

## ЗМІСТ

1	Глибокий шлях і широкий .....	7
2	Стародавні натяки .....	21
3	«Після» — це «до» для наступного «протягом» .....	38
4	Найкраще, що в нас було .....	53
5	Безтурботний розум .....	70
6	Запрограмовані на любов .....	85
7	Увага! .....	102
8	Легкість буття .....	121
9	Розум, тіло і геном .....	135
10	Медитація як психотерапія .....	156
11	Мозок йога .....	170
12	Прихований скарб .....	186
13	Зміна рис .....	202
14	Здоровий розум .....	223
	<i>Додаткові ресурси</i> .....	238
	<i>Подяки</i> .....	239
	<i>Примітки</i> .....	241

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# 1 Глибокий шлях і широкий

**О**дного світлого осіннього ранку Стів З., підполковник з Пентагону, почув «шалено гучний звук» і за мить лежав непритомний, привалений уламками пробитої стелі. Надворі було 11 вересня 2001 року. Пасажирський літак щойно врізався у величезну будівлю Пентагону, якраз поруч з офісом Стіва.

Ці уламки, якими завалило Стіва, насправді врятували йому життя: коли фюзеляж літака вибухнув, полум'я за мить охопило весь офіс. Попри струс мозку, Стів повернувся до роботи вже за чотири дні, на неспокійні нічні зміни із шостої вечора до шостої ранку — робочі години в Афганістані. Незабаром він на рік полетів добровольцем до Іраку.

«Я вирушив до Іраку головню тому, що просто не міг пройти повз Торговий центр без відчуття підозри, настороженості до перехожих. Я був постійно напоготові, — пригадує Стів. — Я не міг зайти до ліфта, а в заторах почувався в машині як у пастці».

Його симптоми свідчили про класичний посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Урешті-решт одного дня Стів зрозумів, що сам не впорається, і звернувся до психотерапевта, з якою досі бачиться. Вона ненав'язливо переконала Стіва спробувати практику «усвідомленості».

Чоловік пригадує, що усвідомленість навчила його «бути більш спокійним, менш напруженим і навіть деколи реагувати осмислено». Трохи більше практики плюс медитація люблячої доброти й регулярні ретрити\* — і його симптоми поступово втрачали час-

---

\* Ретрит — період особистого або групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою. — Прим. пер.

тоту й інтенсивність. Іноді дратівливість і неспокій таки нагадували про себе, проте Стів міг їх передбачити.

Такі життєві історії свідчать на користь медитації. Ми медитували все доросле життя та, як і Стів, переконалися, що практика має безліч переваг.

Однак наші наукові знання в цій сфері були неповні. Не все, що приписують магії медитації, піддається критиці. Тож ми вирішили дослідити, що насправді працює, а що ні.

*Можливо, ваші знання про медитацію подекуди хибні. А «нехибного» про медитацію ви, либонь, і не знаєте.*

От погляньмо на Стіва. Його історію переповідали в сотнях варіацій безліч інших людей, які впевнені, що медитативні практики на зразок усвідомленості допомогли їм знайти спокій — не лише від ПТСР, а й від усього різноманіття психічних розладів.

Однак усвідомленість як давня медитативна традиція не мала бути ліками. Цей метод лише нещодавно перетворився на пігулки від сучасних страхів.

Від початку ж усвідомленість замислювалася як глибоке дослідження своєї свідомості з метою фундаментальних змін самої нашої сутності (що провадиться в деяких колах досі).

З іншого боку, прагматичне застосування медитації — як-от усвідомленість, що допомогла Стіву оговтатися від травми, — повертає широкі маси, але занурюється не надто глибоко. Бо всеосязність передбачає простий підхід: більшість людей змогла легко додати трохи медитації у повсякдення.

Тож існує два шляхи: глибокий і широкий. Їх часто плутають, хоча різняться вони кардинально.

Глибокий шлях втілений на двох рівнях. Перший — у чистому вигляді. Наприклад, у стародавніх вченнях буддійської тхеравади, що була поширена на території Південно-Східної Азії, чи серед тибетських йогів (про яких ми поговоримо детальніше в одинадцятому розділі «Мозок йога»). Цей найінтенсивніший тип практики ми називаємо Рівень 1.

На Рівні 2 ці традиції відійшли від стилю життя (наприклад, ченця чи йога) й набули форм, прийнятніших для західної ментальності. На другому рівні медитація відкидає оригінальні азіатські елементи, яким важко адаптуватися до іншої культури.

## 2 СТАРОДАВНІ НАТЯКИ

**Н**аша історія починається одного листопадового світанку 1970 року, коли шпиль ступи у Бодх-Гаї зник у легкому тумані, що здіймався з річки Ніранджан неподалік. Біля ступи ріс нащадок того самого дерева Бодхі, під яким, за легендою, Будда досягнув просвітлення в медитації.

Того ранку Ден крізь туман зміг розгледіти літнього тибетсько-го ченця, який уже почав свій ранковий обхід, повільно прогулюючись святим місцем. Він мав коротке сиве волосся, окуляри завтовшки з денце пляшки кока-коли і перебирав чотки, тихо бурмочучи мантру, яка прославляє Будду-мудреця, або Будду-«муні», на санскриті: «Muni, muni, mahamuni, mahamuniya swaha!».

За кілька днів друзі привели Дена саме до цього ченця — Кхуну Лама. Він мешкав у маленькій прохолодній комірчині, від бетонних стін якої віяло холодом пізньої осені. Дерев'яна лава слугувала одночасно і ліжком, і тахтою, на якій можна було сидіти вдень та читати тексти: поряд була підставка для книжок. І все. Як і годиться ченцю, жодних особистих речей у кімнаті.

Від самого світанку й до пізньої ночі Кхуну Лама сидів на цій лаві, поряд — завжди розгорнуті тексти. Щоразу, коли до нього заходив гість (а це на Тибеті могло трапитися будь-якої миті), він незмінно вітав його теплим поглядом і ласкавими словами.

Чесноти Кхуну — любляча увага до всіх, хто б не завітав, легкість буття і лагідна вдача — вразили Дена, бо були абсолютно не схожі на ті якості, які він вивчав на курсі клінічної психології в Гарварді. Вони були цілком позитивні. Натомість предмет крутився навколо негативних рис: невротичних стереотипів, надмірних обтяжливих почуттів і відвертої психопатології.

Кхуну випромінював найліпші якості людської натури. Його смирення було легендарним. Кажуть, що абат монастиря на знак визнання духового статусу Кхуну запропонував йому просторі кімнати на верхньому поверсі монастиря і ченця як прислужника. Але Кхуну відмовився, віддавши перевагу простоті своєї маленької голої келії.

Кхуну був одним із тих унікальних майстрів, яких шанували всі школи тибетської практики. Навіть Далай-лама розшукав Кхуну, щоб почути його вчення і настанови до «Бодхічар'яватари» Шантідеви — путівника до наповненого співчуттям життя Бодхісаттви. І до сьогодні Далай-лама, щоразу трактуючи цей текст (а він — один з його улюблених), згадує Кхуну як свого наставника з цієї теми.

Перед зустріччю із Кхуну Ламою Ден провів місяці поряд з індійським йогомом Німом Каролі Бабою, який і запросив його до Індії. Нім Каролі, який має почесне ім'я Махарадж-джи, нещодавно став відомим на Заході як наставник Рама Дасса, що тоді гастролював країною із захопливими розповідями про його перетворення з Річарда Алперта (гарвардського професора, якого разом із колегою Тімоті Лірі звільнили за експерименти з психоделіками) на сподвижника цього старого йога. Під час різдвяних канікул 1968 року Ден випадково зустрів Рама Дасса, який щойно повернувся від Німа Каролі з Індії, і саме ця зустріч врешті підштовхнула Дена відвідати Індію.

Ден зумів отримати Гарвардську аспірантську стипендію на подорож до Індії в 1970-му і відшукав Німа Каролі Бабу в маленькому ашрамі у передгір'ї Гімалаїв. Махарадж-джи вів життя садху, або аскета, тому всі його пожитки обмежувалися білим бавовняним дхоті, яке він носив у спеку, та важкою вовняною ковдрою, у яку гортався холодними днями. Він не дотримувався жодного графіка, схеми чи усталеної програми поз йоги й медитації. Як і більшість садху, він не був прив'язаний до місця і подорожував спонтанно. Зазвичай Нім Каролі мешкав на ганках ашамів, храмів чи домівок, де зупинявся.

Здавалося, Махарадж-джи постійно перебував у стані якогось тихого захвату і, як би парадоксально це не звучало, водночас був уважний до навколишніх<sup>6</sup>. Дена вразило те, наскільки спокійним

### 3 «Після» — це «до» для наступного «протягом»

**Д**руга мандрівка Дена до Азії відбулася 1973 року за постдокторським грантом від Науково-дослідної ради з соціальних наук. Грант він отримав нібито для дослідження «етнопсихології» — азіатських систем аналізу людського розуму та його можливостей. Спочатку він прожив півроку в Канді — містечку в горах Шрі-Ланки, де ледь не щодня консультувався з Ньянапонікою Тхерою — ченцем тхеравади німецького походження, вчення якого оберталось навколо теорії та практики медитації. (Опісля Ден кілька місяців прожив у індійському місті Дармсала, де вивчав тексти з Бібліотеки тибетських праць та архівів).

Праці Ньянапоніки стосувалися передусім «Абхїдхарми» — моделі розуму, яка окреслювала схему й методи трансформації свідомості для досягнення змінених рис. «Вісуддхімагга» й довідники з медитації, які прочитав Ден, були керівними інструкціями для розуму, натомість «Абхїдхарма» — керівною теорією до цих інструкцій. Ця психологічна система детально описувала головні елементи розуму і способи подолання цього внутрішнього ландшафту, щоб зчинити тривалі зміни в самому ядрі нашої сутності.

Деякі розділи були досить переконливими в контексті психології, зокрема динаміка між «здоровим» і «нездоровим» станами розуму<sup>26</sup>. Досить часто наші психічні стани коливаються в діапазоні, який характеризується бажаннями, егоцентризмом, млявістю, тривогою тощо. Вони належать до нездорових станів на карті розуму.

Натомість здорові стани охоплюють урівноваженість, самовладання, постійну уважність і реалістичну впевненість. Цікаво, що деякі здорові стани стосуються як розуму, так і тіла: енергійність, гнучкість й адаптивність.

Здорові стани можуть стримувати нездорові, і навпаки. Прогрес на цьому шляху полягає в тому, чи сигналізують наші щоденні реакції про перехід до здорових станів. Метою є закріплення здорових станів як основних, тривалих рис.

Коли медитатор занурений у глибоку концентрацію, його нездорові стани пригнічені, однак варто вийти зі стану концентрації — і вони можуть повністю повернутися, як це відбулося з йогою із легенди. Однак, відповідно до стародавньої буддійської психології, досягнення глибших рівнів практики прозріння веде до радикальних трансформацій, які в результаті звільняють розум медитатора від нездорових станів. Досвідчений практик може з легкістю триматися здорового боку, випромінюючи впевненість, бадьорість й інші позитивні риси.

Ден розглядав цю азіатську психологію як робочу модель розуму, перевірену століттями. Теорію того, як ментальне тренування може вилитися в позитивні змінені риси. Ця теорія була керівним принципом медитативних практик понад два тисячоліття, що є переконливим доказом правдивості концепції.

Влітку 1973-го Річі та С'юзан приїхали до Канді на півтора місяця, перш ніж вирушити до Індії на захопливий і протверезний ретрит із Гоенкою.

Щойно Річі й Ден зустрілися в Канді, одразу подалися до Ньянапоніки крізь хащі джунглів, щоб проконсультуватися щодо цієї моделі ментального благополуччя в його аскетичному, віддаленому помешканні<sup>27</sup>.

Пізніше, того самого року, повернувшись із другої мандрівки до Азії уже членом Науково-дослідної ради із соціальних наук, Ден обійняв посаду запрошеного лектора в Гарварді. В осінньому семестрі 1974 року він запропонував курс «Психологія свідомості», який чудово відображав настрої тих часів — принаймні серед студентів, які часто на дозвіллі й самостійно досліджували психоделіки, йогою та навіть трохи медитацію.

Щойно про курс психології свідомості оголосили в Гарварді, сотні студентів одразу ж вишикувалися в чергу. Предмет охоплював такі теми, як медитація та її змінені стани, буддійська психологічна система та крихти тогочасних знань про динаміку уваги. Охочих було так багато, що курс перенесли до найбільшої аудито-

## 4 НАЙКРАЩЕ, ЩО В НАС БУЛО

**М**ісце дії — столярня. Два парубки — назвімо їх Ел і Френк — весело базикають, поки Ел згодує величезний аркуш фанери зубчатому лезу величезної циркулярної пили. Раптом ви помічаєте, що Ел не надягнув на лезо захисного кожуха — і ваш пульс підскакує, коли його великий палець стрімко наближається до цього огидного гострозубого диска зі сталі.

Ел і Френк захоплені розмовою — вони не бачать небезпеки. А палець вже от-от опиниться біля гучного леза. Ваше серце калатається, а на лобі вже з'явилися краплі поту. Ви хочете якомога швидше попередити Ела... але він — лише актор у фільмі, який ви дивитесь.

«Цього не мало трапитися» (It Didn't Have to Happen) — короткометражка від компанії Canadian Film Board, щоб налякати столярів і змусити їх користуватися під час роботи захисними пристроями на станках. За дванадцять хвилин у фільмі показано три нещасні випадки в цеху. Як і палець, що невпинно наближається до леза, кожна історія тримає в напрузі аж до кульмінації: Елу відрізає великий палець циркуляркою, ще одному робітникові нівечить уже кілька пальців, а в третьому випадку дерев'яна дошка відлітає і простромлює людину, що стоїть поряд.

Однак фільм прислужився не лише як попередження для столярів. Річард Лазарус, психолог із Каліфорнійського університету в Берклі, використав ці страшні кадри нещасних випадків як надійний емоційний стресор у своєму легендарному дослідженні тривалістю в десятиліття<sup>52</sup>. Він люб'язно дав Денові копію фільму для його дослідження в Гарварді.



Ден показав фільм приблизно шістдесятьом людям: одна половина з них — добровольці (студенти Гарварду, що вивчали курс психології), які не мали жодного досвіду медитації; друга ж складалася з учителів медитації, які мають щонайменше два роки практики. Половина людей із кожної групи медитувала безпосередньо перед переглядом фільму (гарвардських новачків Ден навчив цього просто там, у лабораторії). З решти він сформував контрольну групу і попросив їх просто сісти й розслабитися.

Із сусідньої кімнати Ден спостерігав за тим, як під час перегляду серцебиття й потовиділення учасників підсакували і стихали. Досвідчені практики здебільшого швидше долали стрес від жажів побаченого, ніж новачки в медитації<sup>83</sup>. Чи просто так здавалося.

Дослідження в Гарварді визнали достатньо обґрунтованим, щоб надати Дену докторський ступінь й опублікувати експеримент в одному з найкращих журналів цієї галузі. Однак, якщо озирнутися і придивитися пильніше, можна побачити купу питань та проблем. Люди, які приймають рішення щодо грантів і публікації статей, мають жорсткі вимоги до того, що є найголовнішим для дослідження, — надійності результатів. Із цього погляду експеримент Дена — як і більшість сучасних досліджень медитації — має істотні огріхи.

Наприклад, Ден самостійно навчав добровольців медитувати або говорив їм розслабитися. Однак Ден знав про бажані результати. Він розумів, що медитація має допомогти впоратися зі стресом, а це могло вплинути на його манеру спілкування з обома групами, що вилилося в гарні результати від медитації та погані в контрольній групі, яка просто розслабилася.

І ще одне: у наукових журналах опублікували 313 статей, що посилалися на висновки Дена, однак жоден з авторів не спробував повторити експерименту й подивитися, чи отримає схожі результати. Вони просто припустили, ніби результати вже достатньо обґрунтовані, щоб стати основою і для їхніх висновків.

І Ден — не виняток із правил. Таке ставлення й досі переважає в науці. Так звана «відтворюваність» вважається сильною стороною наукового методу: будь-який учений повинен мати змогу відтворити експеримент й отримати ті самі результати або ж сказати про неможливість їх відтворення. Але мало хто намагається.