

## Рецензенты

*Кибальченко Ирина Александровна* – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности Института компьютерных технологий и информационной безопасности ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»;

*Ткаченко Ирина Валериевна* – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет».

eLIBRARY ID (РИНЦ): 79905432

DOI: 10.38006/00255-055-5.2024.1.484

Author ID (РИНЦ): 1249852

Данная книга является вторым – печатным изданием монографии «Психология осознанности». Оригинальные написания терминов на санскрите, пали, китайском и т. д. в нем не приводятся и заменены русской транскрипцией в связи с техническими требованиями к «печати по требованию» у онлайн маркетплейсов. В первом издании книги электронного pdf формата все оригинальные названия присутствуют.

## **Аннотация**

Монография «Психология осознанности» отличается глубоким теоретическим осмыслением междисциплинарной проблемы осознанности. Генезис осознанности информативно проиллюстрирован экспериментальными и др. примерами практической и прикладной направленности.

Изюминка книги – новый теоретический дискурс в анализе феномена осознанности, освещающий его в эволюционном развитии самосознания и в мало известных, но выдающихся когнитивных и регулятивных возможностях практики осознанности для человека.

Осознанность показана в данном исследовании как – самостоятельный, трехкомпонентный метапроцесс психики и драйвер роста самосознания. Осознанность включает в себя поэтапную интенсификацию инсайта – сосредоточения – памяти в многоуровневой синергетизации этих процессов. Осознанность эволюционна, а самосознание – высшая форма адаптации субъекта к реальности. Новые уровни развития самосознания эмерджентно превосходят предшествующие, регулируя психику и тело с большими и качественно новыми возможностями. В итоге самосознание выходит за пределы той субъектно – объектной системы, в которой было порождено средой, открывая новые горизонты реальности.

Книга рекомендуется к вдумчивому прочтению в теоретических и прикладных целях практикующим психологам, антропологам, философам, социологам, педагогам, иным специалистам помогающих и смежных профессий, а также широкому кругу заинтересованных в саморазвитии читателей.

# Введение

*Осознанность в духовных практиках человечества*

*Течёт жизни река,  
Из осознанности берега...*

Осознанность – на русском, Mindfulness – на английском, Смрити<sup>1</sup> – на санскрите, Сати<sup>2</sup> – на пали, Реньши<sup>3</sup> – на китайском...

Феномен, единый в сути и многоликий в своих проявлениях.

Его история настолько же древняя, как и эволюционное происхождение нервной системы, мозга, разума и самосознания. Воспетый инсайтами наших общих предков, осознанно добывших и сохранивших огонь сотни тысяч лет назад, *симметрично* заостривших камень и *узревших разумом* колесо, он скромно шествует с тех самых пор вместе с человеком<sup>4</sup>.

Ближе к нашему времени древнеиндийское религиозное мышление создаёт философию Бога (Упанишады, VIII век до нашей эры), и позднее, в Трипадвихути-упанишаде, от первого лица ставит осознанность в начало всего сущего:

<sup>1</sup> Здесь и далее в русской транскрипции.

<sup>2</sup> То же.

<sup>3</sup> То же.

<sup>4</sup> Подробно см. в главе 8 «Гипотеза эволюции самосознания у прото-предка homo – грацильного австралопитека»

«Я – не рождённый, *пребывающий в осознанности*; что может быть выше этого?»<sup>1</sup>.

В буддизме, возникшем в середине I тысячелетия до нашей эры, осознанность становится неотъемлемой частью Дхаммы – учения о Благородном восьмеричном пути, где в синергии с его другими семью компонентами приводит практикующего к достижению Ниббаны (пали)<sup>2</sup> – освобождению от страданий на всех уровнях бытия через дисциплину нравственности, практику саморегуляции, фундаментальное прозрение в природу реальности и психосоматическую трансформацию. «Правильная осознанность» достигает своей методологической эксклюзивности в практиках Випассаны тхеравадинского буддизма, Дзогчен ваджраянского буддизма, Чань и Дзен как метода инсайтно-иррационального просветления махаяны<sup>3</sup>.

В «Йога-сутрах» Патанджали (II век до нашей эры) прямое интуитивное осознание истинного и ложного в качестве одного из важнейших компонентов йоги упоминается как «вивека»<sup>4</sup> (санскрит), различающее внимание и мудрость пронизательности в отличении реального от нереального, «Я» от «не Я», преходящего от незыблемого и т. п.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Упанишады веданты, шиваизма и шактизма. Антология избранных упанишад / Перевод с санскрита, предисловие и примечания С. В. Лобанов, С. С. Фёдоров/ М.: Старклайт, 2009. Здесь и далее в цитатах курсив мой, если не оговорено иное. – В. Д.

<sup>2</sup> Определение см. в главе 20 «Буддийская осознанность».

<sup>3</sup> Буддизм. Каноны. История. Искусство/М.: Белый Город, 2006.

<sup>4</sup> Русская транскрипция.

<sup>5</sup> Таймни И. К. / Введение в психологию йоги» / М: Шечен, 2005.

Примерно с той же эпохи осознанность в качестве эмпирического опыта и инструмента самопознания посредством созерцательных практик передаётся и в других в йогических школах, достигнув исключительной значимости в Лайя-йоге у натхов<sup>1</sup>.

Распространяясь с востока на запад, осознанность как значимый элемент авраамических религий присутствует в ведущих мистических созерцательных практиках, опирающихся на внимательность к содержаниям психических процессов и их контроль. В талмудическом иудаизме это «кавана»<sup>2</sup> (иврит), осознанный настрой на молитву<sup>3</sup>. В восточно-христианском исихазме – практика умной сердечной молитвы, «трезвение» или контроль над всеми исходящими изнутри помыслами для очищения ума и сердца<sup>4</sup>. В суфизме – «муракаба»<sup>5</sup> (араб.), полнота молитвенного осознания в предстании пред Аллахом<sup>6</sup>.

А на дальнем востоке в даосизме, имеющем аутентичные и очень древние шаманистские корни (V–III века до нашей эры), посредством практики осознанности – внутреннего созерцания «нэй-гуань»<sup>7</sup> (кит.) – даосы добывают «цзын-сы» (кит.), энергетическую эссенцию мышления<sup>8</sup>.

<sup>1</sup> Банерджи А. К. / Философия Горакхнатха/ М.: Международный натха-йога центр, 2015.

<sup>2</sup> Русская транскрипция.

<sup>3</sup> Репринт / Еврейская энциклопедия Брокгауза и Ефрона. – СПб, 1908–1913/ М.: ЁЁ-Медиа, 2012.

<sup>4</sup> Е. А. Торчинов. / Религии мира: Опыт запредельного. Догматические религии откровения – Азбука, 2007.

<sup>5</sup> Русская транскрипция.

<sup>6</sup> Али-заде А. А. / Исламский энциклопедический словарь. – М.: Ансар, 2007.

И возникает закономерный вопрос: как же так случилось? В столь разных культурах, разделённых временем и расстоянием, с такими непохожими религиозными воззрениями, экзистенциальными смыслами и целями в психотехнической основе один и тот же ключевой подход — *осознанность*. Почему?

И не является ли духовный опыт осознанности, выделяемый религиозными практиками в качестве опоры, в какой-то мере протонаучным? Аналогично тому как сегодня рассматриваются в качестве протонаук астрология — предтеча астрономии, алхимия — химии, а солнечные часы кроманьонцев — как первый математический «калькулятор» для определения времени суток и расчёта смены сезонов.

<sup>7</sup> Русская транскрипция.

<sup>8</sup> Торчинов Е. А. / Даосизм. Опыт историко-религиоведческого описания. / СПб: Андреев и сыновья, 1993.

## Глава 3. В мире современного бизнеса

*Факты: социальное значение и место практик осознанности в современном мире бизнеса*

Стать «единорогом» мечтает любой стартап. Эйлин Ли, бизнес-аналитика, вошедшую в число ста самых влиятельных женщин мира по версии Forbes-2019, озарило этим термином в 2013 году, и с тех пор он завирусил в маркетинге. Если компания-стартап начинает производить уникальный продукт, попадающий в потребности пользователя так, что количество потребителей увеличивается в геометрической прогрессии — на помощь срочно спешат инвесторы. И когда рекордные темпы роста производства, потребления и прибыли за несколько лет приводят к капитализации более 1 млрд долларов — такой стартап нарекают единорогом. Богатый и быстро растущий, он и впрямь волшебен. *Единорог* — это социально-экономический суперсюрприз и статистический шок!

Цифровизация и глобализация рынка сыграли доминирующую роль в появлении компаний-единорогов, которые ожидаемо начали предлагать онлайн-сервисы, разработку программного обеспечения и работу в сфере e-commerce. Но ситуация, когда такая узкоспециализированная область как ментальное здоровье показала просто «космический» потенциал роста все-таки была мягко говоря неожиданной.

Созданное в калифорнийском Сан-Франциско в 2012 году приложение практики осознанности Calm к 2019 году имело

уже более 40 млн загрузок и более 1 млн активных подписчиков. В США, где тогда была сосредоточена основная масса пользователей, за 2013–2019 годы количество практикующих медитацию утроилось с 4,1 до 14,2%. А набирающая обороты с каждым годом выручка стартапа увеличилась с 20 млн долларов в 2017 году до 80 млн долларов в 2019-м. В сочетании с венчурным капиталом в несколько сотен миллионов долларов это повысило капитализацию Calm до статуса единорога – до 1 млрд долларов. Дальнейший рост Calm ещё более впечатляющ. С 2019-го и до конца 2020 года его капитализация удвоилась – до 2 млрд, а ежегодная чистая прибыль превысила 150 млн долларов<sup>1</sup>.

Однако уже в 2021 году конкурент Calm – стартап Headspace, основанный в 2010 году, показал уровень волшебства №3. В результате слияния с Ginger он стал супер-единорогом с капитализацией в 3 млрд долларов и доступностью 95 миллионам пользователей<sup>2</sup>.

Сегодня в спину лидерам активно дышат конкуренты – юные единорожки одной весовой категории, такие как Insight Timer и Meditopia, и нагоняют новые, вступившие в бизнес-гонку приложения.

Исследование автором десятка обновляющихся приложений медитации и с на о т р оссийских р азработчиков показало,

<sup>1</sup> По материалам интернет-издания The Bell от 9 декабря 2020: <https://thebell.io/prilozhenie-dlya-meditatsii-calm-udvoilo-otsenku-do-2-2-mlrd-posle-rosta-populyarnosti-v-pandemiyu>

<sup>2</sup> По материалам и изданию Bloomberg от 25 августа 2021: <https://www.bloomberg.com/news/videos/2021-03-25/bloomberg-live-mental-health-companies-raise-2021>

что, к сожалению, отечественным стартапам до этой финансовой планки пока что недостижимо далеко. И связано это с низкой конкурентоспособностью продукта, отсутствием собственных социально-психологических исследований и разработок, слабой организацией клиентского сервиса.

Если бы вы заглянули в App Store прямо сейчас, когда я пишу эти строки – 19 января 2023 года, то обнаружили бы 122 приложения для медитации, сна и осознанности<sup>1</sup>. Также вы обнаружили бы, что по запросу «осознанность» Google-поиск выдаёт 2,68 млн страниц – и это только в русскоязычном сегменте сети Интернет, а по запросу «mindfulness» в англоязычном сегменте – 182 млн результатов поиска! Могу предположить общий порядок цифр для всех национальных сегментов Интернета: это – несколько сотен миллионов ресурсов. Интересно, какой порядок числа активных пользователей? Сформирован ли уже культурно – исторический тренд?

В 2022 году мировой рынок ментального здоровья эксперты оценили в 120,8 млрд долларов, где на направления практик осознанности приходится от 3 до 10 млрд<sup>2</sup>.

Если на уровне совсем простого математического предположения опираться на отношение количества пользователь-

<sup>1</sup> На начало 2023 года количество приложений для медитации, сна и осознанности в Google Play могло достигать 300 и более, так как по разным данным количество размещённых в магазине от Google приложений в 2–3 раза превышает их число в App Store.

<sup>2</sup> По материалам Интернет и здания Forbes от 11 ноября 2021: <https://www.forbes.ru/svoi-biznes/450641-10-budusih-edinorogov-fobes-2021>

ских ресурсов к стоимости рынка, то можно рассчитать примерную стоимость российского рынка ментального здоровья:

$$\frac{182 \text{ млн}}{3 - 10 \text{ млрд}} = \frac{2,68 \text{ млн}}{x}$$

Откуда  $x$  или стоимость данного рынка в России в 2022 году может составлять от 47 млн до 157 млн долларов.

В 2007 году в компании Google на основе практик Mindfulness разработали курс «Ищи внутри себя» (англ. Search inside yourself или SIY). Программа, включившая в себя техники от эмоционального самоконтроля на основе осознанности до осознанной отправки e-mail, показала не только значимое увеличение трудовой продуктивности и улучшение психологических показателей, но и то, что дало практикам осознанности счастливую путёвку в большой бизнес, — *отличные финансовые результаты*<sup>1</sup>.

Сегодня Google, Netflix, X ( бывший T witter), Yahoo, Starbucks, Intel, Maersk, Ford, LinkedIn, AstraZeneca, Kaiser Permanente, HBO, Procter & Gamble, Adobe, Deutsche Bank, eBay, Red Bull и десятки других флагманов мирового бизнеса уже просто добавляют приложения осознанности *в свои соц-пакеты прямо при приёме на работу*. Эти и многие другие организации, в том числе государственные структуры развитых

<sup>1</sup> По данным Института Лидерства SIYLI Global ( Search Inside Yourself) / <https://siyli.org/ourprograms>

стран, активно финансируют программы, где практики осознанности для борьбы с выгоранием и тревожностью от неопределённости, основанные на организационно-психологических исследованиях, *стали нормой корпоративной культуры.*

Организационное применение практик осознанности постепенно *становится всё более популярным и в России.* Так в 2018 году Сбербанк запустил пилотно, а в 2019-м начал масштабирование 6-недельного курса по Mindfulness. Сегодня в головном офисе в обеденное время идут получасовые сессии практик осознанности. Qiwi проводит программу для сотрудников «Внимательный руководитель». В Ozon.travel и Ozon.ru пока ещё в частном порядке, энтузиастами, но уже анонсируются предстоящие практики осознанности через приложение Slack<sup>1</sup>. А первая Skolkovo Mindfulness конференция, прошедшая в июле 2022 года с пятьюстами бизнес-участниками, дарит заряд здорового оптимизма и надежды на то, что применение практик осознанности начало свой воодушевляющий рост и в России.

*Почему ультрасовременный бизнес, беспощадно рациональный и высококонкурентный, где мозги, высокие технологии и деньги собраны на самом гребне волны финансово-технологического развития, инвестирует столь впечатляющие суммы в проекты и продукты, связанные с практикой осознанности? Каковы причины этой востребованности? Как мы к э тому п ришли?*

<sup>1</sup> По материалам и нтернет и здания F orbes от 12 мая 2019: <https://www.forbes.ru/forbeslife/375843-mayndfulness-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciyu-v-kompaniyah>

Давайте же рассмотрим возможный круг причин в следующих главах книги, детальнее разбирая и анализируя уже пройденный mindfulness-практиками путь. А также сформулируем круг вопросов о глубинном характере и свойствах осознанности.

# Глава 4. Развитие Mindfulness терапии

*Расцвет практик осознанности на четвёртой волне КПП – современный mindfulness-подход в терапии МТИ: MBSR, MBCT, ACT, DBT, FAP, CFT*

С тех пор, как в 1910 г. английский востоковед-буддолог Томас Рис-Дэвидс, описывая в своей книге «Будда и Буддизм» элементы Благородного восьмеричного пути, впервые употребляет «*right mindfulness*» – «*правильная осознанность*», проходят десятилетия.<sup>1</sup>

Попытки культивировать медитативные техники и разрабатывать теории изменённых состояний сознания, опираясь на гипноз, йогу, цигун, буддизм, предпринимались регулярно на протяжении всей истории практической психологии. Но далеко не все из них приводили к исследуемому нами подходу – практике осознанности.

Так, например, в 1963 г. Альфонсо Кайседо, профессор медицины Университета Барселоны, отправляется в свой многолетний тур Индия – Тибет – Япония. Там в течение нескольких лет он исследует подходы к сознанию (раджа-йога – буддийская дхьяна – и туммо<sup>2</sup> – дзен), используя электроэнцефалограмму практикующих, феноменологиче-

<sup>1</sup> Rhys Davids T. W. / Buddha and Buddhism/ L.: Constable & Co, 1910.

<sup>2</sup> Тибетская йога внутреннего тепла.

ский подход<sup>1</sup>, личную практику и метод наблюдения. В 1968 г. он издаёт книгу<sup>2</sup> по софрологии – методу динамической дыхательной релаксации и саморазвитию сознания человека, который также относят к интегративной психосоматической терапии. Софрология широко распространяется в Испании, Франции, Бельгии, Швейцарии, Люксембурге, Андорре – практику применяют несколько десятков тысяч специалистов-софрологов. Но подход не развивается в научно признанный метод, терапевтический эффект остаётся клинически не доказанным, в теории метода присутствуют паранаучные элементы.<sup>3</sup> А через содержания сознания в этом подходе так и не раскрывается такой краеугольный феномен, как «осознанность».

В то же время, в 1951 г., выдающийся немецкий врач-психиатр Фриц Перлз, осуществляя кардинальную ревизию психоанализа совместно с Полом Гудманом и Ральфом Хефферлайном и синтезируя опыт экзистенциальной, гуманистической психотерапии и др., пишет знаменитую работу: «Гештальт-терапия: возбуждение и рост в человеческой личности»<sup>4</sup>. Центральное место в гештальт-терапии занимает осознание: «*awareness*» – осознанность как внимательность «здесь и сейчас». Не как осознание в процессе це-

<sup>1</sup> Философия научной дисциплины Э. Гуссерля: описание реальности через явления, посредством редуцирования содержаний сознания до отдельного феномена и анализа жизненного опыта.

<sup>2</sup> Richard Esposito/ La sophrologie/ Presses Universitaires de France, 2018.

<sup>3</sup> Издание Le Cortecs от 09.04.2018: [ht tps://cortecs.org/superieur/la-sophrologie-caycedienne-entre-conte-new-age-et-pseudoscience/](https://cortecs.org/superieur/la-sophrologie-caycedienne-entre-conte-new-age-et-pseudoscience/)

<sup>4</sup> Перлз Ф., Гудман П. Теория Гештальт-терапии. Возбуждение и рост человеческой личности/ М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2017.

ленаправленного мышления, а как присутствие в процессе сосредоточенной внимательности, открытой восприятию совокупности текущего чувственного опыта, без размышления и вербализации. Ф. Перлз отмечает, что осознанность сама по себе может приносить исцеление, создавая оптимальную саморегуляцию и наилучшие условия для возникновения верных решений. Способность присутствовать в состоянии осознанности, по мнению Ф. Перлза, — это путь к освобождению от «дневных грёз», «компьютерной зависимости» и др. В подходе Ф. Перлза осознанность трёхчастна; в ней присутствуют три зоны: осознание себя, осознание мира и осознание промежуточной между ними зоны фантазий. И зоны эти неравноценны. Люди склонны застревать в промежуточной зоне фантазий, теряя контакт с настоящим, и это не позволяет человеку соприкоснуться с собой и миром. А погружение в промежуточную зону фантазий создаёт проблемы, полные тревог и страхов, препятствующих пробуждению сознания человека к настоящей, наполненной жизни. Однако осознанность в настоящем приводит к осознанию причин проблемного поведения с нежелательными последствиями, осознанию своих истинных потребностей и осознанию своего способа решить проблему в холистическом единстве с действительностью.<sup>1</sup>

#### *4.1 MBSR<sup>2</sup> – уменьшение стресса на основе осознанности*

В 1979 г. Джон Кабат-Зинн, доктор молекулярной биологии из MIT, борец против войны во Вьетнаме, практик буддийской медитации и один из основателей Кембриджского

<sup>1</sup> Перлз Ф. С./Гештальт-подход и Свидетель терапии / М.: Класс, 1996.

<sup>2</sup> MBSR (англ.: **m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction) – уменьшения стресса на основе осознанности.

центра Дзен, организывает Клинику снижения стресса при Медицинской школе Массачусетского Университета.

Имея к тому времени опыт практики в дзен буддийской медитации уже более 10 лет, учёный поступает радикально и очень смело. Невзирая на предубеждённость научного сообщества, он взял за основу элемент восьмеричного благородного пути – Сати (*осознанность, пали*) и выделил именно её как психотехническую квинтэссенцию из буддийского контекста Дхармы. Далее, он помещает Сати в чисто научный когнитивно-поведенческий контекст, где, по Дж. Кабат-Зинну, осознанность понимается как произвольно направленная внимательность, а внимательность – это осознание каждого конкретного момента.<sup>1</sup>

Таким образом, Сати трансформируется в Mindfulness – светскую (*секулярную*) осознанность, осведомлённость о настоящем, возникающую при произвольном и непредвзятом, безоценочном направлении внимания на текущие переживания с приятием и открытостью. А Дж. Кабат-Зинн создаёт программу снижения стресса на основе осознанности (MBSR), адаптируя её к потребности общества в здоровой саморегуляции, и проводит клинические исследования.<sup>2</sup>

В группах MBSR собираются люди разных профессий, пола, возраста – водители, врачи, полицейские, учителя, военные, студенты и др. Все они направлены их врачами на амбулатор-

<sup>1</sup> Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

<sup>2</sup> По материалам: Jeff Wilson/ Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture/ Oxford University Press, 2014.

ное лечение: тревожности, расстройств пищевого поведения, фобий, депрессии, выгорания, психотравм, аффективных расстройств, хронических болей, не поддающихся лечению медикаментами, и т. д.

В этом революционном Mindfulness-исследовании Дж. Кабат-Зинн показывает, как вне зависимости от различий пациентов и их недомоганий запускается один и тот же механизм саморегуляции организма во всех случаях.<sup>1</sup>

На основе существующих работ по иммунологии, стрессологии и поведенческой психологии он демонстрирует, как внешние стресс-факторы – в виде негативно окрашенных событий – вызывают переживание стресса и что *стресс накапливается* в изменениях организма: функциональных и органических.

Организм, реагируя на внешний стресс-фактор – негативно воспринятое событие, – запускает каскад реакций. Нервная система и мозг нейробиологически включают соответствующие психодинамические процессы.<sup>2</sup> Резко и за пределами нормы усиливается работа гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, приспособлявая через гормональную химию все внутренние процессы к эволюционному ответу: бей – беги – замри.

<sup>1</sup> П. Гроссман и др., Мета-анализ 64 исследований MBSR / Journal of Psychosomatic Research N57, 2004.

<sup>2</sup> Когда внимание жёстко сужено внутри границ проблемы, ясная логика и холодный анализ ситуации нейробиологически затруднены, а зашкаливающая энергия стрессовых эмоций ограничена узким стандартным контекстом: свой – чужой, хороший – плохой, выше статус – ниже статус (примечание автора).

При этом человек раз за разом *сдерживает реакции организма* на стресс, пытаясь удержаться в социальном «седле» адекватности, нормативов и управления мышлением.

Вначале это приводит к хроническому перевозбуждению нервной системы и рассогласованию её функций, к перенапряжению скелетных мышц, к повышенному давлению крови, аритмии. Позже – к нарушениям сна, хроническим головным болям и болям в спине на основе зажимов, переутомлению от работы и психологическим проблемам: апатии, выгоранию, депрессии.

Запечатлённые памятью ранее внутренние стресс-факторы давят изнутри психологически – выгрузками аналогичных предыдущих переживаний, вызывая стрессовые симптомы при их актуализации. А постстрессовые изменения в работе организма условно-рефлекторно закрепляются и увеличивают давление стресса, далее переходя в свою хроническую форму – *дистресс*.

Стресс неизбежен, и он есть неотъемлемая часть нашей жизни, как и наша *реакция* его преодоления – мы пытаемся *освободить себя* от постстрессового *страдания* – непрерывно, сознательно и бессознательно, в самых различных формах. Об этом прекрасно известно и практическим психологам, и врачам-психотерапевтам – спроси любого, и будет не остановить от примеров, настолько проблема злободневна.

И причины проблемы в том, что часто попытки преодоления стресса являются *неадекватными* в своей неправильности и *вредоносными*. Форм *много*: от *расстройств* пищевого поведения – заедания стресса и хронического переедания, – ги-

перактивности, трудоголизма и пр. и до *хронического употребления* алкоголя, никотина, наркотических и прочих веществ, а также антисоциального и саморазрушительного *поведения*.

Однако ни одна форма неадекватного преодоления стресса не ведёт ни к его уменьшению, ни к его преодолению. Симптомы стресса, но не сам стресс, временно вытесняются из сознания другими восприятиями. Стресс при этом продолжает с регулярностью накапливаться в организме и все больше влиять на психику.

Накопление стресса приводит к физическому истощению организма и тяжёлым последствиям. Сегодня в психонейроиммунологии, на основе научных исследований, показано, как именно механизмы стресса приводят при генетической предрасположенности, в качестве актуализирующей их причины, к инфарктам, онкозаболеваниям и др.<sup>1</sup>

Последствием накопление стресса, в первую очередь, является истощение психического ресурса: фрустрация, апатия, эмоциональное выгорание, профдеформация, ангедония<sup>2</sup> и депрессия, разрушенные отношения и судьбы.

<sup>1</sup> По материалам: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

<sup>2</sup> По франц. психологу Теодюлю Рибо, ангедония (от греч.: hedone – наслаждаться, где: an – отрицание) – симптом психического расстройства личности, когда понижается либо утрачивается способность получать удовольствие, наслаждение от привычных видов деятельности, симптом, который может указывать на наличие депрессии. Также известны случаи ангедонии вследствие курса лечения нейролептиками (Журнал неврологии и психиатрии, 3, 2015).

Стресс вызывает произвольные, а далее *автоматические реакции сдерживания*, на основе которых формируется *паталогическая связка*: поведение – эмоции – мышление – зацикленность («автопилот»<sup>1</sup>), когда мы начинаем жить в стрессе, и этот стресс медленно и мучительно убивает нас изнутри, съедая и укорачивая не слишком качественную *жизнь на автопилоте*.

Медикаментозное лечение антидепрессантами помогает снять симптомы стресса, но фармакологическая интервенция лекарствами оказывается довольно токсичной для внутренних органов, нарушая другие когнитивные, поведенческие функции и вызывая зависимость.

В этой ситуации Дж. Кабат-Зинн предлагает разорвать связку между стресс-фактором и произвольной, автоматической реакцией на него. И для этого использует практику осознанности.

*Осознанность<sup>2</sup> – это произвольно направленное и намеренно контролируемое внимание в настоящем моменте – на ощущении дыхания, тела, движения и т.д.: без предвзятости, оценивания и суждений, с полным приятием переживаний на основе сердечной<sup>3</sup> открытости.*

<sup>1</sup> Автопилот – самоотождествление с произвольно возникающим, фиксированным кругом мыслей, снопоподобное пребывание в реальности которых со временем становится перманентным.

<sup>2</sup> Перефразированное определение по: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

<sup>3</sup> В интервью изданию TIME от 11.01.2012 Дж. Кабат-Зинн подчёркивает, что если кто-то не воспринимает осознанность (mindfulness)

Курс MBSR длится восемь недель, сочетая в себе практику непрерывной осознанности в настоящем моменте – во время дыхательных, релаксационных, двигательных упражнений – с упражнениями на основе йоги и медитацией милосердия (самосострадание и сострадание) с последующим переносом осознанности в повседневную деятельность.

И клинические исследования показали – такая внимательность в настоящем, в моменте «здесь и сейчас», позволяет *осознать автоматическую реакцию* на стресс в самом начале, *до* момента её полного развития.

Сам акт *присутствия в осознанности* в текущем моменте и правильная внимательность к своим ощущениям *преобразуют* автоматическую реакцию *в реакцию управляемую*. *Управляемая реакция не генерирует* дополнительный стресс, *не ведёт к накоплению* стресса организмом и *позволяет естественно преодолеть* ранее накопленный стресс (через соответствующую терапию)<sup>4</sup>.

В рандомизированном контролируемом исследовании Дж. Кабат – Зинна измерялся показатель уровня боли PRI<sup>5</sup> Мак-гилла-Мельзака, и в группе, занимавшейся медитацией осознанности 8 недель, боль ослабла на 36%, но показатель боли в контрольной группе, получавшей стандартное лечение, остался на прежнем уровне. Неприятие и негативное отношение

и как сердечность (heartfulness), то не понимает по-настоящему, что есть mindfulness. Heartfulness (от англ. heart – сердце. full – полный) – сердечность, душевность.

<sup>4</sup> Примечание автора.

<sup>5</sup> По материалам: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

ние к своему телу снизилось на 37% в группе с MBSR, а в контрольной группе, получавшей стандартное лечение, лишь у 2%. В группе с MBSR 87% сообщили о значительном повышении общего эмоционального тонуса, в контрольной – 22%, а это разница в четыре раза. Также в группе с MBSR 77% заявили о значимом улучшении в преодолении психического дистресса, тогда как в контрольной группе только 11%, разница в семь раз. В другом исследовании в группе с MBSR у 72% пациентов с хроническими<sup>1</sup> болями произошло снижение на 33%. Ещё в одном исследовании 61% пациентов в группе с MBSR ощутил снижение боли на 50%.

По результатам исследований общий, средний психологический показатель *снижения* уровня плохого настроения, враждебности, тревожности, депрессии, ипохондрии<sup>2</sup> – 55%.

Согласно опросу, спустя четыре года после прохождения курса MBSR 90% людей продолжили практику осознанности самостоятельно. Количество болезненных симптомов либо сохранялось на достигнутом уровне во время терапии, либо снижалось. Но парадокс ситуации состоит в том, что снижение боли и стресса не является целью практики осознанности. Снижение боли и стресса – это следствие, это просто реакция организма на достижение цели практики – *mindfulness*.

<sup>1</sup> Хроническая боль – та, которая периодически возникает, сохраняется и продолжается более шести месяцев, по: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

<sup>2</sup> Ипохондрия – беспокойство и преувеличенное внимание к своим телесным ощущениям и болезням вследствие реальной или, часто, мнимой угрозы здоровью.

Так высокая *практическая значимость* mindfulness, социально-психологическая и соматическая, была показана клинически — что иллюстрируется многочисленными примерами того, как люди с хронической болью, уже не снимаемой медикаментозно, получают облегчение и освобождение от своей боли. Как люди, пережившие унижение в своей жизни, полноправно обретают своё достоинство. Как одни люди, опираясь на осознанность, преодолевают страх полётов, закрытых помещений, скоплений людей, другие научаются не реагировать на брань или быть спокойными за рулём — без возмущений и негодования дурацкими манёврами неумёх, а третьи находят и выстраивают *свой* нормальный жизненный путь.

Дж. Кабат-Зинн убедительно показывает в эксперименте, что вместе с осознанностью в настоящем *в жизнь возвращаются счастье и наслаждение ей и та энергия*, которую раньше забирал стресс. И реальный метод таких позитивных изменений есть практика осознанности.

В 1991 г. он издаёт свою первую книгу «Жизнь в полной катастрофе», которая становится бестселлером и более десяти тысяч раз цитируется в научных публикациях.<sup>1</sup> А в 1999-х гг. его книги переводятся на русский язык и в России выходят: «Куда бы ты ни шёл, ты уже там»<sup>2</sup> в 2001 г., «Самоучитель по исцелению»<sup>3</sup> в 2002 г. и другие работы, прикладная со- держательность которых несомненно высока.<sup>4,5,6</sup>

<sup>1</sup> Kabat-Zinn J. /Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness/ New York: Bantam Dell, 2013.

<sup>2</sup> Куда бы ты ни шёл — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни/М.: Класс, 2001.

<sup>3</sup> Кабат-Зинн Джон /Самоучитель по исцелению /М: Попурри, 2002.

В 2000-х г. популярность Mindfulness набирает обороты. К 2012 г. в мире опубликовано 477 научных статей<sup>7</sup>, а с 2005 г. по 2014 г. проводится уже около 100 рандомизированных контролируемых исследований<sup>8</sup> MBSR. По данным Национальной Медицинской Лаборатории США, уже к 2015 г. около 80%<sup>9</sup> *медицинских* заведений страны предлагают обучение пациентам методу MBSR для возможности саморегуляции.

#### *4.2 МВСТ<sup>10</sup> – когнитивная терапия на основе осознанности*

В 1991 г. британские учёные – Филип Барнард и Джон Тисдейл<sup>11</sup> – соединяют несколько подходов для лечения рецидивов у людей с большим депрессивным расстройством.

<sup>4</sup> М. Уильямс, Дж. Кабат-Зинн, Э. Сигел, Дж. Тисдейл/ Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворённости/ СПб.: Питер, 2009.

<sup>5</sup> Кабат-Зинн Джон/ Практика медитации: В любое время, в любом месте/ М.: Эксмо, 2013.

<sup>6</sup> Кабат-Зинн Джон/ Медитации для здоровья: 108 уроков по уникальной методике. / М.: Эксмо, 2013.

<sup>7</sup> K. Pickert / Time/ The Mindful Revolution/ Jan. 23. 2014.

<sup>8</sup> The New York Times/ Breathing In vs. Spacing Out/ Jan. 19. 2014.

<sup>9</sup> Buchholz L. Exploring the Promise of Mindfulness as Medicine/ JAMA, 6 October 2015.

<sup>10</sup> МВСТ (от англ. Mindfulness-based cognitive therapy) – когнитивная терапия на основе осознанности.

<sup>11</sup> Barnard, P.J. and Teasdale, J.D. (1991). Interacting cognitive subsystems: A systemic approach to cognitive-affective interaction and change. *Cognition and Emotion*, 5, 1–39.

Они обращаются в психолингвистическом подходе к кратковременной памяти «семь плюс минус два»<sup>1</sup> (см. гл. 2) и теории Барнарда<sup>2</sup> о системном подходе к когнитивным подсистемам мозга. Согласно этой теории, *мозг в депрессии зациклен* на первом режиме мышления – «делании»: достижении целей и управлении внешними процессами. *Он не даёт возможность переключиться* в другие функциональные режимы, блокируя их. Из-за этого напряжение и дисфункциональное мышление растёт, а во времени это сопровождается *непроизвольным вниманием* к потоку самовоспроизводящихся негативных ассоциаций: мышлению катастрофизации, преувеличения негатива, ложных обобщений и самообесценивания.

Используя MBSR в КПТ подходе, они показывают, что второй режим мышления: «бытие» – *приятие того, что есть, без осуждения* и попыток переделать, на основе осознанности и самосострадания в настоящем моменте, приводит к метакогнитивной осведомлённости – *целостному осознанию* смыслов и чувств. В нём поток мыслей и чувств переживаются не как факты жизни, а как ментальные события в собственной психике, проходящие и отдельные от нас самих. На основе этого *преодолевается ложная убеждённость* «чувствования правдой» депрессивной «картины мира», хроническая отождествлённость с ней и повторяющаяся включённость в негативные эмоциональные переживания. Медитацией осознан-

<sup>1</sup> P. Barnard/ Interacting cognitive subsystems: a psycholinguistic approach to short-term memory/ Behaviour Research and Therapy, 4 May 1993.

<sup>2</sup> P.J. Barnard et al./ Interacting cognitive subsystems: a systemic approach to cognitive-affective interaction and change/ Cognition and Emotion, 1991.

ности становится *любой* повседневный опыт, а осознанность *в настоящем* – способом саморегуляции мышления и чувств для поддержания спокойного, адекватного, ясного состояния ума.

Дальнейшие рандомизированные контролируемые исследования Дж. Тисдейла и др.<sup>1,2,3,4,5</sup> МВСТ продемонстрировали клиническую эффективность *практики осознанности к мышлению и чувствам*. На их основе учёные и терапевты организуют коллаборации для исследований, а МВСТ распространяется как клиническая и терапевтическая практика в США, Великобритании, Франции, Швейцарии, Бельгии, Канаде, Бразилии, Португалии, Австралии, Новой Зеландии, России и др.

<sup>1</sup> Teasdale J.D, Segal Z.V., Williams J. et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy / Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000.

<sup>2</sup> Eisendrath, S. J., Gullung, E., Delucchi, K.L., Segal, Z. V/ A Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression. Psychotherapy and Psychosomatics, 2016.

<sup>3</sup> Coelho H.F., Canter P.H., Ernst E./ Mindfulness-based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research/ Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2007.

<sup>4</sup> Ma S.H., Teasdale J.D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention Effects/ Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2004.

<sup>5</sup> Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler/ Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial/ Lancet, 2015.

Сегодня клиницисты практикуют МВСТ также для лечения физических симптомов диабета и рака<sup>1</sup>, а практические психологи для профилактики стресса, риска выгорания, беспокойства, для повышения психического благополучия и качества жизни.

#### *4.3 АСТ<sup>2</sup> – терапия принятия и ответственности*

В 1985 г. психолог и профессор Университета Невады Стивен Хайес<sup>3</sup>, исследуя сознание человека на основе теории реляционных фреймов<sup>4</sup>, выдвигает предположение о том, что люди используют инструменты и возможности своего сознания таким образом, что это вызывает ещё бóльшие сложности и страдания. Т.е. вместо решения проблем, по неведению и неумению правильно управлять мышлением, люди преимущественно создают их.

Он предлагает кардинально изменить угол зрения и способ восприятия собственного опыта, где психологическая боль – нормальна, необходима, и знакома каждому, а боль и страдания – два разных по сути состояния. Он постулирует,

<sup>1</sup> Alsubaie, Modi; Abbott, Rebecca... / Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review/ Clinical Psychology Review, 1 July 2017.

<sup>2</sup> АСТ (от англ: acceptance and commitment therapy) – терапия принятия и ответственности.

<sup>3</sup> Хайес С., Смит С/ Перегрузки мозг. Решение внутренних конфликтов/ СПб.: Питер, 2014.

<sup>4</sup> RTF – это поведенческая теория человеческого языка и познания, где функциональный контекст взаимоотношений объектов рассматривается структурно к ценностным позициям объектов (примечание автора).

что мы не можем совсем избавиться от психологической боли, но имеем возможность не создавать её. Нам не нужно отождествлять себя с собственным страданием, а принятие боли как есть — это шаг к освобождению от страдания. И для того, чтобы жить полной жизнью, нам надо выйти за ограничивающие рамки собственного сознания и погрузиться в неё.

Метод АСТ, опирающийся на *осознанность* в непрерывности момента «здесь и сейчас» за пределами собственных самоотождествлений, приводит к глубокой, естественной и гармоничной психологической трансформации через *смену контекста* восприятия своих мыслей и чувств — к качественно новому, ясному и более ответственному осознанию происходящего.

В результате меняется психологическая гибкость и направленность личности: структура мотиваций и ценности, смысловая ориентация, волевой ресурс и способность к саморазвитию, отношение к себе и отношения с другими. В итоге — образ жизни, где опора — собственная осознанность в стиле *mindfulness* и управление ей через осознание *контекста* происходящего.

Как показывает практика, 10 — 15 сессий АСТ в среднем позволяют получить ощутимый результат. АСТ-подход сегодня широко используют как практические психологи и врачи психотерапевты почти во всех странах мира, так и люди, применяющие его для собственного саморазвития и саморегуляции.

В 2017 г. системный обзор тридцати шести контролируемых рандомизированных исследований показал эффективность АСТ в клиническом лечении тревоги и депрессий.<sup>1</sup> А метаанализ клинических исследований того же года показал эффектив-

ность АСТ для преодоления страданий от хронической боли.<sup>2</sup> Обзор научной литературы и публикаций позволяет сделать однозначный и корректный вывод о высокой положительной корреляции подхода АСТ с психическим здоровьем.

#### 4.4. DBT, FAP, CFT

*Экспансия* современных терапевтических подходов, основанных на практике светской осознанности Mindfulness, стала уже популярной тенденцией, возможно, она продолжится и будет развиваться в дальнейшем в том числе за счёт появления новых направлений. Такое предположение очевидно в свете вышеприведённых медицинских, социально-психологических и экономических обоснований. И всё же только будущее может показать обоснованность такого футурологического прогноза, а мы вкратце рассмотрим следующие три подхода, опирающиеся на mindfulness.

*DBT* — диалектическую поведенческую терапию — создаёт в 1987 г. доктор социальной и экспериментальной психологии, профессор психиатрии Марша Линехан из Университета Вашингтона, человек с удивительной историей преодоления собственного пограничного расстройства личности, огромных талантов и необыкновенной отваги.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Twohig Michael P., Levin Michael E/ Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression/ Psychiatric Clinics of North America, December 2017.

<sup>2</sup> Hughes, Laura S. MSc\*; Clark, Jodi MSc†; Colclough, Janette A. MA‡; Dale, Elizabeth‡; McMillan, Dean PhD /A Systematic Review and Meta-Analyses: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Chronic Pain A Systematic Review and Meta-Analyses/ The Clinical Journal of Pain, June 2017.

Этот подход сочетает в себе диалектические приёмы решения проблемы – тезис, антитезис, синтез с когнитивно-поведенческой терапией – и Mindfulness. DBT показал эффективность в клинических исследованиях снижения опасности агрессивного, суицидального<sup>4</sup>, аутоагрессивного<sup>5</sup> поведения<sup>6</sup>, лечения булимией<sup>7</sup>, пограничного расстройства личности<sup>8</sup>. Сегодня подход широко применяется специалистами во всём мире, в том числе и у нас в России.

*FAP* – функционально-аналитическую психотерапию, основанную на поведенческих принципах бихевиоризма, с использованием реакции терапевта для формирования целевого поведения пациента, проанализировав свой клинический опыт, предложили в 1991 г. американские психологи<sup>9</sup> Роберт Коленберг и Мэвис Цай.<sup>10</sup>

<sup>3</sup> DBT (от англ. **d**ialectical **b**ehavior **t**herapy), Марша М. Лайнен/ Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности/ ИД «Вильямс», 2007.

<sup>4</sup> Суицидальное поведение – направленное на преднамеренное прекращение собственной жизни по собственной воле (примечание автора).

<sup>5</sup> Аутоагрессивное, аутодеструктивное поведение – активность, направленная на саморазрушение (примечание автора).

<sup>6</sup> Linehan M. M., Armstrong H. E., Suarez A., Allmon D., Heard H. L./ Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients/ National Library of Medicine/ Arch Gen Psychiatry, 1991 Dec.

<sup>7</sup> Safer D. L., Telch C. F., Agras W. S. Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa/ The American Journal Of Psychiatry/ 2001, April.

<sup>8</sup> Linehan, M.M/ Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder/ NY, Guilford Press, 1993.

<sup>9</sup> Kohlenberg, R. J., & Tsai, M/ Functional Analytic Psychotherapy: A behavioral approach to treatment and integration/ Journal

Если во время сеанса психотерапии, после того как терапевт сфокусировал внимание и создал контекст, пациент демонстрирует клинически значимое поведение на основе обратной социальной связи, терапевт своими реакциями даёт подкрепление на целевое поведение. В контексте этого целевого поведения есть три цели, и первая из них — *осознанность*<sup>11</sup> — как осознанное поведение на основе внимательности к своим и чужим потребностям. Вторая цель — *отвага* как осознанное поведение неподавления своих эмоциональных переживаний в присутствии других. Разделение уязвимости другого человека. Открытая готовность спросить у другого о том, что необходимо сейчас. Третья цель — *любовь* как осознанное, активное принятие «отваги» другого человека, с проявлением деликатного, внимательного, безопасного поведения.

Сегодня функционально-аналитическая психотерапия находится в процессе научно-экспериментального становления и накопления контролируемых рандомизированных исследований. У нас в России подход получает основную поддержку в Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии (АКПП).

**CFT**<sup>12</sup> — в 2006 г. психотерапевтический синтез, произведённый Полом Гилбертом на основе эволюционной и соци-

of Psychotherapy Integration, 4, 1994.

<sup>10</sup> FAP (от англ. functional analytic psychotherapy) — функционально-аналитическая психотерапия.

<sup>11</sup> Здесь осознанность от англ. awareness — осознание, осознанность, осведомлённость, знание, информированность.

<sup>12</sup> CFT (от англ. compassion focused therapy) — терапия, сфокусированная на сострадании.

альной психологии, нейробиологии и буддийской психологии сострадания с использованием методов КПТ и Mindfulness, привёл к созданию тренинга сострадательного ума СМТ<sup>1</sup> и далее – к терапии, сфокусированной на сострадании, – СФТ.<sup>2</sup>

Пол Гилберт проводит глубокий психологический анализ базовых мотивационных систем регуляции эмоций, сформированных *эволюцией*, и наших когнитивных паттернов, сформированных современной *социальной средой и культурой*. Выявляет между ними функциональные противоречия, приводящие к переживанию *стыда, самокритики, гнева, тревоги, эмоциональной изоляции*, и нейробиологически обосновывает свои выводы.

Далее, предлагает изящное решение, направленное на создание баланса между тремя системами функциональной регуляции эмоций: влечения, безопасности и угрозы.

Пол Гилберт обращает внимание на осознанное *сострадание к другому и самосострадание* – как на инструмент, позволяющий трансформировать дисфункциональные паттерны расхождения подсознательных убеждений (когниций) и эмоций. Это даёт возможность вновь ощущать теплоту и поддержку, любовь, умиротворённость и безопасность, а новый баланс приводит к социальной проактивности и достижению важных целей на основе управления собой.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> СМТ – от англ.: **compassionate mind training**, no: Paul Gilbert and Sue Procter /Clinical Psychology and Psychotherapy, 13, 2006/ Published online in Wiley Inter Science.

<sup>2</sup> Пол Гилберт/ Терапия, сфокусированная на сострадании: отличительные особенности/ М.: Диалектика-Вильямс, 2021.

Сегодня проведены десятки исследований<sup>4</sup>, в том числе и рандомизированные<sup>5</sup> клинические эксперименты, показавшие *эффективность CFT* также и в лечении психозов, депрессий, расстройств настроения, расстройств пищевого поведения, тревоги. А Пол Гилберт ведёт дальнейшую научную и просветительскую работу в области психотерапии, интегрируя знания современных наук в русле нашей природной и социальной эволюции с учётом вызовов современности.

<sup>3</sup> Гилберт, Чоуден/ Осознанное сострадание. Как умение сострадать поможет понять свои эмоции, жить настоящим/ М.: Вильямс, 2021.

<sup>4</sup> Beaumont, Elaine; Hollins Martin, Caroline/ A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy/ Counselling Psychology Review, 30, 2015.

<sup>5</sup> Braehler, Christine; Gumley, Andrew; Harper, Janice; Wallace, Sonia; Norrie, John; Gilbert, Paul / Exploring change processes in compassion-focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial/ Clinical Psychology, 52, 24 October 2012.

# Часть 4. Надметасистемная метаосознанность

## Глава 16. Постэволюционное развитие самосознания

*16.1. Высший (и вполне измеримый) пилотаж созерцательных практик – живое нетленное тело после физической смерти.*

В 835 году н. э. Кукай, подвижник и основатель школы Сингон, объединившей в своём подходе практики древнего синтоизма, буддизма и даосизма, ушёл в глубокую медитацию, отказавшись от еды и воды. Позже, как гласит предание, он был найден мёртвым в позе медитации и был как будто спящим, с неизменным цветом лица и здоровым состоянием волос. Посмертно он стал известен как Кобо Дайси, с которого и началась история феномена «сокусимбуцу», известного в культуре Японии как самомумификация тела буддийского монаха в результате практики длительной, уединённой медитации, завершающейся уходом из нашего мира, после специальной подготовки, в том числе и специальной диеты. Тела таких монахов находятся в специальных храмах с доступом к ним практикующих буддийскую медитацию. Сегодня известно 24 подобных случая.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.ancient-origins.net/news-history-ancient-traditions/sokushinbutsu-and-ancient-japanese-monks-mummified-to-death>

Однако, по мнению автора, данную или подобную практику люди открыли намного раньше. Так, нам известно, что ещё примерно в 486 году до н. э. Будда Шакьямуни, как свидетельствует 3 глава Махапариниббана сутты<sup>2</sup>, обратился к своему ученику и секретарю Ананде со словами, разъясняющими, что Будда, возраставший «четыре основы психических сил»<sup>3</sup>, может быть живым хоть до самого конца «кальпы»<sup>4</sup>. Возможно, это не первое упоминание о подобной сверхспособности, ведь известны жизнеописания и других будд, архатов и пратьекабудд в традиции буддизма. Но из современной эпохи именно среди людей, практикующих буддийскую дхамму,<sup>5</sup> мы видим воспроизводимую на основе повторения особых психотехник практику «нетленного тела».

Записанные во II веке н.э. устные предания о великих учениках Будды свидетельствуют о том, что первым, кто оставил после физической смерти и ухода в Ниббану нетленное тело, был монах Махакашьяпа. Это произошло в пещере под горой Куккутапада.<sup>6</sup>

В традиции Тхеравады (учение Старейшин), самой старой из ныне существующих буддийских школ, феномен нетленно-

-012938

<sup>2</sup> Шохин В. К. Дхарма // Философия буддизма: энциклопедия / отв. ред. М. Т. Степанянц. – М.: Восточная литература, ИФ РАН, 2011.

<sup>3</sup> Имеются ввиду четыре основы осознанности, см. главу 20.

<sup>4</sup> Кальпа – единица измерения времени в ведах, буддизме или «день Брахмы», составляет 4,32 миллиарда лет.

<sup>5</sup> Дхарма – учение Будды об освобождении от страданий через практику Восьмеричного благородного пути.

<sup>6</sup> Геккер Гельмут, Ньянапоника Теро/ Великие ученики Будды/ М.: Ганга, 2016.

го тела не является доктринальным, каноническим. Тем не менее несмотря на то, что нетленное тело не является специальной, регулярной практикой традиции и такие случаи широко не освещаются, некоторые из них известны. Например, 1000летнее<sup>1</sup> нетленное тело бирманского монаха Саядогвинды<sup>2</sup> или нетленное тело бывшего настоятеля тайского буддийского монастыря Ват Кхунарам на острове Самуй – Луанга Пхо Дэнга, ушедшего в Ниббану в 1973 г.<sup>3</sup>

В буддийской традиции Вьетнама Тхиен известна пагода Дау, что в 23 километрах от Ханоя. В ней уже более 300 лет, чуть наклонившись вперёд, в позе лотоса, находится нетленное тело настоятеля этого храма, Ву Кхак Миня. После 100-дневного сухого поста, перед уходом в Ниббану, предсказав изменение своего тела, он попросил учеников оставить нетленное тело в храме как есть, чтобы «...я вечно мог возносить свои молитвы Будде!», и после того ушёл в Ниббану без остатка. Монахи, подождав пару месяцев и убедившись, что тело в норме, только не дышит, на всякий случай, чтобы учителя не накусили насекомые (в тропическом Вьетнаме с влажностью от 80% их много), покрасили его краской. На протяжении столетий в череде войн и революций история немного подзабылась, и уже в наше время некоторые люди стали говорить, что это просто статуя буддийского медитирующего монаха, а некоторые же говорили, что это окаменевший монах. Каково же было изумление сотрудников Института археологии, когда рентген показал, что это улыбающееся лицо действительно принадлежит человеку, а тело не мумия –

<sup>1</sup> Возможна хронологическая ошибка, вследствие недостаточно корректного перевода.

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=cly\\_Qvi7CQ](https://www.youtube.com/watch?v=cly_Qvi7CQ)

<sup>3</sup> [https://ru.wikipedia.org/wiki/Луанг\\_Пхо\\_Дэнг](https://ru.wikipedia.org/wiki/Луанг_Пхо_Дэнг)

мозг и внутренние органы находятся на месте, без какой-либо обработки. И это в тропическом климате с месячными муссонными дождями, в часовне с тремя стенами и занавеской...<sup>1</sup>

Феномен нетленного тела, также называемый «тукдам»<sup>2</sup> (на тибетском) в традиции Махаяны (Великая колесница, или путь Бодхисаттвы), сегодня активно изучается учёными нейробиологами и экспертами-криминалистами. С подачи и при активной поддержке науки Далай Ламой 14-м Тэнцзином Гьямцо учёными исследованы несколько десятков современных случаев, в том числе и в ходе всего процесса этой практики – объективными методами, при помощи ЭЭГ, МРТ и другими. В России результаты таких исследований регулярно публикуются в научных, рецензируемых ВАК журналах и анализируются исследователями феномена.<sup>3</sup> Однако, как резюмировал про измерение мозговых характеристик посмертного состояния сознания практиков уровня тукдам известный нейрофизиолог, профессор МГУ А. Я. Каплан:<sup>4</sup> «...наш инструментарий там бесполезен, ничего не работает». Но это пока что.

В России исследованиями феномена тукдама занимаются сразу несколько авторитетных организаций: Институт мозга

<sup>1</sup> Игорь Лисевич/ Улыбка бессмертного старца/ Журнал «Спутник. Дайджест советской прессы», №11, 1989.

<sup>2</sup> Нетленное тело, сокусимбуцу и тукдам вполне могут быть и различными феноменами, как отличающиеся результаты схожих по основному характеру, но разных в своих нюансах практик, основанных на осредоточенной внимательности и о сознании – прим. авт. <sup>3</sup>

Front Psychol/ 28 January 2021/ <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599190>

<sup>4</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=PzHU10jtOLO>

человека им. Н. П. Бехтеревой РАН, Первый МГМУ им. И. М. Сеченова, Институт медико-биологических проблем РАН и другие.<sup>1, 2, 3</sup> Уважаемый учёный, академик С. В. Медведев, открывший в Индии три научных центра при буддийских монастырях, и его коллеги показали в исследованиях интереснейшие факты.<sup>4</sup> Во-первых, после констатации клинической смерти: остановки дыхания, сердцебиения, мозговой деятельности, на всём протяжении тукдама – (в исследовании) от недели до 38 дней – не наступает ни трупного окоченения, ни разложения тела. И это при температуре воздуха в Индии от 30° С до 40° С и более. Во-вторых, приборы фиксируют в процессе входа в состояние тукдама неспецифичные для умирания тела, намеренные и повторяемые практиками тукдама локальные, значимые повышения тем-

<sup>1</sup> Подходы к объективной оценке успешности медитации во время ЭЭГ исследований / Ю. А. Бойцова, Е. В. Кокурина, Ю. А. Бубеев, С. В. Медведев // Труды Института востоковедения РАН. – 2021. – №31. – С. 40–51. – DOI 10.31696/2587-9502-2021-31-040-051. – EDN GYVFNK.

<sup>2</sup> Физиологическая лаборатория в буддийском монастыре: новые возможности для западной науки / Е. В. Кокурина, О. Ю. Бойцова, Ю. А. Бубеев [и др.] // Тува в буддийском мире: история и современность: Материалы международной научно-практической конференции, Кызыл, 28 сентября 2021 года. – Кызыл: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тувинский государственный университет», 2021. – С. 19–25. – EDN WCYWYS.

<sup>3</sup> Буддийский тибетский феномен «тукдам» как объект исследования для получения новых знаний в интегративной физиологии Организационные и методологические аспекты / С. В. Медведев, Ю. А. Бойцова, Ю. А. Бубеев, Е. В. Кокурина // Интегративная физиология. – 2022. – Т. 3, №4. – С. 402–410. – DOI 10.33910/2687-1270-2022-3-4-402-410. – EDN PBTPTJ.

<sup>4</sup> [ht tps://w ww.yo utube.com/watch?app=desktop&v=8u\\_av4iObxM](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=8u_av4iObxM)

пературы на несколько градусов в области головы и сердца, а также неспецифичные изменения волновой активности мозга на электроэнцефалограмме. В-третьих, установлено, что практики тукдама преодолевают произвольные, неосознаваемые и не поддающиеся регуляции реакции нервной системы на внезапные звуковые раздражители, известные в науке как «негативное рассогласование вызванных слуховых потенциалов», функционирующие у человека даже в коме. Проще говоря, практики тукдама устраняют восприятие информации от органов чувств, произвольно и контролируемо прерывая связь сознания и окружающей среды, путём концентрации внимания, по мнению автора, в ничем не обусловленном самосознании.<sup>1</sup>

И это направление исследуется не случайно, ведь как в России, так и во всём мире широко известен феномен нетленного тела XII Пандито Хамбо-ламы Даши-Доржо Итигэлова. Но, возможно, он отличается от известных случаев «более распространённого» тукдама, где тело на клеточном уровне остаётся живым в посмертии (остановка работы мозга) от недели и чуть более месяца. Спектральный анализ волос, ногтей и кусочков кожи нетленного тела Хамбо-ламы Итигэлова не выявил никаких разрушительных изменений и через 75 лет. Два исследования судмедэкспертов не выявили и следов какого-либо бальзамирования. Внутренние органы целы, а органический состав тканей тела соответствует таковому

<sup>1</sup> Бойцова, Ю. А. Слуховые сенсорные компоненты потенциалов, связанных с событиями во время Буддийских медитаций / Ю. А. Бойцова, С. В. Медведев, Е. В. Кокурина // Сборник тезисов XXIV съезда физиологического общества им. И. П. Павлова, Санкт-Петербург, 11–15 сентября 2023 года. – Санкт-Петербург: ООО «Издательство ВВМ», 2023. – С. 369. – EDN MJXFNL.

у обычного человека. Учёные исключили процессы мумификации, естественной консервации, дубления или летаргического сна. А во время хуралов, когда в дацане идут моления, регулярно измеряемая температура тела XII Пандито Хамболамы Даши-Доржо Итигэлова, поднимается до 36 – 37° С, температуры тела самого обычного живого человека.<sup>1</sup> Феномен того, каким образом просветлённый человек, добровольно и прилюдно перешедший в такое состояние в 1927 году и пробывший под землёй в запечатанном кедровом ящике 75 лет, после извлечения на свет демонстрирует вышеприведённые показатели, пока что совершенно необъясним с позиций современной науки.

Однако можно с долей уверенного оптимизма предположить уже сейчас, что исследования психосоматического влияния сознания людей, достигших надсубъектного самосознания, на свойства тела в будущем могут дать прорывные результаты. И, возможно, это будут ответы о глубинной физической природе реальности нашего сознания и его связи с телом. Возможно, это будет использование новых ресурсов мозга и новых возможностей в тренировке психики для лучшей саморегуляции и адаптации, от лечения дефицита внимания и гиперактивности до развития совершенно новых и, возможно, ещё не известных метакогнитивных способностей. И, возможно, это будут новые знания и подходы к управлению физиологическими процессами тела для продления жизни и улучшения её качества.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Федотов А. А., Лаврецкая И. А./ БУРЯТСКОЕ ЧУДО ИЛИ ЗАГАДОЧНЫЙ ФЕНОМЕН ИТИГЕЛОВА/ Научный журнал «Проблемы науки», 2018.

<sup>2</sup> Медведев, С. В. Сознание и мышление: возможности нейрофизио-

*16.2. Нейрогенез и нейропластичность – материальные, специализированные мозговые процессы в развитии новых способностей.*

Споры о ходе и продолжении эволюции нашей нервной системы в её главной части: коре головного мозга – открытая тема в эволюционной нейробиологии.

Так, одни учёные считают, что наш «видовой» мозг homo sapiens остановился в своём развитии ещё в так называемые «пещерные времена», тысячи лет тому назад.<sup>3</sup> С тех пор, занимая 2% от общей массы тела, мозг потребляет от 9% в покое до 25% на пике активности его энергии и 50% глюкозы, вырабатываемой печенью.<sup>4</sup> Сложившийся баланс мозговой функциональности и энергопотребления у организма оптимален. А сдвинуться в сторону большей эффективности мышления за счёт увеличения объёма мозга и отбора ещё большего количества телесной энергии невозможно в силу того, что наш организм к этому физиологически не способен.

Другие учёные считают<sup>5</sup>, что (индивидуально) мозг может продолжать эволюционировать и иллюстрируют это потерей, в сравнении с кроманьонцем, массы около 200 грамм мозга

логических исследований / С. В. Медведев // Петербургский семинар по когнитивным исследованиям: Доклады и стенограммы, Санкт-Петербург, 01 января 2012 года – 31 2015 года. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2022. – С. 72–79. – EDN EKOTSK.

<sup>3</sup> А. Каплан: мозг человека уже давно не эволюционирует <https://kavntiana.ru/news/gost-universiteta-neyrofiziolog-aleksandr-kaplan-mozg-cheloveka-uzhe-davno-ne-evolyutsioniruet/>

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> С. В. Савельев/ Церебральный сортинг/ М.: Веди, 2016.

с одной стороны и увеличением структурной сложности си-наптических связей у некоторой части представителей чело-века современного с другой. И если это так, а предполагаемая нами индивидуальная внутриспсихическая эволюция самосо-знания тоже может указывать именно в этом направлении, то вопрос о том, как именно это происходит, – открытый.

И, вероятно, ответы на наши вопросы уже потенциально существуют где-то в среде ультрасовременных научных тео-рий: квантовой биологии<sup>1</sup>, биоцентрической теории Р. Лан-ца<sup>2</sup>, многомировой интерпретации Х. Эверетта<sup>3</sup>, теории квантового нейрокомпьютинга Хамероффа – Пенроуза<sup>4</sup> или в концепции когнитива из теории гиперсетевой структуры мозга К. В. Анохина<sup>5</sup> и др.

Сегодня мы достоверно знаем, что любой образованный современный человек взрослого возраста понимает и умеет во много раз больше любого своего пещерного протопредка. От очень сложного поведения и всевозможно развитой мик-ромоторики до невероятно развитой речи, вокала, логики и абстрактно-моделирующего мышления, планирующего даже покорить другие планеты и космос. Наше мышление отлича-

<sup>1</sup> Аль-Халили, Макфадден/ Жизнь на грани. Ваша первая книга о квантовой биологии/ СПб: Питер, 2017.

<sup>2</sup> Роберт Ланца, Боб Берман /Биоцентризм: как сознание создаёт Вселенную/М: Эксмо, 2019.

<sup>3</sup> Менский М. Б. /Концепция сознания в контексте квантовой механи-ки/ УФН 175 413–435 ( 2005): DOI: 10.3367/UFNr.0175.200504c.0413 4

<http://www.quantumconsciousness.org/penrose-hameroff/orchOR.html>

<sup>5</sup> Анохин К. В./ Когнитив: алгоритмическая теория высших функций мозга/ Сборник тезисов XXIV съезда физиологического обще-ства и м. И. П. Павлова/ Санкт-Петербург, 2023. С. 7.

ется разительно, и в функции прогнозирования сложных ситуаций, требующих глубоких специальных знаний, оно эффективнее на порядки, несмотря на пресловутое уменьшение мозга на 200 грамм. Так что противоречие очевидно и вывод прост: дело не только в размере и массе мозга. А в чём-то, что формируется в одном и том же видовом мозге в процессе социально-культурного и саморегуляционного адаптивного развития.

Феномен нейропластичности и нейрогенеза отчасти помогает объяснить и сгладить это противоречие.

В 1890 г. психолог Уильям Джеймс впервые предположил в «Принципах психологии»<sup>1</sup> способность взрослого мозга к нейропластичности. Его идея, отвергаемая наукой до 1960-х, всё-таки оказалась верной. Впоследствии исследования американского нейробиолога Пола Бах-и-Рита<sup>2</sup> доказали, что мозг взрослого человека нейропластичен и способен реконструировать себя для адаптации к изменениям организма и среды.

Нейропластичность – это способность мозга осуществлять собственные адаптивные изменения, связанные с изменением структуры и функций нейрональной системы под воздействием нового опыта в качестве ответной реакции на переживаемые события.

Нейрогенез – процесс образования новых, функциональных и интегрированных в работу мозга нейронов, долгое вре-

<sup>1</sup> У. Джеймс/ Психология/ М: Педагогика, 1991.

<sup>2</sup> P. Bach-y-Rita/ Sensory Plasticity/ Acta Neurologica Scandinavica, 1967. 43 (4): 417–26. doi:10.1111/j.1600–0404.1967.tb05747.x

мя считавшийся наукой также недоступным взрослому человеку.

Однако, как показали в исследовании шведский нейробиолог Питер Эрикссон и др. в 1998 г.<sup>1</sup>, – у здоровых людей даже в пожилом возрасте без когнитивных нарушений и психоневрологических заболеваний или лечения нейрогенез продолжается в зубчатой извилине гиппокампа и других отделах мозга. Данные исследования, несмотря на обоснованную критику, были неоднократно подтверждены и в последующих других, более современных экспериментах.

Возможности нейропластичности подтверждают исследования людей в постинсультном выздоровлении. Клиническим психологом Шепардом Францем<sup>2</sup> было показано, как здоровые участки мозга в определённых случаях берут на себя функции участков, разрушенных инсультом.

Ирландский нейробиолог Элеонора Магауйр<sup>3</sup> показала изменения в структуре гиппокампа и перераспределение серого вещества, связанное с приобретением новичками-таксистами знания о планировке Лондона. (для приёма на работу в лондонское такси заучивают планировку Лондона и окрестностей наизусть и после сдают строгий экзамен).

<sup>1</sup> Eriksson, Peter S.; и другие. (1998). «Нейрогенез в гиппокампе взрослого человека». Природная медицина. 4 (11): 1313–1317. DOI: 10.1038 / 3305. PMID 9809557.

<sup>2</sup> Shepherd Ivory Franz/ Rkthomas.myweb.uga.edu/ Archived from the original on 3 February 2012/ Retrieved 12 June 2010.

<sup>3</sup> Maguire EA, Frackowiak RS, Frith CD (September 1997) / Recalling routes around London: activation of the right hippocampus in taxi drivers/ The Journal of Neuroscience. 17 (18): 7103–7110.

Раньше приобретение бинокулярного и стереозрения во взрослом возрасте считалось в нейробиологии невозможным. Однако клинические исследования показали восстановление нормальных зрительных функций у стереослепых людей на основе когнитивных, нейровизуальных упражнений и нейропластичности.<sup>1</sup>

Наверное, о зеркальной терапии<sup>2</sup>, ещё одной блестящей иллюстрации возможностей нейропластичности мозга, сегодня уже слышали многие. Почитатели сериала «Доктор Хаус» – точно. Этот метод излечения от фантомной боли в отсутствующей конечности у пациентов после ампутации был изобретён американским нейробиологом Вилейануром Рамачандраном. В ящик с открытым верхом и разделённым вертикально на две половины зеркалом, через два круглых отверстия, пациент просовывает ампутированную руку, которую не видит, и здоровую руку, которая отражается в зеркале и которую он видит сбоку. Вернее, пациент видит иллюзию – две руки, здоровую и вторую здоровую, в качестве зеркального отражения, на месте отсутствующей. Его просят шевелить здоровой рукой, представляя, что он так же шевелит и фантомной рукой. У пациентов возникает идеомоторное ощущение

<sup>1</sup> Vedamurthy I, Huang SJ, Levi DM, Bavelier D, Knill DC (27 December 2012) /Recovery of stereopsis in adults through training in a virtual reality task/ Journal of Vision. 12 (14): 53. doi:10.1167/12.14.53

<sup>2</sup> Moseley GL, Brugger P (November 2009) /Interdependence of movement and anatomy persists when amputees learn a physiologically impossible movement of their phantom limb/ Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 106 (44): 18798–18802. Bibcode:2009PNAS..10618798M. doi:10.1073/pnas.0907151106. PMC 2774040. PMID 19858475

ние, что у них снова две руки, ведь они шевелят обеими. Они обретают контроль над фантомной рукой и разжимают её из болезненных положений, и боль в процессе уходит. В мозге, в свою очередь, происходит структурно-функциональная нейрональная перестройка. Эта зеркальная иллюзия была проверена во множестве рандомизированных исследований и оказалась настолько хороша, что её стали применять и для лечения сложного паралича или слабости одной половины тела, в постинсультной терапии конечностей, при лечении рефлекторной симпатической дистрофии.

Глухие люди по сравнению со зрячими имеют лучшее периферическое зрительное внимание. Они имеют более эффективный зрительный поиск, лучшую способность обнаружения изменений и движения в пространстве. И более быстрый по времени отклик на распознавание визуальных целей – в силу того, что слуховая кора и другие ассоциативные области мозга у слабослышащих людей вместо слуха обрабатывают функции зрения и соматосенсорных ощущений на основе компенсаторной нейропластичности<sup>1</sup>.

Эхолокация – приобретаемая слепыми людьми способность ощущать эхо от окружающей среды при постукивании тростью, щелчками пальцев, покашливании и т.д., чтобы ориентироваться и распознавать своё окружение. В 2010 г. были проведены исследования, в которых при помощи МРТ обна-

<sup>1</sup> Karns CM, Dow MW, Neville HJ (July 2012). /Altered cross-modal processing in the primary auditory cortex of congenitally deaf adults: a visual-somatosensory fMRI study with a double-flash illusion/ The Journal of Neuroscience. 32 (28): 9626–9638. doi:10.1523/JNEUROSCI.6488–11.2012. PMC 3752073. PMID 22787048. Archived from the original on 17 March 2020.

ружили, что для эхолокации организм слепых людей адаптировал отделы мозга, отвечающие за обработку образов, а не за слух и ощущения.<sup>1</sup>

В 2013 г. в исследовании<sup>2</sup> развития нейропластичности на основе целенаправленной игры на музыкальных инструментах и рисования (арт-терапия) учёными было показано, что мозг, длительно подвергающийся такому обучению, создаёт модульно-функциональную синаптическую адаптацию, позволяющую сделать эти нагрузки лёгкими, энергетически малозатратными и более вероятными для спонтанного восприятия.

В современных исследованиях людей, изучающих более одного языка,<sup>3</sup> было показано, что именно с нейропластичностью связаны их лучшие когнитивные функции и когнитивная гибкость (переключаемость, помехоустойчивость внимания), бóльшая продолжительность концентрации внимания, лучше развитые навыки самоорганизации и анализа и более сильное

<sup>1</sup> Thaler L, Arnott SR, Goodale MA (2011) / Neural correlates of natural human echolocation in early and late blind echolocation experts/ PLOS ONE. 6 (5): e20162. Bibcode:2011PLoSO...620162T. doi:10.1371/journal.pone.0020162. PMC 3102086. PMID 21633496

<sup>2</sup> Hyde KL, Lerch J, Norton A, Forgeard M, Winner E, Evans AC, Schlaug G (March 2009) / Musical training shapes structural brain development/ The Journal of Neuroscience. 29 (10): 3019–3025. doi:10.1523/JNEUROSCI.5118–08.2009. PMC 2996392. PMID 19279238

<sup>3</sup> Mechelli A, Crinion JT, Noppeney U, O'Doherty J, Ashburner J, Frackowiak RS, Price CJ (October 2004) / Neurolinguistics: structural plasticity in the bilingual brain/ Nature. 431 (7010): 757. Bibcode:2004Natur.431..757M. doi:10.1038/431757a. hdl:11858/00–001M-0000-0013-D79B-1. PMID 15483594. S2CID 4338340

теоретическое мышление в положительной корреляции с большей плотностью серого вещества в нижней теменной коре мозга и белого миелинизированного. Наилучшие результаты показали билингвы, использующие оба языка в повседневной жизни,<sup>1</sup> поскольку необходимость применять оба языка требует более эффективной организации нейробиологической регуляции мозга.

В следующих главах книги, где мы будем рассматривать практику осознанности непосредственно через структуру упражнений, направленную на саморегуляцию, саморазвитие и самореализацию, мы рассмотрим и результаты исследований нейропластичности на основе практик осознанности. Но уже сейчас, уважаемый Читатель, мы договоримся подразумевать и запомним, что эффекты нейропластичности напрямую связаны с аэробными нагрузками. Я не стану делать ссылки на все исследования по этому направлению, их было бы слишком много, сделаю только на самые новые, которые внутри себя содержат отсылки и к предшествующим. Аэробные упражнения способствуют выработке, росту и выживанию нейронов, улучшению пространственной памяти, значимому улучшению когнитивного контроля поведения за счёт увеличения объёма серого вещества в префронтальной коре и гиппокампе. Высокий уровень физического состояния с максимальным потреблением кислорода положительно коррелирует с наиболее высокой скоростью обработки информации мозгом.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Pliatsikas C, Moschopoulou E, Saddy JD (February 2015) / The effects of bilingualism on the white matter structure of the brain/ Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 112 (5): 1334–1337. doi:10.1073/pnas.1414183112. PMC 4321232. PMID 25583505

В 2016 г. американский нейробиолог Майкл Мерцених<sup>3</sup> получил престижную норвежскую премию «Кавли» в нейронауках за открытие механизмов нейропластичности, которые позволяют новому опыту нейроактивности реконструировать работу мозга. И вопрос: «Может ли мозг меняться под воздействием приобретаемого опыта?» – также получил однозначный ответ – да! Но есть, как говорится, нюансы – условия, которые нужно соблюдать и которые мы рассмотрим далее на страницах этой работы.

*16.3. Примеры эффективности практик осознанности в нейробиологических исследованиях.*

Структурные изменения в префронтальной коре и других областях (всего их 8) головного мозга под влиянием практики осознанности тела были показаны в системном обзоре 2014 года на основе метаанализа 21 исследования с применением морфометрической нейровизуализации на выборке из 300 испытуемых.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Lees C, Hopkins J (October 2013) / Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials/ Preventing Chronic Disease. 10: E174. doi:10.5888/pcd10.130010. PMC 3809922. PMID 24157077

<sup>3</sup> Michael Merzenich Wins 2016 Kavli Prize in Neuroscience». UC San Francisco. Retrieved 2016-07-27.

<sup>4</sup> Fox, Kieran C. R.; Nijeboer, Savannah; Dixon, Matthew L.; Floman, James L.; Ellamil, Melissa; Rumak, Samuel P.; Sedlmeier, Peter; Christoff, Kalina (June 2014). «Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners». Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 43: 48–73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016.

Однако аналогичный обзор и метаанализ 78 исследований и 31 эксперимента с 527 участниками от 2016 г. показал, что разные стили медитации осознанности связаны с разной активностью и отличающимися изменениями мозга.<sup>5</sup>

Возможно, эта ситуация отражает то, что всё-таки практика осознанности — обобщённое название для некоторого множества стилей медитации осознанности:

- Медитация однонаправленного сосредоточения внимания (саматхи).
- Медитация внимательного распознавания, различения, осознания изменения ощущений и инсайта (випассана).
- Медитация открытой, неизбирательной, равномерно распределённой мониторинговой осознанности (пустотность).
- Трансформационная медитация (ниббана благородной личности).

Все стили, так или иначе, определяются способом распределения внимания и его избирательностью на основе общего метода — произвольного внимания, и по мере развития в качестве отдельных навыков осознанности в процессе совершенствования практики перерастают один в другой, интегрируясь в стили метаосознанности (гл. 18) в качестве её базовых компетенций, способностей и свойств.

ISSN 1873–7528. PMID 24705269. S2CID 207090878.

<sup>5</sup> Fox KC, Dixon ML, Nijeboer S, Girn M, Floman JL, Lifshitz M, Ellamil M, Sedlmeier P, Christoff K (June 2016). «Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations». *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 65: 208–28. arXiv:1603.06342. Bibcode:2016arXiv160306342F. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.03.021. PMID27032724. S2CID9451371.

Помимо базовых способностей и навыков осознанности, а также вышеописанных высших способностей психосоматической регуляции, развиваются и другие способности.

*16.3.1. Когнитивные способности.*

Так, в исследовании изменения когнитивной гибкости на основе осознанности от 2009 года<sup>1</sup> практикующие показали значительно лучшие результаты по всем показателям внимания, чем те, кто не медитировал. Особенно высокие результаты были показаны в *когнитивной гибкости* – способности адаптировать свои стратегии когнитивной обработки информации к новым и неожиданным условиям среды и в *пластичности поведения* – способности реагировать непривычным, нестандартным образом.

Улучшение *диспозиционной внимательности* (бдительности) и *производительности* при выполнении задач, требующих устойчивого внимания, были показаны в исследовании медитации осознанности С. Шмертца, П. Андерсон и др. в 2009 г.<sup>2</sup>

*Снижение дефицита ресурса внимательности* со значимым снижением пропусков целевого объекта в условиях быстрого

<sup>1</sup> Moore A, Malinowski P (March 2009). «Meditation, mindfulness and cognitive flexibility». *Consciousness and Cognition*. 18 (1): 176–86. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008. PMID19181542. S2CID9818458.

<sup>2</sup> Schmertz SK, Anderson PL, Robins DL (2009). «The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention». *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 31 (1): 60–66. doi:10.1007/s10862-008-9086-0. S2CID143771349.

предъявления зрительных стимулов в интервале 100 – 500 мс. (иконическая память).<sup>1</sup> Значимо *меньшее время реакции* и более *высокая чувствительность* (распознавание) элементов, более *высокая координация действий* при выполнении одних и тех же задач у испытуемых с более высоким уровнем развития осознанности.<sup>2</sup> Более *высокая избирательность внимания* – способность произвольно ограничивать поток входящих во внимание сигналов только определёнными сигналами с нужными характеристиками у испытуемых с восьминедельной тренировкой произвольной внимательности.<sup>3</sup>

Более высокий уровень *контроля внимания*, связанный с намеренным преодолением отвлечений, захваченности и блуждания внимания в таких мысленных психических событиях, как воображаемые проекции будущего и фиксации на воспоминаниях прошлого.<sup>4</sup> Основанное на осознанном контроле внимания *снижение количества ошибок* в тестовых заданиях уже после пятидневного обучения по 20 минут показала группа из случайно набранных участников в сравнении с контрольной группой.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Slagter HA, Lutz A, Greischar LL, Francis AD, Nieuwenhuis S, Davis JM, Davidson RJ (June 2007). «Mental training affects distribution of limited brain resources». PLOS Biology. 5 (6): e138.

<sup>2</sup> Jha AP, Krompinger J, Baime MJ (June 2007). «Mindfulness training modifies subsystems of attention». Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. 7 (2): 109–19. doi:10.3758/cabn.7.2.109. PMID 17672382.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ (April 2008). «Attention regulation and monitoring in meditation». Trends in Cognitive Sciences. 12 (4): 163–9. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005. PMC 2693206. PMID 18329323.

У тех испытуемых, кто регулярно практиковал медитацию осознанности, были выявлены лучшие *способности к выделению и обработке значимой информации, увеличение объёма информации*<sup>6</sup>, хранимой в рабочей памяти, и *сохранение её в долговременной памяти с большей точностью*, чем у тех, кто не практикует медитацию осознанности.<sup>7</sup>

Объективно более высокая *производительность в решении задач методом инсайта* была показана в эксперименте 2017 года, где группа испытуемых из 257 студентов после обучения практике осознанности к дыханию значительно увеличила количество правильно решённых анаграмм в отведённый промежуток времени во втором тесте по сравнению с контрольной группой, не обучавшейся практике осознанности.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> Tang YY, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, Yu Q, Sui D, Rothbart MK, Fan M, Posner MI (October 2007). «Short-term meditation training improves attention and self-regulation». Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 104 (43): 17152–6. Bibcode:2007PNAS..10417152T. doi:10.1073/pnas.0707678104. PMC 2040428. PMID 17940025.

<sup>6</sup> Bailey, N. W.; Freedman, G.; Raj, K.; Spierings, K. N.; Piccoli, L. R.; Sullivan, C. M.; Chung, S. W.; Hill, A. T.; Rogasch, N. C.; Fitzgerald, P. B. (16 October 2019). «Mindfulness meditators show enhanced working memory performance concurrent with different brain region engagement patterns during recall». bioRxiv: 801746. doi:10.1101/801746. S2CID208590582.

<sup>7</sup> Chambers, Richard; Lo, Barbara Chuen Yee; Allen, Nicholas B. (1 June 2008). «The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect». Cognitive Therapy and Research. 32 (3): 303–322. doi:10.1007/s10608-007-9119-0. ISSN1573–2819. S2CID3329869.

16.3.2. *Способность к эмоциональной и поведенческой регуляции.*

Практика осознанности положительно связана с наиболее *высокой вовлеченностью в работу*.<sup>9</sup>

Улучшение *эмоциональной регуляции*<sup>10</sup> и *повышение самосознания*<sup>11</sup> в результате практики осознанности выражается в усилении сочувствия и понимания чувств (развитие эмпатии) другого, увеличении позитивных моделей мышления и снижении тревожности. В других исследованиях испытуемые с наиболее высоким уровнем осознанности показали лучшую *способность регулировать эмоциональные реакции* на стимулы вызывающие эмоции и наиболее *низкий порог эмоционального возбуждения*.<sup>12</sup>

<sup>8</sup> Green, Joseph P.; Black, Katharine N. (2017). «Meditation-focused attention with the MBAS and solving anagrams». *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 4 (4): 348–366. doi:10.1037/cns0000113. ISSN 2326–5531. S2CID 151764564.

<sup>9</sup> Bartlett, Larissa; Buscot, Marie-Jeanne; Bindoff, Aidan; Chambers, Richard; Hassed, Craig (2021). «Mindfulness Is Associated With Lower Stress and Higher Work Engagement in a Large Sample of MOOC Participants». *Frontiers in Psychology*. 12: 724126. doi:10.3389/fpsyg.2021.724126. ISSN 1664–1078. PMC 8461060. PMID 34566805

<sup>10</sup> Baer RA (2003). «Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review». *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10 (2): 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015.

<sup>11</sup> Там же.

<sup>12</sup> Brown KW, Goodman RJ, Inzlicht M (January 2013). «Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli». *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 8 (1): 93–9. doi:10.1093/scan/nss004. PMC 3541486. PMID 22253259.

Повышение *способности к регуляции психического (душевного) здоровья* по критерию *ощущения благополучия* было показано на основе произвольного усиления и увеличения продолжительности альфа- и тета-волновой активности мозга посредством саморегуляции в состоянии «расслабленно-бдительного покоя» медитации осознанности.<sup>1</sup>

Ряд исследований по направлению психологии индивидуальных различий и доказательной медицины показал, что у людей, практикующих медитацию осознанности, присутствует *лучшая и наиболее эффективная забота о себе* в совокупности с наиболее высоким ощущением удовлетворённости, счастья, вдохновения жизнью в показателях качества жизни.<sup>2,3,4</sup>

Осознанное сканирование ощущений тела как в подходе MBSR, так и в RR-подходе,<sup>5</sup> в рандомизированном исследо-

<sup>1</sup> Lomas T, Ivtzan I, Fu CH (October 2015). «A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations» (PDF). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 57: 401–410. doi:10.1016/j.neubiorev.2015.09.018. PMID 26441373. S2CID 7276590.

<sup>2</sup> Campos D, Cebolla A, Quero S, Bretón-López J, Botella C, Soler J, García-Campayo J, Demarzo M, Baños RM (2016). «Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship». *Personality and Individual Differences*. 93: 80–85. doi:10.1016/j.paid.2015.08.040. hdl:10234/157867

<sup>3</sup> Manocha R, Black D, Wilson L (2012). «Quality of life and functional health status of long-term meditators». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012: 1–9. doi:10.1155/2012/350674. PMC3352577. PMID22611427.

<sup>4</sup> Dambrun M (November 2016). «When the dissolution of perceived body boundaries elicits happiness: The effect of selflessness induced by a body scan meditation». *Consciousness and Cognition*. 46: 89–98. doi:10.1016/j.concog.2016.09.013. PMID27684609. S2CID23099927.

вании 2018 г. привело к повышению уровня *психологического благополучия*, снижению уровня *стресса*, увеличению *чувства поддержки* на рабочем месте. Для данных практик осознанности были получены совпадающие и дифференцированные нейрологические корреляты.<sup>6</sup>

### *16.3.3. Способность к психосоматической регуляции.*

В клинических исследованиях Г. Бенсона и др. в 1975-х при буддийских монастырях в Гималаях были показаны значимые изменения в процессе медитации: в сокращениях сердца, в частоте дыхания, в давлении крови, в биохимических процессах и электрической активности мозга, общем обмене веществ, в температурных изменениях организма, совокупность которых была названа реакцией релаксации, RR.<sup>7</sup> При RR закономерно наблюдалось снижение активности симпатической НС (реакции стимульного возбуждения) и увеличение активности парасимпатической НС (расслабление в покое с саморегуляцией организма).

<sup>5</sup> RR или Relaxation Response – реакция расслабления, подробнее см. Далее в тексте. «Eliciting the Relaxation Response». Benson Henry Institute for Mind Body Medicine, Massachusetts General Hospital. Archived from the original on November 30, 2011. Retrieved December 11, 2011.

<sup>6</sup> Bostock, Sophie; Crosswell, Alexandra D.; Prather, Aric A.; Steptoe, Andrew (2019). «Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being». *Journal of Occupational Health Psychology*. 24 (1): 127–138. doi:10.1037/ocp0000118. ISSN 1939–1307. PMC 6215525. PMID 29723001.

<sup>7</sup> Cromie, William J. (18 April 2002). «Meditation changes temperatures: Mind controls body in extreme experiments». *Harvard University Gazette*. Archived from the original on 24 May 2007.

# Глава 20. Буддийская осознанность прозрения в интенсификации инсайта необусловленности

## *20.1 Введение. Буддийская правильная осознанность.*

В практике Благородного восьмеричного пути, ведущего к прекращению страданий, правильная осознанность начинается с понимания четырёх благородных истин, самоанализа, самоконтроля, самоорганизации в свете Дхаммы — учения Будды. *Правильная осознанность* многокомпонентна и практикуется на этой основе как единый системный акт: *памятование* → *внимательность* (наблюдение — распознавание — различение — осознание) → *инсайт* (промежуточные прозрения и постижение Ниббаны). С естественным ростом интенсификации внимания по ходу практики, правильная осознанность приводит к сосредоточению доступа четвёртой джханы (подробно см. далее) с опытом прямого узнавания и переживания Ниббаны. Это сопровождается глубоким, а подчас и фундаментальным освобождением самосознания на всех уровнях от психической обусловленности — и соответствующей психосоматической, не реверсивной трансформацией личности. Что мы и рассматриваем ниже.

Как со всей очевидностью демонстрирует современная нам ситуация, подход к практике осознанности может существенно различаться в зависимости от канонической доктрины буддийского направления — Тхеравада или Махаяна,

доктринального стиля конкретной буддийской школы в использовании психотехник и индивидуальных особенностей ученика. Не перечисляя за ненадобностью всем известные разночтения в методиках, отметим, что изначально все подходы к правильной осознанности опираются на устные наставления Будды Шакьямуни. После ухода учителя в Париниббанау эти наставления были записаны в собрании текстов Сутта-питаки со слов выдающегося ученика и личного помощника Будды, хранителя Дхаммы – Ананды. Обладая исключительно развитой эйдетической памятью<sup>1</sup> и запомнив все до единой проповеди, полученные им изустно на протяжении 25 лет обучения, достопочтенный монах Ананда смог не только дословно, но и в системно-структурной полноте Дхаммы, методологически связано, последовательно и точно изложить все восемьдесят четыре тысячи учений<sup>2</sup>.

Напомним, что в суттах описан и подход проверки практик на истинность, объяснённый прижизненно самим Буддой для верификации различных методов достижения Ниббаны, которые в будущем станут предлагать различные учителя, ссылаясь на получение ими метода из первоисточника – лично от Будды, или в цепочке преемственности, со ссылкой на собственное достижение Ниббаны, воспроизводимость результата их учениками и т. п. Этот подход – «сопоставление с суттами и прослеживание в правилах

<sup>1</sup> Памятование, как аспект осознанности, был развит Анандой до такого уровня, что ему не было равных. Он мгновенно запоминал всё, что однажды слышал, и мог по памяти в точности воспроизвести проповедь Будды до шестидесяти тысяч слов, не пропустив ни слога (см.: Геккер Гельмут, Ньянапоника Тера. Великие ученики Будды. М.: Ганга, 2016).

<sup>2</sup> Тхерагатха и тхеригатха. Стихи старших монахов и монахинь Будды / Перевод с пали и английского Евгении Евмененко; Гатхи 1018 – 1054, Ананда Тхера. М.: Ганга, 2022.

должного поведения»<sup>1</sup> подобных наставлений на соответствие Дхамме.

Задокументированный в тхеравадинских суттах подход к практике правильной осознанности представляется исследователям наиболее психологичным в сравнении с иными практиками учения Будды<sup>2</sup>. В суттах Тхеравады имеется и чёткое предупреждение об опасности отсылок к чьему-либо мистическому опыту, как необходимому для результативной практики, или к необходимости магического мышления и априорной — слепой веры, требующей безусловного доверия чьему-либо авторитету, традиции, иерархии или поклонения, безоговорочного подчинения догме<sup>3</sup>. Напротив, в основу успешной тхеравадинской практики положены: личный эмпирический опыт, анализ, логика, психотехника, проверка, объективация. А объективным мерилom успешной духовной практики выступает поведение, образ жизни и развитие в соответствии с практикой способности. В «Дхаммападе» палийского канона Будда прямо говорит об основополагающих принципах практики: «Избегание всякого зла, осуществление добра, очищение своего ума — вот учение пробуждённых»<sup>4</sup>. Ход и нюансы практики здесь могут открыто и демократично обсуждаться в консультативной форме с более опытным практикующим наставником, а должная реализация цели практики здесь и сей-

<sup>1</sup> Дигха-никая, XVI. Махапариниббана сутта / Пер. с пали А. Я. Сыркина; Ин-т востоковедения РАН. М.: Наука — Вост. лит., 2020.

<sup>2</sup> Noa Ronkin. Early Buddhist metaphysics: the making of a philosophical tradition. London: Routledge, 2011. 294 p.

<sup>3</sup> См. например: Мадджхима-никая. Часть 1. МН 47 Вимансакка-сутта: Вопрошающий / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2021; Ангуттара-никая. Номерные наставления Будды. Том 1. АН 3.65 (5) Калама-сутта: Каламы / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2024.

<sup>4</sup> Дхаммапада 183. Буддхавагга: Пробуждённый / Пер. с англ.: SV; theravada.ru // The Word of the Doctrine, K.R.Norman, 1997.

час приводит к такому же равному достижению с любой из тех благородных личностей, кто уже прошёл этим путём ранее. Таким образом, «лишние сущности» – описания, мистифицирующие психотехнический опыт, иерархизирующие возможность его получения или индивидуализирующие его глубокие трансцендентальные аспекты как «только для особенных личностей, избранных свыше», в тхеравадинском подходе полностью отсутствуют, по принципу «бритвы Оккама»<sup>1</sup>. Более того, сама доктрина Дхаммы подразумевает равную обусловленность всех классов живых существ невежеством, чувственностью, цеплянием и психофизическим страданием, что ещё 2500 лет тому назад не только ставило богов индуизма и царей в один ряд со всеми остальными существами перед лицом реальности всеобщей обусловленности невежеством и неизбежности циклических страданий, но и раскрывало то, каким образом у каждого человека, в том числе и у касты неприкасаемых (шудр)<sup>2</sup>, присутствуют оптимальные предпосылки для реализации цели срединного пути – Ниббаны, освобождающей от страданий. Про благородные личности – арьев, реализовавших срединный путь и достигших его наивысшего плода, безвозвратного освобождения в Ниббанае – араханства, Будда говорит в суттах: «Чи органы чувств спокойны, словно хорошо укрощённые колесничим кони; кто оставил гордыню и лишён асав – тому завидуют даже боги»<sup>3</sup>. Поучительная открытость и демократичность Дхаммы к людям древнего мира

<sup>1</sup> Не следует умножать сущности без необходимости.

<sup>2</sup> Низшая социальная каста «неприкасаемых» в индуистском обществе.

<sup>3</sup> Здесь под «асавами» можно понимать обусловленность ума неосознаваемой склонностью к заблуждению и ложным взглядам, к чувственным наслаждениям, привычкам и непрерывности обусловленного бытия (см.: Дхаммапада 94. Арахантавагга: Арахант / Пер. с англ.

и вместе с тем революционность, являющая собой безмерную глубину сострадания Будды, беспрецедентна для того времени, в том числе и в разнообразии примеров гендерного равенства, когда арахантства достигают тысячи женщин, а не только мужчин<sup>4</sup>. Причём, как описывается в суттах, достигают арахантства не только монахи, но в отдельных, исключительных случаях и миряне<sup>5</sup>.

Самым длинным и содержательным текстом, посвящённым практике и психологии правильной осознанности в тхеравадинской традиции, является Махасатипаттхана-сутта, представленная в Дигха-никае – собрании длинных поучений Будды, или «Большая сутта об установлениях способности самосознания»<sup>6</sup>. Её методология установления четырёх основ осознанности в различных контекстуальных вариациях встречается во всём корпусе и других документов палийского канона, наиболее направленно и развёрнуто пронизывая нарративом правильной осознанности тексты Сатипаттхана сутты<sup>7</sup>, Анапанасати сутты<sup>8</sup>, Махагосинга сутты<sup>9</sup>, Махарахуловада-сутты<sup>10</sup>, Кайягатасати-сутты<sup>11</sup> и ряда других.

SV; theravada.ru // The Word of the Doctrine, K.R.Norman, 1997).

<sup>4</sup> Ападана. Т II. Истории старших монахов и старших монахинь Будды Готама / Перевод с пали Пётр Ежак. М.: Ганга, 2024.

<sup>5</sup> Напрямую Будда говорит об этом в «АН 6.119 (3) «Тапущса-сутта» и АН 6.120 – 139 (4 – 23) Ангуттара-никая. Номерные наставления Будды. Том 3 / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2024. Также об этом: Piya Tan. Laymen Saints // URL: <https://www.themindingcentre.org/dharmafarer/wp-content/uploads/2021/12/8.6-Laymen-Saints-piya.pdf>; В переводе SV: URL: <https://www.theravada.ru/Teaching/Works/laymen-awakenings-3-sv.htm>; Милиндапаньха / Послесловие и комментарий А. В. Парибка. М.: Изд-во «Наука», 1989.

<sup>6</sup> Дигха-никая, XXII. Махасатипаттхана сутта / Пер. с пали А. Я. Сыркина; Ин-т востоковедения РАН. М.: Наука – Вост. Лит., 2020.

Правильная осознанность, во всей её полноте, изначально была раскрыта Буддой на основе всестороннего исследования цепи взаимозависимого происхождения явлений реальности и последующего преодоления обусловленности ею, достижения Ниббаны. В суттах «правильность» правильной осознанности буддийского подхода не создаёт противоречия, указывая на неправильность каких-либо иных, не буддийских подходов к осознанности. Буддийская «правильность» осознанности аутентична и совершенна в дидактике подхода, проистекающего из объективного искусства управления синергетическими процессами психики и соматики в методологии Срединного Пути, с предустановленным и чётким соответствием правильной осознанности конечному пункту назначения – Ниббане. Правильная осознанность ведёт к осознанию реальности страданий, устремлена к безусловности ими и приводит к искоренению причин страданий в Ниббане, где *полнота осознанности* – это её высшая, всесторонняя и многокомпонентная реализация.

*20.2 Динамика практики осознанности в Махасатипаттхане-сутте и корреляция этапов регулятивно-трансформационного процесса с синергетической моделью в метасистемном подходе.*

<sup>7</sup> Мадджхима-никая. Часть 1. МН 10 Сатипаттхана-сутта: основы осознанности / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2021.

<sup>8</sup> Мадджхима-никая. Часть 3. МН 118 Анапанасати-сутта: Осознанность к дыханию / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2020.

<sup>9</sup> Мадджхима-никая. Часть 1. МН 32 Махагосинга-сутта: Большое наставление в Госинге / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2021.

<sup>10</sup> Мадджхима-никая. Часть 2. МН 62 Махарахуловада-сутта: Большое наставление для Рахулы / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2020.

<sup>11</sup> Мадджхима-никая. Часть 3. МН 119 Кайягатасати-сутта: Осознанность к телу / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2020.

Четыре основы установления правильной осознанности и развития необусловленного самосознания: созерцание тела, чувств, интенциональных состояний ума, феноменов мышления. Найдя уединённое и безопасное место, сидя со скрещёнными ногами и прямой спиной, практикующий правильную осознанность, пребывая в самосознании, последовательно фокусирует своё внимание и поэтапно осознаёт<sup>1</sup>:

– *Тело в теле*, устраняя мирскую алчность и неудовлетворённость, будучи усердным и внимательным. Практикующий распознаёт ощущение вдоха – ощущение выдоха, различая итерации и длину компонентов дыхания. Осознаёт ощущение тела целиком и успокаивает всю совокупность элементов тела. Созерцает внутренние проявления тела и внешние. Упражняется в генерации мысленного намерения<sup>2</sup> развивать практику, думая: «Я буду и далее делать вдох – выдох, ощущая и успокаивая всё тело...» и т. п. Практикующий созерцает по отдельности возникновение – исчезновение отдельных процессов в теле, возникновение и исчезновение процессов целиком, осознавая существование тела как непрерывный процесс циклических возникно-

<sup>1</sup> См.: Дигха-никая, XXII. Махасатипаттхана сутта / Пер. с пали А. Я. Сыркина; Ин-т востоковедения РАН. М.: Наука – Вост. Лит., 2020.; Дигха-никая, XXII. Махасатипаттхана сутта / Пер. с англ. Д. А. Ивахненко на основе перевода с пали Тханиссаро Бхиккху // URL: [www.theravada.ru](http://www.theravada.ru), [www.dhamma.ru](http://www.dhamma.ru).

<sup>2</sup> Генерация намерения – правильное усилие, приводящее впоследствии к развитию ранее не возникавших состояний: собранного, сосредоточенного, неординарного, освобождённого ума – развитие совокупности которых создаёт синергетический круг необходимых условий для входа в предвосхищающее переживание «не возникновения чувственного возбуждения в будущем», раскрывающегося с освобождением от пяти помех, как основы для прозрения в необусловленность Ниббаны. Подробнее см. далее.

вений и исчезновений всевозможных проявлений тела: в различных формах, процессах, состояниях. Практикующий созерцает факторы (условия) возникновения и прекращения процессов, распознаёт, различает их, на основе этих факторов осознаёт безличностный процесс существования тела в изменениях его проявлений. Со сменой позиции тела практикующий осознаёт это как: «я иду, «я стою», «я сижу». «я лежу», вдумчиво осознавая внутренние ощущения и внешнее проявление тела, чем бы он ни занимался, памятуя это во всех видах повседневной жизнедеятельности. Далее практикующий осознаёт тело как совокупность нечистот, обёрнутых в кожу, от макушки до стоп: волосы, ногти, зубы, кожу, мясо, жилы, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, плевру, селезёнку, лёгкие, потроха, кишки, желудок, кал, желчь, флегму, гной, кровь, пот, жир, слёзы, сыворотку, слюну, сопли, внутрисуставную жидкость, мочу. На следующем этапе практикующий созерцает тело, не зависимо от его положения и состояния, разделяя процессы в соответствии с элементами (свойствами материи) земли, воды, огня, воздуха, внутренне и снаружи, осознавая такое существование тела. Далее, умственно выполняет практику созерцания трупа в динамике девяти<sup>1</sup> последовательных стадий разложения и ясно соотносит его состояния с реальностью существования собственного тела в будущем. На всех этапах, пребывая созерцающим факторы либо возникновения, либо исчезновения в теле формаций, либо возникновения и исчезновения<sup>2</sup> дыхания и др.: внутренне, внешне, сразу и внутренне, и внешне<sup>3</sup>, шаг за шагом, непрерывно осозна-

<sup>1</sup> Девять стадий разложения трупа: гниющий труп, изъеденный труп, труп с остатками плоти, окровавленный скелет, скелет без плоти, разбросанный скелет, выбеленные кости, груда костей, прах.

ёт процесс существования тела в каждом моменте, каждой

<sup>2</sup> Формация — условная единица проявления какой-либо формы, как совокупности элементов в процессе изменений. Например, вдох и выдох — формации телесной совокупности; приятное, неприятное, нейтральное ощущение — формации чувственной совокупности и т. п., подробнее см. часть 5. На практике этот «простой» *перенос внимания* с осознания отдельного возникновения или прекращения формации на непрерывное отслеживание возникновения и прекращения — это качественно развивающий практику до следующего уровня методологический приём смещения фокуса внимания с феноменологического и фрагментированного восприятия реальности на *процессуальное, надситуативное осознание взаимозависимого, цикличного, автоматизированного происхождения формаций*, открывающее путь к обобщающему инсайту о сути процесса. *Обратный перенос внимания* на только возникновение или прекращение формаций методологически приводит уже к следующему уровню практики — *осознанности в моменте* возникновения и прекращения или мгновенной осознанности, с её максимальной интенсификацией сосредоточения в здесь и сейчас. В итоге развивается произвольность фокусировки внимания, надситуативно-процессуальная осознанность и моментарная (мгновенная) осознанность, сосредоточение.

<sup>3</sup> С точки зрения психологического подхода, внутренне — значит интровертированно; внешне — экстравертированно в ощущениях внешнего мира и внешних проявлений тела; внутренне и внешне — амбивертно. Последнее на практике приводит к равномерному распределению внимания и самопревосхождению дихотомически обусловленной, рефлекторной, стимульной внимательности в режимах: либо интроверсия — либо экстраверсия, и развитию открытого (мониторингового) внимания — осознанию ума в состоянии открытого ума (см. часть 3 «...осознаёт ум в уме»), в последующем осуществляемого как (вне) надситуативное самосознание или равностное, беспристрастное, невозмутимое состояние ума (см. часть 7 «осознаёт ум в состояниях семи факторов просветления»). В этом методологическом приёме психотехническая срединность (амбивертность) фокуса внимания проявлена как инструмент самопревосхождения рефлекторности.

итерации. Утверждает способность осознать: «Существует тело» — ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «тело в теле»;

— *Чувства в чувствах*. Чувствуя ощущение приятным, практикующий распознаёт и осознаёт ощущение как приятное. Чувствуя ощущение неприятным, распознаёт и осознаёт его как неприятное. Чувствуя ощущение ни приятным, ни неприятным, распознаёт — различает и осознаёт его как нейтральное. Чувствуя плотское приятное — неприятное — нейтральное ощущение, распознаёт, различает и осознаёт его как плотское чувство. Чувствуя не плотское (психического происхождения) приятное — неприятное — нейтральное ощущение, распознаёт, различает, осознаёт его как свободное от плоти (психическое) чувство<sup>1</sup>. Созерцает: возникновение страдательного, безразличного, счастливого чувства и исчезновение чувства, процесс возникновения и исчезновения чувства. Распознаёт внутренне или внешне, внутренне и внешне одновременно, в изменениях. Утверждает способность осознать: «Существует чувство», — ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «чувство в чувствах»;

— *Ум в уме*<sup>2</sup>. Практикующий осознаёт состояния ума, отслеживая наполненный страстью ум и бесстрастный ум;

<sup>1</sup> Этот этап практики в психологическом контексте можно понимать как развитие способности отличать первичные (телесные) и вторичные (психические) эмоции в их базовых формах.

<sup>2</sup> Термин «Ум» подразумевает психику во всей совокупности ментально-эмоциональных и интенциональных волевых процессов, состояний, содержаний психики. Ум в уме или ум в состояниях ума относительно... — выделенные отдельно от перцептивного восприятия определённые состояния ума или «чистые» состояния психики, каче-

охваченный ненавистью (отвращением) ум и ум без ненависти; пребывающий в заблуждениях ум и ум без заблуждений; закрытый (узкий, ограниченный) ум и открытый ум; рассеянный ум и собранный ум; низменный ум и возвышенный ум; обыкновенный (чувственно обусловленный) ум и незаурядный ум (вне чувственный, тонкий, в безмерных высших ментальных состояниях); сосредоточенный ум и не сосредоточенный ум; освобождённый ум и не освобождённый ум. Созерцает ум в уме внутренне и внешне, в возникновении или исчезновении состояний, процессе возникновения и исчезновения состояний ума. Утверждает способность осознавать: «Существует ум», — ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «ум в уме»;

— *Ум в состояниях ума пяти препятствующих умственных состояний* (пять преград). Практикующий осознаёт: 1) Наличие или отсутствие внутреннего чувственного возбуждения. Возникновение ранее не возникавшего чувственного возбуждения, исчезновение возникшего чувственного возбуждения. *Невозникновение*<sup>3</sup> исчезнувшего чувственного возбуждения в будущем. 2) Наличие или отсутствие внутрен-

ственно обусловленные своим происхождением из взаимодействия совокупности тех или иных психических формаций.

<sup>3</sup> Осознание невозникновения чувственного возбуждения в будущем — это антиципирование посредством проспективной рабочей памяти, или по-другому: поисковое предвосхищение невозникновения в сознании чувственного возбуждения. Развитое ментальное намерение на этой основе приводит к прекращению произвольной генерации чувственного возбуждения и распознаванию такого состояния сознания, которое свободно от формаций чувственности. Этот освободившийся ум, без возникновения чувственной формации в настоящем моменте и длящийся, всё более тонкий и глубокий метаконтроль процесса невозникновения чувственного возбуждения,

ней злонамеренности. Возникновение ранее не возникавшей злонамеренности. Исчезновение возникшей злонамеренности. *Невозникновение*<sup>4</sup> исчезнувшей злонамеренности в будущем. 3) Наличие или отсутствие внутренней косности (склонности к инертности, отсталости, невосприимчивости). Возникновение ранее не возникавшей косности. Исчезновение возникшей косности. *Невозникновение*<sup>5</sup> исчезнувшей косности в будущем. 4) Наличие или отсутствие внутреннего беспокойства и терзаний (неугомонность). Возникновение ранее не возникавших беспокойства и терзаний. Исчезновение возникших беспокойства и терзаний. *Невозникновение*<sup>6</sup> исчезнувших беспокойства и терзаний в будущем. 5) Наличие или отсутствие внутреннего сомнения (неуверенность). Возникновение ранее не возникавшего сомнения. Исчезновение возникшего сомнения. *Невозникновение*<sup>7</sup> исчезнувшего внутреннего сомнения в будущем. Внутренне и внешне, по раздельности и вместе. Утверждает способность осознавать: «Существуют состояния», — ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «ум в уме»;

является поворотным моментом практики, поскольку на его основе возникает распознавание необусловленности, с инсайтным пониманием сути которого возникает спонтанное прозрение в Ниббану (прямое виденье-понимание, с прекращением неведения). Осознание невозникновения чувственного возбуждения в будущем прямо сейчас — метасистемное распространение такого метаконтроля на всё более глубокие структуры, процессы и содержания психики переживается как самовыявление необусловленного ума-осознания или всё более глубокий вход в Ниббану.

<sup>4</sup> Аналогично предыдущему.

<sup>5</sup> Аналогично предыдущему.

<sup>6</sup> Аналогично предыдущему.

<sup>7</sup> Аналогично предыдущему.

– Ум в состояниях ума пяти групп привязанности (также они упоминаются как: пять совокупностей, пять собраний, пять кандх стремления, цепляния)<sup>1</sup>. Практикующий осознаёт возникновение элементов пяти групп привязанности и их исчезновение, процесс возникновения и исчезновения. Внут-

<sup>1</sup> В учении Будды механизм *пяти кандх* (пали – «массив», «куча», «груда», «связка») – это взаимодействие пяти групп – совокупностей психофизических явлений, образующих индивида, обусловленного опытом циклических страданий, каммы: 1) *рупа-кхандха* (форма, материальное тело на основе пяти элементов – состояний материи) и *нама-кхандха* (психика), включающая в себя ещё четыре: 2) *ведана-кхандха* – приятное, нейтральное, неприятное чувство ощущений тела, возникающее в шести органах чувств (психолог.: первичная эмоция); 3) *саннья-кхандха* – восприятие, на основе непроизвольного синтеза психикой из сигналов от пяти органов чувств и шестого – ума (психики) через ассоциативную, словесно-концептуальную идентификацию ощущений: целостной формы (образа) узнавания мира и свойств объектов, которые становятся содержаниями сознания; 4) *санкхара-кхандха* – формирующие факторы – формователи – формации ума – конструкции или склонности с умственными волевыми, это элементы психики (ума) – дхаммы или особые дхаммы, возникшие как интенциональные состояния психики или «отпечатки предыдущих волевых намерений», происходящих из предшествующего опыта волеизъявления и действий; *санкхара-кхандха* описывается как «собирающая» или «составляющая» все другие кандхи; 5) *виньяна-кхандха* – сознания направленно-избирательного (дифференциального) распознавания-узнавания, возникающие в пяти органах чувств вместе с контактом определённым образом восприимчивого органа и его объекта, а также *шестая mano-виджняна-кхандха*, сопровождающая чувственное восприятие в последующее мгновение за различением: как рефлексия или концептуализация (ярлык) свершившегося акта. Форма существования *виджняна-кхандхи* – непрерывно меняющийся поток мгновенных психосоматических состояний (дхамм), обусловленный интенциональными субъект-объектными связями (санкхарами). А результирующая *mano-виджняна-*

ренне и во внешних проявлениях, по отдельности и вместе. Утверждает способность осознавать: «Существуют состояния», — ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «ум в уме»;

— *Ум в состояниях ума шести внутренних и внешних сфер восприятия.* Практикующий осознаёт глаз — образ и ту обусловленность («оковы»), которая возникает при их контакте<sup>2</sup>. Осознаёт, когда прекращается эта обусловленность. Осознаёт невозникновение в будущем этой обусловленности. То же с: ухо — звук — обусловленность; нос — запах — обусловленность; язык — вкус — обусловленность; тело — осязаемые предметы — обусловленность; разум — постигаемые объекты — обусловленность; и возникновение, исчезновение, невозникновение исчезнувшей обусловленности в будущем. Практикующий пребывает осознающим состояния внутренне и во внешних проявлениях, по отдельности и вместе. Утверждает способность осознавать: «Существуют состояния», — ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «ум в уме»;

— *Ум в состояниях ума семи факторов Пробуждения (Просветления)*<sup>3</sup>. Практикующий осознаёт присутствие

кхандхи в форме алая-виджняна-кхандхи (сохранённая копия, отпечаток или хранилище опыта) переходит из воплощения в воплощение, собственно, и приводя к ним, не являясь ни личностным самосознанием, ни безусловным осознаванием (см.: *Философия буддизма: энциклопедия.* / В. Г. Лысенко; отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. М.: Вост. лит, 2011. 1045 с.).

<sup>2</sup> В оригинале обусловленность названа «оковы», где обуславливание возникает как последовательность произвольных реакций на раздражитель и обусловленное ими «произвольное» решение, акт деятельности. Подробнее см. дальше по тексту.

в нём внутреннего фактора просветления – 1) *осознанность*. Если осознанность отсутствует, то осознаёт отсутствие фактора осознанности. При возникновении ранее не возникавшего фактора осознанности, осознаёт это. Когда возникший в нём фактор просветления – способность осознанности – достигает полного осуществления (полноты осознанности), осознаёт это. То же со всеми факторами просветления: 2) *исследование истины*, 3) *усердие*, 4) *радость*, 5) *безмятежность*, 6) *сосредоточение*, 7) *равностность*<sup>4</sup>. Так практикующий пребывает, осознавая ум в состояниях ума факторов просветления, – внутренне

<sup>3</sup> Пробуждение – эмпирическая метафора и термин, указывающие на то, что ниббанический ум, не обусловленный неведением, чувственным желанием и автоматизмом цикличного существования (проистекающим из первых), соотносится с обусловленным умом так же, как бодрствующий человек с глубоко спящим. Эмпирика метафоры заключается в том, что буквальное переживание, похожее на пробуждение от сна (только тотальное) и на то, как словно стало светло и ясно видно там, где раньше была тьма и бессознательность, порождающая обусловленность и различные химеры ума. Поэтому термин «пробуждение» в ряде случаев заменяется термином «просветление» и всегда указывает на достижение практикующим переживания Ниббаны. Факторы (звенья) просветления – это круг условий, без развития которых оно невозможно. Они осуществляются одно за другим и положительно коррелируют с этапами джханической интенсификации внимания. См. далее.

<sup>4</sup> 1) Осознанность как: состояние ума, содержание и процесс психики в соответствующих итерациях своего развития в качестве безусловленного самосознания по отношению к телу, чувственности и т. д. (см. по Махасатипаттхане сутте); 2) Исследование истины, как процесс увлечённого, любознательного, мотивированного поиска – распознавания – различения – осознания; 3) Усердие как: настойчивость, преодоление, самопревосхождение; 4) Радость как восторг из самоосвобождения, инсайта, постижения; 5) Безмятеж-

и внешне, по раздельности и вместе, созерцая возникновение и исчезновение состояний, процесс их возникновения и исчезновения. Утверждает способность осознавать: «Существуют состояния», – ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязанностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «ум в уме»;

– *Ум в состояниях ума четырёх благородных истин.*

В свете четырёх благородных истин, в соответствии с действительностью, практикующий осознаёт ум в состояниях: 1) Это страдание; 2) Это причина страдания; 3) Это прекращение страдания; 4) Это путь, приводящий к прекращению страдания<sup>5</sup>. Так практикующий пребывает, осознавая ум в состояниях ума четырёх благородных истин – внутренне и внешне, и внутренне и внешне созерцая возникновение и исчезновение состояний ума в четырёх благородных истинах, процесс их возникновения и исчезновения. Утверждает способность осознавать: «Существуют состояния», – ради внимательности и знания, пребывая свободным от привязан-

ность как позитивная, послепроизвольная внимательность в практике без усилий или саматхи (пали); 6) Сосредоточение как целостная однонаправленность интенсифицированного внимания или самадхи (пали); 7) Равностность в беспристрастии, невозмутимости объективного, кристально чистого и ясного, надситуативного осознания, в полноте пронизательности – сосредоточения – знания Ниббаны.

<sup>5</sup> Раздел «Ум в состояниях ума четырёх благородных истин» в Махасатипаттхана сутте представляет собой большую, детализированную, содержательную инструкцию к практике осознанности данного уровня, где на основе подробного описания каждого элемента четырёх благородных истин происходит перепросмотр жизненного текущего и ранее сформированного опыта практикующего, в соответствии с действительностью, приводящий к постижению всей цепи зависимого происхождения в прямом опыте осознания и прозрению Ниббаны.

ностей и не приверженным ни к чему в мире, созерцая «ум в уме» в четырёх благородных истинах;

– *Два плода практики четырёх основ осознанности.* Практикующий осознанность таким образом в течение периода времени от семи лет до семи дней сможет получить один из следующих её двух плодов: «совершенное знание»<sup>1</sup> в зримом мире, либо, если остаток привязанности всё ещё сохраняется, состояние «невозвращения»<sup>2</sup>.

*20.3 Динамика развития «обнажённого прозрения» в практике осознанности высшего уровня – випассане.*

В различных подходах к Випассане – практике осознанности, ведущей к совершенному прозрению<sup>3</sup>, мудрости пути и плода методом только «обнажённого»<sup>4</sup> прозрения, переживаемые разновидности знания прозрения (*випассана-ньяна, пали*) во всё более тонких, чистых и необусловленных уровнях пробуждения ума классифицируются в разном количестве. Так, например, в трактате «Вимуттимагга» (I век н.э.) Араханта Упатиссы это шесть прозрений<sup>5</sup>, пять из которых в более ранней версии были описаны в Патисамбхидамагге<sup>6</sup> палийского кано-

<sup>1</sup> Плод ниббаны Араханта, см. далее в этой же главе.

<sup>2</sup> Плод ниббаны Анагамина, см. далее в этой же главе.

<sup>3</sup> Прозрение здесь – это результат пронизательного виденья реальности как-есть, приводящего к осознанию сути происходящего и необусловленности. Знания прозрения составляют – мудрость; постижение возникает в моменте как результат целокупного осознания мудрости всех прозрений, выводящего за пределы обусловленного.

<sup>4</sup> Это распространённое современное обозначение метода «чистого» прозрения, без предварительной практики в сосредоточении доступа (см. далее). Также, «обнажённое» прозрение в Абхидхамматхесангахе Ачарьи Ануруддхи называется «сухое прозрение».

<sup>5</sup> «Путь освобождения» – Arahant Upatossā – Vimuttimaggā – Path of Freedom. pdf / Пер. с китайского Rev. N.R.M. Ehara, Soma

на (III – II век до н.э.). Авторство этого текста приписывается «Дхаммасенапати»<sup>7</sup> и «правой руке», «первому в мудрости», по словам самого Будды, – Араханту Сарипутте,<sup>8</sup> спонтанно достигшему полноты освобождения Ниббаны посредством «прямого знания и не цепляния» во время разъяснения Буддой практики осознанности другому человеку<sup>9</sup>. В тексте «Висуддхимагга» Буддхагхосы<sup>10</sup> (V век н.э.) присутствует наиболее полное описание 16 знаний прозрения. В «Абхидхамматтхасангах» Ачарьи Ануруддхи (VIII–XII век н. э.)<sup>11</sup> это 10 знаний прозрения. Все перечисленные работы, за исключением Пати-самбхидамагги, рассматриваются не как часть палийского канона, а как более поздние, но важнейшие для понимания практики дхаммы – постканонические компетентные комментарии, полностью соответствующие тхеравадинскому канону сутт об осознанности Сутта-питаки и Абхидхамма-питаки.

Thera & Kheminda Thera. URL: <https://archive.org/details/ArahantUpatossa-Vimuttimagga-PathOfFreedom.pdf/page/n5/mode/2up>.

<sup>6</sup> The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga) translated from the Paly by bhikkhu Nanamoli / Pali Text Society. London, 1982; Sarao, Karam Tej. Paṭisambhidāmagga. 2017. DOI:10.1007/978-94-024-0852-2\_302.

<sup>7</sup> Дхаммасенапати (пали) – полководец Дхаммы, почётный титул.

<sup>8</sup> Геккер Гельмут, Ньянапоника Тиро. Великие ученики Будды. М.: Ганга, 2016.

<sup>9</sup> Спонтанное достижение Ниббаны, в данной ситуации осуществлено не наивным новичком, хотя это и произошло через две недели после вступления Сарипутты в сангху, а очень опытным, понимающим суть и всецело мотивированным практиком. См.: Дигханахкасутта. Мадджхима-никая. Наставления Будды средней длины. Часть 2. МН 74 / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2020.

<sup>10</sup> См.: Махаси Саядо. Развитие прозрения. М.: «ИД Ганга», 2016.

<sup>11</sup> Исчерпывающее руководство по Абхидхамме. «Абхидхамматтхасангаха» Ачарьи Ануруддхи. Указ. соч.

Сравнительный анализ содержания данных текстов и этапов прозрения в динамике возникновения текстов и общей для них семантики, проведённый Бхикху Аналайо<sup>1</sup>, указывает на присутствие единой для всех подходов системной основы, которая в более поздних комментаторских работах рассматривается наиболее детализировано и развёрнуто. Бхикху Аналайо приходит к заключению о том, что комментарии отражают в более подробной форме базовую тройственную модель, логика которой присутствует в палийских дискурсах сутт, где: 1) проникающее осознание реальности непостоянства приводит к 2) прозрению реальности неудовлетворительности, которое, в свою очередь, приводит к 3) осознанию реальности не-я. Тем самым открывая путь к прогрессу в осознании третьей благородной истины – прямому прозрению в момент прекращения причины страданий реальностью Ниббаны.

Также, в своей работе бхикху Аналайо проводит анализ различий в методах самых известных и распространённых сегодня современных подходов к «обнажённому» прозрению: Махаси Саядо, С. Н. Гоенка и Па Аук Саядо<sup>2</sup>, указывая на то, что они отличаются по фактическим методам. Так, в подходе Махаси Сая-

<sup>1</sup> Bhikkhu Anālayo. *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation* // Centre for Buddhist Studies, University of Hamburg Dharma Drum Buddhist College, Taiwan.

<sup>2</sup> Бхикху Аналайо выделяет эти направления как самые известные на основе более полных обзоров школ, относящих себя к Тхераваде: Cousins, Lance S. «The Origins of Insight Meditation». *Buddhist Forum* 4, 1996. Pp. 35–57; King, Winston L. *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*. Delhi: Motilal Banarsidass. 1980. Reprint, 1992; Kornfield, Jack. *Living Buddhist Masters*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1977. Reprint, 1988; Solé-Leris, Amadeo. *Tranquillity & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1986.

до объектом сосредоточения являются состояния-позы тела в моменте, у С. Н. Гоенка – изменения ощущения, Па Аук Саядо – четыре великих элемента, распознаваемых по ощущению твёрдости, тяжести, тепла и движения в отношении каждой части тела. Три обсуждаемых подхода значительно отличаются по количеству времени, которое они отводят формальной тренировке умственной однонаправленности и безмятежности, которая в подходе Махаси Саядо – отсутствует; С. Н. Гоенка – начально присутствует в некоторой степени; Па Аук Саядо – присутствует в большой степени. Исходя из чего, по нашему мнению, с методом «сухого прозрения», или «обнажённого прозрения», наибольшую корреляцию имеет подход М. Саядо, опирающийся на 16 прозрений, описанных в «Висуддхимагга» Буддхагхосы<sup>3</sup>. Однако, по Бхикху Аналайо, все три подхода для оценки прогресса в развитии прозрения используют одну системную основу «проницательных знаний» (випассана-ньяна). Рассмотрим её в десятичной классификации<sup>4</sup>.

*Таблица 2.*

«Десять типов знаний в мудрости прозрения»<sup>5</sup>

Reprint, 1992.

<sup>3</sup> Буддхагхоса Б., Висуддхимагга (Путь очищения). Том 2, гл. 21 / Пер. с англ. Дхамманиссита (Д. Платонов). М.: ГаНга, 2024.

<sup>4</sup> Далее автор переформулировал отдельные переведённые определения №3, 4, 5, 7, 9, 10 на русском языке в соответствии со своим пониманием их этимологии (см.: Исчерпывающее руководство по Абхидхамме. «Абхидхамматха – сангаха» Ачарьи Ануруддхи / Перевод, пояснения Бхикху Бодхи; пер. с англ. Е. Гаврилов. М: Ганга, 2021.

<sup>5</sup> См.: Абхидхамматтха-сангахе, раздел «Випассанасангаха» – Собрание учений посвящённых прозрению.

Вид прозрения, рус.	Вид прозрения, пали.
Знание понимания	Саммасана-ньяна
Знание возникновения и исчезновения	Удайаббайя-ньяна
Знание момента исчезновения	Бханга-ньяна
Знание ужасающего	Бхайя-ньяна
Знание опасности недостатка	Адинава-ньяна
Знание утраты иллюзии	Ниббида-ньяна
Знание потребности освобождения	Муньчитукамьята-ньяна
Знание перепросмотра	Патисанкха-ньяна
Знание покоя в отношении всех формаций	Санкхарупеккха-ньяна
Знание соответствия	Анулома-ньяна

Стартовой площадкой возникновения всех десяти ключевых прозрений, приводящих к пути и плоду, является осознание – *самассана-ньяна* (1). Это эмпирическое понимание обусловленности субъективного опыта на основе созерцания психических и телесных явлений в контексте непостоянства и взаимозависимости, неизбежной неудовлетворённости и страданий, безличности и бессамости явлений или не-я. Это происходит в координатах внутреннего – внешнего, прошлого – настоящего – будущего, грубого – тонкого, низшего – высшего, далёкого – близкого и распределения осознаваемых элементов в пяти группах скоплений: тела, чувства, восприятия, формирователей, сознания. Затем, с созре-

ванием практики, возникает пронизательное, ясное и отчётливое моментарное виденье фактов возникновения и исчезновения отдельных ежесекундных явлений, в каждом акте осознания и моменте (*кханика, пали*) настоящего с прямым осознанием того, как из круга предшествующих условий возникает соответствующее следствие<sup>1</sup>. Опираясь на *самассана-ньяна*, практикующий созерцает от момента к моменту (*ежесекундно, в моменте или моментарно – кханавасена*) характеристику непостоянства в возникновении и исчезновении формаций на основе возникновения и исчезновения их условий, возникает прямое знание этого – *удайаббайя-ньяна (2)*. Далее, такое осознание приводит к разотождествлению ума со свойствами наблюдаемых объектов, нивелируя возникновение «чувственного желания» – влечения к приятным ощущениям, отторжения неприятных, тупости к нейтральным. И когда такое разобуславливание становится значимым психическим переживанием, достигая в синергии психического процесса своего максимума (управляющий параметр порядка), возникают десять возвышенных переживаний<sup>2</sup>. На этом этапе<sup>3</sup>, вместе с десятью возникающими в практике *удайаб-*

<sup>1</sup> Например, в поле зрения попадает новый образ и обуславливает → произвольное возникновение контакта с различием образа, что обуславливает → произвольное возникновение приятного-неприятного – нейтрального ощущения-чувства (первичная эмоция), что обуславливает → произвольное возникновение желания (вторичная эмоция влечения, отторжения к ощущению) и т. д., в пяти совокупностях.

<sup>2</sup> \* Краткое, ознакомительное изложение хода практики прозрения в интерпретации автора. 1) *Обхаса* (пали) – сияние ума или видение ауры; 2) *пити* – восторг и радость пяти видов (см. далее *джханах*); 3) *пассаддхи* – умиротворённость; 4) *адхимоккха* – решимость, вера; 5) *паггаха* – усилие, поддерживаемое прозрением ума; 6) *сукха* – счастье (телесное блаженство); 7) *ньяна* – прямое знание, прозрение

*байа-ньяны* возвышенными переживаниями, которые также называют «несовершенные прозрения» (*vipassанупаккилеса, пали*) или «ложная Ниббана», может сформировываться «незрелое», ограниченное понимание этих переживаний как «достижений самих по себе», как понимание самореализации в достижении надмирского пути и плода<sup>4</sup>. Тогда развивается наслаждение этими возвышенными состояниями с привязанностью к ним. Однако, в случае надлежащего созревания опыта пронизательности, практикующий преодолевает это застревание в «прелести» и последующую духовную деграда-

в моменте, инсайт, мудрость; 8) *упаттхана* – осознанность, фиксированная на объектах созерцания; 9) *упеккха* – беспристрастие, невозмутимость; 10) *никанти* – ум, привязанный к прозрениям випассаны (*vipassана-ньянам*) в сопровождении *пити, пассадхи, сукха, обхаса*.

<sup>3</sup> Bhikkhu Anālayo. The Dynamics of Theravāda Insight Meditation / Centre for Buddhist Studies, University of Hamburg Dharma Drum Buddhist College, Taiwan; Dr. Mehm Tin Mon. Buddha Abhidhamma Ultimate Science / International Theravāda Buddha Missionary University, Yangon Adviser to the Ministry of Religious Affairs, Union of Myanmar, 1995; Махаси Саядо. Развитие прозрения. М.: «ИД Ганга», 2016; «Випассанасангаха» – Собрание учений посвящённых прозрению в Исчерпывающее руководство по Абхидхамме. «Абхидхамматха – сангаха» Ачарьи Ануруддхи / Перевод, пояснения Бхикху Бодхи; Пер. с англ. Е. Гаврилов. М: Ганга, 2021.

<sup>4</sup> Випассанапаккилеса возникает во всех вышеперечисленных формах на основе возникающей у практикующих привязанности к счастью, утончённости, ресурсности, запредельности этих состояний. И когда возникает фиксация на них с алчностью, сомнением, неправильным взглядом на реальность, то превращается в помноженное на их вариации количество «опасностей для прозрения» или «омрачений». Практикующие, пойманные в такие ловушки, надолго застревают в иллюзии псевдодостижения «надмирского» пути благородной личности – прозрения пути в Ниббану (Путь) и осуществления Ниббаны (Плод).

цию, путём осознания этих тонких достижений как «побочных продуктов» развития и созревания прозрения, созерцая их как непостоянные и преходящие, обуславливающие и в итоге страдательные, безлично возникающие и неконтролируемо исчезающие, постигая, что они ни в какой вариации не являются надмирским путём. Осознав, что очищенное от «прелести» пронизательное осознание есть правильное продвижение к надмирскому пути и пребывая в интенсифицированной осознанности уровня моментарного сосредоточения доступа (*кханика – самадхи*) *удайаббайя-ньяны*, практикующий фокусируется на опыте осознания полного распада, разрушения, растворения, исчезновения формаций в каждом моменте – *бханга-ньяна, знании исчезновения* (3). Аспект полного исчезновения каждого явления становится кристально ясно осознаваемым. Глубокое созерцание непрерывного ежемоментного исчезновения явлений в теле и уме переходит в созерцание прекращения существования явлений в моменте – вначале пугающего, после вызывающего инстинктивный страх, а в глубоком погружении внимания самый настоящий ужас исчезновения «себя» и его осознание – *бхайя-ньяна – знание ужасающего* (4). В этом моменте, от созерцания исчезновения рационализированных личностью представлений о себе как о психическом субъекте (моя идентичность), в созерцании их основы – механизма субъектности в серии до личностных, рефлекторно-инстинктивных выделений себя как материального и психического субъекта из фона воспринимаемой среды – становится представленной вся нестабильность я-концепции и её основы: виден распад «себя», исчезновение в каждом мгновении. В моменте созерцания этого отрезвляющего процесса возникает ясное осознание неприемлемости опоры на исчезающие явления, недостатка исчезающих явлений, реальной опасности такой опоры – *адинава-ньяна – знание опасности недостатка* (5). Изъясн всех прехо-

дящих явлений становится очевидным и полностью осознанным, прожитым и напрямую испытанным «на собственной шкуре», глубоко и в моменте. Все явления становятся видны как не способные принести удовлетворение, во всех ясно видна причинная подоплёка неизбежной боли, страдания. Продолжение созерцания приводит к видению того, что самсара – весь мир опыта, теряет свой покров привычной привлекательности и вызывает всепроникающее переживание «разочарования», «снятия очков», с утратой иллюзии относительно всех формаций. Ясность этого знания – *ниббиданьяна* – *знание утраты иллюзии (6)*, сопровождается осознанием тщетности в полагании на что угодно, обусловленное и бесстрастностью ума.

На основе знания утраты иллюзии, на следующем этапе созерцания развивается естественно мотивированная, сильная и всеохватывающая устремлённость к освобождению. Её осознание приводит к *муньчитукамьятаньяна (7)* – знанию потребности в освобождении, выходящей за пределы слов и понятий, любого страха и удовольствий. Последующее созерцание в моменте, на основе этой устремлённости к освобождению, и перепросмотр тех же самых формаций в свете их обусловленности временностью, страдательностью, бессамостоятельностью на основе знаний предшествующих прозрений, всеми предшествующими способами – раскрывает практику на качественно новом (эмерджентном) уровне, с обобщающим осознанием сущности формаций в более высокой чёткости, интенсивности и ясности, на котором полностью снимается иллюзия Я – в знании перепросмотра – *патисанкхатаньяна (8)*. Вместе с полным освобождением из тюрьмы Я, исчезает сама основа страха и приходит осознание подлинного спокойствия за пределами «восторга и страха» – *санкхарупеккхатаньяна (9)*, или знание покоя в отношении всех

формаций. Полная зрелость в развитии прозрения настаёт с возникновением знания соответствия — *анулома-ньяна* (10). В этом прозрении, благодаря *санкхарупеккха-ньяна*, происходит согласование состояния ума на соответствие с проявлениями благородной истины прекращения страдания в предшествующих прозрениях. Полностью очищенному уму в *анулома-ньяна* становится ясно представленной истинная природа как моментарного мира-континуума обусловленных явлений — в двух или трёх моментарных осознаниях<sup>1</sup> прозрения непостоянства — страдания — безличности, так и того, что в моменте присутствует за его пределами — реальности Ниббаны. С этого момента *джавана* (импульсное сознание, см. далее)<sup>2</sup> впервые полностью фиксируется на Ниббанае, которая интуитивно предвосхищается-узнаётся, и вслед за интуитивным предчувствием ум превосходит восприятие мирского (жизнь-континуума), с его прерыванием. Сразу, вслед за этим возникает моментарное сознание «ум — двери», направленное внимание к объекту ума — *Ниббанае*, и её осознание — «прозрение, ведущее к выходу» (*вуттханагаминивипассана*)<sup>3</sup>. Осознание пути выхода из формаций к Ниббанае — это момент возникновения сознания сверхмирского Пути (*маггачитта*) и момент смены происхождения (*готтрабхучитта*) ума с мирской линии

<sup>1</sup> Сознание подготовки, доступа, согласования. С сильными способностями — два, без подготовки, со средними — все три. Подробно см.: «Абхидхамматха — сангаха» Ачарьи Ануруддхи. Указ. соч.

<sup>2</sup> Определение *джаваны* как импульсного сознания взято из: Махатеро Анандамайтрея. Первоначальное учение Будды. Путь медитации / Пер. с англ. К. В. Мазаник, С. В. Сычевская, А. С. Кузнецова; Пер. с сингальского Талпавила Канканамге У. Шанта, Рупасири Перера; составители: В. В. Сычевский, Н. В. Юрьева; ред. Н. В. Юрьева. М: Ганга, 2010.

<sup>3</sup> «Абхидхамматха — сангаха» Ачарьи Ануруддхи. Указ. соч.

на принадлежность к линии благородных, познавших Ниббану на опыте и изменившихся.

Далее у практикующего начинается осознание Плода: полное понимание страдания; осознание преодоления страстного желания, являющегося его причиной; осознание реализации Ниббаны, являющейся его прекращением; осознание уровня развития Благородного восьмеричного пути. После достижения этого беззнакового, безжеланного, пустотного освобождения<sup>1</sup> происходит впадение в жизнь-континуум. После впадения, снова прерывая жизнь-континуум, мудрый обозревает путь, плод и Ниббану, перепросматривая произошедшее, осознавая уничтоженные оковы. В соответствии с этим благородная личность определяет знает свой плод.

#### *20.4 Плоды буддийской практики осознанности и прозрения.*

В практике буддийской дхаммы глубина личностной трансформации и разобуславливания самосознания измеряются в системе преодоления десяти оков, по количеству последовательного освобождения от них. Оковы: 1) имплицитная вера в самосуществование некоего «Я», автономного и неизменного от реальности причин и следствий; 2) неверие в действенность практики Дхаммы, обусловленное невежеством и отсутствием практики; 3) привязанность к ритуалам и т. п. как способу достижения освобождения; 4) привязанность к чувственным наслаждениям (полигедония); 5) недоброжелательность, враждебность к не желаемому; 6) жажда тонкой формы материального существования (в состо-

<sup>1</sup> Там же: беззнаковость – путь веры, безжеланность – путь безмятежности, пустота – путь прозрения и мудрости.

янии сознания 1, 2, 3 джхан; см. далее); 7) жажда нематериального существования (в состоянии сознания 5, 6, 7, 8 джхан; см. далее); 8) гордыня и самомнение; 9) неугомонность и беспокойство; 10) неведение как отсутствие совершенного постижения реальности Ниббаны в двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения (см. далее).

Благородная личность, уничтожившая первые три оковы, в переводе с пали называется *Соттапанна* или «вошедший в поток», возвращающийся ещё семь раз только в благие уделы перед достижением окончательной Ниббаны. Уничтоживший три оковы и способный уменьшить до незначимого уровня влияния третью и четвёртую оковы – это *Сакадагами* или «однажды возвращающийся» в этот мир. Уничтоживший все пять оков – это *Анагами* или «не возвращающийся» в мирское сенсорное состояние, благородная личность, которая перевоплотится уже только в не мирской «чистой обители» перед достижением Арахантства. Уничтоживший все десять оков – это *Арахант* или «достойный подношений» с пали, полностью освобождённый, с совершенным знанием Ниббаны и уничтожением корневищного неведения в цепи взаимозависимого происхождения (см. далее), всецело просветлённая благородная личность.

*20.5 Будда Шакьямуни – как первый практический психолог в психологии осознанности и саморазвития. Феноменологическая синергетичность практики осознанности и прозрения. Реальность Ниббаны.*

Из высоко результативной и статистически значимой воспроизводимости практики осознанности и прозрения<sup>1</sup> очевидно, что Буддой Шакьямуни ещё 2500 лет тому назад эмпирически было выявлено то, как именно ниббанический опыт

приводит к глубокой и нереверсивной трансформации личности, к изменению свойств психики и процессов организма на четырёх уровнях и в сорока вариациях, в зависимости от способа достижения Ниббаны, в вариантах спецификаций развитых способностей благородной личности<sup>2</sup>. Им было выявлено, как именно в процессе актуализации опыта, по мере ниббанического самосовершенствования, его управляющее влияние проникает по нарастающей во всё более глубокие системные уровни психосоматики, вплоть до изменения базовых системных характеристик органики (*тукдам*). Эти эмпирические знания, добытые непревзойдённым и по сей день первопроходцем, с успехом применяются с той поры и сегодня. И если в ключе данной работы мы обоснованно относим психологию осознанности и саморазвития к метасистемной психологии, то по факту следует признать, что Будда Шакьямуни – первый в истории практический психолог-исследователь, открывший метакогнитивный подход. Рассмотрим это подробнее.

Анализируя представленную в Махасатипаттхана-сутте феноменологию практики осознанности четырёх основ (в теле, чувствах, состояниях ума, объектах мышления), невозможно не обратить внимание на то, что по ходу практики осознанность становится всё более функционально-инструментальной и регулятивной, проникающей, синергетизирующей и познающей, имея в качестве своего психического «прекурсора» общевидовую, эволюционно развитую способность *homo sapiens* к рефлексии.

<sup>1</sup> См. корпус исследований, представленных в данной работе.

<sup>2</sup> Полная классификация представлена в: Буддхагхоса Б. Висуддхи-магга (Путь очищения). Том 2, гл. 23 / Пер. с англ. Дхамманиссита (Д. Платонов). М.: Ганга, 2024; «Абхидхамматха – сангаха» Ачарьи Ануруддхи, §§35 -37. Указ. соч.

Осознанность развивается вместе с правильным осознанием процессов всё более тонкого и глубинного уровня по направлению: от телесного к психическому, от грубого ощущения к утончённому состоянию, от фрагментарного сосредоточения к моментарному и непрерывно процессуальному, от осознанности распознавания к осознанности прозрений и постижения, от простой функции кратковременного запоминания к сложному извлечению опыта из долговременной памяти<sup>1</sup> и даже к извлечению надличностного, трансперсонального и трансцендентного опыта — меняется самосознание человека.

Осознанность развивается, самовываясь как процесс или приобретённая способность психики и самонаправленное состояние в самом себе — метаосознанность. Достижение метаосознанности происходит в момент осознания необу-

<sup>1</sup> На это указывает инструкция из раздела 9 — «в соответствии с действительностью». И поскольку четыре благородные истины рассматриваются во всех подробностях, поэтапно, но абстрактно, то «в соответствии с действительностью» — просто и ясно указывает на личный, конкретный опыт практикующего, ведь никакой иной действительности, кроме обусловленности своими пятью кандами и опытом жизни, нет. Поэтому «в соответствии с действительностью» следует понимать как «в соответствии со своим опытом», а это включение в осознание содержания долговременной памяти. Что подтверждается более развёрнутыми описаниями последующих практик на основе 4 джханы в других суттах, с извлечением ранее сформированного опыта этой жизни и перевоплощений в качестве способности-плода практики — чудесная прозорливость о прошлом (на пали — *пуббенивасануссати ньяна*). Например, в «Саманьяпхала-сутта» или «Сутта о плодах отшельничества», Дигха-никая (Собрание длинных поучений / Пер. с пали А.Я Сыркина; Ин-т востоковедения РАН. М.: Наука — Вост. лит., 2020).

словленности теми или иными обуславливающими факторами тела и психики — разобуславливания. В этот момент переживание — опыт самоосознания без опор с его прямым узнаванием, много раз указанный в суттах от обратного: «Это не моя сущность, это „Я“ не моё, это мной не является»<sup>1</sup>, — представлен каждому практикующему так-как-есть здесь и сейчас, выявлен в чистоте ума-осознания, разотождествленного с элементами психического. По сути, все аспекты обусловленного личностного самосознания, известные сегодня в психологии, и в том числе кратко перечисленные на страницах этой работы, как бы «перепрошиваются» в процессе медитации всё более сквозной самовыявляющейся метаосознанностью, интегрируясь заново в самосознании всё менее обусловленном, на новых основаниях и в новой системной упорядоченности.

Возникающая при этом в ходе практики необусловленность самосознания эмерджентна по своим свойствам, а в финальном проявлении относительно всей системы — беззнакова, безжеланна, пустототна<sup>2</sup> — запредельна содержанием, процессам, состояниям психики во всех итерациях и уров-

<sup>1</sup> См.: Саныютта-никая. Связанные наставления Будды. Часть 3. Книга совокупностей, СН 22.85 (3), Ямака-сутта «Ямака» / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2022 и др.

<sup>2</sup> Психологически: осознание непостоянства и временности, преодолевшее компенсаторное искажение реальности защитными механизмами психики, навешивающих прячущие реальность «ярлыки» мирского относительного опыта, приводит к постижению «беззнаковости» непостоянства. Осознание неудовлетворительности и страдания, преодолевшее чувственное желание, приводит к постижению освобождённости от желания — «безжеланности». Осознание реальности бессамости — не-я, преодолевающее механизм субъектности и проекций — аутопроекции на этой основе, приводит к постижению «пустоты». См.: Анализ освобождения (Вимоккххабхеда). Ис-

нях её предшествующей самоорганизации, эволюционной и постэволюционной. Именно этой эмерджентностью, присутствующей всё более нарастающей и всё более чистой необусловленности самосознания, осуществляется управляющее влияние на все нижележащие системы и подсистемы психики.

Старая самоорганизация в конечном итоге осознанно оставляется преодолевшим её практиком, на основе синергетического процесса самопревосхождения, за пределами пробудившимся и уже разобусловленным от психической произвольности самосознанием. В финале это происходит сразу, в моменте, в высшем акте прекращения обусловленности и её невозникновения — с узнаванием Ниббаны, с выходом из формаций и погружением в неё, эквивалентным<sup>3</sup> глубине постижения благородных истин. В этом моменте ум — осознание (надметасистемная метаосознанность, см. гл. 22) разъединяется со всеми до сих пор известными аспектами и формами переживаний опыта, и практикующий покидает стадию бытия мирянином.

Примечательно, что поскольку никакой новой действительности для личности — социальной, мирской самоактуализацией творческого потенциала или посмертной, на базе старого варианта психики, подвижник не создаёт за ненадобностью, а всё множество Арахантов и других благородных личностей,

черпывающее руководство по Абхидхамме. «Абхидхамматха — сангаха» Ачарьи Ануруддхи. Указ. соч.

<sup>3</sup> См.: Bhikkhu Anālaya The Dynamics of Theravāda Insight Meditation / Centre for Buddhist Studies, University of Hamburg Dharma Drum Buddhist College, Taiwan. URL: <https://sc.dd.sfo2.cdn.digitaloceanspaces.com/uploads/original/2X/3/30bcc6816d0b17712b1815c25556d9e73be5820.pdf>.

достигших такого эмерджентного самосознания, демонстрируя полнейшую адекватность действительности и наивысшие общечеловеческие и саморегулятивные способности наконец-то совершенно счастливы, зная себя и в итоге по-настоящему спокойны, у любознательных людей возникает закономерный вопрос. Так какова реальность этого пробуждённого и за-предельного самосознания, что это?

Исчерпывающего, релевантного ответа на него, разумеется, в рамках старой системы обработки информации психикой (жизнь-континуум), аксиоматически и принципиально не может быть. Возможно, именно поэтому сторонние попытки концептуализировать реальность Ниббаны вокруг философско-религиозных представлений континуума мирского существования — не существования и гедонистических устремлений, во всём множестве предполагаемых дискурсов неизбежно встречали и встречают благородное, знающее безмолвие пробуждённых? Но есть нюанс: в суттах этот уровень реальности — «необусловленность ума», Будда и все достигшие её Араханты обозначают также и как «бессмертное»<sup>1</sup>. Что точнее указывает на особенности реальности пробуждённого самосознания, раскрывающейся в саморазвивающейся системе психики как результат синергетического и постэволюционного самопревосхождения, как результат эмерджентизации метасистемных и др. структур психики, за пределами механизма системного обуславливания континуумом пяти совокупностей<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> См. например: Ангуттра-никая. Номерные наставления Будды. Том 3. АН 8.74 (4) Дутиямаранасати-сутта: «Осознанность к смерти» / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2024, и в других суттах.

<sup>2</sup> Подробнее разобрано здесь: Бхикху Боддхи. Ниббана / Пер. с ан-

*20.6 Гипотеза когнитивно-регулятивного механизма развития самосознания в практике осознанности – прозрения.*

Из логической последовательности содержаний вышеприведённых источников следует, что чем более развиты правильная осознанность и сосредоточение в этапах освоения методологии прозрения, тем глубже происходит освобождение самосознания из среды психической обусловленности по направлению к Ниббана. Чем глубже освобождается от обусловленности самосознание, тем более *«ресурсно»* – *«потоково»* отрабатывают актуализирующиеся в процессе когнитивной интенсификации механизмы внимания и памяти, извлекая соответствующую информацию о хранимом опыте индивидуума и выгружая её в сознание. Этот психотехнический нарратив достигает апофеоза во множестве сутт, где приводится описание финального извлечения опыта из долговременной памяти, с его перепросмотром «в соответствии с действительностью» своей жизни в четырёх благородных истинах: наличия страдания, причины страдания, прекращения страдания, пути к прекращению страдания. Эта когнитивная ресурсность практики осознанности – прозрения настолько потрясает, что, когда её видишь, иначе чем психотехническое «чудо» назвать её невозможно. Остановимся, для наглядности на психологической интерпретации пока лишь двух особенно впечатляющих моментов в прогрессе десяти прозрений:

– Момент первый: когда *прозрение – ниббиданьяна* (б) – прямое знание бесстрастным умом утраты иллюзии формаций и осознание тщетности в полагании на всё обу-

гл. Cosmique. URL: [https://t.heravada.ru/Teaching/Lectures/bodhi\\_nibbana-cosmique.htm](https://t.heravada.ru/Teaching/Lectures/bodhi_nibbana-cosmique.htm)/ Источник: [www.nibbanadhatu.org](http://www.nibbanadhatu.org)

словленное – развивается в естественно (не опосредованно размышлениями) мотивированную, сильную и всеохватывающую устремлённость к освобождению, осознание которой – *муньчитукамьята-ньяна (7)*, знание потребности в освобождении, выходящее за пределы слов и понятий, любого страха и удовольствий. Феноменологически это не что иное как – полное обуздание «главной доминантной потребности (*гдп*)» (которое как преодоление деструктивного «хаоса» влияний потребностно-мотивационной сферы состоялось ещё на этапе осознания ума в уме «пяти препятствий»). Это обуздание *гдп* такое, которое можно назвать и её полным структурно-динамическим «переформатированием» – с сублимацией всей её энергетики в ту потоковую направленность внимания, которая внеконтинуальна. Напомним, что полная, синергетическая регуляция *гдп* в данной практике – это чистое созерцательно-инсайтное, т. е. когнитивное влияние, осуществляющее сквозную регуляцию психики и НС. Это впечатляет.

– Второй момент – это предполагаемая метакогнитивная механика достижения Ниббаны на основе управляемой синергии сенсорной – рабочей – долговременной памяти в инсайте *анулома-ньяны (10)*. Вспомним динамику процесса: в этом прозрении, благодаря *санкхарупеккха-ньяна (9)* – бес-субъектному знанию покоя в отношении всех формаций, происходит согласование этого состояния ума на соответствие с проявлениями благородной истины прекращения страдания во всех предшествующих прозрениях. Полностью очищенному уму в *анулома-ньяна* становится ясной и надситуативно представленной истинная природа как моментарного мира-континуума обусловленных явлений – в двух или трёх моментарных осознаниях прозрения непостоянства – страдания – безличности, так и того, что в моменте при-

существует за пределами его восприятия – реальность Ниббаны. С этого момента *джавана* (импульсное сознание)<sup>1</sup> впервые полностью фиксируется на Ниббане, которая интуитивно предвосхищается, и сразу вслед за интуитивным узнаванием ум превосходит восприятие мирского (жизнь-континуума), с его прерыванием. Возникает моментарное сознание, направленность внимания к объекту – *Ниббане*, и её осознание – «прозрение, ведущее к выходу» (*вуттханагаминивипассана*). По Абхидхамматхе-сангахе Ачарьи Ануруддхи, *джавана* – это функция ментального сознания, состоящая из «быстро бегущей» серии моментарных сознаний, которых обычно семь, идентичных по типу и познающих объект. Пятьдесят пять читт (видов сознаний), которые функционируют как джаваны – это двенадцать неблагоприятных читт, двадцать одна благотворная читта, *четыре результирующих* (т. е. *сверхмирские плоды*) и восемнадцать функциональных (кроме двух направляющих). Джавана возникает в промежутке, сразу за стадией улавливания сигнала и идентификации раздражителя в психике и перед «взятием» объекта умом, т. е. перед переходом объекта в кратковременную или рабочую (оперативную) память. По нашему мнению, исходя из расположения в процессе восприятия и характеристики импульсности, джавана – это аналог сенсорной, иконической памяти в расширенном контексте читт версии. Почему? Время хранения поступающей от зрительного анализатора необработанной информации в иконической памяти человека равно периоду до 1 секунды, после чего она стирается<sup>2,3</sup>. При этом время удержания внимания, необходимое для осознания сложного природного изображения в тесте

<sup>1</sup> Определение *джаваны* как импульсного сознания взято из: Махатеро Анандамайтрея. Первоначальное учение Будды. Путь медитации. Указ. соч.

«Подходит – не подходит» под задачу, составляет от 0,1 сек. и более<sup>4,5</sup>. Накладывая на импульсность понимания от 0,1 сек. в периоде отражения образа 1 сек. (для наглядности, периодичность саккад – быстрых, строго согласованных движений глаз, происходящих одновременно и в одном направлении с частотой от 0,2 сек. для визуального восприятия объекта), мы получаем приблизительную картину того, что сенсорная (и в частности иконическая) память имеет характеристику «импульсной» или «быстро бегущей серии моментарных отражающих действительность сознаний», что безусловно требует объективационного уточнения в исследованиях. Итак, феноменологически джавана – быстро «пульсирующая» моментарными сознаниями сенсорная память. Следовательно, во время «взятия» умом Ниббаны в качестве объекта это происходит за счёт того, что рабочая память полностью синергетически синхронизирована с сенсорной (на уровне интенсификации сосредоточения доступа четвёртой джханы, подробно см. далее). Содержание рабочей памяти, «необусловленное» в момент его узнавания – осознания, как объект переходит и в синхронизированную с ней сенсорную память и удерживается в таком внимании два-три моментарных сознания, из-за чего угасают другие сенсорные

<sup>2</sup> См.: Найссер У., Хаймен А. Когнитивная психология памяти. СПб.: Прайм-знак, 2005. 640 с.

<sup>3</sup> В других сенсорных диапазонах сенсорной памяти значения сохранения информации будут другими, что несколько не влияет на наличие самой характеристики «импульсности».

<sup>4</sup> См.: Wiebel C.B., Valsecchi M., Gegenfurtner K.R. Early differential processing of material images: Evidence from ERP Classification // J Vis. 2014. Vol. 14 (7). Jun 24. P. 10.

<sup>5</sup> См.: Маракшина Ю. А., Беспалов Б. И., Вартанов А. В. Влияние подавления ответа на вызванные потенциалы и время реакции в задаче Струпа // Экспериментальная психология. 2017. Т. 10. №. 2. С. 131–144.

сигналы ощущения – восприятия. Возникает расширенное и длящееся в момент переживания «необусловленного» с отсечением всех иных сигналов мира-континуума на входе – в сенсорной и рабочей памяти. Этот проблеск Ниббаны настолько отличается своей непохожестью ни на что и так разительно контрастирует на фоне мирского восприятия жизни-континуума, разрывая привычный шаблон погруженности в самсару, что внимание, а вслед за ним и самосознание оказывается полностью сфокусированным в этой реальности необуславливания. Логично предположить, что глубину «нырка» или «погружения» в Ниббану в таком случае определяет глубина и объём функциональной синхронизации рабочей памяти с долговременной памятью, в соответствующей привязке к ранее сформированному опыту в структурах самосознания личности. Следует подчеркнуть: феноменологически всё выглядит так, что прекращение ощущений и восприятия происходит в момент, когда джавана – импульсная, сенсорная память – перестаёт пропускать сигналы континуального восприятия мира, оказываясь «продолжением» рабочей памяти с её объектом ума, а фокус внимания при этом полностью смещается в безусловленное осознание. Из-за чего весь обусловленный сенсорно-ментальный диапазон пропадает и представленной оказывается только реальность Ниббаны – реальность безусловленного самосознания.

Гениальное изящество и сила влияния этой чисто метакогнитивной психотехники прозрения – с реализацией высшей трансформации личности (анагами и арахант) в освобождающем осознании двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения круговорота страданий, уничтожение корневищного неведенья в восприятии реальности, прорывная и центральная психотехнология, которую открыл и подарил людям гений Будды Шакьямуни. Однако, это да-

леко не последний подарок и сюрприз практики осознанности.

Так, в суттах мы можем видеть и следующую, гораздо более продвинутую версию использования когнитивного ресурса, и в частности — глубинное синергетическое использование памяти, когда непосредственно перед достижением арахантства практикующий буддийскую осознанность подвижник вспоминает одну жизнь — имя — семью — счастье и боль, смерть, потом перерождение в следующей жизни и т. д., цикл за циклом, в подробностях и деталях<sup>1</sup>. И через это, также как и в финале метода «сухого» прозрения, приходит к постижению коренной причины всех своих перерождений и страданий — осознанию коренного неведенья, перед достижением совершенного освобождения в Ниббана Араханта<sup>2,3</sup>. Из чего логично сделать предположение о наличии связи в метасистеме: осознанность — сосредоточение — ступени прозрения — память — инсайт (постижение пути и плода) — надметасистемная метаосознанность (необусловленное самосознание), — *именно на основе памяти*. В схему метасистемного уровня (см. гл. 19.3, прил. 1), приведённую в метаанализе Холаса и Янков-

<sup>1</sup> В психологическом контексте перерождения можно отнести к выгрузке памятью в сознание индивидуума опыта уровня архетипов коллективного бессознательного по К. Г. Юнгу, опыта дородовых импринтов и более глубинного опыта, связанного с генетической эволюционной памятью.

<sup>2</sup> Например, в «Саманьяпхала-сутта» или «Сутта о плодах отшельничества», Дигха-никая и других суттах.

<sup>3</sup> На основе неведенья формироваателями безначального существования самсары создаётся «сознание» индивида — по сути, психическое бессознательное, направленное в силу своей структурированности к существованию в той или иной форме бытия. Подробнее см. далее в этой же главе.

ского<sup>1</sup>, фактор памяти не включён в качестве отдельного компонента. Но в нашей концептуализации память — ключевой элемент всей стратегии осознания, и он необходим в этой схеме как отдельный структурно-динамический блок, как нить для бус. Ведь с памятования практика осознанности стартует и памятованием развивается, а в воспоминании всего цикла жизненного опыта синергетически финиширует.

Анализируя феноменологию вышеупомянутой Саманьяпхала-сутты о плодах отшельничества, Махасатипаттханы-сутты и системы десятиуровневого прогресса в развитии прозрения и т. п. источников, дублирующих в различных вариациях содержание и контекст этих сутт, можно предположить, что триединый системный акт: *памятование — внимательность — инсайт (мудрость)* — на начальном психотехническом этапе индуцирует всё более произвольную работу *кратковременной* памяти. То есть, данное трио переводит функционирование исходно непроизвольной и рефлекторной кратковременной памяти в режим максимально произвольной и рефлексивной, в результате чего она и становится полноценной инструментальной рабочей (оперативной) памятью, расширяя свои возможности. Далее, памятование во всех своих вышеописанных формах (см. пред. главу), индуцируя и регулируя контекстуальную активность *ретроспективной* рабочей памяти в настоящем моменте на ритмично воспроизводимом процессе возникновения — исчезновения ощущений и т. п., таким образом синхронизирует работу связи: сенсорная (иконическая) память настоящего момента — ретроспективная рабочая память — долговременная память. Эта синхронизация усиливается, в том чис-

<sup>1</sup> Tomasz Jankowski, Pawel Holas. Metacognitive model of mindfulness // Consciousness and Cognition. 2014. Vol. 28. Pp. 64–80.

ле по причине того, что содержание всех участвующих в процессе видов памяти одно и то же, например: ощущения тела — психики в моментах чередования вдохов — пауз — выдохов на длительном промежутке времени<sup>1</sup>. Одни и те же содержания, ритмично возникающие и исчезающие в нейрологически и функционально разных когнитивных процессах сенсорной и рабочей памяти, под влиянием произвольной внимательности приводят эти две системы к синхронизации → к резонансу → к синергии, где ценностная и динамическая упорядоченность задаёт эмерджентизацию всей системы на качественно новом уровне интенсивности внимания, созерцательной ясности осознания, разобуславливания самосознания.

Разобуславливание самосознания от привычной, произвольной отождествленности с автоматизированным<sup>2</sup> восприятием возникновения явлений и протекающей из этого подверженности условно рефлекторному следованию произвольным реакциям и паттернам, происходящим

<sup>1</sup> Для продуктивного погружения в практику осознанности и прозрения на продвинутом уровне круглосуточного интенсива рекомендованная современным буддийским учителем тхеравады М. Саядо продолжительность регулярной статической медитации для мирян — от 40 до 90 минут с перерывами на динамическую практику осознанности в ходьбе (см.: Махаси Саядо. Медитация Сатипаттхана Випассана. 1970).

<sup>2</sup> То есть, когда процесс обработки информации и регуляции её влияния на психику не осознаётся, являясь при этом реальностью. По отношению к собственному, происходящему в реальности восприятию, сознание человека словно спит. Деятельность в таком состоянии на сленге практикующих осознанность принято называть «автопилотом». Чем больше в жизни автопилота, тем больше непрогнозируемых последствий и хаоса, больше ошибок, разочарований, боли и страданий.

в свою очередь из чувственного желания приятного, отторжения неприятного и отупения в кругу нейтрально ощущаемых раздражителей, возникает на самом высшем этапе процессуального осознания – осознании процесса как целого по существенному признаку. В нашем случае это признак обуславливания. Как только в памятовании целостно и ясно происходит осознание всего объекта, следом происходит и прозрение – интуитивный инсайт, возникновение прямого внеинтеллектуального знания о том, что это и как – в моменте, с мгновенным (субъективно) разобуславливанием. Осознание объекта ума разодождествляет с ним. В развитии прозрения, когда аналитический интеллект непосредственно уже не принимает участия в процессе созерцания, будучи отключённым ещё в *«удайаббайяньяне»*, знании возникновения – исчезновения, на стадии *«пити»* – радости<sup>1</sup>, инсайт возникает естественно, в положительной корреляции с осознанностью.<sup>2</sup> Возникающая при этом осознанность к объекту созерцания несёт функцию отделения субъекта от объекта, каковым и ощущает себя практикующий на этом уровне. Субъект, таким образом, опосредованно прозрением отделяет себя из автопилотного процесса, и ум очищается в надситуативном инсайте, пре-

<sup>1</sup> Здесь «пити» – всепроникающий восторг, соответствующий сосредоточению доступа второй джханы (подробнее см. след. главу), которое начинается с оставлением мыслей.

<sup>2</sup> Положительная реверсивная корреляция осознанности и инсайта показана в исследованиях: Green Joseph P., Black, Katharine N. (). Meditation-focused attention with the MBAS and solving anagrams // Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. 2017. Vol. 4 (4). Pp. 348–366; Дубков В. Ф., Дубков С. В. Осознанность. Инсайт. Поток. От осознания когнитивных процессов к цифровым возможностям в психологии саморазвития и синергии метакогнитивных способностей // Мир университетской науки: культура, образование. 2024. №2.

восходя побудительные эмоции мотива внутри ситуационного автопилотного самоотождествления (предшествующего этому). В результате чего метаосознанность самовыявляется как состояние – процесс (см. выше). В зависимости от принадлежности осознаваемых объектов созерцания к той или иной динамической структуре в системе психики, характеристики достигаемой осознанности будут различаться. В интенсивности и других характеристиках внимания. В хронометрических показателях у – моментарного осознания, процессуального осознания, избирательно-эпизодического осознания. По модальности восприятия – визуальной, аудиальной и т. д. и её характеристикам сенсорной памяти. По характеристикам возникающего прозрения (класс, уровень инсайта). По деятельностной направленности – осознанность в статике, в динамике, в удовлетворении естественных потребностей, в речи, в бытовой деятельности, в профессиональной, во сне и т. п. По глубине проникновения внимания и степени возникновения разобуславливающей осознанности в структурах самосознания, связанных с темпераментом, характером, направленностью личности и сформированным в том или ином возрасте опытом бытия и, в конечном итоге, – в осознании трансцендентного уровня, в опыте собственного возникновения из небытия<sup>1</sup>. Однако, как мы увидим далее, разобуславливание самосознания пропорционально уровню возникающей осознанности в способности к финальной когнитивной обработке информации (Ниббана), в связке с той или иной глубиной и разновидностью памяти. А все остальные показатели характеристик – это лишь переменные, предположительно

<sup>1</sup> Возникновение из небытия – имеется в виду этап возникновения в континууме жизни совокупности «формирователей», подробнее в этой же главе, в части о взаимозависимом происхождении.

указывающие на локацию в системе психики, степень и особенности процесса разобуславливания самосознания.

Анализируя следующий этап практики осознанности в разделе Махасатипаттханы-сутты «*Ум в состояниях ума пяти препятствующих умственных состояний (пяти преград)*», отметим, что здесь «экспансия» осознанности меняет свой стиль, произвольно подключая к процессу разобуславливания самосознания новый когнитивный ресурс. К ретроспективному памятованию и осознанию возникновения — исчезновения ощущений и т. д. в настоящем подключается *осознанное антиципирование*. То есть всё та же рабочая память, но уже в режиме предвосхищения невозникновения чувственного желания и т. п. в будущем. А в этом режиме рабочая память — *проспективна*. Выходит, что одна и та же рабочая память, запускаясь индивидуумом произвольно в настоящем моменте, начинает работать в двух режимах: ретроспективном и проспективном — одновременно, а с практикой и синхронно. Причём, блокирующее выгрузку оценочно-концептуальное (да-нетное) мышление из этого процесса искусно исключено (см. выше). Значимый нюанс здесь заключается в том, что в этом продолжающемся моменте настоящего, сознание, произвольно оперирующее рабочей памятью, мобилизует когнитивный ресурс совершенно не специфично для обыденной социальной, творческой деятельности или удовлетворения животных потребностей организма! И этот же нюанс присутствует у нас в гипотезе о том, что именно неспецифическая для животного мира и синергетическая мобилизация когнитивного ресурса произвольной внимательности и памяти, антиципации, коммуникативного и инсайтного интеллекта позволила грацильному австралопитеку превзойти свою обусловленность недостатками происхождения и победить в конкуренции с превосходящими

силами всех видов хищников! Так что данный механизм, вполне вероятно, и в нашем видовом эволюционном самопревосхождении, на определённом уровне постэволюционного самопревосхождения в практике буддийской осознанности – один и тот же. А естественный отбор на основе этой когнитивной специализации – синхронной работы ретроспективной и проспективной памяти в настоящем моменте и эпигенетической активации нервной системы с наследованием этих полезных признаков, когда-то возможно и стали одними из ключевых факторов эволюции мозга. Поэтому можно сказать, что на данном этапе практики происходит настоящее психотехническое чудо: посредством точно и произвольно распределённого внимания, запускаются синхронизация и синергетическое функционирование ретроспективно-проспективной сенсорно-рабочей памяти, где по мере очищения ума от пяти препятствий нарастает интенсификация внимания в когнитивной и регулятивной активности.

Сегодня, не имея соответствующих лабораторных исследований по данной теме, без объективных показателей в характеристиках процесса памяти, мы не можем точно и уверенно знать на каком этапе ( $\pm$ ) синергетической синхронизации долговременной памяти с рабочей и сенсорной, в практике правильной осознанности возникает первичный опыт переживания пути из формаций к Ниббанае, как и все остальные благородные этапы. Однако, можно предположить, что уровни пути и плода, помимо прочих условий, связаны с психодинамическими структурами самосознания личности и автобиографическим опытом, в которых актуализировалась, формировалась и закреплялась обусловленность десяти оковами на основе импринтинга, условного рефлекса, установки, паттернизации, субъектной сформированности

личностного самосознания. И померить это в будущих исследованиях объективации практики буддийской осознанности, вместе со шкалами вышеприведённых психосоматических характеристик, мы сможем, главным образом, в показателях характеристик памяти в корреляции с нейрологическими процессами мозга.

В последующей практике осознанности, на уровне более тонких процессов, например, таких, как состояния ума в уме на основе семи факторов просветления, рабочая память побуждает включиться в этом контексте связанные с ней механизмы долговременной памяти более направлено, ресурсно и глубоко. В синергии с осознанностью и высокой потоковой интенсификацией сосредоточения на уровне невозмутимости (сосредоточение доступа 4 джханы) это уже побуждает подключиться к процессу *ассоциативную – автобиографическую – процедурную – эйдетическую память*. Многокомпонентная активация памяти приводит к многомерной синхронизации участвующих в ней процессов психики и синергии, на основе которой разобуславливание становится более сквозным, ёмкостным, интегративным. С возникновением новых эмерджентных свойств психики – в форме неспецифических для представителей вида *homo sapiens* когнитивно-регулятивных способностей, свидетельствующих о постэволюционном саморазвитии, на новых уровнях саморегуляции и коммуникации. Задействованные синергично и в комплексе вышеуказанные виды памяти приводят к сдвигу характеристик психических процессов, глубокому и ясному феноменологическому перепросмотру личной истории с выгрузкой ранее сформированного опыта в системе четырёх благородных истин, в соответствии с действительностью. И к соответствующей внутриличностной трансформации – во время переживания инсайтов прозрения в последова-

тельно выгружаем опыт, отражающем развитие самосознания на различных стадиях возрастного формирования личности. Это приводит ко всё более глубокому разобуславливанию самосознания в настоящем.

По мере осуществления практики синергетическая стимуляция памяти с выгрузкой и переструктурированием ранее сформированного опыта по новым основаниям, происходящим из правильной осознанности, преодолевает ту глубину его хранения, которая первично связана с конфигурацией самосознания личности, структурно обусловленной теми или иными «оковами». Происходит деактуализация соответствующей «автопилотной» формы субъектности – освобождение самосознания от тех или иных оков с переоценкой ценностей и смысложизненных ориентаций. Что требует при нахождении в миру и необходимости социальной активности: своевременной, грамотной и адекватной социально психологической адаптации.

Продвигаясь в контексте активации когнитивного ресурса долговременной памяти, этот процесс в какой-то момент достигает того уровня опыта, который разграничивает самосознание ребёнка с его импринтами до субъектного возраста, т. е. заходит за границу 1,5–2 лет в сторону рождения. В до-субъектном возрасте сознание человека отражает реальность не двойственно, без функции выделения себя – субъекта из среды обитания – объекта. В стороннем, растворённом, трансцендентальном перепроживании реальности происходящего с присутствием в живом, волшебном мире, отдельные функциональные элементы которого (представители) объединяются иррациональным, магическим мышлением, естественным для этого возраста, ассоциативно, по общим значимым признакам. В таком недвойственном смешении лиц, живой

и неживой природы единую реальность детского сознания создают могущественные (божественные) силы или архетипы, по К. Г. Юнгу. Возможно, что именно на этом уровне *осознанность активизирует имплицитную сенсомоторную память* с соответствующими, хранящимися в ней паттернами восприятия и поведения, в сопровождении восприятия различных форм архетипов. Или совершенных форм сияния разума и аур, зря их «божественным оком» – в терминологии джхановых погружений, с соответствующими сенсорным способностями виденья умов умом.

Следуя вышеприведённой логике, синергетическая активность актуализированного механизма памяти, с подключением ресурса имплицитной памяти и преодолением обусловленности сознания миром «совершенных» или «архетипических» форм, создаёт синергию, побуждающую активность *непроизвольной* памяти – не регулируемой целью и волевой программой достижения. Нет цели – нет образа, а значит сознание присутствует в дородовых импринтах, в опыте «мира без форм» или джханах с пятой по восьмую включительно, так чётко коррелирующих с феноменологическими описаниями нескольких из четырёх пренатальных матриц С. Грофа: сознание, блаженство, пространство. На этом уровне осознанность извлекает настолько запредельную по силе и глубине когнитивную симфонию из синергии компонентов памяти, что «сияние» такого осознания «освещает» самые древние глубины и границы психического. Речь идёт о реальности «ничто» – сосредоточения седьмой джханы или его предполагаемом мной эквиваленте в практике прозрения, глубоком погружении внимания в момент ужасающего исчезновения формаций «себя» и его осознание – *бхайя-ньяна*, с последующими стадиями прозрения. Далее – с прекращением восприятия и ощущения в сосредоточении уровня восьмой джханы, предполагаемого

мною, эквивалента этапу *санкхарупеккха-ньяна* – *анулома-ньяна* практики прозрения, с которого также происходит остановка ощущения, восприятия с предвосхищением Ниббаны.

Предполагаемые эквиваленты интересны и в свете того, что в обоих стилях тхеравадинской буддийской практики (саматхаяна и випассанаяна) в достижении одного и того же результата задействуются одни и те же механизмы психики, но в разной последовательности и акцентуации. Отличие в том, что практика *саматхи* (*умиротворённости*) имеет регулятивный стиль и происходит путём набора состояния с использованием механизма разотождествления и переживанием себя во всё менее обусловленном состоянии ума с последующим осознанием этого, а в осознанности випассаны прозрение являет собой инструмент тотального разотождествления ума с обуславливающими его факторами через инсайт, когнитивный стиль.

И конечно, лейтмотив нашей гипотезы о метакогнитивном механизме, обеспечивающем прогресс познания в ходе практики глубокой осознанности и прозрения – в мультимодальной и многомерной синергии механизмов памяти на основе осознания – прозрений – разобуславливания – постижения необусловленного и пути к этому, имеет продолжение в обращении внимания к ещё более глубинной памяти, чем опыт дородовых импринтов.

В контексте логики предшествующих суждений уместно предположить, что в такой момент необусловленности субъектным багажом личности включённые в режиме синергии и потока механизмы памяти выгружают тот опыт, который относится к стадии внутриутробного формирования НС (4 недели и далее), а сознание, в свою очередь, отражает его в себе.

По сути, это и есть опыт возникновения из небытия в нашем континууме жизни той формы самоорганизующейся материи, которую представляет собой наш организм. А интерпретация сознанием выгружаемой памятью информации в ощущениях представлена как безличностный структурно-динамический процесс в этапах формирования систем организма и развития опыта восприятия.

И если соотнести феноменологию выгрузки дородового опыта памятью, в показанной у нас направленности и последовательности этапов синергетизации психики с постижением причин страданий в вышеупомянутой Саманьяпхала-сутте о плодах отшельничества (а также феноменологию других содержательно похожих сутт)<sup>1</sup> и совершенным прозрением Арахантов в двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения, то представленным вначале отсчёта будет такой уровень организменно-эволюционной памяти, как – психическое небытие или безначальная и бессодержательная бессознательность, неведенье. В контексте освобождения ума это, в первую очередь, неведенье четырёх благородных истин, поскольку они прекращают безначальное неведенье. В двенадцатизвенной цепи обуславливания показана закономерность: каждая предшествующая причина – условие возникновения следующего звена, которое без предшествующей ему причины не может возникнуть, а с ее прекращением прекращается тоже. Второй этап – возникновение и развитие на основе неведенья интенциональной структуры или «формирователей, санкхар». Третий этап – возникновение сформированности структуры санкхар как целого или сознания

<sup>1</sup> Саньютта-никая. Связанные наставления Будды. Часть 2. Книга причинности, СН 12, Нидана-саньютта «Причинность» / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2022.

(алая-виджняна<sup>1</sup>, сознание — хранилище ранее сформированного опыта). И так далее.

Последовательность двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения страданий, где без одного не бывает другого и если есть одно, то есть и другое: смерть ← рождение ← существование (внутриутробное) ← цепляние (привязанность, направленность) ← жажда (чувственное желание) ← чувство (ощущение) ← контакт (орган — объект) ← шесть органов чувств ← психика и тело (нама, «имя» — «конфигурация» психики, и рупа, физиологическая форма) ← сознание ← формирователи (санкхары) ← неведение. В суттах на этом уровне, с перепросмотром всей цепи взаимозависимого происхождения в свете благородных истин: страдания, причины страдания, прекращения страдания, пути ведущего к прекращению страдания — практикующий приходит к самому глубокому постижению пути — созерцательному знанию, являющему собой прекращение неведения и с ним всей цепи обусловленности, знанию Ниббаны Араханта. Практикующий осознаёт, что это знание разобуславливания есть прекращение неведения: с прекращением неведения прекращено возникновение санкхар (формирователей<sup>2</sup>); с прекращением санкхар не возникает обусловленного ими сознания — хранилища предшествующего опыта;

<sup>1</sup> Здесь под «читта» — сознанием в цепи взаимозависимого происхождения — подразумевается именно алая-виджняна — сознание — хранилище опыта. См.: Шохин В. К. Алая-виджняна. Философия буддизма: энциклопедия / отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. М.: Вост. лит., 2011. 1045 с.

<sup>2</sup> Формируют сформированное. Саньютта-никая. Связанные наставления Будды. Часть 3. Кхандхавагга «Книга совокупностей», СН 22.79 (7) «Кхаджания-сутта: Пожираем», / Пер. с англ. SV. М.: Ганга,

с прекращением сознания не формируется имя<sup>3</sup> – форма<sup>4</sup>; с прекращением имени – формы нет шести органов чувств; нет шести органов чувств – нет контакта; нет контакта – нет жажды; нет жажды – нет цепляния; нет цепляния – нет существования; нет существования – нет рождения; нет рождения – нет всех видов страдания и смерти. Выгрузка надличностного опыта (по Саманьяпхала-сутте) с интерпретацией его содержаний как воплощений, повторяющихся в бесконечных чередованиях между смертью в текущей и рождением в следующей жизни и приводящих ко всё новым следующим воплощениям, – переживание неведенья возникает на самом тонком уровне и представлено непосредственно. А синергетический механизм памяти, на основе которого и возникает этот прорыв в прозрении с прекращением неведенья, выгружает сценарии прошлых жизней снова и снова, функционируя на пике мощности, полноценно и в режиме воспроизведения. Это указывает на то, что на основе развития метакогнитивного механизма синергетической памяти возникает сформированность совершенно нового, узкоспециализированного и уникального навыка – механизма всепроницающей на основе осознанности надсубъектной памяти (надсознательной), как способности и эмерджентного свойства психики.

2022.

<sup>3</sup> Имя (нама, пали) – психодинамический процесс, включающий в себя три формации из пяти и состоящий из: чувства (ощущения), восприятия, намерения, контакта внимания. Саньютта-никая. Связанные наставления Будды. Часть 2. Книга причинности, Нидана-саньютта «Причинность», СН 12.2 (2) «Разъяснение зависимого возникновения», / Пер. с англ. SV. М.: Ганга, 2022.

<sup>4</sup> Форма (рупа, пали) – тело, как четыре великих элемента и выстроенная из них форма. Там же.

Обобщая всё вышеизложенное, невозможно не отметить, что на основе эмпирического опыта Буддой Шакьямуни было выявлено, что:

– Правильная осознанность, направленная *в настоящем моменте* на уже происходящие произвольные переживания психических процессов различной этиологии в любых их совокупностях, *приводит к их прекращению* на основе естественно следующего за возникновением правильной осознанности разотождествления;

– Правильная осознанность, направленная на непрерывное осознание прекращения и невозникновения в будущем психосоматических импульсов произвольного чувственного желания (игнорирования – влечения – отторжения к нейтральным / приятным / неприятным ощущениям тела, к воспроизведению и конструированию паттернов поведения, чувств, мышления) *приводит к переживанию необусловленности сознания ими в настоящем моменте*;

– Правильная осознанность, памятующая → распознающая → различающая → осознающая → прозревающая необусловленное (осознание) → направленная и удерживаемая на необусловленности сознания произвольными переживаниями, сама собой интенсифицирует сосредоточение внимания, вплоть до уровня джханового поглощения (синергетической активации психики, НС);

– Правильная осознанность, направленная на интенсивное осознание исчезновения формаций восприятия в моменте (кханика-самадхи) с осознанием безличности процесса и исчезновения своей субъектности, – ключ к обузданию и использованию её энергетического ресурса;

– С интенсификацией сосредоточения на уровне четвёртой джханы, где самосознание всецело не обусловлено и контроля на этой основе среды телесных импульсов и чувственных желаний, поведенческих паттернов ранее сформированного опыта, состояний и объектов мышления, на основе четырёх благородных истин – происходит вход в Ниббану: состояние полного угасания и прекращения обусловленности сознания личности любыми процессами, состояниями, содержаниями психики и тела, влияниями окружающей среды;

– Метакогнитивный механизм входа в Ниббану опирается на синергию сенсорной и рабочей памяти в заданном третьей благородной истиной диапазоне;

– Переживание Ниббаны – полноты необулавливаемого континуально самосознания, необратимо трансформирует структуру психики (эмерджентное переимпринтирование): самосознание личности, способности, характер и направленность личности;

– Глубина трансформации может быть системно различной у сорока типов благородных личностей и выражается в: а) устойчивой во времени полноте отсутствия у благородной личности совокупности негативно обуславливающих сознание тех или иных свойств психики и черт характера, б) наличии у благородной личности специфических когнитивных, регулятивных, коммуникативных способностей. Величина отсутствия негативно обуславливающих психических свойств и наличие позитивных способностей коррелируют с глубиной синергетического переимпринтирования и трансформации психики;

– Глубина переимпринтирования и синергетической трансформации психики феноменологически коррелирует с уровнем и характеристиками задействованной в процессе долговременной памяти;

– Полное регулятивное овладение четырьмя основами осознанности (Сатипаттхана-сутта) на уровне Араханта приводит к возможности произвольного управления гомеостазом организма с существенным замедлением процессов старения в широких пределах (Тукдам);

– Ниббаническое осознание: а) свободно и пусто в самом себе от всех обуславливающих психику влияний, б) запрительно пространственно-временному континуальному восприятию, в) в силу этого реальность Ниббаны неконцептуализируема, неизъяснима, не воспринимаема для личностей с обусловленным (ограниченным) сознанием никак, кроме как полное освобождение от страданий и боли.

Правильная осознанность включает в себя четыре компонента: когнитивный, волевой, аффективный и поведенческий (регулятивный). Когнитивный: памятование ↔ распознавание ↔ осознание ↔ осознания (прозрения) → синергия механизмов памяти → постижение (инсайт Ниббаны) → синергетическая активация долговременной памяти → осознание за пределами всех видов памяти. Волевой аспект приводит к интенсификации внимания, присвоению и сублимации аффективной энергии эмоций, управлению потребностно-мотивационным механизмом на уровне главной доминантной потребности. Поведенческий (регулятивный): интенсификация сосредоточения объектно ориентированного внимания на уровнях: произвольно направляемое к объекту → произвольно направляемое и удерживаемое на объекте → удерживаемое

живаемое на объекте без необходимости направлять → одностороннее сосредоточение на объекте без усилий по направлению и удержанию внимания → полнота произвольного сосредоточения на объекте, сопровождающаяся синергетической активацией психики – яркостью (ментальный дубль, знак доступа к джхане, см. след. главу) → произвольное внимание, полностью поглощённое переживанием только свойствами объекта (джхана). Реализация всех четырёх компонентов в совокупности приводит к психологической и психосоматической трансформации.

Обобщая, мы приходим к очевидному из вышеизложенной феноменологии эмпирического опыта выводу о том, что осознанность – это многокомпонентный, метасистемный процесс и надметасистемный феномен, связующий: мышление, память, внимание, волю, аффективно-мотивационную регуляцию, поисковую активность, инсайт, трансформационные процессы – в ходе регулятивного метапознания.

## Глава 23. Выводы.

### Определение осознанности

Результаты психологического и междисциплинарного исследования осознанности, приведенные выше, указывают на то, что:

– В своей первоначальной феноменологической форме осознанность имеет эволюционное происхождение и филогенетически постоянно присутствует в эволюции вида *Homo*. Зачатки будущей осознанности начали формироваться у приматов как способность к произвольному торможению эмоций (враждебность, отторжение, агрессия по отношению к неродственным представителям того же вида). Появление полноценной осознанности как нового эмерджентного свойства психики, выразившегося в способности произвольно использовать познавательную-волевую ресурс, можно предположительно отнести ко времени существования вида грацильных австралопитеков (4–2,4 млн лет назад).

– Осознанность грацильного австралопитека показана в работе как преодолевающий аффект когнитивно-волевой ресурс и психический процесс в открытой системе взаимозависимых механизмов психосоматической саморегуляции. Этот психодинамический конструкт со своим самостоятельным содержанием функционально представлен произвольно организованной психической активностью субъекта в совокупности универсальных (сквозных) психических процессов и способностей: способности к разотождествлению со стимулами средовой ситуации (когниция) и способности к выдерж-

ке, произвольной релаксации (воля), произвольному отбору запечатлений (осознавание, память) и интенсификации сосредоточения (внимание), способности к надситуативному осознанию или инсайту (природный интеллект), произвольной антиципации и представлению результата деятельности (воображение), к сохранению и произвольному воспроизведению полезной информации в сознании (виды памяти), к воплощению получаемого знания в поведении и деятельности (саморегуляция). Уже на этом этапе когнитивно – регулятивные свойства осознанности позволяют нам выделить и определить ее главную функцию как генеративную в формировании самосознания. И в свою очередь предположить, что самосознание высших млекопитающих все – таки возникло в ходе эволюции видов как свойство психики на основе отбора субъектов обладающих задатками диспозиционной осознанности и проявляемых спонтанно в критических условиях.

– Интенсивная, продолжительная практика осознанности и значимость результатов осознанной деятельности для выживания создали побочный результат в виде мощной психосоматической стимуляции организма и эпигенетических изменений. Все это совокупно и под влиянием внешних непреодолимых обстоятельств (непрерывных климатических сдвигов на фоне острого конкурентного противостояния с более сильными и быстрыми доминирующими видами хищников) через интенсивные мутации и отбор привело к ускоренной эволюции головного мозга и развитию социально-культурной деятельности *Homo*.

– Вероятно, различные виды *Homo* «тренировали» осознанность перманентно, «без отрыва от производства», то есть независимо от личных желаний и потребностей в эко-

номии энергетического ресурса организма. Они исходили из суровой необходимости жизненных реалий, в которых «ленивый» мозг был вынужден быстро эволюционировать. Как известно сегодня, у разных видов такое развитие шло неравномерно. Огонь, оружие, одежда, вещи для комфорта и статусности – все это производные инсайтов на основе осознанности и вербально-логического мышления. Отметим их взаимное влияние: осознанность проводит к прорыву в надситуативном инсайте, а инсайт и его успешная объективация с материализацией результата в деятельности – закрепляет качественный уровень и нейрологический алгоритм достигнутой осознанности.

– Потребность в воспроизводстве благ требовала большего ресурса памяти и организованности, поэтому интенсификация осознанности в качестве средства привела к развитию, синхронизации и синергетическому взаимодействию сенсорной, рабочей, долговременной и других видов памяти в комплексе с иными высшими психическими процессами. Это, предположительно, и вызвало развитие абстрактного мышления.

– Знания и деятельностные навыки людей, социально значимые для выживания, адаптации и доминирования, передавались в процессе обучения «своим» как самое ценное достояние, а вместе с ними и базовый навык осознанности как способ самостоятельно приходить к познанию неизвестного. Ход социокультурной деятельности стимулировал развитие когнитивно-волевых специализаций и наоборот. Фактор передачи таких знаний следующим поколениям через абстрагирование во внутренних и внешних артефактах привел к ускоренному развитию первобытных сообществ, лидеры которых, возможно, отличались индивидуальным сочетанием сложных

когнитивных способностей и пассионарностью. Это воплощалось в технологическом и организационном преимуществах группы, на основе которых, конкурируя за ресурсы, одни виды/сообщества подчиняли себе другие. Вид *Homo sapiens*, как известно, в результате расселился по всей планете, став «чемпионом».

– Способность к осознанности выражена у представителей *Homo sapiens* неоднородно на уровне индивидуальных различий, но в виде задатка (диспозиционная осознанность) статистически значимо присутствует у всех психически здоровых людей.

– Видимо, некоторые представители вида (с доминантной потребностью в вооруженности и преодолении, наиболее способные к надситуативному инсайту, социализация которых была основана на магическом мышлении) с древних времен пытались непосредственно коммуницировать с незримыми силами природы в личных интересах и в интересах сообщества. Люди с такой же доминантной потребностью, но не склонные к магическому мышлению, вероятно, развивали технологии. Общества, у лидеров которых были наиболее развиты организаторские способности, получали преимущество в прогнозировании событий, в развитии наукоемких технологий и регулировании коммуникаций. Так появлялись вожди, изобретатели, предсказатели. Через социальные практики осознанность развивалась вширь (для общества и будущего, достигнув богатой представленности в науках древней Греции), а в развитии духовных практик – в глубину (для личности и настоящего, достигнув наиболее полного развития в древней Индии).

– Историческая личность – отшельник Сиддхартха Готам<sup>1</sup>, который жил более 2500 лет назад и происходил

из царского рода Шакьев, в поиске истины об освобождении от неизбежных циклических страданий достиг эмпирического опыта «просветления» и стал известным как Будда Готама (Будда Шакьямуни)<sup>2</sup>. Он выделил осознанность в особую, ключевую дисциплину практики и совершил на ее основе познавательно–регулятивный прорыв к самосознанию, не обусловленному психическими и материальными процессами. Он назвал такую метакогнитивную необусловленность самосознания «ниббаной» и предложил ее в качестве средства самоосвобождения от страданий и боли всем желающим независимо от пола, расы и социального статуса. Дисциплина осознанности была тщательно исследована им на основе эмпирического опыта, детально и целостно изложена в четырех благородных истинах срединного пути к освобождению от «страдания» (здесь понятие), подробно описанного в буддийских суттах.

– Исторически первое системное описание осознанности как артефакта и средства изменения качества жизни человека (исследование Будды Шакьямуни) содержало все базовые критерии современного научного знания: понятия, относящиеся к предмету осознанности в логической системе структурно–функциональных свойств психики; учет условий и контекста онтогенеза осознанности; проверяемую гипотезу достижения значимого результата (ниббаны) и воспроизводимую экспериментальную практику в широкой, представительной выборке на основе научения (практика дхаммы); исследование и аккумуляцию знания (в современном разнообразии школ и подхо-

<sup>1</sup> Сиддхаттха Готама (пали) / Сиддхартха Гаутама (санскрит) – «потомок Готамы, успешный в достижении целей».

<sup>2</sup> Будда Шакьямуни – в значении «пробужденный, всецело просветленный мудрец из рода Шакьев».

дов). Поэтому будет правильным считать Будду Шакьямуни родоначальником современной психологии осознанности.

– Западная цивилизация, веками ориентированная (в силу комплекса средовых причин) на экспансивное потребление и манипуляции объектным миром, не имела доступа к буддийской дхамме как сокровищнице знаний об осознанности. Однако ее внешне ориентированная осознанность и, соответственно, объективационное мышление привели к научно-технологическому, индустриальному и цифровому прорывам. С одной стороны, с цивилизационным развитием обнажилась и проблема дисбаланса, недостатка культуры внутренней осознанности, которая выразилась в усугублении психологических, особенно экзистенциальных проблем, функционально присущих личности как носительнице скреп современной западной культуры. С другой стороны, цивилизация востока (с культурой направленности осознанности преимущественно внутрь и с доминирующим природным магическим мышлением) показала неприемлемое отставание от научно-технологического прогресса. При этом ее представители (например, до сих пор изолированные от западного влияния первобытные племена и т.п., по К. Г. Юнгу) не имеют такого уровня экзистенциального страха и остроты личностных психологических проблем, связанных с иррациональными процессами психики, как люди западной культуры, или же уровень таких проблем значительно ниже. Все это приводит к необходимости кросскультурного, интегративного исследования потенциала и возможностей осознанности в балансе лучших достижений западного научного и восточного самоактуализационного подходов.

– В разнообразии современных буддийских традиций и школ осознанность выступает в сущностном единстве,

но в разных формах. Дхамма в тхеравадинской традиции представлена и развита наиболее психологично, однако она опирается на образ мира, характерный для древней Индии с ее учением о реинкарнации. Поэтому она долгое время отвергалась в строгом научном исследовании реальности как основанная на иррациональном, магическом мышлении. Однако упомянутые выше передовые направления теоретической физики (теория мультивселенной и т.п.) позволяют рассматривать древние буддийские представления о реинкарнации как протонаучную метафору известных свойств квантового микромира. Это позволяет объяснить интенционально-инерционный перенос опыта личности в иные формы его существования по закону сохранения энергии и вневременной передачи информации на уровне проявления феномена квантовой спутанности частиц. Тем самым осуществляется непротиворечивая интеграция аккумулированного буддийского знания в психологию, физиологию, физику и другие области научного знания для дальнейшего уточнения и проверки.

– Тукдам и иные когнитивно-регулятивные практики развития осознанности активно изучаются российскими и зарубежными учеными как имеющие высокий потенциал для исследования постэволюционного психического развития человека и появления новых видов научного знания (наука и технологии долголетия, управление органикой и т.п.).

– Вышеперечисленные достоинства, а также доказавшие с начала 1980-х годов свою высокую эффективность в клинической практике методы психотерапии и саморазвития, построенные на основе осознанности, привели к социальному буму на западе и моде на секулярную (светскую) осознанность *mindfulness*. Однако, оторванная от культурно-ис-

торических корней практики (предпосылок) и отрезанная от достигаемых исключительно «правильной» осознанностью инсайтов разобуславливания самосознания с финальным достижением ниббаны, светская осознанность *mindfulness* стала активно тиражируемым социальным продуктом с серьезным маркетинговым дрейфом, что приводит западных пользователей к деградации представлений об исходной буддийской практики. Нерегулируемый практикующими *mindfulness* переизбыток такой «обрезанной» и потому некорректно функционирующей искаженной осознанности приводит многих к дезинтеграции «Я» посредством неподконтрольного разрушения системообразующих функциональных связей в психике и к соответствующим психическим расстройствам различной этиологии. В частности, к глубокой экзистенциальной депрессии под названием «темная ночь души» по Джону Уэлвуду. Такую «обрезанную» версию осознанности, осознанности «быстрого приготовления» или «МакМайндфулнесс» (*McMindfulness*), зачастую преподают неспециалисты в области психологии и психотерапии (предприниматели, поверхностно знакомые с практикой после курсов), а специалисты обозначают ее данным термином. Однако эта *McMindfulness* принципиально противоположна как исходному подходу *right mindfulness*, так и общепсихологическому, метакогнитивному подходу. Осознанность, находящаяся «не в тех руках», представляет собой серьезную опасность для личности и общества. По мнению автора, *МакМайндфулнесс* «быстрого приготовления», массово подаваемый как терапевтическая панацея блогерами и другими бизнес деятелями – это порочная практика в отсутствие профессиональной этики психолога, протоколов и надлежащих компетенций, которая должна быть критически исследована и отрегулирована профессиональным сообществом.

– Онтогенез осознанности, обусловленный эволюционно (первый этап), как процесс происходит до возраста 1,5–2 года генетически (на основе развития когнитивного аспекта внимания: распознавание – различение – соотнесение – понимание происхождения сигналов – отбор, выделением себя из среды как субъекта) и приводит к возникновению природного самосознания ребенка (самосознание конституционального индивида).

– Онтогенез осознанности, обусловленный социальными детерминантами (второй этап), выражается в развитии внутриспсихического самосознания, проявляющегося на основе метакогнитивных процессов через соответствующие социально-личностные формы как субъективно, так и в поведении, деятельности (самосознание социального индивида). На этом этапе осознанность начинает выступать как механизм познания собственной мотивации.

– Онтогенез осознанности, обусловленный внутренней активностью личности или свободой воли (третий этап) на основе присвоения культуры происходит через накопление единиц самосознания личности путем преодоления конфликтного смысла действия поступком с выбором дальнейшего пути самоактуализации и формы экзистенциальной самореализации (самосознание культурно-исторической самоактуализирующейся личности). В общепсихологическом подходе (по Петухову В. В.), личность в первый раз выходит из конституционального индивида, чтобы стать социальным индивидом. Во второй раз личность выходит из социального индивида и осознавая собственные мотивы становится индивидуализированной культурно-исторической личностью. В третий раз личность самоактуализируется через пиковые переживания (по А. Маслоу) и за эти границы в своей высшей точке транс-

ценденции. Однако, в контексте данной работы, в четвертый раз личность (самосознание) выходит из потребностно-мотивационного механизма, порождающего само ее обусловленное существование и предшествующую эволюционную модель. Личность осуществляет это самопревосхождение на основе осознанности разобулавливания восходя от надличностного самосознания к надсубъектному.

– Онтогенез осознанности самопревосхождения (четвертый этап) рассматривается нами через парадигму синергетики как открытая, неравновесная, сложная и самоорганизующаяся система в саморазвитии, подвергающаяся стохастическим влияниям. Синергизм соответствует психотехническому посылу основоположника срединного пути, поскольку имплицитно используется там в методологии интенсификации внимания, памяти, психосоматической и личностной трансформациях. Уровни синергетизации психики и осознанности показаны в степенях интенсификации внимания; глубине и объеме соответствующего инсайта разобулавливания; в совокупности согласованно задействованных механизмов памяти относительно ранее сформированного опыта; в глубине регуляции механизма удовлетворения потребностей; в качественных формах впервые возникших эмерджентных свойств психики на четырех этапах трансформации личности.

– В генезисе осознанности мы рассматриваем самосознание субъекта, как – высшую форму психической адаптации к среде. Адаптация – это универсальная потребность и движитель надсознательного процесса психики, проявляющаяся в различных формах на основе главной доминантной потребности, соответствующей индивидуальным особенностям личности.

– Что общего в организменной адаптации на уровне нервной системы, на уровне психики (непроизвольная адаптивная внутренняя активность субъекта), и личности (произвольное в психике субъекта)? Универсальная способность к рефлексии, достигающая метаосознанности. Вычесь самонаправленную на мотивацию осознанность и невозможно самосознание личности, вычесь саморефлексию и становится невозможным самосознание природного индивида, вычесь рефлексию внешнего и невозможно сознание животного организма. Так становится очевидной логика того, что предметом универсальной потребности в адаптации является развитие рефлексии, преадаптивной целью деятельности этого надсознательного процесса психики – самосознание надметасистемного уровня в наивысшей степени необусловленности.

– Как только достигнута необусловленность на каком-либо уровне адаптации к среде, вместе с этим реализуется и соответствующий эмерджентно-качественный уровень самосознания – природно-конституциональное (внешне психическое), внутриспсихическое (социально – личностное), надсубъектное (от надличностного к надметасистемному).

– Осознанность воздействует на психику синергетически, по достижении на ее основе аутотелического состояния (послепроизвольной активности, самоцельного действия, состояния потока, пикового переживания) и без обуславливания объектной деятельностью – в саматхи. Осознанность самоактуализирующейся личности в саматхи как бы «сшивает» собой ранее разрозненные либо конфликтные компоненты личности, объединяя всё уже на качественно новом уровне самосознания. В этом акте осознанность интегрирует между собой даже глубоко взаимоисключающие ранее компоненты

психики. И если на отдельных этапах развития формирующаяся личность социального индивида во многом отвергает и подавляет конституциональную индивидуальность подчиня и превосходя ее отдельные мотивы, а самоактуализирующаяся культурно-историческая индивидуальность отчуждает от себя иные базовые мотивационные стандарты социального индивида, то самосознание-не-Я надличностного уровня наконец-то интегрирует и решает их конфликт в своей экзистенциальной непротиворечивости. Эта логика обнажается с каждым новым уровнем и опытом самопревосхождения яснее, отчетливее и интенсифицированнее.

– Ясность – самостоятельный метакогнитивный компонент осознанности, равный в контексте практики по своей функциональной значимости фактору интенсификации внимания. Онтогенез начинается с ясности, как апперцептивной характеристики поля в фокусе внимания. Развиваясь в ходе распознавания феноменов, представленных в фокусе внимания через их отчетливое различение, ясность превращается из апперцептивной в – процессуальную познавательную ясность, достигая реализации этого потенциала в моменте инсайта. Это инсайт о скрытом от непосредственного восприятия глубинном процессе, который открывается разуму через осознание изменений во взаимосвязях между внешне представленными вниманию феноменами, и в целостном постижении через эти изменения самой сущности исследуемого процесса. Ясность ума как характеристика полностью развитой осознанности достигает следующего уровня развития в способности предвосхищать ход исследованного ранее процесса. В нашем подходе к осознанности это ясность не возникновение обусловленности самосознания на основе соответствующего инсайта (прозрения) и непосредственной регуляции этим осознанием потребностно-мотивационной сферы.

На процессуальном уровне такая активная ясность осознания представлена сразу в трех метаформах: апперцептивной, познавательной, регулятивной как – когнитивная интенсификация, когнитивная синергия и эмерджентность метакогнитивной синергии самопревосхождения. В развитом навыке, это ясность ума – как метакогнитивное состояние, качественно обобщающее специфику единства произвольно однонаправленного ясного внимания, инсайтной ясности на основе осознанности, проспективной регуляции и предвосхищения. В своей высшей форме такая ясность представляет собой метакогницию и когнитивную схему, позволяющую субъекту эффективно помнить, познавать, регулировать процессы и трансформировать свойства психики. Достигая в навыке потоковой интенсификации условно – рефлекторного статуса, такая ясность ума становится свойством психики и перманентным качеством внимания. Ясный ум – это открытое и целостное, надсубъектное и надситуативное самосознание во внимательности, которой присуща ясность необуславливания.

– Осознанность – способность и высшая психическая функция, осуществляющая генеративное влияние на развитие самосознания в итерациях: субъектное конституциональное самосознание индивида – личностное самосознание социального индивида – самосознание культурно-исторической индивидуальности – надличностное самоактуализированное самосознание – надсубъектное, не обусловленное самосознание (осознанность НММО). С ростом опыта жизнедеятельности, неизбежно растет уровень информационного «хаоса» в психике. Осознанность, упорядочивая и интегрируя психическое на более высоком метасистемном уровне, приводит к эмерджентному преодолению влияния информационной энтропии на психику. Снижение осознанности ведет к «за-

шумлению» психики, а утрата осознанности — к деградиционному влиянию на личность нарастающей психической энтропии. Генеративное влияние осознанности проявляется в опосредованном ей развитии способностей личности, в трансформации ядра личности — изменением структуры соподчиненности в иерархии мотивов, в актуализации и представленности надсознательного для личности на основе осознания проявлений главной доминантной потребности и «поворотных» инсайтов. Логично предположение о том, что чем выше уровень надличностного самосознания человека, тем более явно и интенсивно в жизни личности участвует надсознательное.

— Ниббану в психологическом подходе можно понимать как самосознание осуществившее в настоящем моменте метарегуляцию прекращения интенциональных процессов психики, представленных потребностно-мотивационной сферой и обладающее соответствующим инсайтом постижения реальности. Ниббана по своему сущностному признаку безусловности может быть отнесена к надметасистемному уровню психических процессов. Ниббана является условием и управляющим параметром порядка синергетической трансформации, приводящей к возникновению новых эмерджентных характеристик личности и психосоматических свойств организма. Источники указывают на четыре качественно отличающихся уровня ниббанической трансформации.

— Новые эмерджентные свойства психики, возникшие на основе ниббанических трансформаций, относятся к надметасистемному уровню метаосознанности (НММО), являясь производными преобразующего влияния самосознания этого уровня на психику. Самосознание этого уровня не может быть описано в системе пространственно-временных континуаль-

ных категорий. Оно проявляется в этих координатах, главным образом, в способности к прекращению того или иного этапа в «двенадцатизвенной цепи» обуславливания страданием и в потоковой генерализации психической активности личности по направлению к ниббане. А в переживании субъекта оно проявляется «пустотным, безжеланным, беспредметным контактом», присущим переживанию разобусловленного самосознания-не-Я на уровне НММО.

– Последовательность этапов обуславливания сознания субъекта принципом страдания в логике буддийской цепи взаимозависимого происхождения (... неведение → формователи → сознание → имя и форма → шесть органов чувств и их объекты → контакт → ощущение → жажда → цепляние → существование → рождение → смерть → новый замкнутый круг) в переводе на психологический язык феноменологически коррелирует с последовательностью условных этапов внутриутробного формирования систем организма с безусловными рефлексам и порядком функционирования потребностно-мотивационного механизма. Процесс развивается в последовательном возникновении различных систем организма после зачатия с постепенно актуализирующимися психофизиологическими потребностями и переходом к этапу сформированности готового к рождению организма. И в последующем обуславливании психики родившегося человека приобретаемыми условными рефлексам. Психическая активность субъекта до и после рождения регулируется объемом потенциальных и актуальных потребностей, но осознается уже зрелой личностью в побудительных и смыслообразующих мотивах: влечениях, стремлениях, желаниях, намерениях, волениях, приводящих к действию, опыте, осознании, мотивации и деятельности. Среди них «ощущение» и «жажду» можно рассматривать как фазы акту-

ализации первичной эмоции и актуализацию потребности в мотиве, «цепляние» (захваченность, привязанность) – как фазу вторичных сложных эмоций, а внутриутробную сформированность (становление, существование) – как этап формирования «тоннеля действительности» (по Т. Лири) или такую стадию возникновения смыслообразующей мотивации в деятельности, когда возникает сдвиг мотива на цель (после рождения). Этот причинно–следственный алгоритм ключевого условия и его следствия (согласно которому, если есть одно, то есть и второе, а без первого не может возникнуть и следующее) актуализируется и разворачивает всю потребностно–мотивационную программу потребления жизненных ресурсов организмом во взаимодействии со средой и в развитии личности. С перманентно присутствующим в организации этого процесса сущностным принципом невозможности полноценного удовлетворения и неизбежного увеличения страдания в течение жизни. На этой основе можно логически предположить, что люди, достигшие (путем самопревосхождения) разобуславливания самосознание-не-Я, обретают и соответствующую этому уровню трансформацию личности и настолько же глубокий контроль над «автопилотом» потребностно-мотивационного механизма. Причем противоречащие современным общепсихологическим постулатам исследование – – контроль – – деактивация совокупности латентных потребностей (... шесть органов чувств → имя и форма → сознание → формователи → неведение ...), образующихся еще во внутриутробном развитии, непосредственно происходят в осознанности с интенсификацией сосредоточения на уровне высших джхан. И соответственно реализованному самосознанию-не-Я уровня НММО происходит опирающееся на новые свойства психики обретенные с личностной и психосоматической трансформацией овладение и психосоматическое управление потребностно-моти-

вационным механизмом. Это проявляется в совершенно новых свойствах психики и способностях личности. Например, известными психотехнически воспроизводимыми феноменами туммо, тукдам и др. А также, на взгляд автора и в способах обработки информации, близких к синхроничности (по Юнгу) или других известных способностях развитой объективационно интуиции считывать иррационально (акаузально) поступающую в сознание дознаковую информацию о реальности – предвосхищая события надситуативно.

– Выявленные и описанные выше структурно-функциональные особенности осознанности расширяют схему организации метауровня психики, предложенную Т. Янковски и П. Холасом (см. приложение 2).

– Заметим, что изредка регистрирующиеся и проявляющиеся индивидуально у высоко самоактуализированных личностей (самосознание-не-Я уровня НММО) способности, выходят за рамки наших континуальных представлений и не воспроизводимы на современном общевидовом уровне организации психики и социокультурного развития. Однако из истории нам известны многочисленные примеры проявления коммуникативного влияния личностей с таким уровнем саморегуляции<sup>1</sup>. Такие люди прославились как результатами их деятельности, так и ее характером – высочайшим

<sup>1</sup> Ершова Галина Гавриловна. Духовный подвиг в истории буддизма России // Вестник Санкт-Петербургского университета. История. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovnyy-podvig-v-istorii-buddizma-rossii> ( дата обращения: 18.10.2024); Тхерагатха и Тхеригатха: Стихи старших монахов и монахинь Будды; [пер. с пали и английского Е. Евмененко] / под ред. Н. Лукьянович. – М.: Ганга, 2022. – 400с. – (Палийский канон).

уровнем самоорганизации личности в добросовестной, внедоктринальной и конструктивной коммуникации с другими, приведшей подчас прямо в процессе общения к катарсису и личностной трансформации собеседника. Отсюда очевидно, что «образ мира» у личности уровня НММО уже не только не является аффективно закрепленным, но больше не является и потребностно, континуально закрепленным. Причем само это психическое свойство личности может отчасти индуктивно передаваться другому в коммуникации. А это ставит вопрос о возможном продолжении постэволюции нашего вида в новой ветви и форме адаптации – индивидуальной синергетической трансформации психики на основе осознанности.

Опираясь на выводы из нашего исследования, дадим развернутое психологическое определение осознанности. *Осознанность* – это (формирующаяся путем деавтоматизации психических операций в процессе произвольного сквозного полиморфного метакогнитивного осознания психофизических изменений в настоящем моменте) универсальная и вариативная психическая способность субъекта к самопревосхождению, тренируемая саморазвивающейся личностью индивидуально и приводящая к преобразованию свойств и уровней организации психики, с возникновением:

– Надситуативного познания психических (и иных) связей между элементами, составляющими опыт, в ходе их волевого объективационного исследования при помощи триады универсальных процессов психики: внимания, воображения (антиципации) и памяти.

– Инсайтного и логического познания своего онтогенеза на основе деятельности в направлении решения проблемы и прорыва – качественно нового в средствах достижения и надсубъектном знании уровня регуляции.

– Научения психосоматической и психологической саморегуляции субъекта на основе практического знания об онтогенезе осознанности.

– Синергетизации и эмерджентизации психических, психосоматических процессов на основе сквозного регулятивного познания.

– Качественных уровней самопревосхождения субъектности на основе новых эмерджентных свойств самосознания. С возникновением психосоматической и личностной трансформации, в зависимости от уровня интенсификации внимания в практике и степени его синхронизации с компонентами механизма памяти и степени когнитивного контроля механизма удовлетворения потребностей.

– Самосознания-не-Я уровня НММО и переживания вне континуального опыта.

Уточним ранее не поясненный термин. Под полиморфностью осознанности понимается ее многокомпонентная сущность, проявляющаяся в синхронном использовании в качестве средств реализации мотива универсальных функций психики: волевого самоконтроля, внимания, памяти, антиципации и интеллекта.

Также на основе вышеуказанных характеристик осознанности становится возможным уточнить понятие «полнота осознанности». Здесь оно подразумевает уровень постэволюционного онтогенеза осознанности у конкретного человека в моменте, наблюдаемый в практике саморегуляции и измеримый объективно различными исследовательскими способами, приведенными в работе. Под полнотой осознанности мы можем понимать моментарное состояние полной осознанности, возникающее слеппроизвольно как аутотелическое, самоцельное, потоковое или по-другому в «сосре-

доточении доступа» (синергетическом ответе психики на стимуляцию) и длящееся в каждом последующем осознаваемом моменте в соответствии с намерением практика. Соответственно, полнота осознанности каждого последующего более тонкого (разобусловленного) состояния осознанности проявится амбивалентно: она будет схожа с полнотой осознанности предыдущих уровней и будет отличаться от них растущим показателем необусловленности факторами предыдущих уровней самосознания.

## Глава 24. Заключение и благодарности

*Жизнь без осознанности,  
Что дом без фундамента...*

На основании представленной в работе концептуализации становится очевидным круг задач, ожидающих своего решения в дальнейших исследованиях осознанности. В него входит классификация и непротиворечивый перевод системной эмпирической буддийской терминологии на язык общепсихологических и метакогнитивных понятий; операционализация онтогенеза осознанности на основе факторного анализа, уточняющая системную логику и ликвидирующая разночтения в исследовательских подходах. Кластерный анализ, обобщающий системное понимание процесса путем увязывания этапов онтогенеза осознанности в объективную модель на основе динамики параметров ее характеристик. Выявление корневого *g*-фактора осознанности позволит полностью проверить феноменологию развития осознанности как самостоятельного суперуниверсального процесса психики. И, наконец, более полная проверка гипотезы об индивидуальной синергетической трансформации психики на основе осознанности в ее естественном и высшем (постэволюционном развитии) применительно к адаптивным возможностям современного человека в преодолении вызовов постиндустриальной цифровой эпохи и глобализации человеческого сообщества (начиная с социально-психологического дистресса (с ростом числа самостоятельно непреодолимых личностных проблем у людей и внешних конфликтов на основе расхождений в экзистенци-

альных смыслах жизни) и заканчивая системными случаями потребительского цифрового слабоумия, которые опасны массовой деградацией и банальным вырождением. Для оптимального исследования гипотезы в эксперименте необходимы нейрологические корреляты и физические параметры мозговых процессов в моменте возникновения отклика психики на стимуляцию осознанностью с сосредоточением доступа, в моменты синергетизации различных видов механизма памяти, в возникновении новых эмерджентных метаформ самосознания уровня НММО.

На время написания этой заключительной главы (1 октября 2024 года), результат поисковой выдачи РИНЦ<sup>1</sup> по запросу «осознанность» был несколько неутешительным. Среди четырех книг эзотерического и религиозного содержания (со своеобразным пониманием осознанности, которое следует отнести к житейской психологии в направлении той или иной духовной самореализации) и немногих научных статей (в большинстве дублирующих англоязычные исследования светской осознанности *mindfulness* для немедикаментозной психотерапии и т.п.) не было найдено монографических исследований осознанности как предмета психологической науки. В отсутствии научно ориентированных моноисследований осознанности представленная нами работа является актуальной как для научных исследований (перспективы изучения синергетического потенциала осознанности в регуляции психики и НС), так и для общества в целом в силу индивидуально и статистически значимого, высокого уровня позитивных ре-

<sup>1</sup> Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) – библиографическая база данных научных публикаций российских ученых и индекс цитирования научных статей, севой адрес: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

зультатов практики осознанности в регуляции жизнедеятельности личности, психосоматического здоровья и развития самосознания. Также, как показано в соответствующих главах, полученные в исследовании результаты могут быть методологически интересны в решении вопросов и круга задач, связанных с системным психологическим оздоровлением общества в целом. В конце концов осознанность может стать тем направлением исследований, которое позволит в силу ее универсальных свойств (произвольности – сквозного проникновения – интеграции и преобразования элементов психики в себе) получить наиболее полную научно–психологическую и междисциплинарную картину самореализации высшего человеческого потенциала – самосознания.

Вышеприведенные социальные факты и предложенная теоретическая модель осознанности делают все более реальными перспективы того, что психология осознанности (в силу ее ресурсности, предметной аутентичности и высокой ценности для общества) обретет свое место под солнцем в системе психологических наук как отрасль. Организация такого процесса и его развитие требуют ресурсной поддержки и социального продвижения, из чего очевидна потребность в финансировании проекта, его должном государственном и частном протекторате, так как осознанность представлена в работе не только в форме высокого надличностного достижения отдельных людей, но и как ценнейшее общественное достояние, в аспекте психологического здоровья общества, в настоящем и будущем.

**Автор благодарит:**

– **Пхра Ачан Сучарта, Владимира Никушенко и Германа Айсина** за помощь в поиске малодоступной информации о традиции Тхеравады. Ваша доброжелательность и отзывчивость служат примером!

– **Алену Носович, Данию Мамаеву, Екатерину Можанскую, Елену Молько, Ксению Владимирову, Маргариту Дубкову, Оксану Морочко, Татьяну Золотухину, Анатолия Лаветко, Александра Демченко, Александра Ситушкина, Олега Новоселова и Евгения Якубовского** за вклад в цифровое метакогнитивное исследование «Осознанность – Инсайт – Поток», ставшее опорным для написания данной монографии. Ваша добросовестность, энтузиазм и ответственность придали исследованию отличную динамику!

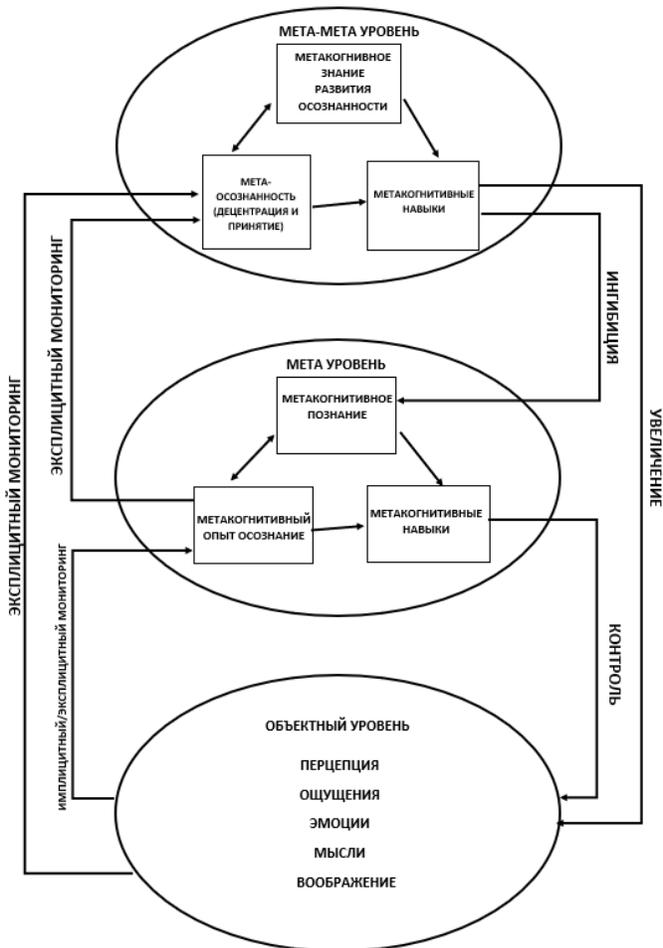
– **Святослава Дубкова** за разработку цифрового приложения СТИМ Sunrise, с помощью которого были получены объективные данные в ходе исследования «Осознанность – Инсайт – Поток». Способность собственноручно создать подобное приложение говорит о колоссальном трудолюбии, ответственности и высоких когнитивных компетенциях. С искренней благодарностью от первых пользователей СТИМ Sunrise!

Сегодня любой Читатель монографии, заинтересованный в саморазвитии, может интенсифицировать свое мышление инсайтом и потренировать навык входа в потоковое состояние, повышая показатели осознанности, в десктопной версии приложения СТИМ Sunrise. С 2025 года после регистрации на нашем ресурсе приложение в бета-версии будет доступно для скачивания бесплатно.

Данная монография и исследование «Осознанность – Инсайт – Поток» выполнены без привлечения стороннего финансирования. Монография «Психология осознанности» и десктопное приложение СТИМ Sunrise может без ограничений и бесплатно использоваться всеми желающими для собственного саморазвития без извлечения коммерческой,

социальной, политической или иной выгоды. Монографию и приложение можно распространять в электронном виде без искажений, свободно и с обязательной ссылкой на источник: [mindfulness.su](http://mindfulness.su)

Приложение 1. «Функциональная метакогнитивная схема Т. Янковского – П. Холаса»



Приложение 2. «Функциональная схема НММО»

