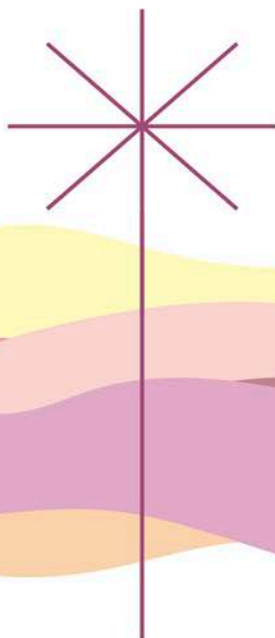


ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Автор бестселлера «Эмоциональный интеллект»

ЦОКНЬИ РИНПОЧЕ



СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ  
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ  
С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

---

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

перевод Елены Лалаян  
под редакцией Евгения Пустошкина

МИО

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Что предлагает вам эта книга .....	11
Глава 2. Сбрасывай! .....	23
Глава 3. Дыхание животом .....	38
Глава 4. Прекрасные чудовища .....	76
Глава 5. Сущностная любовь .....	123
Глава 6. Любовь и сострадание .....	159
Глава 7. Спокойствие и ясность .....	202
Глава 8. Если смотреть глубже .....	236
Эпилог. Несколько советов напоследок .....	269
Благодарности .....	277
Примечания .....	278
Об авторах .....	287

*Ради внутреннего спокойствия,  
всеобщего мира и блага всего живого*

# ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ЭТА КНИГА

## ЦОКНЫИ РИНПОЧЕ

Я вырос в деревенской среде, окруженный огромной любовью и нежной заботой. Живо вспоминается, как ребенком я без конца карабкался на колени моему деду, а потом скатывался на пол. А дед, закутанный в *дагам*, просторную теплую мантию для медитаций, как ни в чем не бывало продолжал медитировать и бормотать себе под нос мантры, позволяя маленькому сорванцу лазать туда-сюда. Что бы ни происходило вокруг него, мой дед неизменно излучал теплоту, любовь и умиротворение.

Я родился в Катманду, мой отец — видный тибетский мастер медитации Тулку Ургьен Ринпоче\*, а мама — уроженка Непала и происходит из тибетского рода, издавна практикующего медитацию. Среди

---

\* Тулку Урген Ринпоче (1920–1996) — выдающийся мастер тибетского буддизма, держатель линии кагью и ньингма. Считается одним из величайших современных мастеров дзогчен — продвинутой медитативно-созерцательной традиции «великого совершенства» (или «великой завершенности»). Четыре его сына также стали видными буддийскими учителями (Чоки Нима Ринпоче, Цикей Чоклинг Ринпоче, автор данной книги Цокныи Ринпоче и Мингьюр Ринпоче). См. *Тулку Урген Ринпоче. Так, как есть. Т. 1–2. М.: Открытый мир, 2010. Здесь и далее прим. науч. ред.*

предков моей матери знаменитый царь Тибета, чьи потомки поселились в Нубри, непальской деревне под сенью горы Манаслу, занимающей восьмое место среди восьмитысячных вершин мира. В этом глухом горном краю и прошло мое раннее детство.

В моем роду по обеим линиям немало искренне приверженных состоявшихся мастеров медитации: это и мой отец, и его бабка, а также ее отец, легендарный мастер медитации своего времени. Состояться в медитации — обычно означает пройти многие стадии тренировки ума и обрести устойчивое состояние мудрости и сострадания. В этом смысле я изначально оказался в привилегированном положении: с раннего детства меня учили медитации и воспитывали в медитативной атмосфере.

В 13 лет меня отправили проходить формальное буддийское обучение в сообщество тибетских беженцев в Долине Кангра на севере Индии (штат Химачал Прадеш). Там я продолжил обучаться медитации у признанных мастеров, в том числе у йогоинов, выбравших те места для уединенной практики. И с тех пор мне неизменно выпадала удача учиться у нескольких выдающихся мастеров медитации нашего времени.

В двадцать с небольшим лет я сам начал учить буддизму и с тех пор путешествую по миру, обучая медитации десятки тысяч учеников на нескольких континентах. Параллельно я продолжаю повышать собственное образование и осваиваю полезные моему делу научные знания в области нейробиологии.

Я посетил несколько семинаров «Ум и жизнь», на которых далай-лама ведет беседы с учеными, и в Летнем исследовательском институте «Ум и жизнь»\* давал уроки медитации магистрантам и постдокторантам.

В силу природной любознательности я с первых дней преподавания медитации питал особенный интерес к западной психологии, к современной жизни и уникальным вызовам, с которыми сталкиваются наши современники. Избранная мною жизнь путешествующего учителя означает бесконечные разъезды. В отличие от многих известных азиатских учителей медитации я предпочитаю путешествовать в одиночку и инкогнито, что дает возможность наблюдать за людьми и общаться с ними запросто, в непринужденной жизненной обстановке. Я провел массу времени в аэропортах, на прогулках по улицам разных городов мира, за столиками в кофейнях и в целом за наблюдением современных людей.

Десятки лет я провел в общении со специалистами по психологии и другим наукам, с друзьями и учениками из разных стран мира и все это время старался понять, как устроено их мышление, с какими трудностями они сталкиваются, как и в чем на них давят культурные нормы. Я брал консультации у ряда очень авторитетных

---

\* В 1987 г. далай-лама организовал первую конференцию «Ум и жизнь» (Mind and Life) для диалога между видными учеными и буддийскими мыслителями. С тех пор конференции проводятся раз в два года, а сам проект перерос в Институт «Ум и жизнь» (Mind and Life Institute). Институт способствует обмену знаниями и опытом по различным аспектам понимания мира и природы человека с упором на его эмоции, ум и сознание.

психотерапевтов, в том числе у Тары Беннетт-Гоулман и Джона Уэлвуда\*. Мы с Тарой (женой Дэниела Гоулмана) проработали множество вопросов в психологии и в особенности изучили такие распространенные проявления эмоциональных нарушений, как чувства эмоциональной депривации\*\* и страх быть покинутым, о которых она пишет в своей книге «Алхимия эмоций»\*\*\* и много где еще. Джон Уэлвуд, психотерапевт в области семейных отношений, открыл мне много нового относительно моделей взаимоотношений, познакомил меня с таким понятием, как «духовное избегание», под чем понимается тенденция использовать духовные практики, в том числе медитативные, чтобы избежать неисцеленных психологических травм и наплыва беспокоящих эмоций. Огромный объем знаний я почерпнул также у своих учеников, когда беседовал с ними об их жизни, их отношениях и об их духовной практике.

---

\* Джон Уэлвуд (John Welwood, 1943–2019) — американский клинический психолог, психотерапевт и учитель буддийской медитации, активно участвовал в развитии трансперсональной психологии. Именно Уэлвуд ввел в обиход термин «духовное избегание» (spiritual bypassing) для обозначения феномена злоупотребления духовностью для бегства от проблем и обязательств повседневной жизни (включая эмоциональные травмы). См., например: Уэлвуд Дж. К психологии пробуждения: Буддизм, психотерапия и путь личностной и духовной трансформации. М. : Самадхи, Ганга, 2022.

\*\* Эмоциональная депривация — отсутствие или недостаток возможности в установлении эмоционального контакта с другим лицом либо травматический разрыв уже созданных эмоциональных связей при отсутствии поддержки в переживании горя.

\*\*\* Беннетт-Гоулман Т. Алхимия эмоций. Как исцелить сердце силой ума. СПб. : Будущее Земли, 2004.

Из всех этих источников я узнал много полезного о неврозах, привычных паттернах и эмоциях — как собственных, так и моих учеников, — что значительно повлияло на мой преподавательский подход, поскольку я стал лучше понимать эмоциональные и психологические вызовы, с которыми сталкиваются современные учащиеся. Например, как люди могут прятаться от своих психологических проблем в духовной практике, равно как и ощущать скрытую власть собственных эмоциональных паттернов и полученных в прошлых отношениях психологических ран. Такого рода прозрения наложили отпечаток на предлагаемые в этой книге наставления.

Мой подход к преподаванию строится не только на этой чуткости к современным вызовам в сферах эмоционального и психологического благополучия, но и на непреходящей приверженности принципиальной возможности глубинных трансформации и пробуждения. Я стараюсь хранить верность традиционной глубокой мудрости, из которой сам вышел, и идти в ногу со временем и его новшествами. Это означает, что я стараюсь быть открытым и искренним при прямом взаимодействии с учениками и в то же время на многих уровнях взаимодействовать с их скованностью, их душевными ранами и смятением в их умах.

В первые годы преподавания я держался более традиционного метода, сосредоточивался на теории и делал упор на разборе тончайших подробностей, имеющих в традиционных текстах. Большинство моих

учеников, будучи хорошо образованными, умом все схватывали на лету и задавали умные вопросы. И я думал: *надо же, какие смьиленные ребята! Такие добьются быстрого прогресса.* Но лет примерно через десять во мне стало крепнуть чувство, что все идет не так, как надо. Мои ученики, что называется, врубались во все головой, однако год за годом оставались в плену у своих застарелых эмоциональных и энергетических привычек. Это упорное залипание препятствовало прогрессу их медитативной практики.

Я стал задаваться вопросом: действительно ли столь ценимый в моей традиции подход затрагивает учеников в той мере, в какой это задумывалось? Почему, размышляя я, везде, какую страну мира ни возьми, ученики прекрасно понимают даваемое мной учение, но при этом не способны воплотить его в жизнь и добиться глубокой трансформации?

Я заподозрил, что связующие каналы между их умами, их чувствами и их телами закупорены или перенапряжены. Согласно тибетской точке зрения, все эти каналы должны иметь связь и беспрепятственно сообщаться. Однако я видел, что мои ученики проявляли неспособность интегрировать в свою жизнь то понимание, которое они ухватывали интеллектом, ведь у них не получалось усваивать его на уровне тела и чувств. Что и заставило меня изменить подходы к обучению медитации.

Сейчас я, во-первых и в-главных, фокусируюсь на том, чтобы исцелять и открывать тонкий канал между умом и сферой чувствования, приводить в готовность все

существо обучаемого. Указанные в книге техники отражают мой новый подход, который я вырабатывал и оттачивал последние несколько десятилетий. И хотя эти техники строятся на десятилетиях обучения у великих мастеров медитации, на моих собственных медитативной практике и преподавательском опыте, не следует думать, будто они предназначаются лишь буддистам или «серьезным медитаторам». Напротив, они выстроены таким образом, чтобы нести пользу всем и всякому.

Не стоит также видеть в моих техниках одно лишь противоядие от неврозоз: предлагаемые мной практические приемы помогают совладать со всякого рода мучительными мыслями и эмоциями, которые неотвязно преследуют нас. Помимо страха к ним я отношу агрессию, ревность, необузданные желания и прочие такого же рода препятствия для внутреннего умиротворения.

Меня увлекает идея делиться знанием медитации психологически и эмоционально доходчиво, методами, практичными и доступными для каждого, кто застрял в коварных силках современного мира. А учитывая, как мало у нас драгоценного времени для работы над умами и сердцами, мои техники должны приносить пользу безотлагательно, прямо здесь и прямо сейчас.

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Я рос в Стоктоне, это город в штате Калифорния, в полутора часах езды на восток от области залива Сан-Франциско. В то время для меня Стоктон был мирным

и спокойным городом американского среднего класса в духе иллюстраций Нормана Роквелла\*. Однако в последние годы Стоктон заработал себе совершенно иную репутацию: он первым среди городов Америки стал банкротом, равно как и полигоном для социального эксперимента по раздаче ежемесячных пособий доведенным до нищеты горожанам, а заодно и рассадником организованной преступности.

Еще в раннем детстве я поражался, что в домах у моих друзей почти нет книг, тогда как у нас дома их были тысячи. Мои родители преподавали в колледже и ценили образование, видя в нем наилучший путь к жизненному успеху. Как и они в свое время, я серьезно относился к учебе и со всем усердием постигал школьные науки.

Что позже привело меня в колледж на Восточном побережье, а оттуда — в Гарвард, где я учился и работал над докторской диссертацией в области клинической психологии. А потом мое образование заложило крутой вираж, когда я получил грант на преддокторскую зарубежную стажировку в Индии, где провел два года, изучая, как я сообщал своим спонсорам, психоэтнологию, или «азиатские модели разума». На самом же деле я увлекся изучением медитации.

Практиковать медитацию я начал еще на последнем курсе колледжа и в Индии с воодушевлением участво-

---

\* Норман Роквелл (Norman Percevel Rockwell, 1894–1978) — художник и иллюстратор, около 40 лет иллюстрировал журнал The Saturday Evening Post, по 1960-е гг. оставался одним из самых широко распространенных и влиятельных журналов для американского среднего класса. *Прим. пер.*

вал в серии десятидневных ретритов\*. В этих ретритах я обрел душевное спокойствие и по возвращении в Штаты продолжил данную практику. За десятилетия медиативной практики мне повстречалось немало замечательных учителей, а сегодня я состою учеником у Цокньи Ринпоче.

Моя диссертация в Гарварде касалась медитации как способа преодоления стресса, и с тех пор мои исследования тесно связаны с научными основами созерцательных практик. Карьерные пути привели меня в научную журналистику и в конечном счете — в *New York Times*, где я трудился в научной редакции. Мой ключевой навык в этой области по-прежнему состоит в том, чтобы вникать в статьи, публикуемые научными журналами, и популяризировать результаты научных исследований — излагать их языком, понятным и интересным рядовому, не имеющему специальной подготовки читателю.

Все это побудило меня написать книгу о научных результатах в области медитации на пару с моим старинным другом и однокашником по аспирантуре Ричардом Дэвидсоном, ныне всемирно известным нейробиологом из Висконсинского университета. Наша книга «Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело»\*\* основана

---

\* Ретритом принято называть времяпрепровождение вдали от мирской суеты для духовной практики, имеющей целью достичь просветления и гармонии с миром. *Прим. пер.*

\*\* Гоулман Д., Дэвидсон Р. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

на солиднейших научных исследованиях медитативной практики. В нынешней книге я снова обращаюсь к этому источнику созерцательной науки\* и в качестве своего вклада привожу результаты лабораторных исследований, говорящие в пользу практик, которыми Цокньи Ринпоче делится в каждой главе.

Что может вам предложить эта книга

Практика внимательности, или осознанности (mindfulness)\*\*, в наше время стала модным поветрием и широко распространилась на бизнес, школы, центры йоги и вообще повсеместно, проникла даже в самые отдаленные уголки западного общества. Пускай эта передышка от одолевающих жизненных забот по понятным причинам так многим пришлось по душе, надо помнить, что внимательность — это всего лишь один из множества инструментов в практике глубокой медитации. Описан-

---

\* Созерцательная наука через медитативные практики позволяет человеку понять себя, развить творческие качества ума, пылкость и склонность к созерцанию, обрести спокойствие, положительный настрой и глубину мысли.

\*\* Существуют разные способы перевода термина mindfulness: например, «памятование» — в специализированной буддийской и буддологической литературе; «практика внимательности» и «практика осознанности» (также «медитация внимательности», «медитация осознанности») — в психологической и духовной литературе, посвященной медитации. Коллега Гоулмана и Дэвидсона психотерапевт Дэниел Сигел также предлагает удачный вариант «внимательное осознание» (Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016). См. полезную разъясняющую статью буддолога Александра Берзина «Памятование: участвующие умственные факторы» на интернет-ресурсе Study Buddhism (<https://studybuddhism.com/ru>).

ные в этой книге практические приемы не только охватывают базовые основы внимательности, но и далеко выходят за ее рамки. Мы расскажем, что вас будет ждать далее, после того как вы приступите к практике внимательности, — равно как и что вам делать на первых порах, чтобы обезвредить глубоко въевшиеся эмоциональные привычки, которые, собственно, и побуждают многих приобщаться к данной практике.

Эта книга помогает преодолеть распространенные препятствия, которые современный мир воздвигает на нашем пути к фокусировке внимания, — не только безотлучно сопровождающие нас мобильные телефоны и донельзя спрессованные жизненные графики, но, что гораздо важнее, еще и осаждающие нас деструктивные мысли вроде сомнений и цинизма и наши эмоциональные привычки вроде самокритичности. Первые главы книги помогают читателю побороть две проблемы, на которые жалуются большинство новичков в практике медитации: 1) *мой разум дик и необуздан, не дает мне ни минуты покоя*; 2) *самые мучительные мысли, как их ни гони, снова и снова возвращаются*. В желании приспособить свои наставления по медитации к преодолению этих двух зол Цокньи Ринпоче предлагает начать со сбрасывания (dropping) — это когда медитирующий прорывается сквозь\* пелену навязчивых мыслей — и рукопожатия

---

\* В оригинале — cut through, букв. «прорезать», «отсечь», «разрубить», «прорваться». Это выражение неслучайно, оно часто встречается в описании определенных техник медитации в индо-тибетском буддизме.

(handshake), когда медитирующий учится дружить со своими самыми болезненными психоэмоциональными паттернами.

Данные техники, обычно отсутствующие в стандартных инструкциях по практике внимательности, поистине бесценны. Многие, кто начинает практиковать внимательность, вскоре бросают это занятие от разочарования и расстройств, что мысли, от которых они старались избавиться, по-прежнему отравляют им жизнь. Эта книга рассказывает, как совладать с данными мыслями, глядя им в лицо с любовью и принятием.

Больше скажу: ряд приведенных в этой книге методов до сих пор был доступен лишь избранным. Ими владеют только ученики Ринпоче, а широкая публика пока не знакома с ними.

Итак, эта книга для вас:

- если вы подумываете начать медитировать, но не уверены, для чего вам это нужно или с чего начать;
- если вы уже практикуете медитацию, но задаетесь вопросами, зачем делаете это и как двигаться дальше, чтобы достичь прогресса;
- а также если сами вы убежденный практик медитации и хотите помочь кому-то близкому тоже приобщиться к медитации, подарив ему эту книгу.