

Содержание

Предисловие	15
Об авторах	16
Благодарности	18
Благодарности Кристиан	19
Благодарности Грега	20
Введение	21
Почему именно эта книга	21
Для кого предназначена данная книга	23
Преимущества осознанности и сострадания	24
Взгляд клинического психолога и учителя дхармы	25
Формальная и неформальная практики	26
Светская осознанность? Просто осознанность!	27
Чем данная книга не является	28
От издательства	28

Часть 1. Осознанность и сострадание

Глава 1. Основы осознанности и сострадания	31
Что такое осознанность	31
Что такое сострадание	39
Различия между осознанностью и состраданием	41
Истоки осознанности	43
Резюме	48
Глава 2. Исследования осознанности и сострадания	49
Эмпирических данных недостаточно	49
Использование исследований осознанности в преподавании	52
Использование исследований сострадания в преподавании	59
Резюме	61

Часть 2. Основы преподавания

Глава 3. Личная практика преподавателя	65
Важность личной практики	65
Практика — лучший учитель	70
Учитель как пример нравственной целостности	71
Пример и отражение	74
Личная практика: с чего начать	75
Резюме	81
Глава 4. Руководство для преподавателя	83
Основные компетенции преподавателя	83
Основы проведения медитации	86
Инструменты преподавателя	97
План по работе с новой медитацией	99
Интерес к опыту учеников	99
Опрос	104
Частые вопросы новых участников	109
Резюме	113
Глава 5. Реализация учебной программы	115
Поиск участников	115
Выбор помещения	118
Открытые и закрытые группы	118
Отбор и недопуск участников	119
Вопросы безопасности и чрезвычайных ситуаций	121
Работа с пациентами клиник	122
Общественные группы	125
Распространенные ошибки психотерапевтов	125
Резюме	127

Часть 3. Введение в осознанность: основная программа

Как использовать эту часть книги	129
Сессия 1. Введение в осознанность	133
Цели сессии 1	133
Приветствие (5 мин.)	135

Медитация заземления (5 мин.)	135
Введение (10 мин.)	137
Знакомство с участниками (10 мин.)	140
Тема: “Что такое осознанность” (10 мин.)	140
Осознанное поедание изюма (5 мин.)	142
Обсуждение осознанного поедания изюма (10 мин.)	145
Введение в сканирование тела (5 мин.)	147
Сканирование тела (15 мин.)	150
Групповое обсуждение (5 мин.)	153
Заключительная часть и домашнее задание (10 мин.)	154
Сессия 2. Присутствие в моменте	157
Цели сессии 2	157
Приветствие и регистрация (5 мин.)	159
Сканирование тела (20 мин.)	159
Обсуждение в маленьких группах (5 мин.)	160
Групповое обсуждение (10 мин.)	161
Тема: “Присутствие в моменте”	164
Введение в наблюдение за дыханием (10 мин.)	167
Наблюдение за дыханием (10 мин.)	168
Групповое обсуждение (10 мин.)	170
Заключительная часть и домашнее задание (5 мин.)	170
Сессия 3. Наш беспокойный ум	173
Цели сессии 3	173
Приветствие и регистрация (5 мин.)	175
Введение в медитацию при ходьбе (5 мин.)	175
Медитация при ходьбе (10 мин.)	176
Групповое обсуждение (10 мин.)	177
Тема: “Наш беспокойный ум” (20 мин.)	177
Введение в медитацию на звук (5 мин.)	184
Обсуждение в маленьких группах (5 мин.)	188
Групповое обсуждение (10 мин.)	188
Заключительная часть и домашнее задание (5 мин.)	188

Сессия 4. Возращение доброты	189
Цели сессии 4	189
Приветствие и регистрация (5 мин.)	191
Введение в практику любящей доброты	191
Практика любящей доброты (25 мин.)	197
Групповое обсуждение (10 мин.)	201
Техники RAIN (ППИН) и “Фраза-якорь” (15 мин.)	201
Обсуждение в маленьких группах (10 мин.)	204
Групповое обсуждение (10 мин.)	204
Заключительная часть и домашнее задание (5 мин.)	204
Сессия 5. Навык принятия	207
Цели сессии 5	207
Приветствие и регистрация (5 мин.)	209
Медитация любящей доброты при ходьбе (30 мин.)	209
Групповое обсуждение (10 мин.)	211
Техника исследования приятных-нейтральных-неприятных оттенков чувств (10 мин.)	211
Групповое обсуждение (5 мин.)	214
Тема: “Готовность к принятию” (15 мин.)	214
Обсуждение в маленьких группах (10 мин.)	217
Заключительная часть и домашнее задание (5 мин.)	218
Сессия 6. Дальнейшая практика	221
Цели сессии 6	221
Приветствие и регистрация (5 мин.)	223
Медитация любящей доброты при ходьбе и медитация любящей доброты к другу и к себе (25 мин.)	223
Групповое обсуждение (10 мин.)	224
Тема: “Дальнейшая практика” (15 мин.)	224
Групповое обсуждение (5 мин.)	226
Введение в наблюдение за дыханием с расширением восприятия (5 мин.)	226
Наблюдение за дыханием с расширением восприятия (10 мин.)	227
Обсуждение в маленьких группах (5 мин.)	229
Групповое обсуждение (5 мин.)	230
Заключительная часть и завершающий круг (5 мин.)	230

Сессия 1+. Развиваем самосострадание	231
Цели сессии 1+	232
Приветствие и регистрация (5 мин.)	234
Введение в сканирование тела с любовью (5 мин.)	234
Сканирование тела с любовью (15 мин.)	234
Обсуждение в маленьких группах (5 мин.)	239
Групповое обсуждение (5 мин.)	239
Тема: “Навык самосострадания” (20 мин.)	239
Введение в прикосновение поддержки и медитацию самосострадания (5 мин.)	243
Прикосновение поддержки и медитация самосострадания (20 мин.)	244
Групповое обсуждение (5 мин.)	247
Заключительная часть и домашнее задание (5 мин.)	247
Сессия 2+. Укрепляем стойкость	249
Цели сессии 2+	249
Приветствие и регистрация (5 мин.)	251
Введение в дыхание с состраданием (5 мин.)	251
Дыхание с состраданием (15 мин.)	251
Обсуждение в маленьких группах (5 мин.)	255
Групповое обсуждение (5 мин.)	255
Тема: “Укрепление стойкости” (20 мин.)	255
Взращивание внутренней силы (10 мин.)	257
Групповое обсуждение (5 мин.)	259
Наблюдение за дыханием (10 мин.)	259
Групповое обсуждение (5 мин.)	259
Заключительная часть (5 мин.)	259
Библиография	261

ОСНОВЫ ОСОЗНАННОСТИ И СОСТРАДАНИЯ

Многочисленные исследования подтверждают, что медитация и практики осознанности значительно влияют на все аспекты нашей жизни — тело, разум, здоровье, эмоциональное и духовное благополучие. Это нечто вроде источника вечной молодости. Если вы рассмотрите все преимущества медитации — а с каждым днем их открывают все больше, — вы без преувеличения отметите, что это поистине чудодейственное средство.

— *Арианна Хаффингтон, Thrive*

Понятие “осознанность” практически вошло в повседневный обиход. Оно широко используется не только в клиниках и медицинских центрах, но также в различных организациях и в бизнесе для обучения персонала навыкам снижения стресса. Книги на тему осознанности представлены в списках бестселлеров *New York Times* и *Amazon*. О ней много говорят в прессе и в ток-шоу и пишут в модных журналах. Можно сказать, что понятие осознанности достаточно популярно. В чем же причина? Что в нем такого притягательного?

Что такое осознанность

“Осознанность” — часто употребляемое слово с простым значением: “концентрация внимания”. Но всеобщий интерес вызывает не просто сам факт концентрации внимания. Осознанность в данном контексте означает умение концентрировать внимание особым способом. Нам нравится рабочее определение осознанности Джона Кабат-Зинна, основателя программы снижения стресса на основе практик осознанности (MBSR).

Осознанность — это бдительность, выработанная в результате последовательных и специальных практик намеренной концентрации внимания в текущем моменте без оценки происходящего. Это одна из многих форм медитации, если рассматривать саму медитацию как

способ: 1) систематического управления вниманием и энергией; 2) для воздействия и преобразования получаемого опыта; 3) с целью осознания полноты нашей человеческой природы; 4) нашей связи с окружающим миром и людьми [Kabat-Zinn, 2011, 1].

Еще одно определение предложено Скотом Бишопом и его коллегами [Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, & Carmody, et al., 2004], группой психологов и исследователей понятия осознанности.

Мы предлагаем двухкомпонентную модель осознанности. Первый компонент — это саморегуляция внимания, которая позволяет отслеживать мыслительные процессы в текущем моменте. Второй компонент — это формирование определенного отношения к текущему моменту с любознательностью, открытостью и принятием [232].

Это всего лишь рабочие определения, потому что для понимания сути осознанности необходимы практика и личный опыт применения. Понятие осознанности включает в себя достаточно сложное сочетание чувств и знаний, для передачи которого ученые и практики пытаются подобрать верные слова буквально тысячи лет. Любое определение будет слишком упрощенным. Это похоже на попытку дать определение любви с одним лишь отличием в том, что чувство любви знакомо большему количеству людей, чем состояние осознанности. Осознанность — это одно из тех состояний, о которых можно много читать, но по-настоящему понять его можно, лишь испытав на собственном опыте. И точно так же, как с любовью, мы можем ошибочно принимать за нее другие состояния, прежде чем откроем для себя подлинное чувство.

Как получить опыт осознанности? В текущем моменте. Где находится большинство из нас большую часть времени? Не в текущем моменте. Где же мы находимся? Обычно на автопилоте совершаем привычные действия — едим, управляем автомобилем, даже общаемся. В то же время мы теряемся в собственных мыслях и разум занят проигрыванием событий прошлого или фантазиями о будущем. В результате мы упускаем собственную жизнь, которая проходит с каждым мгновением.

Пока не отточен навык осознанности, трудно до конца понять возможности и силу, которые заключены в каждом моменте. Однако одного лишь присутствия в моменте недостаточно. Учитель медитации Джозеф Голдстейн остроумно подметил, что собака всегда находится в текущем моменте, однако ее нельзя назвать осознанной, поскольку она не может это осмыслить. Для того чтобы быть осознанным, необходимо осмысленное внимание.

Отсутствие осмысленного внимания в настоящем моменте может проявляться следующим образом.

- Мы не осознаем, как наше настроение сказывается на восприятии реальности. В плохом настроении что-либо замечание будет казаться нам более критичным, чем оно есть на самом деле.
- Мы не осознаем, как наши устремления или неприязнь к чему-либо влияет на наше поведение. Другими словами, как гласит индийская пословица, “Когда вор встречает святого, его интересует лишь содержимое его карманов”.
- Мы не осознаем, как в нашем теле накапливаются напряжение и стресс.
- Мы упускаем много приятных и позитивных моментов, таких как улыбка наших детей или супруга, приятные ощущения теплого ветра на коже или красота мест, мимо которых мы проезжаем каждый день.
- Мы также можем упускать важную для принятия правильных решений информацию, например не осознавать нашего истинного отношения к потенциальному деловому партнеру.
- Мы склонны подолгу зависать в неприятных моментах прошлого, упуская радости текущего момента.

Суть осознанности в значительной мере заключается в умении направлять и удерживать внимание в проживании текущего момента, а не только в самом факте управления вниманием. Важную роль также играет то, как мы это делаем.

Навык осознанного управления вниманием — это только один из аспектов, необходимых в каждом моменте. Мы не можем управлять вниманием в пустоте. Наше восприятие находится под влиянием многих факторов, в частности — наших потребностей в данный момент, ценностей, памяти, культурной среды, намерения и эмоционального состояния.

Существуют умонастроения, способствующие состоянию осознанности. Чем более привычными в повседневной жизни и в практике медитации станут для вас эти качества, чем больше вы будете возвращать их в себе вместе с осознанностью, тем глубже и быстрее будут проходить трансформационные процессы. Это особенно важно для преподавателя практик осознанности. Чем больше понимания и воплощения этих принципов транслирует учитель, тем проще усваивают их его ученики на бессознательном уровне.

Основные принципы осознанности

Практиковать осознанность — безоценочное присутствие в настоящем моменте — непросто. Можно заставить себя направить внимание на текущий момент, но нельзя заставить себя избавиться от оценок. Существуют и другие качества, возвращающие и укрепляющие навык осознанности. Джон Кабат-Зинн называет их основами осознанного мировоззрения. Он впервые привел семь из них в своем бестселлере *Full Catastrophe Living* и с тех пор расширил этот список, добавив в него принятие, безоценочность, нестремление, отпускание, терпение, доверие, ум новичка, благодарность и щедрость.

Мы добавили в этот список еще три полезных, на наш взгляд, качества: любознательность, доброту и чувство юмора.

Все эти качества можно практиковать и укреплять в разных ситуациях на протяжении дня: на работе, с детьми или близкими людьми, с самими собой. Мы возвращаем их в себе так же, как возвращаем сад.

Они все взаимосвязаны. Когда мы концентрируемся на одном качестве, другие также задействованы. Для того чтобы увидеть их взаимосвязь, работайте над каждым навыком поочередно, уделяя ему одну неделю. Погружение в любое из них существенно укрепит ваш навык осознанности.

Любознательность

Осознанность невозможна без любознательности. Обращая внимание на текущий момент, мы делаем это с целью изучить и прочувствовать его. Когда мы действуем на автопилоте, любознательности нет места. Можно исследовать, как любознательность меняет восприятие момента, противодействуя, таким образом, автопилоту и скуке. При желании можно проявить любознательность ко всему, задав себе вопрос “Чего я не замечаю вокруг?” или “Что меня окружает в данный момент?”

Доброта

Доброта смягчает реальность. В присутствии доброты грубость и осуждение отступают. Мы видим происходящее совсем в другом свете. Доброта часто рождается от более глубокого понимания взаимосвязи разума и сердца, причем не только у нас, но и у других людей. Мы учимся видеть не само поведение, а то, что стало его причиной. Например, если мы видим не просто чей-то гнев, а, в первую очередь, боль и замешательство, которые его спровоцировали, нам проще проявлять доброту.

Благодарность и щедрость

Благодарность и щедрость крепко связаны друг с другом. Благодарность подразумевает отношение “у меня есть...” вместо автоматического “у меня нет...” или “достаточно” вместо “недостаточно”. Она сдвигает фокус внимания в сторону умиротворения, удовлетворенности и спокойствия вместо состояний беспокойства, нужды и недовольства. Поскольку мозг произвольно фокусируется на том, чего у нас нет, активная практика благодарности помогает это сбалансировать. Исследования [Emmons & McCullough, 2003] подтверждают, что такое простое действие, как письменное фиксирование того, за что мы благодарны, не просто приносит больше позитивных эмоций и улучшает самочувствие, но со временем может иметь более явные преимущества, такие как значительное улучшение здоровья. Практика и позиция благодарности смещают ощущение “недостаточно” в сторону “достаточно” или “мне достаточно”, что, в свою очередь, приводит к большему количеству спонтанных актов щедрости. Делиться легче из позиции изобилия, чем дефицита. Щедрость также способствует укреплению связи между тем, кто дает, и тем, кто принимает.

Принятие

Для тех, кто только стал на путь обучения осознанности, состояние принятия может оказаться самым сложным. Трудно понять, для чего вообще учиться принимать сложные или негативные события в своей жизни. Не для того ли мы обучаемся осознанности, чтобы полностью избавиться от боли и негатива?

Чем чаще вы будете замечать, насколько борьба с реальностью добавляет страданий, тем вероятнее у вас появится желание практиковать принятие. Но также вы убедитесь, что это совсем нелегко. Недостаточно просто захотеть практиковать принятие, необходимо сделать его частью своей жизни и изучить условия, в которых это осуществимо. Принятие предполагает внимание к ситуации вместе с осознанием того, что она такая, какая есть в данный момент. Принятие не требует, чтобы нам нравилось то, что мы принимаем, но оно требует честности признать, что “мне это не нравится, но так обстоят дела на данный момент”. До тех пор, пока нам это не удастся, мы постоянно будем пытаться форсировать события, что, в свою очередь, вызывает много стресса и напряжения и часто приносит страдания. Принять не означает сдаться. Принять не означает прекратить попытки изменить ситуацию и сделать мир лучше. Оно означает, что мотив и движущая сила наших действий будут гораздо здоровее и мудрее.

Безоценочность

Безоценочность — это настолько важная составляющая осознанности, что Джон Кабат-Зинн включил ее в свое рабочее определение: “бдительность, возникающая в результате намеренного управления вниманием, без оценки происходящего”. По мере развития практики осознанности достаточно быстро становится очевидным, что безоценочное отношение практически невозможно, поскольку у нас есть собственное мнение по поводу всего. Что бы с нами ни происходило снаружи или внутри, у нас есть мнение на этот счет. В действительности, если у вас нет мнения по поводу происходящего, оно, вероятнее всего, даже не зафиксируется в вашем восприятии. Не замечали ли вы, что мы не думаем о том, что нам безразлично?

Но что же делать, если вы начали замечать стойкий натиск мнений, суждений и оценок? Замечать, но не судить о них. Формировать отношение ко всему происходящему — это естественная привычка разума. Осознанность не требует избавиться от нее, даже если бы это было в нашей власти; а лишь наблюдать и отслеживать эффект. Сможем ли мы придержать свои суждения? Удастся ли нам увидеть, что наши суждения — это зачастую результат привычки, которую не обязательно подкреплять.

Нестремление

Нестремление — это еще один из принципов осознанности. Его суть состоит в полном присутствии в настоящем моменте без необходимости его изменить — присутствие без какого-либо намерения. Даже без намерения отдохнуть и, конечно же, без намерения достичь особого медитативного состояния. Нестремление — это переход из нашего привычного *состояния действия* в более открытое, восприимчивое *состояние присутствия*. В состоянии присутствия мы позволяем этому моменту просто быть, принимая его несовершенным, а иногда даже стрессовым и болезненным. Мы учимся тому, что, отпустив стремления, можно испытать облегчение. По мере развития данного навыка со временем мы учимся тому, что состояние присутствия целительно и дает больше сил.

Отпускание

Отпускание противоположно привязанности или желанию присвоить, а также желанию оттолкнуть. Когда у нас возникают приятные мысли, эмоции и ощущения, мы естественным образом хотим удержать их, продлить и испытать вновь. Это абсолютно нормально, кроме тех случаев, когда они

не соответствуют реальности: отношения заканчиваются, тарелка пустеет, сделки, на которые мы рассчитываем и над которыми трудимся, срываются. Упрямство в таком случае приносит только стресс и боль.

Совершенно обратное верно для тех ощущений и эмоций, которые нам не нравятся: мы стараемся оттолкнуть их или притвориться, будто их не существует. Опять-таки, в этом нет ничего ненормального, но попытки оттолкнуть приносят стресс и боль так же, как и желание удержать. В обоих случаях мы вступаем в конфликт с реальностью. С практикой мы учимся меньше привязываться и понемногу отпускать как приятные, так и неприятные мысли и ощущения. С практикой растет наша способность видеть свои ловушки и отпускать или оставлять их. Хорошо зная, какие ощущения приносят привязанность и отторжение, а какие — отпускание, мы можем отследить, что из этого способствует напряжению, а что создает пространство для роста.

Дыхание — хороший пример отпускания. Мы отпускаем каждый выдох, чтобы освободить место для нового вдоха. Желание удержать их лишено всякого смысла. На примере подобных мелочей можно лучше понять суть процесса отпускания.

Терпение

Многие из нас нетерпеливы по привычке, с плотными графиками и длинными списками дел, практически каждое из которых ощущается очень затратным по времени. Часто именно нетерпеливость толкает нас к следующему занятию. Желание двигаться *туда* — вот причина, по которой мы так редко *здесь*. Присутствие *здесь* не кажется нам таким же выгодным и результативным, как нахождение *там*, так что состояние *здесь* проходит мимо нас. В подобной спешке мы упускаем много деталей вместе с удовольствием от каждого момента, и все лишь для того, чтобы проделать то же самое, оказавшись *там*. Если разум не натренирован быть терпеливым и оставаться в текущем моменте, разве ему это удастся, оказавшись *там*?

Хорошая новость в том, что моменты, когда мы нетерпеливы, наилучшие (и, по правде говоря, единственные) для того, чтобы учиться терпению! Можно, конечно, выбрать ничего с этим не делать, но попробуйте просто понаблюдать, какие чувства вызывает нетерпеливость и в какие цвета она окрашивает вашу реальность. Занятно, что терпение считается важной добродетелью всех мировых религий. Как вы думаете, почему? Возможно, ключ кроется в понимании того, что довольно часто события

разворачиваются в нужное для этого время. Мы пытаемся форсировать их, но от этого мало толку. Это похоже на действия ребенка, который выдергивает морковь из земли, чтобы посмотреть созрела ли она.

Юмор

Юмор — это замечательная поддержка практики осознанности. Джон Кабат-Зинн говорит: “Жизнь слишком серьезна, чтобы воспринимать ее всерьез”. Юмор позволяет сделать шаг в сторону от конкретной ситуации, увидеть свои шаблоны мышления и посмеяться над человеческими слабостями. Иногда наш мозг ведет себя просто уморительно. Мы много смеемся на занятиях. Мы смеемся, признавая наше сходство и восклицая: “Я тоже!” Мы смеемся над тем, насколько мелочным и упертым может быть разум. Поступая таким образом, мы делаем шаг в сторону от ситуации, перестаем себя с ней идентифицировать и можем взглянуть на все со стороны.

Доверие

Вы сами себе эксперт. В конечном счете никто не знает вас так хорошо, как вы сами знаете себя, и никто не примет наилучшее для вас решение, кроме вас самих. Мы часто верим, что мудрость, авторитет и знание находятся вне нас. Практика осознанности возвращает нас к простой истине, что себе доверять можно и что это необходимо, если мы хотим прожить свою жизнь осмысленно. Мы начинаем с развития доверия к телу при помощи практики осознанного дыхания или сканирования тела (см. сессию 1). Уделяя больше внимания телу, мы ощущаем, что можем доверять ему процессы дыхания, пищеварения, исцеления и другие. Часто мы начинаем уделять внимание телу только тогда, когда с ним что-то не так, но практика осознанности меняет подобное отношение. Мы можем намеренно обращать внимание на все процессы, которые протекают хорошо (удивительно хорошо), и учиться ценить их и доверять им.

Жить было бы гораздо проще, если бы кто-то принимал все решения вместо нас и говорил, как будет лучше. Искать собственные ответы часто сложно и требует времени. Однако навык доверия себе в поиске ответов гораздо чаще способствует принятию “правильных” решений.

Ум новичка

Ум новичка позволяет взглянуть на ситуацию, человека или самого себя свежим взглядом. Нам часто кажется, что мы знаем о ситуации все. Наш разум полон предвзятых мнений, понятий и идей. Но мы часто не замечаем того, что у нас перед глазами. Ситуация могла измениться или человек больше не является тем, о ком мы составили свое суждение. Как можно по-настоящему увидеть человека, если мы наделяем его проекциями своего прошлого опыта? Ум новичка помогает увидеть ситуацию по-новому. Речь не о том, чтобы отказаться от своих суждений, а лишь о том, чтобы быть открытым для новой информации, которую мы, возможно, не учли или восприняли предвзято.

Ум новичка может также вернуть ощущение чуда и благоговения перед ситуациями, на которые мы не привыкли обращать внимание, как, например, прием пищи, вождение автомобиля или объятия любимого человека. Как говорит мастер дзен Суцуки Роши, “Ум новичка видит много возможностей, тогда как ум знатока — всего несколько”.

Что такое сострадание

“Сострадать” означает “выражать сочувствие” или “разделять чувства”, особенно чувство боли. Когда сострадание присуще человеку, это чувствуется сразу, так же, как и его отсутствие, однако иногда человек может намеренно не разделять чувства других, особенно в моменты проживания собственной боли. В последнее время буддийская практика сострадания все больше интересует исследователей и преподавателей медитации, поскольку она подразумевает нечто большее, чем “проявление сочувствия”.

В контексте осознанности сострадание определяется как желание или импульс облегчить страдания другого живого существа (что, все же, отличается от понятия “разделить чувства”). Если страдание заключено в нас самих, то это побуждение называется *самосостраданием*. Сострадание рождается из общего чувства благожелательности и доброты по отношению ко всем живым существам. Это чувство называется милосердием. Сострадание проистекает из милосердия как естественная реакция на страдание или боль.

В данной книге иногда будет использоваться понятие “милосердие”, а иногда “сострадание”. Примите во внимание, что источник данного чувства один, тогда как словесное выражение зависит от ситуации (например, от того, присутствует в ней страдание или нет).

Сострадание, как и осознанность, — это врожденная способность, которая присуща всем нам в той или иной степени, однако ее можно развить, углубить и укрепить в себе при помощи специальных практик медитации и ключевых осознаний (см. главу 2).

Отличие сострадания от эмпатии

С недавних пор понятия “притупление чувства сострадания” и “вторичная травма” стали особо популярны, особенно в медицинских кругах. В повседневной жизни понятие сострадания используется как синоним эмпатии, однако суть эмпатии заключается именно в реакции на боль другого существа — в реакции “я чувствую твою боль”, которую в повседневной жизни часто называют состраданием.

Эмпатия срабатывает автоматически благодаря зеркальным нейронам. Это сеть нейронов, которые активизируются при наблюдении за поведением или эмоциями другого человека или животного. Зеркальные нейроны были случайно открыты группой итальянских исследователей [Di Pellegrino, Fadiga, Fogassi, Gallese, & Rizzolatti, 1992], когда во время исследования обезьяны, к мозгу которой были подключены электроды, увидела, как один из исследователей ест арахис. Двигательные нейроны, отвечающие за движение руки и кисти, в мозгу обезьяны сработали так, словно это она подносила руку ко рту.

Рабочая группа Тани Сингер в Германии занимается потрясающими исследованиями отличия эмпатии и сострадания. Эмпатия означает чувствовать боль другого, будучи незащитным перед ней. Она может всецело поглотить нас и вывести из эмоционального равновесия. Сострадание же защищает от подобного потрясения. Группа Сингер сравнивает эмпатию с электрическим током в водяном насосе, а сострадание — с водой. При наличии одной только эмпатии насос перегрелся бы и сломался. Присутствие сострадания (активного желания облегчить страдания другого) смягчает боль и делает ее терпимой. Команда доктора Сингер утверждает, что “притупление чувства сострадания” — частое явление в среде тех, кто ухаживает за больными — является неправильным обозначением того, что следует называть “притуплением чувства эмпатии” [Klimecki, Ricard, & Singer, 2013]. Состраданию можно научиться, и оно защищает от выгорания, что является одной из причин роста интереса к данной теме.

Различия между осознанностью и состраданием

Джек Корнфилд, Трудни Гудман и некоторые другие ведущие преподаватели практик осознанности используют термин “любящее осознание”, когда говорят об осознанности. Буддийский монах Аджан Брахм называет это добротой, поскольку возвращение доброты является таким же важным, как и практика осознанности. Хотя осознанность и сострадание (или доброта) — это не одно и то же, их объединение в понятие “любящее или дружеское осознание” или “сострадательное осознание” оправданно, поскольку самый простой и наименее болезненный способ практиковать осознанность — делать это с добротой или состраданием. И чем больше, тем лучше. Особенно это верно для трудных моментов.

Согласно Джону Кабат-Зинну, “В азиатских языках для обозначения разума и сердца используется одно и то же слово. Так что, если вы не воспринимаете осознанность как добросердечность, вы не понимаете ее сути. Сострадание и доброта к себе неразрывно связаны с ней. Можно воспринимать осознанность как мудрое и заботливое внимание” [Szalavitz, 2012]. Данные определения также помогают практикующим и учителям понимать, что мы говорим не просто о навыках внимательности (как, например, навык внимательности, необходимый для решения математической задачи или для выполнения домашнего задания). Мы говорим о взаимосвязи двух понятий, но также важно уяснить и их различия. Следующий раздел посвящен различиям между осознанностью и состраданием.

Не деяние и деяние

Осознанность предполагает невовлеченное восприятие реальности в режиме бездействия. Милосердие и сострадание, с другой стороны, предполагают активное целенаправленное действие. Глубокое понимание того, что все живые существа хотят освободиться от страданий, трансформируется в желание облегчить страдания (других и свои). Мы желаем совершить даже самую малость, такую как сказать доброе слово, подарить любящую улыбку или объятие. Можно назвать эти два состояния принятием реальности или участием в ней.

Прохлада и тепло

Осознанность часто описывают качеством прохлады, но не холодности. Наблюдение, присутствие и вовлеченность способствуют реактивности, отторжению и необходимости остыть. Данное состояние хорошо описывают такие идиомы, как “делать сгоряча”, “кровь закипает” или “жгучее желание”. Все мы знаем, как тяжело сохранять спокойствие в подобных ситуациях, однако осознанность учит этому.

С другой стороны, доброта и сострадание ассоциируются с сердцем (или сердечными качествами) и некоторой теплотой, как когда мы говорим “она теплый человек” или “у нее теплая улыбка”. Эта теплота описывает доброго и дружелюбного человека.

Ловушки отстраненности и сентиментальности

Осознанность и милосердие традиционно описываются как два крыла одной птицы. С помощью осознанности мы развиваем способность безостановочно наблюдать и принимать реальность такой, как она есть. С помощью доброты мы развиваем дружелюбное и сострадательное отношение к происходящему. И для полета необходимы оба эти крыла.

Когда осознанность сталкивается со страданием и четко его осознает, активизируется сострадание. То же самое верно и для сострадания, в нем должно присутствовать зерно мудрости. Однако эти качества могут выходить из равновесия. Осознанность без сострадания может становиться холодной и отстраненной, а сострадание, лишённое трезвого взгляда на то, как обстоят дела, может привести к излишней сентиментальности и мягкости. Можно развивать эти качества одновременно или по отдельности, но только вместе они уравнивают друг друга, позволяя нам лететь.

Пример. У Лин сложности в отношениях с возлюбленным. Во время практики медитации она осознает свою печаль. Она ощущает ее в теле: сдавленность в груди, удручающая тяжесть в теле. Осознанность помогает ей назвать свою печаль. Она также осознает, что чувство печали в данный момент не делает ее грустным человеком. Она может наблюдать мысли, которые приносит с собой это чувство. Она может грустить, не оценивая себя. Когда Лин также удается проявить самосострадание, она испытывает или представляет себе внутреннее тепло, которое окутывает ее и ее печаль. Она может утешить себя словами вроде “и это пройдет” или “все будет хорошо”. Эта практика также помогает ей лучше понять боль и трудности ее возлюбленного.

Истоки осознанности

В каждой религии присутствуют элементы созерцания и практики, схожие с практикой осознанности, однако корни учения, рассмотренного в данной книге, берут начало от буддийской традиции. Предложенная программа снижения стресса на основе практик осознанности (MBSR) основана на випассане, одном из видов медитации, которая, в свою очередь, основана на буддийских учениях. Важно иметь базовое понимание того, откуда берут свое начало эти учения и об их источнике в буддийской философии.

Философия буддизма

Практика осознанности, которую преподает программа MBSR, как и буквально любая программа преподавания осознанности, берет свое начало от традиции випассаны, или инсайт-медитации. В последние десятилетия три главных буддийских направления обрели особую популярность в западном мире, в частности в США: дзен, тибетский буддизм и випассана, которую иногда используют для обозначения еще одной школы буддизма, тхеравады.

Дзен родом из Китая, Кореи и Японии; тибетский буддизм, очевидно, из Тибета, и его духовным лидером является Его Святейшество Далай-лама; а випассана родом из Юго-Восточной Азии — Таиланда, Бирмы и Шри-Ланки. Все три учения являются монастырскими.

Как и в большинстве мировых религий, со временем произошли расколы этих учений, и до наших дней дошли две основные школы — тхеравада и махаяна. Махаяна откололась от основной школы буддизма в I веке до нашей эры. Дзен и тибетский буддизм являются учениями махаяны. Випассана — это практика школы тхеравады. Тхеравада утверждает, что данное учение передает слова самого Будды, Палийский канон. Тхеравада по-прежнему является главной религией южноазиатских стран, таких как Таиланд, Шри-Ланка, Лаос и Бирма.

На Западе существуют и другие буддийские традиции, которые практикуют преимущественно американцы азиатского происхождения.

Дзен

Учение дзен известно на Западе преимущественно благодаря японской эстетике минимализма и лаконичному учению. Само слово “дзен” вошло во многие западные языки как синоним “беззаботного, расслабленного и

спокойного” отношения к миру. Дзен, как и тибетский буддизм, принадлежит к школе махаяны. Он был привезен в Китай в VI веке как учение школы Чань, затем попало в Корею в III веке, а затем — в Японию в XII веке.

Дзен фокусируется не на изучении писаний и доктрин, а на практике медитации в каждый момент жизни. Он фокусируется на обретении просветления и осознания истинности учения при помощи непосредственных озарений и связи с просвещенным учителем.

Основная практика медитации в школе дзен сото — это тихое просветление, близкое по значению с “непроизвольной осознанностью” в випассане, которую часто называют “неподвижностью”, “открытой осознанностью” или термином “дзогчен” (“великое совершенство”) в некоторых тибетских школах. Дзен известен своими поучительными историями, или коанами. Коан — это слово или предложение, которое на первый взгляд лишено смысла или противоречит само себе, как, например, фраза “Как звучит хлопок одной ладони?” или “Каким было твое истинное обличие прежде, чем ты родился?” В этих коанах зашифрованы послания, указывающие на истинную природу реальности. Они неподвластны логическому мышлению и помогают разуму замедлиться с целью обрести осознание за пределами понятий.

Тибетский буддизм

Большинство людей на Западе знакомы с тибетским буддизмом благодаря учениям Его Святейшества Далай-ламы. Данное учение является продолжением буддийского учения о махаяне, известного также как ваджраяна. Впервые оно попало в Тибет в VIII веке, и слилось с местными верованиями религии бон, которая процветала в данном регионе. Цель тибетского буддизма — обрести просвещение ради блага всех живых существ. И хотя данная идея присуща всем буддийским учениям, тибетский буддизм известен благодаря своим уникальным практикам, которые включают детальные визуализации и ритуалы, религиозные песнопения и чтение мантр. Большинству людей он известен благодаря красочным изображениям различных божеств, храмам и молитвенным флажкам, а также благодаря Далай-ламе.

Випассана

Слово “випассана” переводится как “ясное видение” или “озарение”. Випассана фокусируется на получении трансформационных осознаний или мудрости “видеть вещи такими, какие они есть”, которая приносит осво-

бождение от страдания. Основные положения випассаны представлены в данной книге, в разделах “Взгляд учителя дхармы”. Випассана берет свое начало в монастырях тхеравады на юго-востоке Азии. В разных школах существуют разные точки зрения на суть випассаны, наша же цель — представить ее максимально просто, вместе с ее основными техниками, рассмотренными далее в книге.

Как учение випассаны попало на Запад

В конце 60-х — начале 70-х годов XX века многие молодые люди на Западе были разочарованы политикой своих государств, культурным наследием их родителей и господствующей религией. Многие совершали путешествия в Индию и другие Азиатские страны в поисках смысла жизни. Хотя многие вернулись из этих путешествий влиятельными учителями, всего трое считаются наиболее авторитетными в распространении практики випассаны на Западе: Джек Корнфилд, Джозеф Голдстейн и Шэрон Зальцберг.

В возрасте двадцати лет они годами изучали философию буддизма и практиковали медитацию в Индии и Таиланде. После их возвращения в США город Боулдер, штат Колорадо, стал именно тем местом, куда съезжались молодые люди практиковать медитацию. Харизматичный учитель тибетского буддизма Чогьям Трунгпа Ринпоче основал там Университет Наропа в 1974 году. Именно здесь Корнфилд, Голдстейн и Зальцберг объединили усилия в преподавании длительных ретритов молчаливой випассаны, и именно здесь Джон Кабат-Зинн получил свое озарение касательно программы MBSR (см. врезку “С чего началась программа MBSR”).

Движение випассаны выросло, а группа основала сообщество Insight Meditation Society в штате Массачусетс. Годы позже Корнфилд основал центр Spirit Rock Meditation в Северной Калифорнии. Оба центра являются ведущими для практики випассаны в Соединенных Штатах.

С чего началась программа MBSR

Джон Кабат-Зинн был молодым ученым, молекулярным биологом с докторской степенью Бостонского университета. В начале 70-х он начал практиковать корейский дзен-буддизм, но в скором времени начал также посещать ретриты випассаны с Корнфилдом, Зальцберг и Голдстейном. Он с таким же рвением изучал йогу и занимался айкидо. Обретенные знания и открытия изменили его жизнь. Он четко осознал, что большинство наших страданий бесполезны и что их генерирует наш разум, а также что осознанно следить за своим дыханием и движениями во время ходьбы совсем несложно. Во время одного из ретритов его настигло озарение соединить все, чему он научился, воедино таким образом, чтобы оценить преимущества данных практик могли и простые люди, а не только те, кто исповедуют буддизм или изучают буддийские практики.

В 1979 году Кабат-Зинн получил разрешение от клиники при Массачусетском университете использовать кафе в подвале для проведения своих занятий. Он обратился к заведующим всех отделений клиники с просьбой прислать к нему своих самых сложных подопечных: больных раком, страдающих от хронической боли, депрессии, бессонницы и других хронических заболеваний, с которыми им предстояло “научиться жить”. Люди, посещавшие занятия доктора Кабат-Зинна, отметили улучшение. Они в самом деле научились жить с этими состояниями. Иногда их проблемы исчезали совсем, а иногда им удавалось почувствовать больше счастья и удовлетворения от жизни, несмотря на симптомы.

Будучи исследователем по образованию, Кабат-Зинн хорошо понимал, что для того, чтобы его занятия получили признание в области медицины, ему предстояло провести значительные исследования с целью доказать их эффективность. Слухи об успехах занятий распространились настолько, что попали в цикл передач Билла Мойерса “Исцеление и Разум” в 1993 году, а также были детально рассмотрены в книге самого Кабат-Зинна *Full Catastrophe Living*. Занятия переросли в центр, а их успех привлек новых исследователей из других сфер. Вскоре разросшийся центр стал обучать учителей. На протяжении последних 15 лет исследователи и практики медитации со всего мира применяют и адаптируют техники MBSR для своих стран и общин.

Можно сказать, что MBSR является ядром занятий по осознанности на Западе. Наша учебная программа — не исключение. В ней представлены занятия по развитию осознанности для людей с различными проблемами, включая депрессию, а также тренинги и приемы терапии на основе сострадания и ключевых понятий осознанности.

Взгляд учителя дхармы: четыре кита осознанности

Одним из основных в учении випассаны является понятие четырех китов осознанности. При правильной практике они приносят конец страданиям или ведут к большей свободе от них. Изучающие осознанность в клинических условиях не преследуют цель обрести просветление, о котором гласит данное учение, однако преподаватели должны быть знакомы с данными постулатами.

Все основные практики осознанности в данной книге можно разделить на четыре категории.

1. **Внимание к телу.** Это первый кит осознанности. Это точка отсчета и якорь текущего момента. Практика включает в себя техники сканирования тела, осознанного поедания пищи, наблюдения за дыханием, медитации на звук и медитации при ходьбе (см. сессии 1–3), в которых мы фокусируемся на непосредственном восприятии органами чувств.
2. **Внимание к оттенкам чувств.** Практикуя телесную осознанность, мы учимся замечать, что все ощущения можно разделить на три категории: неприятные, приятные и нейтральные. Хотя их легко спутать, ощущения — это не то же самое, что и сами эмоции. Они скорее сопровождают их. Например, хотя мы привыкли считать грусть неприятной, она может ощущаться приятной или вовсе остаться незамеченной, имея нейтральный окрас (см. сессию 5).
3. **Внимание к уму.** Третий кит обращает внимание на умственную деятельность, мысли и эмоции как на объекты наблюдения без реакции (см. сессию 3).
4. **Внимание к сознанию.** Четвертый кит осознанности фокусируется на классификации полученного опыта на специальные категории или списки (еще со времен устной передачи учения в буддизме используется много списков). (Например, см. “Взгляд учителя дхармы: пять препятствий” (сессия 2), “Пять наставлений” (глава 3) или данный список четырех китов.)

Резюме

Осознанность — это безоценочное присутствие в настоящем моменте, а сострадание — это активная и добрая реакция на страдание, собственное или других существ, с целью максимально возможного его облегчения. Мы также рассмотрели другие принципы, поддерживающие практику осознанности вместе с истоками буддийского учения на Востоке и на Западе. Надеемся, что основополагающие принципы, представленные в данной книге, будут полезны вам как в личной, так и в профессиональной сферах.