

Шинзен Янг



# ЕСТЕСТВЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ И РАСТВОРИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ  
С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Шинзен Янг

**Естественное избавление  
от боли. Как облегчить и  
растворить физическую боль с  
помощью практики медитации**

«Ориенталия»

2004

## **Янг Ш.**

Естественное избавление от боли. Как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации / Ш. Янг — «Ориенталия», 2004 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-071-5

Эта книга с приложением в виде аудиомедитаций использует ключевые принципы традиционной тренировки внимательности для создания современного, максимально практичного способа облегчения и исцеления любого типа физического страдания, вплоть до невыносимых хронических болей, помогая снизить вашу потребность в лекарствах и в некоторых случаях даже избавить от необходимости хирургического вмешательства.

ISBN 978-5-91994-071-5

© Янг Ш., 2004  
© Ориенталия, 2004

# Содержание

Предисловие	6
Введение	9
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Шинзен Янг

## Естественное избавление от боли: как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации

Shinzen Young

NATURAL PAIN RELIEF

How to Soothe & Dissolve Physical Pain with Mindfulness

SOUNDS TRUE

Boulder, Colorado

© Shinzen Young, 2004, 2011.

By arrangement with Sounds True, Inc., 413 S. Arthur Ave., Louisville, CO, 80027, USA

Публикуется по согласованию с Издательством «Саундз Тру», Луисвилл, Колорадо (США)

Издательство выражает признательность Артёму Агабекову за его бескорыстную помощь в издании этой книги.

Перевод с английского: *В. Ширяев*



## Предисловие

К тому времени, когда я впервые встретил Шинзена Янга на научной конференции зимой 1986 года, моя научная работа в области исследования изменённых состояний сознания уже принесла мне международную известность и сделала признанным авторитетом в этой области. Я был «экспертом» в медитации, но это было знание интеллектуальное;

у меня не было почти никаких познаний о медитации, которые проистекали бы из личного опыта. Я получил инструкции по медитации от нескольких известных учителей, но хорошо сознавал, что по части практики у меня не было необходимых навыков.

Когда я услышал лекцию Шинзена о медитации, у меня волосы зашевелились на затылке – на каком-то глубинном уровне, глубже уровня ума, часть меня понимала: «Этот человек говорит из прямого опыта, а не из книжного знания, и он явно знает, о чём говорит». Я слышал многих знаменитых духовных учителей, но их слова никогда не трогали меня подобным образом.

Шинзен вызвался обучать нас медитации по утрам всё оставшееся время конференции. Эти занятия изменили меня: если раньше я думал, что у меня отсутствует необходимый талант к медитации, то сейчас я стал не просто учиться этому процессу, но и наслаждаться им! С тех пор медитация стала важной и приносящей удовлетворение ежедневной частью моей жизни.

Я давно интересуюсь тем, как Шинзен использует медитацию внимательности для работы с болью и страданием. Я рад, что мой интерес остаётся больше интеллектуальным, поскольку я ненавижу боль и страдание и не хочу лично тестировать то, насколько эффективны его методы в случае интенсивных болевых ощущений. Тем не менее я проверял методы Шинзена на относительно низких уровнях боли и страдания и могу утверждать, что они действительно работают.

Как говорит Шинзен, страдание равняется боли, помноженной на сопротивление. Недавно мне довелось ощутить эффект снижения уровня страдания после применения навыков внимательности и равностности. Забавно, что этот случай произошёл на ранней стадии десятидневного ретрита<sup>1</sup> под руководством Шинзена, который мы с женой посетили в 2003 году сразу после Рождества. Я периодически замечал странные ощущения в груди и теле, а проснувшись однажды посреди ночи, я почувствовал, что нахожусь в предобморочном состоянии. Когда я рассказал об этом своей жене Джуди, которая работает медсестрой, она проверила мой пульс и обнаружила, что он слабый и нерегулярный. Врач, присутствовавший на ретрите, предложил мне обратиться в ближайшую клинику.

Через полчаса я уже был в приёмном отделении, подключённый к разного рода мониторам, и наблюдал на экране своё аритмичное сердцебиение – иногда очень быстрое, иногда пропускающее такт, – в то время как мне делали инъекции для нормализации сердечных сокращений.

Мне удалось оставаться безмятежным и спокойным на протяжении всего этого эпизода. В конце концов, я же практиковал внимательность и равностность на ретрите Шинзена и не видел причин прекращать практику только потому, что оказался в больнице. Как позже заметил Шинзен, космос переместил меня из ретрита базовой внимательности<sup>2</sup> на ретрит продвинутой внимательности.

---

<sup>1</sup> Ретрит – групповая или индивидуальная интенсивная практика медитации, во время которой участники, как правило, не имеют контактов с внешним миром и могут полностью посвятить себя практике. – *Здесь и далее прим. пер.*

<sup>2</sup> Базовая внимательность (англ. *Basic Mindfulness*) – авторская система медитации Шинзена Янга, которая учитывает все возможные виды ощущений.

В ту ночь и несколько последующих дней в палате интенсивной терапии, когда я выполнял базовую практику ретрита – наблюдение за телесными ощущениями, мыслями и образами, – мои мысли и соответствующие им образы и чувства периодически начинали активно проявляться: «О боже, я в больнице, моё сердце словно сошло с ума и пропускает удары, у меня слабый пульс и я могу умереть!» Я продолжал наблюдать за мыслями, образами и телесными ощущениями настолько внимательно и невозмутимо, насколько только мог. Менее чем за минуту они прекращались, и я снова становился спокойным и безмятежным и мог адекватно реагировать на ситуацию.

Что и говорить, я был весьма впечатлён собой и тем, чему я научился у Шинзена. Кажется, находиться в больнице с шалющим сердцем – вполне подходящий случай для того, чтобы начать паниковать, но я спокойно со всем этим справился. Страдание равняется боли, помноженной на сопротивление. У меня хватило медитативного опыта, чтобы практически не оказывать сопротивления, а потому психологическая боль и сопротивление не смогли вырасти до какого-либо значительного уровня страдания.

Современные научные исследования подтверждают тот факт, что древняя практика медитации внимательности может быть очень полезной при работе с различными проблемами здоровья. Я знаю из личного опыта, что для многих людей овладение техникой медитации может оказаться довольно непростой задачей, и очень рад, что у нас есть эта книга и аудиозаписи медитаций Шинзена, которого я считаю одним из наиболее выдающихся учителей медитации современного мира. После того как Шинзен овладел мастерством медитации под руководством восточных учителей, он систематически изучал и экспериментировал с тем, каким образом можно наиболее эффективно и просто обучить современных западных людей навыкам этой практики.

Можно с успехом применять предложенные здесь упражнения в обычной жизни и научиться существенно снижать или даже полностью устранять страдание, возникающее в результате физической и психологической боли. Практически каждому из нас предстоит хотя бы изредка, а некоторым людям – довольно часто или даже хронически сталкиваться с подобной болью, так что книга, которую вы сейчас держите в руках, является настоящим подарком!

*Д-р Чарльз Т. Тарт,  
почётный профессор психологии  
Калифорнийского университета в Дэвисе.*



Среди его книг – «Изменённые состояния сознания»<sup>3</sup> и «Наука разума: тренировка медитации для практичных людей»<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Изменённые состояния сознания. Москва: Эксмо, 2003.

<sup>4</sup> На русском языке не издавалась.

## Введение



Весьма вероятно, что, если вы сейчас читаете эти строки, вы не находите облегчения той боли, которую испытываете. Возможно, вы попробовали другие методы избавления от неё – вроде лекарств или физиотерапии, но хотите найти такой способ, который позволил бы вам жить с полной внимательностью и присутствием, не становясь заложником боли и дискомфорта.

Как только в теле возникает боль, ум начинает искать способы её облегчения. И хорошо, если мы можем убрать причину боли или заглушить её болеутоляющими средствами. Но иногда в жизни большинства людей бывают моменты, когда встречи с интенсивной болью просто невозможно избежать.

Сотни тысяч людей вынуждены жить каждый день с неизбежной и часто мучительной болью из-за различных заболеваний и травм.

Должны ли мы испытывать безнадежное и бессмысленное страдание, если не можем избежать боли? Однозначно нет! Существует альтернатива, способ не избежать боли, но пройти сквозь неё. Мы можем применить к боли медитацию внимательности.



*Должны ли мы испытывать безнадежное и бессмысленное страдание, если не можем избежать боли? Однозначно нет! Существует альтернатива, способ не избежать боли, но пройти сквозь неё.*

Это способ фокусирования внимания на боли и тщательного наблюдения за ней, когда мы одновременно открываемся этой боли и отпускаем сопротивление. По мере развития этого навыка боль будет причинять вам всё меньше страдания и во многих случаях будет просто рассыпаться, превращаясь в поток чистой энергии. Это звучит слишком красиво, чтобы быть правдой, но это факт, который был открыт тысячами людей независимо друг от друга. Да, если говорить честно, на это потребуются время, усилие и настойчивость. Но, с другой стороны, прогресс в этом навыке подобен росту снежного кома: чем больше вы практикуете, тем быстрее растёте. При условии регулярной практики этот навык доступен любому человеку, подобно спортивным или музыкальным дисциплинам.

Данный подход к работе с болью вызывает две сложности. Первая сложность концептуальная: требуется новое, радикально отличающееся от привычного понимание процесса боли. В истории науки подобные фундаментальные изменения точки зрения называются сдвигом парадигмы. Часто требуется время и усилие на то, чтобы принять новую парадигму, но это стоит того, потому что новый способ смотреть на вещи даёт нам силу и ясность.

Вторая сложность практическая: чтобы переживать боль новым вдохновляющим образом, требуется наработать навыки фокусирования и концентрации. Это можно сделать посредством систематической, регулярной практики упражнений, развивающих внимательность.

Эта книга – «Естественное избавление от боли» – даёт ответ на оба этих вызова. В ней содержится вся необходимая теория, а аудиомедитации<sup>5</sup> помогают освоить техники практической работы с вашей болью. Вы можете использовать эти аудиомедитации столько, сколько захотите, даже по многу раз в день, если боль – это существенный элемент вашей жизни. Продолжайте использовать их день за днём, пока не поймёте, что способны медитировать самостоятельно.

Эта книга явилась итогом многих лет исследований и практики, и я рад, что могу поделиться ей и помочь вам преодолеть свою боль. Многие истории и примеры в этой книге описывают превосходение интенсивной или длительной боли, но важно помнить, что принципы, которые вы будете здесь изучать, являются достаточно обширными и универсальными. Вы можете использовать их для снижения или искоренения страданий, связанных с телесным дискомфортом любого рода, включая мелкую боль, – или же с временным дискомфортом, вызванным усталостью, голодом, жарой, холодом, долгими часами стояния или сидения и так далее.

Вы даже можете применять то, чему научитесь здесь, к занятиям спортом и физкультурой, медитируя на тех телесных ощущениях, которые будут возникать в ходе этих занятий. Со временем это поможет реально повысить вашу физическую выносливость и существенно углубить то чувство блаженства, которое называют иногда «эйфорией бегуна».

Таким образом, хотя я и буду говорить в этой книге о «работе с болью», на самом деле я буду описывать стратегии работы с любыми дискомфортными телесными ощущениями. Они включают и телесные проявления таких эмоций, как гнев, страх, грусть, смущение, нетерпеливость, стыд, смятение, зависть и так далее.

Изучая способы, о которых я здесь буду рассказывать, вы повысите свою свободу выбирать, как справляться с болью. Эти методы могут работать и в сочетании с сильными обезболивающими в тех случаях, когда лекарства не могут полностью заглушить боль. Или они могут стать альтернативой обезболивающим, когда по мере практики вы сможете существенно снизить использование болеутоляющих лекарств или вовсе отказаться от них.

Я обучаю людей практике медитации для облегчения боли уже более тридцати лет и всё ещё удивляюсь тому, насколько она эффективна. Люди, которые из-за боли едва могли функционировать, часто способны вновь обрести свою жизнь в результате регулярной практики медитации. Это не всегда лёгкий процесс, но если вы будете решительны и целеустремлённы, то эти техники, несомненно, принесут вам пользу.

---

<sup>5</sup> Аудиомедитации для работы с болью можно скачать на сайте [www.audiomed.org](http://www.audiomed.org). Текстовая расшифровка этих аудиомедитаций приводится в конце книги, в Приложении 1. Рекомендуем вначале прочитать всю книгу целиком, после чего переходить к практике этих медитаций.



## Глава 1

### Моя история



Я пришёл к принципам, которые излагаются в этой книге, через практику буддийской медитации и мои собственные попытки справиться с болью. Я хочу поделиться с вами своей историей, чтобы вы лучше поняли, как развивалось моё понимание этих техник.

Мои самые ранние воспоминания связаны с ощущением себя очень хилым и плаксивым ребёнком. Я помню, что всякий раз, ушибив ногу или травмировав себя каким-то иным образом, я кричал и плакал. Мама рассказывала мне, что я был «трудным» и очень чувствительным младенцем; в первые годы жизни за мной было очень сложно ухаживать. Я много плакал, был привередлив в еде и тому подобное. Уже ребёнком я делал всё, что только возможно, чтобы избежать физического дискомфорта. Я пользовался любыми уловками для того, чтобы избежать инъекций или посещения зубного врача. В общем, по своей природе я отнюдь не являюсь спокойным или терпеливым человеком. Более того, весьма вероятно, что меня притянуло к медитации именно потому, что я был человеком противоположного типа.



*По своей природе я совсем не являюсь спокойным или терпеливым, человеком. Весьма вероятно, что меня притянуло к медитации именно потому, что я был человеком противоположного типа.*

Когда я учился в средней школе, у меня начал развиваться по тем временам достаточно необычный интерес: изучение азиатских культур. Моим лучшим другом в те школьные годы был другой ученик – мальчик с японскими корнями, американец в третьем поколении. Однажды в пятницу он пригласил меня пойти с его семьёй на просмотр японского кино. Мне было не очень интересно, но я не хотел обижать их отказом и потому согласился. Первый фильм рассказывал о любовной истории в современной Японии, и я смертельно скучал. Но вторым в программе шёл фильм о самураях, и он полностью захватил меня. История разворачивалась в Японии восемнадцатого века, и то, что я там увидел, было настолько невероятным и экзотическим, будто действие происходило на другой планете.

С того самого дня каждую пятницу я стал ходить с ними на японские фильмы, и в конце концов они начали учить меня японскому языку. Я обнаружил, что существует полноценная образовательная система для японских детей в Америке, которая преподаётся параллельно обучению в обычной государственной школе (эта система чем-то похожа на еврейскую школу – хедер). По рабочим дням классы собирались после окончания уроков в обычной школе, а по субботам они продолжались весь день. Я начал посещать японскую школу, в которой оказался единственным неамериканским учеником. Разумеется, на момент поступления моё знание японского языка было весьма ограниченным, но в конце концов я нагнал остальных. Я окончил и обычную, и японскую школу одновременно. В японской школе, которую я окончил с отличием, меня выбрали произнести прощальную речь. Никогда не забуду эту картину: мои родители сидят среди остальных в зале и гордо слушают речь своего сына, не понимая ни единого слова.

Я поступил в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе на отделение восточных языков и последний год обучения провёл в Японии, став участником университетской программы обмена; к тому времени я говорил, читал и писал на японском языке как на родном. Именно в тот первый год за границей я впервые познакомился с буддизмом. Изначально мой интерес к этой традиции был обусловлен тем, что буддийские храмы были похожи на декорации, в которых разворачивалось действие самурайских фильмов, в которые я был влюблён с детства.

Во время посещения храма произошло нечто, что произвело на меня неизгладимое впечатление: один из монахов потянулся ко мне и взял за руку, и этот простой жест стал для меня знаковым. «У них есть секрет, – подумал я, – и они будут счастливы разделить его со мной, но они не станут его навязывать. Он лежит в протянутой ладони».

Вернувшись в университет на получение диплома, я поговорил со своим любимым профессором о буддизме и буддийской культуре, и он посоветовал мне поступить в аспирантуру на программу по буддологии в университет Висконсина. В то время из-за культурного сдвига, связанного с войной во Вьетнаме, правительство активно финансировало буддийские исследования, потому что нам нужны были буддисты в Юго-Восточной Азии на нашей стороне.

В общем, я получил грант на учёбу, который позволил мне получить степень доктора наук со специализацией в буддологии.

После окончания учёбы университет снова направил меня в Японию. Предполагалось, что я буду изучать буддийскую школу Шингон на горе Коя-сан. Шингон – это особая школа японского буддизма, практики которой достаточно схожи с практиками тибетского буддизма. На тот момент на Западе эту школу ещё никто не изучал, и в моих планах было стать единственным западным специалистом по этому направлению буддизма. Однако монахи, живущие в монастыре на горе Коя, отказались обучать меня чему-либо, пока мой интерес оставался чисто интеллектуальным. Они сказали: «Если хочешь изучить буддизм, ты должен его практиковать».



*Монахи, живущие в монастыре на горе Коя, отказались обучать меня чему-либо, пока мой интерес оставался чисто интеллектуальным. Они сказали: «Если хочешь изучить буддизм, ты должен его практиковать».*

Так я начал медитировать. Вначале было очень сложно, поскольку я должен был сидеть со скрещёнными ногами и выпрямленной спиной не шелохнувшись в течение часа. Очень скоро моё внимание было полностью поглощено физической болью из-за такого сидения. В конце часа я бывал уже на пределе, цепляясь за свою жизнь. Я сжимал кулаки, пока всё моё тело трясло от напряжения. Часто я был на грани слёз, испытывая агонию физического дискомфорта от того, что удерживал тело неподвижным на протяжении такого длительного времени.

Но я уважал тех людей, которые меня обучали, а они говорили: «Это путь, проверенный временем» – так что я продолжал стараться. Каждая сидячая практика была настоящей пыткой. Монахи дали мне медитацию на дыхание, схожую с аудиомедитацией № 5 в этой книге. Фокусировка на дыхании немного помогала, но очень скоро я снова погружался в боль, и все привычные реакции на боль тоже возвращались.

Через несколько месяцев ежедневной практики уровень моей концентрации стал понемногу расти, и я мог удерживать внимание без отвлечений. Это было очень приятно. Моё дыхание естественным образом замедлилось, и я заметил, что внутренний монолог стал не таким громким, как раньше. Хотя я не обратил внимания на это в то время, оглядываясь назад, я понимаю, что у меня не только затих внутренний диалог, но и снизилось количество и интенсивность ментальных образов и эмоциональных реакций на боль. Поскольку, как и большинство людей, я был сконцентрирован на своих мыслях, то это и было тем, что я изначально заметил, – стиханием «внутреннего диалога». Это был мой первый прорыв.

Через несколько месяцев мне предложили пройти *сэссин* в дзэнском монастыре. В японском языке *сэссин* означает интенсивный медитационный ретрит в традиции дзэн, длиной в неделю. Первая сидячая практика прошла отлично, вторая – состояние замечательное, третья – начались дискомфортные ощущения. К четвёртой сессии я понял, что попал в беду. Ежедневно мне предстояло отсидеть около двадцати таких получасовых практик, и это был только первый день недели!

Мне становилось всё хуже и хуже. К последней сидячей практике последнего дня мой разум был настолько искажён постоянной болью, что я терял контакт с реальностью и воображал, будто монахи специально тянут время, не закрывая сессию, чтобы помучить меня – иностранца. Боль в прямом смысле сводила меня с ума. В последний период сидячей медитации всё моё тело начало сильно трясти, и я осознал, что действительно нахожусь на грани. В мыслях я начал кричать самому себе: «Ты не ребёнок, не плачь! Ты не ребёнок, не плачь!»

## **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.