

# Содержание

Предисловие	10
Благодарности	12
Введение	13
Как пользоваться этой книгой	14
Глава 1	15
Основные факты о вашем мозге	16
Беспрецедентная возможность	18
Пробуждающийся мозг	20
Причины страдания	22
Добродетель, осознанность и мудрость	23
Управление, обучение и отбор	23
Пробудить разум	25
Быть на своей стороне	26
Мир на лезвии меча	27
Глава 1: Основные мысли	28
Часть первая	29
Глава 2	30
Три стратегии выживания	31
Не такие уж отдельные	32
Не такие уж четкие	32
Не такие уж независимые	32
Страдание от разделения	33
Не такие уж неизменные	33
Человек динамически изменяющаяся система	33
Почему сложно поддерживать равновесие	35
Сигналы угрозы	36
Все постоянно меняется	36
Не так уж приятно или больно	37
Чувственный тон опыта	37
Вперед, за пряником	39
Подойти ближе – значит страдать	40
Кнут сильнее пряника	40
Избегать – значит страдать	42
В симуляторе	42
Виртуальная реальность	43
Мы страдаем из-за симуляций	43
Сострадание к самим себе	44
Глава 2: Основные мысли	45
Глава 3	46
Стрелы, которые мы сами пускаем в себя	46
Разогрев	47
Включение сигнализации	47
Готов действовать	47
Жизнь на медленном огне	50
Физические последствия	50
Психические последствия	50

Глубинный процесс	51
Парасимпатическая нервная система	52
Общая картина	52
Путь практики	53
Глава 3: Основные мысли	53
Часть вторая	55
Глава 4	56
Негативные искажения памяти	56
Интернализация позитивного опыта	56
Излечить боль	57
Использование механизмов памяти	57
Пропалываем сорняки и выращиваем прекрасные цветы	59
Почему так полезно принимать хорошее	60
Глава 4: Основные мысли	61
Глава 5	63
Активируем парасимпатическую нервную систему	63
Расслабление	63
Большой выдох	64
Прикосновение к губам	64
Телесная осознанность	65
Мыслеобразы	65
Выровнять сердцебиение	65
Медитация	66
Чувствовать себя в большей безопасности	67
Расслабьте тело	68
Используйте образы	68
Общайтесь с людьми, которые вас поддерживают	68
Осознанно относитесь к страху	69
Разбудите внутренних защитников	69
Будьте реалистичными	69
Взрачивайте ощущение безопасной привязанности	70
Найти убежище	71
Глава 5: Основные мысли	72
Глава 6	73
Ось нервной системы	73
Ствол мозга	73
Промежуточный мозг	74
Лимбическая система	74
Кора	75
Макросистема мотивации	75
Передняя поясная кора – первый центр	75
Миндалевидное тело – второй центр	76
Голова и сердце	76
Намерения и страдание	77
Чувствовать силу	77
Чувствовать себя сильнее	78
Глава 6: Основные мысли	79
Глава 7	81

Хладнокровный мозг	82
Понимание и намерение	82
Великая стабильность разума	83
Глобальное рабочее пространство сознания	83
Умерить пыл системы реакции на стресс	83
Плоды самообладания	83
Развитие самообладания	83
Понимание	84
Намерение	84
Уравновешенный разум	84
Свободная осознанность	84
Невозмутимость	85
Глава 7: Основные мысли	85
Часть третья	87
Глава 8	88
Эволюция отношений	88
Позвоночные	88
Приматы	89
Люди	89
Нервные цепи сочувствия	90
Действия	90
Эмоции	90
Мысли	91
Любовь и привязанность	91
Любить приятно	91
Терять любовь неприятно	92
Дети и привязанность	92
Волк ненависти	92
Отталкивающий и грубый	93
Что остается в стороне?	94
Глава 8: Основные мысли	95
Глава 9	97
Эмпатия	97
Эмпатические сбои	98
Как развивать эмпатию	98
Комфорт в близости	100
Сосредоточьтесь на собственном внутреннем опыте	100
Обращайте внимание на осознанность	100
Используйте образы	101
Осознанно относитесь к собственному внутреннему миру	101
Пусть ты больше не будешь страдать	101
Отстаивать собственные интересы	102
Свободная добродетель	102
Эффективное общение	104
Глава 9: Основные мысли	106
Глава 10	108
Доброжелательность по отношению к другим	108
Медитация любящей доброты	109

Доброта в повседневной жизни	109
Призыв к любви	110
Превращаем недоброжелательность в доброжелательность	110
Мысли о благих и злых пожеланиях	111
Приручить волка ненависти	111
Любящая доброта в отношении всего мира	115
Расширяйте категорию «своих»	115
Снизить ощущение угрозы	115
Взаимная выгода	116
Растопить сердце	116
Глава 10: Основные мысли	117
Часть четвертая	118
Глава 11	119
Ваш осознанный мозг	119
Сохранение информации	119
Обновление осведомленности	119
Поиск стимуляции	119
Нейронный баланс	120
Неврологическое разнообразие	120
Что свойственно лично вам?	121
Индивидуализируйте подход	122
Определите намерения	122
Сохраняйте бодрость и внимание	123
Успокоить разум	124
Осознавайте тело как целое	124
Утихомирить речевые центры	124
Ждите самую осознанность	125
Глава 11: Основные идеи	126
Глава 12	127
Сила медитации	127
Трудности медитации	127
Пять факторов концентрации	128
Удержание внимания на объекте	128
Отсеивание отвлекающих факторов	129
Управление желанием стимуляции	130
Восторг и радость	130
Единство разума	131
Медитация сосредоточения	132
Глава 12: Основные мысли	134
Глава 13	135
«Я», выраженное в вашем мозге	137
У «Я» много аспектов	137
«Я» – лишь одна часть человека	138
«Я» постоянно изменяется	139
«Я» зависит от условий	139
«Я» похоже на единорога	140
(Мнимое) «Я» может быть полезным	140
Освободитесь от идентификации	140
Щедрость	141

Здоровое смирение	142
Относитесь к себе хорошо	142
Спокойно относитесь к тому, что думают другие	142
Не нужно быть особенным	143
В единстве с миром	143
В единстве с жизнью	144
Глава 13: Основные мысли	145
Приложение	147
Основа диеты	148
Основные добавки для вашего мозга	149
Питательная поддержка для нейромедиаторов	151
Изменения снизу вверх	153
Список литературы	154

# Рик Хансон, Ричард Мендиус Мозг Будды

## *нейробиология счастья, любви и мудрости*

Rick Hanson, Ph.D.

with Richard Mendius, MD

BUDDHA'S BRAIN

THE PRACTICAL NEUROSCIENCE OF HAPPINESS, LOVE & WISDOM

New Harbinger Publications, Inc.

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с New Harbinger Publications, Inc.

© Copyright 2009 by Rick Hanson, Ph.D., with Richard Mendius, MD and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

\* \* \*

## Предисловие

Книга «Мозг Будды» предлагает нам использовать силу внимания, чтобы улучшить нашу жизнь и отношения с другими людьми. Объединив мудрость буддистских созерцательных практик и современные открытия в области нейробиологии, Рик Хансон и Ричард Мендиус создали путеводитель, который шаг за шагом проведет вас по пути пробуждения сознания.

Революционные научные открытия доказали, что мозг взрослого человека может изменяться на протяжении всей жизни. Хотя многие нейробиологи ранее заявляли, что сознание есть не более чем активность мозга, сегодня мы можем взглянуть на это по-новому. Если мы будем рассматривать сознание как материализованный процесс, управляющий потоком энергии и информации, станет понятно, что его можно использовать для изменения мозга. Суть проста: то, на чем мы сосредоточиваемся, может напрямую менять активность и структуру мозга. Главное – знать, как использовать это понимание для улучшения своей жизни.

Мы откроем для себя еще одну новую точку зрения: наши отношения друг с другом лежат в основе работы нашего сознания и являются ключевым аспектом здоровья мозга. Социальные связи формируют нервные соединения, из которых состоит мозг. Получается, то, как мы общаемся, влияет на структуру мозга и поддержание баланса в жизни. Ученые доказали: когда мы развиваем в себе сострадание и осознанное внимание (когда отказываемся от осуждения и живем полностью в настоящем), то используем социальные нервные цепи и благодаря этому можем изменить свои отношения даже с самими собой.

Авторам этой книги удалось связать воедино буддистские практики, развивавшиеся в течение двух тысяч лет, и новые открытия, объясняющие механизмы работы мозга. Они предлагают путеводитель по сознательному изменению себя. Жизнь часто подталкивает нас переключаться в режим автопилота, выполнять несколько задач одновременно, заполнять окружающий мир избытком информации, придерживаться расписания... Все это ведет к перенапряжению мозга. Желание притормозить превратилось в насущную потребность, но не многие пытаются ее удовлетворить. Книга «Мозг Будды» предлагает сделать глубокий вдох и подумать, почему нам нужно замедлиться, найти гармонию, улучшить отношения с другими и с самим собой.

Предложенные в книге упражнения основаны на практиках, которые эффективно помогают нам становиться более внимательными и жизнерадостными. Они усилят нашу способность сопереживать. Если можно сознательно изменить мозг с помощью этих практик, то чего же еще желать? И самое подходящее для этого время – прямо сейчас.

*Дениел Дж. Сигел,  
доктор медицины Образовательный центр Mindsight Institute и  
исследовательский центр UCLA Mindful Awareness  
Лос-Анджелес, Калифорния  
Июнь 2009 г.*

Авторы книги «Мозг Будды» Рик Хансон и Ричард Мендиус предлагают простые практические способы использования основополагающей мудрости учений Будды. Говоря на языке современных научных исследований, они предлагают читателю открыть для себя тайны сознания, по-новому интерпретируя древние учения о практике внутренней медитации. «Мозг Будды» успешно объединяет классические учения с революционными открытиями в области нейробиологии, которая начала научно подтверждать способность человека к осознанности, состраданию и саморегуляции, на чем и основывается учение о созерцании.

Читая эту книгу, вы не только составите представление о нейробиологии, но также узнаете практические способы улучшения своего благополучия, достижения умиротворенности.

Вы познакомитесь с новыми мудрыми способами смотреть на жизнь и с биологическими основаниями для развития этой мудрости. Книга поможет лучше понять, как работает наш разум, а также разобраться с неврологическими основами счастья, сочувствия и взаимозависимости.

Учения, лежащие в основе каждой главы, – благородные истины, фундамент для осознанности, добродетели, любящей доброты, прощения и развития внутреннего мира – прямые. Будда щедро предлагает каждому понимать их по-своему. Практики, связанные с каждым учением, одновременно понятны и аутентичны. По сути, подобные упражнения вам бы предложили выполнять в храмах медитации.

Я наблюдал, как Рик и Ричард передают эти учения другим людям, и ценю то, насколько позитивно они влияют на души и сердца тех, кто практиковал вместе с ними.

Сегодня больше чем когда-либо людям нужно отыскать способы находить любовь, понимание и мир – индивидуально и в мировом масштабе.

Пусть и мои слова внесут свою лепту.

Всего наилучшего,

*Джек Корнфилд,  
доктор философии  
Центр Spirit Rock Вудакр,  
Калифорния  
Июнь 2009 г.*

## Благодарности

Нам хотелось бы выразить благодарность многим людям. Нашим духовным учителям, среди которых Кристина Фельдман, Джеймс Бараз, Тара Браха, Аджан Чаа, Аджан Амаро, Аджан Сумедо, Аджан Врам, Джек Корнфилд, Сильвия Бурстейн, Гай и Салли Армстронг, Джезаф Голдстейн, Камала Мастерс (отдельное спасибо за главу, посвященную самообладанию), Стив Армстронд, Джил Фронсдал, Филипп Моффит и Уес Никер.

Нашим интеллектуальным учителям и наставникам, среди которых Ден Сигел, Ивен Томпсон, Ричард Девидсон, Марк Лири, Бернард Барс, Уил Каннихэм, Фил Зелазо, Энтони Лутц, Алан Уоллас, Уильям Уолдрон, Энди Оленджки, Джером Энджел, Френк Бренсон и Фред Ласкин. Практически в самом конце работы над книгой мы наткнулись на статью доктора Девидсона и доктора Лутц под названием «Мозг Будды» (Buddha's Brain) и с уважением признаем, что они использовали этот термин первыми; мы также склоняем головы в память о Франциско Вареле.

Нашим покровителям, среди которых центр медитации Spirit Rock, Институт сознания и жизни, Питер Бауман, члены медитационной группы San Rafael, Зутрик Андерсон, Терри Паттен, Дениел Эленберд, Юдифь Белл, Энди Дрейцер, Майкл Хагерти, Джулиан Исаакс, Стивен Левин, Ричард Миллер, Диэнна Кларк, программа руководителей общины дхармы и Сью Тоэль.

Нашим заботливым читателям, которые внесли много полезных предложений: Линде Грехэм, Керолин Пинкус, Гарольду Хедельману, Стиву Мейерсу, Гею Уотсону, Джону Кейси, Шерил Уилфонг, Джереми Ленте и Джен Прендергаст.

Нашим родным, среди которых Ян, Форрест и Лорель Хансон; Шелли Скраммелл; Кортни, Тейрин и Иан Мендиус; Уильям Хансон; Линн и Джим Брамлетт; Кит и Дженни Хансон; Патриша Уинтер Мендиус, Кетрин М. Грабер, И. Луиза Мендиус и Карен М. Чульян.

Мы также признательны многим другим людям, которые открыли нам свои сердца.

## Введение

Эта книга расскажет о том, как понять механизмы работы собственного мозга и обрести больше счастья, любви и мудрости. Перед вами беспрецедентное исследование области пересечения психологии, неврологии и созерцательных практик. Мы провели его, чтобы ответить на два вопроса:

- Какие состояния мозга лежат в основе счастья, любви и мудрости?
- Как сознательно стимулировать и усилить эти позитивные состояния мозга?

В итоге у вас в руках оказался этот путеводитель по мозгу с огромным количеством инструментов, которые вы сможете использовать для постепенного изменения к лучшему.

Ричард – невролог, а я – нейропсихолог. Хотя непосредственно написанием этой книги занимался в основном я, Ричард долгое время был моим соавтором и партнером по обучению. Его способность понять суть механизмов работы мозга с медицинской точки зрения красной нитью проходит через всю книгу. Вместе мы открыли Институт нейробиологии и созерцательной мудрости в Уеллспринге. На сайте института [www.wisebrain.org](http://www.wisebrain.org) вы найдете много статей, интервью и других источников полезной информации.

Эта книга познакомит вас с эффективными способами работы со сложными состояниями сознания, в том числе со стрессом, подавленностью, отвлекаемостью, проблемами в отношениях, тревогой, грустью и злостью. Но в первую очередь мы будем рассматривать вопросы, связанные с благополучием, психологическим ростом и духовными практиками. Тысячелетиями созерцатели – олимпийские чемпионы тренировки мозга – изучали разум человека. Мы возьмем самую широко известную созерцательную традицию – буддизм – и разберем ее методы работы с разумом, чтобы показать, какие пути ведут к счастью, любви и мудрости. Никто не имеет полного представления о мозге Будды или любого другого человека. Но мы все больше узнаем о том, как стимулировать и усилить нервные связи, лежащие в основе полных радости состояний души.

## Как пользоваться этой книгой

Чтобы читать эту книгу, вам не нужны знания по нейробиологии, психологии или медитации. В ней сплетены разнообразные данные и методы – как в инструкции по эксплуатации вашего мозга с приложенными инструментами.

Мозг – удивительное явление природы. Именно поэтому мы собрали значительный объем современных научных данных, связанных с ним. (Но чтобы не превращать эту книгу в учебник, мы упростили описание нервной деятельности и сосредоточились на наиболее существенных для рассматриваемой темы особенностях.) Однако если вам интереснее практические упражнения, научные разделы вы можете просто пробежать глазами. Безусловно, и психология, и неврология – еще совсем молодые науки, и мы не все понимаем в этих сферах. Честно говоря, мы выбрали в некоторой степени оппортунистический подход: сосредоточились на методах, для которых есть правдоподобное научное объяснение насчет того, как они активируют нервные сети удовлетворения, доброты и умиротворенности.

Эти методы включают в себя управляемую медитацию. Инструкции для подобных упражнений довольно гибкие и звучат скорее поэтично, нежели прямолинейно и точно. Вы можете подойти к ним по-разному: просто прочесть их и обдумать; частично привнести их в медитативные практики, которыми уже занимаетесь; проработать их с другом; записать инструкции и выполнить задания самостоятельно. Все инструкции – это не более чем предложения. Вы можете делать между ними любые паузы. Нельзя медитировать неправильно – делайте все так, как считаете нужным.

Небольшое предупреждение: эта книга не заменит обращение к профессионалу, ее нельзя использовать для лечения каких бы то ни было психических или соматических заболеваний. Разным людям подходят разные вещи. Некоторые упражнения могут вызвать у вас неприятные чувства, особенно если когда-либо вы пережили травматический опыт. Конечно же, вы можете пропускать подобные задания, обсуждать их с друзьями или психотерапевтом либо заменять на другие. Главное – будьте добры к себе.

И наконец, если в чем-то я уверен, так это в том, что маленькими шажками можно добиться больших изменений – в мозгу и, как следствие, вообще в жизни. Я видел, как это снова и снова случалось с людьми, с которыми я работал как психолог или как преподаватель медитации. Я испытал это на себе. Это действительно возможно: каждый день легонько подталкивать себя в правильном направлении.

А изменив свой мозг, вы измените свою жизнь.

## Глава 1

# Мозг, изменяющий себя

*Ведущим видом деятельности мозга является изменение самого себя.*

*Марвин Ли Мински*

Когда меняется наше мышление, меняется и мозг. Как писал психолог Дональд Хебб, нейроны, которые вместе загораются, – сплетаются, то есть умственная активность действительно создает новые нейронные структуры (Hebb, 1949; LeDoux, 2003). Получается, что даже мимолетные мысли и чувства могут оказывать долгоиграющее воздействие на ваш мозг, оставляя после себя следы, словно весенний дождь на мягкой почве.

Например, у лондонских водителей такси, которые в силу особенностей профессии обязаны запоминать бесчисленное количество извилистых улочек, увеличивался размер гиппокампа (важнейшего для формирования визуально-пространственных представлений отдела мозга), потому что именно он получает дополнительную тренировку (Maguire et. al., 2000). А еще чем счастливее вы становитесь, тем активнее работают фронтальные отделы вашего мозга (Davidson, 2004).

То, что проходит через ваш разум, формирует ваш мозг. Получается, **можно использовать разум, чтобы изменить мозг к лучшему**. А это в свою очередь принесет пользу вам и каждому человеку, с которым вы столкнетесь в жизни.

Цель книги – показать вам, как этого добиться. Вы узнаете, что происходит с мозгом человека, когда он счастлив, когда любит, когда пребывает в мудрости. Вы научитесь применять разные техники для активации этих состояний и их постепенного, пошагового усиления. Это позволит вам со временем «перепрошить» мозг изнутри и почувствовать еще большее благополучие, удовлетворенность отношениями и внутреннюю умиротворенность.

## Основные факты о вашем мозге

- Ваш мозг – это полтора килограмма ткани, *внешне* чем-то напоминающей тофу. Эта ткань содержит порядка 1,1 триллиона клеток, в том числе 100 миллиардов **нейронов**. В среднем каждый нейрон *образует* около пяти тысяч соединений с *другими* нейронами – так называемых **синапсов** (Linden, 2007).

- Если это синапсы-получатели, то через них нейрон получает от других нейронов сигналы (обычно в форме химических элементов, которые называют **нейротрансммиттерами**). Сигнал указывает нейрону, возбуждаться или нет. Возбуждение нейрона *зависит* в основном от сочетания сигналов, получаемых в каждый конкретный момент. Когда же нейрон возбуждается, он начинает по *синапсам* посылать сигналы другим нейронам, передавая сообщение: возбуждаться или нет.

- Обычный нейрон возбуждается 5-50 раз в секунду. *За время, которое потребуется вам на прочтение этого раздела, у вас в голове будут переданы в буквальном смысле квадриллионы сигналов.*

- Каждый нервный сигнал – это *бит* информации. Нервная *система перемещает* информацию по вашему организму также, как сердце качает кровь. Если обобщить, всю эту информацию называют **разумом**, или **духом**. Духовную (психическую) работу мы по большей *части не* осознаем. В этой книге мы применяем *термин «разум»*, подразумевая в том числе сигналы, которые регулируют стрессовые *реакции*, умение ездить на велосипеде, личностные особенности, надежды и мечты, *а также* позволяют постичь смысл слов, которые вы только что прочитали.

- Мозг – первостепенная движущая и формирующая сила разума. Он *работает* настолько активно, что *тратит 20–25 % потребляемого нами* кислорода и глюкозы, хотя вес его составляет всего 2 % от веса тела (Lammert, 2008). Он *работает без* остановки, гудит, будто холодильник, и количество *потребляемой им* энергии не меняется и не *зависит от того, спите* вы крепким сном или сосредоточенно что-то обдумываете (Raicne and Gusnard, 2002).

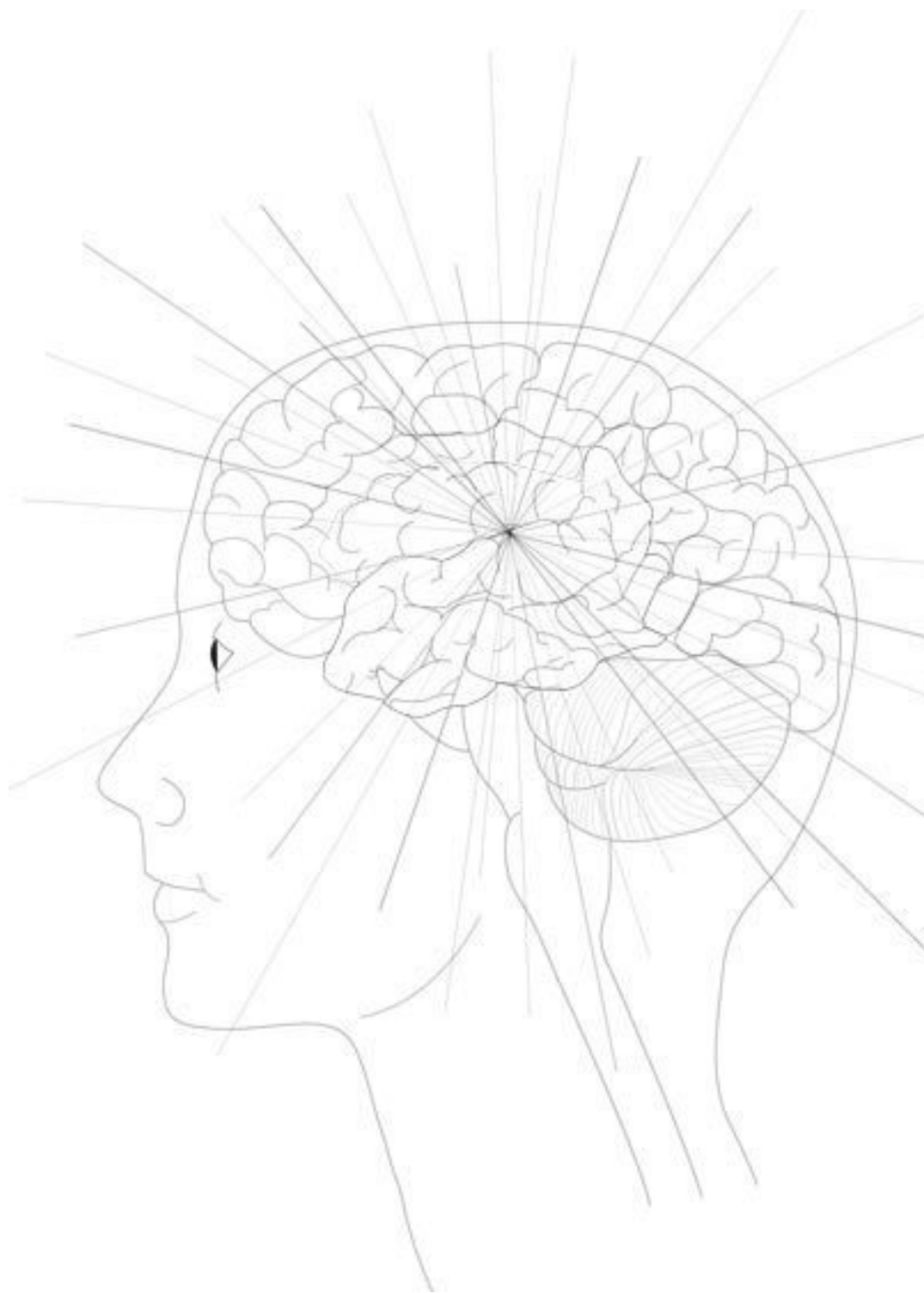
- Количество возможных комбинаций возбуждения или торможения сотни миллиардов нейронов составляет 10 в *миллионной степени* (то есть единица и еще миллион нулей). По сути, это и есть число возможных состояний *вашего* мозга. Чтобы лучше понять значение этого числа, *сравним его с* количеством атомов во Вселенной – «всего лишь» десять в восьмидесятой степени.

- Сознательные *психические* события основываются на временных комбинациях синапсов, которые формируются и *распадаются* (обычно в течение пары секунд), как вихри в потоке (Rabinovitch, Huerta, and Laurent, 2008). Также нейроны способны создавать долгосрочные нервные *цепи*, соединения в которых усиливаются каждый раз, когда происходит определенная психическая активность.

- Мозг *работает* как целостная *система*. Именно поэтому, когда какую-то его функцию, *например* внимание или эмоцию, относят к отдельной его *части*, подразумевается сильное упрощение.

- Ваш мозг взаимодействует с *другими системами тела*, которые в свою очередь взаимодействуют с *миром; кроме того, разум тоже* формирует его. В *самом широком* смысле ваш разум формируют мозг, тело, окружающая *среда и* человеческая культура, но и разум *сам по себе* (Thompson and Vareia, 2001). Говоря, что разум основывается на *работе* мозга, мы также значительно все упрощаем.

- Взаимодействие разума и мозга столь глубинно, что эффективнее всего *рассматривать* их как единую, взаимозависимую систему разум/мозг.



## Беспрецедентная возможность

Микроскоп, несомненно, произвел революцию в области биологии, однако функциональная МРТ, которая активно использовалась в исследованиях нескольких последних десятилетий, позволила нам значительно расширить объем научных данных о разуме и мозге. Именно благодаря этому сегодня мы можем пользоваться многочисленными способами повышения субъективного ощущения счастья и собственной успешности.

*По-видимому, за последние двадцать лет мы узнали о мозге больше, чем за всю известную историю человечества.*

*Алан Лешнер*

Между тем в последнее время отмечается рост интереса к созерцательным традициям, в рамках которых разум – и, соответственно, мозг – исследовались уже тысячи лет. Эти практики позволяли успокаивать разум/мозг до такой степени, чтобы можно было замечать малейшие его колебания и применять сложнейшие механизмы их трансформации. Если вы хотите добиться хороших результатов в какой бы то ни было деятельности, полезно сначала изучить опыт людей, которые уже освоили этот навык, например смотреть по телевизору передачи ведущих шеф-поваров, если желаете научиться готовить. Поэтому если вы хотите ощущать больше счастья, внутренней силы, ясности и умиротворенности, вам обязательно нужно поучиться у людей, практикующих созерцание, – как у преданных любителей, так и у настоящих монахов, которые упорно развивали в себе эти качества.

*Почти любой несозерцательный подход к жизни практически гарантирует несчастье.*

*Отец Томас Китинг*

Хотя «созерцательность» может показаться вам экзотическим термином, вы наверняка переживали это состояние, когда медитировали, молились или просто с удивлением смотрели в звездное небо. В мире много созерцательных традиций, которые в большинстве своем ассоциируются с основными религиями (христианством, иудаизмом, исламом, индуизмом и буддизмом).

*В истории науки достаточно примеров плодотворности одновременного примирения двух наборов техник, двух разных идей, разработанных в разных контекстах, для открытия новой истины.*

*Дж. Роберт Оппенгеймер*

Лучше всего с научной точки зрения исследован буддизм. Как и наука, буддизм призывает людей не верить ничему слепо и даже не требует верить в Бога. Кроме того, в рамках буддизма разработана подробная модель разума, которая соответствует знаниям, накопленным в области психологии и неврологии. Именно поэтому, несмотря на глубокое уважение, которое мы питаем к остальным созерцательным традициям, в этой книге мы будем в первую очередь обращаться к буддистским взглядам и практикам.

Представим каждую из дисциплин – психологию, неврологию и созерцательные практики – в форме круга (рис. 1). Открытия, сделанные в точке пересечения этих дисциплин, пока только раскрывают нам свой потенциал, однако ученые, клиницисты и созерцатели уже очень многое узнали о состояниях мозга, лежащих в основе благотворных психических состояний, а также о том, как их активировать. Эти важные открытия дают вам уникальную возможность повлиять на собственный разум. Вы можете стараться облегчать любой дистресс и любые дисфункции, улучшать свое благосостояние и поддерживать духовное развитие. Эти основные