

18+



Илья Архипов

Буддизм и психология медитации

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Архипов И. О.

Буддизм и психология медитации / И. О. Архипов — «ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-11099-1

Хотите понять буддизм? Узнать об эффективных способах медитации? Сделать свою жизнь счастливее? Все это станет возможно с этой книгой, написанной практикующим психологом! Учение буддизма и методы медитации анализируются с точки зрения современной психологии, понятно и простым языком! Приобщитесь к высотам мудрости Будды и других Учителей!

ISBN 978-5-532-11099-1

© Архипов И. О., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Введение	5
Буддизм	6
Страдание и счастье	6
Четыре благородные истины и этапы психотерапии	8
Восприятие человека	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Введение

«Будда – это ваш когнитивный психолог» (Робина Куртин)

Я давно наблюдаю тенденцию западной психологии черпать вдохновение на востоке, в мистических или религиозных традициях. Это видно у К. Г. Юнга, Р. Ассаджоли, Ф. Перлза, С. Грофа, многих других. Меня самого долгое время интересовала восточная психология, подходы которой я пытался анализировать. Как психолог и практик, я получил определенный опыт медитации, результатом пересмотра которого и явилась данная книга.

Не претендую на авторитетное мнение по буддизму и другим восточным направлениям, все написанное лишь моя субъективная точка зрения, как исследователя, не являющаяся истиной в последней инстанции.

Целью книги является привлечение внимание читателя к глубине мудрости, содержащейся в Учениях мировых традиций, стимулирование возникновения желания к саморазвитию и самопознанию.

Техники, которые описаны в книге, приведены для теоретического ознакомления, практическое изучение описанных методов рекомендую проводить у соответствующих квалифицированных специалистов. Если читатель решит практиковать одну из методик, то он это делает на свой страх и риск.

Мое мировоззрение на момент составления этого сборника, в большей степени привержено логике, и системе «Синтезология», автором которой я являюсь. Данный сборник – продукт моего более раннего понимания, и некоторые суждения могут выглядеть наивными. Я специально старался не вносить правки, чтобы отметить изменение моего мировоззрения.

Вдумчивый читатель несомненно обретет пользу от прочтения данного произведения, и, я надеюсь, вдохновится на свой собственный поиск!

© Архипов Илья Олегович

Буддизм

Страдание и счастье

(С точки зрения буддийской модели страдания «дукха-самудая»)

Есть ли такие люди, которые через страдания приходят к счастью? Или же только стремление к чувственным удовольствиям приносит наслаждение?

Жил был мышонок в лаборатории. И были у него кнопка, беговая дорожка и миска. В миске появлялась вкусная еда, после того, как мышонок нажимал на кнопку. Но после того, как он поел от нажатия кнопки, мышонку поступал электрический разряд, довольно неприятный...

Бег по беговой дорожке тоже приносил еду в миске, но бегать нужно было довольно долго, зато разряда никакого не было. И мышонок думал – «Лучше я без труда нажму на кнопку, поем, а там будь, что будет». И так он жал, ел, страдал... Снова нажимал, ел, страдал... Беговая дорожка все пылилась, пока мышонок не умер от нервного истощения...

О чем говорит западная психология, начиная с Фрейда? Нужно укреплять свое Эго, делать его сильнее. И психиатрия, и психология, являясь государственными институтами, несомненно заинтересованы в социализированной личности, которая много потребляет. Но заинтересована ли в этом сама личность, приносит ли эгоизм и культура потребления счастье?

Давайте попробуем разобраться в механизме счастья/страдания, на примере буддийской модели. Первое, что ее запускает – страдание. Под страданием может пониматься любая неудовлетворенность, болезнь, старость, и т.п.

На страдание возникает ответ – реакция. Обычная реакция на страдание – бегство, стремление избежать боли. Как правило, такое бегство совершается в чувственные удовольствия. И в нашей культуре стремиться к удовольствиям кажется хорошим решением проблем.

На самом деле не все так просто.

К примеру, перенервничали на работе, что делать? Некоторые люди решают, что стресс лучше запить, заесть, загулять в клубе, забыться как-то иначе или отвлечься, например, на кино.

С буддийской точки зрения, такие стремления к чувственным удовольствиям, формируют привязанность к ним. А значит появляется привычка – много есть, выпивать, недосыпать и т.п.

Каково будет следствие таких привычек? Конечно, новое страдание. В виде ожирения, похмелья, болезней и т.п.

Таким образом, мы видим, что первопричина страдания не устранена из-за бегства. Чувственное бегство создало новые причины для страдания. Круг сансары замкнулся.

Замкнутый круг таких страданий, с перерывами на удовольствия, вряд ли можно назвать счастьем. Под счастьем я понимаю здесь состояние внешнего и внутреннего благополучия, состояние независимости сознания от необходимости цепляния за, различного рода, чувственные «костыли».

Наш мышонок, в другой своей жизни, мог бы выбрать беговую дорожку, которая сразу могла не давать чувственного наслаждения, требовала приложения усилия. Зато она не создавала бы дальнейшие страдания в виде удара током, и мышонок был бы сыт, и здоров.

Поэтому, бегство от страдания – плохой вариант, не выход.

Выходом является принятие страдания как факта, поиск причин данного страдания, и средств для обретения свободы от страдания.

Иными словами, нужно учиться управлять своими реакциями. Надо добиться состояния выбора – когда можно выбрать между «поддаться реакции» и «выбрать другую». Поддаться

реакции означает потратить энергию впустую. Преодолеть себя и трансформировать реакцию, используя ее во благо – это осознанный и благородный путь, ведущий к избавлению от страданий.

Четыре благородные истины и этапы психотерапии

Рассмотрим 4 благородные истины, данные Буддой Шакьямуни, анализируя их практическую психологическую пользу.

Вот эти четыре:

1. *Первая благородная истина о страдании (Существует страдание (dukkha): «невозможность удовлетворенности», «неспособность выдержать или противостоять чему-либо»);*

2. *Вторая благородная истина о происхождении причин страдания (Существует источник страдания – привязанность к желаниям);*

3. *Третья благородная истина о возможности прекращения страдания и его причин (Существует возможность прекращения страдания, освобождения от привязанности к желаниям);*

4. *Четвёртая благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания (Это Благородный Восьмеричный Путь, а именно: Правильный Взгляд, Правильное Намерение, Правильная Речь, Правильное Действие, Правильные Средства к Существованию, Правильное Усилие, Правильное Памятование, Правильное Сосредоточение).*

Опишу своими словами, благородные истины, как я их понимаю в психологическом контексте, в том числе, как они связаны с этапами процесса психотерапии. Оригинал благородных истин можете найти в буддийских текстах (Dhammacakkappavattana Sutta).

Первая благородная истина о страдании

Если человек чувствует, например, боль, разлуку, переживает неудовлетворенность, нестабильность эмоционального состояния, подвержен навязчивому мышлению и поведению, чувствует отсутствие смысла жизни, радости бытия, переживает страх смерти или немощь телесную – все это, помимо физиологических проблем и страданий, несет с собой, как правило, элемент ментального, умственного страдания. А именно, человек сам себя накручивает: «это катастрофа, жизнь окончена, я самый несчастный, бедный, меня никто не любит и т.п.».

Это так называемая «рамка проблемы», когда ум заиклен на негативной стороне происходящего. В такие моменты обычно обесцениваются собственные способности и возможности, а иногда и значимость самой проблемы.

То есть, если проблема реальна и объективна, приносит страдания, но отсутствует здравый взгляд на нее, человек ничего не предпринимает, или делает хаотичные импульсивные поступки, еще больше создающие плачевные последствия, то эти страдания становятся циклическими.

Есть понятие причины и следствия, удерживающие в колесе страданий. Если имеется проблема, и ум своими неправильными мыслями ее поддерживает, то создается порочный круг, и проблема только усугубляется.

В психотерапии, на данном этапе, человеку необходимо осознать, что у него есть проблема, что она значима, и что ее нужно решать.

Вторая благородная истина о происхождении причин страдания

Мало понять, что проблема существует, и зародить желание от нее избавиться. Гораздо важнее понять причины данной проблемы. И здесь, скажу по опыту работы с клиентами, людям сложно принять, что причина страданий находится в них самих. На этом этапе чаще всего актуализируются всевозможные психологические защиты – рационализация, отрицание, проекция и т.п.

Если человек признает, что есть причины его психологических проблем, и причины этих проблем он сам, его состояние ума – благодаря таким инсайтам, приходит новое понимание, а с ним и дополнительная энергия для решения проблем.

Какими могут быть причины страдания? Ошибочное мышление, ограничивающие убеждения, травматичные ситуации в прошлом, к которым не было изменено отношение, и т.п. Иными словами, карма содержится в сознании, это содержимое ума, сознательной и бессознательной его части, это память.

Таким образом, причина, по которой память и ментальность причиняет проблему, это элемент привязанности к тому состоянию сознания, в котором когнитивная проблема существует. Если проблема создана в детском возрасте, то привязанность будет к эго-состоянию, связанному именно с этим детским возрастом.

Буддизм говорит о трех основополагающих силах, вращающих колесо страданий: неведение, страсть, ненависть.

Каждая из этих сил представляет собой активатор жизненного сценария. Они возникают по повторяющемуся паттерну, шаблонно и бессознательно. Недостаток осознанности присутствует в каждой из трех. Все три взаимозависимы и связаны. Привязанность – элемент предпочтения одной или несколькими из этих сил.

Неведение – это лимиты мышления, мешающие видеть ситуацию как она есть, это когнитивные искажения, такие как преувеличение, магическое мышление, свехобобщение, персонализация, и другие. Отсутствие информации или нежелание ее принять, думаю, можно отнести сюда же.

Страсть или желания можно сравнить с инстинктивной природой либидо, рвущейся на свободу и стремящейся забрать власть у эго. Это стремление к удовольствиям, не регулируемое осознанностью и здравым смыслом.

Ненависть связана с эмоцией гнева, инстинктом выживания, насилия, стремления к смерти (мортидо). Эта сила стремится оттолкнуть, отстраниться, отгородиться, обособиться.

Важно отметить, что причины страданий базируются на эгоизме. Что понимать под эгоизмом в данном случае? Отождествление с одним из ложных «я», с одной из субличностей. Например, насильник может основывать свое поведение на мотивации ложного эгоистичного отождествления «Я важнее тебя, я лучше тебя, я имею право обладать тобой, я особенный, я прав, и т.п.». Ассоциация с одним из этих «я» приведет в позицию доминирования своих интересов над чужими. Такая ненависть сама собой представляет страдания, и человек внутренне не удовлетворен, плюс она толкает его совершать поступки, которые ему в будущем принесут еще большие страдания.

На этом этапе психотерапии важно осознать причины проблемы и зародить намерение больше их не усугублять, не потакать привязанности к страсти, неведению, ненависти. Это прекрасное начинание для роста осознанности и устранения лимитов мышления.

Третья благородная истина о возможности прекращения страдания и его причин

Следование этой истине позволит перейти от «рамки проблемы», в которой застрял человек, к рамке «решения проблемы». Это стадия зарождения оптимизма, и она так же дает дополнительную энергию и мотивацию к избавлениям от страданий.

Надежда есть. Если вы сейчас страдаете, знайте, эти страдания можно прекратить, либо облегчить. Физическую боль, старость и смерть не факт, что можно прекратить, но психологическую составляющую, сопутствующую омраченность сознания, нравственные и умственные страдания, страх смерти, старости, одиночества – от них можно освободиться.

Прекращение причин страдания, коренящихся в прошлом, создает условия для благоприятного настоящего. Прекращение страдания в настоящем закладывает фундамент для счастья и радости в будущем.

На этом этапе важно не заикливаться на одном сценарии, на одном варианте решения проблемы. Возможности подразумевают многовариантность, возможностей много, вселенная изобильна на ресурсы и помощников.

Страдания не вечны, они имеют начало и конец, и их можно прекратить. В буддизме описывается, что достижимо состояние ума, свободное от страданий.

Вера в то, что свобода от страданий доступна, что есть и были люди, которые смогли прекратить свои страдания – дает вдохновение и поддержку в поставленной цели.

На этом этапе психотерапии формируется позитивная и достижимая цель. До этого было «я хочу перестать страдать», теперь стало «я хочу обрести высшее счастье, для меня оно такое-то, я смогу его достигнуть тогда-то, с тем-то, и т.п.».

Если рассматривать это в контексте привязанности, то, находясь в «рамках проблемы», сознание такого человека привязано к деструктивным, не ресурсным мыслям, воспоминаниям, чувствам. Когда появляется более конструктивный элемент привязанности (в хорошем смысле) – вера, надежда, поддержка окружения, психолога, позитивные состояния сознания и эмоции – постепенно ум начинает находить радость в них, а прежние не ресурсные привязанности угасают.

И это уже движение эволюционное, не по кругу, а выход на восходящую спираль.

Четвёртая благородная истина о пути, ведущем к прекращению страдания

Путь прекращения страданий в буддизме имеет 3 аспекта: мудрость, нравственность, сосредоточение.

Элементы этого Пути, мне кажутся вполне психотерапевтическими. Можно сказать, что путь имеет последовательные стадии, а можно сказать, что качества ума, тела и эмоциональной сферы развиваются в этом пути параллельно.

Мудрость, необходимая человеку – это информация, знания о его проблеме и ее причинах. Ведь даже среди болезней есть излечимые, не излечимые, имеющие генетическую или эндогенную природу. Поэтому, первое, что делает психолог – собирает анамнез, выясняет причины проблем. И на основе этого уже можно составлять план помощи, лечебный план.

Мудрость включает в себя Правильное понимание и Правильное намерение. Если три первые этапа пройдены, первые три благородные истины уже дают необходимое понимание. С правильным пониманием у человека меняется отношение к себе, своей проблеме, другим людям. Правильное понимание служит компасом – что будет полезно, что нет, к чему стремиться, к чему нет. Например, если у человека зависимость от еды, правильное понимание даст сигнал о том, что, объедаясь сейчас, в будущем будут страдания, связанные с ожирением.

Правильное намерение – это непреклонная устремленность к цели, правильное мышление. Целью в буддизме является просветление, поэтому, под устремленностью в нем понимается стремление познать Истину. В психологии, целью может быть комфортное состояние ума, свободное, например, от тревожности, или того, что мешает счастью.

Когнитивная психология утверждает, что причины эмоциональных проблем кроются в мышлении. Мысли вызывают соответствующие им телесные реакции и действия. Так и буддизм, опережая КПТ на тысячи лет, призывает регулировать свое мышление, осознавать содержимое ума, думать правильно, устремленно к своей цели.

Аспекты нравственности, сосредоточения – естественным образом следуют из мудрости – это правильные телесные реакции, забота о теле без причинения вреда другим, правильная речь. Далее, это правильное чувствование, работа с эмоциональными состояниями, переход на уровень, где мысли уже не досаждают и ум становится инструментом в руках сознания. Хочется отметить, что в психологии эти аспекты сейчас тоже присутствуют – этика психолога, дыхательные и медитативные практики и т.п. И все это работает.

Восприятие человека

(Буддийский взгляд на обусловленность ума, концепция «рупа»)

Если взглянуть на другого человека, знакомого, или незнакомого, что мы увидим? Можем ли мы видеть суть людей, не обманываясь формой, внешностью, статусом?

Однажды Ричард Гир переоделся нищим, сел на улице в людном месте, стал просить милостыню. Но никто не обращал на него внимания, и лишь один человек дал подаяние.

В чем же дело? Почему отношение людей к одному и тому же человеку такое разное, в разных обстоятельствах?

В буддизме есть понятие «рупа», которое означает форму, в том числе и образы/формы, возникающие в человеческом восприятии. Если вы проведете короткий мысленный эксперимент, вспомните, например, что-то отвратительное, или наоборот вкусное, или кислое, как долька лимона – вы запустите механизм (формы) рупы в вашем сознании.

Дальше, как известно всем рекламным агентам – вы начнете переживать соответствующее образу реакции (желание/отвращение), например, сильное желание купить вкусняшку в любимом магазине, и вот вы уже в покупательском трансе мчитесь на шоппинг. Все эти действия вместе сформируют у вас менталитет покупателя, любителя модных брендов и т.п., которые являются формой/образом, и вновь запустят в вас вышеописанные реакции при последующем контакте. Такая циклическая работа психики в буддизме описывается через 5 скандх (психофизических совокупностей), но об этом чуть позже.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.