

Содержание

Предисловие	9
Освободить разум	11

МОСТ МЕЖДУ ТРАДИЦИЕЙ И НАУКОЙ

1. Наука и сознание	17
2. Жить больше и лучше	27
3. Ложь дуалистического ума	55
4. Любопытство не убило кошку, оно сделало ее умнее	65
5. Человеку подвластно видеть невидимое	75
6. Самый хранимый секрет	83
7. По ту сторону зеркала: найти себя в другом	93
8. Карп и дракон	107
9. Мудрость тела	131
10. Поразительное влияние медитации осознанности на структуру и работу мозга	143
11. Жить в одной стране с двумя борющимися царствами	173

ИНСТРУКЦИИ К ЗАНЯТИЯМ МЕДИТАЦИЕЙ ОСОЗНАННОСТИ: НАУЧИТЬСЯ ПРОНИКАТЬ ДАЛЬШЕ СОБСТВЕННОГО САМОСОЗНАНИЯ

12. Жизнь как открытие	191
------------------------------	-----

13. Время наших жизней	195
14. Некуда идти и некуда приходить	199
15. Ввериться процессу.	203
16. Выравнивание пути.	207

**ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ: ПРЕОБРАЗОВАНИЕ
СТЕН В ГРАНИЦЫ, А ПРЕДЕЛОВ — В ВОЗМОЖНОСТИ**

17. Поза при медитации осознанности	215
18. Реакция релаксации (relaxation response)	223
19. Осознанное питание (mindful eating)	227
20. Осознанное дыхание (mindful breathing)	231
21. Осознанная прогулка (mindful walking)	235
22. «Сканирование тела» (body scan)	239
23. Метта-медитация, или медитация сострадания (loving kindness meditation).	247
Бортовой журнал.	253
Слова благодарности	259

Освободить разум

Написание основательной книги по медитации осознанности — задача не из легких, ибо под этим понятием скрывается нечто парадоксальное. Если вы хотите приобрести действительно преобразующий жизненный опыт, то должны понимать, что очень сложно долго практиковать медитацию осознанности без знания ее основ или при недостаточной открытости разума, мешающей попробовать что-то новое.

С медитацией осознанности я знаком уже много лет, и у меня были, без сомнения, великие учителя, благодаря которым я начал ее практиковать. Тем не менее я чувствовал некий внутренний протест, ввиду чего видел в ней скорее обязанность, а не захватывающее исследование. А если вспомнить, сколько раз я засыпал на стуле, станет понятно, почему занятия медитацией осознанности не были для меня парой пустяков.

Я страстно увлечен наукой, особенно меня интересуют достижения в области медицины и открытия в сфере нейробиологии. Поэтому я много путешествовал, чтобы ознакомиться с исследованиями, касающимися созерцательных практик. Постепенно пришло лучшее понимание того, как медитация осознанности воздействует на мозг и тело. И мое сопротивление занятиям ею начало рассеиваться.

Также с годами я стал понимать, что в некоторых книгах по медитации осознанности говорится о некоем весьма утонченном измерении реальности. Зачастую его называют духовным, и оно не вписывается в рамки привычной логики, применяемой многими людьми изо дня в день.

Для меня духовное измерение бытия всегда имело огромное значение, прежде всего потому, что я был воспитан в христианской традиции. Медитация осознанности же своими корнями уходит в буддистскую традицию.

Влекомый природным любопытством, желая лучше понять основы, на которых зиждется эта медитативная практика, я обратился к трем великим наставникам, которые познакомили меня с буддистской философией и философией дзен, являющейся результатом слияния индийского буддизма и практиковавшегося в Китае даосизма.

Я ехал к этим наставникам учиться, испытывая некоторое беспокойство, опасаясь, что они внедрят в мой разум какую-нибудь странную идею, которая вступит в конфликт с моими прежними убеждениями. Вскоре я осознал, что между христианством, буддизмом и даосизмом нет существенных различий в ключевых вопросах. Тем не менее, учитывая то, что я с равным уважением отношусь как к людям, верящим в существование некой реальности за пределами материального, так и к тем, кто отрицает это, могу сказать, что передо мной стояла задача описать различные аспекты медитации осознанности так, чтобы ни у кого не возникало ощущения, что он должен каким-либо образом определиться как верующий или как атеист. И да (это стоит отметить особо): медитация осознанности — это не «замаскированная религия», соперничающая с другими официальными религиями, а исследование разума в попытке понять, что его изнуряет, а что, напротив, исцеляет. Поэтому

многое из того, о чем я пишу в этой книге, имеет под собой солидную научную основу, о которой я подробно расскажу и в отношении которой мы все равны, верим ли мы в существование измерения за пределами материи или нет.

Вместе с тем мне показалось нелогичным избегать отсылок к этой деликатной стороне жизни из страха, что кто-то, кто не верит в нее, может каким-либо образом почувствовать себя уязвленным. В книге говорится о возможностях, шансах и перспективах, а не об убеждениях или догмах. Просто предлагается проявить любознательность и заняться исследованием действительности.

Полагаю, что если никто не будет навязывать другим свои идеи, убеждения или мировоззрение, то все мы в конечном итоге сможем прийти к взаимопониманию, создавая пространства для сотрудничества и открывая для себя нечто новое, являющееся общим и ценным для всех.

Лишь приобретя непосредственный опыт, связанный с медитацией осознанности, прочувствовав изменения, произошедшие и происходящие во мне, я решился обнародовать то, чему научился и что зафиксировал для себя на протяжении многих лет.

Не следует забывать о том, что термин «медитация осознанности» (*mindfulness* — «осознанность») — это перевод на английский слова «сати». На пали — языке, на котором две тысячи пятьсот лет назад говорил Будда, — оно означает «уделять внимание, чтобы видеть вещи такими, какие они есть». Как бы то ни было, практика медитации осознанности позволяет понять, насколько наши ментальные проекции изменяют восприятие нами действительности.

Книга разделена на три части, которые рекомендуется читать по порядку, ибо в противном случае очень легко потеряться в кроне дерева, не дойдя до корней.

Знать — это не то же самое, что понимать. Знание дает нам умение, а понимание открывает перед нами дорогу к умению делать.

В первой части говорится о природе медитации осознанности, о ее неосознанном измерении, а также о весьма тесной и глубокой связи, существующей между созерцательной практикой, нашим физическим организмом и процессом жизненной трансформации, которую может пережить любой человек. Во второй я предоставляю вам карту, служащую ориентиром, чтобы не потеряться в лесу, которым является наш адрессированный человеческий ум. Функционирование разума сильно мешает нам в выявлении того, что есть за его пределами, — мира огромных возможностей и невероятного потенциала. А в третьей части я предлагаю вам ряд наиболее распространенных практик медитации осознанности, которые, по сути, мало или вообще не изменились за многие столетия с момента ее зарождения. Эти практики представлены в письменном виде и в аудиоформате, чтобы вы могли выбрать наиболее удобный для себя метод восприятия.

В конце в качестве эпилога размещен Бортовой журнал — краткий обзор всего изложенного и советы о том, как поддерживать практику на протяжении многих лет.

Надеюсь, что строки книги «Дыхание и медитация осознанности» помогут вам раскрыться для исследования рассматриваемого в ней удивительного аспекта нашей жизни. Именно так вы сможете разглядеть открывающиеся впереди широчайшие возможности и осознать свое подлинное величие.

1

НАУКА И СОЗНАНИЕ

*Рыба не знает, что она находится в воде,
пока ее оттуда не вытащат.*

Адам Смит

Сегодня никто не может прийти к согласию, когда нужно объяснить, что же такое сознание. Некоторые ученые придерживаются мнения, что это нечто, зависящее исключительно от работы мозга. Они считают, что сама активность нейронов, синхронизируемая некоторым образом, производит то, что мы именуем сознанием.

Сознание — это способность, позволяющая нам фиксировать объекты, в том числе созерцать самих себя, благодаря чему мы обладаем так называемым чувством самоотождествления, возможностью распознавания того, кем являемся.

Традиционно считалось, что сознанием обладают только люди, в подтверждение чего проводились разнообразные эксперименты. В ходе одного из них на лбу шимпанзе рисовали красное пятно и ставили животное перед зерка-

лом. Если оно способно распознавать себя, то сможет понять, что пятно красуется не на лбу стоящего перед ним «другого животного», а на его собственном лбу и что оно само отражается в зеркале. Так вот, шимпанзе отреагировал совершенно неожиданным образом: он сразу же понял, что это красное пятно находится именно у него на лбу, и попытался стереть его ладонями. То же происходило, к примеру, с гориллами, но не с другими животными, которые бросались на зеркало, думая, что в нем они видят противника, а не себя.

Проводилось много других экспериментов с целью оценки уровня сознания, в которых участвовали такие разнообразнообразные животные, как слоны, дельфины или вороны. Все они проявляли способность распознавать самих себя, что, как уже было сказано, ранее считалось качеством, присущим исключительно людям.

Вместе с тем имеются свидетельства, указывающие на то, что в ходе определенных физических упражнений, таких как йога, дыхательные техники или терапевтический массаж, многим людям удается вспомнить яркие эмоциональные переживания из своего детства. Это наводит на мысль о том, что, возможно, сознание не является чем-то, что можно ограничить исключительно мозговой деятельностью, и что неким образом тело также может играть в этом важнейшую роль.

Более того, документально зафиксированы ситуации, когда люди, пережившие остановку сердца, утверждали, что в тот момент они покинули свое тело и наблюдали за реанимационными мероприятиями из-под потолка комнаты. Они описывали это с мельчайшими подробностями, придававшими подобным рассказам убедительности. Нет сомнения, что подобный «опыт нахождения вне тела»

тельной — мы приходим к удивительным выводам. Они могут помочь нам существенно уменьшить степень того износа, которому подвержены тело, мозг и, возможно, даже наша душа. Если мы не будем относиться к заботе о себе серьезно, то рано или поздно это может привести к негативным последствиям в нашей жизни.

Когда речь идет о нейробиологии, мы, как правило, имеем в виду участки мозга, кажущиеся нам наиболее важными, например кору головного мозга, благодаря которой мы можем видеть, слышать, думать и разговаривать, или, скажем, эмоциональный мозг, дающий нам возможность испытывать чувства и переживать эмоции. Тем не менее имеются иные участки нервной системы, включая ядра в различных частях головного мозга и протянувшиеся по всему телу нервы, которым мы редко уделяем должное внимание. Один из этих отделов известен как вегетативная (или автономная) нервная система, роль которой заключается в регулировании всех функций организма — от кажущихся самыми простыми до неимоверно сложных.

Из двух частей вегетативной нервной системы, которые известны как симпатическая и парасимпатическая (рис. 1), именно последняя в максимальной степени отвечает за поддержание состояния клеток и тканей, за то, чтобы им хватало ресурсов, необходимых для выполнения сложных функций. Она также ответственна за уменьшение и замедление износа этих клеток и тканей, чтобы мы могли жить не только дольше, но и лучше.

Решающую роль в том, что касается внутренних органов, играет не только парасимпатическая нервная система, но и симпатическая. От нее во многом зависит защитная реакция, запускаемая организмом в моменты тревоги,

2. Жить больше и лучше

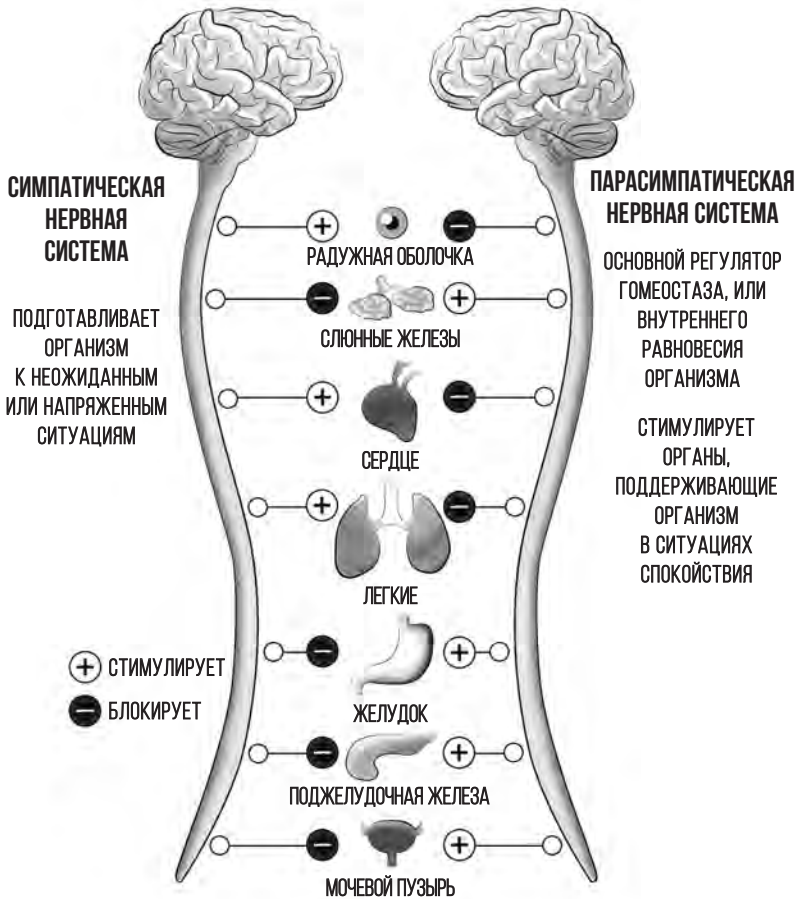


Рисунок 1

особенно в случае опасности. Благодаря ей поддерживается наше внимание и активность в необычных ситуациях и в случае определенной неуверенности. Мы также обязаны ей способностью избегать нападений, в том числе посредством осуществляемого ею перераспределения кровообращения. В угрожающей ситуации кровь поступает к мышцам