

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>3</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>8</b>
<b>Введение</b> .....	<b>10</b>
Как пользоваться этой книгой .....	11
<b>Глава 1. Мозг, изменяющий себя</b> .....	<b>14</b>
Беспрецедентная возможность .....	18
Пробуждающийся мозг .....	21
Причины страдания .....	25
Добродетель, осознанность и мудрость .....	26
Пробудить разум .....	30
Быть на своей стороне .....	32
Мир на лезвии меча .....	34
<b>ЧАСТЬ 1. ПРИЧИНЫ СТРАДАНИЯ</b> .....	<b>37</b>
<b>Глава 2. Эволюция страдания</b> .....	<b>38</b>
Три стратегии выживания .....	41
Не такие уж отдельные .....	43
Не такие уж неизменные .....	46

Не так уж приятно или больно . . . . .	53
В симуляторе . . . . .	67
Сострадание к самим себе. . . . .	71
<b>Глава 3. Первые стрелы, вторые стрелы . . . . .</b>	<b>76</b>
Стрелы, которые мы сами пускаем в себя. . . . .	77
Разогрев . . . . .	79
Жизнь на медленном огне. . . . .	85
Парасимпатическая нервная система. . . . .	90
Общая картина. . . . .	91
Путь практики . . . . .	92
<b>ЧАСТЬ 2. СЧАСТЬЕ. . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Глава 4. Принимая хорошее . . . . .</b>	<b>98</b>
Негативные искажения памяти . . . . .	99
Интернализация позитивного опыта . . . . .	100
Излечить боль . . . . .	102
Почему так полезно принимать хорошее . . . . .	110
<b>Глава 5. Затушить огонь . . . . .</b>	<b>115</b>
Активируем парасимпатическую нервную систему . . . . .	116
Чувствовать себя в большей безопасности . . . . .	127
Найти убежище . . . . .	136

**Глава 6. Сила намерения . . . . . 140**

Ось нервной системы . . . . . 140

Макросистема мотивации . . . . . 144

Чувствовать силу . . . . . 150

**Глава 7. Самообладание . . . . . 157**

Хладнокровный мозг . . . . . 160

Развитие самообладания . . . . . 164

**ЧАСТЬ 3. ЛЮБОВЬ . . . . . 171**

**Глава 8. Два волка в сердце . . . . . 172**

Эволюция отношений . . . . . 173

Нервные цепи сочувствия . . . . . 178

Любовь и привязанность . . . . . 181

Волк ненависти . . . . . 184

**Глава 9. Сочувствие и асертивность . . . . . 194**

Эмпатия . . . . . 195

Комфорт в близости . . . . . 202

Пусть ты больше не будешь страдать . . . . . 205

Отстаивайте собственные интересы . . . . . 207

Эффективное общение . . . . . 213

## **Глава 10. Безграничная доброта ..... 222**

Доброжелательность  
по отношению к другим ..... 223

Превращаем недоброжелательность  
в доброжелательность ..... 227

Любящая доброта в отношении  
всего мира ..... 239

## **ЧАСТЬ 4. МУДРОСТЬ.....246**

### **Глава 11. Основа осознанности ..... 247**

Ваш осознанный мозг. .... 248

Неврологическое разнообразие. .... 251

Определите намерения ..... 256

Сохраняйте бодрость и внимание. .... 258

Успокойте разум. .... 259

Ждите самую осознанность ..... 262

### **Глава 12. Блаженная концентрация ..... 267**

Сила медитации. .... 267

Удержание внимания на объекте ..... 271

Отсеивание отвлекающих факторов. .... 273

Управление желанием стимуляции ..... 275

Восторг и радость . . . . .	276
Единство разума . . . . .	279
Медитация сосредоточения . . . . .	280
<b>Глава 13. Расслабить самое себя . . . . .</b>	<b>287</b>
«Я», выраженное в вашем мозге . . . . .	291
(Мнимое) «Я» может быть полезным . . . . .	301
Освободитесь от идентификации . . . . .	302
Щедрость . . . . .	304
Здоровое смирение . . . . .	305
В единстве с миром . . . . .	309
В единстве с жизнью . . . . .	311
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>317</b>
<b>Пищевая нейрохимия . . . . .</b>	<b>317</b>
<b>Основа диеты . . . . .</b>	<b>318</b>
Основные добавки для вашего мозга . . . . .	320
Питательная поддержка для нейромедиаторов . . . . .	323
Изменения снизу вверх . . . . .	328
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>329</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Мозг Будды» предлагает нам использовать силу внимания, чтобы улучшить нашу жизнь и отношения с другими людьми. Объединив мудрость буддистских созерцательных практик и современные открытия в области нейробиологии, Рик Хансон и Ричард Мендиус создали путеводитель, который шаг за шагом проведет вас по пути пробуждения сознания.

Революционные научные открытия доказали, что мозг взрослого человека может изменяться на протяжении всей жизни. Хотя многие нейробиологи ранее заявляли, что сознание есть не более чем активность мозга, сегодня мы можем взглянуть на это по-новому. Если мы будем рассматривать сознание как материализованный процесс, управляющий потоком энергии и информации, станет понятно, что его можно использовать для изменения мозга. Суть проста: то, на чем мы сосредоточиваемся, может напрямую менять активность и структуру мозга. Главное — знать, как использовать это понимание для улучшения своей жизни.

Мы откроем для себя еще одну новую точку зрения: наши отношения друг с другом лежат в основе работы нашего сознания и являются ключевым

аспектом здоровья мозга. Социальные связи формируют нервные соединения, из которых состоит мозг. Получается, то, как мы общаемся, влияет на структуру мозга и поддержание баланса в жизни. Ученые доказали: когда мы развиваем в себе сострадание и осознанное внимание (когда отказываемся от осуждения и живем полностью в настоящем), то используем социальные нервные цепи и благодаря этому можем изменить свои отношения даже с самими собой.

Авторам этой книги удалось связать воедино буддистские практики, развивавшиеся в течение двух тысяч лет, и новые открытия, объясняющие механизмы работы мозга. Они предлагают путеводитель по сознательному изменению себя. Жизнь часто подталкивает нас переключаться в режим автопилота, выполнять несколько задач одновременно, заполнять окружающий мир избытком информации, придерживаться расписания... Все это ведет к перенапряжению мозга. Желание притормозить превратилось в насущную потребность, но не многие пытаются ее удовлетворить. Книга «Мозг Будды» предлагает сделать глубокий вдох и подумать, почему нам нужно замедлиться, найти гармонию, улучшить отношения с другими и с самими собой.

Предложенные в книге упражнения основаны на практиках, которые эффективно помогают нам становиться более внимательными и жизнерадостными. Они усилят нашу способность сопереживать.

Если можно сознательно изменить мозг с помощью этих практик, то чего же еще желать? И самое подходящее для этого время — прямо сейчас.

*Дэниел Дж. Сигел, доктор медицины  
Образовательный центр Mindsight Institute  
и исследовательский центр  
UCLA Mindful Awareness  
Лос-Анджелес, Калифорния  
Июнь 2009 г.*



Авторы книги «Мозг Будды» Рик Хансон и Ричард Мендиус предлагают простые практические способы использования основополагающей мудрости учений Будды. Говоря на языке современных научных исследований, они предлагают читателю открыть для себя тайны сознания, по-новому интерпретируя древние учения о практике внутренней медитации. «Мозг Будды» успешно объединяет классические учения с революционными открытиями в области нейробиологии, которая начала научно подтверждать способность человека к осознанности, состраданию и саморегуляции, на чем и основывается учение о созерцании.

Читая эту книгу, вы не только составите представление о нейробиологии, но также узнаете практические способы улучшения своего благополучия, достижения умиротворенности. Вы познакомитесь с новыми мудрыми способами смотреть на жизнь и с биологическими основаниями для развития этой мудрости. Книга поможет лучше понять, как работает наш разум, а также разобраться с неврологическими основами счастья, сочувствия и взаимозависимости.

Учения, лежащие в основе каждой главы, — благородные истины, фундамент для осознанности, добродетели, любящей доброты, прощения и развития внутреннего мира — прямолинейны. Будда щедро предлагает каждому понимать их по-своему. Практики, связанные с каждым учением, одновременно понятны и аутентичны. По сути, подобные упражнения вам бы предложили выполнять в храмах медитации.

Я наблюдал, как Рик и Ричард передают эти учения другим людям, и ценю то, насколько позитивно они влияют на души и сердца тех, кто практиковал вместе с ними.

Сегодня больше чем когда-либо людям нужно отыскать способы находить любовь, понимание и мир — индивидуально и в мировом масштабе.

Пусть и мои слова внесут свою лепту.

Всего наилучшего,

*Джек Корнфилд, доктор философии  
Центр Spirit Rock  
Вудакр, Калифорния  
Июнь 2009 г.*