

БУДДИЗМ ЖЖЕТ!

Ну вот же ясный путь
к счастью!
Нейропсихология
медитации
и просветления

Роберт Райт



Smart Reading
Буддизм жжет! Ну
вот же ясный путь к
счастью! Нейропсихология
медитации и просветления.

Роберт Райт. Саммари

Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»

Серия «Мастрид Smart Reading»

Серия «Премия New
York Times Bestseller»

Серия «Топ-10 Амазона»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74318741

*Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью! Нейропсихология
медитации и просветления. Роберт Райт. Саммари:*

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью! Нейропсихология медитации и просветления» Роберта Райта. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Эволюция сделала наш мозг эффективным инструментом выживания – но не счастья. Мы склонны к тревоге, раздражению и постоянной неудовлетворенности, потому что именно такие реакции когда-то помогали нашим предкам выживать и передавать гены дальше.

Выход из этого тупика, в котором мы оказались, предлагает... буддизм! Одна из ключевых идей учения в том, что страдание возникает не столько из самих событий, сколько из искажений восприятия. Мы достраиваем реальность, приписываем ей устойчивые смыслы и затем реагируем на собственные интерпретации, принимая их за истину.

Только представьте: можно не умирать от зубной боли, спокойно пережить расставание, увольнение и другие травмирующие события. Или хотя бы (если уж нам не дано достичь абсолютного просветления) снизить градус страданий.

Практика осознанности позволяет увидеть этот процесс живую – и постепенно ослабить автоматические реакции. Эмоции никуда не исчезают, но перестают полностью управлять восприятием, а переживания становятся менее навязчивыми и более устойчивыми.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

От искажений к прозрению	6
Не-самость	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Smart Reading
Буддизм жжет! Ну
вот же ясный путь к
счастью! Нейропсихология
медитации и просветления.
Роберт Райт. Саммари

Оригинальное название:

**Why Buddhism is True: The Science and Philosophy of
Meditation and Enlightenment**

Автор:

Robert Wright

От искажений к прозрению

Мы просто машины для выживания

Думаете, что воспринимаете мир максимально объективно? Роберт Райт бы с вами поспорил. Он убежден: человечество глубоко заблуждается относительно реальности. Наш мозг сформирован естественным отбором не для поиска истины и не для счастья, а для выживания и передачи генов. Поэтому он не отражает мир напрямую – он упрощает, искажает и достраивает его так, чтобы это было полезно. Отсюда ключевая мысль: *наши чувства – не источник истины, а инструмент выживания.*

На первый взгляд, чувства просто фиксируют реальность: если мы что-то испытываем, значит, это «есть». Но с эволюционной точки зрения их задача другая – направлять поведение.

Приятные ощущения тянут нас к полезному (еда, тепло, социальное одобрение), неприятные – отталкивают от опасного.

Чувства систематически искажают восприятие. Мы склонны переоценивать угрозы: лучше сто раз ошибиться, чем один раз пропустить опасность. Шорох в кустах превра-

щается в змею – и это эволюционно оправданно, но порождает постоянную тревожность. Это видно и в социальных ситуациях. В одном эксперименте участникам наносили реалистичный шрам, затем незаметно удаляли его перед разговором. Несмотря на это, они были уверены, что собеседники реагируют на их «дефект». Мозг достраивает реальность под уже возникшее чувство.

Чувства сформированы для другого мира. То, что было адаптивно в условиях жизни наших предков, сегодня часто работает против нас. Любовь к сладкому раньше помогала выживать, теперь ведет к перееданию. Чувствительность к социальному статусу была критична в малочисленной группе, а сегодня заставляет волноваться из-за мнения людей, которых мы больше не увидим.

Чувства не ориентированы на устойчивое счастье. Мы переоцениваем степень удовлетворения желанными вещами и недооцениваем его кратковременности. Создается «гедонистическая беговая дорожка»: удовлетворение проходит – и желание возникает снова. Это не сбой, а логика системы: ей важно поддерживать мотивацию, а не состояние удовлетворенности.

Шанс пробудиться

Райт предлагает не подавлять чувства, а менять отношение к ним – учиться наблюдать, не отождествляясь. Тако-

го состояния можно достичь благодаря медитации осознанности¹. Ее часто используют для простых задач – например, чтобы снизить стресс или тревогу. Но ее возможности этим не ограничиваются. Постепенно практика может привести к пониманию того, как устроены наши переживания и восприятие. А это, в свою очередь, даст больше свободы от автоматических реакций и сделает состояние устойчивее.

Как-то во время практики Райт заметил напряжение в челюсти и вместо борьбы просто наблюдал за ощущением. Оно не исчезло, но перестало восприниматься как страдание. Возникло чувство дистанции: «это переживание – не я».

В критических обстоятельствах эта способность отстраняться от боли проявляется особенно резко.

Вьетнамский монах Тхить Куанг Дык в 1963 году совершил акт самоожожения в знак протеста против преследования буддистов режимом Нго Динь Зьема. Свидетели утверждали, что он сохранял полное спокойствие, пока горел заживо.

Был ли монах жертвой иллюзии? Или, наоборот, освободился от представления о том, что боль от ожогов должна быть невыносимой? Выходит, что, если изменить отношение к чувствам, изменится и само переживание страдания? Ответ Райт предлагает искать у опытных практиков медитации

¹ Куда бы ты ни шел, ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни // Джон Кабат-Зинн.

– буддистов.

Стать просветленным в буддийском² смысле – значит полностью избавиться от двух фундаментальных иллюзий, которые лежат в основе человеческого страдания: иллюзии «внутреннего» – того, что происходит в сознании, и иллюзии «внешнего» – остального мира как чего-то самостоятельно-го и отделенного. Эти представления связаны с двумя ключевыми идеями буддизма – не-самости и пустоты.

² Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости // Рик Хансон.

Не-самость

Меньше «я» – меньше страданий

Согласно идее не-самости, *устойчивого «я», которое мыслит, чувствует и принимает решения, не существует*. Вера в такое «я» порождает эгоистические желания, страхи и конфликты – от личных до глобальных.

Ослабление привязанности к «я», по мысли Райта, снижает уровень страдания.

В буддизме считается, что именно привязанность к «я» лежит в основе страдания.³

Зубная боль мучает только в том случае, если зуб воспринимается как «ваш». Если не считать его частью себя, боль остается на уровне ощущений, но не превращается в страдание.

То же касается мыслей и эмоций. Если они вызывают дискомфорт и не поддаются контролю, можно наблюдать за ними без оценки и без присвоения – не считать их своими. Если чувства (боль, тревога, напряжение) возникают вне нашего контроля, значит, они не полностью тождественны нам.

³ Вы не рождены страдать. Преодолейте страх, неуверенность и депрессию и полюбите себя снова, чтобы обрести счастье, уверенность и покой // Блейк Бауэр.

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.