жизни. Эти группы изначально были бы слишком разными.

Чтобы набрать подходящих практикующих, мы дали объявления преимущественно в буддийских печатных и интернет-изданиях, и получили 142 заявки. Все претенденты были обследованы, чтобы убедиться, что все они с точки зрения физического и психического здоровья способны участвовать в проекте и обладают достаточным опытом медитации. Мы выбрали 60 практикующих и случайным образом разделили их на две равные группы, распределённые по возрасту, полу, образованию, этнической принадлежности и опыту медитации. Чтобы собрать данные о поведении наших испытуемых ещё до того, как они узнают, войдут ли они в первую группу для участия в ретрите или во вторую контрольную группу, мы отправили в разные регионы Америки, Европы и Мексики ноутбуки, на которые были загружены несколько компьютерных когнитивных заданий.

Когда у первой группы начался трёхмесячный ретрит, тридцать человек из контрольной группы прилетели

в медитационный центр, где примерно в то же время, что и участники ретрита, прошли такие же испытания, только не занимаясь столь же интенсивной практикой медитации. Через три месяца после окончания первого ретрита контрольная группа приняла участие в таком же трёхмесячном ретрите, снова под руководством Алана Уоллеса. Нас интересовало не столько то, что происходит непосредственно во время медитации, сколько происходящее по причине того, что человек посвящает время практике — другими словами, мы искали изменения в личностных проявлениях (что вы *делаете* иначе *из-за того*, что медитировали). Мы подвергали контрольную группу таким же испытаниям, что и участников ретрита, и проводили мониторинг обеих групп спустя пять и шестнадцать месяцев после каждого ретрита.

Благодаря такому формату исследования мы смогли использовать контрольную группу двумя способами: во-первых, мы смогли сравнить её результаты с результатами участников ретрита, посвящавших медитации всё своё время. Во-вторых, мы смогли использовать результаты контрольной группы, полученные, когда они не участвовали в ретрите, в качестве обширных исходных данных для сравнения с их же результатами, полученными, когда они впоследствии отправились на ретрит. В эксперименте участвовали очень заинтересованные люди самого разного возраста, от двадцати одного года до семидесяти лет. Практически все участники пробыли на ретрите до конца, и каждый участник контрольной группы три раза приезжал на шесть

дней для проведения испытаний. Мы также получили от многих участников согласие на участие в повторных испытаниях.

Это исследование проводилось весной и осенью 2007 года в «Горном центре Шамбала» в Скалистых Горах на севере-востоке от Боулдера, штат Колорадо. Безусловно, такая обстановка была интересной для научного исследования. Нам удалось на шесть месяцев обеспечить себя жилищем, в котором, по сути, до этого никто не жил. Там был зал для медитации, а этажом ниже — спальня, из которой, как мы решили, выйдет прекрасная полевая лаборатория. Так что мы вынесли оттуда кровати и установили бок о бок две лаборатории по психофизиологии — не хуже, чем в университете; при каждой из них была комната для проведения испытаний и помещение для управления оборудованием. В комнате для испытаний участники подвергались разным экспериментам, связанным с вниманием и эмоциями. В одном из случаев мы использовали видеокамеру, замаскированную под микрофон, чтобы ненавязчиво заснять выражения лиц участника. В помещении для управления оборудованием мы записывали сигналы ЭЭГ и физиологические данные вегетативной нервной системы, такие как частота сердцебиения, кровяное давление, дыхание и потоотделение, вызванное эмоциями. Мы также измеряли реакцию испуга, воспроизводя громкий шум во время просмотра испытуемыми фотографий, подобранных для выявления положительных или отрицательных эмоциональных переживаний. Эмоциональные



состояния влияют на реакцию испуга, так что мы могли изучать то, как длительность и интенсивность эмоций, вызванных определёнными изображениями, зависят от тренировки. Это был один из способов, позволяющих зафиксировать время для восстановления после эмоциональной провокации. Смежную комнату мы также превратили в лабораторию анализа крови, чтобы можно было подготавливать экземпляры крови для биохимического анализа. В конце эксперимента мы демонтировали всё это сложное оборудование. Эта лаборатория стала своего рода «песочной мандалой»<sup>23</sup>.

Во время ретритов Алан Уоллес обучал участников эксперимента двум взаимодополняющим видам медитации, направленным на сосредоточение ума и открытие сердца. Первым видом медитации была шаматха, в которой использовались несколько различных техник: «осознанность трёх этапов дыхания», основанная на буддийской традиции тхеравады; «приведение ума в его естественное состояние», также известное как наблюдение за умом, которому обучают в традиции шаматхи дзогчен — на научном языке это называется наблюдением за ментальными событиями; и осознание осознания, также известное как «шаматха без объекта», которому обучают в традиции шаматхи дзогчен. Уоллес также преподавал практики «Четырёх безмерных» (любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности) в качестве направляемых медитаций, которые участники включали в свою индивидуальную практику<sup>24</sup>.

## ГИПОТЕЗЫ, ЭКСПЕРИМЕНТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ

В сущности, мы ожидали от этого проекта изменений, которые можно свести к четырём сферам: 1) повышение способности к сосредоточению; 2) облегчение доступа к опыту, какое бы чувство он не вызвал; 3) ускоренное восстановление после провокации; 4) снижение деструктивных тенденций.

Пока мы пытались собрать необходимые средства для запуска проекта, мы потратили три или четыре года на его обсуждение, так что у нас было много времени, чтобы продумать различные способы организации экспериментов, направленных на проверку этих прогнозов. И хотя у нас был некоторый интерес к физиологическим изменениям во время медитации, прежде всего мы стремились подробно отследить, как долго и каким образом люди занимались медитацией, чтобы можно было соотнести эту информацию с переменами их настроения, значимыми эмоциональными событиями и экспериментальными данными. Наши испытуемые ежедневно должны были заполнять опросники переживаний. Мы пользовались инструментами современной социальной психологии и средствами психометрии, среди которых были опросники личностных качеств и новые данные опросов, связанных с осознанностью, благополучием и состраданием к себе, появившимися в русле развития этой области. Мы также провели структурированные собеседования, поскольку понимали, что ни один

опросник не способен выявить природу индивидуального опыта человека и адекватно отразить уникальность целей, проблем и идей этой личности. Если вы зафиксировали информацию о том, как раскрывается мир перед конкретным человеком, её можно тщательно закодировать в количественном эквиваленте. (Анализ структурированных интервью всё ещё идёт; им руководят Балджиндер Садра из Университета Западного Сиднея и Сьюзан Бауэр-Ву из Университета Виргинии).

Мы также использовали задания на эмоции, выполняемые в лаборатории, задания на взаимодействие эмоций и на внимание. В общей сложности мы провели пятнадцать экспериментов с использованием компьютерных программ<sup>25</sup>.

## ОТЧЁТЫ УЧАСТНИКОВ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЯХ

В ежедневном опроснике на настроение, который мы давали людям, им предлагалось по шкале от 1 до 7 оценить сорок два слова, описывающих положительные и отрицательные настроения. Как участники ретрита, так и контрольная группа заполняли эти опросники ежедневно на протяжении трёхмесячного ретрита. Мы изучили, какова была общая оценка различных слов, и провели статистический анализ, с помощью которого отнесли некоторые слова к разным «факторам», таким как плохое и хорошее самочувствие. Когда мы проанализировали средние показатели всех опросников,

то выяснилось, что значение фактора благополучия в контрольной группе оставалось практически неизменным в течение трёх месяцев, хотя в нём наблюдались подъёмы и спады, в то время как в группе участников ретрита значение этого фактора медленно возрастало. Когда члены контрольной группы сами отправились на ретрит, за три месяца они продемонстрировали такое же медленное повышение контрольного значения. Когда мы делимся результатами наших экспериментов, некоторые люди склонны реагировать так: «О, так это же медитативный ретрит. Разве он не похож на отпуск?» Конечно же, ни один человек, когда-либо участвовавший в ретрите, не станет связывать постепенное улучшение своего состояния лишь со внешними обстоятельствами, и часто период ретрита может быть сложным и напряжённым. В сущности, именно равномерный и постепенный рост уровня благополучия говорит против представления о том, что любые положительные изменения можно легко списать на «эффект отпуска». Напротив, медленный рост уровня благополучия, который был воспроизведён и во время второго ретрита, предполагает, что практика медитации и развитие умения работать со своими состояниями ума и принимать их приводит к фундаментальной внутренней перемене.

В статье 2011 года, главным автором которой является Балджиндер Садра, мы описываем, как соединили информацию из других многочисленных опросников в единый конструктор под названием «адаптивное функционирование». Если увеличивается адаптивное

функционирование, это означает, что увеличился уровень благополучия, осознанности, эмпатии и сопротивляемости эго, снижается уровень депрессии, тревоги, невротизма и сложностей в управлении эмоциями<sup>26</sup>. За три месяца эти показатели у контрольной группы не изменились. Участники ретрита, между тем, продемонстрировали значительное повышение адаптивного функционирования, и этот уровень остался прежним, как показали тесты, проведённые пять месяцев спустя. Когда члены контрольной группы сами приступили к медитативной практике, они продемонстрировали изменения такого же характера<sup>27</sup>.

Мы сознавали, что некоторые участники нашего исследования могли давать «искаженные ответы» — это тенденция реагировать как *нужно*, пытаться дать такой ответ, который, как человеку кажется, удовлетворит исследователей. В связи с этим возникает вопрос, какие ещё изменения мы обнаружили, и подкрепляют ли результаты других наших экспериментов и измерений открытия, полученные благодаря данным опросникам?

## КОРТИЗОЛ И ОСОЗНАННОСТЬ

Важным компонентом нашего исследования было изучение фиксируемых биологических изменений, возникающих в результате интенсивной практики медитации. Тело и ум глубоко взаимосвязаны, так что, стремясь к всестороннему пониманию, мы решили вдобавок к экспериментальным заданиям проанализировать

биологические маркеры, чтобы получить более объективные данные по сравнению с субъективными отчётами самих участников и тем самым подкрепить наши заявления.

Кортизол — это гормон, вырабатываемый при стрессе, обладающий обширным физиологическим воздействием и помогающий мобилизовать ресурсы организма в ответ на острый стресс, однако если этот гормон постоянно вырабатывается в излишнем количестве, это может привести к вредным последствиям. Одна из наших гипотез заключалась в том, что в состоянии беспокойства и при повторяющихся размышлениях о событиях прошлого и будущего кортизол может выделяться дольше, что, в свою очередь, может способствовать формированию паттернов, предшествующих болезни, а также отрицательно сказываться на физическом здоровье. В частности, мы были заинтересованы в исследовании связи между отчётами самих участников об осознанности и уровнем кортизола. Для этого мы оценивали как отчёты участников об осознанности, так и дневной и вечерний («послеполуденный») уровни кортизола (последний представлял собой соединение двух значений, замеряемых через два часа после обеда и прямо перед сном) в начале и в конце трёхмесячного ретрита. Мы обнаружили, что, хотя уровень осознанности после ретрита увеличился, уровень кортизола сильно не изменился, что противоречило нашим ожиданиям. Тем не менее, это была лишь «сырая» картина данных. При дальнейшем анализе мы сделали любопытную серию

открытий, которые больше согласовывались с нашими прогнозами<sup>28</sup>.

Во-первых, мы обнаружили, что уровень осознанности был обратно пропорционален послеполуденному уровню кортизола как до, так и после ретрита, даже при учёте возраста и индекса массы тела. Потом мы обнаружили, что различия в уровне осознанности до ретрита и после него связаны с изменением послеполуденного уровня кортизола (от уровня до ретрита до уровня после него). Так, более значительное увеличение осознанности было связано со снижением послеполуденного уровня кортизола, в то время как небольшое её увеличение (или небольшое снижение), которое оценивалось на основании трёх аспектов осознанности, отражённых в самой практике (осознанное наблюдение, осознанное действие и осознанное нереагирование), было связано с повышением вечернего уровня кортизола.

Эти открытия многое объясняют, поскольку в ходе исследования мы обнаружили общее изменение вечернего уровня кортизола только тогда, когда изучили полученные результаты с точки зрения индивидуальных различий, связанных с изменением осознанности и полученных с помощью опросника. Тем не менее важно будет посмотреть, можно ли воспроизвести эти результаты на более обширной группе людей и при более строгих условиях отбора контрольной группы, к примеру, в контрольную группу могут входить люди, занимающиеся другим видом практики.

## ТЕЛОМЕРАЗА И СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

Теломераза — это фермент, играющий важнейшую роль в процессе деления клеток. Клетки организма проходят процесс деления, известный как митоз, чтобы передать генетический материал следующему поколению клеток. Во время митоза клетка-родитель сначала копирует свою ДНК, потом разделяется на две дочерние клетки и передаёт дальше каждой дочерней клетке обе свои хромосомы — структуры, несущие генетическую информацию. На концах этих хромосом находятся повторяющиеся последовательности ДНК, известные как теломеры, которые регулируют качество передачи генов. Тем не менее каждый раз при делении клетки теломеры копируются не полностью и становятся короче при каждом последующем делении. Когда теломеры становятся слишком короткими, клетки не могут больше делиться. И здесь в дело вступает теломераза: она восстанавливает длину теломеров. Наша коллега Элизабет Блэкбёрн вместе с Кэролин В. Грейдер и Джеком В. Зостаксом в 2009 году получили Нобелевскую премию в области психологии и медицины за открытие теломеров и теломеразы. Интересно отметить, что от длины теломеров зависит продолжительность жизни. Исследование, проведённое нашей коллегой Элиссой Эпел и её исследовательской группой в медицинском центре для мужчин с сердечными заболеваниями при Калифорнийском университете в Сан-Франциско, показало, что если теломеры мужчины укорачиваются за два



с половиной года, то с вероятностью 50 процентов он умрёт в течение десяти лет. Если его теломеры не стали короче за эти два с половиной года, то с вероятностью 87 процентов он через десять лет будет жив. Эти данные свидетельствуют о том, что теломеры играют центральную роль в вопросе долголетия<sup>29</sup>.

Уровень теломеразы может повлиять на значимое постепенное укорачивание ваших теломеров. Хотя здесь всё не так просто, но, судя по всему, уровень теломеразы может повышаться благодаря хорошему самочувствию и понижаться при стрессе. Исследование Элисы Эпел и её коллег показало, что уровень теломеразы понижается у матерей, субъективно испытывающих высокий уровень стресса в связи с заботой о детях, страдающих от аутизма или заболеваний, опасных для жизни<sup>30</sup>. Другие исследования показали, что уровень теломеразы может быть повышен. Исследование, проведённое Дином Орниш и его коллегами, показало, что строгая диета, физические упражнения, *немного* практики медитации и здоровый образ жизни ведут к повышению уровня теломеразы<sup>31</sup>. В связи с этим мы предполагали, что получим подобные результаты в «Проекте Шаматха». В рамках нашего исследования Тоня Якобс, Элисса Эпел и их коллеги измеряли уровни теломеразы и обнаружили, что в конце первого трёхмесячного цикла у контрольной группы уровень теломеразы был на 30 процентов ниже, чем у участников ретрита, и такая же степень изменений была зафиксирована в исследовании Орниша<sup>32</sup>. Более того, уровни теломеразы были

связаны с индивидуальным характером психологических изменений, произошедших за время ретрита, что указывает на глубокую связь между биологическими изменениями и функционированием психики.

Важно отметить, что стресс сам по себе не обязательно является чем-то плохим, однако хронический стресс, состояние, снижающее вашу способность справляться с трудностями, может быть большой проблемой. Организмы всегда стремятся сохранять внутреннюю устойчивость посредством процессов, известных как гомеостаз и аллостаз. Гомеостаз означает возврат организма в состояние равновесия посредством физиологической регуляции кровяного давления, сахара в крови, температуры тела и кислотности. Аллостаз, напротив, это способность организма достигать внутренней устойчивости, каждый момент сохраняя большую подвижность и изменчивость. В каком-то смысле аллостаз является вашей способностью справляться с трудностями в реальном времени.

Одна из гипотез, связанных с пользой практики медитации, гласит, что со временем медитация может повысить вашу способность противостоять трудностям и задействовать свои внутренние ресурсы. Идея состоит в том, что на каком-то уровне вы можете всегда воспринимать происходящее не слишком серьёзно — поскольку немного меньше отождествляетесь с тем «я», которое считаете собой. В основе этого представления лежит предпосылка, что за счёт практики медитации развивается внутренний конструкт, называемый

«осознанностью», и наша исследовательская группа вместе с другими коллегами стали обсуждать разнообразные способы понятийного выражения этой идеи<sup>33</sup>. Если у вас повышается осознанность, появляется ощущение направления и смысла жизни, это может повысить вашу устойчивость к стрессу и способность справляться с трудностями, а также снизить вашу изначальную подверженность стрессу. Подверженность стрессу тесно связана с невротизмом — нашей склонностью «делать из мухи слона». Стрессоустойчивость, тем временем, можно определить как ощущение, что мы управляем условиями своей жизни — это также называют субъективным контролем.

Существует множество направлений мысли, по-разному определяющих и измеряющих осознанность<sup>34</sup>. Одной из современных методологий, использующихся в психологии, являются опросники<sup>35</sup>. Опросники позволяют нам фиксировать и разные другие психологические показатели, такие как «невротизм», «субъективный контроль» и «смысл жизни». Мы проследили за изменениями психологических показателей за три месяца, согласно отчётам самих участников, и обнаружили, что повышение «осознанности» было существенно заметнее у участников ретрита, чем в контрольной группе. Мы также обнаружили, что у участников ретрита повысились значения по показателям «цель жизни», «субъективный контроль» и снизился невротизм<sup>36</sup>.

Кроме того, мы обнаружили важную корреляцию между степенью активности теломеразы (измеряемой

на основании циркулирующих белых кровяных телец, известных как моноциты), согласно показателям в конце первого ретрита, и изменениями в уровне «субъективного контроля» у участников ретрита — но не в контрольной группе. У участников ретрита повышенный уровень теломеразы, зафиксированный в конце ретрита, был связан в повышением значений «субъективного контроля» и «цели жизни», а также со снижением параметра «невротизм» на протяжении всего ретрита.

Открытия, связанные с теломеразой, говорят против того аргумента, что положительные изменения, наблюдаемые согласно отчётам из опросников, объясняются тем, что участники «искажают ответы». Более того, эти открытия убедительны, поскольку позволяют нам установить связь между биомаркерами и психологическими изменениями, отражёнными в отчётах. Говоря всё это, я не утверждаю, что медитация обеспечит вам долгую жизнь. Я не говорю, что благодаря одной лишь медитации уровень вашей теломеразы поднимется или теломеры станут длиннее. Эти утверждения будут проверены в дальнейших исследованиях. Однако такого рода находки вдохновляют нас на подобные эксперименты. Многое действительно говорит в пользу того, что деятельность, благоприятствующая осмысленным положительным психологическим изменениям, такая как медитация, положительно влияет на процесс старения клеток.

## ВНИМАНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

Люди, принимавшие участие в трёхмесячном ретрите с Аланом Уоллесом, очень целеустремлённо подходили к своей практике. Некоторые участники были способны и охотно медитировали до двенадцати часов в день. Одно из основных предполагаемых преимуществ этой практики таково: постоянное возвращение ума к объекту внимания и одновременное отслеживание качества внимания, направленного на данный объект, должно привести к улучшению длительного внимания, что распространяется и на другие задачи повседневной жизни.

Как измеряется улучшение длительного внимания? Большинство из существующих на сегодняшний день заданий разработаны для диагностики синдрома дефицита внимания, при этом было проведено удивительно мало исследований, посвящённых развитию внимания. С начала Второй Мировой войны и позже учёные, изучавшие, могут ли радисты в течение многих часов находиться за своими передатчиками, охарактеризовали попытку улучшить внимание с помощью обучения как безнадёжно сложную задачу. Они считали, что человек в действительности способен удерживать на чём-то внимание в течение нескольких минут, после чего его уровень неизбежно начинает падать.

Чтобы экспериментально проверить данное утверждение о том, что внимание невозможно долго удерживать, Кэтрин МакЛин придумала задание для измерения внимания, названное «тестом на распознавание

целевого объекта для оценки непрерывного внимания» (the continuous performance test for target detection. CPT)<sup>37</sup>. В рамках этого теста устойчивость внимания определялась как способность в продолжение всего эксперимента быстро улавливать едва заметные различия между длиной двух линий.

Перед тем как перейти к проведению полного тридцатиминутного задания, мы определяем уникальный «порог восприятия» каждого человека — то есть ту грань, за которой человек едва ли способен достоверно определить различия между двумя очень схожими раздражителями. Чтобы определить этот порог восприятия, мы показываем участникам строки разной длины, при этом одна линия появляется перед ними на экране каждые две секунды. Линии появляются ненадолго (примерно на одну десятую долю секунды). Почти всегда появляющаяся линия — «длинная» (около 5 сантиметров). Иногда появляются немного более короткие линии. Задача испытуемого — нажимать кнопку, когда он или она замечает короткую линию.

Вскоре после того, как участники приступают к заданию, мы показываем им короткую линию, очень близкую по длине к длинной, из-за чего они делают многочисленные ошибки — то есть они больше не отличают эту короткую линию от длинной и не нажимают кнопку при виде целевого объекта. Тогда мы снова укорачиваем линию. Как только участнику удаётся чётко отличать короткую линию от длинной, мы снова делаем короткие линии длиннее до тех пор, пока они не становятся почти

неотличимы от длинных. Мы делаем это снова и снова, пока не придём к порогу восприятия каждого участника. После того как участники начинают отличать определённую короткую линию в 75 процентах случаев (это занимает около 10 минут), мы переходим к выполнению полного задания, в котором используются длинные и короткие линии, длина которых не меняется в ходе эксперимента.

Как участники ретрита, так и члены контрольной группы выполняли это задание на восприятие и умение нажимать на кнопку в течение тридцати двух минут без перерыва, при этом линии показывались примерно раз в две секунды. Их попросили нажимать на кнопку только тогда, когда они увидят короткую линию, которая появлялась примерно в одном из десяти случаев. Перед ретритом в обеих группах оценивалось выполнение этого задания. На тот момент различий между двумя группами не наблюдалось. Однако через пять недель медитации группа участников ретрита значительно лучше контрольной могла определять короткие линии, более близкие к длинным. У них повысилась острота восприятия, сохранялась до окончания ретрита и, как показал мониторинг, спустя 5 месяцев после него. Когда на ретрит отправилась контрольная группа, к середине практики они стали демонстрировать такую же тенденцию, что и первая группа, и это улучшение сохранялось на протяжении пятимесячного мониторинга, при условии, что члены контрольной группы продолжали медитировать каждый день (как и участники ретрита).

Результаты, продемонстрированные контрольной группой и данные, полученные до ретрита, показали, что если вы не медитируете, пребывая на ретрите, то со временем успешность выполнения этого задания падает, как и предполагалось. По этой же причине не допускается, чтобы один человек весь день следил за машиной по рентгеновскому досмотру багажа в аэропорту. Между тем, к середине ретрита и в его конце люди, практиковавшие медитацию, обрели способность в течение более долгого времени успешно определять целевой объект. Если учитывать изменение порога восприятия, то наша гипотеза заключается в том, что способность к продолжительному распознаванию незначительных различий — между двумя линиями почти одинаковой длины — на самом деле связана с изменениями восприятия. Это важный момент. Дело не столько в том, что улучшается внимание как таковое, но в том, что, в сущности, для практикующих задание стало проще: они могли легче воспринимать сигнал, поскольку их умение видеть незначительные различия развилось.

Помимо измерения поведенческих показателей, мы наблюдали за активностью мозга, чтобы сравнить, как мозг реагирует на длинную строку («не-целевой объект») и короткую строку («целевой объект»). Во время второго ретрита стимулы, используемые в данном эксперименте, оставались неизменными с начала и до конца ретрита. В начале ретрита реакция мозга на короткие и длинные строки (которые были очень похожи) была одинакова. В конце ретрита «целевая» короткая строка



вызвала более сильную реакцию мозга, что указывало на усиленную обработку в восприятии целевого объекта, а не-целевой объект (длинная линия, на которую испытуемые не должны были реагировать) вызвал меньшую реакцию мозга, что указывало на ослабленную обработку восприятием не-целевого объекта. Это означает, что мозг практикующих медитацию в итоге научился преобразовывать тонкие различия в восприятии в более мощный сигнал<sup>38</sup>.

Пристально наблюдая за деятельностью мозга, мы обнаружили ещё одно интересное соотношение между паттернами нейронных связей, наблюдаемыми до, во время и после выполнения задания, и последующими поведенческими реакциями участников. Мы заметили связь между сокращением объёма альфа-волн в мозге (здесь они определяются как диапазон волн ЭЭГ с частотой колебаний от 8 до 12 Гц) и способностью к продолжительному сосредоточению. Когда в определённой зоне вашего мозга повышается активность альфа-волн, то в этой зоне часто наблюдается сравнительно более низкая активность коры. Например, когда вы закрываете глаза, зрительная активность снижается и, как правило, фиксируется большое повышение активности альфа-волн на ЭЭГ в зрительной коре (преимущественно в задней или затылочной, а также теменной областях мозга). Медитирующие, принимавшие участие в трёхмесячном ретрите, продемонстрировали снижение объёма альфа-волн в затылочно-теменной области коры, имевшее место непосредственно перед восприятием стимула.

Кроме того, интенсивное снижение активности в диапазоне альфа-волн, происходившее непосредственно перед появлением каждой длинной или короткой линии, предсказывало, насколько хорошо испытуемый сохранял бдительность, необходимую для распознавания коротких линий. Испытуемые, у которых не наблюдалось больших изменений в активности альфа-волн перед демонстрацией стимула в период между началом и концом ретрита, также не продемонстрировали больших улучшений в выполнении данного задания. Напротив, медитирующие, у которых наблюдалось сильное предстимульное снижение уровня альфа-волн, лучше справились с заданием. Это указывает на связь между состоянием мозга человека, зафиксированным с помощью ЭЭГ (и указывающим на лучшую подготовленность к восприятию), и реальной успешностью выполнения задания.

## ТОРМОЖЕНИЕ ОТКЛИКА

В сходном задании, названном «задание на торможение отклика» (the response inhibition task (RIT)), участников попросили нажимать на кнопку не тогда, когда им показывают короткую линию, но реагировать на *все* длинные линии, которые появляются в 90 процентах случаев, и *воздерживаться* от реакции на короткие линии. Короткие линии всё ещё оставались целевым объектом, однако теперь отреагировать на цель значило *остановить* привычную, частую моторную реакцию в виде нажатия кнопки.

Как и в тесте СРТ, у всех участников, не находившихся на ретрите, со временем снижалась успешность выполнения задания. Однако люди, участвовавшие в медитативном ретрите, к середине ретрита начинали демонстрировать не столь сильное ухудшение его выполнения, а к концу трёх месяцев это ухудшение стало ещё меньше<sup>39</sup>.

Успешность выполнения этого задания не была связана со зрительным порогом восприятия. Увеличение стойкости при выполнении этого задания, по всей видимости, было связано с улучшением жизненно важного когнитивного навыка: исполнительного контроля (*executive control*). «Исполнительный контроль» — обширный собирательный термин для обозначения всех процессов мозга, позволяющих вам идти к целям и воздерживаться от неуместных реакций. Большая часть буддийской практики связана с развитием чрезвычайно высокого уровня исполнительного контроля. Интересно, что более молодые участники — не достигшие возраста пятидесяти лет — которые в своей обычной жизни много не медитировали, продемонстрировали более заметное улучшение при выполнении этого задания, чем более пожилые участники.

С помощью сложных процедур статистического моделирования мы выяснили, что данные улучшения в торможении отклика, произошедшие за период от начала и до середины ретрита, по существу, указывали на улучшения психологических адаптивных функций личности за время ретрита. Важность и изящество этого открытия заключались в том, что оно позволило связать

данные простого, утомительного эксперимента на торможение отклика с самоотчётами участников о своих переживаниях согласно опросникам. Буддийские учения побуждают людей развивать в себе способность к тому, чтобы воздерживаться от «непроизвольной» реакции в эмоционально заряженных ситуациях или отношениях и действовать исходя из более взвешенной и мудрой позиции.

## Эмоции

Нас интересовала не только фиксация биологических, нейронных и поведенческих изменений, возникающих в результате участия в интенсивном медитативном ретрите, мы также были заинтересованы в эмоциях. В частности, нас интересовало исследование того, изменились ли эмоциональные реакции людей за время ретрита и — что, возможно, более важно — глубже ли люди стали понимать свои эмоциональные реакции благодаря медитативной тренировке.

Чтобы изучить этот вопрос, мы решили создать ситуацию, в которой люди подвергались бы эмоциональной провокации с помощью отрывков фильмов со сценами человеческих страданий. Мы незаметно снимали выражения лиц участников во время просмотра ими фильмов. Кроме того, мы попросили участников дать субъективную оценку, попросив их указать тип и интенсивность эмоций, испытанных ими во время просмотра фильма. Сразу же после окончания показа

мы спрашивали участников об их эмоциях и вызывали у них воспоминания о фильме, демонстрируя своеобразный сценарий видео, состоявший из кадров, которые появлялись каждые две секунды и отражали содержание фильма.

Затем мы использовали так называемую Систему кодирования лицевых движений (Facial Action Coding System (FACS)), разработанную Полом Экманом и Уолтером Фризеном и описывающую сорок шесть отдельных групп лицевых мышц, которые можно визуальнo смоделировать на основе видеозаписи<sup>40</sup>. Два выпускника университета, Брендон Кинг и Энтони Занеско, под руководством исследователя эмоций и ведущего преподавателя по FACS, Эрики Розенберг, закодировали каждый кадр наших видеозаписей, чтобы точно определить длительность и интенсивность движений лицевых мышц, которые описываются как «единицы действия» (action units). Благодаря измеренным таким образом лицевым движениям мы получили полную базу данных, представляющую изменения лицевого поведения во времени. Группируя различные единицы действия по степени их временной близости друг к другу, а также пользуясь словарём эмоциональных выражений лица, мы можем делать выводы о том, какую эмоцию человек проявлял в конкретный момент времени, реагируя на отрывки из фильмов.

Подобное кодирование выражений лица поразительно трудоемко. Требуется примерно два с половиной часа, чтобы закодировать одну минуту лицевого

поведения, поэтому чтобы закодировать реакцию на один двухминутный отрывок из фильма, требуется один день плотной работы. Мы выполнили кодирование эмоций для двадцати девяти участников ретрита и двадцати девяти участников контрольной группы в начале и конце первого ретрита.

Один из отрывков, которые мы показывали участникам в конце ретритного периода, был взят из фильма «Фаренгейт 9/11». Он начинается со сцен повседневной жизни в довоенном Ираке — к примеру, показываются дети, играющие на улице, или горожане — завсегдатаи ресторанов. Затем этот отрывок неожиданно продолжается сценами бомбёжки и ракетных ударов. Затем отрывки с солдатами, обсуждающими, как они готовились к бою, начинают перемежаться со сценами страдающих жертв войны. В конце видео другие солдаты размышляют о реальных последствиях своих действий, заключая, что «это вовсе не компьютерная игра», и снова демонстрируются сцены с жертвами войны.

Мы обнаружили, что спустя три месяца обучения медитации реакция печали наблюдалась у большего числа участников ретрита, чем у участников контрольной группы, что может указывать на увеличение уровня вовлечённости и сопереживания страданиям других людей после интенсивной практики медитации. В поддержку этой трактовки говорят два других открытия: собственная оценка сопереживания, данная участниками ретрита, была положительно связана с количеством проявлений печали в фильме, и участники ретрита

также проявили меньше эмоций отвержения (блок эмоций презрения, отвращения и гнева), чем контрольная группа.

Мы предполагали, что у практикующих медитацию будет наблюдаться меньше отвержения при виде отображённых в видео страданий, чем у участников контрольной группы. И, в сущности, наши ожидания подтвердились. Наше предположение основывалось на том факте, что частью буддийской практики является как раз обучение непосредственному взаимодействию со страданием с меньшим его неприятием. Напротив, неприятие участников контрольной группы, возможно, росло на протяжении показа, поскольку у них действительно наблюдалось увеличение эмоций отвержения на протяжении всего отрывка из фильма<sup>41</sup>.

## Выводы

Разнообразные эксперименты, проведённые в рамках нашего долгосрочного исследования, определённо проливают свет на понимание нами широкого спектра эмоциональных и поведенческих изменений, возникающих в результате участия в интенсивной практике медитации. Во-первых, полученные нами результаты показали, что ежедневные отчёты участников ретрита об их настроении и психологических особенностях указывают на повышение уровня благополучия. Одно из интересных открытий заключалось в том, что эти изменения связаны с повышением уровня теломеразы,

энзима, который играет жизненно важную роль в защите клеток от преждевременного старения. Мы также обнаружили, что у участников ретрита наблюдается улучшение визуального восприятия и внимательности при выполнении задания на длительное внимание, и эти улучшения связаны с изменением порога восприятия. Согласно измеренным нами мозговым реакциям, после обучения улучшилось умение замечать незначительные физические различия стимулов; данные реакции были связаны с различиями в активности зон мозга до демонстрации стимула. Мы также отметили, что улучшилось торможение отклика и что данное улучшение, по сути, предсказывает усиление адаптивных психологических функций. Собственные отчёты участников ретрита и контрольной группы, полученные в заданиях, включавших в себя сцены фильма с эмоциональной провокацией, разнились между собой. Помимо этого, участники ретрита были более склонны проявлять печаль и реже проявляли эмоции отвержения, чем участники из контрольной группы, после интенсивной медитативной практики демонстрируя повышение уровня вовлечённости и сопереживания страданиям других людей, которые они наблюдали.

При попытке провести основательные исследования в этой области, мы сталкиваемся со множеством вопросов. К примеру, какие изменения возникают просто из-за того, что вы некоторое время сидите — при этом меняющие вашу жизнь так же, как если бы вы усердно занимались практикой созерцания? Я называю такие



изменения «эффектом пятой точки<sup>42</sup>». Отставим в сторону ваши философские взгляды, понимание Дхармы или особые техники медитации, по которым вы занимаетесь: если вы будете сидеть с закрытыми глазами по шесть часов в день — или с открытыми глазами, но не фокусируя взгляд на конкретных предметах — система вашего зрительного восприятия изменится. Вы можете начать приобретать новые поведенческие привычки, самым невероятным образом пускающие корни в вашу повседневную жизнь. И напротив, ваш взгляд на мир может оказывать огромное влияние на эффективность любой практики, которой вы занимаетесь. Итак, у нас есть взгляд на мир, общественная поддержка, связанная с участием в групповом ретрите, и формирование новых нейронных сетей в связи с изменениями поведения. Что именно оказывает на вас влияние? Дело здесь, в целом, далеко не только в следовании конкретным инструкциям по медитации. Поэтому результаты наших экспериментов поставили перед нами не меньшее количество вопросов, чем дали ответов, как это часто бывает в случае научных исследований.

Имея в виду всё вышесказанное, можно утверждать, что «Проект Шаматха» является поистине инновационным исследованием. Это первое долгосрочное исследование такого типа с настолько тщательно отобранным списком случайных кандидатов в контрольную группу и настолько всесторонним комплексом способов оценки<sup>43</sup>. Также «Проект Шаматха» делает уникальным то, что в нём используются различные методы анализа

из несходных областей знания — от когнитивной нейронауки до биологии, от социальной психологии до антропологии.

По мере того как мы продолжаем анализировать этот сложный объём данных, недавно заручившись поддержкой (в виде крупного гранта) со стороны Фонда Джона Темплтона<sup>44</sup>, а также продолжаем изучать важные вопросы из области созерцательной науки как таковой, мы не должны забывать о многомерной природе столь замысловатых явлений, как человеческий ум, саморазвитие и трансформация. Эта область исследования сталкивается с многочисленными проблемами, однако, имея в своём распоряжении конкретные научные методы и честно признавая не только сильные стороны, но также и ограничения этих исследовательских методологий, мы готовы продолжать научное изучение буддийской тренировки ума, а также её значения для участников нашего исследования с расчётом на возможное широкое применение преимуществ данного подхода<sup>45</sup>.

## Медитация и эмоции

Эрика Розенберг,

доктор наук, психолог, нейрофизиолог

*Наши эмоции оказывают огромное влияние на наше состояние ума, счастье и даже здоровье, но способны ли мы их контролировать? Эрика Розенберг, учёный-консультант из «Центра ума и мозга» Калифорнийского университета в Дэвисе, является ведущим экспертом в области исследования эмоций, а также учителем медитации. Она шаг за шагом проводит нас через эмоциональный процесс и объясняет, что может произойти, если привнести в него немного практики медитации.*

**В** качестве учёного я изучаю эмоции более 20 лет. На протяжении этого времени я также практиковала медитацию и обучала ей других. В обеих сферах деятельности я сосредоточила особенное внимание на эмоциях, потому что обнаружила, что они играют колоссальную роль в моей жизни, и я знаю, что они могут быть источником как огромной радости, так и огромного страдания. Многие годы эти два направления моей работы были разделены, но в последнее десятилетие сблизились. Сейчас, стараясь принести максимальную

пользу людям, я занимаюсь тем, что объединяю науку с обучением медитации. Здесь я хотела бы проанализировать то, как эта двойная перспектива повлияла на моё понимание эмоций — как с позиции исследователя, так и с позиции учителя медитации.

Когда пути науки и медитации пересекаются и обсуждается то, в чём близки практические преимущества этих двух сфер, часто указывают на то, что их объединяет общность подхода. Я бы хотела подчеркнуть другое сходство: то, что и наука, и медитация — эмпирические процессы, они основываются на наблюдении. Являясь учёным, вы, вероятно, обладаете представлениями об устройстве вещей, однако вы будете сверяться с внешним миром, наблюдать за разными факторами: поведением, работой организма, особенностями погоды и так далее, — и проверять, соответствуют ли эти наблюдения — когда они получены систематическим образом и проанализированы — вашим собственным представлениям об устройстве мира. Если они им не соответствуют, то вы меняете свою точку зрения. Это одно из отличий науки от философии. Наука больше связана с наблюдением, чем с логикой. Возможно, ей следовало бы иногда уделять больше внимания логике, но главный вопрос науки — согласуются ли ваши взгляды или мысли с тем, что вы обнаруживаете, когда изучаете свои идеи на практике?

Медитация также связана с наблюдением, но это внутреннее исследование. Путь практика медитации заключается в исследовании ума, поэтому мы задаёмся

вопросом о том, как устроен наш ум, и выясняем, что вовсе не обязательно верить своим мыслям. Мы обучаемся и обретаем большую объективность по отношению к собственным мыслям, эмоциям и опыту. Медитация и наука могут при поверхностном взгляде показаться совсем разными, однако обе эти сферы представляют собой эмпирические процессы и могут обогатить друг друга.

Эмоции возникают в качестве реакции на явления, имеющие для нас значение. Мы не реагируем эмоционально на то, что для нас неважно. События в мире, мысли, идеи, воспоминания, явления, воздействующие на наши органы чувств, но также в какой-то мере важные для нашей физической безопасности, наши жизненные цели, наше благополучие — вот те события, на которые мы реагируем посредством эмоций. В момент их переживания эти реакции очень сильны. Сердце может начать учащённо биться, усилится потоотделение, порой мы можем ощутить необходимость в движении. Поэтому мы обращаем столько внимания на наши эмоции, поэтому в нашей жизни они могут быть источником большой радости и страдания. Они бывают сильнее нас.

Из-за того огромного воздействия, которое эмоции оказывают на наше тело, мысли и ум, мы часто чувствуем, что они с нами случаются. Мы думаем: «Ну и ну! Ни с того ни с сего я разозлился. Я неожиданно испугался. Не знаю, с чего бы это». Мой наставник Пол Экман, ведущий эксперт по изучению эмоционального смысла

выражений лица, использовал для описания этого чувства слово «нежданно». Нам кажется, что эмоции просто случаются, и по какой-то причине из-за этого возникает чувство, что они приходят извне. Но это не так. Они — творения нашего ума, они возникают из наших собственных мыслей. Возникновение эмоций зависит от нашего видения мира, но это не отменяет того факта, что они очень сильны и способны подчинить себе наше тело.

Также очень важно помнить, что эмоциональной реакции свойственна *скоротечность*. Когда мы изучаем эмоциональную реакцию людей в лабораторных условиях, то наблюдаем, что эмоции очень недолговечны. Порой они длятся считанные секунды. Когда я говорю об этом людям, они отвечают: «Но я чувствовал себя ужасно весь день» или «Мне было грустно в течение многих часов». Как правило, в таких случаях происходит возвращение к конкретной эмоции или повторное переживание эмоции такого же типа. Если мы чувствуем печаль, то продолжаем думать о том, что нас печалит. Печаль сама по себе становится источником ещё большей печали, и этот цикл повторяется. Мы испытываем печаль снова и снова. В случае любой эмоции основные изменения, происходящие в нашем теле, когда мы сталкиваемся с чем-то значимым для нас, протекают быстро, а затем исчезают. Однако если мы попадаем в замкнутый круг, они сохраняются, и, как нам кажется, длятся долго.

Причина, по которой эмоции проявляются именно таким образом, связана с их эволюционным происхождением. Согласно эволюционной биологии

и эволюционной психологии, эмоции возникли, поскольку они способны помогать нам быстро реагировать на определённые критические ситуации, возникающие в окружающей среде. Это важно для понимания того, почему эмоции так сильно на нас влияют. Скажем, если бы в первобытные времена я собирала ягоды и неожиданно передо мной из леса появилось дикое животное, то способность очень быстро сорваться и убежать была бы проявлением хорошей адаптации. Если бы мне пришлось остановиться и подумать: «Хм, вероятно, эта ситуация опасна, наверное, пора бежать», — то я бы, возможно, была мертва ещё до того, как успела бы думать эту мысль.

Это пример из эволюции человека, но можно обратиться и к более далёкому прошлому, ведь нам известно, что даже у животных, не являющихся приматами, тоже есть эмоции. Существа, у которых была способность к телесному реагированию, почти мгновенно побуждавшему их к движению без особого обдумывания, могли реагировать на критические внешние ситуации быстрее и эффективнее тех, у кого такой реакции не было. Это стандартное эволюционное объяснение того, как появились эмоции. Я оставляю читателям самим подумать над тем, подходит ли это объяснение для всех эмоций, но оно бесспорно адекватно объясняет отрицательные эмоции, такие как страх.

Это объяснение позволяет нам понять, почему некоторые изменения происходят совершенно неожиданно: сердцебиение учащается, дыхание ускоряется, а сердце

наполняет кровью скелетные мышцы, чтобы вы могли убежать от источника опасности. Конечно, теперь в своей жизни мы нечасто сталкиваемся с подобными ситуациями, но иногда это всё же происходит. Например, вы едете по шоссе, и неожиданно прямо перед вами выскакивает машина, так что вам нужно резко надавить на тормоза, чтобы спасти свою жизнь. Если в этот конкретный момент вам пришлось бы сесть и провести рациональный анализ, то это привело бы не к самым хорошим последствиям.

Потому бывают ситуации, в которых быстрая реакция очень полезна. Однако существует также множество других ситуаций, когда прошлое наших предков лишает нас внутреннего благополучия. Нет необходимости реагировать подобным образом, когда мы, к примеру, ожидаем встречи с какой-либо сложной ситуацией на работе. Если мы ощущаем лёгкое беспокойство, это, возможно, поможет нам подготовиться к ситуации, однако тревога может возрасти настолько, что попросту парализует нас. Вот почему так важно понимать, как действуют эмоции, и учиться работать с ними. Если мы поймём, что они быстротечны, хотя и вызывают сильные изменения, то научимся справляться с ними.

Также важно понимать, что сами по себе эмоции, с точки зрения изменений, происходящих, когда мы их испытываем, не являются ни плохими, ни хорошими. Некоторые эмоции ощущаются как приятные, другие — как не очень приятные, но на самом деле «хорошее» или «плохое», положительное или отрицательное, скорее,



находится в зависимости от того или иного разрешения конкретной ситуации. Скажем, некто делает что-то оскорбительное по отношению к вам, и вы начинаете ощущать, как ваше тело наполняется энергией гнева. Если вы сможете справиться с этим чувством, просто будете дышать и отпустите его, гнев пройдёт. Но если, как только у вас возникает гнев, вы скажете в ответ оскорбившему вас человеку что-то неприятное, то это подействует разрушительно. На самом деле имеет значение то, на какое поведение толкает вас эта эмоция.

Эмоции сами по себе не являются страданием. Как и мысли, они иногда просто возникают. С помощью внутренней работы и усердной практики мы можем начать изменять своё восприятие ситуаций, из-за этого изменится характер наших эмоций, однако они всё ещё будут возникать. Смысл медитации не в том, чтобы избавиться от эмоций. Её смысл в том, чтобы мы научились искусно примирять их, проявляя сострадание к себе и другим людям. Я разговаривала с людьми, которые практикуют медитацию в рамках монашеской традиции в течение тридцати четырёх лет, и вы не поверите — у них всё ещё есть эмоции! Страдание возникает из-за поведения, вызванного конкретной эмоцией — неважно, говорите ли вы что-то, о чём потом пожалеете, или делаете то, что неизбежно окажется для вас разрушительным, например, злоупотребляете алкоголем.

Страдания могут также возникать из-за нашего отношения к эмоциям. Скажем, вы очень долго стояли в очереди в супермаркете, и вдруг кто-то грубо врывается

перед вами. Когда вы, наконец, выходите из магазина, то пребываете в бешенстве, потому что этот человек поступил несправедливо. Но что вы делаете дальше? Через несколько часов думаете ли вы всё ещё над тем, что могли бы сказать в ответ этому наглецу, пролезшему без очереди? Мы снова и снова думаем об этом, и большинство ситуаций, в которых мы так поступаем, чрезвычайно банальны. Возможно, кто-то показал вам неприличный жест, когда вы стояли в пробке, а вы продолжаете накручивать себя из-за этого. Через какое-то время вы понимаете, что потратили сегодня два часа своей жизни на обдумывание этого банального происшествия. Это и есть страдание! Иногда в нашей жизни происходят действительно драматические, травмирующие события. Но большая часть страданий, приводящих к физиологическим последствиям в виде стресса, который негативно сказывается на нашем умственном и физическом здоровье, связана с цеплянием и возвращением к довольно банальным неприятностям.

Страдание также возникает из-за эмоций, возникающих по поводу других эмоций. Переживая печаль, мы склонны возвращаться к своей печали; подобным образом мы поступаем с беспокойством. Скажем, на нас «висит» крупный проект, нам нужно сделать большое выступление или сдать экзамен всего за час. Мы начинаем думать об этом и впадаем в беспокойство, а затем возникает то, что я называю «эмоцией из-за эмоции» или «аффектом из-за аффекта». Мы чувствуем тревогу в связи с тем фактом, что тревожимся. Такое случается

с людьми, имеющими проблемы со сном. Они, вероятно, уже чувствуют себя немного взволнованно, и вот они начинают думать: «О нет, что если я не смогу заснуть?» Из-за этого беспокойство усиливается, и такие люди думают: «Что, если я не смогу уснуть до двух часов ночи?» Они продолжают себя накручивать. Это ещё один вид страдания, который могут создавать эмоции.

Я хотела бы представить вам точку зрения на эмоции, которая, как я убеждена, поможет нам понять не только то, как они действуют, но и возможности для изменения, а также качества и навыки, которые можно развивать через практику медитации. С этой позиции эмоции рассматриваются как процесс — для любого, кто имеет образование в области психологии, эта идея не является новой. Частично этот взгляд заимствован из оценочной теории эмоций, к примеру, у Ричарда Лазаруса, а также у теоретиков эволюции. Согласно этой точке зрения, эмоции всегда начинаются с того, что можно назвать «предшествующим событием». Сама эмоция ещё даже не зародилась, но в окружающем мире — либо в вашем уме, либо, скажем, когда вы просто вляпались во что-то на тротуаре — должно существовать явление, на которое вы смотрите и которое оцениваете. Это может быть воспоминание, вы могли увидеть лицо своего друга или собачьи экскременты на тротуаре — всё это события, предшествующие эмоциям. Вы определяете, насколько они для вас значимы — этот процесс мы называем оценкой.

Очень важно подчеркнуть, что эта оценка, это определение значимости события — каким бы оно ни было — часто не осознаётся. Как правило, особенно если учитывать, насколько важны эмоции для выживания, такая оценка, вероятно, произойдёт очень быстро и автоматически. Иногда оценка бывает осознанной, но часто она неосознанна, и оценивание происходит чрезвычайно быстро. Если это событие значимо для данного человека, то последует эмоция. Если событие не значимо, оно не вызовет эмоций. Например, если вы идёте по улице и неожиданно замечаете значимого для вас человека, вы думаете: «О, да это Сара идёт! Мы так давно не виделись». Тогда возникает эмоция.

Как только эмоция сформировалась, начинают происходить различные вещи; эту стадию мы называем стадией эмоциональной реакции. Возникает физиологическая реакция со стороны вегетативной нервной системы — это отдел нервной системы, регулирующий все процессы, которые обычно происходят самостоятельно и без сознательного контроля, такие как изменение скорости сердцебиения, электрическая проводимость кожи, уровень секреции различных желез. Все процессы при возникновении эмоции вступают в действие. Активируются и поведенческие тенденции: например, если вы хотите приблизиться или отдалиться от какого-то объекта. Мысль также начинает работать. Когнитивный компонент — это сеть воспоминаний и ассоциаций, возможно, оставшихся после последней встречи с Сарой, или когда вы последний раз находились в подобном

состоянии. Часто, хотя и не всегда, присутствуют поведенческие элементы, связанные с внешним проявлением, такие как изменение выражения лица. Также могут измениться и голосовые проявления, поскольку голосовые связки возбуждаются вегетативной нервной системой, и при эмоциональном возбуждении голос повышается. Также важны изменения самого характера опыта, под этим я подразумеваю то, как человек ощущает счастье или печаль, вину, ревность или веселье. Всё это происходит чрезвычайно быстро.

А теперь обратимся к медитации. Если вы с помощью медитации развиваете определённые качества — скажем, работаете над достижением расслабления или просто стабильности и спокойствия, — у вас внезапно возникает возможность вмешиваться в каждый этап эмоционального процесса. Исследование Сары Лазар, посвящённое стрессу, показало, что происходят необратимые изменения в размере миндалевидного тела, которые сохраняются, когда практикующие медитацию люди возвращаются к своей прежней работе и жизни, наполненной стрессами. Это означает, что важна не сама ситуация, а то, как вы её оцениваете<sup>46</sup>. Предшествующее событие является стимулом, но у вас есть выбор, как на него реагировать. Именно в этом заключается ваша свобода. Вас не ограничивает какой-то рефлекс, как если кто-то бьёт по вашему надколенному сухожилию молоточком, и вы непроизвольно дёргаете ногой. В любой ситуации вы наделены безграничной свободой выбора, благодаря которой у вас есть огромные возможности для преобразований.

Если вы занимаетесь базовой практикой медитации шаматха, стабилизируя ум и развивая качество спокойствия, то первое, что случится достаточно быстро — вы *станете* спокойнее; и если приведёте своё тело в более спокойное состояние, то сможете использовать эту черту в качестве противовоядия против волнующих вас вещей. Вы можете успокоить себя. Это один из даров практики медитации. Вы знаете, как успокоиться, и можете применить это знание, когда понадобится. Но как насчёт изменения черт характера? Можно ли стать более спокойным человеком? Если вы спокойны от природы, предположительно, вы будете менее бурно реагировать. Когда я учу медитации, то часто использую старинную метафору с водой. Если вода в стакане неспокойна, и в ней есть осадок и муть, сквозь такую воду вы не сможете ясно видеть. Но если вы перестанете двигать стакан, муть осядет, и вы увидите прозрачную воду. Если вы представите, что прозрачность воды символизирует ваш ум, то сможете яснее всё увидеть.

В этой метафоре со стаканом воды мне нравится следующий момент: когда муть оседает, то хотя вода и становится чистой, вы всё ещё видите осадок, находящийся на дне. Именно тогда осознанность приходится очень кстати: вы можете видеть, что происходит в вашем уме. Если вы замечаете свои привычные склонности, заставляющие вас думать, что весь мир настроен против вас или что вам всегда достаётся самое худшее, то можете решить: «Что ж, это один из образов мысли, который отчасти мне свойственен, но ничто не принуждает меня

так думать. Взгляни на это ясное, открытое пространство. Можно занять свой ум чем-то другим». Медитация, таким образом, может оказывать огромное влияние на оценочную стадию этого процесса, из-за которой и возникают эмоции.

Характер оценки определяет, какая эмоция возникает в итоге. Если вы воспринимаете какую-то ситуацию как угрозу вашей физической безопасности и вашим целям, что может указывать на то, что в итоге вы не получаете желаемого, это может привести к тревоге или страху. Если кто-то мешает вам или оскорбляет вас, это обычно вызывает гнев. В ситуации утраты мы испытываем печаль. Но всё дело в том, как вы видите ситуацию. Мы знаем, что два человека, оказавшись в одинаковой ситуации, очень по-разному эмоционально на неё реагируют.

Вероятно, вы не способны непосредственно управлять всем, что с вами происходит во внешнем мире, но вы можете управлять своей реакцией, и именно в этом заключается ваша свобода. Поэтому на стадии оценки у вас есть множество возможностей, чтобы что-то изменить. Если вы развили чувство спокойствия, у вас также есть возможность влиять на то, как пройдёт стадия эмоциональной реакции. Вы вовсе не обязательно сможете исключить её появление, но если в качестве основы вы развили спокойствие — это можно эмпирически проверить, и у нас есть данные, позволяющие исследовать этот процесс, — у вас не возникнет столь сильной реакции, и вы восстановитесь быстрее.

Когда произошёл эмоциональный отклик, если вы пропустите его энергию через себя и поймёте, что не обязательно отождествляться с этой энергией или цепляться за неё, то сможете просто переживать эти энергетические изменения, и со временем они утихнут. Вы можете среагировать на это иначе — сильно расстроиться, испугаться или разозлиться из-за своей эмоции, продолжая тем самым подпитывать её. Если вы спокойны и ваш ум ясен, если вы развили осознанность, у вас есть больше вариантов выбора того, как действовать, когда возникла эмоция. Возможно, самое важное заключается в том, что вы можете совершать выбор, ясно понимая, как вы себя ведёте. Сейчас я подхожу к вопросу не с научной точки зрения, я говорю как практик медитации, основываясь на данных своего опыта. Весь процесс замедляется.

Если вам станет известно, какие изменения происходят в вашем теле, то вы сможете осознать эмоцию на очень раннем этапе. Вы можете почувствовать, что ваше сердце бьётся быстрее, и сказать себе: «О нет, я начинаю злиться. Я действую под влиянием гнева, как будто находясь под сильным наркотиком». Гнев может быть очень разрушительным, прежде всего из-за поведения, которое он вызывает, и мы часто вымещаем свой гнев на тех, кого любим. Человек может сделать нечто такое, что вас заденет, и вас это взбесит. И не успев ничего понять, вы скажете что-то, о чём потом пожалеете. Если же вы практикуете медитацию, то сможете почувствовать, как это происходит, и заметить, что действуете под влиянием гнева. Вы осознаёте, что лучше этого не говорить,



и не говорите. Вы просто позволяете энергии гнева течь своим чередом. Не нужно пытаться избавиться от неё, просто позвольте ей течь. Эта энергия может иссякнуть, и она обязательно иссякнет.

Таким образом, благодаря медитации эмоции могут невероятно сильно поменяться в нескольких отношениях. Один из аспектов — успокоение, другой — осознанность, поскольку с самого начала она влияет на то, как вы воспринимаете события, на то, как вы обычно реагируете на ту или иную ситуацию. Вместо того чтобы автоматически, поспешно давать ситуации оценку, вы можете снизить темп и увидеть, что она вам не угрожает. Оценивание — это та стадия, на которую осознанность оказывает огромное влияние. Когда я учу медитации, то одна из вещей, которые я делаю (это же актуально и для программы «Снижение стресса с помощью осознанности»), заключается в следующем: я побуждаю людей почувствовать эмоцию или стресс в теле. Если вы можете заметить и почувствовать эмоцию, для вас это может быть невероятно познавательным. Если вы, например, заметите, что начинаете чувствовать страх, это расскажет вам нечто о смысле, который вы вложили в данную ситуацию. Тогда вы можете спросить себя: «Почему мне так страшно ходить здесь? В чём тут опасность?» Медитация, помимо прочего, включает в себя этот элемент анализа и в каком-то смысле заинтересованность в характере собственных действий, в этом процессе вы познаёте себя. Поэтому осознанность полезна на каждой стадии эмоционального процесса, от оценки до реакции.

Я бы также хотела подчеркнуть важность любящей доброты и сострадания. Когда я говорю со своими учениками о счастье, то часто определяю его как «возрастающее принятие всего, что происходит в жизни». Возможно, это звучит весьма скучно и слишком реалистично, но когда мы говорим о счастье, то не обязательно имеем в виду вспышку радости или восторга, имеющие место в определённой ситуации. На самом деле мы имеем в виду следующее: «С тобой всё хорошо? Жизнь в порядке? Удаётся ли тебе жить так, чтобы жизнь была в радость?» Чтобы быть счастливым, вам нужно проявлять к себе мягкость, принимать себя, с чувством юмора относиться к собственным недостаткам. В этом случае развивается лёгкое отношение к миру и чувство юмора. Мы все встречали людей, которые относятся к себе легко, с радостью. Чем более спокойно вы относитесь к себе, тем счастливее будете. Эти качества также можно развить.

Конечно, большинство практик связаны с развитием сострадания к другим людям, с тем, чтобы быть более мягким и не причинять им вреда, а также противостоять гневу и другим деструктивным состояниям. Однако нежность и забота *по отношению к себе* — ключ к способности отпускать источники жизненных страданий. Одна из самых больших проблем, связанных с несчастьями и страданием, которые мы испытываем по поводу эмоций, заключается в том, что мы не умеем отпускать разные события, мы непрестанно за них цепляемся. Мы постоянно ходим по кругу и держимся за источник своего отвращения или расстройств.

Развитие осознанности и сострадания к себе позволяет нам успокоиться, заметить своё цепляние и вспомнить следующую мысль: «Я хочу быть счастливым, иметь источники для счастья. Я хочу освободиться от страдания и источников страдания». Если вы работали над этим, и эта мысль действительно стала вашим внутренним побуждением, то вы скажете себе: «Да! Я не хочу быть несчастным. Что мне следует делать?» Благодаря практике такая реакция будет становиться всё более естественной.

Если попытаться в одном-двух предложениях выразить, в чём польза медитации для вашей жизни в целом — особенно для вашей эмоциональной жизни, — то я скажу, что практика медитации позволяет привнести в нашу жизнь некую свободу выбора. Эмоции кажутся незваными гостями, как будто они приходят, захватывают нас, и мы ничего не можем с ними поделать. Но мы можем повлиять на это — успокоиться, научиться видеть, расслабиться — а это уже огромный шаг вперёд. Мы не всегда можем контролировать события внешнего мира, но можем управлять тем, как мы на них реагируем. Это момент выбора, а выбор создаёт свободу.

Я довольно подробно рассказала, как мои исследования эмоций затронули образ моих мыслей, связанный с практикой и преподаванием медитации, однако сейчас я расскажу, как практика повлияла на мой образ действий в качестве учёного, на то, как я ставлю вопросы и ищу на них ответы. Исследуя эмоции в рамках «Проекта Шаматха» — а мы только начинаем анализировать

и понимать полученные по итогам данные, — один из моментов, на которые мы обращаем внимание, связан с тем, оказывает ли развитие спокойствия, ясности, добросердечия и других душевных качеств влияние на типологию эмоций, которые возникают у нас в качестве реакции на разные ситуации. Но мы также очень заинтересованы в другом вопросе: повышает ли развитие этих качеств нашу осознанность применительно к текущим эмоциям? Когда вы регулярно практикуете медитацию, вы можете начать замедлять процесс разворачивания эмоций. Вы видите, как эмоция зарождается, и знаете, что чувствуете сразу при её появлении, а не позже, когда станете её осмысливать. Насколько мне известно, никто не изучал это явление с научной точки зрения.

В одном из исследований, проведённых нами в рамках «Проекта Шаматха», мы показывали людям неприятные фильмы, отслеживали их выражения лиц и производили чрезвычайно подробную оценку их опыта. Мы делали это, в частности, для того, чтобы понять, можем ли мы получить представление об эмоциях людей в тот момент, когда они их переживают. Перед нами стоял следующий вопрос: можно ли экспериментально подтвердить, что благодаря медитации мы становимся наблюдательнее и осознаннее по отношению к собственным эмоциям? Любой человек, практикующий медитацию, скажет: «Конечно, становимся!» Но мы подумали, что было бы здорово получить некое научное подтверждение этого факта, так что мы решили вызвать у людей эмоции и оценить, как их переживания и поведение менялось со временем<sup>47</sup>.

Как можно оценить, начинаем ли мы лучше осознавать собственные эмоции? Единственный известный нам способ выяснить, что люди, по их мнению, чувствуют, это спросить у них самих. Сразу же после просмотра фильма участников исследования попросили предоставить весьма подробное описание своих эмоций, того, что они чувствовали на протяжении фильма, чтобы мы могли получить наиболее полную картину. Мы не хотели задавать участникам вопросы об их чувствах во время фильма, поскольку если вы рассказываете о своих чувствах, одновременно смотря видео, это, безусловно, отвлекает от просмотра. Кроме того, разбирая и анализируя мимику людей и то, как она менялась со временем, едва ли не кадр за кадром, мы измерили поведение в динамике, и это послужило объективным показателем их переживаний. Мы предполагаем, что у людей, интенсивно медитировавших на ретрите, обнаружится большая согласованность или гармония между выражениями их лиц (объективным индексом эмоций) и тем, как они сами описывают свои переживания во время просмотра фильма. Другими словами, мы ожидаем, что их отчёты об эмоциях будут точнее, чем отчёты участников контрольной группы.

Пока мы не обнаружили подтверждений такого соответствия, но если наши данные подтвердят эту гипотезу, то мы получим первое научное доказательство того, что человек может научиться замечать возникающие у него эмоции. Необходимо замечать свои эмоции, если вы хотите иметь возможность выбирать, как реагировать на ситуацию, в этом заключается сущность свободы или освобождающего разрушения устоявшихся

эмоциональных реакций на определённые жизненные ситуации. Когда люди обладают информацией об этом, могут ли они своевременно совершать выбор в связи со своими эмоциями? Было бы замечательно подвергнуть этот вопрос эмпирической проверке, но мне необходимо ещё некоторое время на обдумывание того, как можно организовать подобную проверку в лабораторных условиях. Это будет наш следующий шаг.

Мне бы хотелось закончить эту главу словами моего учителя Тартанга Тулку Ринпоче. В его книге «Ум открытости» есть прекрасный раздел, в котором он описывает, как мы пытаемся избежать эмоций, поскольку находим их раздражающими. Вместо этого, говорит он, нам следует благосклонно принимать свои эмоции. Это, кстати, чрезвычайно характерно для тибетской традиции — принимать эмоции в качестве возможностей для трансформации и роста. «Эмоции показывают, куда направить наше внимание. Они могут не затемнять путь, а прояснять его и делать чётче»<sup>48</sup>.

Другими словами, эмоции говорят нам о том, что для нас важно. Они показывают, над чем нужно работать, и если мы сможем усвоить этот урок, то нам удастся вспомнить и внимательнее обдумать совершаемый нами выбор, а также имеющиеся у нас возможности для обретения большего счастья и свободы от страдания.

## Медитация и нейронаука

Сара Лазар, доктор наук, нейрофизиолог

*Задумывались ли вы когда-либо о том, что происходит в голове человека во время медитации? Сара Лазар, исследовательница в области нейронауки, использует МРТ сканер, чтобы оценить активность мозга и изучить, каким образом регулярная практика может изменять структуру мозга медитирующего. Она представляет результаты своих недавних исследований, которые показали, что медитация изменяет области мозга, ответственные за обработку эмоций, а также оказывает серьёзное влияние на миндалевидное тело, зону мозга, запускающую реакции страха, стресса и гнева.*

Уже более двух тысяч лет существует убеждение, что медитация может оказывать широкий спектр положительных эффектов как на тело, так и на ум человека. Однако лишь совсем недавно научное сообщество стало эмпирическим путём выявлять те многочисленные полезные изменения, которые происходят во время медитации, включая снижение уровня гормонов стресса и увеличение числа биологических маркеров физического расслабления.

Помимо непосредственных эффектов медитации, практикующие также сообщают о том, что медитация оказывает на них более долгосрочное воздействие. Хотя они говорят, что чувство покоя и ясности, часто не исчезающее в течение всего дня, не настолько интенсивно, как во время формальной практики медитации, они часто сообщают, что благодаря занятиям медитативной практикой они начинают лучше разбираться в сложных ситуациях и эмоциях и справляться с ними, а также что у них усилились эмпатия и сострадание, а также улучшились память и навык сосредоточения. Несколько групп учёных приступили к экспериментальной проверке этих утверждений, и на данный момент существуют надёжные научные свидетельства в пользу некоторых из них, в частности, связанных со вниманием и состраданием. Тем не менее, пока точно не ясно, каким именно образом практика медитации приводит к таким общим результатам, и, в частности, какие нейронные механизмы могут лежать в основе этих продуктивных изменений. Поэтому цель моего исследования — понять, как медитативная практика может воздействовать на мозг и как эти изменения в мозгу, в свою очередь, приводят к долгосрочной пользе от медитации.

Здесь я понимаю поведение широко — как действия и ума, и тела. В этом широком смысле все стороны человеческого опыта, которые, согласно утверждениям людей, занимающихся медитацией, могут меняться благодаря практике — такие как эмоции, внимание или намерение, — можно рассматривать в качестве поведения.



С точки зрения нейронауки любое поведение зависит от активности головного мозга, в свою очередь зависящей от его структуры. Структуру мозга можно очень приблизительно определить как всё, что связано с характером взаимодействия нейронов друг с другом — от числа нейронных связей до количества нейромедиаторов, выделяемых в пространстве между нейронами. Обыкновенно считается, что для того, чтобы произошло долгосрочное изменение в поведении, необходимо соответствующее изменение в структуре мозга. К примеру, когда вы узнаёте новую информацию, в момент фиксации этой информации в памяти в структуре вашего мозга происходят изменения. На следующий день нейроны, ответственные за память, возбуждаются по-новому, благодаря чему вы сможете вспомнить эту информацию. Этот процесс известен как нейропластичность.

Другой способ изменить структуру мозга — много раз повторять определённый тип поведения. Каждый раз, когда вы ведёте себя определённым образом, вы запускаете цепь связанных между собой мозговых реакций, и со временем эти паттерны становятся автоматическими и фиксируются в мозгу иначе, чем случайное поведение. Так формируются привычки.

Нейропластичность лежит в основе как терапевтического процесса, так и процесса обучения. Если пациент с депрессией обращается к врачу, врач может прописать ему препарат-антидепрессант, который изменит структуру мозга пациента. Регулярный приём такого препарата изменит количество нейромедиаторов — они

будут либо дополнительно выделяться в пространство между нейронами, либо удаляться из него. Это, в свою очередь, повлияет на активность мозга пациента, что приведёт к изменениям в поведении, а именно — его настроение станет менее депрессивным. Если тот же пациент отправится к психотерапевту, то его (или её) терапия примет форму беседы. Терапевт может бросить вызов определённым установкам пациента и его сомнениям в себе или побудить его с иной точки зрения взглянуть на ситуацию. Если эти приёмы возымеют успех, то перемена точки зрения или отношения будет сопровождаться определёнными изменениями структуры или функционирования мозга. В работе Хелен Мэйберг и её коллег приводятся интересные примеры подобных явлений<sup>49</sup>.

В рамках своего исследования я решила изучить, что происходит, если человек регулярно, в течение нескольких лет занимается медитацией по сорок минут в день. Если медитация может вести к долгосрочным изменениям настроения, внимания и других типов поведения, тогда должна существовать возможность для наблюдения за изменениями в структуре мозга, возникающими непосредственно в связи с медитацией, и эти изменения должны быть связаны с регистрируемыми переменами в поведении.

Для изучения того, как практика медитации воздействует на структуру и функционирование мозга, я выбрала такой инструмент, как магнитно-резонансная томография (МРТ). МРТ-сканер представляет собой

большой цилиндр, опоясанный мощными магнитами, которые позволяют обнаруживать небольшие изменения векторов намагничивания внутри мозга, что происходят естественным образом при смене задач, поставленных перед умом человека. С помощью магнитно-резонансного томографа можно получить два вида изображений: функциональные и структурные. Функциональные снимки МРТ фиксируют изменения в любой зоне мозга, которая активна в данный момент. Когда кто-либо выполняет определённую задачу, мы можем наблюдать на снимке, какие зоны мозга активны во время выполнения этой задачи в сравнении с состоянием покоя или состоянием мозга при выполнении других задач. С другой стороны, структурные изображения МРТ показывают, какое количество серого вещества присутствует в различных частях мозга. Сравнивая снимки структуры мозга определённого участника, сделанные до обучения технике медитации, со снимками, сделанными через несколько недель после обучения, мы можем обнаружить изменения, произошедшие в результате медитативной практики.

В 2005 году мы провели исследование, в котором приняли участие двадцать человек, практикующих медитацию в рамках традиции тхеравады. Эти люди были практикующими мирянами, а не монахами или монахинями, хотя, чтобы принять участие в исследовании, им необходимо было принять участие по меньшей мере в одном восьмидневном безмолвном ретрите и медитировать по сорок минут ежедневно хотя бы пять

дней в неделю. У нас также имелась контрольная группа из пятнадцати человек, куда входили люди такого же пола, возраста, образования и этнического происхождения, что и медитирующие, но не имевшие опыта практики медитации.

Пока участники, практикующие медитацию, находились в МРТ-сканере, мы сканировали их мозг: как в процессе выполнения ими медитации на осознание дыхания, так и когда они просто пребывали в состоянии бодрствования, не сосредотачиваясь на какой-либо конкретной задаче. Наше исследование показало, что во время медитации определённые зоны мозга демонстрировали явную активность. Нельзя сказать, что в этот момент испытуемые просто отдыхали и их ум не был занят чем-то конкретным. Одно из критических замечаний, ранее раздававшееся в сторону исследователей медитации, заключалось в том, что мы будто бы не знаем, действительно ли человек медитирует — возможно, он просто пребывает в расслабленном состоянии или даже засыпает. Поэтому нам важно было получить возможность сравнить активность мозга во время медитации с соответствующей активностью во время отдыха, чтобы ясно показать различие этих состояний.

Областями мозга, в которых мы обнаружили повышенную активность во время медитации, были островковая область, височный полюс и передняя поясная кора. Вместе эти три региона образуют паралимбическую кору. Если говорить просто, лимбическая система является эмоциональным центром вашего мозга,

поэтому эти регионы коры задействованы в процессах мышления и решения проблем. Паралимбическая кора соединяет эти области, и очень схематично её можно представить как часть мозга, отвечающую за «связь ума с телом». Интересно, что данные регионы играют немаловажную роль при разнообразных заболеваниях психики, включая тревожные расстройства, депрессию, маниакально-депрессивное расстройство и шизофрению.

При изучении этой группы людей, практикующих медитацию, мы сделали также другое открытие: наблюдалось снижение активности в зоне мозга, называемой миндалевидным телом, которая является ключевым элементом нейронной сети, ответственной за так называемую реакцию «бей или беги». Снижение активности в этой зоне согласуется с уменьшением возбуждённости и повышением чувства благополучия, о которых часто сообщают как об эффекте медитации.

Затем мы исследовали структуру мозга, оценивая объём серого вещества. Серое вещество — это зоны мозга, в которых нейроны общаются друг с другом и где действительно протекает «мышление» и нейронная активность; белое вещество — это зоны мозга, состоящие из волокон, действующих на больших расстояниях и переносящих информацию из одних частей мозга в другие.

Наш основной вопрос звучал так: меняется ли серое вещество в результате медитативной практики? К этому вопросу нас побудили несколько работ, где при сравнении определённых групп людей обнаруживалось, что эти группы различаются между собой по объёму серого

вещества. Одно из исследований было посвящено двуязычным людям, и его вывод заключался в том, что люди, выучившие второй язык в раннем детстве, имеют значительно больший объём серого вещества в связанных с языком регионах мозга, чем люди, изучившие второй язык в подростковом возрасте или говорящие всего на одном языке. В другом исследовании было обнаружено, что профессиональные музыканты имеют больше серого вещества в зонах мозга, связанных со способностью к музыке, чем музыканты-любители, а также, что у любителей больше серого вещества в этих зонах, чем у людей без всякой музыкальной подготовки. В обоих исследованиях количество серого вещества имело корреляцию с уровнем мастерства или опыта<sup>50</sup>.

Ещё в одном исследовании пластичность мозга изучалась через призму навыка жонглирования. Исследователи привлекли людей, которые раньше никогда не умели жонглировать, просканировали их мозг, а затем научили их жонглированию. Испытуемые должны были жонглировать каждый день в течение трёх месяцев. Спустя три месяца мозг испытуемых просканировали снова и попросили их перестать жонглировать. Ещё спустя три месяца исследователи осуществили сканирование их мозга в третий раз. Было обнаружено, что спустя три месяца жонглирования регион мозга, связанный с распознаванием движения, увеличился в размере. Когда впоследствии участники перестали жонглировать, размер этого же региона мозга уменьшился. Это классический пример правила «используешь или теряешь»<sup>51</sup>.

Результаты этого исследования заставили нас предположить, что если изменения в мозге могли произойти за три месяца, тогда между мозгом испытуемых, которые занимались медитацией в течение многих лет, и мозгом людей из контрольной группы должны наблюдаться различия. Проведя анализ, мы обнаружили, что, действительно, существовали зоны серого вещества, которые были плотнее у людей, практикующих медитацию, чем у людей из контрольной группы. Основным регионом, где обнаружилось такое различие, была островковая область — это один из паралимбических регионов, задействованных при формировании чувств, эмоций и мыслей. Островковая область, в частности, задействована при осознании телесных процессов, таких как сердцебиение, дыхание и голод. Также было обнаружено, что этот регион активен у монахов, когда они занимаются практиками на развитие сострадания. Кроме того, выяснилось, что физический размер островковой области меньше у пациентов с шизофренией и маниакально-депрессивным расстройством, чем у здоровых контрольных испытуемых<sup>52</sup>.

Мы также обнаружили значительно большее количество серого вещества в части префронтальной коры, которая связана с оперативной памятью и избирательным вниманием. Хорошо известно, что толщина этой части мозга с возрастом уменьшается. Интересно, что когда мы построили график зависимости толщины коры в этой зоне мозга от возраста каждого участника, он показал, что медитация может помочь замедлить или

даже предотвратить нормальное возрастное снижение толщины коры головного мозга. Кора нашего мозга обладает наибольшей толщиной примерно с двадцати до двадцати пяти лет, а затем постепенно с возрастом истончается. Однако толщина коры в этой чрезвычайно небольшой зоне мозга у сорокалетних и пятидесятилетних людей, практикующих медитацию, была такой же, что и у двадцатилетних испытуемых. Наши открытия указывают на то, что, вероятно, этим сорокалетним и пятидесятилетним испытуемым удалось предотвратить увядание данного региона мозга благодаря тому, что он часто активировался в ходе медитативной практики. Это исследование открывает перед нами некоторые потенциально вдохновляющие пути для изысканий, хотя его ещё необходимо воспроизвести повторно.

Эти результаты не удовлетворили критиков, и мы получили комментарии и отклики подобного рода: «Люди, занимающиеся медитацией, изначально „другие“; их мозг, вероятно, был таким ещё до того, как они начали заниматься медитацией». Или: «Возможно, подобные результаты связаны с тем, что эти люди отдыхают ежедневно в течение сорока минут, являются вегетарианцами или как-то иначе по образу жизни отличаются от контрольной группы». Это адекватные аргументы, и с помощью нашего массива данных мы не можем напрямую их опровергнуть. При этом стоит обратить внимание на несколько моментов. Первый момент — островковая область была основной зоной мозга, в которой во время медитации обнаружилась активность. Если благодаря



практике медитации человек ежедневно на сорок минут активизирует островковую зону, логично ожидать, что это приведёт к увеличению количества серого вещества в этом регионе мозга. Второй важный момент — этот наблюдаемый нами паттерн был чётко локализован в конкретной зоне. Согласно исследованиям, такие факторы, как диета, оказывают влияние на весь мозг в целом, и это влияние не является чётко локализованным. Напротив, наши результаты говорили в пользу той идеи, что медитация обладает чрезвычайно избирательным воздействием на те части мозга, которые активны во время медитативной практики.

На данный момент ещё четыре группы учёных провели подобные эксперименты, в которых участвовали опытные практики медитации и контрольная группа. Однако к участию в каждом исследовании привлекались люди, практикующие в рамках разных направлений буддийской медитации, и в каждом случае применялись разные критерии относительно длительности предшествующей практики медитации или возраста участников эксперимента. Все эти факторы могут влиять на результаты. Также в этих исследованиях использовались различные методы анализа серого вещества, при этом известно, что в зависимости от метода, используемого при измерении, различия в количестве серого вещества могут определяться в разных регионах. Следовательно, трудно напрямую сравнивать результаты открытий, полученных в данных исследованиях. Тем не менее, в двух из них обнаружилось, что размер гиппокампа

у практикующих медитацию и участников контрольной группы различается<sup>53</sup>. Метод, который я использовала в своём исследовании, был предназначен для обнаружения преимущественно различий в коре, и с его помощью мы не имели возможности наблюдать подкорковые структуры, такие как гиппокамп.

Гиппокамп участвует в основном в регуляции эмоций, обучении и процессах памяти. Это исключительно интересный регион, поскольку он чувствителен к кортизолу, стероидному гормону, который вырабатывается при стрессе. Длительное воздействие высокого уровня кортизола может оказать разрушительное воздействие на нейронные клетки мозга. Также в гиппокампе в течение всей жизни человека формируются новые нейроны, и избыточное количество кортизола препятствует воспроизводству нейронов. Открытия, которые мы совершили благодаря нейровизуализации на основе изучения людей, занимающихся медитацией, и контрольной группы, показывают, что практика медитации, вероятно, способна препятствовать разрушительному воздействию стресса на мозг, что имеет важные последствия для множества психологических состояний, где важную роль играет структура и функционирование гиппокампа — таких как депрессия и посттравматическое расстройство.

Изучая людей, которые в течение многих лет занимаются медитацией, мы можем обрести ценное понимание того, что она собой представляет. Тем не менее, важно подтвердить наши открытия, экспериментально

проверив, происходят ли подобные изменения, когда медитации обучаются новички. К своему второму исследованию мы привлекли людей из клиники осознанности Джона Кабат-Зинна в Ворчестере, штат Массачусетс, которые должны были принять участие в восьминедельной программе по снижению стресса с помощью осознанности, или ПССО (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR))<sup>54</sup>. Основная цель этой идеально структурированной программы — обучение участников базовому навыку осознанности и медитативным практикам. Мы сделали снимки мозга участников при помощи МРТ как перед началом курса, так и по его завершении, и сравнили данные этих изображений с данными людей из списка ожидания, которые должны были принять участие в программе несколько месяцев спустя. Мы выявили, что количество серого вещества увеличилось в гиппокампе, в регионе под названием «кора задней части поясной извилины», а также в височно-теменном узле. Также повысилось содержание серого вещества в островковой области, хотя такое увеличение не является статистически значимым. Как я уже упоминала, гиппокамп принимает непосредственное участие в процессе обучения и запоминания, кора задней части поясной извилины участвует в процессах, направленных на самосознание — на том, как вы соотносите ежедневные события с самим собой, — а височно-теменная узел играет ключевую роль в переживании эмпатии и сострадания.

В группе, практикующей осознанность, мы также обнаружили снижение плотности серого вещества

в миндалевидном теле; интересно отметить, что это снижение имело корреляцию с изменениями субъективного уровня стресса. Чем сильнее понижался уровень стресса у конкретного участника, тем меньше была плотность серого вещества в миндалевидном теле после применения практики осознанности. Миндалевидное тело принимает участие в реакции «бей или беги», поэтому такое изменение не противоречит известным на настоящий момент данным биологии<sup>55</sup>.

Наши открытия, связанные с миндалевидным телом, имеют значимые пересечения с исследованиями на крысах, в которых было выявлено, что после того, как животным создали условия жизни, вызывающие стресс, их миндалевидное тело стало более плотным. Затем исследователи вернули крыс в среду, не вызывающую стресса. Когда спустя три недели они снова проверили состояние крыс, их миндалевидное тело всё ещё сохраняло свою плотность, и животные вели себя так, как будто находились в условиях стресса. Изменилась окружающая их среда, но не их мозг или поведение<sup>56</sup>. В случае с нашими испытуемыми ситуация была обратной. В течение восьми недель, пока они практиковали осознанность, их жизнь оставалась прежней: никуда не исчезла ни напряжённая работа, ни люди, с которыми у них были проблемы. Их окружение не изменилось, однако изменился их мозг и отношение к своему окружению. Уменьшение размеров миндалевидного тела отражает эту внутреннюю переменную. Существенно то, что подобная нейропластичность, наблюдаемая нами, судя

по всему, отражает трансформацию отношения и взгляда на мир, так что в её основе лежат не факторы среды.

К сожалению, мы не знаем, что именно вызывает подобные изменения в объёме серого вещества. Нам известно, что нейроны формируются в гиппокампе, так что изменения в этом регионе могут иметь отношение к данному явлению. Однако нам точно не известен механизм подобных изменений в других регионах мозга. Они могут иметь место в связи с увеличением или уменьшением числа связей между нейронами в затронутых изменениями областях. Существует и другой вариант: серое вещество функционирует благодаря небольшим клеткам-помощникам, называемым астроцитами, а также благодаря кровеносным сосудам. В исследованиях на животных было показано, что изменения в количестве серого вещества, возникающие в связи с обучением, часто связаны с увеличением числа клеток-помощников или увеличением размера кровеносных сосудов. Изменения любого из этих трёх показателей соответствуют физиологическим процессам, связанным с изучением новой информации. Поскольку мы не можем разграничить три этих типа нейронных изменений при помощи технологии МРТ, неясно, связаны ли наблюдаемые нами изменения в мозге с новыми нейронными связями, клетками-помощниками или кровеносными сосудами. Мы знаем только, что имеют место изменения объёма серого вещества.

Подводя итоги, надо сказать, что при исследовании людей, занимающихся медитацией, мы выявили

структурные изменения в регионах мозга, играющих важную роль в регуляции эмоций, эмпатии и процессах самореференции. Далее, изменения уровня стресса имели корреляцию с плотностью серого вещества в миндалевидном теле. Благодаря этим данным мы имеем важную информацию о характере воздействия медитации; также они являются серьёзным свидетельством в пользу того, что, как утверждают сами практикующие, благодаря медитации улучшается их настроение, умение контролировать эмоции и, в частности, способность справляться со стрессовыми ситуациями. Однако это всего лишь верхушка айсберга, поскольку нам предстоит ещё более подробно изучить то, каким образом эти изменения в мозге связаны с теми бесчисленными изменениями, о которых сообщают медитирующие.

Меня часто спрашивают: «Указывают ли эти данные на то, что людям нужно медитировать, чтобы увеличить размер своего мозга?» Или: «Я начинаю стареть, нужно ли мне медитировать, чтобы не допустить уменьшения своего мозга?» Хотя наши данные показывают, что мозг действительно меняется в ходе практики медитации, важно помнить, что освоение любого навыка вызывает изменения в вашем мозге. Эти данные нужны, чтобы мы могли приступить к изучению того, как медитация может воздействовать на человека. Тем не менее, от многих учителей медитации я слышала, что когда люди впервые приходят на занятия, они часто ведут себя несколько скептически. Ученики спрашивают: «Это действительно как-то на меня повлияет?» Или: «Мне

нужно заниматься медитацией много лет, чтобы увидеть положительный результат?» Эти данные, помимо прочего, можно использовать, чтобы устранить сомнения в эффективности медитации и осознанности — вместо того, чтобы представлять изменения мозга в качестве причин.

Напоследок я оставляю вам для размышления дзенский коан: «Намереваясь купить железо, получают золото». В моём случае я приступила к занятиям йогой, воспринимая её в качестве физиотерапии, которая поможет мне избавиться от боли в коленях. Я не верила никаким заявлениям учителей о пользе йоги для здоровья или ума, однако через несколько недель осознала, что практика йоги — далеко не только способ восстановить повреждённый сустав. Люди, приступающие к занятиям медитацией и медитативными практиками, часто испытывают нечто подобное. Они начинают заниматься, надеясь снизить стресс, увеличить размеры мозга или как-то ещё явным образом улучшить свою жизнь. Однако постепенно они осознают, что эти практики дают им куда больше, что медитация невыразимым образом обогащает их жизнь, оказывая им помощь такого рода, что они и понятия не имели, что в ней нуждаются.





Часть третья

# ОСОЗНАННОСТЬ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ



## Методы на базе осознанности в медицине и психиатрии

### ЧТО ЗНАЧИТ «НА БАЗЕ ОСОЗНАННОСТИ»?

Джон Кабат-Зинн, доктор наук, биолог

*Джон Кабат-Зинн, учёный, автор книг и учитель медитации — человек, которому осознанность обязана своей славой. Разработанная им Программа по снижению стресса на базе осознанности, или ПССО (The Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)), первоначально зародившаяся в подвале госпиталя в Ворчестере, штат Массачусетс, распространилась по медицинским учреждениям всего мира. Кто лучше самого создателя этой программы сможет объяснить, как осознанность обрела популярность в сфере здравоохранения, рассказать о её смысле и ключевых принципах, а также обрисовать то, каким образом, по его прогнозам, медицина и медитация будут совместно развиваться в будущем?*

**Ч**резвычайно радикальный шаг — я бы сказал даже революционный — организовать форум по медитации и здоровью, в тибетском буддийском храме сведя

вместе два мира, медицинский и нейронаучный. Сейчас мы стоим на очень зыбкой почве. Мы расширяем границы нашего понимания и рамки нашего дискурса в попытке объединить два невероятных мира, которые впервые в истории вступают друг с другом в диалог, вместе вдумчиво и открыто занимаются изучением областей обоюдного интереса, а также освещают серьёзные и важные различия между определёнными точками зрения и подходами. Именно так происходит развитие знания и понимания в человеческом обществе.

Подобное соединение науки с Дхармой — в двух значениях этого слова, написанного с большой и маленькой буквы «Д» — никогда прежде не происходило в истории\*. Благодаря этому соединению мы получаем серьёзный шанс для изучения разных эпистемологий, другими словами, различных путей понимания и методов, позволяющих систематически исследовать природу реальности (посредством наблюдения или эксперимента, с помощью внешних средств или интроспекции) и те возможности для уменьшения человеческого страдания, что открываются благодаря такому пониманию<sup>57</sup>. Взаимодействие различных видов знания способно трансформировать наше понимание здоровья и благополучия, расстройств и «расстроенности» как таковой,

---

\* Под Дхармой с «большой буквы Д» я подразумеваю Дхарму Будды. Под дхармой с «маленькой буквы д» я подразумеваю учения, имеющие такую же суть, но выраженные на универсальном языке и в формах, которые не ограничены рамками буддизма, но являются просто человеческими.

природы ума, его связи с телом и областью сердца. Всё это серьёзные вопросы для исследования, окончательных ответов на которые не может дать ни одна дисциплина, и ни одна дисциплина не может указать к их решению краткого пути. Поэтому возможно, что наши исследования способны привести к «перпендикулярному повороту сознания» (мне нравится это название) — к новому способу восприятия реальности, возникающему в связи с поворотом оси координат на 90 градусов: нечто подобное происходит, если поместить друг на друга два поляризованных фильтра, удостоверившись, что они блокируют свет, а затем повернуть один из них на 90 градусов по отношению к другому — чтобы свет начал проходить сквозь них. В отношениях «перпендикулярного» типа различные точки зрения могут взаимно обогащать друг друга, что приводит к «повороту сознания», если этот процесс осознан. В такой момент прозрения всё становится иным, человеку открывается новая степень свободы, новые возможности и новые измерения — и в то же время всё остаётся прежним<sup>58</sup>.

Вероятно, было бы неуместно и не очень разумно приглашать многих людей, к примеру, наших пациентов из клиники снижения стресса при Медицинском центре университета Массачусетса, в такое пространство, как «Лераб Линг» — в этот величественный тибетский буддийский храм с огромной, внушительной статуей Будды, — чтобы познакомить их с работой, которую ведём мы с моими коллегами, с работой по развитию осознанности с помощью медитации, хотя осознанность

часто и называют *сердцем буддийской медитации*. Может показаться, что данный подход обладает ограниченной применимостью, или, конкретнее, что он — преподнесённый в такой форме — не подошёл бы этим пациентам.

Программа снижения стресса на базе осознанности, или ПССО, предназначена для того, чтобы научить людей с медицинскими проблемами, а если говорить более широко — людей, переживающих стресс, боль и болезнь, лучше заботиться о себе и двигаться к повышению уровня здоровья и благополучия, развивая навыки медитации осознанности и систематически занимаясь такой медитацией. С моей точки зрения, а также исходя из моего понимания Дхармы, столь явным и серьёзным образом раскрывать перед людьми буддийское происхождение осознанности — излишний и не самый разумный шаг. В каком-то смысле мы уже обладаем чем-то, что не нуждается в выражении с помощью каких-либо культурных форм — к примеру, подобных окружающим нас в таком пространстве, как «Лераб Линг». Эти формы прекрасны, я сам их люблю, однако они могут воспрепятствовать тому, чтобы *большая часть людей* планеты — страдающих людей, которым может принести пользу изучение осознанности в более универсальном стиле и форме — поняли важность и преимущества того, что мы могли бы назвать дхармой «с маленькой буквы». Именно для этого предназначена программа ПССО. Большинство людей, возможно, восприняли бы изображения и архитектуру в этом храме в качестве религиозных символов, коими они, конечно же,

являются. Люди могли бы вполне оправданно заявить: «Почему я должен заниматься буддийской практикой или принимать вероучение, чуждое моей культуре?» Однако, если придать этой практике универсальный характер, при этом достаточно явно указывая, когда уместно, на её связь с буддийскими практиками медитации, это может существенно увеличить число участников программы. В конце концов, сосредоточение на чём-либо своего внимания — едва ли исключительно «буддийское» явление. Не являются таковыми также внимательность, доброта, сострадание или мудрость. Моё понимание и переживание Дхармы напоминают о том, что сущность дхармы и её практик совершенно бесформенны. Если это так, можно задаться вопросом о том, какое средство является наиболее удачным для развития освобождающего понимания и самопроявления — удачным в том отношении, что устраняет всяческие препятствия для развития, а в конечном итоге и для проявления мудрости, сострадания и доброты.

Согьял Ринпоче указывает на ценность и силу непривязанности, ясного восприятия, пребывания в изначальной природе ума, в безграничном пространстве сознания (см. главу 1). Эта точка зрения по своему существу уже выглядит универсальной. Так же верно и то, что можно находиться в любом помещении — к примеру, в конференц-зале нашего госпиталя, — где отсутствуют изображения, окружающие нас в храме, и всё же не понимать этого существенно важного момента. Эта точка зрения может казаться совершенно неясной и звучать

как некая тарабарщина. Можно знать все эти слова — *сознание, сострадание, пребывание в медитации* — и при этом так и не понять, на что они указывают. Чтобы действительно глубоко понять нечто, нужно, чтобы это нас *затронуло*, необходимо пережить подлинную *встречу*, необходимо почувствовать *вкус* более обширного взгляда на самих себя и на своё отношение к опыту — а это возможно, только если регулярно и дисциплинированно заниматься медитативной практикой. Когда человек начинает ежедневно практиковать, эти слова приобретают для него смысл, поскольку он узнаёт природу собственного ума и опыта. У нас появляется непосредственный опыт, или, если воспользоваться термином Франциско Варела, «опыт от первого лица»<sup>59</sup>. Тогда мы можем обрести большую открытость для восприятия того, что нам предлагают опытные учителя — поскольку медленно, посредством развития осознанности (включающей в себя сердечность), мы расширяем свои отношения с опытом и более глубоко его воспринимаем. Благодаря этому — совершенно по-разному — может произойти вышеупомянутый «поворот сознания». Не практикуя, мы гораздо более склонны попадаться в ловушку собственных идей и мнений, сами того не зная. Это важно отметить, поскольку наша привязанность к таким идеям и мнениям может помешать сохранению связи с реальными вещами. Когда вы осознаёте, что мысль является всего лишь мыслью, а не истиной, происходят огромные изменения в том, как вы понимаете собственный ум. Это уже глубокий поворот в сознании.



У каждого есть возможность освоить подобное творческое взаимодействие, возможное в рамках универсально выраженной дхармы. Не существует никакого «катехизиса» или догм, которых человеку необходимо придерживаться. Если понимать, что исследование собственного опыта имеет полностью эмпирический характер, то путь развития человека в сфере медитативной практики и её интеграция в жизнь будет почти не отягощена культурным багажом, а поэтому будет почти без отклонений вести прямо к цели. Это преимущество — если иметь в виду те возможности, которые оно открывает для трансформации и освобождения (нашего собственного и других людей) — можно рассматривать хотя бы как приемлемую гипотезу, достойную того, чтобы самолично проверить её на практике. Более того, такой всеохватный подход, возможно, несёт в себе потенциал для развития в мире, благодаря чему можно будет избавить людей от многочисленных страданий, которые, очевидно, мы навлекаем на себя или друг на друга — как на уровне общества, так и на уровне всей планеты. И всё же каждому человеку, чтобы отправиться в это путешествие, необходимо отыскать свой собственный путь. Здесь не существует общих критериев, и нет единственного пути, позволяющего приблизиться к осознанности и укорениться в ней.

На данный момент благодаря биологической науке стало совершенно ясно — если по этому поводу и были сомнения, — что нет существенного разделения между теми явлениями, которые мы называем «умом»

и «телом». Приношу свои извинения Рене Декарту, поскольку эта конференция проходит на его родине, однако подобный дуализм ныне почил с миром.

Можно сказать так: осознанность означает, говоря словами Будды, что человек является «светом для самого себя». Вам не нужно даже *становиться* светом для себя, поскольку сама ваша природа уже является светоносной. Изображения и статуи Будды, строго говоря, символизируют не божество, но человека, который всей душой стремился понять природу своего собственного страдания и природу ума. Рассказывают, что люди часто спрашивали Будду: «Ты бог?» На что он отвечал: «Нет, я пробуждённый». Это замечательные слова. Он не отделяет себя от других людей. Скорее он указывает на истинную природу всех людей — на саму пробуждённость или, говоря менее возвышенно, на внимательность, развитую в полной мере. Вам не нужно становиться буддистом, чтобы стать пробуждённым или развить осознанность. Суть, скорее, в том, чтобы прямо сейчас осознать свою истинную природу Будды — понять, что вы уже пробуждены. И поскольку на самом деле вы уже являетесь Буддой, вам нечего достигать и нечего избегать. Проблем больше нет. Единственное, что важно — можете ли вы непрерывно жить в реальности этого переживания, можете ли вы быть воплощением этого осознания, позволив ему наполнить и пропитать собой всё ваше существо. Осознанность — это не *попытка* сделать так, чтобы нечто произошло. Её суть в том, чтобы признавать это измерение вашего бытия,

это качество пробуждённости, и позволять ему, не имея никак ожиданий и лично не вовлекаясь, играть ведущую роль в ваших отношениях с жизнью — вместо того, чтобы оставаться целиком скрытым, незамеченным и невостребованным.

Когда в 1979 году я запустил эту экспериментальную программу в рамках проекта, который вскоре превратился в Клинику по снижению стресса при Медицинском центре университета Массачусетса, лишь немногие представители широкой общественности знали слово «осознанность» или пользовались им, чтобы указать на форму медитативной практики, и ещё меньшее число людей знали и использовали слово «дхарма». В медицинских и научных кругах, по существу, не было интереса к подобным вещам. В течение какого-то времени я задавался вопросом, как можно соединить свою собственную практику дхармы с адекватным способом заработка — так, чтобы моя работа и научное образование могли стать единым целым с медитативной практикой, что позволило бы мне жить более целостной жизнью и, возможно, участвовать в деле, обладающем подлинной ценностью для мира — которое всегда у нас перед глазами, но которое нам порой трудно заметить или распознать. Я не планировал становиться монахом — у меня были жена и ребёнок, а также сильное стремление к насыщенной семейной жизни. Как я могу примирить два этих разных измерения собственной жизни так, чтобы моя работа и моя практика дхармы стали едины?

Чтобы заработать на жизнь, я не хотел браться за какую-либо другую работу, в которую уже затем можно было бы привести медитативную практику. Я хотел, чтобы моя работа сама по себе строилась на медитации и на её возможной ценности, чтобы работа была связана с этим. Отчасти я стремился к этому ещё и потому, что ощущал, что мир жаждет более осознанной жизни, но при этом не было никакого явного и традиционного способа «хорошо заработать» на таком предприятии; частично это было связано с тем, что истинная медитация — это сама жизнь, то, как мы живём — какой бы ни была наша работа и ситуация. Это не просто пребывание в определённой позе в течение некоторого времени, выбор определённого объекта для сосредоточения или сосредоточение без объекта. На самом деле, чтобы проявить себя в жизни, у нас есть всего одно мгновение — текущий момент. Однако мы редко это замечаем, поскольку легко отвлекаемся и утрачиваем связь с реальностью. При этом если мы не живём в настоящем моменте, мы неизбежно блуждаем в прошлом или погружаемся мыслями в будущее. Страхом и тревогой мы можем довести себя до безумия, при этом красота настоящего момента оказывается забытой, мы забываем о его потенциале и о том, что он даёт нам возможность примириться с тем, как обстоят дела в этот момент — а это, на самом деле, является для меня рабочим определением *исцеления*.

Размышляя о больницах и об их роли в обществе, мы могли бы сказать, что они функционируют как магниты, притягивающие *дуккху*, привлекающие людей,

которые страдают, борются со стрессом, всевозможными видами боли, расстройств и болезней<sup>61</sup>. Никто не отправляется в больницу, чтобы хорошо провести время. Обычно мы идём туда, когда боль и страдание становятся слишком сильными, чтобы их игнорировать или переносить их, не прибегая к посторонней помощи. Больницы — не единственные «магниты», что притягивают дуккху; школы, тюрьмы и военные учреждения могут быть описаны также. По этой причине осознанность может играть серьёзную роль в преобразовании этих институтов. Сейчас всё больше усилий направляется на то, чтобы привносить методы осознанности в дошкольное и школьное образование, в военный сектор, в тюрьмы, а также на изучение влияния, которое подобные программы оказывают на участвующих в них людей. Первые полученные данные указывают на то, что влияние таких учебных программ, реализуемых в этих столь разных сферах жизни, может быть поразительно глубоким; оно в немалой степени связано с установлением большей гармонии, мира и улучшением обучения — будь то школьный класс, военная база или тюремная камера.

Некоторые буддийские учёные переводят слово «дуккха» как «стресс». Когда, описывая обучение осознанности, которое мы проводили для наших больных, я использовал фразу «снижение стресса», то в ней было заложено понимание, что мы работаем с этим человеческим состоянием во всей широте его смысла. Буддийская модель страдания, Первая благородная

истина, превосходно вписывается в этот контекст. Так что это одно из звеньев, связующих дхарму и медицину и указывающих на понимание коренных причин страдания. На самом деле Будда — которого часто называли «лекарем всего мира» — часто преподносил Четыре благородные истины в форме классической медицинской модели. Первая благородная истина, в которой говорится о дуккхе — это слово обычно переводится как «страдание», «мучение», «неудовлетворённость», «недомогание» или «стресс» — представляет собой *диагноз*. Вторая благородная истина указывает на *этиологию*, или главную причину этого недомогания, а именно — на цепляние или отождествление себя с чем-либо. Третья благородная истина даёт *прогноз* болезни, в данном случае, кстати говоря, существует вероятность положительного исхода — а именно свободы от страдания. Наконец, Четвёртая благородная истина представляет собой точный *план лечения*, а именно — Благородный восьмеричный путь, где осознанность является одним из восьми взаимодействующих и взаимопроникающих факторов, а в рамках программы ПССО это слово используется для обозначения всех этих факторов<sup>62</sup>.

Существует и другая связь между дхармой и медициной. Если прислушаться к словам «медитация» и «медицина», можно заметить, что они звучат сходно. С этимологической точки зрения эти слова имеют общий корень с глубоким значением; медитация и медицина, если так можно выразиться, «неразлучны». Оба эти слова самым глубинным образом касаются

одного и того же явления — освобождения от страдания. Их общий корень имеет значение «меры», понимаемой в платоническом духе: то есть так, что всё обладает собственной «правильной внутренней мерой». Медицина — это восстановление правильной внутренней меры, когда она нарушена, а медитация — это непосредственное восприятие этой правильной внутренней меры<sup>63</sup>. Медитация — это внутренняя практика, которая может повлиять на наши отношения с собственным опытом, на саму нашу человеческую природу. Она также может повлиять на то, как мы относимся к своему стрессу, боли и болезни, особенно когда мы сталкиваемся с вполне реальными ограничениями современной медицины, обращаясь к ней за помощью, чтобы восстановить оптимальное здоровье. Медицина позволяет нам, в случае необходимости, пользоваться внешними средствами лечения, однако, конечно, в долгосрочной перспективе лучшей медициной является профилактическая — если мы умеем правильно её применять.

Программа по снижению стресса на базе осознанности была разработана в качестве «страховки» для людей, попадающих в «зазоры» системы здравоохранения. Эта программа ставит перед ними сложную задачу: помочь себе самостоятельно, поскольку никто другой — включая их врачей, хирургов, священников и членов семьи — им помочь не смог; и сделать это с помощью систематического развития осознанности и собственными дисциплинированными усилиями, а также при

огромной поддержке и поощрении со стороны персонала клиники и инструктора по ПССО.

Мы, жители США, склонны воспринимать себя как предприимчивых людей, как активных деятелей. Поэтому когда врач направляет человека на некую программу, где ему говорят, что он будет учиться устанавливать контакт со своим собственным опытом — который временами содержит чрезвычайно неприятные и даже болезненные переживания — и, более того, что он будет делать это по большей части молча на протяжении длительного времени, то подобное предложение вряд ли будет воспринято с энтузиазмом. Иными словами, вам нужно суметь понять истинное состояние этого человека и установить глубинную связь с его (или её) болью или желаниями. В мире бизнеса подобное предложение назвали бы «активным привлечением клиента». Однако что, если люди действительно жаждут тишины, жаждут научиться пребывать *в сфере бытия*<sup>64</sup>? Что, если развитие умения пребывать в молчании, тишине и осознанности — особенно если это делается с добротой, терпением и состраданием к себе — само по себе целительно? Почему бы не попытаться исследовать подобный вопрос систематически и научно?

В повседневной жизни мы обыкновенно настолько помешаны на том, чтобы справляться со своими делами, вычеркивать пункты из бесконечных списков дел, что-то беспрестанно делать, что, возможно, нам следовало бы называть себя «человекообразными деятелями», а не «человеческими существами». Вероятно, справедливо



будет сказать, что мы забыли, что значит просто быть — не считая, разве что, периода отпуска, который длится пару недель в году. Очень странно, не правда ли? Если вы окинете взглядом царство животных, то увидите, что все другие создания будто бы умеют быть собой. Лягушки знают, что значит быть лягушкой, насекомые знают, что значит быть насекомым. Вы никогда не увидите, чтобы птица во время полёта неожиданно потеряла ориентацию, её крылья спутались и она упала на землю. Однако мы можем видеть, как мы сами и другие люди беспрестанно попадаем в ловушку своих мыслей и погружаемся в них. Это практически наш «режим по умолчанию». По неосторожности мы даже можем врезаться в дверь, которую открываем. Мы можем так спешить протиснуться в дверь, но быть настолько погружёнными в свои мысли, что не заметим, что ещё не до конца её открыли. У меня определённо такое случалось. Это пример действия на «автопилоте», неполного присутствия и проявления себя в том единственном моменте, когда мы живём, а именно — в настоящем. ПССО представляет собой программу, позволяющую более прочно укорениться в настоящем моменте и вернуть себе всю полноту измерений жизни, находясь перед лицом «совершенной катастрофы» человеческого положения, по выражению главного героя фильма Михалиса Какоянниса «Грек Зорба». Благодаря программе ПССО люди, сталкивающиеся в своей жизни со стрессом, болью и болезнью, которые рано или поздно коснутся всех нас, могут научиться развивать осознанность.

\* \* \*

Используя слово «осознанность», я подразумеваю под ним не то, что обычно имеют в виду буддийские учителя некоторых традиций. К примеру, я не подразумеваю под осознанностью просто ментальной фактор, который позволяет понимать, направлен ли ум на определённый объект сосредоточения. Я намеренно употребляю это слово в разных значениях. Ещё в 1979 году я понял, что если начну разграничивать всевозможные подходы к осознанности и её развитию, существующие в различных традициях, будь то подход, выраженный в «Абхидхарме»<sup>65</sup>, или недвойственное понимание в традиции махаяны<sup>66</sup>, никому это не будет интересно, да и большинство людей, по всей вероятности, это только запутает и лишит желания заниматься формальной практикой медитации. Однако, хотя большинству просто не интересны подобные различия, людей чрезвычайно интересует страдание и возможность избавления от него — особенно, хотя и не только — от своего собственного страдания.

Поэтому когда я употребляю слово «осознанность», или «внимательность», то оно для меня является не только синонимом слова «памятование», но обширным термином, охватывающим дхарму во всей её полноте, в её наиболее универсальной и недвойственной сущности, выраженной не только в форме Дхармы Будды. Его Святейшество Далай-лама называет Дхарму Будды и универсальную дхарму проявлениями общечеловеческих ценностей<sup>67</sup>. С самого начала моя стратегия была

такова: когда наступит такой момент, что осознанность обретёт значительную популярность в широких кругах, тогда, возможно, сформируются подходящие условия для обсуждения этой темы в научной среде, что поможет нам всё тоньше и тоньше понимать вопросы, связанные с осознанностью. Это время наступило сейчас, поэтому я надеюсь, что такие дискуссии будут продолжаться, на что позволяет надеяться серия статей из книги Уильямса и Кабат-Зинна (см. примечание 1 к этой главе), впервые опубликованных в специальном выпуске журнала «Современный буддизм» (Contemporary Buddhism), посвящённом осознанности. В частности, в двух статьях, авторами которых являются Джон Тисдейл и Майкл Часкалсон, речь идёт как раз о взаимосвязи науки и дхармы, а также о психологических и биологических механизмах, благодаря которым развитие осознанности приводит к определённым последствиям<sup>68</sup>.

Если говорить открыто, то в первом приближении термин «осознанность» в моём употреблении заключает в себе всю полноту измерений дхармы. По крайней мере, подразумевается, что он будет её заключать в себе, указывая на чистое сознание — основополагающую природу ума, его сущность. В буддийской терминологии осознанность включает в себя все четыре *брахма-вихары*, «четыре безмерных», или добродетели — любящую доброту, сострадание, радость сопереживания и равностность — а также *шаматху* и *випассану*.

Иногда я говорю людям, не знающим ничего о буддизме, что программа ПССО учит людей буддийской

медитации вне рамок буддизма. На самом деле она учит людей быть людьми и в полной мере осознавать природу собственной человечности, а не отождествляться с определённой традицией, верованием или набором обычаев. Если в некоем абсолютном смысле ум отделяет «буддистов» от «не-буддистов», то так он создаёт своего рода дуализм или разделение. А поскольку по своей сути дхарма недвойственна, то даже это представляет трудность! Также давайте не будем забывать, что сам Будда не был буддистом.

Мне бы совершенно не хотелось, чтобы мои слова были поняты превратно. Я глубоко уважаю эти традиции и ту мудрость, которую они воплощают в себе и хранят тысячелетиями. Я сам практиковал и развивался в русле этих традиций. Я был укоренён и воспитан внутри них, так что продолжаю и сейчас сохранять с ними связь, чрезвычайно почитая своих многочисленных учителей — в такой степени, что этого не выразить словами. В то же время я ощущаю, что в наши дни с буддизмом происходит нечто удивительное. С одной стороны, на Западе строятся классические храмы в традиционном духе. С другой стороны, если учесть, что такие храмы финансируют и проводят конференции по буддизму и медицине, становится очевидно, что, по крайней мере, этот храм также является местом трансформирующего взаимодействия между мирами, того соединения эпистемологий, о котором я говорил выше. Очевидно, эта конференция организована для людей, которые никогда при обычных обстоятельствах не оказались бы в таком

месте, как «Лераб Линг». Поэтому каждому из нас открываются огромные возможности для трансформации, возможности для развития и обучения. Одновременно существует шанс и для возникновения колоссального непонимания, если мы недостаточно ясно определимся с тем, как реализовывать эти возможности в дальнейшем — по завершении этой и подобных конференций. Поэтому расширять горизонты необходимо всем нам, а не только не-буддистам.

Однажды в Шэньчжэне у меня произошёл долгий разговор с китайским мастером чань-буддизма, Его Преподобием Бун Хуанем. На момент моего визита ему было девяносто восемь лет. Он умер недавно, в возрасте 106 лет. Наследник его Дхармы объяснил учителю, чем я занимаюсь, после чего последний сказал, обращаясь ко мне и ко всем собравшимся в помещении: «Существует бесчисленное множество видов страдания людей. Поэтому должно существовать и бесчисленное число путей, которыми Дхарма им открывается»<sup>69</sup>.

Его Святейшество Далай-лама сказал практически то же самое, когда впервые узнал о программе ПССО во время встречи в рамках «Диалога ума и жизни», что проходила в 1990 году в Дхарамсале, в Индии<sup>70</sup>. Кто-то — с весьма недобрыми намерениями — поставил вопрос о том, что, возможно, ПССО является предвестником гибели буддизма. Суть его претензии заключалась в том, что якобы работа, которой мы занимаемся, была направлена единственно на то, чтобы по-немногу, но весьма заметным образом подорвать основы

буддизма с его 2500-летней историей, «секуляризируя» его и «предвзято выбирая» из священного целого пришедшиеся нам по вкусу фрагменты, а также игнорируя другие важные его аспекты — включая, согласно предположению этого человека, этические и моральные основания данной религии. Из неформальных бесед участников конференции я выяснил, что этот вопрос будет обсуждаться на следующий день после моего доклада. Всю ночь я провёл в коттедже Кашмир, который раньше был домом матери Его Святейшества и где остановилась часть докладчиков; я размышлял над тем, что буду делать, если Далай-лама скажет мне закрыть клинику, поскольку она способствует подрыву основ буддизма. К утру мне стало ясно, что, хотя я питаю глубочайшее уважение к Его Святейшеству, если он скажет, что программа ПССО опасна или вредна для буддизма, мне всё же придётся, в первую очередь, ориентироваться на то, как о пользе этой программы отзываются наши пациенты и какие результаты они демонстрируют, а также на свой собственный опыт. Однако в конечном итоге, когда Его Святейшество спросили, опасно ли для буддизма то, что элементы медитативных практик и подходов обретают популярность в медицине и в обществе в целом, он ответил: «Эту планету населяют четыре миллиарда человек. Один миллиард из них — буддисты; и все четыре миллиарда страдают». Это всё, что он сказал<sup>71</sup>.

Суть его слов была ясна. Если Дхарма обладает определённой ценностью, буддисты не могут хранить её исключительно для себя. Все мы страдаем и нуждаемся

в том, чтобы понять страдание и его причины, а также в том, чтобы увидеть, что от страдания можно освободиться посредством понимания ума. Так что ещё можно сделать, как не попытаться интересно, по-творчески и аутентично донести этот способ бытия, эту воплощённую осознанность, полную мудрости и доброты, до людей, которые в этом больше всего нуждаются и даже не знают об этом — и разве нашёлся бы человек, который отказался от такой цели, находясь в подобном буддийском храме? В определённом смысле то, чем мы занимаемся, можно представить как перенос Дхармы на другую почву. Тем не менее, мы совершенно не лишаем Дхарму её основы и не отказываемся от её базовых нравственных корней.

Во всём мире люди страдают от стресса, боли, хронических заболеваний — всё это разные виды дуккхи — и страдание, по всей видимости, начинает возникать во всё в более и более раннем возрасте. Когда я был ребёнком, в 1950-е годы, первый эпизод клинической депрессии обычно имел место у людей в возрасте пятидесяти-шестидесяти лет. Теперь депрессия начинается в четырнадцать-тринадцать лет или даже раньше. Исследования, посвящённые изменению со временем возраста начала клинической депрессии, показывают, что с начала XX века депрессия стала возникать во всё более раннем возрасте. Между тем, сегодня проблема депрессии выросла до размеров эпидемии, и никто, в сущности, не понимает причин этого явления. Это можно наблюдать и на другом горьком примере: во время

«Диалога ума и жизни», который я описал выше, Шерон Зальцберг, известная и очень уважаемая американская преподавательница випассаны и автор книг, во время чтения доклада перед Далай-ламой между делом употребила термин «низкая самооценка». Европейцы, находившиеся в аудитории, поняли его, однако тибетцы, все как один, совершенно не понимали, о чём мы говорим. У неё ушло около часа на то, чтобы объяснить Его Святейшеству, что на Западе многие люди относятся к себе не очень хорошо. Было поразительно обнаружить такое межкультурное различие<sup>72</sup>.

Программа ПССО была разработана с той целью, чтобы служить проводником дхармы, включая в себя путь поступательного саморазвития\*, понимания и мудрости. Осознанность — это не временное решение проблем. Это не техника расслабления. Это вообще не техника. Это способ бытия. Существуют сотни методов, сотни превосходных способов для развития большей осознанности. Однако сами по себе методы не важны. Важно понимание возможности глубоко заглянуть в природу страдания и в природу ума, а затем и избавления от страдания. Многие наши пациенты пришли к пониманию этого на своём собственном опыте, занимаясь формальной практикой медитации и применяя её в повседневной жизни. Нам не нужно подробно разъяснять им этот момент. Они могут прийти на занятие спустя

---

\* Палийский термин «бхавана», который часто переводят как «медитация», буквально означает «развитие» или «культурация».



неделю практики и сообщить: «Здорово, я впервые погрузился в свою боль, и она трансформировалась!» Иногда люди говорят, что боль полностью ушла, по крайней мере, на время. Подобный опыт может изменить ваш взгляд на спектр возможного, а также характер ваших отношений с собственными телом и умом, а также со страданием — в тех многочисленных его формах, в которых оно проявляется в теле, уме и сердце. Неожиданно вы начинаете видеть и замечать больше, и в результате можете действительно не столь близко к сердцу принимать свои переживания. Ваше отношение к внутреннему нарративу, описывающему ваш опыт и его смыслы, может глубоко преобразиться. Постепенно это отношение может стать менее эгоцентричным и самовлюблённым. Уже одно это может дать вам больше свободы, даже если ничего больше не изменится. В этом есть потенциал для трансформации.

На самом деле нередко участники программы ПССО и других программ, использующих работу с осознанностью, сообщают об изменениях во многих сферах своей жизни, что выходит далеко за рамки их первоначальных надежд и ожиданий, связанных с участием в клинической программе на базе осознанности. На этот феномен указывает подзаголовок одной из недавних работ по когнитивной терапии на базе осознанности, или КТБО (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, МВСТ): «Благодаря терапии я изменился практически во всём»<sup>73</sup>. Иными словами, люди порой говорят и такое: «Эта программа вернула меня к жизни».

В этом заключается парадокс, поскольку, когда люди обращаются в клинику по снижению стресса для постановки конкретного диагноза и заболевания, куда направляет их врач, советуют обратиться друзья или семья, они определённо не ищут просветления или преобразования всей своей жизни. Термин «просветление» не входит в их лексикон и не является побудительным мотивом для участия в ПССО. Они приходят в клинику, поскольку чувствуют боль. Они хотят, чтобы их боль прошла, или хотят по крайней мере научиться жить с ней. Они хотят, чтобы у них понизилось кровяное давление или повысилось количество Т-лимфоцитов, или просто хотят обрести больший покой ума. За побуждениями, которые приводят к нам людей, стоит множество разных причин. Мы говорим им, что лучший способ добиться изменений, на которые они надеются — или, если уж на то пошло, каких-либо улучшений — это, как ни странно, не пытаться вообще ничего изменить, но просто следовать инструкциям по медитации с решительностью, но также с лёгкостью и мягкостью, и наблюдать, что получится. Зачастую трансформация происходит в гораздо большем числе сфер, чем человек ожидал или даже предполагал возможным. Иногда она заключается в том, что человек обретает более глобальное и целостное понимание себя — выходящее за рамки историй, личных нарративов, привязок к личным местоимениям. Важно не исключать эту сферу из области возможных последствий участия в программе. Более того, это ключевой элемент ПССО.

Если говорить об осознанности как таковой, то существует множество различных взглядов на то, чем она является и чем не является. Даже серьёзные буддийские учёные в течение многих веков спорят по этому поводу<sup>74</sup>. Я предложил рабочее определение осознанности: это сознание, возникающее в настоящий момент при намеренном и безоценочном удерживании внимания. Это далеко не последнее слово по этой теме, однако данное определение действительно указывает, как мы можем использовать свою свободу воли в качестве инструмента, чтобы перейти от жизни на «автопилоте», или в относительной неосознанности, к большей осознанности. В то же время, поскольку в нём содержится глагол «возникать», это определение указывает на неинструментальное измерение, на область не-делания, на область бытия — которая, по меньшей мере, столь же важна, как и инструментальное измерение, для понимания и реализации нашей собственной целостности<sup>75</sup>. Вероятно, можно было бы сказать, что осознанность как таковая — это глубинный общий вектор движения нашей человечности и человеческой природы.

Подобное удерживание внимания и развитие способности пребывать в осознанности, возникающей благодаря этому, не предполагает, что вы должны быть буддистом. Оно просто напоминает вам о вашей человеческой природе и позволяет учиться проявлять её каждое мгновение, если удаётся об этом помнить: само по себе «памятование» — это другое значение термина «осознанность», звучащем как «sati» на палийском

языке, на котором изначально были записаны учения Будды.

Ключевым моментом нашего рабочего определения осознанности является безоценочность. Она означает отсутствие отвращения, или осознание того, насколько сильное отвращение вы испытываете в определённый момент. В буддийской терминологии мы говорим о втором основании осознанности, *ведане*, осознании любых возникающих в данный момент переживаний, независимо от того, ощущаются ли они как приятные, неприятные или ни как те, ни как другие. Однако не обязательно формально прибегать к четырём основаниям осознанности или даже упоминать их в рамках ПССО. Мы просто намеренно и безоценочно удерживаем внимание в текущем моменте. Во время наблюдения за тем, что происходит в моём уме, большую часть времени происходит оценивание того или иного рода. Безоценочность не означает, что у вас не должно быть никаких оценок. Представлять дело так, как будто у людей не должно быть никаких оценок, значило бы вводить их в заблуждение. У всех нас есть свои идеи и мнения по любому поводу, включая нас самих, поэтому речь не о том, чтобы не иметь оценок, но чтобы охватить их осознанием, и поэтому пребывать с ними в иных, более мудрых и гибких отношениях.

Чтобы указать, как можно иначе относиться к своим оценкам, или к любым другим явлениям, возникающим в переживании, мы иногда пользуемся фразой «радушно встретить». К примеру, если вы медитируете

и неожиданно возникает сильное чувство любого характера, скажем, зависть, вы можете из-за этого расстроиться или начать себя критиковать. «Я должен бы медитировать, но на самом деле только довожу себя! Я завидую переживаниям другого человека, хотя не должен этого делать». Но что, если на это переживание взглянуть просто как на то, что возникает само по себе, как облако? Что, если при появлении такого чувства вы не станете принимать его близко к сердцу? Вы не превращаете это переживание в мысли, где есть «я...», «меня» и «моё». Это просто очередное возникающее в уме переживание. Мы можем наблюдать, как оно появляется и исчезает. Мы можем ощущать, как оно влияет на тело и где оно ощущается сильнее всего. Что, если нашему осознанию просто охватить собой всё, что возникает в текущий момент, просто «радушно принять» это?

Сознание не нарушается завистью, ревностью, ненавистью, гневом, депрессией, как и более приятными состояниями ума. Его отличает равностность. Этим мы вовсе не вызываем к своеобразному романтическому идеализму. Мы говорим о том, возможно ли в некий момент просто осознавать свою привязанность к представлению о «я», связанную с чувством зависти. Если возможно, то по крайней мере этот момент будет моментом освобождения. Как говорится иногда в учениях дзогчен о сущностной природе ума и о том, как распознавать её, «мысли освобождают сами себя». Иногда, когда я учу так называемой «неизбирательной осознанности» (choiceless awareness), или открытому

присутствию, я использую следующую аналогию: самоосвобождение мыслей подобно тому, как лопается пузырь — сам по себе или от прикосновения пальца. Когда возникают мысли или эмоции — зависть, гнев и любые другие — сфера ума, сфера сознания как такового, оказывает на них такое же воздействие, как и палец, касающийся мыльного пузыря. Мысли растворяются в сознании — только в этом случае нет пальца и кого-либо, кто прикасался бы к пузырю мысли, кроме самого сознания.

В рамках таких программ, как ПССО, КТБО, а также всевозможных других практических методов на базе осознанности, которые разрабатываются сегодня в сферах образования, родов и воспитания детей, предотвращения рецидивов при алкоголизме, в военном секторе, в пенитенциарной системе и т. д., мы предоставляем людям огромные возможности для изучения их отношений со своими мыслями и эмоциями. По всему миру распространяются практические методы, основанные на осознанности, и все они связаны с реализацией этой практики во всей её полноте. Основным смыслом этого в том, что у людей появляется возможность почувствовать исцеляющую силу собственной внимательности и сознания, а также осознанности и сердечности, особенно если они развивают и оттачивают эти способности посредством непрерывной практики — при этом практикующим не обязательно много — или вообще что-либо — знать о конкретных культурных истоках этих практик или их философской подоплёке.

Инструкторы, конечно, должны в определённой степени изучить и познакомиться с такими истоками.

Дхарма — как с маленькой, так и с большой буквы «д» — обладает глубинной структурой, которая должна составить основу для преподавания практических методов на базе осознанности. Если мы говорим, что какой-то метод «основан на осознанности», значит, он действительно должен быть на ней основан. А это значит — он должен быть основан на дхарме. Осознанность — это не очередной когнитивно-поведенческий приём, возникший в рамках традиции западной психологии. Она «перпендикулярна» по отношению к этой традиции (то есть взаимодействует с ней и находится к ней под правильным углом), а потому в ней заложены большие возможности для обогащения нашего базового понимания своей человеческой природы, понимания мозга, связи ума и тела, а также так называемой «самости».

Также важно подчеркнуть, что вся дхарма в целом строится на этических основаниях, на ясно сформулированном понимании того, что является вредным, а также на сознательном решении — даже перед лицом разрушительных эмоций и импульсов собственного ума — не причинять вреда. Это также и этическое основание медицины: ключевой принцип клятвы Гиппократы: «Во-первых, не причини вреда». В этой клятве звучит сходное устремление и обязательство, что и в клятве бодхисаттвы. Вы отказываетесь от собственных амбиций, даже от стремления достичь освобождения или просветления, и всеми возможными способами действуете

на благо всех существ и ради их освобождения от страдания. Вы поступаете так не из-за стремления к идеалу, но поскольку так воплощается ваша собственная истинная природа — природа существа, не отделённого от других, взаимосвязанного со всеми другими, а потому вынужденного действовать ради облегчения их страдания. Это основа эмпатии и истинного сострадания.

Говорят, что в большинстве азиатских языков понятия «ум» и «сердце» выражаются одним словом. По этой причине, выступая перед англоязычной публикой, я люблю подчёркивать — что я уже сделал несколько раз, — что если, услышав слово «осознанность», мы одновременно внутренне не слышим его как «сердечность», то мы на самом деле не понимаем смысла этого слова. Слыша об «уме», мы можем легко уйти в умозрение, увлечься всевозможными концепциями и, возможно, стать чрезмерно объективными: «Да, осознанность — это то-то и то-то, это значит присутствовать в текущем моменте». Да, это так. Однако в то же время осознанность — не только это. Суть осознанности — в свободе, освобождении — это полностью проявленное сознание, или, словами Бхиккху Бодхи, переводчика многих частей буддийского канона, «ясное сознание»<sup>76</sup>. Легко сказать. Непросто осуществить.

Когда мы садимся, чтобы заняться формальной практикой медитации, то этот сознательный, телесно проявленный жест пробуждённости и покоя, заключённый в занимаемой нами позе, сам по себе является радикальным действием. Заставить людей — особенно



американцев — остановиться в этом мире скоростей, где всё работает «двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю», в этом беспроводном мире, где все всегда «на связи» — само по себе нечто революционное. Благодаря этому мы можем обнаружить, что покой вкупе с пробуждённостью обладает глубоким целительным воздействием. Просто остановиться, погрузиться в настоящий момент и мягко удерживать во внимании *всё*, что уже присутствует — хорошее, плохое, уродливое, совершенно катастрофичное — поскольку это уже есть — и наблюдать за тем, что произойдёт, если принять все эти переживания в своё сознание — это мощное утверждение полноты и потенциала, скрывающегося в данной области бытия. Вы можете обнаружить в себе многочисленные скрытые измерения. Вы, несомненно, не сможете найти непосредственного переживания такого рода в каком-нибудь древнем тексте или скульптуре, хотя тексты и скульптуры могут указывать (и указывают) на него. В конечном итоге вы сможете обнаружить вселенную сознания и её добродетели только внутри себя. Более того, она всегда уже есть в вас — её можно открывать и раскрывать. Порой мы распознаём её в настоящем моменте. Иногда мы даже называем её «настоящим моментом»; иногда «покоем», «тишиной» или просто «сознанием». Порой она проявляется как покой и пробуждённость в движении. Как бы мы ни называли осознанность, временами она кажется нам почти недоступной, настолько мы погружаемся во все свои мысли, действия и реакции. Вопрос заключается

в том, можно ли развить богатство и глубину этих сторон нашего существа, эти столь часто скрытые от нас измерения бытия? И если можно, то как?

Ответ на этот вопрос — да. Мы действительно можем раскрыть и развить эти скрытые измерения собственного существа. И мы делаем это при помощи определённого рода дисциплины. Благодаря непрестанному развитию (бхавана), мы упражняем и наращиваем «мышцы» внимания, мышцы доброты, мышцы сострадания к себе, мышцы мудрости. Сесть, занять позу, исполненную достоинства, и «радушно встречать» всё происходящее без всяких дальнейших планов, кроме намерения пробудиться — значит проявить сострадание по отношению к самому себе. Особенно если вы делаете это, когда у вас нет желания или вы слишком заняты. Это фундаментальное проявление здравомыслия — или любви. Со временем люди начинают вживаться в подобный образ бытия и внутренне понимать его. Его нельзя понять только лишь посредством мысли. Его нужно пережить, а не понять.

Этот фундаментальный жест присутствия, ясности и любви лежит в основе практики осознанности, а также программ ПССО, КТБО и всех прочих практических методов, основанных на осознанности. Создатели программ ПССО и КТБО по большей части соглашались, что когда эти программы выполняются на адекватном уровне с точки зрения формы, содержания, цели и включённых в них учебных программ, они совпадают между собой на 90–95 процентов. В плане содержания

программы должны несколько различаться по различным пунктам, чтобы соответствовать потребностям определённых групп людей — к примеру, людей, желающих снизить риск рецидива клинической депрессии. Но основной формат и сущность учебного плана в этих программах одинаковы — как, на самом деле, и практики медитации. Основопологающим моментом всегда является то, что учебный план основывается на дхарме — хотя в программах ПССО или КТБО мы вообще не используем этого слова. Тем не менее, дхарма — универсальна, будучи телесным воплощением присутствия, пространства открытого сердца, доброты, которые коренятся в непрерывной практике и понимании дхармы инструктором. Существует страдание. Оно универсально. И есть возможность освободиться от страдания — прямо здесь и сейчас. Она также универсальна. Поэтому мы закатываем рукава и работаем с тем, что есть сейчас.

Если вы начертите график количества научных статей, в заголовке которых присутствует слово «осознанность», начиная с 1980 года, то примерно до 1997–1998 годов кривая будет держаться на очень низком уровне. Затем она начнёт расти. На момент написания этой статьи она растёт в геометрической прогрессии, устремляясь вверх почти вертикально. Идея, которая зародилась в подвале Медицинского центра Университета Массачусетса в качестве малоизвестной и мало кому интересной мысли — а если люди о ней и узнали бы, то, вероятнее всего, по большей части сочли бы её безумной — теперь

обрела поразительное признание в сфере науки и медицины.

Важно, что области медицины, здравоохранения и другие сферы именно в таком ключе одобрили развитие осознанности, а также что столь многие выдающиеся учёные и блестящие выпускники университетов привлекаются к проведению теоретических и практических исследований в этой области. Это именно то, на что я всегда надеялся, поскольку сам не имею образования в области психологии и нейронауки или, если угодно, не вправе заниматься изучением людей. Будучи выпускником университета, я занимался исследованиями в области молекулярной биологии и изучал вирусы, гены и бактерии. Однако я достаточно хорошо понимал на примере собственной жизни, насколько ценно взаимодействие науки и дхармы, чтобы с самых первых шагов быть уверенным: если нам удастся показать, что осознанность действительно меняет жизни людей, сталкивающихся со стрессом, болью и хроническими болезнями, возможная польза этого открытия будет громадной и, безусловно, простирающейся далеко за пределы медицины, здравоохранения и психологии. Благодаря потенциалу для совершения фундаментальных открытий относительно связи ума и тела, а также относительно человеческой психики, мозга и сердца, откроются интереснейшие области для строгих научных исследований.

Вы можете спросить, как нам удалось от своих первых начинаний в подвале больницы прийти к такой волне исследований по осознанности, растущей

в геометрической прогрессии? Мы просто делали шаг за шагом и верили, что если будем работать с людьми искренне, ориентируясь на их лучшие и глубочайшие стороны, а также на то, что наиболее глубоко и адекватно отвечает их страданию в русле дхармы, если мы опубликуем полученные результаты в уважаемых научных журналах, люди заметят их и скажут: «Этот вопрос требует более глубокого изучения». К тому же наши результаты могут также быть интересны им просто как людям, в качестве способа объединить разрозненные элементы и интересы в своей собственной личной и профессиональной жизни.

На раннем этапе мы опубликовали серию статей, в которых рассматривались результаты обучения ПССО пациентов, страдающих от хронических болей, которым медицина уже не могла предложить никаких продуктивных решений. Как говорят медики, все остальные виды лечения были для них «неэффективны». Мы также провели исследование людей, страдающих от кожного заболевания — псориаза, неконтролируемого размножения клеток в эпидермисе, обостряющегося при стрессе. Это не рак, но для псориаза характерны те же клеточные показатели, что и для базально-клеточной карциномы, или рака кожи. Псориаз нельзя излечить, однако существует средство, позволяющее временно облегчить его течение: ультрафиолетовое излучение. Если вы живёте в Европе, то можете поехать на Мёртвое море и загорать под солнцем, поскольку солнечный свет, включая ультрафиолетовые лучи, проходит там дополнительные 400 метров

атмосферы, так что вы не обгорите очень быстро. Зачастую европейская медицинская страховка покрывает стоимость такой поездки. Однако если вы не можете себе этого позволить, или у вас нет времени на путешествие, то вы можете отправиться на лечение в клинику фототерапии, где вас поместят в круглую световую камеру и три раза в неделю будут облучать в течение очень коротких, но увеличивающихся промежутков времени, длящихся где-то до десяти минут. Вы будете надевать чёрные очки и наволочку на голову, чтобы защитить глаза и лицо. Эта процедура мало напоминает часовое пребывание под солнцем. Это больше похоже на то, как если бы вы попали в духовку. Воздействие очень сильное, и процент отсева пациентов при этом виде лечения очень высок.

Начало нашему исследованию было положено, когда мои коллеги-дерматологи стали спрашивать, могу ли я обучить их пациентов, страдающих от псориаза, медитации, чтобы они были более расслаблены, находясь в световой камере, и лучше переносили лечение, и поэтому вероятность отказа от лечения была бы меньше. Когда я услышал об этом, то подумал: «Вот оно! Это же превосходная экспериментальная ситуация, позволяющая понять, могут ли медитативные практики повлиять на процесс исцеления; мы можем увидеть всё своими глазами и сфотографировать, после чего основательно изучить — вплоть до экспрессии генов и клеточных механизмов действия».

То, как используется слово «исцеление» в области официальной медицины, очень сильно влияет на его

восприятие врачами и учёными. Порой разумнее вообще не пользоваться этим термином, учитывая его коннотации, связанные с движением нью-эйдж. Однако когда речь заходит о коже, как в случае с людьми, страдающими от псориаза, легко можно видеть, является ли кожа чистой или покрыта шелушащимися пятнами, характерными для этой болезни. Все могут согласиться, что кожа исцелена, а также, что это можно увидеть и надёжно зафиксировать. Итак, в сотрудничестве с нашими коллегами-дерматологами мы провели исследование, опубликованное в 1998 году, которое показало, что при исследовании методом случайной выборки у людей, которые находились в световой камере и прослушивали аудиоруководство по медитации осознанности, проходя лечение с помощью ультрафиолета, кожа очистилась примерно в четыре раза быстрее, чем у людей, которые проходили лечение ультрафиолетом, не прослушивая руководства по медитации. Было бы замечательно повторно провести это исследование и расширить его рамки<sup>77</sup>. Теперь, спустя пятнадцать лет после публикации первоначального исследования, появилось гораздо больше инструментов для измерения того, что может происходить во время эксперимента, включая инструменты для исследования возможных биологических механизмов, действующих на молекулярном и клеточном уровнях кожи.

С научной точки зрения никогда время ещё так не благоприятствовало изучению связи ума и тела. За последние

пятнадцать лет наука так сильно изменилась, что уже может гордиться тремя замечательными, даже революционными, методологическими и теоретическими достижениями. Первое из них — это открытие *нейропластичности*, того факта, что мозг постоянно видоизменяется в связи с опытом. В основе этого явления лежит повторение опыта, которое запускает нейронные изменения. Мы знаем, что существуют определённые участки мозга, такие как гиппокамп, важные для запоминания и памяти, где до самой нашей смерти непосредственно формируются новые функциональные нейроны. Согласно прежней теории, где-то с двухлетнего возраста центральная нервная система начинает приходить в упадок, и человек теряет нейроны с постоянно увеличивающейся скоростью. На самом деле, когда мозг побуждается к активности определённым, часто повторяющимся опытом и реагирует на этот опыт, он может сохранять подвижность в течение всей жизни и обладает способностью использовать и переназначать большее количество мозговой ткани (иногда её называют «недвижимостью» мозга) для определённых функций. Травма может разрушить не только функции, но также и структуру мозга. Однако повторяющиеся действия, такие как бег, плавание или медитация, могут действительно развить и усилить структуру мозга в определённых регионах, отвечающих за особенности этих действий. Благодаря новым достижениям в технологии сканирования, теперь появились гораздо более точные и надёжные инструменты для проведения подобного рода исследований. Хотя



благодаря этим инструментам мы не можем узнать всего о мозге или об опыте, они являются окнами, позволяющими в новом ключе исследовать взаимоотношения ума и тела и прийти к пониманию того, как подобные изменения могут зависеть от определённого образа жизни. Недавние исследования, проведённые в лаборатории Сары Лазар, показали, что восьминедельное обучение ПССО может повлиять на плотность серого вещества в самых разных областях головного мозга, отвечающих за внимание, регуляцию эмоций, обучение и память, так что его плотность увеличивается в таких участках, как гиппокамп, и уменьшается в таких, как миндалевидное тело<sup>78</sup>.

Другой революцией в науке стало появление области *эпигенетики*. Эпигенетика строится на том открытии, что на уровне хромосом могут происходить изменения, влияющие на экспрессию генов, но не влияющие на гены как таковые. Раньше нас учили, что гены, полученные нами от родителей, не изменить, что наша генетическая судьба предопределена. Однако сейчас выяснилось, что наши хромосомы — очень подвижные структуры, и образ вашей жизни может повлиять на то, какие гены считываются, или, выражаясь более технично, какие гены «получают экспрессию». К примеру, то, как вы себя ведёте или даже что вы едите, может включить — в научной терминологии «активизировать» — сотни генов и деактивировать сотни других. Это имеет значение, поскольку многие гены ответственны, например, за рак. Они называются протоонкогенами. Также существуют

провоспалительные гены. Эти типы генов не приносят организму пользы, когда их экспрессия регулируется неправильно. Появляется всё больше подтверждений того, что когда вы определённым образом о себе заботитесь, в том числе с помощью сострадательного присутствия, вы выбираете — конечно, не сознательно — какие гены будут функционировать, а какие — оставаться пассивными.

Третья революция связана с изучением *теломеров* и энзима *теломеразы* — за эту работу Элизабет Блэкбёрн из Университета Калифорнии, Сан-Франциско, в 2009 году совместно с другими учёными получила Нобелевскую премию в области физиологии и медицины. Теломеры — это длинные отрезки повторяющихся блоков ДНК, находящиеся на концах всех наших хромосом. Они разрушаются со временем, в процессе постоянного деления клеток, однако восстанавливаются за счёт теломеразы. Хронический стресс ускоряет сокращение теломеров и таким образом убыстряет старение клеток, поскольку как только теломеры исчезают, наши клетки стареют. Однако стресс и укорачивание теломеров уменьшаются в связи с тем, как мы воспринимаем стресс. Это значит, что если вы занимаетесь преобразованием своего отношения к стрессу, это может действительно замедлить процессы старения на клеточном уровне. Сейчас в этой области проводится большое количество исследований (см. главу 4).

Другим важным достижением в развивающейся области исследований по осознанности стало то, что были

созданы адекватные контрольные условия, которые позволяют нам быть уверенными в том, что полученные нами результаты касаются медитативной практики как таковой. Ричард Дэвидсон и его коллеги из Центра исследования здорового ума в Висконсинском университете недавно провели серию интересных исследований с участием контрольной группы под названием «Программа совершенствования здоровья», или ПСЗ (Health Enhancement Program, HEP), специально составленных так, чтобы они во всём соответствовали ПССО, кроме использования практик осознанности. В рандомизированном исследовании нейрогенного раздражения, вызванного нанесением на плечо кожного раздражителя (капсаицина), Мелисса Розенкранц, Ричард Дэвидсон и коллеги показали, что в то время как субъективные отчёты об изменениях в психологическом страдании и физических симптомах, вызванных стрессовым стимулом, в группе ПССО и ПСЗ были идентичны, группа ПССО продемонстрировала значительно меньшую постстрессовую реакцию, чем контрольная группа ПСЗ<sup>79</sup>.

Я также хочу выделить исследование, связанное с ПССО и проведённое Норманом Фарбом, Зинделем Сегалом и их коллегами из Университета Торонто, которое было направлено на изучение того, что они называют разными типами самоотнесения. Они обнаружили, что у людей, участвовавших в программе ПССО, наблюдалось снижение активности по сравнению с контрольной группой в определённой структуре лобной доли мозга — срединной сети, известной как сеть базового

режима работы мозга. Активность этой сети, которую они называют сетью «нарративного фокуса», была также отделена от активности в более латеральной сети, сети «фокуса восприятия», в которой после обучения по программе ПССО наблюдалась большая активность и которую связывают с непосредственным ежесекундным телесным опытом. Нарративную сеть можно представить как регион, который во многом связан с тем, что можно назвать «моей историей и тем, что со мной случается». Латеральный регион, особенно с правой стороны, больше связан с непосредственным телесным опытом настоящего — это просто осознание без историй, более укоренённое в теле. Данные результаты предполагают, что, развивая осознанность, можно научиться немного приглушать «историю о себе» и смотреть на неё из *децентрированной* перспективы, иными словами — удерживать её в сознании без оценок, но ясно её различая. Ваша история никуда не исчезнет, и, конечно, всем нам жизненно важно уметь создавать подобные нарративы, а уму порой необходимо свободно и беспрепятственно блуждать. Отчасти в основе нашей креативности и способности к воображению лежит именно это. Однако важно параллельно развивать в себе и другие способности, в данном случае — телесное осознание текущего момента, и таким образом осознанно упражняться в гибкости своей позиции, чтобы не попасть в ловушку и не быть вынужденным верить своим внутренним нарративам.

Будда знаменит своими словами о том, что всё его учение можно уместить в одном предложении: «Нет

ничего такого, как „я“, „мне“, „моё“, за что можно было бы цепляться». Как мы видим, исследователи в области нейронауки сейчас выделяют и изучают различные сети коры головного мозга, участвующие в различных типах самоотнесения. Дальнейшая работа в этой области может внести существенный вклад в прояснение важных черт того, что мы называем «самостью», ключевой проблемы психологии. Потому у нас есть необычайная возможность на волне взаимодействия этих двух эпистемологий, в которых настолько по-разному понимается природа самости и используются столь разные методы эмпирического исследования, поставить перед собой важные вопросы и провести новаторские эксперименты, чтобы вывести эту область к новым горизонтам понимания. Если мы не потеряем из виду измерений дхармы, лежащих в основе медитативных практик, к примеру, тех, что являются неотъемлемой частью ПССО, то это взаимодействие будет нести в себе потенциал для преобразования науки об уме, для преобразования области психологии и медицины. Оно также неизбежно приведёт к тому, что здравоохранение станет дешевле, поскольку теперь у нас есть эффективные методы, позволяющие побудить людей заниматься своим собственным здоровьем и благополучием. Именно так и случилось в ходе исследования псориаза, поскольку люди из группы медитирующих исцелились быстрее, а потому им для очищения кожи потребовалось меньшее медицинское вмешательство. Мы стали называть этот подход «интерактивной медициной» (participatory medicine)<sup>80</sup>.

У нас есть огромные возможности для преобразования мира в том духе, которого он требует — как на индивидуальном, так и коллективном уровне<sup>81</sup>. Преобразования требуют искренности и творчества. Никто не может сказать другому, что в точности нужно делать. Однако призыв, обращённый ко всем нам — глубоко задуматься над этой темой, как из перспективы первого\*, так и из перспективы третьего лица\*\*, — сам по себе является вратами к ясности, мудрости действий и благополучию — для нас самих и для всего мира<sup>82</sup>.

---

\* То, что можно узнать через своё собственное непосредственное переживание.

\*\* То, что можно узнать через наблюдение за поведением других людей и их рассказы о своих переживаниях.

# Применение медитации в терапии

## СНИЖЕНИЕ СТРЕССА ПРИ ПОМОЩИ ОСОЗНАННОСТИ

Эдел Маэкс, доктор медицины

*Опасны ли мысли или они совершенно безвредны? Эдел Маэкс, пионер в области обучения медитации в Бельгии, позволяет нам увидеть, что собой представляет участие в группе по снижению стресса посредством развития осознанности. Вначале он приводит руководство по медитации, цель которого — позволить нам лучше осознавать процессы собственного мышления, а также автоматические паттерны, которые могут привести к беспокойству, стрессу и депрессии. Когда наши мысли не столь устойчивы и не столь эмоционально заряжены, объясняет он, исцеление становится возможным.*

**Ч**тобы вы могли почувствовать, чем мы занимаемся на уроках по осознанности, я начну с краткого руководства по медитации.

---

Пожалуйста, сядьте как вам удобно. Если хотите, можете закрыть глаза или оставить их открытыми.

Для начала мягко обратите своё внимание на дыхание. Просто осознавайте, как вы вдыхаете и выдыхаете. Не вмешивайтесь в этот процесс. Совершенно не «копайтесь» в нём. Просто оставьте всё так, как оно есть.

Возможно, вы обнаружите, что ваше дыхание ритмично и спокойно. Если это так, просто замечайте это. Столь же вероятно, что ваше дыхание окажется торопливым и нерегулярным. Не пытайтесь его контролировать, но просто отметьте это с добрым, открытым вниманием.

Если вы обнаружите, что впали в рассеянность, а ваш ум где-то блуждает, просто отпустите то, что захватило ваше внимание — чем бы это ни было, — и снова сосредоточьте внимание на дыхании. Единственное, над чем вы властны — вернуться вниманием к дыханию, и именно это следует сделать. Если мысли или другие явления отвлекают вас, просто замечайте это, отпускайте их и возвращайтесь к дыханию.

Следующий шаг таков: направьте внимание на свои мысли, на то, что происходит в вашем мыслящем уме. Отмечайте возникновение своих мыслей, и если что-то ещё вас отвлекает, к примеру, дыхание, снова возвращайтесь к этому появлению и исчезновению мыслей. Важно понимать, что вы — это не ваши мысли. Мысли — это просто то, что происходит, поэтому отмечайте, как мысль возникает, расцветает и в определённый момент исчезает.



После неё может сразу же возникнуть следующая мысль, или между ними может образоваться промежуток. Просто отмечайте про себя, как устроены эти явления, и делайте это с добрым, открытым вниманием. Под «открытостью» я имею в виду, что вы уделяете равное внимание любой возникающей мысли — будь то приятной или неприятной. Не пытайтесь избавиться от неприятных мыслей и не пытайтесь удержать приятные. Важно делать это с большой добротой, поскольку такая доброта вам необходима — особенно при появлении неприятных мыслей, — чтобы быть способными пребывать с ними и наблюдать за всем, что происходит.

В тот момент, когда вы отвлекаетесь и теряетесь в своих мыслях, просто отмечайте это и возвращайте внимание обратно, проявляя к себе доброту. Вы можете начать с возвращения к дыханию и затем вернуться к наблюдению за мыслями. У вас могут появляться очень остроумные мысли, а также менее остроумные. У вас могут появляться идеи, которые вы ощущаете как исходящие от вас, и другие мысли, относительно которых вы не сможете понять, как нечто подобное вообще могло прийти вам в голову. Однако просто позвольте этим мыслям возникать и наблюдайте за ними с безграничной добротой.

Также полезно осознавать, что вы не можете узнать, какова будет следующая мысль, поэтому

позвольте себе не знать этого и просто наблюдать за происходящим с добрым, открытым сознанием.

Теперь можете открыть глаза, если вы их закрывали, и выйти из неподвижности.

---

Обыкновенно, когда я провожу эту практику в больнице, где она является частью восьминедельной программы обучения осознанности, то она является частью более продолжительной медитации, которая длится около сорока пяти минут. Эта конкретная медитация вводится примерно в середине курса, на пятом занятии. После медитации я прошу группу разбиться на более мелкие группы, предлагаю им кофе, чай и печенье, и у каждого есть возможность обсудить с другими свои переживания. Через двадцать минут люди снова собираются, и я спрашиваю их: «Что ж, как всё прошло?» Один из первых моментов, который обычно всегда всплывает, связан с тем, что некоторые люди — не все, но многие — ощутили, что неожиданно у них исчезли мысли. Вот представьте, вы полагаете, будто ваши мысли не дают вам покоя двадцать четыре часа в сутки, и тут кто-то приходит и говорит вам: «Просто наблюдайте за вашими мыслями». Вы озаряете их светом своего разума и «бах!»: их больше нет. Это очень странно, но говорит нам кое-что о процессе нашего мышления. Мы полагаем, что этот процесс непрерывен, но это совсем не так — между мыслями есть промежутки. Если я говорю вам: «Посмотрите сюда!», вы посмотрите, и в этот момент ваш мыслительный процесс приостановится. Вы станете

открытыми, будете смотреть, ожидать и воспринимать, а затем мышление возобновится.

Представьте, что вы могли бы всё время жить так, в подобной непрерывной открытости и восприимчивости. Когда вы отнесётесь с такой открытостью к самому мыслительному процессу, то заметите, что мысли приходят и уходят, а в промежутках между ними есть открытость. В этот момент на какое-то мгновение мысли исчезнут. Затем возникнет следующая мысль: «Эй, где мои мысли?» Проблема в том, что когда люди понимают этот механизм, они думают: «Теперь я знаю, что к чему. Теперь я знаю, как избавиться от всех этих надоедливых мыслей. В следующий раз при появлении проблем я сяду и избавляюсь от всех этих мыслей с помощью медитации». Когда вы так делаете, вы на самом деле поступаете противоположным образом по отношению к тому, что вы только что сделали во время медитации, поскольку теперь вы намеренно пытаетесь избавиться от своих мыслей. Увы, но суть медитации не в этом.

Следующий шаг обучения заключается в том, что я спрашиваю: «О чём именно вы думаете?» Сейчас я говорю от своего лица, поскольку не могу говорить за группу. Если честно, когда я выполняю эту практику и наблюдаю за возникновением и исчезновением мыслей, то, нужно признаться, большая часть появляющихся мыслей являются совершенно нелепыми. Возможно, у вас иные переживания, но в моём случае дело обстоит именно так. Так работает наш ум. Он делает именно

то, что, как предполагается, и должен делать, он снова и снова генерирует мысли. Этот процесс не является совершенно случайным. Здесь действуют определённые ассоциативные связи. Когда, к примеру, у меня возникает мысль о числе один, то с ней возникает мысль о числе два; а при мысли о чёрном цвете я думаю и о белом. Но есть ряд мыслей, которые заряжают меня творческой энергией, и чем их больше, тем больше во мне творческого потенциала.

Мышление — это процесс выбора. Из этого дикого, цветущего поля мыслей я выбираю мысли, которые хочу оставить или использовать. Это очень важно осознавать, поскольку очень часто мы машинально реагируем на собственные мысли и принимаем их как должное, вместо того чтобы сознательно на них отреагировать, чтобы воспользоваться имеющейся у нас свободой и решить, что с ними делать.

К примеру, когда что-то случается, у многих людей сразу же возникает мысль: «Ох, должно быть, это моя ошибка». Другие люди сразу же думают: «Должно быть, виноват кто-то другой». У всех это происходит по-разному, однако в состоянии депрессии у людей обычно возникает мысль первого типа. Человек думает: «Это моя ошибка». Эти автоматические мысли возникают сами собой. Уверен, вам знакомы подобные идеи. Вот некоторые самые распространённые из них: «Это моя ошибка», «Я недостаточно хорош», «Я не достоин этого», «Никто не любит меня». И они возникают и возникают без конца...

Поначалу вы даже не осознаёте, что это *мысли*. Никто вас не любит, это действительно так. Вы недостаточно хороши, это просто факт. Но это упражнение может помочь вам прийти к осознанию того, что эти автоматически возникающие мысли присутствуют всегда. В тот момент, когда вы осознаете, что у вас всегда есть такие мысли, вы можете сказать: «О, если бы только я мог избавиться от них. Если бы только я мог их остановить!» Плохая новость в том, что вы не можете их остановить. Подобный тип мышления слишком глубоко укоренён в нашем мозге. Слишком сильна «энергия привычки».

Если вы не можете остановить такие мысли, то что же можно сделать? Можно начать осознавать их и относиться к ним с большей свободой. Вы можете осознавать, что у вас постоянно возникает одна и та же мысль: «Я недостаточно хорош». И хотя вы хотите, чтобы этой мысли больше не было, она появляется. Вы не можете её устранить, так что же делать? Пригласите её в дом, посадите за своим столом, предложите чашку кофе и просто позвольте ей присутствовать.

Возьмём простой пример: представьте, что вы держите в руках своё пальто и собираетесь идти на улицу, и тут возникает мысль: «Никто меня не любит». Вы можете отреагировать на неё так, что повесите пальто на вешалку и ляжете обратно на диван. Другая возможная реакция — вы просто отметите: «О нет, опять эта мысль. Жаль, что она появляется, но что поделать. Всё-таки я надену пальто, пойду на улицу и навешу кое-кого».

Одна из вещей, которой вы учитесь благодаря практике осознанности — это наблюдать за своими мыслями, осознавать их динамику и хотя бы ненадолго давать себе возможность не реагировать на них, но просто сознательно, намеренно наблюдать за происходящим, не идя на поводу у своих мыслей. В конце концов, мысли совершенно безвредны! Что может быть более безобидным, чем мысль? Когда я говорю об этом в своей группе, люди начинают протестовать. Они говорят: «Мысли очень опасны!» В каком-то смысле да, это так. Взгляните на крупные мировые проблемы. В мире так много мест, где идут боевые действия и происходят всевозможные ужасные вещи. Очень часто люди воюют за мысли. Люди убивают друг друга из-за мыслей. Сейчас я говорю вам, что мысли совершенно безобидны, но стоит вам включить телевизор, и вы увидите, что в связи с мыслями проливаются реки крови и возникает множество проблем.

Когда мысль становится опасной? Иногда люди говорят: «Она становится опасной, когда вы руководствуетесь ею». Строго говоря, это не так. Нет ничего дурного в мысли как таковой, и в определённый момент вы вынуждены ею руководствоваться. Тот факт, что вы сейчас находитесь там, где вы есть, указывает на то, что вы руководствовались некоторыми возникавшими у вас мыслями. Мысль становится опасной тогда, когда вы делаете её незыблемой и путаете её с реальностью. Мысль становится опасной, когда вы думаете: «Всё именно так. Любой, кто думает иначе, ошибается, и я убью его».

Печально, но именно так и происходит. «Правота» — одна из самых опасных вещей в мире. Пока я не прав, в какой-то момент я останавливаюсь. Однако когда я думаю, что прав, меня ничто не остановит. Посмотрите на мировые зоны конфликтов: там всегда есть две стороны, каждая из которых убеждена в своей «правоте». В моей группе однажды была журналистка, работавшая военным корреспондентом, и она была очень подавлена, поскольку у неё были друзья, выступавшие как за одну, так и за другую сторону в освещаемом ею конфликте. Она могла понять, что каждая сторона была права со своей позиции, и у неё в голове это не укладывалось. Быть правым вредно для общения.

Если приглядеться к этому вопросу более внимательно — к примеру, возьмём ситуацию, когда я спорю с женой — в чём обычно заключается проблема? Мы оба правы! Так происходит только в моей семье — или вам знаком этот паттерн? Если мы хотим закончить спор, необходимо снова придать своим мыслям текучесть. Возможно, на словах это звучит просто, но это не так легко осуществить. Трудность этому придаёт эмоция, связанная с определённой мыслью. Все мысли эмоционально заряжены. Раньше я думал, что в каждой конкретной ситуации мы считаем истинным то, что является логичным, но, по всей видимости, наш мозг устроен иначе. Мы считаем истинным то, что на данный момент эмоционально заряжено. Я психиатр и порой сталкиваюсь с людьми, страдающими

паранойей. Иллюзии никогда не бывают эмоционально нейтральными; они заряжены сильными эмоциями. Из-за силы эмоций нам так трудно отпустить свои мысли.

По моему опыту исцеление сводится к этому процессу осознания, когда мы наблюдаем за своими чувствами так же, как наблюдаем за мыслями — не подавляя их, не растворяясь в них и занимая срединную позицию между тем, чтобы их игнорировать или подчиняться их диктату. Именно в этот момент происходит исцеление эмоций.

Здесь работает совершенно тот же механизм, на который ориентировались, видя его путём исцеления от депрессии, такие люди, как Марк Уильямс, Зиндел Сегал и Джон Тисдейл, разрабатывая программу, ныне известную как когнитивная терапия на базе осознанности, или КТБО (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, МВСТ). Депрессия — это расстройство настроения. В норме настроение меняется. У всех нас бывают дни, когда мы просыпаемся утром, ощущая, что можем горы свернуть; и бывают дни, когда мы просыпаемся, спрашивая себя: «Неужели мне действительно придётся сегодня вставать?» Так происходит, если с настроением всё нормально, оно меняется. Депрессия — это когда ваше настроение перестаёт меняться, когда у вас плохое настроение, и оно продолжается в течение многих часов, дней, недель или месяцев. Это спираль, ведущая вниз, которая почти не испытывает колебаний, и это ужасно. Вылечиваясь от депрессии, вы возвращаетесь



к нормальному состоянию. Ваше настроение снова начинает колебаться.

Когда вам плохо, вы паникуете, что вполне можно понять. «Боже мой! Я не собираюсь снова впадать в депрессию, не так ли? Скажите мне, что это неправда!» Вы просыпаетесь утром и думаете: «О нет! Пожалуйста! Никакой депрессии! Только не это снова!» Вы реагируете на своё состояние, пытаетесь игнорировать его и не замечать. «К полудню это пройдёт. Попытайся не обращать внимания!» Если вам повезёт, к полудню это действительно пройдёт. Однако если вам не улыбнётся удача, паника, страх и всё, что вы переживаете внутри, могут запустить цепную реакцию, возобновить течение депрессии и снова вернуть всё на круги своя.

Обучаясь осознанности, мы учимся именно тому, чтобы *замечать* неприятные моменты, плохие дни или отрицательные мысли и чувства — не игнорировать их, но позволять им быть. Вы разрешаете себе пережить действительно плохой день, возможно, даже плохую неделю или плохой месяц. Вы просто позволяете этому быть, не давая себе оказаться полностью захваченным происходящим. Вы пребываете в этом открытом пространстве, занимая срединную позицию между игнорированием и захваченностью. Именно это люди учатся делать. Тогда, даже если они снова впадают в депрессию, это происходит с ними иным образом. Недавно одна женщина сказала мне: «Обучение осознанности оказалось для меня очень полезным. Я так рада, что прошла его, хотя

оно и не предотвратило моей депрессии. Однако *теперь*, когда я в депрессии, я могу воспринимать её и справляться с ней иначе». Так что, в любом случае, обучение *действительно* помогло! Когда я говорю о «срединной позиции» — эта фраза, должно быть, звучит знакомо для буддистов, — то я имею в виду, что грань между этими двумя ловушками — игнорированием и захваченностью — очень тонка. Однако сама эта срединная позиция чрезвычайно великодушна. Внутри неё открывается обширное пространство.

Я лишь немного погрузил вас в атмосферу того, чем мы занимаемся во время обучения осознанности, однако мне хотелось бы озвучить ещё один момент, который я осознал не так давно. Некоторое время тому назад, в день «обратной связи», в одной из наших групп кто-то сказал мне, что до прохождения этой восьминедельной программы он без всяких раздумий мог, к примеру, убить паука. Однако этот человек понял, что теперь — и он не знал, почему — ему было трудно убить насекомое. Спросив других людей, я выяснил, что многие люди переживали нечто подобное. В русле буддизма люди практикуют во благо всех чувствующих существ. Когда же люди приходят к нам в больницу, чтобы обучиться осознанности, они делают это вовсе не с этой целью. Они приходят ради себя, чтобы справиться со своим собственным страданием. Однако многие обнаруживают, что в этом пространстве открытости сострадание возникает само собой, хотя мы прямо не говорим об этом на занятиях. Это не вера; это то, что каждый

может обнаружить на своём опыте. Хотя логически этого нельзя объяснить, но, судя по всему, когда человеческий ум открыт, сострадание — самое естественное, что может возникнуть, и я полагаю, это ключевой момент в том, что мы называем развитием осознанности.

## Осознанность в лечении депрессии

### НАБЛЮДЕНИЯ «ДЕЦЕНТРИРОВАННОГО» ПРАКТИКУЮЩЕГО ВРАЧА

Люцио Биццини, доктор медицины,  
психолог, психотерапевт

*За последние десять лет произошло развитие когнитивной терапии на базе осознанности, ставшей мощным союзником в борьбе против депрессии. Люцио Биццини, ведущий группы КТБО в Швейцарии, объясняет, как в данной программе медитация сочетается с элементами когнитивной терапии, что помогает пациентам избежать попадания в нисходящую спираль депрессивных мыслей. В результате был разработан метод, который, как было показано, в два раза снижает риск рецидива депрессии у людей, уже переживших несколько её эпизодов.*

**В**о время подготовки своего доклада для Конференции по медитации и здоровью я, само собой, вспоминал, как получилось так, что я стал ведущим групп, участвующих в программе на базе осознанности, цель которой — предотвращение рецидивов депрессии.

Первая подсказка — это характер двух полученных мной образований: образования в области психологии Пиаже и когнитивной поведенческой терапии (КПТ), в каждом случае ключевую роль играет идея *децентрации*. Жан Пиаже писал, что «самая глубинная тенденция всякой человеческой деятельности — это движение к равновесию». «Генетическая психология» Пиаже описывает постепенное развитие от эгоцентрической перспективы маленького ребёнка к «децентрированному» взгляду на мир молодого взрослого. Это чувство «приближения к равновесию», или постепенное овладение способностью согласовывать различные точки зрения, чрезвычайно близко к идее «*отстранения*», которая является одной из центральных характеристик осознанности.

Работая в психиатрии, я вскоре заинтересовался лечением депрессии и получил образование в области психотерапии, с упором на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ). Подход к лечению депрессии, предложенный Аароном Беком, пионером в области КПТ, включает в себя несколько элементов, которые очень хорошо вписываются в теорию децентрации Пиаже<sup>83</sup>. Кстати говоря, одна из наиболее эффективных терапевтических стратегий, используемых при лечении пациентов с депрессией, — это «когнитивная реструктуризация», которая нацелена на то, чтобы изменить, или, по крайней мере, смягчить, содержание депрессивных мыслей. Это достигается за счёт того, что терапевт помогает пациенту постепенно приходить к осознанию

этих мыслей, а затем отстраняться от их негативного содержания. Посредством самонаблюдения в моменты печали, раздражения или гнева, пациент, при поддержке когнитивно-поведенческого терапевта, начинает узнавать «машинальные мысли», которые приводят к депрессии, и ставить под вопрос или менять определённые предположения или убеждения, которые часто оказываются неэффективными и служат только для поддержания депрессии.

На более поздней стадии терапии пациент начинает осознавать первичные паттерны, связанные с плохой адаптацией, развившиеся из-за жизненных трудностей, таких как тяжёлые эмоциональные обстоятельства или определённые периоды стресса, которые привели к депрессии. В некоторых случаях терапевт и пациент могут совместно работать над тем, чтобы распознать и затем изменить структуру этих паттернов. В других случаях эти паттерны могут рассматриваться скорее как гипотезы, а не как истины. Эта работа целиком строится на децентрации и на том, чтобы отстраниться от негативных мыслей о самом себе, о мире или будущем, которые, как считал Бек, составляют суть депрессивного мышления. Отстранение от собственных мыслей, разотождествление с ними и видение их в качестве ментальных событий, а не фактов, в качестве теорий о себе, а не истин — это мощные средства, позволяющие выбраться из депрессии. В рамках КПТ работа над депрессивными аспектами мыслей играет ключевую роль. Это один из самых эффективных инструментов для работы с печалью

и негативным образом себя, а также ключевой момент, позволяющий пациенту, страдающему от депрессии, исцелиться. Такая когнитивная работа, вкупе со стратегиями «поведенческой активации», всё ещё остаётся наиболее приоритетным психологическим методом лечения депрессии<sup>84</sup>.

В конце 1980-х годов я стремился углубить свои знания в области когнитивно-поведенческой терапии, поэтому на несколько месяцев отправился вместе со своими коллегами в Отделение когнитивной терапии при Университете Кларка в Торонто. Его руководители, психологи Джереми Сафран и Зиндел Сегал, готовили к публикации книгу под названием «Межличностные процессы в когнитивной терапии» (Interpersonal Processes in Cognitive Therapy), в которой была обширно представлена идея децентрации. Для этих авторов децентрация — «это процесс, посредством которого человек способен выйти за пределы своего непосредственного опыта, за счёт чего меняется сам характер этого опыта. Данный процесс позволяет обнаружить зазор между событием и реакцией человека на данное событие... Медитация используется, в частности, для того, чтобы помочь ученику через собственный опыт достичь понимания той роли, какую его (или её) ум играет в конструировании реальности»<sup>85</sup>.

Таким образом, связь между децентрацией и медитацией была установлена ещё в этой работе, задолго до того, как в 2002 году Зиндел Сегал, Джон Тисдейл

и Марк Уильямс опубликовали работу «Когнитивная терапия на базе осознанности» (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), а в 2003 году Джереми Сафран опубликовал работу «Психоанализ и буддизм» (Psychoanalysis and Buddhism)<sup>86</sup>.

Вернувшись в Женеву, я вместе с коллегами из Отделения когнитивной терапии для пожилых людей начал работать над созданием групповой программы на основе когнитивной терапии с использованием стратегии децентрирования КТСД (Cognitive Therapy with Decentring Strategy, CTDS). Эта программа, состоящая из шестнадцати занятий, была нацелена на то, чтобы продвигать децентрацию в качестве терапевтической стратегии для лечения депрессии у пожилых людей. Основная предпосылка заключалась в том, что депрессивная личность, обладающая эгоцентрическим, негативным восприятием мира (несколько неорганизованным и лишённым нюансов, как мог бы описать это Пиаже), может задействовать свою способность к децентрации, развитую в течение всей жизни, чтобы выйти из депрессии. Иными словами, чтобы уменьшить воздействие на вас депрессии, вы вызываете к своему умению представлять, как ощущают себя другие люди, примирять различные точки зрения, отстраняться от ваших собственных мыслей и наблюдать за своим поведением.

Первый компонент КТСД — это классический метод, взятый из когнитивно-поведенческой терапии, заключающийся в самонаблюдении и исследовании собственных мыслей и эмоций, а также в поведенческой



активации, сосредоточенной на конкретной личной цели. Второй компонент предполагает децентрацию — это способ, благодаря которому пациент, страдающий от депрессии, может дистанцироваться от собственных отвлекающих мыслей и убеждений. Для этого нам необходимы были другие стратегии, которые обладали бы более практическим и, если можно так сказать, более сложным характером. Вот три стратегии такого типа, разработанные нашей группой.

Первая стратегия — это классический когнитивно-поведенческий подход, который мы называли «умением поставить себя на место другого», что выглядит как ролевая игра. Вторую стратегию мы создали, вдохновившись экспериментом под названием «вращение пейзажей», разработанным Жаном Пиаже и Бэрбелем Инхельдером, который нацелен на развитие у человека способности изучать ситуацию с разных точек зрения. Мы воспользовались образом камня, который предложили людям исследовать с разных сторон<sup>87</sup>. Третий метод нам предложил Зиндел Сегал, и мы назвали его «эффектом клубники». Джон Кабат-Зинн, вдохновляясь буддийскими учениями, называет этот метод «упражнением с изюминкой»; это первое медитативное упражнение из его программы по снижению стресса на базе осознанности (ПССО)<sup>88</sup>. В своём руководстве по когнитивной терапии с использованием стратегии децентрирования мы даём следующее описание этого метода: «Делая что-либо, мы делаем это полноценно, обращая внимание на различные ощущения и переживания,

связанные с этим действием. Иными словами, когда мы полностью погружаемся во что-то, мы можем остановить поток своего вербального мышления и навязчивых идей»<sup>89</sup>. В своём руководстве по когнитивной терапии на базе осознанности Сегал, Уильямс и Тисдейл указывают, что упражнение с изюминкой открывает перед человеком новые возможности, позволяющие пережить определённое явление таким образом, который существенно отличается от того, к чему мы привыкли<sup>90</sup>. Наконец, это упражнение иллюстрирует определение осознанности, данное Джоном Кабат-Зинном: «Это сознание, которое возникает при намеренном и безоценочном сосредоточении в настоящем моменте».

Стоит отметить, что программа КТСД не была завершена, поскольку Отделение когнитивной терапии для пожилых людей закрылось в 2000 году, а я вернулся в клинику при Женевском университете для работы над созданием новой программы по лечению депрессии.

В августе 2002 года я, вместе примерно с тридцатью другими врачами, принял участие в первом ретрите, организованном создателями когнитивной терапии на базе осознанности, а также Джоном Кабат-Зинном. Участие в ретрите не только стало ключевым событием, позволившим мне понять скрытые принципы обучения осознанности; оно также стало для меня серьёзным напоминанием о том, насколько важно, чтобы инструктор по медитации сам лично занимался медитативной практикой. Впоследствии я объединил

усилия с коллегами из Женевы, которые специализировались на психологической работе с аффективными расстройствами, и мы провели эту программу ещё два раза, всё это время продолжая регулярно заниматься медитацией самостоятельно.

Мы были убеждены, что принесём пользу нашим пациентам, если в качестве инструментария, позволяющего контролировать эмоции, предложим им данные практики осознанности, а потому разработали когнитивную терапию на базе осознанности для использования в клинической практике — как в обучении, так и в исследованиях<sup>91</sup>. Как отмечают Пьер Филиппо и Зиндел Сегал, исследования показали, что практика осознанности способствует безоценочному, нереактивному отношению к депрессивным мыслям<sup>92</sup>. Она позволяет пациенту избежать того, чтобы подпитывать содержание этих мыслей, и не даёт ему оказаться затянутым в нисходящую спираль депрессии. Происходит отсоединение от эгоцентричных навязчивых размышлений о всевозможных «почему» и «для чего», о причинах и последствиях. «Почему? Почему я? Что произойдёт дальше?» Осознанность приносит с собой безоценочное, нереактивное внимание, позволяющее прикоснуться к настоящему моменту, и предотвращает соскальзывание обратно в депрессию.

Практика медитации — один из методов, способствующих децентрации, поскольку она возвращает нас обратно к настоящему моменту («заново центрирует») и побуждает нас проявлять плодотворное любопытство

и отпускать свои мысли и эмоции. Это позволяет изменить своё отношение к собственным мыслям и эмоциям, по-новому подойти к принятию того типа жизненных трудностей, из-за которых человек, страдавший от депрессии в прошлом, подвергается риску её возобновления.

Осознанность способствует «децентрированным» отношениям с содержимым ума, поскольку благодаря ей люди обретают более широкую перспективу, из которой, по мере развёртывания своих мыслей, наблюдают за собственным образом мышления. Однако как на практике работает группа по когнитивной терапии на базе осознанности?

Когда к нам направляют пациента (обычно этот человек находится в состоянии ремиссии, но имеет историю депрессии, и его направляет к нам лечащий врач или психолог), мы один раз встречаемся с ним перед началом групповых занятий. Мы проверяем его личные данные на соответствие нашей программе: историю депрессии, уровень мотивации, возможность участвовать в мониторинге после прохождения курса, а также узнаём о любых противопоказаниях, к примеру, наркотической зависимости или травме. Обычно размер группы колеблется от восьми до двенадцати человек; Всем участникам предоставляют возможность заниматься практикой дважды в неделю по утрам, и один раз в месяц вечером.

Стоит иметь в виду — пока я привожу краткое описание данной программы, состоящей из восьми занятий,

что когнитивная терапия на базе осознанности стала предметом многочисленных контролируемых исследований, которые показали её эффективность. Последние повторные исследования показывают, что, благодаря КТБО, рецидив депрессии отсрочивается и в два раза уменьшается риск рецидива депрессии у пациентов во время ремиссии, которые уже пережили несколько эпизодов депрессии.

С самого первого занятия участников приглашают исследовать мир опыта и непосредственного переживания, предложив выполнить вышеупомянутое упражнение с изюминкой. Инструктор помещает изюминку в ладонь каждого пациента и предлагает им внимательно её рассмотреть, «как если бы раньше вы никогда не сталкивались с подобным явлением» — чтобы изучить её качество, форму и так далее. Дальше в рамках этого упражнения инструктор вскоре просит пациентов осознавать любые мысли, возникающие в их уме и отвлекающие их от объекта сознания. Затем пациентов просят поднести изюминку к ушам, понюхать её, поднести ко рту, положить в рот, медленно прожевать и с сознательным намерением проглотить. Этот эксперимент показывает, что когда мы начинаем проявлять к вещам «полноценно осознанное» внимание, наше отношение к ним меняется. В этом заложен глубокий смысл, поскольку данный эксперимент прост и понятен, он строится на личном переживании. У участника вырабатывается к происходящему отношение, лишённое оценок, полное терпения и принятия.

Его ум становится «умом новичка» и обретает способность отпустить.

Ключевым моментом, позволяющим выявить, насколько инструктор действует в соответствии с «осознанным стилем», подразумевающим *любопытство, доброту и готовность к трудностям*, является совместный опрос группы после выполнения этого упражнения. Инструктор должен быть любопытен, поскольку он (или она) побуждает к открытиям: даёт нам возможность удивиться новому способу отношения к вещам, происходящим вокруг нас или в нашем уме. Он должен быть добр, поскольку инструктор напоминает участникам о том, как важно проявлять доброту по отношению к себе — этот подход радикальным образом отличается от тех жёстких и чрезмерно честолюбивых ожиданий, которыми мы часто себя связываем. Он должен быть готов к трудностям, поскольку со временем будет подталкивать участников приветствовать трудности, наблюдать и не бояться их. Поэтому успех программы решающим образом зависит от инструктора, при этом в то же время важно как можно точнее следовать руководству по КТБО. Инструктору настоятельно рекомендуется на протяжении всей программы систематически перечитывать данное руководство, а перед каждым занятием готовиться в течение тридцати минут. С нашей точки зрения это необходимо для создания атмосферы, специфически благоприятствующей осознанности.

На первых четырёх занятиях программы участников знакомят с серией практик осознанности, таких как

медитация лёжа (известная также как «сканирование тела»), медитация сидя, осознанное хождение и упражнения на растяжку (йога). Одновременно участников побуждают включать осознанность в свою ежедневную деятельность и создавать свою собственную «программу медитации» — будь то сидячая медитация, медитация лёжа, подвижные практики с использованием или без использования аудиоруководства с указаниями инструктора. Для того, чтобы помочь участникам интегрировать формальную практику медитации в повседневную жизнь, им преподают мини-медитацию, известную как «трёхминутное пространство дыхания» (Three-minute Breathing Space). Кроме того, в КТБО входят определённые упражнения, основанные на когнитивной терапии, к примеру, наблюдение за своими мыслями и чувствами в данной ситуации, внимание к приятным и неприятным обстоятельствам, а также чтение образовательных справочных материалов о симптомах собственного состояния. Как и в СВТ, в этой программе присутствует определённое число упражнений, предназначенных для домашнего выполнения.

На этих первых нескольких занятиях участник может обнаружить, насколько полезно более полно осознавать его (или её) тело, и как можно использовать дыхание для того, чтобы управлять своими эмоциями. Упор на тело усиливается за счёт разнообразия практик: «сканирование тела» выявляет связь между скукой — непоседливостью — и возникновением негативных мыслей. Во время продолжительной сидячей

медитации проясняется, как физическое напряжение и боль связаны со способностью заново «центрироваться». Упражнения на растяжку позволяют пациентам увидеть свои ограничения и побуждают их уважать собственное тело. И, наконец, осознанная ходьба раскрывает удивительное богатство осознанности — этой способности, которой все мы обладаем, но не все это по-настоящему понимаем, и вдохновляет нас на дальнейшее её развитие. Все эти открытия, совершаемые благодаря непосредственному опыту, обсуждаются, выводятся на сознательный уровень и интегрируются в некий новый вид знания: а именно, в знание того, что тело может быть местом, из которого можно наблюдать ментальное страдание, отстраняться от оценок и навязчивых идей, пространством, из которого мы можем осознанно отвечать, а не слепо реагировать.

К четвёртому занятию наступает время встретиться с конкретными особенностями территории депрессии, характерными лично для каждого. Это важнейший этап программы. Каждый участник начинает осознавать, что даже если в данный момент депрессия отсутствует, опасность скрывается в форме старых привычек, которые всегда таятся где-то рядом. Инструктор может почувствовать перемену. Атмосфера, которая до этого момента была спокойной — даже легковесной — становится мрачнее. Люди осознают, что участвуют в данной программе, поскольку подвержены большому риску рецидива депрессии, особенно те, у которых уже было несколько депрессивных эпизодов. Именно на этом этапе



инструктор пускает в ход доброту, побуждая пациента благосклонно воспринимать сложные темы и отыскивать новые маршруты, позволяющие выбраться с давно знакомой территории. Сегал и его коллеги поясняют: «Цель четвёртого занятия — выяснить, как можно „сохранять присутствие“ перед лицом своей склонности гнаться за приятным и избегать неприятного»<sup>93</sup>.

Мы побуждаем участников упражняться в равности, чтобы не цепляться за счастье и не пытаться избежать трудностей. Последние скорее нужно приветствовать, наблюдать за ними и ощущать, какое воздействие они оказывают на тело. Эту идею превосходно иллюстрирует стихотворение «Дом для гостей», написанное суфийским поэтом Руми, которое мы читаем на пятом занятии<sup>94</sup>. Во время продолжительной медитации каждый участник формулирует трудности, с которыми сталкивается, а затем рассказывает о них другим. Таким образом можно проверить, усвоили ли участники смысл этого послания. Практика осознанности не ведёт к тому, что участник начинает приукрашивать происходящее. Напротив, её цель — развить у практикующего большую терпимость по отношению к неприятным вещам, что достигается тогда, когда он становится заинтересованным наблюдателем и ставит перед собой вопрос: «Какое воздействие эти трудности оказывают на меня?» Это новый способ отношения к реальности своих переживаний: мы смотрим на переживание с любопытством, а затем отпускаем его, проявляя сострадание по отношению к себе.

На четвёртом и пятом занятиях мы переходим к изучению конкретных стратегий, которые использовались на трёх предшествующих занятиях. В моменты трудностей полезно вспоминать слова из руководства: «Понимание того, что в действительности мы можем перестать бороться и просто присутствовать, позволяет нам взглянуть на свою ситуацию и отнестись к ней с большей ясностью и прямоотой»<sup>95</sup>. На пятом и шестом занятиях инструктор выделяет больше времени для совместного обсуждения, чтобы убедиться, что ему (или ей) удалось донести до участников эту мысль.

Оставшиеся занятия, именно шестое и седьмое, посвящены преимущественно различным методам когнитивно-поведенческой терапии. Шестое занятие сосредоточено на работе над устранением от собственных мыслей («мысли — это не факты»). Здесь существует два подхода: мы можем работать с мыслями в рамках когнитивно-поведенческого подхода — записывать их, менять их содержание, помещать их в более широкий контекст и т. д., или, с помощью новообретённой стратегии осознанности — наблюдать за ними, предоставлять им некоторое пространство, позволяя им проплывать, подобно облакам на небе или словам на киноэкране. В рамках когнитивно-поведенческого подхода изменяется структура мыслей; во втором случае мы разотождествляемся с ними. Это превосходная иллюстрация того, как когнитивно-поведенческая терапия развивается в последнее время.

Седьмое занятие называется «Как я могу заботиться о себе наилучшим образом?». Мы исследуем связь

между настроением и деятельностью, определяя те виды деятельности, которые поднимают ваше настроение, и те, которые его снижают. Идея заключается не столько в том, чтобы увеличить число занятий, которые наполняют нас энергией, сколько в том, чтобы лучше осознавать их, чтобы можно было предвосхищать моменты снижения настроения. В данном случае инструкции становятся более конкретными: сначала мы даём место дыханию, затем решаем, что будем делать — оставаться со своими мыслями или «предпринимать какие-то действия». Это непростой процесс, и рекомендуется подходить к нему деликатно.

На восьмом занятии участникам предлагают работать «план действий по предотвращению рецидива депрессии». Наступает время оглянуться назад, оценить свои собственные усилия и усилия инструктора, а также обрести уверенность в том, что благодаря этой новой форме осознанности можно избежать повторения депрессии в будущем. Один из участников сказал: «Программа когнитивной терапии на базе осознанности дала мне возможность жить более умиротворённо и двигаться к благополучию. Важно быть по-настоящему внимательным каждый день, чтобы не упустить ни единого момента медитации». На последнем занятии у участников также появляется страх того, что депрессия вернётся. В связи с этим мы предлагаем ещё четыре занятия в течение следующего года, что позволяет продолжить совместную работу и проследить за ходом ремиссии участников.

Согласно утверждениям небольшого числа участников, которые повторно впали в депрессию, благодаря КТБО, тем не менее, кое-что изменилось. Один из таких участников сказал: «Депрессия уже не начинается у меня так, как раньше. Я убеждён, что могу снова вытащить себя из неё, и продолжаю действовать согласно своему плану». Другой сказал следующее: «КТБО меняет моё отношение к собственным мыслям и действиям и даёт мне надежду на то, что в будущем всё изменится к лучшему».

Эти утверждения согласуются с выводами многочисленных исследований, появившихся преимущественно за последние пять лет, в которых изучались психологические механизмы положительных изменений у пациентов, проходящих КТБО. Среди прочих успехов, которых достигают пациенты, упоминается улучшение регуляции внимания, когнитивной реакции и метакогнитивного сознания<sup>96</sup>. Другие авторы задаются вопросом, есть ли связь между количеством часов, которые как инструктор, так и пациент посвящают медитативной практике, и итоговой успешностью программы. Полученные результаты не позволяют сделать окончательный вывод: исследование, опубликованное в 2009 году Эмили Ликинс и Рут Баэр, показывает, что формальная практика медитации важна для предотвращения рецидива депрессии<sup>97</sup>, в то время как Джеймс Кармоди в статье, опубликованной в том же году, пишет, что развитие способности перенаправлять внимание, к примеру, на дыхание, играет более важную роль при

обучении осознанности, чем объём выполненной медитативной практики<sup>98</sup>.

Что касается нас, то мы установили, что 40 процентов участников наших групп по КТБО продолжают заниматься медитацией спустя год после завершения программы. Подавляющее большинство этих участников сообщают, что характер их отношения к собственным мыслям изменился: теперь они рассматривают их как ментальные события, а не как факты. При возобновлении депрессии они понимают, что важнейшим фактором, ускоряющим выздоровление, является метакогнитивная составляющая. В связи с этим мы продолжаем предлагать людям программу КТБО, всё больше оттачивая своё понимание того, что работает для большинства наших пациентов.

В будущем мы надеемся адаптировать КТБО для пациентов, страдающих от хронической депрессии, а также от биполярного расстройства. Дальнейшие исследования, вероятно, также позволят нам выявить особенности пациентов, на которых КТБО не будет иметь воздействия, и у которых после прохождения программы наблюдается рецидив депрессии. Необходимо будет провести и другие исследования, чтобы точнее оценить то, как собственная медитативная практика инструктора влияет на общую успешность групп КТБО.

Теперь я чувствую, что данный рассказ о моём собственном пути в качестве психолога-последователя Пиаже, обучавшегося когнитивно-поведенческой терапии и практикам осознанности, стал связным

и «децентрированным». Мне кажется, я применил принцип движения к равновесию, предложенный Пиаже, сочетая его с научными знаниями и выходя за рамки определённых философских точек зрения — зачастую далёких друг от друга, если не противоречивых. Это стало возможным благодаря знаменитому умению Пиаже согласовывать в рамках психотерапии различные точки зрения, которое он всегда применял. Именно благодаря этой идее децентрации я легко смог совместить стандартные методы когнитивно-поведенческой терапии с приёмами на базе осознанности, когнитивного реструктурирования и разотождествления с собственными мыслями. Существует лишь одно требование для выполнения этой практики «движения к равновесию»: нужно выполнять её с добрым сердцем<sup>99</sup>.

## Осознанность в сфере паллиативного ухода

Урсула Бейтс, клинический психолог

*Есть ли место для медитации при уходе за неизлечимо больными пациентами? Клинический психолог Урсула Бейтс делится своим опытом руководства программой по осознанности в хосписе Ирландии. Она описывает изменения, внесённые в программу, с целью адаптации её для ослабленных пациентов, а также базовые упражнения, такие как «практика заземления», которыми они могут пользоваться, чтобы себе помочь. Голоса самих пациентов звучат как волнующие подтверждения тех трудностей, с которыми они сталкиваются, и как подтверждения той силы, которую они обретают благодаря участию в группе, а также того, как осознанность помогает им по мере приближения конца их жизненного пути.*

**В** основе любой работы по уходу за неизлечимо больными людьми лежат глубинные ценности, а осознанность подразумевает, что у каждой личности есть внутренние ресурсы, которые возможно пробудить, чтобы они помогли справиться со страданием и уменьшить его. Когда активное лечение и исцеление больше невозможны, достойной целью является улучшение

качества жизни человека, которое включает в себя физическую, эмоциональную, духовную и экзистенциальную сферы — как для самого пациента, так и для заботящихся о нём людей и членов семьи. В паллиативной медицине хорошая смерть — это максимально безболезненная смерть, там, где человек сам решил её встретить, и в присутствии близких ему людей. Однако превыше всего люди, работающие в этой сфере, ставят необычайную философию Дейм Сисели Сондерс, основательницы современного хосписного движения: «Вы ценны, поскольку вы есть, и не утрачиваете этой ценности до конца своих дней. Мы сделаем всё возможное не только для того, чтобы вы могли с миром умереть, но также чтобы вы могли жить с миром до самой своей смерти».

## КОНТЕКСТ

В зону обслуживания хосписа Блэкрок входят 250 000 человек, проживающих в Ирландии, в Северном Дублине; он предоставляет услуги ухода на дому, услуги дневного хосписа и стационарного ухода. Хоспис работает на бюджетной основе, что обеспечивает равный доступ к услугам людям всех социальных, культурных и религиозных групп. Дневной хоспис открыт три дня в неделю с 10 утра до 3 часов дня. За пациентами ухаживают медсёстры, они проходят физиотерапию, гидротерапию и комплементарную терапию, у пациентов и их семей есть возможность участвовать в социальной работе или посетить службу психологической поддержки.



У наших пациентов наблюдается широкий спектр метастатических доброкачественных и злокачественных раковых заболеваний, находящихся на неизлечимой терминальной стадии. Всех пациентов направляет в хоспис общий терапевт или медицинский консультант, и их информируют о том, что медицинское лечение заменяется поддерживающей терапией. Пациенты в разной степени осознают своё состояние; часто их способность к пониманию того, что срок их жизни ограничен, варьируется. У пациентов наблюдаются разнообразные физические ограничения и уязвимости: они страдают от последствий химиотерапии, оперативных вмешательств, ран и рубцов, ограниченной подвижности, также они подвержены риску сдавления спинного мозга и падений.

После обследования большинству пациентов предлагают посещать уроки по работе со стрессом на базе осознанности, которые представляют собой адаптированную версию программы по снижению стресса на базе осознанности, или ПССО (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) Джона Кабат-Зинна. Пациентам дают возможность посетить одно пробное занятие и затем, если на занятии они чувствуют себя некомфортно, они могут отказаться от участия в группе, поскольку самым важным соображением является их способность к групповой работе. Использование такой всеохватной системы привело к хорошей стабильной посещаемости программы пациентами-мужчинами, которые обычно не торопятся прибегнуть к терапевтическим услугам. С момента запуска занятий в 2006 году из программы

выбыло небольшое количество людей, преимущественно из-за сильной тревоги, потери слуха (от средней до тяжёлой степени) или стабильных серьёзных психиатрических проблем. Пациентов, страдающих от посттравматического стресса средней или тяжёлой степени, клинической депрессии, панического расстройства и органических нарушений обследуют и лечат индивидуально, а затем, если возможно, направляют их в группу по осознанности.

Паллиативные пациенты совершенно по-разному реагируют на этот критический переходный этап своей жизни, что демонстрируют следующие два примера. Эндрю покинул группу, несмотря на то, что у него были все необходимые психологические навыки для участия в ней, в то время как для Джона, хотя его навыки и были ограничены, осознанность стала важной частью пути.

Эндрю (51 год) был пациентом, у которого незадолго до того диагностировали рассеянный склероз; он присоединился к группе по развитию осознанности, участие в которой оказалось для него эмоционально непосильным. После занятий ему хотелось плакать, поскольку он открыто не говорил об ухудшении своего состояния и чувствовал, что во время дыхательных упражнений его захватывает собственное невысказанное горе. Его направили на индивидуальные консультации на том условии, что он может вернуться в группу, как только почувствует, что способен участвовать в её работе.

Джон (43 года) страдал от множественной миеломы. Это был холостой мужчина, который жил один и имел

ограниченный круг социальных контактов, он был очень закрыт и изначально отказался от всякой помощи. После того, как он был направлен главной медсестрой на индивидуальное обследование, выяснилось, что в течение всей жизни у него наблюдались социальная тревожность и отчуждение. Ему было трудно принять свой диагноз, и он почти не обладал навыками для исследования своей эмоциональной жизни. Ему порекомендовали попробовать посетить несколько занятий по осознанности, также за ним закрепили индивидуального консультанта, который его поддерживал. Больше года он посещал дневной хоспис и всегда был спокойным, но внимательным членом группы. В последние недели до смерти он лёг в стационар и использовал техники «сканирования тела» и осознанного дыхания вплоть до конца своей жизни.

## ПРИСТУПАЯ К ДЕЛУ

Группа по осознанности собирается каждое утро и открыта для всех желающих. Групповые занятия длятся сорок пять минут, так что за двенадцать недель каждый пациент пройдёт девять часов практики осознанности, что соответствует примерно одной трети обучения в рамках стандартного восьминедельного курса ПССО. Группы открыты для всех желающих, и пациенты посещают их раз в неделю в течение двенадцати недель, при этом у них есть возможность продолжить заниматься в течение ещё двенадцати недель, если они ощущают,

что это принесёт пользу. Большинство участников предпочитают остаться на двадцать четыре недели, так что в совокупности они работают в группе около восемнадцати часов. С учётом этих ограничений общей целью курса является знакомство пациентов с осознанностью, обучение их короткой дыхательной практике, развитие у них способности медитировать сидя в течение пятнадцати минут, восстановление связи с телом и развитие ориентации на принятие происходящего здесь и сейчас. Во всех группах занятия ведёт опытный преподаватель по осознанности, на них также присутствуют психологи-интерны, работающие в хосписе.

Группы собираются в светлом помещении, окна которого выходят в сад, и участники рассаживаются на комфортных стульях. Из-за физических ограничений пациентов занятия по осознанности могут включать в себя только очень осторожную растяжку верхней части тела. Перерывы в занятиях, если они сведены к минимуму, могут иметь место, поскольку пациентам время от времени нужно отлучиться из группы на индивидуальные встречи. Лучше изначально учитывать во время упражнений движения и шум от участников группы, занятых другими делами, чтобы позже это не становилось источником раздражения.

Перед началом занятия главная медсестра предоставляет преподавателю по осознанности информацию о посещаемости, отсутствующих участниках и физических проблемах пациентов, которые будут присутствовать на данном занятии. Если какой-либо пациент

умер с момента последнего занятия, мы отводим часть урока на размышление, во время которого зажигаем свечу, посвящаем дыхательное упражнение данному человеку и уделяем некоторое время воспоминаниям о времени, которое он провёл с группой. На момент написания этой статьи группу по средам посещают четыре активных участника, которые уже прошли шесть занятий. Они очень мотивированы заниматься и могут под руководством инструктора выполнять дыхательное упражнение в течение пятнадцати минут. Два других участника присоединились к группе совсем недавно, и один из них молчалив и отстранён.

## СИЛА НАМЕРЕНИЯ

Многие пациенты, которые посещают наш дневной хоспис, не имеют серьёзного намерения посещать именно программу по осознанности. Поэтому, когда в условиях хосписа мы просим людей сохранять присутствие и осознанность, для них это часто означает произвести радикальную переориентацию собственного ума. В своих объяснениях я представляю этот процесс как обращение к стихийному потенциалу, который сами люди могут сознательно не видеть, но который, тем не менее, в них есть.

Находясь в зале, где проходят дневные занятия, я вижу вокруг себя людей с амбивалентными или неясными намерениями, у которых есть потенциал для движения в сторону осознанности, однако ещё нет

сознательного понимания, чего они хотят или что может произойти. Поэтому я начинаю с того, что прошу их подумать над тем, чтобы решиться всем вместе присутствовать здесь, в этом месте и в это время. Это вызывает как гнев и горечь, так и принятие и смирение. Члены группы поднимают и обсуждают вопросы, к примеру, «Почему я?..». Люди рассказывают о том, как медики направили их в этот хоспис, они говорят об ощущении того, что профессионалы и члены семей покинули их, о печальном переживании того, что они являются для других обузой. Каждый рассказчик называет своё имя, его историю обсуждают и принимают. Джон Кабат-Зинн говорит, что отношение, с которым мы берёмся за практику осознанности, можно сравнить с почвой. Хорошая почва — рыхлая, открытая, влажная и тёплая, богатая разнообразными разлагающимися компонентами и организмами. Во время наших занятий мы снова и снова возвращаемся к этому образу, глубже вникая в него, поскольку пациенты начинают находить место для «негативных и неприятных эмоций», которые удобряют и обогащают почву.

Когда люди решают присутствовать, ко многим из тех, кто в последнее время переживал в своей жизни утрату сил, возвращается некоторое ощущение свободы. С каждой неделей этот выбор становится всё более преднамеренным, поскольку люди принимают сознательное решение включиться в работу и обратиться к самим себе, как бы они ни чувствовали себя в данный момент. С каждым таким решением их смелость возрастает.

## ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Чтобы научиться присутствовать, паллиативным пациентам необходимо найти общий язык со своим телом, а также обратиться к переживаниям, с которыми они диссоциировались с той целью, чтобы перенести медицинские исследования и лечение. Заземление — это пошаговый, чувственный метод, позволяющий восстановить связь с телом и предоставляющий уму чёткий якорь, поддерживающий его в процессе этого воссоединения. Пациентам, страдающим от симптомов посттравматического стресса, базовое заземление помогает снова обрести чувство контроля. Заземление также можно легко применять в повседневных, стрессовых для пациентов ситуациях, к примеру, когда они переходят из положения сидя в положение стоя, испытывают страх падения или переживают тревогу. Они постоянно говорят о разрыве между умом и телом; в то время как умственно и духовно они чувствуют себя так, как будто им примерно тридцать пять лет, они постоянно приспосабливаются к жизни в слабеющем теле. Они предполагают, что могут двигаться так, как будто они моложе, и часто теряют равновесие, пытаясь это сделать.

Пациенты сталкиваются со множеством одинаковых трудностей, к примеру, у них страдает кратковременная память, и им тяжело выполнять ежедневные дела, поэтому применение осознанности для полного сосредоточения в текущем моменте может помочь им обнаружить, как можно справиться с этими трудностями.

Благодаря сострадательному вниманию к потребностям нашего тела, начинает появляться внутренняя мудрость. К примеру, Кармель расстраивал тот факт, что она много раз теряла свои ключи; она стала применять упражнение на заземление, чтобы успокоить свой ум и поддержать память. «Я держала в руках ключи от двери, ощущая холод металла», — сказала она. «Затем я посмотрела на миску перед собой, осторожно положила в неё ключи и сосредоточилась на них. Я сделала два медленных вдоха. На следующее утро, проснувшись, я будто бы видела, что ключи лежат в миске».

Далее я привожу базовую практику заземления:

---

Потратьте несколько секунд на то, чтобы удобно устроиться на своём стуле.

Закройте глаза, если вам так удобнее.

Отметьте, где находятся ваши ноги...

Отметьте точку, где ваши ноги соприкасаются с землёй...

Или почувствуйте, как ваши пятки касаются стула.

Перенесите внимание выше, отметьте лёгкое давление, от соприкосновения стула с задней частью ваших ног.

Сконцентрируйтесь на этом ощущении. Отметьте температуру ваших ног, а также текстуру ткани вашей юбки или брюк.

Перенесите внимание выше, на спину, ощутите давление, которое стул оказывает на вашу спину,



ощущение тепла или холода, а также ощущение от ткани вашей одежды — гладкая она или грубая.

Отметьте, чего касаются ваши руки. Ощутите поверхность и тепло под своими руками.

Уделите минуту тому, чтобы мягко настроиться на своё тело.

Ощущаете ли вы какое-либо напряжение в ногах или в спине?

Если вы хотите пошевелить какой-либо частью своего тела, сделайте это медленно и осознанно.

Неспешно выпрямитесь и займите позу, полную достоинства.

---

## ПРАКТИКИ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Работа с энергией ума и тела требует приложения усилий, и для осознанности необходимо не только пассивное согласие, но и активная вовлечённость, сознательное намерение. Большинство пациентов принимают лекарства для уменьшения боли, что притупляет остроту восприятия и вызывает у них периоды сонливости. Я часто прошу людей, практикующих медитацию и имеющих телесные заболевания, рассказать мне об их опыте медитативной практики во время болезни. Большинство вспоминают, что не могли выполнять формальную практику и прибегали к коротким практикам и внешней поддержке, к примеру, изображениям учителя, аудиозаписям или просто к отдыху с чувством уверенности, что другие практикуют от их лица.

Поэтому, работая с паллиативными пациентами, жизненно важно выбрать ряд объектов, на которых можно будет сосредоточить внимание, а также ряд очень простых целей. В «Тибетской книге жизни и смерти» Согьял Ринпоче приводит три ключевых техники медитации, которые можно использовать в качестве элементов простой практики: сосредоточение на предмете, чтение мантры и наблюдение за дыханием<sup>100</sup>.

Упражнение на внимание, которому мы обучаем на занятиях по осознанности, включает в себя сосредоточение на предмете, находящемся в комнате, скажем, на картине или растении, или на предмете из сада. Пациенты также могут сосредотачиваться на «предмете ума», скажем, на безопасном месте, любящем друге или родственнике. Мы также выполняем упражнение на осознанное принятие пищи, включающее в себя пережёвывание изюминки, а также пошаговое «сканирование тела», мягкую растяжку верхней части туловища и осознанное дыхание.

Перед тем как переходить к последним четырём разделам восьминедельного курса ПССО, все пациенты должны научиться, по меньшей мере, в течение не продолжительного времени осознанно дышать. В связи с этим, когда к сложившейся группе присоединяется новый участник, нам приходится возвращаться к упражнениям для начинающих. Мы описываем это как возвращение к основной практике и побуждаем каждого работать со своим внутренним миром в удобном для него темпе. Согласно нашему опыту, когда группа устоялась и достаточно стабильна, новый участник включается

в неё, при этом его поддерживает глубина сосредоточения других членов группы. В случае, если группа слабее, преподавателю нужно подойти к ней более активно и организовано. Хотя подобное постоянное переключение не лучшим образом сказывается на обучении, оно отражает задачу, которую ставит перед нами осознанность — использовать то, что доступно здесь и сейчас, даже когда условия далеки от идеальных. Таким образом исчезает другой слой стандартов, которые мы для себя устанавливаем — где, когда и с кем мы можем заниматься практикой. Преподавателю важно записывать ход занятий, чтобы обучение ключевым установкам шло последовательно, несмотря на то, что в течение восьминедельного курса группа идёт вперёд или возвращается к чему-то.

Как преподавателю мне нужно учитывать, что члены группы иногда засыпают, и включать этот момент в практику. В группе мы называем это «уходом и возвращением» и поощряем ощущение пребывания в потоке со своими переживаниями. Мы настоятельно побуждаем людей отмечать: «Сейчас я погружаюсь в сон, а теперь возвращаюсь», — и с мягким любопытством сосредотачиваться на этом переходе. Когда человек подходит к порогу смерти, его ум испытывает ряд различных состояний — сдвиг сознания, иллюзорные образы, утрату ясности, постепенное отстранение от мира феноменов, — поэтому опыт работы со сменой этих состояний имеет большое значение как для пациентов, так и для преподавателя.

Постепенно углубляется вера в то, что группа — это место, где можно быть как осознанными, так

и неосознанными, и усиливается способность переносить изменённые состояния, при этом сохраняя веру в то, что при этом не исчезает внутренняя самость.

Порой во время дыхательной практики необходимо поддержать встревоженного, глухого или слепого пациента. Для этого я прошу основную группу приступить к практике осознанного дыхания и продолжать выполнять её. Затем я прошу встревоженного пациента не закрывать глаза и смотреть на меня или на какой-либо предмет. Я спокойно сажусь и настраиваюсь на темп дыхания пациента, дыша с такой же скоростью и таким же образом (посредством груди, живота или низа живота), как дышит он. Продолжая настраиваться на его дыхание, я говорю: «Со следующим выдохом я положу свою руку на вашу руку». Затем: «Со следующим вдохом я мягко сожму вашу руку». Я продолжаю медитировать и мягко сжимаю руку пациента при каждом вдохе. При этом я постепенно позволяю своему дыханию вернуться к нормальному ритму, очень незаметно наблюдая за тем, не углубилось ли и не замедлилось ли дыхание пациента, и меняю скорость движений руки, чтобы показать это. Вскоре пациент начнёт постепенно вливаться в общий ритм дыхания группы<sup>101</sup>.

## ОБМЕН ОПЫТОМ В ГРУППЕ

Занятия по осознанности строятся на том, что каждый участник группы удерживает внимание на физических ощущениях от практики. Однако другой ключевой

момент — это обмен опытом, который играет важнейшую роль для формирования внутригрупповой культуры. Людей нужно побуждать к тому, чтобы они делились опытом с группой, поскольку часто занятия являются единственным местом, где пациенты могут обсудить свои повседневные трудности и непонимание, которые являются частью переживания хронической болезни.

Шемус был настолько шокирован тем, что его перевели в статус паллиативного больного, что провёл около шести месяцев, лёжа в постели и с ужасом ожидая смерти; часто он с благожелательностью встречал новых членов группы. Однажды он сказал: «Я думал, что умираю. Потребовалось временное пребывание в стационаре [чтобы что-то изменилось]. Мне было тяжело прийти. Фестус [физиотерапевт] каждый день сидел у моей кровати и постепенно уговорил меня начать ходить. Затем, придя в эту группу, я начал понимать, что переживал панические атаки. Они до сих пор у меня случаются, но я могу успокоить себя с помощью дыхания и могу рассказать окружающим людям о том, что происходит. Это место, где вы можете рассказать о том, что у вас на душе, и не слезть в постель, подобно мне».

Джо (76 лет) часто бывал напряжённым и раздражительным, приходя в дневной хоспис. Он посещал группу по осознанности и в течение многих недель говорил мне: «Урсула, вы милая девушка, но говорите абсолютную чепуху». Тем не менее, он выполнял все упражнения, и постепенно у него сформировалось искреннее доверие к другим членам группы. В прошлом он занимал

руководящую должность в банке и управлял крупной организацией. Для него болезнь была чрезвычайно печальным событием, поскольку из-за неё ему приходилось находиться дома и в обществе своей жены, которая страдала от серьёзного психического расстройства. Однажды он пришёл на занятие в весьма взволнованном состоянии и сообщил: «Не знаю, что вы со мной сотворили! Вчера вечером я смотрел Анджелус [краткая католическая религиозная практика, транслирующаяся перед вечерними новостями на главном национальном телеканале Ирландии], и когда на экране показали побег картофеля, я неожиданно расплакался прямо перед телевизором». Он снова начал плакать. Члены группы, преимущественно мужчины, стали говорить ему: «Вот ты и становишься одним из нас, Джо. У тебя есть чувства. Что именно ты испытываешь?» Джо сказал: «Когда я увидел картофель, неожиданно я снова стал десятилетним мальчиком, сажавшим картофель со своим отцом в западной Ирландии». Всех лет тяжёлой работы и ответственности как будто не стало для Джо, и он снова превратился в ребёнка, который обрабатывал землю со своим отцом. В этот день в группе мы читали стихотворение Шеймаса Хини «Копаящие», и постепенно печаль Джо утихла и он перестал плакать.

Переживания Джо напомнили мне о том, что Джон Кабат-Зинн говорит о практике осознанности: «Она не обязательно должна вам нравиться; просто нужно её выполнять». Действие запускает перемены.

## Поэзия и истории

Путь всех наших паллиативных пациентов сопряжён с серьёзными заболеваниями, а многие из них прошли через очень сложные, с медицинской точки зрения, ситуации. Кэролин Гарланд, специалист по психологическим травмам, описывает травматическое событие как «такое событие, которое в случае конкретной личности нарушает процесс различения и фильтрации или оказывается сильнее его, а также пересиливает любое временное отрицание или попытку возместить ущерб. Ум наводняется стимулами такого характера или силы, которые выходят далеко за рамки того, что он может осознать и с чем он может справиться»<sup>102</sup>.

У пациентов возникают субъективные, внутренние переживания, для которых они часто не могут подобрать слов. Поэзия содержит образы и язык, пробуждающие воображение, которые могут дать начало потоку глубокого понимания. Когда человек находит образ или проявление эмоций, соответствующие его внутреннему опыту, и делится им с группой, это позволяет его уму переварить неприятный материал и восстановить свои границы. С внутренней точки зрения пациент расширяет его (или её) способность переносить тяжёлые состояния. Исследуя поэтическое воображение, Гастон Башляр говорит об эхе, возникающем даже из-за одного единственного поэтического образа: «Благодаря своей новизне поэтический образ приводит в движение весь лингвистический механизм. Поэтический образ ставит

нас у истоков происхождения существа, обладающего речью»<sup>103</sup>.

Во время одного из групповых занятий немая пациентка, страдающая от рака полости рта, стала взволнованно жестикулировать, когда мы читали следующие строки Райнера Марии Рильке: «И Вы ... не должны бояться, если на Вашем пути встаёт печаль, такая большая, какой Вы ещё никогда не видали; если тревога, как свет или тень облака, набегает на Ваши руки и на все Ваши дела. Вы должны помнить, что в Вас что-то происходит...»<sup>104</sup>

Указывая на себя, эта женщина написала слово «печаль» в своём блокноте. С помощью жестов она показала нам, что её печаль больше, чем она сама. Для групп, в которые входят особенно пожилые или душевно неустойчивые пациенты, хорошим ресурсом, на наш взгляд, является книга Томаса Ф. Уолша «Любимые ирландские стихи, которые мы учили в школе» (*Favourite Poems We Learned in School as Gaelige*)<sup>105</sup>. Эти стихи, которые многие ирландские дети знают наизусть, остаются с нами до последних дней. Китти, участница одной из групп, которая медленно угасала и уже не могла читать сама, любила зачитывать вслух стихотворение «Деревья» Джойс Килмер. К её большому удовольствию, вся группа читала стихотворение вместе с ней.

## СОЗДАНИЕ СООБЩЕСТВА

Ирвин Ялом в своей эпохальной статье — рассказывающей, как в течение четырёх лет он вёл психо-



терапевтическую группу для неизлечимо больных людей — отмечает, что угроза смерти такова, что «большинство пациентов, проходящих психотерапию, а также большинство терапевтов не смогут слишком долго смотреть на смерть, пока не избавятся от шор отрицания». Ялом отметил, что люди чаще работают с менее глубокими страхами и потерями, такими как расставание, утрата сексуального желания и утрата границ эго. Перед лицом такой тревоги активизируются защиты, такие как отрицание, депрессия и избегание. Уже в 1976 году — до развития темы осознанности — перед групповыми занятиями Ялом предлагал своим пациентам практику медитации и методы борьбы с болью.

Среди факторов, которые являются целительными в групповом терапевтическом процессе, Ялом называет альтруизм, катарсис, единство группы, универсальность и экзистенциальные факторы. Осознанность, определённо, является методом, отличным от психотерапии, однако эти факторы также подходят и для таких неторопливых, открытых групп, которые вписываются в условия дневного хосписа. Чтобы ввести в действие эти факторы, необходимо уделять время обмену опытом внутри группы, а также ясно называть отрицаемые чувства, такие как отчаяние или ужас<sup>106</sup>. Зигфрид Генрих Фулкс, основатель групповой терапии, ставшей известной как «групповой анализ», вводит два полезных представления, облегчающих групповую работу в подобной обстановке. Первое из них заключается в том, что групповой ум по своему существу гораздо крепче

и здоровее индивидуального ума. Второе — когда индивид высказывается в группе, он (или она) часто говорит от лица других членов группы, что позволяет групповому лидеру или терапевту связывать замечания одного члена группы с проблемами другого.

На Пэт (79 лет) лежит большая часть обязанностей по уходу за её мужем, страдающим слабоумием. В детстве её отправили в школу-интернат, и она исключительно ожесточённо и отрицательно относится к любому лечению и медицинским учреждениям. Первоначально она приходила в группу, чтобы жаловаться на лечение и обесценивать нашу работу при каждом удобном случае. Полагаясь на свой опыт в области анализа групповой динамики, я предположила, что она испытывает гнев по отношению ко всей группе в целом и ко всем женщинам с медицинским диагнозом, и что ей следует и дальше озвучивать своё негодование. Участники группы, в основном женщины, согласились с этим. Время от времени я высказывала предположение, что, возможно, Пэт перетруждается дома, и кто-то ещё хочет озвучить свой гнев. Постепенно она стала больше вовлекаться в занятия, и выяснилось, что она страстно любит поэзию. Она начала читать стихи в группе, мы разыскивали стихотворения и читали их вместе. Она стала активной участницей занятий и посещала дневной хоспис в течение двадцати четырёх недель. Её гнев уменьшился, вскрыв её глубокое одиночество.

Осознанность напрямую не вызывает катарсиса, но и не препятствует ему. Когда возникают сильные

чувства, я просто помогаю людям переживать их в настоящем, и когда к ним снова возвращается спокойствие, я стараюсь исследовать, где находятся эти чувства, и обозначить их. «Итак, у вас в животе возникло чувство тяжести, и вам приходят в голову мысли об „отчаянии“. Можете ли вы присутствовать в нём, смягчиться по отношению к нему и позволить отчаянию быть?»

## ДОБРОТА К СЕБЕ И К ДРУГИМ

Пациенты, участвующие в таких группах, по моему опыту, исключительно единомышленны и поддерживают друг друга, что согласуется с наблюдениями Ялома за неизлечимо больными людьми в психотерапевтических группах. Я была поражена, насколько творчески и сострадательно они оказывают друг другу поддержку. Чувствуя, что Пэт находится в изоляции и что ей трудно сохранять позитивный настрой, члены группы без всякого повода стали приносить ей маленькие подарки — открытки, изображения, стихи или маленькие букеты садовых цветов, — на что она реагировала с детским восторгом. Спустя двадцать четыре недели она попросила о возможности продолжать посещать дневной хоспис.

Медитация на любящую доброту — это спокойная и полезная практика, которой мы заканчиваем групповое занятие, поскольку многих пациентов нужно постоянно поддерживать, чтобы они относились к себе сострадательно. Выполнив практику любящей доброты, мы завершаем занятие, посвятив свои только что

выполненные действия благо других людей. Паллиативные пациенты, у которых есть глубокая потребность приносить пользу другим людям и которые часто воспринимают себя как обузу, с открытостью принимают эту возможность. Благодаря этому у пациентов также исчезает беспокойство в связи с тем, что они оставили членов семьи, которых они считают уязвимыми. К примеру, у Хелен, которая посещала группу по вторникам, был сын 42 лет, страдающий рассеянным склерозом и живущий в пансионате. Он очень эмоционально зависел от неё и звонил ей по телефону до трёх раз в день. Она ощущала, что является единственным человеком, который понимает его, и беспокоилась о том, как он будет справляться с трудностями, когда она покинет мир. Она посвятила ему свою практику.... (В мае 2012 года, когда я редактировала эту статью, Хелен спокойно умерла в своей палате. Её сын умер за день до этого в пансионате).

Часто члены группы посвящают свою практику другим пациентам из стационарного отделения. Это даёт очень приятные преимущества, когда неделями позже какой-либо участник группы попадает в стационар. Когда я навещаю его и сижу у его кровати, он знает, что группа дневного хосписа собирается, чтобы заняться практикой; так замыкается круг.

## ИССЛЕДОВАНИЯ

В 2008–2009 годах независимый психолог-исследователь провёл опрос среди пациентов, которые в течение

двенадцати недель участвовали в программе по осознанности в дневном хосписе Блэкрок; для оценки данных, полученных в интервью, он использовал открытые вопросы и тематический анализ. Семьдесят три пациента, страдающих от рака на поздней стадии, в общей сложности прошли 461 занятие, и 66 пациентов согласились рассказать в интервью о своих впечатлениях. Были получены сведения о следующих темах; цифры показывают, сколько пациентов из 66 упоминали об определённой теме:

Контроль над настроением	52
Нормализация состояния	52
Оказание помощи	49
Отсутствие оценок	45
Принятие	43
Уменьшение изоляции	41
Уменьшение невежества	41
Открытость	37
Общая человечность	31

Ниже я привожу цитаты участников программы, они рассказывают о том, какую пользу программа по осознанности и обстановка в группе принесла им в различных отношениях.

### **Контроль над настроением**

Пятьдесят два участника сообщили, что активно использовали дыхательные упражнения в качестве инструмента, позволяющего держать себя в руках. В то время как

раньше они чувствовали себя беспомощно, и им было стыдно, когда они сталкивались с собственной хрупкостью, теперь они сохраняли осознанность, присутствие и могли справляться со своими повседневными трудностями, что позволило им физически и эмоционально держаться на плаву.

«Если я ловлю себя на том, что начинаю впадать в депрессию, то стараюсь выполнять дыхательные упражнения и замечаю, что чувствую себя менее тревожно и более расслабленно».

— *Кармель, 44 года*

«Я привык постоянно чувствовать тревогу. До прохождения курса я бы оценил свою тревожность на десять баллов, однако теперь моя тревога снизилась до трёх баллов».

— *Тони, 82 года*

### **Нормализация состояния, уменьшение изоляции и проявление общей человечности**

Эти три фактора — нормализация состояния, уменьшение изоляции и проявление общей человечности — красной нитью проходили через все интервью. Все участники сообщили, что испытали облегчение в связи с возможностью обмена опытом с другими людьми, находящимися в сходном положении.

«На месте каждого участника я видел себя самого».

— *Тони*

«Осознание того, что другие тоже болеют и что мне не нужно постоянно делать вид, что всё в порядке, позволило мне принять чувства, возникающие из-за собственной болезни».

— *Шемус, 69 лет*

«Теперь я не чувствую себя в такой изоляции. Обычно проходила неделя-другая, а я не разговаривал ни с кем о раке. До того, как пришёл в группу, я ко всему относился равнодушно. Здесь мне помогли в этом плане».

— *Джо, 52 года*

### **Уменьшение невежества**

Первоначально участников группы удивил тот факт, что основное внимание уделяется обучению новым способам жизни. В ситуации, когда согласно общественному нарративу они, по всей видимости, оказываются бесполезны, и у них возникает страх, что система здравоохранения поставила на них крест, мы выступаем с предложением, требующим активности и вызывающим — полностью вступить в контакт со своими переживаниями.

«До того, как я пошла на занятия в группе, я постоянно была встревожена и чувствовала страх из-за своей болезни, я была уверена, что она может атаковать в любой момент. Часто я нервничала из-за того, что могу упасть замертво на улице или сойти с ума и убить кого-нибудь. Благодаря полезной

информации, которую я получила от медицинских работников хосписа, которые подробно разъяснили мне особенности моей болезни, а также благодаря тому, что я выполняю дыхательные упражнения, я больше не испытываю такого чувства страха».

— *Кармель*

## Оказание и получение помощи

Участники говорили, что испытывали удовольствие, помогая другим членам группы, как обмениваясь друг с другом опытом, так и поддерживая друг друга во время практики. Они также говорили о своих собственных переживаниях, связанных с получением помощи, а также о тех трудностях, с которыми они столкнулись из-за того, что стали больше зависеть от других и стали с большей открытостью относиться к тому, что другие люди помогают им.

«Мне доставляет удовольствие помогать другим, даже сейчас приносить им пользу».

— *Пэт, 79 лет*

«Порой незнакомец может открыть ту дверь, которая закрыта для члена вашей семьи, он может исправить ваши ошибки и дать надежду».

— *Тони*

## Принятие

Многие говорят о том, что им трудно было принять свою текущую жизненную ситуацию. Для многих участников



прояснилась связь между принятием и способностью вовлекаться в повседневную жизнь и управлять ею. Этот уровень принятия близок к ощущению самоконтроля и того, что ты сам являешься творцом своей жизни.

«Занятия помогли мне умерить ожидания — в отношении своего тела — и теперь я знаю о своих ограничениях».

— Шемус

«Программа помогла мне прийти к согласию с собой — принять, что моё тело гибнет. Благодаря этому появляется понимание, почему ты здесь. Когда примиряешься с этим, можно получать радость от того, что у тебя ещё есть».

— Джон, 44 года

## Открытость

Зачастую открытость возникала извне, благодаря общению внутри группы. Джо работал водителем грузовика и пришёл в группу на условии, что не будет участвовать в обсуждениях, если не захочет. Он хранил молчание около четырёх недель и, в конце концов, заговорил. В своём интервью он рассказал нам, что побудило его к этому. Позже эта открытость распространилась на членов его семьи и, наконец, на его внутреннее пространство.

«Я сам себе поразился. Когда я увидел, как другие проявляют открытость, мне стало легче открыться

самому. Открытость даётся мне нелегко. Обычно я не раскрываю своих карт, однако я увидел, что здесь в этом нет никакого смысла, и если бы никто не высказывался, занятия не приносили бы пользы. В последние несколько недель я стал понемногу разговаривать со своей женой. Она всегда хотела разговаривать со мной, но я отказывался, и группа помогла решить мне эту проблему. Теперь я не могу остановиться».

## ОЦЕНКА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ

73 процента участников группы, прошедшие интервью, сообщили, что удовлетворены или очень удовлетворены предложенной им программой. 21 процент участников, которые выразили умеренную удовлетворённость, столкнулись с трудностями, применяя этот метод в повседневной жизни. Они сообщили, что могли использовать его во время занятий, но им трудно было применять полученные знания за пределами группы. Три человека выразили низкую удовлетворённость программой; им не понравился метод, и было трудно вовлечься в процесс.

«Я не знала о том, что существует подобная группа поддержки. Я думала, что нужно быть особенным, чтобы иметь возможность участвовать в подобной программе. Я действительно верю в людей, и приятно знать, что людям не всё равно».

— Китти, 86 лет

## ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Паллиативная медицина — это сложная, специализированная область в плане применения психологических методов и методов осознанности. Необходимо корректировать свои ожидания, связанные с результатами работы, с учётом ухудшающихся физических и умственных возможностей пациентов. Программы ПССО и КТБО, в формате восьминедельного курса, предполагают строгое обучение, требующее формальной практики и интеграции осознанности в повседневную жизнь. В паллиативной терапии пациенты обучаются, находясь перед лицом глобальных жизненных трудностей, и у них очень ограниченный запас энергии для формальной практики.

Наше исследование, хотя и является пробным, показывает, что осознанность является полезным методом, ведущим к снижению эмоционального стресса, налаживанию отношений и повышению способности справляться с трудностями, а также уменьшению изоляции у паллиативных пациентов. Оценки удовлетворённости в группе неизменно были высокими, и пациенты находят, что программа доступна для понимания. С точки зрения экономики здравоохранения, эта программа не сокращает расходов, поскольку она требует основательного планирования и мониторинга, однако она делает психологические методы более доступными для пациентов-мужчин и пожилых людей; обе эти группы не всегда сообщают о своих психических проблемах и мало прибегают к психологической терапии.

При сравнении опыта наших паллиативных пациентов, участвующих в группах по осознанности, с опытом, описанным в литературе по моделям осознанности, обнаруживаются несколько областей сходств и различий. Наши данные, очевидно, содержат два определяющих фактора осознанности, описанных Скоттом Бишопом, — самоконтроль и ориентацию на опыт<sup>107</sup>. Пациенты сообщают, что лучше контролируют своё настроение, лучше общаются как в группе, так и вне её, больше сосредоточены на настоящем и больше его ценят, а некоторые стали чувствовать себя более целостно. Большая часть участников ощутили, что обратились навстречу собственным переживаниям. Они стали более полно принимать свою болезнь и установили более тесный контакт со своими физическими и эмоциональными состояниями. Некоторым людям подобный опыт принёс удовлетворение, для других же оказался несколько болезненным.

В рамках своей работы мы убеждены, что существуют четыре активных действия, направленных на сокращение стресса и повышение способности жить с хроническим заболеванием: это намерение, внимание, движение навстречу трудностям и доброта. В трудные времена благодаря *намерению* возникает чувство, что присутствует выбор. Паллиативные пациенты приходят, поскольку им рекомендуют вступить в группу, и их необходимо побуждать к активному участию. Отголоски этого можно увидеть на примере пациента, который пришёл, даже не зная, чего ожидать от участия. Основное

намерение, которое озвучивали люди в группе, заключалось в том, чтобы помочь себе приспособиться, но не к смерти и умиранию, а к жизни с ограничениями. *Вниманию*, самый активно преподаваемый навык, члены группы часто использовали в качестве инструмента для преодоления трудностей. Все они, каждый по-своему, *повернулись лицом к трудностям*, открываясь, делясь своим опытом, меньше избегая и заменяя прежние истории и размышления новыми историями — порой более печальными, но всегда более целостными. Однако в группе говорили именно о *доброте* во всех её проявлениях, именно доброту люди видели на лицах друг друга, эти братья и сёстры на пути, учась друг у друга, помогая людям и принимая от других помощь<sup>108</sup>.



ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

# МЕДИТАЦИЯ И ДУХОВНАЯ ЗАБОТА





## Использование медитации для повышения уровня медицинского ухода и «правильного обращения»

Кэти Бланк, доктор медицины

*Полноценно ли образование, которое получают врачи, медсёстры и другие медики? Кэти Бланк полагает, что это не так, поэтому она стала основательницей Ассоциации Тонглен (Tonglen Association), представляющей собой команду волонтеров, обучающих медитации и другим созерцательным техникам персонал медицинских учреждений Франции. Только если мы знаем, как заботиться о самих себе, пишет она, мы сможем заботиться о других — и медитация является ключевым средством, которое поддерживает нас в этом, а также даёт нам пространство и силы для того, чтобы по-новому справляться с жизненными трудностями.*

**К**ак возможно справиться со всеми теми страданиями, с которыми мы сталкиваемся по жизни — утратами, расставаниями, болезнями, неудовлетворённостью и, конечно, со смертью? Не говоря уже

о распространяющейся на Западе эпидемии таких недугов, как депрессия и низкая самооценка, которые, по всей видимости, пока ещё относительно неизвестны в Азии — по меньшей мере, в некоторых её областях. Как примирить требования нашего высокотехнологического общества, пытающегося отодвинуть от нас границы болезни и смерти, с потребностями внутреннего «я», стремящегося к этическим ценностям, человечности и простоте? Ответ заключается в том, что мы можем выработать такой подход к жизни, который я называю «заботой о себе — заботой о других». Это та жизненная энергия, что лежит в основе любой реальной заботы, и медитация — один из инструментов, заимствованных из буддизма, который позволяет нам на практике воплотить это отношение в его динамике. Такое движение — от себя к другому и обратно — позволяет нам развивать в себе человечность и поступать так, как если бы мы писали слово «Другой» с большой буквы. Медитация — это простая, мощная и глубокая техника, помогающая нам противостоять трудностям и дающая возможность улучшить свою жизнь. Она является неотъемлемой частью нашего подхода к заботе о других — той его частью, к которой каждый может прибегнуть.

«Правильное обращение» стало центральной проблемой сферы здравоохранения — как для пациентов, так и для специалистов по уходу. Мы должны научиться «правильному обращению» с людьми и развивать навыки такого обращения в качестве противовоядия

ненадлежащему обращению. Последнее проявляется во множестве форм, может быть активным или пассивным и часто возникает по причине невежества, неловкости или страха, вызываемых в нас видом страдания и смерти. Также возникновение «неправильного обращения» связано с возникающим у медиков в результате стресса и избыточной нагрузки, ложащейся на них, отношением к пациентам, поведением, а также в связи с психологическими рисками, которым они подвержены.

Ассоциация Тонглен не пытается анализировать причины «неправильного обращения», у нас нет цели разрешить эту проблему: мы решили направить свои умственные усилия на развитие метода «правильного обращения» — как с самими собой, так и с другими. Что бы мы ни делали — будь то уход за пациентами или подготовка специалистов-медиков — наше внимание всегда сосредоточено на человеческом измерении ситуации. Как же развивается умение слушать, благодаря которому мы обнаруживаем в себе творческий потенциал и ресурсы для взаимодействия с другими именно на этом уровне?

Опыт, который я хочу здесь изложить, в основном почерпнут из практики помощи другим людям. Начиная с 1994 года, мы работаем с людьми, сталкивающимися со всевозможными трудностями, и члены нашей Ассоциации проводят с этими людьми много времени. В общечеловеческом, религиозно нейтральном ключе мы делимся с ними некоторыми бесценными жемчужинами буддийских учений, поскольку в этих учениях

присутствуют чрезвычайно полезные инструменты, помогающие человеку обрести мир и безмятежность, по-новому взглянув на жизненные ситуации. В этих учениях мы находим методы, практические знания и науку об уме, которые легко объяснить и соотнести с нашей собственной жизнью. Там есть всё необходимое. В то же время я обычно указываю людям на то, что подобное богатство и мудрость присутствуют во всех великих духовных и философских традициях — пусть они структурированы и представлены иначе. Именно этот светский подход положен в основу деятельности Ассоциации Тонглен, и мы много работаем над тем, чтобы очертить, прояснить и ясно выразить буддийские учения и практики — так, чтобы их можно было передавать другим людям максимально точно, сохраняя их глубину и действенность.

В деле заботы о других людях мы очень быстро усваиваем, что те, о ком мы заботимся, обладают богатством, которое нужно обнаружить, если мы действительно хотим им помочь, а также чтобы не истощиться самим. За свою жизнь эти люди накопили знания и способности, которые мы можем помочь им раскрыть. Для этого нам просто следует создать среду, в которой их внутренние ресурсы смогут проявиться — пространство тишины, в котором мы сможем услышать другую личность и по-настоящему встретиться с ней. Это превосходный подход, он помогает нам научиться заботе о других, которой сопутствует забота о себе; подобным же образом, заботясь о себе, мы учимся лучше заботиться о другом

человеке. Постепенно, благодаря этим динамичным отношениям, мы начинаем раскрывать свою истинную сущность, поскольку полнота встречи и общения с другой личностью преображают нас. В то же время мы не чувствуем никакого дискомфорта, помогая другим и способствуя их развитию, ведь благодаря этим людям мы снова начинаем чувствовать свою значимость и развиваться вместе с ними.

Отталкиваясь от подобного опыта заботы о других, Ассоциация Тонглен разработала обучающие курсы, помогающие нам стать лучше, по моему собственному описанию — «более хорошими людьми». В повседневной жизни все мы, так или иначе, вступаем в общение с людьми, которые по разным причинам страдают, и мы можем узнать, как помочь им улучшить свою жизнь и выстоять в жизненном хаосе. Короче говоря, мы можем научиться заботиться о них. Пройдя эти обучающие курсы, некоторые люди решают стать волонтерами, опекающими и сопровождающими людей. Мы также разработали курсы для медицинского персонала, здесь я опишу один из таких курсов, который мы назвали «Быть, присутствовать и слышать» (Being, Presence and Listening).

Мы разрабатывали этот курс с учётом некоторых важных наблюдений. Во-первых, пациенты и люди, находящиеся на трудном этапе жизни, часто больше жалуются на то, что опекуны недостаточно их слушают, чем на свою болезнь или другие проблемы. Во-вторых, людям, заботящимся о пациентах, и медикам, сталкивающимся

с их страданиями, часто приходится иметь дело с постоянным увеличением рабочей нагрузки, а потому им как правило не удаётся найти на всё время. Часто это является причиной стресса и отсутствия удовлетворённости работой — а это прямой путь к профессиональному выгоранию.

Медитация — это способ установления связи с нашим умом, позволяющий нам противостоять этим трудностям. На самом деле мы не вводим понятие «медитации» сразу же, поскольку оно связано в умах людей с разнообразными идеями, представлениями и предубеждениями, которые могут создать блок в восприятии. Вместо этого мы говорим, что нужно «сделать перерыв», и каждое обучающее занятие начинается и заканчивается подобным «перерывом». Я предлагаю сделать перерыв прямо сейчас...

## **РАССЛАБЛЕНИЕ, ПРОСТРАНСТВО И УСТОЙЧИВОСТЬ**

Вам не нужно менять свою позу. Просто осознавайте своё тело, сидя на стуле. Ощутите, как ваши ягодицы касаются сиденья стула, а ноги — пола. Это всё, что нужно сделать. В этом нет ничего сложного или тайного. Возможно, теперь вы лучше осознаёте своё тело? Затем начните осознавать напряжение в теле. Вы, возможно, не знаете этого, но напряжение, которое мы носим в своём теле в течение дня и даже когда спим ночью, равнозначно тому, как если бы мы постоянно

носили с собой сумку весом от пяти до десяти килограмм. Стиснуты ли ваши челюсти? Напряжены ли плечи? А что по поводу живота? Мягко расслабляйтесь на выдохе.

Выдох — это расслабляющее движение. Это также очень важный момент — к примеру, в боевых искусствах, — поскольку именно на выдохе вы обретаете устойчивость и можете действовать. Во время этого расслабляющего движения вы, возможно, можете почувствовать, как начинают развязываться какие-то узлы. Ваши ноги находятся на полу, ягодицы давят на поверхность стула, и вы ощущаете вес своего тела. Внутри нас будто бы возникает пространство, где можно спокойно обосноваться.

Это пространство может стать для нас полезным, если мы зададимся вопросом: «Где я сейчас?» Часто, когда мы заняты разными делами, мы теряем из виду мотивацию и намерение, с которых всё начиналось. Просто вернитесь к ним. «Почему я читаю эту книгу?» Или: «Почему я хочу заботиться о других?» Когда вы задаёте себе такие вопросы, что-то в вас высвобождается. Что-то раскрывается. Как будто ваш ум способен сбиться с пути и сказать себе: «Ну вот, я потерялся».

В этом действительно нет ничего таинственного. Освоив это упражнение, на него можно тратить всего несколько секунд, и его не нужно выполнять слишком долго, хотя со временем мы предлагаем людям более продолжительные упражнения, чтобы люди могли во всей полноте пережить этот опыт.

\* \* \*

Более десяти лет мы проводим тренинги, на которых обучаем умению слушать, присутствовать, заботиться, общаться, а также действовать в ситуации кризиса, и профессионалы говорят, что находят подобный подход к жизни чрезвычайно полезным, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Даже во Франции — где всегда существовало жёсткое разделение между церковью и государством, где духовность очень часто смешивают с религией, а всё, что сходит с проторенной конфессиональной тропы, рассматривается едва ли не как культ или секта — приятно видеть, что медитация теперь начинает получать заслуженное признание.

Мы разработали курс «Быть, присутствовать и слушать» для школы медицинских сестёр IFSI Nord в Марселе<sup>109</sup>. Впервые мы провели этот курс в 2007 году с Женевьевой Ботти и в последующие годы проводили его повторно в этом и других колледжах. Курс предназначался для студентов первого года обучения, состоял из семи модулей по три часа и шёл в двух группах, состоящих из двенадцати-четырнадцати человек, более пяти месяцев. Хотя это был обязательный предмет, студенты не получали за него баллов для заключительного годового экзамена, на котором они сосредотачивались в первую очередь. Поскольку для руководства колледжа введение этого предмета было новаторским решением, мы также предложили провести его оценку.

В нашей жизни присутствует неизбежное страдание, и оно связано с нашими собственными



ограничениями — болезнями, разлукой, переменами и смертью. Однако зачастую то, как мы реагируем на события, с которыми сталкиваемся в жизни, только добавляет страданий к уже имеющимся, и это можно предотвратить. Когда мы осознаём, в каких отношениях ум скорее мешает, чем помогает нам, мы начинаем понимать, почему важно учиться адекватнее его использовать, не позволяя уму использовать нас. Когда мы заботимся о других людях, то понимаем, как важно подводить их к осознанию этого факта. Поэтому совершенно необходимо сделать знания о природе ума частью профессионального образования, которое получают специалисты в сфере здравоохранения. Узнавая себя и понимая, как о себе заботиться, человек может узнать и понять другого человека, а значит, и понять, как лучше о нём заботиться.

Не так давно я читала двухчасовой доклад примерно перед шестидесятью пятью студентами-медиками шестого курса, который назывался «Как поддерживать людей, которые испытывают страдание». Мне удалось разъяснить им, зачем нужно делать «перерыв»: он служит как для их собственного блага, так и закладывает основу для более глубокого и более великодушного умения слушать. После двухчасового доклада несколько студентов поднялись с мест; один из них заговорил с нотами раздражения в голосе. «Неслыханно, что нас учат этому только на шестом курсе», — сказал он. «Мы накопили огромное количество знаний и практических навыков, но *это* — основа всего. Почему об этом говорят так поздно и так кратко в ходе нашего обучения?»

Студенты были по-настоящему тронуты, поскольку в обучении, которое они проходят, внимание уделяется только знаниям и техническим навыкам, которые могут меняться с развитием науки. Их никогда не учили просто тому, как *быть*, хотя это ключевой момент при любой встрече с пациентом, позволяющий поставить диагноз. Я восприняла раздражение этого студента как хороший знак.

Иначе говоря, создавая пространство, способствующее слушанию, естественно, мы будем понимать друг друга лучше. Знание, понимание и забота о себе — это поистине путь к знанию, пониманию и заботе о других. Здесь нет ничего, кроме здравого смысла, и данный подход способствует возникновению обстоятельств, благоприятных для исцеления. Я не хочу углубляться в детали относительно того, что именно мы лечим, однако существуют различные уровни: исцеление тела, исцеление сердца и исцеление ума.

В связи с этим я вспоминаю историю Мишель, хорошо известного во Франции психоаналитика. Она была очень разгневана, когда обратилась к нам, поскольку незадолго до того узнала, что её обманывали относительно состояния её здоровья. Результаты анализов были изменены, и оказалось, что на самом деле у неё был рак на поздней стадии, который дал метастазы в печень. Будучи врачом, она прекрасно знала, что это означает.

Мишель принимала участие в одном из наших трёх- или четырёхдневных семинаров для людей, находящихся на трудном этапе жизни; на этих семинарах

мы обсуждаем, как можно по-иному взглянуть на происходящее. В конце своего пребывания на семинаре Мишель сказала: «Не знаю, вылечат ли мой рак, если честно, я думаю, что умру, но со мной уже кое-что произошло. Я обнаружила, что благодаря молчанию умение слушать развивается настолько, что я себе такого и представить не могла, также благодаря молчанию человек становится гораздо мягче. Как будто все кусочки мозаики собираются, и ты видишь её смысл. Всё кажется гораздо проще».

Через два дня мне позвонили и сообщили: «У Мишель случился инсульт, и теперь она не может говорить». Для психоаналитика речь чрезвычайно важна, и когда я отправилась навестить её, то думала, что, должно быть, она очень тяжело переживает произошедшее. Когда я вошла в её комнату и спросила: «Как вы себя чувствуете?», она взглянула на меня, широко улыбнувшись, и жестом руки показала, что всё к лучшему. Что в ней исцелилось? Явно не её тело, поскольку на следующий день она умерла, но что-то в ней самой. Она обрела глубокий покой.

Чтобы лучше познакомиться с собой и чтобы узнать другого человека, мы ставим перед собой вопрос: «Кто мы?». Во время курса обучения мы разбираем этот вопрос с помощью ряда размышлений о нашем восприятии, о том, как мы обращаемся со своими мыслями и эмоциями. Осознавая, как устроен наш ум и как наши восприятия, эмоции и мысли могут завладевать и манипулировать нами, мы понимаем, каким образом это может приводить к стрессу, страданию и ненадлежащему обращению. Вполне естественно, мы приходим к выводу,

что если хотим жить лучше, нам нужно учиться воспринимать реальность такой, какая она есть, а не такой, какой она кажется или какой мы хотели бы её видеть; и нам нужно узнать, как быть, а не просто нагружать себя знаниями. Этого легко можно достичь, если мы знаем, как уравнивать и контролировать свой ум и повышать его эффективность с помощью медитации.

Медитация — необычайная вещь, поскольку кроме неё нам не нужно больше ничего делать и ничему учиться. В сущности, это процесс возвращения к простоте. Это хорошая новость в том случае, если на нас уже чрезмерно давят все прочие вещи, которые нам необходимо делать или знать. Любой, кто работает в сфере здравоохранения, слишком хорошо понимает, насколько труднее стало медикам в последнее время в связи с ужесточением административных требований, сокращениями персонала и так далее. При этом, возможно, существует способ выполнять ту же работу эффективно и проявляя доброту по отношению к людям, но одновременно избегая переутомления. Мы можем научиться создавать в себе пространство, из которого можно открываться и ощущать единство с другими людьми, слушать, позволяя человеку расслабиться и обрести уверенность. Мы можем развивать друг друга за счёт такого отношения, и результат не заставит себя ждать.

Теперь я расскажу, как мы преподносим некоторые темы, раскрываемые на тренинге. В связи с вопросом «Кто мы?» мы проводим занятие на тему ощущений,

которое называется «Как нас обманывают наши чувства». Мы не видим реальность такой, какая она есть. Мы позволяем себе обманываться, думая, что нечто является реальным, но на самом деле наши ощущения не позволяют нам воспринять реальность полно или являют нам какую-то её интерпретацию. К примеру, мы видим только определённые длины волн, составляющих цветовой спектр, и воспринимаем на слух только ограниченный диапазон звуковых колебаний, в то время как некоторые животные воспринимают гораздо более широкий диапазон звуков. Поэтому мы существенно ограничены способностями наших органов чувств.

Мы не воспринимаем непрерывных изменений, происходящих с нами. Сейчас мы немного изменились по сравнению с тем, какими были несколько минут назад. Заметили ли мы эту перемену? Мы не воспринимаем всего, что движется вокруг нас. Мы не чувствуем, как вертится Земля. Конечно, это бы весьма усложнило нашу жизнь, обладай мы способностью чувствовать все подобные движения и изменения, поэтому мы отфильтровываем такого рода информацию, чтобы нормально функционировать. Однако это также означает, что мы не воспринимаем огромного объёма информации. Так что в каком-то смысле мы отключаемся от части реальности. Множество примеров доказывают, что наш мозг непрерывно заново выстраивает реальность, которая, по его мнению, является наиболее вероятной. У нас вероятностный подход к окружающему миру, и поэтому мы не видим мир таким, какой он есть.

Другая тема, которая раскрывается на нашем тренинге, связана с тем, что наши органы чувств формируются через действие, то есть нам необходимо *действовать*, чтобы развить их. Эксперименты, проведённые двумя психологами, Ричардом Хельдом и Аланом Хейном в 1958 году, восхитительно просто и наглядно это демонстрируют<sup>110</sup>. Они воспитали группу котят в темноте, и лишь некоторым из них позволяли свободно передвигаться. К этим котяткам были прикреплены небольшие тележки, где помещались другие котята, не способные двигаться самостоятельно. Через несколько недель всех котят выпустили на свет и дали им возможность свободно двигаться. Только те котята, которым с самого начала позволяли свободно передвигаться, могли нормально двигаться — так, как двигаются «зрячие» котята. Те же котята, которых возили в тележках, вели себя так, будто были слепыми, натываясь на предметы и падая. Этот эксперимент подтверждает, что визуальное восприятие развивается на основе визуальной ориентации, которую обеспечивает деятельность. Такие же результаты были получены и в других ситуациях, даже в исследованиях, которые проводились на отдельных клетках. Поэтому представляется, что внешняя реальность возникает лишь тогда, когда мы активно действуем в мире.

Мы можем углубляться в эту тему, размышляя над тем, что происходит, когда мы делаем что-либо для других людей: для своих детей, которых пытаемся защитить от опасностей жизни, или для наших пациентов, которые, как мы чувствуем, уязвимы.

На учебном занятии, посвящённом восприятию, мы узнаём, что на самом деле не видим реальность такой, какая она есть. Мы не только постоянно фильтруем получаемую информацию в соответствии со своими привычками и другими неотложными приоритетами, актуальными на данный момент, но также по-разному интерпретируем происходящее в соответствии с историей своей жизни, образованием и состоянием ума. В каком-то смысле каждый из нас приходит к собственному видению мира. Учитывая этот момент, можно лучше понять, насколько трудно общение и как важно развивать осознанность и присутствие, чтобы научиться лучше слушать.

Другое занятие мы посвящаем эмоциям. Рассматривая различия между лимбической системой и зонами коры головного мозга, мы размышляем над тем, как эмоции часто лишают нас рассудка. В связи с этим нейробиолог Рита Леви-Монтальчини, в 1986 году получившая Нобелевскую премию в области физиологии и медицины, говорила, что человек — всего лишь *Homo erectus*, но не *Homo sapiens*, поскольку он ещё находится в рабстве у своих иррациональных мыслей и эмоций. В этом контексте мы также размышляем над тем, насколько важно уметь прислушиваться к эмоциям пациентов без страха, но в то же время не заражаясь ими — сохраняя свою индивидуальность, но не уходя в отстранённость.

На третьем занятии мы затрагиваем ту идею, что наши мысли, которые мы считаем чем-то внутренним, на самом деле вторгаются в наши отношения с другими

людьми. Они являются постоянным фоновым шумом в нашей голове, нарушающим нашу способность ясно мыслить, загрязняя наше общение или препятствуя ему. Наши главные ценности, совершаемый нами выбор, наши привычки и переживания — всё это влияет на наши действия, осознаём мы это или нет. Даже особенности нашей памяти зависят от состояния ума.

Учитывая это при рассмотрении своих отношений с другими людьми, мы осознаем, что проблема заключается не в получаемой нами информации, но в том, как мы её интерпретируем. Одно и то же изначально нейтральное воздействие, к примеру, чей-то стук в дверь, будет по-разному истолкован в зависимости от мысли, возникшей в нашей голове в тот момент. Мысль вызовет эмоцию, которая приведёт к определённому действию. К примеру, если у моего соседа неприятности из-за каких-нибудь проблемных местных подростков, услышав звонок, я могу подумать о них, и когда подойду к двери, могу стать раздражённой, напряжённой или встревоженной. Напротив, если я ожидаю, что позвонит мой друг, скорее всего, я открою дверь с широкой улыбкой. А если я напугана, поскольку слышала о волне ограблений в данном районе, я могу подумать, что кто-то попытается вломиться в дом.

Через наши органы чувств на нас постоянно воздействует огромное количество раздражителей, а они приводят к возникновению мыслей. В результате нас переполняют всевозможные эмоции, руководящие нашими действиями так, что мы даже не знаем об этом.



Поэтому большинство наших действий являются скорее автоматическими, чем намеренными. Они представляют собой реакции на раздражители, и большую часть времени они возникают при отсутствии всякого контроля с нашей стороны. Мы думаем, что являемся хозяевами своих действий, мыслей и выбора, однако насколько на самом деле мы свободны?

Когда речь заходит об этических вопросах, мы полагаем, что всё, что нам нужно для того, чтобы прояснить наши идеи и решиться на правильное действие — это размышление и обсуждение. Тем не менее, в любой конкретной ситуации существует множество мелких моментов, которые влияют на её структуру и постоянно приводят к её изменению. Как пишет в своей книге «Секреты этики» (Ethical Know-How) Франциско Варела, нам необходимо учитывать каждый из этих «микромиров». Они составляют реальность нашей жизни. Каждый из этих моментов порождает разные бесчисленные стимулы, которые вызывают настрой, являющийся, как мы только что увидели, скорее реакцией, чем свободным действием. Какова наша установка в каждом из этих микромоментов? Поступаем ли мы этично при каждой из этих «мгновенных адаптаций», по выражению Варелы?

Поэтому коммуникация, в которую мы вступаем с другими людьми, всегда зависит от состояния нашего ума, от нашей интерпретации реальности и наших привычных склонностей. Наше поведение нельзя отделять от того, каким кажется нам мир и другие люди. Осознав, что пребываем в рабстве и что у нас не так

много внутренней свободы, мы тут же легко поймём, насколько важно научиться лучше применять свой ум. Вооружившись этим знанием, мы видим, что в бесчисленном множестве случаев мы поступаем противоположным образом по отношению к тому, как хотели бы, и, в сущности, неправильно относимся к другим людям — как на работе, так и в повседневной жизни.

Поскольку благодаря медитации мы учимся более полно присутствовать с самими собой и другими людьми, она позволяет нам наблюдать за собственным поведением и более ясно осознавать его. Такое наблюдение не подразумевает осуждения себя. Речь идёт о том, чтобы совсем незаметно привносить осознанность, внимание и пространство во всё, чем мы занимаемся. Медитация заставляет нас занять радикально иную позицию по отношению к себе и своему окружению. Это чрезвычайно эффективный метод, с помощью которого мы можем научиться более полному присутствию рядом с другим человеком, несмотря на все эти профессиональные ограничения, в связи с которыми мы можем посвящать ему (или ей) всё меньше и меньше времени. С помощью одной лишь этой установки можно без усилий создать пространство, где можно расслабиться, отдохнуть и перестать защищаться.

Пространство и тишина чрезвычайно могущественны. На один из наших семинаров по уходу пришёл мужчина по имени Диего. Как человек с картезианским взглядом на жизнь, он верил только в то, что мог потрогать и понять. Его отзыв об упражнении, включавшем

в себя молчаливое общение с другим человеком лицом к лицу, звучал следующим образом:

«Происходящее заставляет мой картезианский ум сомневаться, хотя я действительно это пережил; однако отклик, который я ощутил, доказывает, что это не ложь! Десятилетиями я только и занимался тем, что принимал решения и отдавал распоряжения. Я едва ли сознавал, что окружающие меня люди страдают от последствий моих действий, но как собрать в кулак волю и изменить что-то? Вы лучше меня знаете, что наше поведение глубоко бессознательно, однако вот что я хотел сказать: я стал держать свои нравственные обещания. Это, конечно же, непросто. Когда я выполнял групповое упражнение, у меня в голове возникла мысль, что я ощущаю в точности то же самое, что чувствовал, когда учился прыгать с парашютом. Когда вы находитесь в четырёх тысячах метрах над землей, выглядывая в пустоту из двери самолёта, и ваши уши наполняются оглушительным шумом, ум говорит вам: „Сделай это!“, а тело кричит: „Нет!“ Возможно, только я сам действительно понимаю, через какую внутреннюю борьбу мне пришлось пройти в этой ситуации. Так или иначе, окружающие люди удивились, заметив мою трансформацию!»

Мы действительно ведём себя подобным образом, и я думаю, нет ничего дурного в признании того, что мы все

немного сопротивляемся. Наши привычки и наши стремления действительно почти противоречат друг другу.

Мы произвели оценку нашей программы обучения в конце первого курса, состоявшего из семи занятий. Каждое трёхчасовое занятие включало в себя две части, которые начинались и заканчивались десятиминутными «перерывами», так что студенты в общей сложности практиковали медитацию в течение семи сессий по сорок пять минут. Это не так уж много, однако, согласно нашим оценкам, произведённым через месяц и через шесть месяцев, 70 процентов студентов были совершенно удовлетворены курсом, 80 процентов сказали, что порекомендуют курс знакомым. Поначалу внимание всех студентов было занято экзаменами, а на этом обязательном курсе они не получали никаких баллов. 65 процентов студентов сообщили, что попробовали заниматься медитацией, и это принесло им большую пользу. Более половины студентов стали делать «перерывы» в своей повседневной жизни.

Мы получили от студентов удивительные отклики о том, каким образом данный курс им помог. Они говорили, что благодаря курсу они обрели благополучие, новую энергию, лучше стали контролировать свои импульсы, глубже понимать свои ограничения, у них стало меньше предрассудков и более адекватный настрой. Для одной студентки, которая на протяжении всех занятий хранила молчание, сидя в конце аудитории, курс стал единственной надеждой. Ей удалось рассказать нам, что на занятиях она обрела некоторое умиротворение

перед лицом всех тех несчастий и насилия, с которыми сталкивалась в жизни.

Я хочу завершить свой рассказ, поделившись с вами одной историей. Около года тому назад в «Ассоциацию Тонглен» обратились из Отделения паллиативной медицины госпиталя в Монпелье. Нас спросили, сможет ли один из наших волонтеров приехать и посетить это отделение. Нам объяснили, что сотрудники стоят перед лицом этической проблемы в связи с пациентом, который требовал, чтобы его отправили в Бельгию для эвтаназии, а его семья не знала, как быть. Этого мужчину звали Стефан. Ему было около сорока лет, и он страдал от нейродегенеративного заболевания, которое за два года привело к тому, что он мог двигать только веками. Он был спортсменом и любил жизнь. Его отчаяние можно было понять.

Один из наших волонтеров-опекунов отправился навестить Стефана. Он рассказал нам, что перед тем, как войти в палату Стефана, в глубине своего сердца он пробудил память о том, что в его понимании является любовью и мудростью, чтобы суметь проявить себя соответствующим образом. Вести беседу было сложно, поскольку Стефан не мог говорить, и единственный способ общения с ним заключался в том, чтобы показывать алфавит, из которого он по буквам мог составлять слова и предложения. Когда волонтер вошёл в комнату, то явно ощутил сгустившееся в пространстве страдание. «Стефан признался, что охвачен гневом», — позже рассказал нам опекун.

«Спустя час или чуть больше я решил объяснить ему, что значит „сделать перерыв“, а затем уделить несколько минут совместной практике, в качестве подспорья используя дыхание. К моему удивлению, Стефан с большой открытостью согласился попробовать, его лицо засияло. На секунду мне показалось, что практика раскрыла перед ним внутреннее пространство, которое, по моим ощущениям, он искал. Когда я позже попросил его описать, что он чувствовал, единственное, что Стефан сказал, было: „Меньше боли“. Спустя два часа я спросил, хочет ли он, чтобы я вернулся и снова навестил его. Стефан попросил меня прийти поскорее, в течение двух дней, и поддержал мысль о том, чтобы во время следующих посещений двое или трое из нас проводили с ним время. В стремлении Стефана избавиться от непереносимого страдания мимолётный опыт медитации, очевидно, достаточно заинтересовал его, поскольку, когда мы вернулись, он специально попросил нас продолжить практику».

После этого Стефан никогда больше не просил об эвтаназии. Трое волонтеров поочередно курировали его во время регулярных занятий медитацией в больнице, а затем и у него дома. Вскоре он снова улыбался, его жизнь обрела направление, и к большому удивлению и удовлетворению медсестёр он прожил ещё почти год.

Физическая и эмоциональная перемена, произошедшая в Стефане после посещения волонтеров, была

совершенно очевидна. У пациентов с таким заболеванием выделяется много слизи, и они боятся «захлебнуться». Стефан очень беспокоился из-за этого, и ему необходимо было отводить слизь каждые десять минут. Однако когда он медитировал, количество слизи сокращалось, его дыхание успокаивалось, а лицо становилось расслабленным и сияло.

Люди, которые ухаживали за Стефаном, были по-настоящему поражены той переменой, которую они наблюдали. Они пригласили нас в Отделение паллиативной медицины, чтобы обсудить нашу работу, и в каком-то смысле на нас смотрели как на «специалистов» по работе с трудными случаями.

Перед своей смертью Стефан дал согласие на то, чтобы мы поделились его историей с другими людьми. Он ничего не знал о буддизме и не был последователем никакого духовного учения, однако сообщил, что открытие медитации стало для него самым прекрасным подарком, который он только мог получить. Медитация дала ему возможность обрести ясность и пространство в самом себе.

Здесь мы увидели, что можем научиться более полному присутствию рядом с другими людьми, можем менять свой настрой так, чтобы вести себя с ними «правильнее», при этом не утрачивая гармонии с самими собой и не выходя за рамки налагаемых на нас внешних ограничений. Способ, позволяющий развить более естественную этическую установку, на самом деле существует — это то, что Франциско Варела называл

«мгновенной адаптацией». Он пишет: «В первом приближении я мог бы сказать, что мудрый (и добродетельный) человек — это тот, кто знает, что хорошо, и спонтанно поступает таким образом»<sup>111</sup>.

Завершая эту главу, возможно, мы сможем найти время — как мы поступаем в конце каждой нашей встречи, посвящённой заботе о других, или в конце дня обучения — чтобы в последний раз сделать перерыв и подумать: даже если я был рассеян и из всего прочитанного в моей памяти сохранилась лишь малая часть, было ли что-то, что меня затронуло и что я хотел бы запомнить? Было ли что-то, чтобы я хотел бы усвоить и применить для своего развития? Давайте сейчас просто уделим время тому, чтобы подумать над этим, молчаливо пожелав, чтобы получилось осуществить это на практике; и чтобы совершённые нами усилия смогли по-настоящему способствовать работе всех тех людей на этом свете, которые трудятся ради облегчения страдания других и ради большего мира, большей человечности и большей любви.



## Присутствовать, заботясь о других

Розамунд Оливер

*Что произойдёт, если попытаться разъяснить группе тюремных охранников, как медитировать? Розамунд Оливер описывает свой опыт, связанный с обучением «духовной заботе» на территории Великобритании, а также то, как методы медитации могут помочь трудящимся на тяжёлой работе людям справиться со стрессом, притуплением чувства сострадания и профессиональным выгоранием.*

Сейчас в это, возможно, сложно поверить, но в конце 1970-х – начале 1980-х годов слово «медитация» в профессиональной среде было ругательством. В лучшем случае медитация воспринималась как некое возвышенное понятие из среды хиппи и нью-эйдж — странное, но безвредное, — а в худшем случае медитацию видели как первый шаг на пути к промыванию мозгов и «сектантству».

В то время я работала в центре Лондона, имея возможность посещать занятия по йоге и встречаться с людьми, испытывавшими влияние распространявшегося

тогда буддийского образа мысли, число которых росло; я также входила в круг людей, которые открыли для себя тот факт, что медитация способна привносить больший мир и расслабленность в нашу жизнь, полную стресса и спешки. Едва ли я смогу передать, насколько радикальный и полный переворот произвело во мне это открытие — оно повлияло на все сферы моей жизни и на характер моего отношения к другим людям. Чтобы эта трансформация стала частью моей жизни и работы, мне пришлось потратить несколько лет на изучение методов медитации — сначала в дзен-буддизме, а затем в тибетском буддизме; и только затем я начала понимать, как можно привнести эти методы в рабочую обстановку.

В 1984 году, работая в медитационном центре в Северном Лондоне, я вступила в небольшую группу, участники которой делились различными известными им методами медитации со всеми, кто приходил на наши еженедельные занятия. В эту растущую группу входили специалисты различных профессий, работавшие в разных институтах — в социальных службах, юридической, финансовой сфере, в преподавании, в больницах, хосписах и тюрьмах. Позже некоторые из этих людей приглашали меня нанести ответный визит в их организацию — чтобы рассказать о медитации или провести практическое занятие по ней.

У медитации долгая история, и она ведёт своё происхождение из устной традиции. Знания о ней передавались буквально из уст в уста через учителей в течение тысячелетий, поэтому в каком-то плане можно говорить

о том, что техники медитации дошли до нас посредством прямой передачи. В 1978 году я впервые научилась методу медитации на осознанность от Аджана Сумедхо, учителя тайской лесной традиции буддизма тхеравады. В то время я обучалась у учителя дзен-буддизма, сосредоточившись на методах, описанных в «Сатипаттхана-сутте» — это основной источник, содержащий рекомендации по обучению осознанности, данные Буддой. С 1981 года я обучалась в русле различных тибетских традиций у множества учителей, в том числе у Согьяла Ринпоче, Чогьяма Трунгпы Ринпоче, Дилго Кхьенце Ринпоче и Его Святейшества Далай-ламы.

В последние годы основным средством, с помощью которого эти знания достигают широкой аудитории, стали книги. Когда в 1992 году вышел бестселлер Согьяла Ринпоче «Тибетская книга жизни и смерти», в открытых нами центрах увеличился спрос на уроки по медитации. В некоторых местах, чтобы попасть на занятие, люди выстраивались в очередь, выходявшую на дорогу, поскольку они прочли о пользе медитации в этой книге и теперь хотели освоить её на практике. Можно начать с чтения о медитации, однако в какой-то момент в ходе практического обучения нам потребуется человек, который занимается медитацией и понимает, как это делать, а также может помочь нам осмыслить прочитанное. Нам необходимо, чтобы нами кто-то руководил в процессе освоения медитации. Чем-то это похоже на обучение вождению автомобиля. Гораздо легче научиться, если человек, уже умеющий водить, показывает нам, как это делать.

С середины 1970-х годов, благодаря международной сети центров «Ригпа», основанных по всему миру Согьялом Ринпоче («ригпа» — тибетское слово, которое означает «глубочайшая природа ума»), тысячи людей открыли для себя медитацию. Некоторые приходят всего на одно занятие, а другие не прекращают ходить и спустя двадцать или тридцать лет. Так или иначе, люди начинают знакомиться с медитацией и могут приступить к освоению сокровищ этой необычайной традиции.

Некоторых людей медитация очень сильно увлекает. Учитель дзен, у которого я обучалась, часто предостерегал нас перед началом разговора о медитации. Он говорил: «Не слушайте меня, если вы не готовы попасться на крючок, подобно рыбе. Уходите, если вы не готовы оказаться захваченными». Многие люди, услышав о медитации лишь однажды, вступили на совершенно новый путь открытий, который, возможно, изменил их жизни.

Поскольку теперь медитация стала гораздо более распространённой и понятной гораздо более широкому кругу людей, легко забыть о той громадной устремлённости, которая потребовалась людям для более глубокого изучения этих методов, когда они только знакомились с ними; в некоторых случаях, чтобы попасть на занятия, приходилось тратить на дорогу по несколько часов. Один мужчина, плотник, каждый четверг совершал путешествие длиной в четыреста миль до Лондона и обратно, чтобы научиться медитировать и обучать этому методу небольшую группу людей в Манчестере, на севере Англии.

Некоторые люди приходили, поскольку это было модно, однако обычно они не задерживались надолго. Гораздо чаще люди приходили из-за того, что ощущали усталость или в их жизни были какие-то беспокоящие их проблемы, которые они хотели решить. Некоторые приходили после серьёзного кризиса, который пошатнул основы их жизни. Они приходили не в момент кульминации кризиса, поскольку зачастую выживание поглощало всю их энергию и время. Они приходили позже, когда кризис почти миновал, поскольку хотели узнать, как можно научиться лучше адаптироваться к жизни и справляться с подобными проблемами в будущем. Один художник, который посещал занятия по медитации в Лондоне, однажды ночью не ночевал дома, а когда вернулся, то обнаружил, что произошёл пожар и дом полностью сгорел. Все его работы были уничтожены вместе со всем имуществом. Вполне понятно, что ему было чрезвычайно сложно переживать эту ситуацию, которую усугубило то, что в это время также завершились его отношения с самым близким человеком. Иными словами, он потерял всё. Однако он пришёл на занятия по медитации не сразу же в период этой разрушительной ситуации. Он пришёл несколькими месяцами позже, чтобы обучиться навыкам медитации, которые помогли бы ему пережить период собирания своей жизни заново. Эти навыки помогли ему смириться со своей огромной потерей и принять тот полный жизненный переворот, который ему пришлось пережить.

Некоторые люди, посещавшие занятия по медитации в самом начале, работали в сфере здравоохранения и отмечали, что медитация приносит им огромную пользу в жизни. Я помню молодого врача, который пришёл на одно из наших занятий. На работе коллеги спрашивали его: «В чём дело? Теперь ты выглядишь гораздо более спокойным». Он сказал мне: «Я не могу рассказать им, чем занимаюсь. Они подумают, что я сошёл с ума, если я скажу, что занимаюсь медитацией». В те дни медитация и сумасшествие не рассматривались как две совершенно отдельные области. Если вы увлекались медитацией, обычно это воспринималось как предзнаменование целой цепочки проблем. Чудесно, что сегодня мы можем говорить, что занимаемся медитацией, и люди не воспринимают нас как безумцев!

Каким образом мы начали внедрять методы медитации в систему здравоохранения и другие структуры, к примеру, в тюрьмы? Во-первых, частью «тектонического» культурного сдвига, происходившего в обществе в то время, стало постепенное принятие идеи медитации. Очевидно, со времён Второй мировой войны произошли громадные изменения, поскольку мы научились лучше решать проблемы бедности и болезней, по крайней мере, в развитых странах. Поскольку эти базовые проблемы выживания были частично решены и продолжительность жизни людей увеличилась, в богатых обществах акценты сместились в сторону других проблем, таких как достижение большего благополучия.

В Соединённых Штатах, Великобритании, Франции, Германии, Австралии, Швейцарии и других странах возрос интерес к осмыслению того, как можно повысить уровень удовлетворённости и счастья — как на индивидуальном уровне, так и в сфере оказания социальной помощи и медицинских услуг. Этот новый интерес шёл рука об руку с научными исследованиями, которые подтверждали существование связи между ростом ощущения благополучия и практикой медитации.

Врачи, тюремные служащие, медсёстры, социальные работники и другие люди по всему миру стали стремиться освоить методы медитации, чтобы жить более благополучно и развить в себе способность адаптироваться к рабочим условиям, зачастую весьма тяжёлым и способным вызвать стресс. Вслед за публикацией «Тибетской книги жизни и смерти» в нескольких странах была разработана Образовательная программа духовной заботы (Spiritual Care Education Program). Целью этой программы было интегрировать преимущества методов, основанных на медитации и сострадании, в сферу социальной помощи и здравоохранения. Побуждая и обучая специалистов использовать эти методы в работе, мы раздумывали над тем, как можно применять их в организациях из области медицинских услуг. Мы хотели показать людям, работающим в таких организациях, во-первых, что им лично принесёт пользу ежедневное выполнение простой индивидуальной практики медитации, и что она также принесёт пользу тем, кто находится на их попечении, а во-вторых, что если они освоят некоторые практики

сострадания, описанные в этой книге, это позволит им улучшить свои отношения с другими людьми — как в области заботы о людях, так и организационной работы. Нам также было очень интересно продемонстрировать, что эти методы могут стать средством против переутомления и профессионального выгорания.

Важно отметить, что когда мы проявляем заботу о людях на глубоком эмоциональном и психологическом уровне, сначала всё же может потребоваться облегчить их физические боль и страдания. В книге «Несомненная истина для сомневающегося мира: тибетский буддизм и современный мир» (Uncompromising Truth for a Compromised World: Tibetan Buddhism and Today's World), написанной буддийским учителем и учёным, профессором Самдонгом Ринпоче, этот момент раскрывается через следующую историю:

«В палийском каноне приводится история о голодном человеке, которому Будда не стал передавать своё учение. Он сказал: „Сначала вы должны накормить его, и он должен насытиться. Только после этого он удовлетворится и сможет выслушать учение. Поэтому когда речь заходит о людях, постоянно переживающих бедность или несчастья, нам необходимо сначала избавить их от этих насущных несчастий... Если основные потребности не удовлетворены, ум не способен освободиться от болезненных нужд тела. Эта проблема лежит в основе природы вещей, и нам необходимо разрешить её“»<sup>112</sup>.



Медицинские сотрудники, социальные работники, тюремные служащие и т. д. работают в такой среде, где им очень часто и в разных ситуациях приходится сталкиваться с голодом, бедностью и страданием. При этом людям, работающим в этих сферах, необходимо заботиться о других на очень высоком уровне. Согласно данным Бюро по здоровью и безопасности Великобритании, государственному независимому комитету по здоровью, безопасности и болезням в профессиональной среде, профессиональными областями, в которых отмечаются наивысшие показатели рабочего стресса за три года — с 2009-го по 2011-й, — оказались сферы здравоохранения, социальной защиты, образования и общественного управления. Профессии, в которых отмечался наивысший уровень рабочего стресса за эти же три года: работники социальных служб, учителя и специалисты, связанные с обеспечением социальной защиты<sup>113</sup>.

Многие люди, работающие в области медицины и в других смежных областях, сталкиваются с выгоранием и «притуплением чувства сострадания». Выгорание — это состояние продолжительного физического, эмоционального и умственного переутомления, которое, по всей видимости, не уменьшается даже после того, как страдающий человек отдохнул. Выгорание глубоко связано с рабочим стрессом. Человек ощущает, что работа и жизнь в целом стали для него непосильны. Выгорание может приводить к состоянию истощения и усталости, которые переходят в пораженчество, в чувство безнадежности и беспомощности, неспособности выпутаться

из проблем. Это переживание может стать настолько сильным, что люди порой не в состоянии более выполнять свою работу и бросают её. Поскольку в ходе развития профессионального выгорания его часто не замечают, это приводит к тому, что люди начинают негативно относиться как к самим себе, так и к своей работе, и постепенно теряют связь со способностью переживать сострадание. Иногда такое состояние называют приглушением чувства сострадания — его описывают как проигнорированное выгорание. Зачастую самые ответственные сотрудники оказываются наиболее уязвимыми для выгорания.

Люди, пришедшие на наши занятия, поскольку работа, которой они занимались, приводила к стрессу, обнаружили, что их не просто обучают навыкам, которые можно использовать для преодоления рабочего стресса — что, в свою очередь, позволяло предотвратить развитие выгорания, но их также обучали целому ряду навыков, касающихся общего подхода к жизни, которые помогли им выстроить отношение ко множеству различных жизненных ситуаций и переживаний. Они поняли, что эти методы могут быть также полезны для других людей, и стремились передать их своим коллегам по работе, а также своим пациентам, клиентам и подопечным.

Когда мы впервые начали использовать эти методы в больницах и других организациях, чтобы напрямую показать сотрудникам, как можно применять их для себя и своих клиентов, нам приходилось «протаскивать» медитативные техники тайно. Мы не могли даже

произнести этого слова, поскольку порой это порождало у людей слишком большой страх и подозрение. Нам приходилось называть медитацию как-то иначе, поэтому мы изучали всевозможные книги в поисках идей относительно терминологии, которая позволила бы познакомить людей с данными методами, не вводя слова «медитация». Мы остановились на термине «управление стрессом».

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ДЛЯ МЕДСЕСТЁР

В 1987 году меня пригласили в крупный хоспис Святого Иосифа в Хакни, в Восточном Лондоне, чтобы познакомить его сотрудников с методами медитации. Именно в этом хосписе Сесили Сондерс впервые опробовала свой подход к лечению боли, перевернувший мир; этот подход затрагивал все аспекты боли, включая социальную, эмоциональную и духовную стороны страдания. Она стала первой, кто стал использовать большие дозы обезболивающих, таких как морфий, для облегчения физической боли умирающих людей. В это время хоспис Святого Иосифа предлагал курс по уходу за умирающими пациентами, одобренный Английским национальным советом по сестринскому делу, акушерству и патронажной работе. Именно на этом курсе, который мы представили как «управление стрессом», я начала знакомить с базовыми техниками медитации медсестёр, приехавших со всего мира на обучение в этот хоспис —

теперь эти техники, вероятно, назвали бы «практикой осознанности».

В группе, состоящей примерно из тридцати медсестёр, которые должны были неподвижно сидеть в течение пяти минут, занимаясь исключительно восстановлением связи со своим телом и наблюдением за дыханием, вскоре были подняты две темы. Во-первых, медсёстры переживали по поводу того, каким образом они проводят время со своими пациентами. Некоторые медсёстры осознали, что настолько торопились выполнить свои рабочие задачи, что им не удавалось уделить время тому, чтобы просто побыть рядом с умирающим человеком. Также им казалось, будто другие должны всегда видеть их за делом, чем-то занятыми, и непозволительно было просто сидеть и находиться рядом с пациентом. Одним из последствий такого стиля работы стало то, что даже когда медсестра хотела прерваться и побыть рядом с пациентом, ей было очень трудно остановиться и просто сделать это. Поэтому мы рассматривали медитацию на осознанность в контексте осмысления реакции борьбы или бегства, открытой Уолтером Кэнноном; в контексте работ Ганса Селье, эндокринолога, который впервые продемонстрировал существование стресса; а также смелой адаптации метода «вызова реакции релаксации» Герберта Бенсона. Затем нас интересовало, как на практике донести наше видение до медсестёр. Наша цель заключалась в том, чтобы медсёстры приобрели новую привычку к осознанности на работе, открыли для себя способ избегать перегрузок, что уменьшило

бы последствия стресса. Это позволило бы им более полноценно присутствовать рядом с пациентами и лучше заботиться о них в установленных рамках.

Я рассказала группе об очень простом методе под названием «Пятиминутный отпуск». Этот метод, разработанный Согьялом Ринпоче, является чрезвычайно простым; благодаря ему люди, у которых много дел, могут ежедневно выделять пять минут на то, чтобы спокойно пребывать наедине с собой, давая своему уму возможность в процессе сосредоточения на одном предмете, а именно на дыхании, расслабиться и обрести покой. Научившись этому, они постепенно могут увеличивать количество времени, ежедневно выделяемого на медитацию.

---

*УПРАЖНЕНИЕ:*

## ПЯТИМИНУТНЫЙ ОТПУСК

Если вы занимаетесь медитацией впервые, или если вы обычно медитируете с закрытыми глазами, то это упражнение лучше выполнять, открыв глаза. Я бы также порекомендовала вам держать спину прямо, но сохраняя некоторую подвижность, поскольку это способствует лучшему течению энергии в вашем теле и медитативному состоянию, если вы способны сохранять бдительность. Если вы чувствуете, что ваш ум занят мыслями, то можете направить свой взгляд слегка вниз, а если вы чувствуете небольшую сонливость, можете чуть приподнять его.

Упражнение включает в себя три простых шага. Согьял Ринпоче часто говорит: «Мы разбрасываемся повсюду, и едва ли кто-то довольствуется самим собой». Поэтому в первую очередь мы *возвращаем ум к самому себе*. Мы просто даём возможность нашим рассеянными мыслям вернуться туда, откуда они пришли, и позволяем себе более полно присутствовать. Мы не думаем о прошлом, не предвосхищаем будущего. Когда мы пребываем в таком состоянии, у нас может возникнуть чувство присутствия здесь, сейчас, в собственном теле; мы можем ощутить своё тело, ощутить себя сидящими на стуле. Благодаря этому мы можем почувствовать себя комфортно, ощутить, что нас благожелательно принимают. Эта практика выполняется в течение одной минуты.

Затем следует второй шаг: *отпускание*. Мы отпускаем любой зажим и напряжение, которое ощущаем. Мы просто отпускаем его, как будто разжимая сжатый кулак. Выдыхая, мы одновременно отпускаем любое напряжение; поступая так, мы даём себе пространство. Просто наблюдая за своим вдохом и выдохом, мы позволяем себе ощущать простор и открытость. Можно выполнять эту практику в течение двух минут.

Шаг третий: расслабление. Мы даём своему уму возможность естественным образом успокоиться, принимая любые мысли, которые мы в нём находим. Мы ведём себя как благожелательный хозяин,

радушно принимающий каждого гостя, уделяя каждому прибывшему подобающее внимание, однако не разговаривая с каждым слишком долго, и двигаясь дальше, чтобы поприветствовать следующего гостя. Мы просто погружаемся в свою естественную самость, в свой природный ум, в сияние своей глубинной природы, чтобы наш ум оставался, насколько это возможно, в состоянии естественного покоя. Эту практику мы выполняем ещё две минуты.

Теперь остановитесь на мгновение и обратите внимание на свои ощущения. Каково вам находиться в таком состоянии? Естественным ли оно для вас? Хотелось бы вам сохранять подобное состояние в своей жизни? Существует известная тибетская поговорка, которая переводится следующим образом: «Медитации нет, есть привычка к медитации». Именно в таком ключе мы стараемся подходить к практике, с чувством, будто медитация является чем-то привычным и естественным.

Заканчивая пятиминутную медитацию, мы стараемся добиться того, чтобы возникшее в ней ощущение сохранилось в нашей деятельности. Постепенно, по мере практики, мы начинаем выполнять медитацию более естественно и несколько иначе.

---

Можно выполнять эту практику, сосредотачиваясь на дыхании. Однако не каждому удобно так делать, поэтому вместо этого можно пользоваться методом сосредоточения на наблюдении за объектом, скажем, за вазой

с цветами, галькой или свечой — в зависимости от того, что лучше подходит конкретному человеку.

По мнению многих людей, подобное ежедневное пятиминутное пребывание в медитации — мощный и простой способ, позволяющий человеку остановиться, обрести большую сосредоточенность и связь с самим собой. Опрошенные отмечали, что после практики, занимаясь своими повседневными делами, они обрели большую осознанность, лучше понимали себя и, конечно, лучше осознавали своё поведение с другими людьми. В этом методе также делался акцент на том, как сохранять подобное полноценное присутствие уже после пятиминутной практики, занимаясь своими делами. Медсёстры обсуждали, как можно более полно включить атмосферу этого переживания в свою работу. Один из приёмов, который они разработали, заключался в следующем: нужно прикрепить маленькую цветную наклейку на наручные часы, чтобы каждый раз, когда медсестра сверяется со временем, этот маркер напоминал ей о необходимости сделать паузу и остановиться, хотя бы на несколько секунд. Некоторые сотрудники пришли к выводу, что ритуал мытья рук, который они часто совершали в течение дня, является хорошей возможностью вспомнить о том, что нужно остановиться и восстановить связь с самими собой. Другой приём — на секунду сделать паузу, когда зазвонит телефон, и перед тем, как ответить, вдохнуть и выдохнуть.

Второй темой, которая была затронута в ходе практики пятиминутной медитации, был тот факт, что



средний медперсонал, работавший в хосписе, регулярно сталкивался со смертью своих пациентов. Время от времени, когда пациент умирал, медсёстры ощущали невыносимое чувство утраты и ощущали себя виноватыми из-за этой неожиданной реакции, поскольку им казалось, что переживать такое горе — непрофессионально; так что они могли только сдерживать свои чувства. Подавление этих чувств стало очевидным уже после короткого периода практики медитации, пройденной медсёстрами. В связи с этим мы задумались над созданием простых групп поддержки, встречи которых начинались бы со спокойной практики медитации, где медсёстры могли бы в узком кругу поговорить о своих переживаниях и получить совместную поддержку от своих коллег.

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ТЮРЬМЫ

Я также применяла эти методы в другой рабочей обстановке. В 1992 году мы вместе с коллегой, который работал начальником тюрьмы, обучали методам медитации осознанности тюремных служащих, инспекторов по надзору и работников администрации в тюрьме Пентонвиль в Северном Лондоне, в которой сейчас содержится более 1200 заключённых. Работа в тюрьме связана с очень большим стрессом. Известно, что среди сотрудников тюрьмы высокие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, особенно среди тех, кто работает

в этой сфере много лет, и исследования показали, что эти люди обычно не живут долго после выхода на пенсию<sup>114</sup>. Руководство Пентонвиля решило заняться проблемой высокого уровня стресса и текучести кадров среди сотрудников, предоставив им возможность каждую неделю в течение одного часа обучаться различным навыкам снятия напряжения. Такие занятия были известны как «счастливый час»; что не было официальным названием — такое имя дали занятиям сами сотрудники. Одной из возможностей, предлагаемой во время этого образовательного часа, было изучение методов физического и умственного расслабления.

Мы всё ещё называли такое обучение «управлением стрессом». Тем не менее, когда в ходе занятий продолжительностью в десять недель мы стали знакомить группу из двадцати произвольно набранных сотрудников с различными методами медитации осознанности, мы начали употреблять слово «медитация». Мы познакомили сотрудников с методом «Пятиминутного отпуска» и определёнными способами работы с дыханием или наблюдением за объектом сосредоточения. Кроме того, мы имели смелость познакомить их с методом, который сейчас называли бы «сканированием тела», и посвятили одно занятие практике этого метода под спокойную музыку<sup>115</sup>.

На каждом занятии мы устраивали дискуссию, во время которой сотрудники могли обсудить, как они пользуются этими методами, а также, если необходимо, получить дальнейшие рекомендации и поддержку.

Согласно наблюдениям многих участников, практика оказала на них достаточно глубокое воздействие, порой в такой степени, что это замечали другие люди. Один из молодых служащих сообщил: «Сотрудники, работающие на разных этажах, сказали, что я стал более спокоен, чем в прошлом месяце». Они спросили его, не занимается ли он на тренажёрах. Другой, более пожилой сотрудник, который уже несколько лет страдал от сильного звона в ушах, отметил, что его состояние существенно улучшилось спустя месяц ежедневной практики медитации. Программу оценили как чрезвычайно успешную, и по окончании первых десяти недель многие тюремные служащие и сотрудники продолжили ходить на занятия второго и третьего курса инструктажа, обучаясь медитации под руководством тюремного начальника по дисциплине.

Этот проект продолжался около двух лет. Мы обнаружили, что когда люди, работавшие в стрессовых условиях тюрьмы, знакомились с простыми методами медитации, то их стресс снижался, они становились более спокойными и способны были лучше общаться со своими коллегами и другими людьми на работе, в том числе и с самими заключёнными. Они не только обнаружили, что чувствуют себя более расслабленно и им стало легче общаться с другими людьми; но также заметили, что повысилась их способность испытывать эмпатию и сострадание к другим людям, что, по всей видимости, является естественной составляющей медитации. Когда во время одной из дискуссий седой сотрудник коротко

констатировал тот факт, что благодаря медитации он, наконец, сумел ощутить горе, которое испытывал в связи с потерей жены, он явно был удивлён, когда другие присутствовавшие в помещении стали побуждать его к тому, чтобы он больше рассказал о своих чувствах. Их расположение к нему, естественно возникшее после совместной медитации, вероятно, позволило ему раскрыться.

Эмпатию и сострадание также можно намеренно развивать посредством медитации. Один из методов развития сострадания, которому мы обучаем в рамках Программы по духовной заботе, представляет собой краткое размышление о сострадании под названием «Восприятие другого человека просто как другого себя». Основой этого метода является серия буддийских практик, цель которых — обучить ум развитию сострадания.

Этот метод прост, суть его в том, чтобы смотреть на других так же, как на самих себя; он является одним из самых действенных способов, пробуждающих естественно присущее всем нам сострадание. Заботясь о других людях, мы порой ощущаем, что наше сострадание блокируется, и в такие моменты мы не знаем, как помочь другому человеку. Порой мы можем даже забыть о том, что он, подобно нам, является человеком, и смотрим на него как на «номер» или на «пациента». Вместо того чтобы смотреть на другого человека в свете всей истории его страданий и боли — ведь порой мы можем не знать, как адекватно на неё отреагировать, — мы можем смотреть на него просто как на человека, такого же, как мы сами. Если мы сможем

хотя бы на минуту остановиться и взглянуть на другого человека подобным образом, это поистине может привести к большему человеческому пониманию между нами, и часто мы снова начинаем чувствовать сострадание.

Глядя на другого внутренним взором, мы видим, что он (или она) — такой же, как мы, у него (неё) такие же потребности, такие же страхи, такое же глубинное стремление к тому, чтобы быть счастливым и избегать страдания. Сделав ещё один шаг и буквально встав на место другого человека, мы осознаем, что подобно тому, как мы не хотим страдать и стремимся к счастью, этот человек также желает избежать страдания и быть счастливым. Тогда мы можем ощутить бóльшую готовность присутствовать рядом с этим человеком, понимать и принимать его или её. Как писал Далай-лама, «в конечном итоге, все люди одинаковы — все мы состоим из одной плоти, крови и костей. Все мы хотим счастья и стремимся избежать страдания. Кроме того, все мы обладаем одинаковым правом на то, чтобы быть счастливыми. Важно осознавать, что как человеческие существа мы друг от друга не отличаемся»<sup>116</sup>.

Благодаря медитации между мной и любым человеком, с которым возникают трудности, может возникнуть мост, что особенно полезно, если мне трудно полноценно переживать сострадание по отношению к определённому человеку или трудно даже вообразить его страдания. Использовать этот приём также полезно, когда мы чувствуем, что «сгораем» на работе и переутомляемся, или если у нас просто опускаются

руки от того, сколь многие люди нуждаются в нашей заботе. Если мы действительно сможем воспринимать каждого человека, которому помогаем, как уникального, как просто другого себя, и если мы сможем помнить о том, как много наша забота значит для этого человека, то это может вдохновить и преобразить нас, помочь нам справиться с истощением, поскольку сострадание поистине наполняет энергией.

Прежде чем приступить к этой медитации, мы выбираем человека, которому мы посвятим её. На практике вызвать у себя сострадание к определённой личности может быть сложно, поэтому выберите человека, с которым хотели бы ближе пообщаться, но с которым вам не просто разговаривать. Это может быть клиент, пациент или коллега по работе. Может быть, с этим человеком у вас связана какая-то история, а возможно, он выводит вас из себя; это может быть тот, кому вы хотите помочь, но не знаете, как, или некто очень отстранённый и закрытый. Когда вы только приступаете к освоению этого метода, лучше не выбирать человека, который представляет для вас наибольшую проблему.

---

*УПРАЖНЕНИЕ:*

## **ВОСПРИЯТИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ПРОСТО КАК ДРУГОГО СЕБЯ**

Сначала некоторое время посидите спокойно и в удобной позе, сохраняя бдительность, но расслабленно, просто позволяя себе ощутить собственное

присутствие. Если вам легче делать это с закрытыми глазами, можете их закрыть.

В первую очередь поразмышляйте над тем фактом, что все мы — люди. Абсолютно все мы одинаковы в том плане, что хотим счастья и удовлетворённости и стремимся избегать боли и страдания.

Подумайте, кому вы хотели бы посвятить эту практику, представьте человека, которого вы знаете и кто испытывает трудности в жизни. Вы можете представить, что этот человек находится перед вами, представить его таким, каким вы видели его или её в последнее время. Постарайтесь почувствовать, что этот человек присутствует и находится сейчас с вами.

Представьте, как вы на самом деле хотели полноценно общаться с этим человеком. Спросите себя, что препятствует вашему общению. Это страх того, что вас не поймут? Или может быть, вы искренне не знаете, что препятствует общению. Отмечайте любые переживания, возникающие у вас при взгляде на этого человека.

Теперь, вместо того, чтобы воспринимать его или её привычную роль или способ бытия, представьте этого человека просто как «другого себя». Представьте, что этот человек — такой же, как вы.

У него те же надежды и страхи, то же глубокое стремление к счастью, к тому, чтобы в жизни всё сложилось удачно. Он или она так же глубоко боится страдания, так же стремится освободиться

от любого страдания и боли, так же имеет опыт страха, отвержения, печали и гнева. Поэтому вы во всех отношениях можете рассматривать человека, находящегося перед вами, как подобного себе, как просто «другого себя».

Теперь вы можете открыть своё сердце, проявляя сострадание и желая этому человеку освободиться от его или её страдания. Побыв с этим чувством несколько мгновений, вы можете пожелать ему блага и отпустить его образ, просто продолжив сидеть дальше. Когда вы почувствуете готовность, откройте глаза, удерживая любые добрые чувства, которые у вас возникли.

Это размышление о сострадании является очень простым, его можно быстро выполнить перед тем, как навещать человека, испытывающего боль или страдающего. Мы можем просто погрузиться в это переживание на пару секунд, вспоминая: «Другой человек — такой же, как я. Этот человек — просто другой я».

Если вы хотите углубиться в этот опыт, то в конце данной медитации вы можете даже поставить себя на место этого человека и вообразить, что меняетесь с ним или с ней местами, становясь им, воспринимаемая мир с точки зрения этой личности<sup>117</sup>.

Я попыталась окинуть взглядом богатство той древней традиции, наследниками которой мы сегодня являемся. Где-то за последние сорок лет учителя и эксперты,



погружённые в буддийскую традицию, познакомили Запад с этим практическим знанием. Медленно и терпеливо они делятся этими жемчужинами медитативной практики и мудрости, заложенной в развитии сострадания, знакомя нас с этими простыми, но в то же время утончёнными методами, в надежде, что здесь, на Западе, мы сумеем применить их на работе и в личной жизни. Именно сейчас у нас есть возможность внедрять эти методы, напитанные мудростью и состраданием, в сферы здравоохранения и социальной помощи, чтобы сделать ещё лучше тот — зачастую превосходный — уход, который сейчас предоставляется клиентам и пациентам. Я попыталась показать, как с помощью этих методов люди, осуществляющие уход за другими, могут позаботиться также и о себе, как эти методы могут стать частью стратегии самоисцеления — в качестве средства против выгорания и стресса. Эти методы могут с пользой применять люди, занимающиеся даже самой трудной и стрессовой работой, к примеру, работники тюрем; они могут повысить благополучие сотрудников, что, хочется надеяться, также окажет благотворное влияние на их отношения с подопечными, коллегами, семьями и всеми, с кем они имеют дело в процессе работы.

Наконец, мы активно стремимся распространить это практическое знание как можно шире, и я думаю, совершенно правильно будет сказать, что именно в этом мы нуждаемся, чтобы продолжить с преданностью знакомить с этим знанием Запад. Ведь, как Согьял Ринпоче писал в своей «Тибетской книге жизни и смерти»,

«Что есть сострадание? Это не просто переживание сочувствия или заботы в связи со страданием другого человека, не просто сердечная теплота по отношению к находящемуся перед вами человеку или совершенно ясное понимание его потребностей и боли, это также устойчивая и действенная решимость делать всё возможное и необходимое, чтобы содействовать облегчению его страдания<sup>118</sup>.

## *Примечания*

### **ВВЕДЕНИЕ**

1. «Они решили, что с машиной что-то не так» (They Thought Something Was Wrong with the Machine). View: The Rigpa Journal, № 3 (август 2009): 42–47.
2. Антуан Лутц (Antoine Lutz) и др., «Во время ментальной практики у опытных практикующих возникают синхронные колебания большой амплитуды в диапазоне гамма-волн» (Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice), Proceedings of the National Academy of Science 101, № 46 (2004): 16369–73.
3. Джоэл Штайн (Joel Stein) и др. «Просто скажите Ом» (Just Say Om), Time, August 4, 2003, 48–56; Джеймс Шрив (James Shreeve), «За пределами мозга» (Beyond the Brain), National Geographic, март 2005, 2–31.
4. Исследование, упомянутое в этом списке, представлено в 4 и 6 главах данной книги.

### **ГЛАВА 1**

5. Шантидева, «Путь бодхисатвы. Бодхичарья-аватара» (М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2014), глава 5, стихи 2–3; смотрите также стихи 5–6.

6. «Дхаммапада: изречения Будды» (Dhammapada: The Sayings of the Buddha) в переводе Томаса Биромы (Thomas Byrom) (Bos-ton: Shambala, 1993), глава 1, стихи 1–2.
7. Уильям Шекспир, «Гамлет», акт 1, сцена 2, строки 256–257.
8. Шантидева, «Бодхиচারья-аватара», глава 1, стих 28.
9. Джон Мильтон, «Потерянный рай», книга 1, строки 254–255.
10. Из видео «Встреча умов: беседа Его Святейшества Да-лай-ламы и профессора Аарона Т. Бека» (A Meeting of Minds: His Holiness the Dalai Lama and Professor Aaron T. Beck in Conversation), записанного на Международном конгрессе по когнитивной психотерапии 2005 года (Гёте-борг, Швеция, 13 июня 2005 года), [www.youtube.com/watch?v=OyaD2kxEZcA](http://www.youtube.com/watch?v=OyaD2kxEZcA).
11. Блез Паскаль, «Мысли», 139.
12. Три метода — использование изображения, звука мантры и сосредоточения на дыхании — можно объединить в один, который я называю «Объединяющей практикой». См. Со-гьял Ринпоче, «Тибетская книга жизни и смерти» (М.: Ганга, 2015). Здесь и далее приводятся страницы англоязычного из-дания (San Francisco: Harper-SanFrancisco, 2002), 69–74.
13. Согьял Ринпоче, «Тибетская книга жизни и смерти», 73.
14. Лонгченпа, «Самоосвобождение в природе ума» (Self Libera-tion in the Nature of Mind, Semnyi Rangdrol).
15. Согьял Ринпоче, «Тибетская книга жизни и смерти», 76.

## ГЛАВА 3

16. См. главу 6.
17. Там же.

## ГЛАВА 4

18. Клиффорд Д. Сарон и Ричард Д. Дэвидсон, «Мозг и эмо-ции» из книги «Исцеляющие эмоции: беседы с Далай-ламой об осознанности, эмоциях и здоровье», (Ниж. Новг.: Деком, 2004), (Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama

- on Mindfulness, Emotions and Health) под редакцией Дэниела Гоулмана (Boston: Shambala, 1997), 67–68. Более подробную информацию об Институте ума и жизни можно найти на сайте [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).
19. Алан Уоллес описывает медитацию шаматха как «путь развития внимания, вершиной которого является внимание, которое можно поддерживать часами напролёт». Аллан Уоллес, «Революция внимания: раскрытие силы сосредоточенного ума» (The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind) (Sommerville: Wisdom Publications, 2006), xii.
  20. ЭГГ (электроэнцефалография) подразумевает неинвазивную фиксацию и интерпретацию электрической активности, возникающей в мозге, с помощью электродов, которые крепятся к поверхности головы. Эти тончайшие «мозговые волны» могут использоваться для оценки активности разных областей головного мозга, когда испытуемый находится в спокойном состоянии или выполняет различные задания на восприятие, мышление и эмоции. Во время цикла снабодрствования электрическая активность мозга меняется предсказуемым образом. Могут использоваться одинаковые стимулы, чтобы прояснить событийно-обусловленные потенциалы мозга, отражающие перцептивные, когнитивные и моторные процессы, связанные с выполнением заданий.
  21. Зара Хаушманд (Zara Houshmand) и др., «Воспитание ума: первые шаги в межкультурном сотрудничестве по нейронаучным исследованиям» (Training of the Mind: First Steps in a Cross-Cultural Collaboration in Neuroscientific Research) из книги «Образы сострадания: западные учёные и тибетские буддисты исследуют природу человека» (Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature) под редакцией Ричарда Д. Дэвидсона и Энн Харрингтон (New York: Oxford University Press, 2001), 3–17.
  22. Этот проект финансировался за счёт гранта 2191 от Института Фетцера, а также за счёт дотаций из Семейного фонда Херши, Фонда Тан Тао, Фонда исследования йоги и образования,

Фонда Mental Insight, Фонда Бауманна, Института исследования сознания Санта-Барбары; он получал финансирование от Гранта Коуча, Луиз Пирсон и Каролин Зекка-Феррис, а также от других лиц и анонимных жертвователей. «Проект Шаматха» также получил дополнительную поддержку за счёт награды за исследования Ф. Д. Варелы, вручённой Институтом ума и жизни Манишу Саггару, за счёт докторской стипендии Канадского совета по исследованиям в области социальных и гуманитарных наук на имя Балджиндера К. Садра и кандидатской стипендии Национального научного фонда на имя Катрин А. МакЛин и Анахиты Б. Хамиди. Информационную поддержку по вопросам набора участников и возможности скидок обеспечил Горный центр Шамбала (Shambhala Mountain Center), а по вопросам немонетарного кредита — Институт ума и жизни.

С начала проекта в команду входили:

Клиффорд Сарон (главный исследователь) из Университета Калифорнии в Дэвисе, Б. Алан Уоллес (директор по созерцательным практикам) из Института исследований сознания в Санта-Барбаре.

Дополнительные исследователи, имеющие отношение к Университету Калифорнии в Дэвисе: Карен Бейлз, Эмилио Феррер, Д. Рон Мэнган, Эрика Розенберг и Филип Шейвер.

Учёные-стажёры из Университета Калифорнии в Дэвисе: (с указанием их текущего места работы, если это не УК в Дэвисе): Стефен Айшел; Дэвид Бридвелл, Сеть по исследованиям ума (Mind Research Network), Альбукерке, Нью-Мексико; Хироката Фукушима, Университет Кансай, Осака, Япония; Анахита Хамиди; Тоня Якобс; Брэндон Кинг; Шири Лейви, Университетский центр Ариэль в Самарии; Катрин Маклин, Университет Джона Хопкинса; Балджиндер Садра, Университет Восточного Сиднея, Австралия; Энтони Занеско; Маниш Саггар, Стэнфордский Университет.

Учёные-консультанты и прочие исследователи: Бет Адельсон, Ратгерский университет; Джон Д. Б. Аллен, Университет

- Аризоны; Рут Баэр, Университет Кентукки; Элизабет Блэкбёрн, Университет Калифорнии в Сан-Франциско; Йенс Блехерт, Университет Зальцбурга, Австрия; Ричард Дэвидсон, Висконсинский университет, Мадисон; Минчжоу Динг, Университет Флориды, Гейнсвилл; Фирдаус Дхабхар, Стэнфордский Университет; Эзекииль ди Паоло, Баскский научный фонд Ikerbasque, Сан-Себастьян, Испания; Пол Экман, Университет Калифорнии в Сан-Франциско; Элисса Эпел, Университет Калифорнии в Сан-Франциско; Бэрри Гисбрхет, Университет Калифорнии, Санта-Барбара; Игорь Гроссман, Университет Ватерлоо, Онтарио, Канада; Пол Гроссман, Университетская клиника Базеля, Швейцария; Амиши Джа, Университет Майами; Джу Лин, Университет Калифорнии, Сан-Франциско; Маргарет Кемени, Университет Калифорнии, Сан-Франциско; Антуан Лутц, Лионский центр нейронаучных исследований (Lyon Neuroscience Research Center), Лион, Франция; Синтия Меллон, Университет Калифорнии в Сан-Франциско; Грегори Миллер, Университет Делавэра; Чарльз Резон, Университет Аризоны; Матье Рикар, Монастырь Шечен, Непал; Джонатан Скулер, Университет Калифорнии в Санта-Барбаре; Джонатан Смоллвуд, Институт исследований в области человеческого сознания и наук о мозге Макса Планка (Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences), Лейпциг, Германия; Акайша Танг, Университет Нью-Мексико; Эва Войчулик, Колледж Ваньер, Квебек; Оуэн Волковитц, Университет Калифорнии в Сан-Франциско; Сьюзан Бауэр-Ву, Университет Вирджинии.
23. Песочная мандала — элемент тантрической практики в тибетском буддизме; из цветного песка с использованием особых инструментов со всей тщательностью создаётся сложная мандала. Когда работа завершена, песочную мандалу внимательно и торжественно уничтожают, что символизирует преходящую природу материальной жизни.
  24. Эти практики подробно описаны в книгах Алана Б. Уоллеса «Революция внимания» (Attention Revolution) и «Четыре

- безмерных: практики по открытию сердца» (The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart) (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2010).
25. Задания на внимание включали в себя цветовой и словесный тест Струпа, задание Эриксона на побочные стимулы (Eriksen flanker task), тест на пространственное внимание при неявном ориентировании Познера (Covert Orienting Spatial Attention), продолжительное задание с использованием линий на распознавание целевого объекта, продолжительное задание с использованием окружностей на распознавание целевого объекта; продолжительное задание с использованием линий на подавление реакции, задание на охват оперирования (Operation Span task) и задания, связанные с рассеянностью (mind wandering tasks). Задания на эмоции включали в себя задание на эмоционально-нагруженный выбор слов, тест на микровыражения лица, задание на управление эмоциями при испуге, задание на эмпатию Левенсона и Руэф, задание с подсказками на эмоциональное воспоминание о фильме, тест имплицитного внимания на полноту-стройность и задание на управление эмоциями в ситуации «зазора внимания» (emotion-modulated attentional blink task).
  26. Психологи — авторы данной анкеты — описывают сопротивляемость как состояние, в котором «контроль высок, насколько необходимо, и низок, насколько возможно». Джек Блок и Адам М. Кремен, «IQ и сопротивляемость Эго: понятийные и эмпирические сходства и различия» (IQ and Ego-resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness», *Journal of Personality and Social Psychology* 70, № 2 (1996): 349–61.
  27. Балджиндер К. Садра (Baljinder K. Sahdra) и др., «Усиление торможения отклика во время интенсивной практики медитации является причиной улучшения адаптивного социально-эмоционального функционирования, отражённого в самоотчётах» (Enhanced Response Inhibition during Intensive Meditation Predicts Improvements in Self-Reported



- Adaptive Socioemotional Functioning), *Emotion* 11, № 2 (2011), 299–312.
28. Тоня Л. Якобс (Tonya L. Jacobs) и др., «Самоотчёты об осознанности и изменение уровня кортизола в период ретрита, посвящённого медитации шаматха» (Self-Reported Mindfulness and Cortisol Dynamics during Shamatha Meditation Retreat), *Health Psychology* (в печати).
  29. Элисса С. Эпел (Elissa S. Epel) и др., «Темп сокращения лейкоцитных теломеров предсказывает уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых пациентов мужского пола» (The Rate of Leukocyte Telomere Shortening Predicts Mortality from Cardiovascular Disease in Elderly Men), *Aging* 1, no. 1 (2009): 81–88.
  30. Элисса С. Эпел (Elissa S. Epel) и др., «Ускорение сокращения теломеров в результате жизненных стрессов» (Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress), *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 101, № 49 (2004): 17312–15.
  31. Дин Орниш (Dean Ornish) и др., «Повышенная активность теломеразы и глубокие изменения образа жизни: пробное исследование» (Increased Telomerase Activity and Comprehensive Lifestyle Changes: A Pilot Study), *Lancet Oncology* 9, № 11 (2008): 1048–57.
  32. Тоня Л. Якобс (Tonya L. Jacobs) и др., «Интенсивные занятия медитацией, иммунная клеточная активность теломеразы и рецепторы психических состояний» (Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators), *Psychoneuroendocrinology* 36, № 5 (2011): 664–81.
  33. Элисса С. Эпел (Elissa S. Epel) и др., «Может ли медитация снизить скорость клеточного старения? Когнитивный стресс, осознанность и теломеры» (Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres), *Annals of the New York Academy of Sciences* 1172 (2009): 34–53.
  34. См. статью под редакцией Джона Кабат-Зинна и Марка Уильямса, «Осознанность: Различные взгляды на её значение,

- происхождение и разнообразные практические приложения на пересечении науки и дхармы» (Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Multiple Applications at the Intersection of Science and Dharma), специальный выпуск междисциплинарного журнала *Contemporary Buddhism*, 12, № 1 (2011).
35. Рут А. Баэр (Ruth A. Baer) и др., «Использование метода оценки самоотчётов для исследования разных аспектов осознанности» (Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness), *Assessment* 13, № 1 (2006): 27–45.
  36. Кэрол Д. Рифф (Carol D. Ryff), «Счастье — это всё, не так ли? Исследования смысла психологического благополучия» (Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being), *Journal of Personality and Social Psychology* 57, № 6 (1989): 1069–81; Оливер П. Джон и Санджей Шривастава (Oliver P. John and Sanjay Srivastava), «Классификация черт большой пятёрки: история, тестирование и теоретические перспективы» (The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement and Theoretical Perspectives) из книги «Справочник по личности: теория и исследования» (Handbook of Personality: Theory and Research), 2-е издание, под редакцией Лоренса А. Первина и Оливера П. Джона (New York: Guilford Press, 1999), 102–38.
  37. Кэтрин А. Маклин (Katherine A. MacLean) и др., «Интенсивные занятия медитацией ведут к повышению точности восприятия и улучшению длительного внимания» (Intensive Meditation Training Leads to Improvements in Perceptual Discrimination and Sustained Attention), *Psychological Science* 21, № 6 (2010): 820–30. Когда исследование было начато, Катрин Маклин была выпускницей Университета Калифорнии в Дэвисе.
  38. Катрин А. Маклин и др., «Влияние интенсивных занятий медитацией на длительное внимание: изменения возможностей визуального восприятия событий, продолжительные изменения показателей ЭГГ и поведения» (Effects of Intensive Meditation Training on Sustained Attention: Changes

- in Visual Event-related Potentials, Ongoing EEG and Behavioral Performance), программа № 873.1, 2009 Neuroscience Meeting Planner (Chicago: Society for Neuroscience, 2009), статья есть в онлайн-доступе.
39. Садра и др., «Усиление торможения отклика во время интенсивной практики медитации».
  40. Пол Экман и Уолтер В. Фризен (Paul Ekman, Walter V. Friesen), «Измерение лицевых движений» (Measuring Facial Movement), *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior* 1 (1976): 56–75.
  41. Эрика Л. Розенберг (Erika L. Rosenberg) и др., «Медитация и пластичность эмоций: выражения лица и характер эмоциональных реакций на страдание» (Meditation and the Plasticity of Emotion: Facial Expression and the Unfolding of Emotional Responses to Suffering), готовится к публикации.
  42. Это название придумали мы с моим другом и коллегой Полом Гроссманом из Университетской клиники Базеля в Швейцарии.
  43. Контрольную группу списка ожидания определяют следующим образом: «В исследованиях, касающихся результатов терапии, контрольной группой списка ожидания является группа, внесённая в лист ожидания, чтобы пройти терапию после её прохождения активной группой. Контрольная группа списка ожидания предназначена для того, чтобы её членов, не подвергшихся терапии, можно было сравнить с активной группой, и также чтобы дать участникам из списка ожидания возможность пройти терапию позднее». (<http://depression.about.com/od/glossaryw/g/Wait-List-Control-Group.htm>)
  44. Более подробную информацию о Первом призовом исследовательском гранте Темплтона (Inaugural Templeton Prize Research Grant), выдаваемом Фондом Джона Темплтона, можно получить по ссылке: [http://news.ucdavis.edu/search/news\\_detail.lasso?id=10420](http://news.ucdavis.edu/search/news_detail.lasso?id=10420). Более подробная информация о «Проекте Шаматха»: <http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/shamatha-project/>.

45. Я хотел бы поблагодарить Анахиту Хамиди за существенную и терпеливую помощь по редактированию этой главы, которая многое прояснила, а также Энди Фрэзера за столь безукоризненное дальнейшее редактирование и руководство процессом.

## ГЛАВА 5

46. Более подробно рассматривается в главе 6.
47. См. главу 4.
48. Тартанг Тулку (Tarthang Tulku), «Ум открытости: медитация для обретения знания себя и внутреннего покоя» (Openness Mind: Self-Knowledge and Inner Peace through Meditation) (Cazadero, Calif.: Dharma Publishing, 1990), 51.

## ГЛАВА 6

49. Кимберли Голдэппл (Kimberly Goldapple) и др., «Изменения кортикально-лимбических трактов при клинической депрессии» (Modulation of Cortical-Limbic Pathways in Major Depression), *Archives of General Psychiatry* 61, № 1 (2004): 34–41.
50. Андреа Мечелли (Andrea Mechelli) и др., «Структурная пластичность мозга двуязычных людей: высокий уровень владения вторым языком и возраст его освоения влияют на плотность серого вещества» (Structural Plasticity in the Bilingual Brain: Proficiency in a Second Language and Age at Acquisition Affect Grey-Matter Density), *Nature* 431 (2004): 757;  
Кристиан Гейзер и Готфрид Шлауг (Christian Gaser and Gottfried Schlaug), «Структуры мозга у музыкантов и нем музыкантов отличаются» (Brain Structures Differ Between Musicians and Non-Musicians), *Journal of Neuroscience* 23, № 27 (2003): 9240–45.
51. Богдан Драгански (Bogdan Draganski) и др., «Изменения в сером веществе, вызванные обучением» (Changes in Grey Matter Induced by Training), *Nature* 427 (January 2004): 311–12.

52. Стефан Д. Боргвардт (Stephan Borgwardt) и др., «Объём серого вещества по участкам головного мозга у монозиготных близнецов, его структурное соответствие и несоответствие шизофрении» (Regional Gray Matter Volume in Monozygotic Twins Concordant and Discordant for Schizophrenia), *Biological Psychiatry* 67, № 10 (2009): 956–64.
53. Бритта К. Хёлцель (Britta K. Hölzel) и др., «Изучение людей, практикующих медитацию осознанности, с помощью морфометрии на основе воксельного моделирования» (Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry), *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3, № 1 (2008): 55–61.
54. Бритта К. Хёлцель (Britta K. Hölzel) и др., «Практика осознанности ведёт к увеличению плотности серого вещества в определённых регионах мозга» (Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density), *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, № 1 (2011): 36–43.
55. Рупши Митра (Rupshi Mitra) и др., «Продолжительность стресса влияет на пространственно-временные паттерны образования дендритных шипиков в базально-латеральном миндалевидном теле» (Stress Duration Modulates the Spatiotemporal Patterns of Spine Formation in the Basolateral Amygdala), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 102, № 26 (2005): 9371–76.
56. Аджай Вьяс (Ajai Vyas) и др., «Восстановление после хронического стресса не устраняет нейронной гипертрофии в миндалевидном теле и поведения, наблюдаемого при повышенной тревожности» (Recovery after Chronic Stress Fails to Reverse Amygdaloid Neuronal Hypertrophy and Enhanced Anxietylike Behavior), *Neuroscience* 128, no. 4 (2004): 667–73.

## ГЛАВА 7

57. В контексте текущей статьи для обозначения универсального характера и применимости дхармы я использую термин,

- начинающийся со строчной буквы «д», исключая те особые обстоятельства, при которых это слово указывает на традиционные буддийские учения и используется явно в буддийском контексте. См. статью Джона Кабат-Зинна, «Некоторые размышления о происхождении ПССО, искусные средства и проблема карт» (Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps) из книги Марка Уильяма и Джона Кабат-Зинна «Осознанность: различные взгляды на её значение, происхождение и применение» (Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Applications (London: Routledge, 2013), 281–306, впервые опубликована в специальном выпуске по осознанности в журнале Contemporary Buddhism 12, № 1 (2011).
58. См. Джон Кабат-Зинн, «Перпендикулярная реальность — поворот в сознании» (Orthogonal Reality — Rotating in Consciousness) из книги Джона Кабат-Зинна «Приходя в чувство: исцеление себя и мира с помощью осознанности» (Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness) (New York: Hyperion, 2005), 347–52.
  59. Франциско Варела (1946–2001) был одним из основателей Института ума и жизни и человеком энциклопедических знаний — мыслителем, философом, учёным и практиком Дхармы. См. Франциско Варела, Эван Томпсон и Элеанор Роуч, «Воплощённый ум» (The Embodied Mind), (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1992; второе издание 2013).
  60. Декарт был отцом философского представления о том, что реальность разделена на *res cogitans*, что обычно переводят как «мыслящая субстанция», область нематериального, ума, души и сознания, и на *res extensa*, что обычно переводят как «протяжённая субстанция» или материальная субстанция, сфера телесности и мира. Это учение легло в основу раскола между сферой ума и сферой телесности, к дуалистическому в своей основе представлению, которое в течение многих веков влияло на западную научную мысль. Только теперь этот взгляд начинает уступать место новым биологическим

представлениям о том, что не существует фундаментального разделения между умом и телом, хотя то, как мы пользуемся языком, поддерживает существование этого раскола, также как и слова «ум» и «тело», из-за которых эти сферы уже кажутся глубоко отдельными друг от друга. Каким образом сознание возникает из материального мозга, остаётся такой же тайной, как и прежде.

61. Первая благородная истина Будды гласит, что существует страдание. Вот классическое определение «дуккхи», данное Буддой: «Вот, о братья, благородная истина о страдании. В муках рождается человек, он страдает, увядая, страдает в болезнях, умирает в страданиях и печали. Стенания, боль, уныние, отчаяние — тяжки. Союз с немилым — страдание, страдание — разлука с милым, и всякая неудовлетворённая жажда сугубо мучительна. И все пять совокупностей, возникших из привязанностей — мучительны». ([www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca1/index.html](http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca1/index.html)).
62. Правильная или мудрая точка зрения, намерение, речь, действие, способ заработка, усилие, осознанность и сосредоточение.
63. Джон Кабат-Зинн, «Полная жизнь в период несчастий: как использовать мудрость своего тела и ума для борьбы со стрессом, болью и болезнью» (Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Dace Stress, Pain and Illness) (New York: Dell, 1990), 163.
64. Джон Кабат-Зинн, «Осознанность для начинающих» (Mindfulness for Beginners (Boulder: Sounds True, 2011), 18; Кабат-Зинн, «Полная жизнь в период несчастий», 96–97.
65. Джордж Дрейфус (George Dreyfus), «Подразумевает ли осознанность сосредоточение на присутствии и безоценочность? Обсуждение когнитивных измерений осознанности» (Is Mindfulness Present-centered and Nonjudgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness) из книги Уильямса и Кабат-Зинна «Осознанность», 41–54.

66. Джон Данн (John Dunne), «К пониманию не двойственной осознанности» (Toward an Understanding of Non-dual Mindfulness) из книги Уильямса и Кабат-Зинна «Осознанность», 71–88.
67. Джон Кабат-Зинн и Ричард Д. Дэвидсон, «Личный врач ума: научный диалог с Далай-ламой о целительной силе медитации» (The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation), (Oakland, Calif.: New Harbinger, 2011), 56–57.
68. Джон Д. Тисдейл и Майкл Часкалсон (John D. Teasdale and Michael Chaskalson), «Как осознанность трансформирует страдание? I: Природа и происхождение дуккхи» (How Does Mindfulness Transform Suffering? I: The Nature and Origins of Dukkha) из книги Уильямса и Кабат-Зинна «Осознанность», 89–102; Джон Д. Тисдейл и Майкл Часкалсон, «Как осознанность трансформирует страдание? II: Трансформация дуккхи» (How Does Mindfulness Transform Suffering? II: The Transformation of Dukkha) из книги Уильямса и Кабат-Зина «Осознанность», 103–24.
69. Джон Кабат-Зинн, предисловие Дональда МакКауна (Donald McCown), Диана Рейбель (Diane Reibel) и Марка С. Микоцци (Mark S. Micozzi), «Обучение осознанности» (Teaching Mindfulness), (New York: Springer, 2010), xix.
70. См. Дэниэл Гоулман, ред., «Исцеляющие эмоции: Беседы с Далай-ламой об осознанности, эмоциях и здоровье», (Ниж. Новгород: Деком, 2004). (Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions and Health (Boston: Shambhala, 2003), 113–44.
71. Согласно данным различных организаций, в 2012 году население Земли достигло 7 миллиардов. В 1990 году население равнялось примерно 5,5 миллиарда.
72. Д. Гоулман, «Исцеляющие эмоции», 189–200.
73. Марк Аллен (Mark Allen) и др. «Впечатления участников о когнитивной терапии на базе осознанности: “Благодаря терапии я изменился практически во всём”», (Participants’



Experiences of Mindfulness-Based Cognitive Therapy: 'It Changed Me in Just about Every Way Possible'), Behavioural and Cognitive Psychology 37 (2009): 413–30.

74. См., к примеру, примечания 9 и 10.
75. Джон Кабат-Зинн, «Два способа понимания медитации» (Two Ways to Think about Meditation) из книги «Приходя в чувство», 64–68.
76. Бхиккху Бодхи (Bhikkhu Boddhi), «Что на самом деле означает осознанность? Канонический взгляд» (What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective) из книги Уильямса и Кабат-Зинна «Осознанность», 19–39.
77. Джон Кабат-Зинн и др. «Влияние методов снижения стресса на базе осознанности на степень очищения кожных покровов у пациентов, страдающих псориазом средней и тяжёлой степени, проходящих фототерапию (УФВ) и фотохимиотерапию (ПУВА-терапию)» (Influence of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA), Psychosomatic Medicine 60, № 5 (1998): 625–32.
78. Бритта К. Хёлцель и др., «Практика осознанности ведёт к увеличению плотности серого вещества в определённых регионах мозга» (Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density), Psychiatry Research: Neuroimaging 191, № 1 (2011): 36–43; Бритта К. Хёлцель и др., «Снижение стресса коррелирует со структурными изменениями в миндалевидном теле» (Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala), Social Cognitive Affective Neuroscience 5, № 1 (2010): 11–17.
79. Мелисса А. Розенкранц (Melissa Rosenkranz) и др., «Сравнительный анализ влияния метода снижения стресса на базе осознанности и активного контроля при нейрогенных воспалениях» (Comparison of Mindfulness based Stress Reduction and an Active Control in Modulation of Neurogenic Inflammation), Brain Behavior and Immunity 27 (2013): 174–84.

80. Джон Кабат-Зинн, «Интерактивная медицина» (Participatory Medicine), *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* 14 (2000): 239–40.
81. См. «Политика исцеления тела» (Healing the Body Politic) в книге Джона Кабат-Зинна «Приходя в чувство», 499–580.
82. Другие исследования и ресурсы по осознанности:

Джон Кабат-Зинн, «Амбулаторная программа в области поведенческой медицины для пациентов с хронической болью, основанная на практике медитации осознанности: теоретические соображения и предварительные результаты» (An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results), *General Hospital Psychiatry* 4, № 1 (1982): 33–47.

Джон Кабат-Зинн, Лесли Липворт (Leslie Lipworth) и Роберт Бёрни (Robert Burney), «Клиническое применение медитации осознанности для саморегуляции хронической боли» (The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain), *Journal of Behavioral Medicine* 8, № 2 (1985): 163–90.

Джон Кабат-Зинн и др., «Четырёхлетний мониторинг программы на базе осознанности, направленной на саморегуляцию хронической боли: результаты терапии и соблюдение рекомендаций» (Four Year Follow-Up of a Meditation-Based Program for the Self-Regulation of Chronic Pain: Treatment Outcomes and Compliance), *Clinical Journal of Pain* 2, № 3 (1986): 159–73.

Джон Кабат-Зинн и Энн Чапмэн-Уолдроп (Ann Chapman-Waldrop), «Соблюдение рекомендаций в рамках амбулаторной программы по снижению стресса: показатели и факторы, способствующие прохождению программы» (Compliance with an Outpatient Stress Reduction Program: Rates and Predictors of Completion), *Journal of Behavioral Medicine* 11, № 4 (1988): 333–52.

Ричард Д. Дэвидсон и др. «Изменения мозга и иммунных функций, вызванные медитацией осознанности» (Alterations

in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation), *Psychosomatic Medicine* 65, № 4 (2003): 564–70.

Джон Кабат-Зинн, «Методы на основе осознанности в разном контексте: прошлое, настоящее и будущее» (Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future), *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, № 2 (2003): 144–56.

Дэвид С. Людвиг (David S. Ludwig) и Джон Кабат-Зинн, «Осознанность в медицине» (Mindfulness in Medicine), *Journal of the American Medical Association* 300, № 11 (2008): 1350–52.

## ГЛАВА 9

83. Аарон Т. Бек и др., «Когнитивная терапии при депрессии» (Cognitive Therapy of Depression (New York: Guilford Press, 1979); Кристин Фавре и Люцио Биццини (Christine Favre and Lucio Bizzini), «Некоторые вклады генетической эпистемологии Пиаже и психологии в когнитивную терапию» (Some Contributions of Piaget's Genetic Epistemology and Psychology to Cognitive Therapy), *Clinical Psychology and Psychotherapy* 2, no. 1 (1995), 15–23.
84. Майкл У. Аддис и Кристофер Р. Мартелл (Michael E. Addis and Christopher R. Martell), «Пошаговый выход из депрессии: новый метод для того, чтобы вернуться к жизни, основанный на активации поведения» (Overcoming Depression One Step at a Time: The New Behavioral Activation Approach to Getting Your Life Back), (Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 2004).
85. Джереми Д. Сафран и Зиндел В. Сегал (Jeremy D. Safran and Zindel V. Segal), «Межличностные процессы в когнитивной терапии» (Interpersonal Processes in Cognitive Therapy), (New York: Basis Books, 1990), 117.
86. Зиндел В. Сегал, Джон Д. Тисдейл и Д. Марк Д. Уильямс (Zindel V. Segal, John D. Teasdale, and J. Mark G. Williams) «Когнитивная терапия на базе осознанности в лечении депрессии:

- новый подход к предотвращению рецидивов» (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse), (New York: Guilford Press, 2002); Джереми Д. Сафран, «Психоанализ и буддизм как культурные институты» (Psychoanalysis and Buddhism as Cultural Institutions) в книге «Психоанализ и буддизм: начинающийся диалог» (Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue) под редакцией Джереми Д. Сафрана (Somerville: Wisdom Publications, 2003).
87. Жан Пиаже и Бэрбел Инхельдер (Bärbel Inhelder), «Представление о пространстве у ребёнка» (The Child's Conception of Space), (Paris: PUF, 1948).
  88. Более подробное описание «упражнения с изюминкой» можно найти на с. 233.
  89. Люцио Биццини, Вера Биццини и Кристин Фавре, «Как лечить старческую депрессию: руководство по групповой КТБО (когнитивной терапии на базе осознанности (Comment soigner la depression geriatrique: Le manuel de traitement de groupe CTDS (Cognitive Therapy with Decentering Strategies))), (Geneva: Trajets, 1999), 66.
  90. Сегал и др., «Когнитивная терапия на базе осознанности при депрессии» (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression), 109–10.
  91. Люцио Биццини и др., «Осознанность и депрессия» (Mindfulness et depression). Sante mentale, № 147 (2010): 69–72; Гвидо Бондольфи (Guido Bondolfi) и др., «Профилактика рецидивов депрессии с помощью когнитивной терапии на базе осознанности: воспроизведение и расширение метода в швейцарской системе здравоохранения» (Depression Relapse Prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Replication and Extension in the Swiss Health Care System), Journal of Affective Disorders 122, № 3 (2010): 224–31.
  92. Пьер Филиппо (Pierre Phillipot) и Зиндел В. Сегал, «Психологические методы на базе осознанности: развитие эмоционального сознания для улучшения качества жизни»

- (Mindfulness-Based Psychological Interventions: Developing Emotional Awareness for Better Being), *Journal of Consciousness Studies* 16, № 10–12 (2009): 285–306.
93. Сегал и др., «Когнитивная терапия на базе осознанности при депрессии», 206.
  94. Руми, «Дом для гостей» (The Guest House) из книги «Избранные стихи: Основное из поэзии Руми» (Selected Poems: The Essential Rumi) в переводе Коулмана Баркса (New York: Penguin Classics, 2004), 109.
  95. Сегал и др., «Когнитивная терапия на базе осознанности при депрессии», 202.
  96. См. Джеймс Кармоди (James Carmody) и Рут А. Баэр (Ruth A. Baer), «Связь между практикой осознанности и уровнем осознанности, медицинские и психологические симптомы и благополучие в рамках программы снижения стресса на базе осознанности» (Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program), *Journal of Behavioral Medicine* 31, № 1 (2008): 23–33; Филипп Раэс (Filip Raes) и др., «Осознанность и уменьшение когнитивной реакции на плохое настроение: данные, полученные в исследовании о взаимосвязи этих явлений и в клиническом исследовании нерандомизированного списка ожидания (Mindfulness and Reduced Cognitive Reactivity to Sad Mood: Evidence from a Correlational Study and a Non-Randomized Waiting List Controlled Study), *Behavior Research and Therapy* 47, № 7 (2009): 623–27.
  97. Эмили Л. Б. Ликинс (Emily L. B. Lykins) и Рут А. Баэр, «Психическое функционирование у людей, долгое время практикующих медитацию осознанности» (Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation), *Journal of Cognitive Psychotherapy* 23, № 3 (2009): 226–41.
  98. Джеймс Кармоди, «Развитие представлений об осознанности в клинической среде» (Evolving Conceptions of Mindfulness

in Clinical Settings), *Journal of Cognitive Psychotherapy* 23, № 3 (2009): 270–80.

99. Книги для дальнейшего изучения:

Джон Кабат-Зинн, «Полная жизнь в период несчастий: как использовать мудрость своего тела и ума для борьбы со стрессом, болью и болезнью» (*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Dace Stress, Pain and Illness*) (New York: Dell, 1990).

Джон Кабат-Зинн, «Куда бы ты ни шёл — ты уже там: медитация осознанности в повседневной жизни» (М. «Открытый Мир», 2006). (*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*) (New York: Hyperion, 1994).

Д. Марк Д. Уильямс и др. «Осознанный путь через депрессию: освобождение себя от хронического несчастья» (*The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*), (New York: Guilford, 2007).

## ГЛАВА 10

100. Согьял Ринпоче, «Тибетская книга жизни и смерти» (*The Tibetan Book of Living and Dying*), (Harper-SanFrancisco, 2002), 69–74.
101. Стэн Томамдл (Stan Tomamdl), «Работа с пациентами в коме и паллиативный уход» (*Coma Work and Palliative Care* (N.p.: Interactive Media, 1991), можно заказать у автора; контактную информацию можно найти на сайте [www.comacommunication.com](http://www.comacommunication.com).
102. Кэралайн Гарланд, «Понимание травмы: психоаналитический подход» (*Understanding Trauma: A Psychoanalytic Approach*), (London: Karnac Books, 2004), 10.
103. Гастон Башляр, «Поэтика пространства» (*The Poetics of Space*), (Boston: Beacon Press, 1994), xix.
104. Райнер Мария Рильке, «Письма к молодому поэту» (*Letters to a Young Poet*), пер. М. Д. Хертер Нортон (New York: W. W. Norton and Co., 2004), 52.

105. Томас Ф. Уолш, «Любимые стихи, которые мы учили в школе» (Favourite Poems We Learned in School), (Cork, Ireland: Mercier Press Ltd., 1993), 44.
106. Ирвин Д. Ялом и Карлос Гривс (Carlos Greaves), «Групповая терапия неизлечимо больных людей» (Group Therapy with the Terminally Ill), *American Journal of Psychiatry* 134, № 4 (1977): 396–400.
107. Скотт Р. Бишоп и др., «Осознанность: предлагаемое рабочее определение» (Mindfulness: A Proposed Operational Definition), *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, № 3 (2004): 230–41.
108. Для дальнейшего чтения:

Рут А. Баэр, «Обучение осознанности как клиническое вмешательство: теоретический и эмпирический обзор» (Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review), *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, № 2 (2003): 125–43.

Триш Бартли (Trish Bartley), «Когнитивная терапия на базе осознанности при раке» (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer), (Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2011).

Ричард Д. Дэвидсон и др., «Изменения мозга и иммунных функций, вызванные медитацией осознанности» (Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation), *Psychosomatic Medicine* 65, № 4 (2003): 564–70.

Мирча Элиаде, «Миф о вечном возвращении: космос и история» (The Myth of the Eternal Return: Cosmos and History), перевод Уилларда Р. Траска (Princeton: Princeton University Press, 1971).

Виктор Е. Франкл, «Человек в поисках смысла» (Man's Search for Meaning), (London: Hodder & Stoughton, 2006).

Пол Гроссман и др., «Снижение стресса на базе осознанности и польза для здоровья: мета-анализ» (Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis), *Journal of Psychosomatic Research* 57, № 1 (2004): 35–43.

Джон Кабат-Зинн, «Полная жизнь в период несчастий: как использовать мудрость своего тела и ума для борьбы

со стрессом, болью и болезнью» (Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Dace Stress, Pain and Illness) (New York: Dell, 1990).

Джон Кабат-Зинн, «Куда бы ты ни шёл — ты уже там: медитация осознанности в повседневной жизни», (Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life), (New York: Hyperion, 1994).

Роберт Киган (Robert Kegan), «Развивающаяся самость» (The Evolving Self), (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982).

Саки Ф. Санторелли (Saki F. Santorelli), «Исцели себя сам» (Heal Thy Self), (New York: Bell Tower, 1999).

Д. Марк Д. Уильямс и др., «Осознанный путь через депрессию: освобождение себя от хронического несчастья» (The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness), (New York: Guilford, 2007).

## ГЛАВА 11

109. IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) — французская ассоциация по образованию медсестёр. Опыт обучения в школе медсестёр IFSI Nord в Марселе описан в статье Женеви́ев Ботти (Genevieve Botti) и др. «Предотвращение стресса: опыт обучения медсестёр» (Prevention du stress, une experience en formation infirmiere), Soins—La Revue de Reference Infirmiere, № 736 (June 2009): 24–27.
110. Ричард Хельд и Алан Хейн (Richard Held and Alan Hein), «Стимуляция развития визуального контроля в поведении, вызванная движением» (Movement-Produced Stimulation in the Development of Visually Guided Behavior), Journal of Comparative and Physiological Psychology 56, № 5 (1963): 872–76.
111. Франциско Варела, «Секреты этики: действие, мудрость и мышление» (Ethical Know-How: Action, Wisdom, and Cognition), (Stanford University Press, 1999), 4.



## ГЛАВА 12

112. Самдонг Ринпоче, «Несомненная истина для сомневающегося мира: тибетский буддизм и современный мир» (Uncompromising Truth for a Compromised World: Tibetan Buddhism and Today's World), (Bloomington: World Wisdom, 2006), 200.
113. Сайт Исполнительного органа по здоровью и безопасности Великобритании: [www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/index.htm](http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/index.htm).
114. Согласно Ассоциации тюремных служащих, в Великобритании средняя продолжительность жизни членов ассоциации после ухода на пенсию составляет от восемнадцати месяцев до двух лет. Эти цифры подкрепляются исследованием Национального института по исправительным мероприятиям США, в котором обнаружилось, что после двадцати лет службы продолжительность жизни среднего служащего исправительного учреждения составляет пятьдесят восемь лет (См. Тони Томпсон (Tony Thompson), «Плохое питание и стресс "ответственны за увеличение числа смертей в тюрьмах Великобритании"» (Poor Food and Stress 'Responsible for Rising Number of Deaths in UK Prisons'), The Observer, August 8, 2010).
115. Этот метод использования музыки в качестве объекта сосредоточения показал нам Ато Ринпоче, тибетский учитель медитации, проживающий в Кембридже, который в то время каждый месяц проводил занятия по медитации в нашем центре в Лондоне.
116. Его Святейшество Далай-лама, «Политика доброты» (М. «Путь к себе», 1996). (A Policy of Kindness), (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1990), 48.
117. Медитация на основе практики, описанной Согьялом Ринпоче в «Тибетской книге жизни и смерти» (The Tibetan Book of Living and Dying) (HarperSanFrancisco, 2002), 200.
118. Там же, 191.

## *Об авторах*

**Урсула Бейтс** — клинический психолог и групповой аналитик с интересами в области психоонкологии и развития персонала. Она является директором психосоциальной службы и службы по работе с травмой от утраты близких в хосписе Блэкрок в Дублине (Ирландия) и обеспечивает медицинское обслуживание для паллиативных пациентов в больнице при Университете св. Винсента в Дублине. В 2003 году, на базе программы общественного здравоохранения Ирландии, она стала знакомить онкологических и паллиативных пациентов, а также ухаживающих лиц, переживших утрату, с подходами на основе осознанности в хосписе св. Винсента и хосписе Блэкрок.

**Люцио Биццини** — психолог, психотерапевт и член-основатель Швейцарской ассоциации когнитивной психотерапии. Он ведёт практику в отделении психиатрии Университетских больниц в Женеве (Швейцария), где

работает в рамках Программы лечения депрессии. Более двадцати лет он занимается пациентами, страдающими от депрессии, а также был одним из первых преподавателей по когнитивной терапии на базе осознанности, обучавшихся у пионеров этого подхода.

С 2000 года д-р Биццини организует для пациентов, страдающих от депрессии, группы по КТБО. Он проводит многочисленные курсы, семинары и ретриты в сотрудничестве с создателями данного подхода (Зинделем Сегалом и Марком Уильямсом), а также с коллегами из Швейцарии, Франции, Бельгии и Италии. Он является почётным членом Ассоциации по развитию осознанности.

**Кэти Бланк** — практикующий врач, гомеопат и специалист по акупунктуре. В 1994 году она основала Ассоциацию Тонглен, которая транслирует универсальные человеческие и духовные ценности в светскую область ухода за людьми, которые неизлечимо больны или находятся в трудной ситуации. Помимо работы с отдельными пациентами, Ассоциация Тонглен также тесно сотрудничает с несколькими отделениями больниц Франции, чтобы в рамках обучающих программ для специалистов-медиков способствовать продвижению таких ценностей, как сострадание, присутствие и умение внимательно слушать.

Кэти Бланк не только исполняет обязанности президента Ассоциации Тонглен, но также является главным инструктором, координатором во Франции

и международным менеджером по обучению в рамках Образовательной программы по духовной заботе международной сети «Ригпа», и в этом качестве много выступает публично. Другие организации также приглашают её проводить семинары по уходу и тренинги по работе с кризисными состояниями. Она регулярно проводит в Европе мастер-классы, конференции и профессиональные семинары для специалистов-медиков и социальных работников. Она занимается медитацией в рамках христианской традиции с конца 1970-х годов и медитацией в рамках тибетского буддизма с 1989 года.

**Дэниел Гоулман** — всемирно известный психолог, который часто читает лекции для различных профессиональных групп, для предпринимателей и в университетских аудиториях. Как признанный научный журналист, он был автором по вопросам мозга и науки о поведении «New York Times». Его книга «Эмоциональный интеллект» стала бестселлером во многих странах. Дэниел также является автором книг о самообмане, творческих способностях, прозрачности, медитации, социальном и эмоциональном обучении, экологической грамотности и экологическом кризисе.

Дэниел Гоулман является соучредителем Группы по академическому, социальному и эмоциональному обучению (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL), которая теперь находится при Университете Иллинойса, в Чикаго. Миссия CASEL — внедрить программы по эмоциональной грамотности,

подкреплённые научными свидетельствами, в школы по всему миру. На данный момент он является содиректором Союза по исследованиям эмоционального интеллекта в организациях при Университете Руджерса. Этот Союз продвигает партнёрство между академическими исследователями и практиками по вопросам изучения влияния эмоционального интеллекта на успешность.

Гоулман является членом совета директоров Института ума и жизни, чья деятельность посвящена диалогу и научному сотрудничеству между людьми, занимающимися практиками созерцания, и учёными. Он организовал серию интенсивных дискуссий между Его Святейшеством Далай-ламой и ведущими учёными, что привело к написанию книг «Здоровые эмоции» и «Деструктивные эмоции». В данный момент он готовит к изданию книгу, родившуюся в ходе диалога об экологии, взаимозависимости и этике, инициированного Институтом ума и жизни в 2011 году.

**Джон Кабат-Зинн** — учёный, писатель и учитель медитации, занимающийся популяризацией осознанности в обществе и в области медицины. Он даёт публичные выступления и проводит семинары по осознанности и её практическому применению по всему миру. Джон Кабат-Зинн является почётным доктором медицины в Медицинской школе при университете Массачусетса, в Ворчестере, штат Массачусетс, где он также стал учредителем и исполнительным директором Центра осознанности в медицине, здравоохранении и обществе,

и основателем его всемирно-известной Клиники по снижению стресса. Он также является членом правления Института ума и жизни.

Джон Кабат-Зинн — автор многочисленных книг, среди которых «Полная жизнь в период несчастий: как использовать мудрость своего тела и ума для борьбы со стрессом, болью и болезнью» (Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Dace Stress, Pain and Illness) и «Куда бы ты ни шёл — ты уже там: медитация осознанности в повседневной жизни» (Wherever You Go, There you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life). Он совместно с Ричардом Дэвидсоном является автором книги «Ум — свой собственный врач: научный диалог с Далай-ламой о целительной силе медитации» (The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation), а совместно со своей женой — автором книги «Ежедневные благословения: внутренняя работа для осознанного родительства» (Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting).

Работа Кабат-Зинна способствовала расцвету движения осознанности в главных сферах и институтах нашего общества, таких как право, профессиональный спорт, здравоохранение, школы, корпорации и тюрьмы.

**Сара Лазар** — невролог в отделении психиатрии в общей больнице Массачусетса и инструктор по психологии в Медицинской школе Гарварда. Её исследования в основном связаны с изучением нейронных механизмов,

лежащих в основе практики йоги и медитации, как в клинических случаях, так и у здоровых людей, при этом упор делается на улучшении и поддержании их здоровья и благополучия. Одна из основных тем её работы — выявление того, как йога и медитация влияют на структуру мозга, и как эти изменения воздействуют на поведение. Она занимается йогой и практикой осознанности с 1994 года и является членом совета директоров Института по медитации и психотерапии.

**Эдел Маэкс** — психиатр в госпитале св. Елизаветы в Антверпене, Бельгия. Он давно занимается дзено-буддийской практикой и является учеником сенсея Франка де Ваеле в традиции Белой сливы. Он обрёл известность как пионер в области обучения осознанности в медицинской среде и как автор руководства по снижению стресса, вышедшему на голландском языке: «Облегчение стресса с помощью осознанности: восьминедельная обучающая программа» (*Mindfulness, in de maalstroom van je eleven*), которое было переведено на французский и немецкий языки. Он является главным секретарём Буддийского союза Бельгии.

**Розамунд Оливер** — психотерапевт и консультант, зарегистрирована в Совете по психотерапии Великобритании (*United Kingdom Council for Psychotherapy, UKCP*) и имеет европейский сертификат психотерапевта (*ЕСР*). Она работала с пожилыми пациентами, потерявшими близких, в крупной университетской больнице Лондона,

обучала медсестёр в хосписе св. Иосифа и вместе с другими является создателем и руководителем проекта по медитации для работников тюрем.

В качестве международного тренера в рамках Программы духовной заботы организации «Ригпа» Розамунд проводит семинары для специалистов во многих странах, а также проводила семинары по буддийской психотерапии в Южной Африке. Розамунд прошла обширное обучение по медитации и буддизму, включая участие в трёхлетнем ретрите. С 1981 года она является ученицей Согьяла Ринпоче, учителя тибетского буддизма, и занимает должность главного международного инструктора организации «Ригпа». Также за свою работу она получила награду «Свобода города Лондона».

**Джецун Кхандро Ринпоче** — старшая дочь Миндролинга Тричена, являвшегося держателем линии Миндролинг, одной из шести главных линий школы ньингма тибетского буддизма. С 1992 года она активно обучалась в традиции кагью и ньингма в Северной Америке, Европе и Азии.

Кхандро Ринпоче основала и возглавила ретритный центр «Самтен Це» в городе Массури, в Северной Индии, где монахам, монахиням и практикующим мирянам с Востока и Запада предоставляется возможность для обучения и уединения. Она также является основательницей ретритного центра «Лотосовый Сад» в посёлке Стэнли, штат Вирджиния, США, и активно участвует в управлении монастырём Миндролинг



в Дерадуне, Северная Индия. Также Кхандро Ринпоче является автором книги «Эта драгоценная жизнь: учения тибетского буддизма о пути к просветлению») М. «Открытый Мир», 2008) (This Precious Life: Tibetan Buddhist Teachings on the Path to Enlightenment).

Кхандро Ринпоче возглавляет различные благотворительные проекты, среди которых проекты, связанные с поддержкой пациентов, больных проказой, домашним и медицинским уходом за пожилыми людьми, строительством госпиталей и школ и финансовой поддержкой учеников и монахов.

**Согьял Ринпоче** — один из известнейших буддийских учителей нашего времени. Он родился и вырос в Тибете, учился у многих великих мастеров двадцатого века, включая Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро, Дуджоме Ринпоче и Дилго Кьехнце Ринпоче. В 1971 году Согогьял Ринпоче приехал в Англию, где изучал сравнительную религию в Кембридже. Он провёл почти сорок лет, путешествуя по разным странам мира, делясь мудростью учений Будды и знакомя с медитацией тысячи людей.

Согьял Ринпоче является основателем и духовным руководителем «Ригпа», международной сети, состоящей более чем из 130 буддийских центров и групп в сорок одной стране мира. Его новаторская работа «Тибетская книга жизни и смерти» стала признанной классикой духовной литературы. Книга была выпущена тиражом три миллиона копий, издана на тридцати четырёх языках и доступна в восьмидесяти странах, в том числе в России.

**Эрика Розенберг** — исследователь эмоций, психолог по вопросам здоровья, педагог по вопросам эмоциональной жизни и эксперт по распознаванию выражений лица при помощи Системы кодирования лицевых движений. В своём исследовании, посвящённом эмоциям, Эрика изучала, как чувства проявляются в нашей мимике, как социальные факторы влияют на эмоциональные сигналы и как гнев воздействует на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Эрика Розенберг — исследователь в Центре сознания и мозга при Калифорнийском университете в Дэвисе и старший научный сотрудник в «Проекте Шаматха», междисциплинарном исследовании, посвящённом влиянию интенсивной медитации на мышление, эмоции и нейрофизиологию. Она является соавтором и старшим преподавателем обучающего курса по развитию сострадания (Compassion Cultivation Training Course), разработанного в Стэнфордском Университете. Она занимается медитацией больше двадцати лет и работает преподавателем в Институте тибетских исследований ньяингма (Nyingma Institute of Tibetan Studies), где ведёт курсы по медитации и проводит семинары по развитию осознанности и сострадания, а также по работе с эмоциями в повседневной жизни.

**Фредерик Розенфельд** — врач и психиатр клиники «Clinique Lyon Lumiere» в Мезью, Франция. Он имеет образование в области нейронауки и когнитивно-поведенческой терапии и сочетает свои исследования

с клиническим опытом, получаемым при лечении пациентов, включая практическое приложение медитации в медицинской сфере. Преимущественно благодаря усилиям д-ра Розенфельда такое применение медитации стало распространяться во Франции, особенно с публикацией его книги «Медитировать — значит заботиться о себе» (*Méditer c'est se soigner*). Многие годы он занимается випассаной, дзен-буддийскими практиками и тайцзи.

**Клиффорд Сарон** — младший научный сотрудник Центра сознания и мозга и Института MIND при Калифорнийском университете в Дэвисе. Сарона отличает устойчивый интерес к тому, как медитативная практика влияет на мозг и поведение человека. Он работал в качестве преподавателя в Летней исследовательской школе Института ума и жизни и сейчас является участником программы и исследовательского совета при Институте ума и жизни. В начале 1990-х годов — совместно с Хосе Кабезоном, Ричардом Дэвидсоном, Франциско Варелой, Б. Аланом Уоллесом и другими, под эгидой личного секретариата Его Святейшества Далай-ламы и Института ума и жизни — он был одним из основных участников проекта полевых исследований, направленных на изучение того, как тренируется ум в тибетском буддизме.

Сарон является ведущим исследователем «Проекта Шаматха», работая совместно с учёным-буддистом Б. Аланом Уоллесом и группой учёных и исследователей из Калифорнийского университета в Дэвисе и других

организаций; в рабочую группу входит более тридцати человек. Этот проект на данный момент является наиболее обширным исследованием эффектов долгосрочной интенсивной практики медитации, использующим разные методики. Другим основным научным интересом Сарона является изучение того, как деятельность мозга и поведение коррелирует с чувственным восприятием и интеграцией данных органов чувств у детей с расстройствами аутистического спектра.

## *О редакторе*

**Энди Фрэзер** — писатель и редактор, живущий в Лондоне, глубоко интересующийся медитацией и буддизмом. После окончания Кембриджского университета он получил журналистское образование и работал на BBC, освещая главные события мирового спорта, включая Олимпийские Игры 2004 года в Афинах. Он практикует медитацию в русле тибетского буддизма с 2002 года и регулярно посещает ретриты в храме «Лераб Линг» во Франции, где проходила Конференция по медитации и здоровью. Будучи плодовитым автором, Фрэзер также является редактором «View, The Rigpa Journal», ежегодного журнала по медитации и тибетскому буддизму, выходящего с 2008 года.

*Серия «Самадхи»  
Научно-популярное издание*

## **ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЕДИТАЦИИ:**

*Ведущие эксперты в области буддизма, медицины  
и психологии исследуют пользу  
созерцательной практики для здоровья*

*Редактор серии «Самадхи»  
АЛЕКСАНДР А. НАРИНЬЯНИ*

*Перевод с английского АЛЕКСАНДРЫ НИКУЛИНОЙ  
и ЕКАТЕРИНЫ НИКИЩИХИНОЙ*

*Корректоры:  
АНАСТАСИЯ УСАЧЁВА,  
АНАСТАСИЯ ДЕМЕНТЬЕВА  
Дизайн переплёта: ИЛЬЯ ГИММЕЛЬФАРБ  
Вёрстка: ПЁТР ОГОРОДНИКОВ*

**ООО «ИД ГАНГА»**  
[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)  
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1  
E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

**16+**

Формат 84x108/32. Бумага офсетная.  
Гарнитура *Garamond Premier Pro*  
Подписано в печать 15.12.2015. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 19,01. Тираж 500 экз. Заказ №