

**Игорь Игоревич МАСЛЕННИКОВ**

**МЕДИТАЦИЯ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ: КОНТУРЫ ПРАКТИК \***

**DOI:** <http://doi.org/10.33876/2224-9680/2019-1-17/13>

**Ссылка при цитировании**

Масленников И.И. (2019) Медитация в здравоохранении: контуры практик. *Медицинская антропология и биоэтика*, 1(17).

---



**Игорь Игоревич Масленников –**

аспирант; стажер-исследователь  
Центра медицинской антропологии  
Института этнологии и антропологии  
им. Н. Н. Миклухо-Маклая РАН  
(Москва)

<https://orcid.org/0000-0002-4507-0120>

**E-mail:** [im@iea.ras.ru](mailto:im@iea.ras.ru)

---

*\*Публикуется в соответствии с планом научно-исследовательских работ  
Института этнологии и антропологии РАН*

---

**Ключевые слова:** медитация, светская медитация, осознанность, духовность, западный буддизм

**Аннотация.** В тексте рассмотрено второе издание сборника «Исцеляющая сила медитации» (перевод с английского на русский) – пока редкого русскоязычного свидетельства о встраивании практики медитации в сферу здравоохранения и оздоровления. В ряде статей анализируются некоторые философские основы светской медитации, затрагивается вопрос «духовность как новая религиозность», описываются созерцательные практики во множестве профессиональных светских групп. Все авторы сборника, как монахи, так и светские люди, практикуют медитацию.

---



**ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЕДИТАЦИИ:** ведущие эксперты в области буддизма, медицины и психологии исследуют пользу созерцательной практики для здоровья. Под редакцией Энди Фрэзера. [пер. с англ. А. Никулиной; Е. Никищихиной]. 2-е доп. изд. М.: Ганга, 2017. 368 с. ISBN 9785990742765: рецензия

### Индустрия осознанности

С тех пор, как в конце 1970-х годов «медитация» превратилась в не вызывающую подозрений «mindfulness», эта практика становится все более важной в западных обществах. Так, оборот индустрии медитации в США, одной из самых больших в сегодняшнем мире, – несколько миллиардов долларов. Американские корпорации не только проводят курсы для своих сотрудников, но уже разрабатывают и продают собственные (Howe 2017; Bush 2014). В компаниях появляются такие должности как «директор по осознанности» или «духовный руководитель». Медитацию часто преподают, чтобы помочь людям освободиться не от круговерти рождения и смерти, а от финансовых трудностей, стресса, психологических расстройств и напряженных личных отношений.

Созерцательным практикам все больше доверяют общественные учреждения. В Великобритании медитацию преподают шести тысячам школьников подросткового возраста (Rhodes 2015), а британские Национальная служба здоровья и Национальный институт совершенствования здравоохранения и ухода недавно одобрили осознанность как стандартный вид психотерапии (NHS 2018).

В сборнике «Исцеляющая сила медитации» рассматривается лечебный потенциал светских созерцательных практик, их применение в общественных учреждениях, а также их научные исследования. Приводится широкая картина сообществ, в которых используются созерцательные практики: не только религиозные центры, но и группы практикующих в больницах, хосписах, тюрьмах, психологических центрах, военных учреждениях, школах.

Книга относится к жанру научно-популярной и духовно-популярной литературы. В главах приводятся объяснения созерцательного опыта на грани науки, медици-

ны, здравого смысла и духовного приключения: например, один автор называет «любопытство, доброту и готовность к трудностям» необходимыми качествами инструктора по медитации (с. 238).

### **Духовность, но не религиозность?**

Светская медитация – важная и быстро распространяющаяся в западном мире практика. Большинство связанных с ней упражнений строятся на основе буддистской, реже – индуистской системы. В то же время появляется множество светских созерцательных курсов, которые в большей или меньшей степени обособляются от своих религиозных корней. Большим вопросом остается следующий: требуется ли религиозное обрамление для практики медитации? Или она может быть исключительно светской? Некоторые исследования выявили дополнительную эффективность медитации, когда в ней применяются духовные символы и приемы; а светская медитация часто оказывается более универсальной и доступной для широкой аудитории (Wachholtz & Austin 2013). В сборнике «Исцеляющая сила медитации» приводится много аргументов, которые интересно звучат в дискуссии о «духовности как новой религиозности» (Руткевич 2014).

С одной стороны, даже некоторые религиозные деятели высказываются «за» самодостаточность созерцательной практики: тибетская монахиня Джецун Кхандро Ринпоче настаивает на том, что религия и духовность – это элементы, без которых многие современные люди «могут обойтись» (с. 64). По ее словам, сам исторический Будда не возражал бы против такого подхода. Созерцательную практику она радикально отделяет даже от «духовности», отождествляя последнюю только с «притворством <...> принуждённостью или рефлексией» (с. 72). Духовный лидер тибетских буддистов Далай-ламе XIV также поддерживает появление новых, светских форм созерцания. Когда в 1990-е годы ему задали вопрос об опасностях секуляризации созерцательных практик, он ответил коротко: «Эту планету населяют четыре миллиарда человек. Один миллиард из них – буддисты. И все четыре миллиарда страдают» (с. 190).

Тем не менее большинство авторов сборника опираются на систему тибетского буддизма – хотя в книге есть указания и на тхеравадинскую традицию, дзенский буддизм и другие системы. Сам составитель сборника – в прошлом редактор буддистского журнала. Американец Джон Кабат-Зинн – создатель программы «Снижение стресса на основе осознанности» (ССОО), от которой происходит множество методов светской медитации (Kabat-Zinn 2011), – считает, что практикующим медитацию не обязательно погружаться в ее религиозные и философские источни-

ки. Однако инструкторы, по его словам, «должны в определённой степени изучить и познакомиться с такими истоками» (с. 199).

### **Многообразие применения медитации**

Сборник разделен на четыре части. Авторы первой из них – представители тибетского духовенства, светский учитель и монахиня. Согьял Ринпоче в первой главе представляет вводные сведения о задачах, технике и пользе медитации. Ключевая идея второй главы авторства Джецун Кхандро Ринпоче – возможность практиковать медитацию без опоры на духовные или религиозные институты и практики.

Тема второй части книги – «Наука медитации». Французский психиатр Фредерик Розенфельд приводит краткую историю исследования медитации западной наукой. Называются ключевые исследования и институты, в т. ч. американская программа «Снижения стресса на основе осознанности» и «Ум и жизнь» – институт, основанный при участии Далай-ламы и объединивший буддистских монахов, нейрочелючных, физиков, психологов. При этом психиатр Розенфельд развеивает важный миф относительно медицинской пользы медитации. Действительно, многие исследования доказывают такую пользу – от нормализации кровяного давления до легкого положительного эффекта при болезни Паркинсона (см, напр., обзор: Wachholtz & Austin 2013). Однако в медитативной практике приоритет традиционно четко выставляется не на аспекте медицинской пользы, а на аспекте духовного принятия ситуации: «Мы медитируем не для того, чтобы чувствовать себя лучше» (с. 84). В противном случае медитация не действует. Эти слова ценны, потому что расхваливание различных «гарантированных» видов физической пользы от медитативных тренингов стало частью их продвижения в СМИ и интернете.

Доктор биологии Клиффорд Сарон представляет обзор проекта «Шаматха» – одного из крупнейших и самых амбициозных исследований медитации, проведенного в США в 2007 году (глава четвертая). Сарон, руководивший проектом, описывает детали качественного эксперимента с участием контрольной группы: в результате были выявлены положительные эффекты техники одновременно на уровне химии человеческого тела, психики, поведения и работы мозга.

В следующей, пятой, главе психолог и нейрофизиолог Эрика Розенберг дает доступное объяснение эффектов медитации при состоянии стресса. Далее нейрофизиолог Сара Лазар обзревает собственные и чужие исследования влияния медитации на нейронную структуру и химию головного мозга (глава шестая).

Тема третьей части сборника – «Осознанность в здравоохранении». Глава седьмая, авторства Джона Кабата-Зинна, – одна из ключевых в нем. Ученый касается важных параллелей между западной и восточной философией и эпистемологией. Кабат-Зинн обосновывает широкое и свободное применение созерцательных практик в современном мире, в том числе в отрыве от их религиозных корней. Программа ССОО изначально была разработана для клинического применения, а именно для людей, попадающих в «зазоры» системы здравоохранения, то есть для тех, кому не могут помочь ни врачи, ни психологи.

Ученый размышляет в связи с этим о мостах между буддистским учением и медициной, однако выступает против редуцирования созерцания до психотехники или приема: «Если, услышав слово “осознанность”, мы одновременно внутренне не слышим его как “сердечность”, то мы на самом деле не понимаем смысла этого слова» (с. 176). Простая последовательность сосредоточений и рассредоточений внимания не может описать созерцание. Фактически, Кабат-Зинн использует «осознанность» как общий термин, «охватывающий дхарму во всей её полноте, в её наиболее универсальной и недвойственной сущности», иными словами – как синоним правильного духовного учения (дхармы) вообще (с. 186). В рамках программы ССОО «осознанность» обозначает все восемь факторов Восьмеричного благородного пути, изложенного историческим Буддой (правильное воззрение, намерение, речь, действия, образ жизни, усилия, осознанность и сосредоточение; с. 182).

Кабат-Зинн также разъясняет путаницу в терминологии, касающейся медитации, упоминает некоторые типичные проблемы, на которые западный менталитет наталкивается в созерцательных практиках: например, остро критическое восприятие людьми самих себя и оторванность от телесности.

Психиатр Эдел Маэкс в следующей, восьмой, главе предлагает руководство по медитации при расстройстве депрессивного спектра. Далее, в девятой главе, психотерапевт Люцио Биццини, касаясь близкой темы, рассказывает о программе когнитивной терапии на базе медитации, разработанной специально для лечения депрессии.

Глава десятая, клинического психолога Урсулы Бейтс, – одна из самых сильных и трогательных в книге. Текст содержит важные подробности о созерцательной практике пациентов и персонала в одном из государственных хосписов Ирландии. Учреждение «Блэкрок» на бюджетной основе обслуживает 250 тысяч человек в северном районе Дублина и доступно людям любых социальных, культурных и религиозных групп. Бейтс говорит об успехах адаптированной программы по медитации, но не

скрывает и типичные проблемы, например, общую неподготовленность людей к созерцанию, их «амбивалентную или неясную» мотивацию. Эти вопросы, как я считаю, напрямую относятся к упомянутой дискуссии о духовности и религиозности.

Тема четвертой части книги – «Медитация и духовная забота». Врач Кэти Бланк рассказывает о внедрении созерцательных практик в систему французского здравоохранения (глава одиннадцатая). В 2007 году она впервые провела курс «Бытие, присутствие и слушание» в марсельской школе медсестер. Студентов учили созерцанию и объясняли им основные понятия, вспомогательные в созерцательном опыте: буддистские концепты изменчивости, отсутствия статичного «я», доступности и несомненности опыта освобождения и другие. Все это объяснялось через аналогичные концепты из западной философии, психологии, нейронауки, а также здравый смысл и жизненный опыт преподавателей. Когда Бланк и ее коллеги выполняют медитацию, они это называют «сделать перерыв» (с. 286). Я считаю такое словосочетание остроумным указанием на жесткую нацеленность западной культуры на производительность, от которой для получения созерцательного опыта нужно уходить.

По мнению Бланк, медицинское образование в XXI веке не может быть полным без опытного, непосредственного переживания природы своего ума и эфемерности страдания. Ученая ставит справедливый вопрос о недопустимости обучения медперсонала исключительно на материалистической основе. Преподавание только «знаний и технических навыков» неизбежно приводит к истощению и неспособности эмоционально позаботиться ни о себе, ни о других. По ее опыту, ключевым здесь оказывается умение «прислушиваться к эмоциям пациентов без страха, но, в то же время, не заражаясь ими – сохраняя свою индивидуальность, но не уходя в отстраненность» (с. 295).

В заключительной, двенадцатой, главе книги психотерапевт Розамунд Оливер рассказывает о попытках обучать медитации людей в британских тюрьмах, домах престарелых и хосписах, включая лондонский Хоспис Св. Иосифа, где Сисли Сондерс разработала основополагающие принципы современной паллиативной помощи. Практика медитации в 1970-е и 80-е годы казалась общественности настолько сомнительной, что был придуман ряд эвфемизмов: в Америке Джон Кабат-Зинн использовал слово «осознанность» (Kabat-Zinn 2011), а в Великобритании Оливер называла практику «управление стрессом».

### **Темные аспекты осознанности**

Содержание книги неоднородно: в ней представлено и объяснение некоторых философских основ медитации, и эмоциональное, доступное объяснение самой тех-

ники, и важные медицинские и антропологические сведения о распространении светской медитации на Западе, в частности в медицинской сфере. (Любопытно, что слова «медицина» и «медитация» происходят от одного протоиндоевропейского корня «мед», означающего «принимать нужные меры».)

Особенность и преимущество сборника «Исцеляющая сила медитации» в том, что он написан исключительно людьми, практикующими медитацию. В объяснениях тонких умственных процессов нет чрезмерной технологичности; признается и поощряется соблюдение «тайны личности» (Померанц 2017). Например, в главе десятой о медитации в одном из государственных хосписов в Ирландии говорится о двух мужчинах: у первого были формальные психологические предпосылки, чтобы заниматься медитацией, но он отказался от упражнений; второй страдал от социальной тревожности и отчуждения, но научился медитации и до самой смерти выполнял упражнения по принятию своей ситуации через созерцание тела и дыхания, практику любящей доброты и другие. В созерцании люди обращаются к своему «стихийному потенциалу», пишет автор этой главы, клинический психолог (с. 253).

К сожалению, в сборнике почти не говорится о возможном вреде, который могут нанести неумелые созерцательные упражнения. Между тем, согласно американскому Национальному центру комплементарного и интегративного оздоровления, наибольший вред от комплементарных видов лечения, в том числе медитации, – это необоснованные заявления об их пользе и замалчивание их возможных вредных эффектах. В результате, находящиеся в уязвимом состоянии пациенты могут быть введены в заблуждение (цитата по Van Dam et al. 2018). К сожалению, сегодня открытая дискуссия о возможном вреде от некорректной практики медитации происходит не столько в научном мире, сколько в прессе (напр., Foster 2016).

В США менее 25 % клинических опытов с применением медитации оценивают возможные неблагоприятные эффекты при неумелом преподавании созерцательных техник. Такая стратегия может многократно недооценивать частоту случающихся отрицательных эффектов: психоза, мании, деперсонализации, беспокойства, паники, возвращения травмирующих воспоминаний и других форм клинического ухудшения состояния (данные см.: Van Dam et al. 2018).

Другая проблема, которую книга игнорирует, – очевидный дрейф светской медитации в сторону коммерциализации. Является ли это неизбежным компромиссом с постиндустриальным обществом или отрицательной тенденцией, которую следует выправлять? Этот вопрос становится темой все более широкой дискуссии в Европе

и США, в научной (Pellissier 2016) и общественной среде (Goldberg 2015), но данная книга его обходит стороной.

Можно также упомянуть промахи в русском переводе. Такие фразы, как «интерес <...> приобретал все больше и больше энтузиазма» и «мы поступаем противоположным образом по отношению к тому, как хотели бы», разночтения в аббревиатурах, а также неожиданности вроде жаргонного выражения «по жизни», – все это снижает ясность послания книги.

Тем не менее, сборник может быть интересен и широкой публике, и медицинским антропологам, – как пока еще редкое русскоязычное свидетельство о связях между медитацией и здравоохранением.

### **Библиография**

Йонге Мингьюр Ринпоче (2010) Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему, М.: Открытый мир.

Померанц, Г.С. (2017) Эвклидовский и неэвклидовский разум в творчестве Достоевского, Открытость бездне. Встречи с Достоевским, М.: Центр гуманитарных инициатив.

Руткевич, Е.Д. (2014) От «религиозности» к «духовности»: европейский контекст, Вест-ник Российского университета дружбы народов, Серия: Социология, (1), с. 5–25 (<https://cyberleninka.ru/article/n/ot-religioznosti-k-duhovnosti-evropeyskiy-kontekst>) (16.05.2019).

Bush, M. (2014) What's It Like to Take Google's Mindfulness Training? Mindful, July 30 (<https://www.mindful.org/whats-it-like-to-take-googles-mindfulness-training/>) (16.05.2019).

Davidson, R. J., Dahl, C. J. (2018) Outstanding Challenges in Scientific Research on Mindfulness and Meditation, Perspectives on Psychological Science, Vol 13, Issue 1 (DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617718358>).

Foster, D. (2016) Is mindfulness making us ill? The Guardian, Sat. 23 Jan, (<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jan/23/is-mindfulness-making-us-ill>) (16.05.2019).

Goldberg, M. (2015) The Long Marriage of Mindfulness and Money, The New Yorker, April 18 (<https://www.newyorker.com/business/currency/the-long-marriage-of-mindfulness-and-money>) (16.05.2019).

Howe, N. (2017) How Generations Meditate On Mindfulness, Forbes, Mar 17, (<https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2017/03/17/how-generations-meditate-on-mindfulness/>) (16.05.2019).



Kabat-Zinn, J. (2011) Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps, *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, no. 1, May ([https://umassmed.edu/contentassets/abf4d773534442238acf329476591dde/jkz\\_paper\\_contemporary\\_buddhism\\_2011.pdf](https://umassmed.edu/contentassets/abf4d773534442238acf329476591dde/jkz_paper_contemporary_buddhism_2011.pdf)) (16.05.2019).

Pellissier, H. (2016) “McMindfulness”: is Buddhism contaminated by capitalism?” Interview with Terry Hyland, Institute for Ethics and Emerging Technologies, Feb. 6 (<https://ieet.org/index.php/IEET2/more/pellissier20160206>) (16.05.2019).

Van Dam, N. T. et al. (2018) Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, Vol 13, Issue 1 (DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>).

## References

Bush, M. (2014) What’s It Like to Take Google’s Mindfulness Training? *Mindful*, July 30 (<https://www.mindful.org/whats-it-like-to-take-googles-mindfulness-training/>) (16.05.2019).

Davidson, R. J., Dahl, C. J. (2018) Outstanding Challenges in Scientific Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, Vol 13, Issue 1 (DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617718358>).

Goldberg, M. (2015) The Long Marriage of Mindfulness and Money, *The New Yorker*, April 18 (<https://www.newyorker.com/business/currency/the-long-marriage-of-mindfulness-and-money>) (16.05.2019).

Howe, N. (2017) How Generations Meditate On Mindfulness, *Forbes*, Mar 17, (<https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2017/03/17/how-generations-meditate-on-mindfulness/>) (16.05.2019).

Kabat-Zinn, J. (2011) Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps, *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, no. 1, May ([https://umassmed.edu/contentassets/abf4d773534442238acf329476591dde/jkz\\_paper\\_contemporary\\_buddhism\\_2011.pdf](https://umassmed.edu/contentassets/abf4d773534442238acf329476591dde/jkz_paper_contemporary_buddhism_2011.pdf)) (16.05.2019).

Pellissier, H. (2016) “McMindfulness”: is Buddhism contaminated by capitalism?” Interview with Terry Hyland, Institute for Ethics and Emerging Technologies, Feb. 6 (<https://ieet.org/index.php/IEET2/more/pellissier20160206>) (16.05.2019).

Pomerants, G. S. (2017) *Jevklidovskij i nejevklidovskij razum v tvorcestve Dostoevskogo* [Euclidian and non-Euclidian reason in Dostoyevsky’s works], *Otkrytost' bezdne. Vstrechi s Dostoevskim* [Openness to the abyss. Encounters with Dostoyevsky], Moscow: Center for Humanitarian Initiatives.

Rutkevich, E. D. (2014) Ot “religioznosti” k “duhovnosti”: evropejskij kontekst [From “religiosity” to “spirituality”: European context], Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov [Herald of RUDN University], Sociology series (1), p. 5–25 (<https://cyberleninka.ru/article/n/ot-religioznosti-k-duhovnosti-evropejskiy-kontekst>) (16.05.2019).

Van Dam, N. T. et al. (2018) Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, Perspectives on Psychological Science, Vol 13, Issue 1 (DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>).

Yongey Mingyur Rinpoche (2010) Budda, mozg i nejrofiziologija schast'ja, Kak izmenit' zhizn' k luchshemu [Buddha, brain and neurophysiology of happiness. How to change life for the better; Russian translation of: The Joy of Living. Unlocking the Secret and Science of Happiness], Moscow: “Otkrytyj mir”.

---

**Keywords:** meditation, secular meditation, mindfulness, spirituality, Western Buddhism

**Abstract:** The text reviews the second Russian edition of the anthology The Healing Power of Meditation – so far a rare Russian-language testimony of embedding meditation into healthcare and wellness industry. The articles in the book discuss certain philosophical basics of secular meditation, touch upon “spirituality as new religiosity” problem, and describe meditative practices in multiple professional secular groups. All the authors of the anthology are meditation practitioners, monastic or secular.

---

**Author info:**

**Igor Igorevich Maslennikov** is a post-graduate student at the Center of Medical Anthropology of the Institute of Ethnology and Anthropology, Russian Academy of Sciences.

---

**Citation reference:**

Maslennikov, I.I. (2019) Meditacija v zdravoohranenii: kontury praktik [Meditation in healthcare: contours of practices]. *Medicinskaja antropologija i biojetika* [Medical anthropology and bioethics], 1(17). \*

\*Peer review of: Isceljajushhaja sila meditacii [The healing power of meditation]. 2nd extended edition. Moscow, 2017.