

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра культурології

ОВЕРЧУК СОФІЯ СЕРГІЇВНА

**БУДДИСТСЬКА ПСИХОЛОГІЯ І МЕДИТАТИВНА ПРАКТИКА В
СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ**

Спеціальність: 034 «Культурологія»

Освітньо-професійна програма: Культурологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

БОНДАРУК СЕРГІЙ ОЛЕКСІЙОВИЧ

кандидат філософських наук,

доцент кафедри культурології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол _____

засідання кафедри культурології

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

(_____) Москвич О. Д.

(підпис)

ПБ

ЛУЦЬК – 2024

Анотація

Оверчук С.С. Буддистська психологія та медитативні практики в сучасній культурі.

В роботі досліджуються точки дотику буддистської психології та сучасної західної психології та вплив буддистських вчень та практик на західну психотерапію. Проаналізовано роботи видатних психологів, які дали поштовх у впровадженні буддистських практик у сучасну психотерапію. Досліджено особливості духовних практик буддизму як психотерапевтичної системи. Простежується вплив психологічних ідей буддизму на сучасну західну психологію та філософію. Проведено порівняльний аналіз дієвості західних і східних психотерапевтичних практик у сучасному світі. Аналізуються шляхи і перспективи застосування східних духовних практик в умовах війни.

Зроблено висновки щодо того, що буддистська психологія дала велику базу терапевтичних практик, успішно використовуваних у сучасній психотерапії. Загалом, східні духовні практики справили значний вплив на західну психотерапію і продовжують відігравати значну роль у житті й духовному саморозвитку сучасної людини через використання: фізичних вправ, дихальних технік, медитації й етичних принципів йоги для фізичного і духовного самовдосконалення. У психотерапевтичному сенсі вони допомагають краще зрозуміти себе, свої думки, емоції та поведінку, розвинути емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях, віднайти сенс та мету в житті, допомагають зосередитися, заспокоїти розум і знизити рівень стресу та подолати травматичний досвід через медитації та різні види творчої активності.

Попри наявні переваги і обмеження обох психотерапевтичних систем, процес інтеграції буддистських психопрактик у західну психотерапію все ще перебуває на ранній стадії розвитку.

В умовах триваючої війни в країні актуалізується пошук оптимальних і ефективних стратегій і практик терапії ПТСР як щодо військових, так і цивільного населення. Пропонуючи різні підходи до лікування ПТСР, обидва

напрями можуть бути корисними. Буддизм в цих умовах надає унікальні перспективи для психологічного самовдосконалення та підтримки психічного здоров'я.

Ключові слова: *буддистська психологія, дзен-буддизм, медитація, психотерапія, сучасна культура, терапія ПТСР.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ БУДДИСТСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Буддизм як психотерапевтична система.....	6
1.2. Карл Юнг і психологія безсвідомого.....	8
1.3. Буддизм та екзистенціалізм в психології.....	11
1.4. Методика дослідження лікування та депресії завдяки медитації.....	14
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ СХІДНИХ ПРАКТИК.....	19
2.1. Практики дзен-буддизму.....	19
2.2. Йога - духовний та фізичний розвиток	24
2.3. Шаматха – заспокоєння розуму	27
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ БУДДИСТСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА СУЧАСНИЙ СВІТ...33	
3.1. Буддійські медитації під час бентежних часів	33
3.2. Кундаліні йога під час війни.....	35
3.3. Актуальність буддизму для західної психотерапії.....	38
3.4. Застосування західних і буддистських психотерапевтичних практик для терапії ПТСР.....	41
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується стрімкими темпами життя, постійним інформаційним перевантаженням та високим рівнем небезпеки стресових станів. Це призводить до зростання тривоги, депресії, вигорання та інших проблем з психічним здоров'ям, які ускладнюють повноцінне життя людини в суспільстві. Вже понад десять років, як наш народ зіткнувся з такою проблемою як війна. У багатьох людей навіть у віддалених від бойових дій містах на фоні стресу з'явилися тривожні розлади. В цих умовах зростає інтерес людей до пошуку альтернативних методів самопомоги та особистого розвитку.

Сьогодні дедалі більше людей на Заході цікавляться східною філософією та духовністю, зокрема буддизмом, його психологією та медитативними психотерапевтичними практиками. Медитативні практики є хорошим інструментом для заспокоєння розуму та нервової системи, водночас для вдосконалення внутрішнього світу. Навіть у сучасній західній психотерапії для досягнення терапевтичного ефекту часто використовуються елементи буддистських психологічних практик. Тому вивчення духовних практик буддизму є безумовно актуальним з огляду на те, що ці практики пропонують альтернативний підхід до психічного благополуччя, який ґрунтується на самопізнанні, самосвідомості та саморозвитку.

Мета роботи. Дослідити вплив буддистських вчень та практик на західну психотерапію.

Досягнення цієї мети передбачає реалізацію завдань дослідження:

- дослідити методологію та історіографію проблеми;
- проаналізувати особливості духовних практик буддизму як психотерапевтичної системи;
- простежити вплив психологічних ідей буддизму на сучасну західну психологію та філософію;

- провести порівняльний аналіз дієвості західних і східних психотерапевтичних практик в сучасному світі;
- проаналізувати шляхи і перспективи застосування східних духовних практик в умовах війни.

Об'єктом дослідження є буддистська психологія та медитативні практики в сучасній культурі.

Предмет дослідження - вплив буддистської психології на сучасну західну психотерапію.

Методи дослідження :

- Історичний метод (використовується для дослідження психології буддизму в історичній ретроспективі);
- Аналітичний метод (використовується для аналізу впливу буддійських практик на психологічний стан людини);
- Порівняльний метод (використовується для порівняння буддистської філософської та психології із сучасною науковою психологією);
- Проблемно-тематичний метод (використовується для розкриття проблеми суперечності між буддійською та західною психологією)

Наукова новизна дослідження полягає у спробі комплексного культурологічного аналізу можливостей та перспектив застосування психології та окремих духовних практик буддизму в сучасних соціокультурних умовах в цілому, та у вітчизняному контексті зокрема.

Теоретичне та практичне значення результатів. Окремі положення та матеріали роботи можуть бути використані для продовження культурологічних досліджень в напрямку подальшого вивчення можливостей застосування буддистських духовних практик для соціокультурної реабілітації людини в умовах соціальних потрясінь та особистісної кризи. Деякі положення роботи можуть бути включені в навчальний процес при викладанні курсів «Культура і творчість в контексті психоаналізу», «Сучасна культура» та при розробці інших культурологічних спецкурсів. Напрацювання та висновки дослідження можуть також використовуватися у практичній роботі з особами, які потребують

психологічної адаптації та соціокультурної реабілітації в умовах триваючої війни та у повоєнний час.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ БУДДИСТСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Буддизм як психотерапевтична система

Буддистська психологія може бути розглянута як психотерапевтична система через наявність у ній вчення про свідомість, самопізнання, сприйняття страждань та шлях до досягнення внутрішнього спокою. У віровченні буддизму важливе місце займає розуміння природи людських страждань та їх причин, які розуміються як наслідок незадоволених бажань. Відтак, буддизм навчає досягати стану примирення зі світом, серед іншого, також і за допомогою цілого комплексу духовних практик, в тому числі і медитацій, які допомагають зосередитись, заспокоїти розум та розвинути сприйняття себе і світу. Ці та інші аспекти буддизму можуть бути корисними для психотерапії, допомагаючи людям зрозуміти свої емоції, думки та шляхи взаємодії з навколишнім середовищем.

Буддійське вчення дозволяє по-новому поглянути на природу людської свідомості, поведінки, розумової діяльності та культуру в цілому, з метою досягнення вищих станів свідомості, не обтяжених буденною рутиною. Хоча класичне визначення психології як науки про «психіку» (душу) не застосовується щодо буддизму, оскільки буддійське вчення заперечує існування душі, вчені все ж застосовують термін «буддійська психологія», виходячи з сучасного розуміння психології як наукової дисципліни, що вивчає психічну діяльність і поведінку. Буддійська психологія і буддійська психотерапія зараз широко використовуються в різних галузях західної академічної та клінічної психології. Буддійська психологія включає в себе епістемологічні принципи, дослідницькі методології та психотехнічні практики. Теоретичні положення основою буддійської психології містить третя частина священних текстів Трипітаки - Абгідгамма Пітака («кошик тлумачень вчення») [12].

У буддизмі Абгідгамма постає системою класифікації дхамм (явищ), яка допомагає пояснити досвід та реалізацію буддійських вчень. За Теравадою Абгідгармою, виділяються чотири категорії дхамм:

1. Кая-дхамми - фізичні явища або речі.
2. Ведана-дхамми - відчуття або відчуттєві явища.
3. Санкхара-дхамми - ментальні явища або процеси.
4. Віньяна-дхамми - свідомість або пізнання.

В Абгідгаміці дхамми систематизуються задля досягнення нирвани, а також з метою очищення розуму і підтримки буддійської практики та медитації. Ця система спрямована на розвиток особистості та допомогу людині у досягненні звільнення від страждань [1].

Тому вивчення психологічної спадщини буддизму має велике значення, оскільки ці методи можуть допомогти людям розвивати психічну стійкість і саморегуляцію. Їх можна використовувати як основу для розробки нових систем тренування, щоб відповідати сучасним потребам. Буддизм розглядає свідомість і психічне життя як ключові елементи для досягнення розуміння та просвітлення. Це відображається в тому, як буддистське вчення розвивалося, зосереджуючись на психології та теорії свідомості для досягнення духовної глибини і просвітлення.

Цікаве спостереження, яке свідчить про значний вплив буддистської психології на сучасну західну психологію і психотерапію. Це відображається у зростанні досліджень та зацікавленості західних психологів у використанні буддистських концепцій і практик у своїй роботі. Використання елементів буддистського вчення може допомогти розвивати нові підходи до розуміння і лікування психологічних проблем. Хоча буддистська психологія може мати своє походження у стародавніх вченнях, її концепції та практики можуть бути оцінені за сучасними науковими стандартами. Це дозволяє їм бути інтегрованими у сучасну західну психологію, доповнюючи та розширюючи наші знання та методи в області психологічної теорії та практики. Це свідчить

про універсальність та цінність буддистських концепцій у контексті сучасної психотерапії.

Теорія особистості в буддійській психології. В буддійській психології теорія особистості зазвичай базується на концепції «анаттха» або «анатман», що означає відсутність постійного, незмінного і самостійного Я. Замість цього, особистість розглядається як складний процес, що постійно змінюється під впливом умов, дій і думок як динамічний процес, що постійно змінюється. Таке розуміння допомагає вирішувати психічні страждання та сприяє розвитку мудрості та спокою, що в свою чергу може привести до визволення від страждань і досягти просвітлення.

1.2. Карл Юнг і психологія без свідомого у буддизмі

Карл Густав Юнг є відомою та впливовою постаттю в історії психіатрії та психоаналізу. Його дослідження у сфері теорії особистості, архетипів, колективного без свідомого та інших аспектів людської психіки відіграли значну роль у розвитку сучасної психології. Основні положення юнгіанської концепції досі використовуються психологами та психіатрами по всьому світу і продовжують залишатися актуальними, допомагаючи людям краще розуміти себе та свої внутрішні процеси. Звернення до далекосхідної філософської традиції зокрема класичного буддизму, може бути корисним для розуміння концепції свідомості, які використовував Карл Юнг у своїх дослідженнях. Концепція свідомості індійських йогачарів, які належать до шкіл буддійської традиції махаяни, може допомогти розширити уявлення про природу свідомості та її взаємодію з психічним життям людини [6]. Вивчення цих концепцій може пролити світло на різноманітні аспекти свідомості, які були важливими для Юнга у його роботі.

Ендоскопічна сфера, виявлена Юнгом, є частиною змістів свідомості, яка є несвідомою частиною і служить засобом реалізації закладеного в психіці потенціалу людини. Цей тип сфери можна порівняти з четвертою скандхою буддизму, яка стосується кармічних аспектів психічного досвіду та описує

долю людини. Структура свідомості Юнга пов'язана з дванадцятьма джерелами свідомості Будди, які складаються з шести пізнавальних здібностей і шести відповідних об'єктів, а також з вісімнадцятьма класами елементів, які складаються з шести здібностей, шести видів їх об'єктивних елементів і шести видів свідомості: те, що можна побачити, почути та відчутти.

У його ідеї сприйняття включає пізнавальні процеси та відповідні об'єкти. Відповідно до класифікації Юнга елемент «чистої свідомості» (п'ята скандха) відсутній, оскільки він присутній у системі апріорі, іншими словами, якщо свідомість позбавить себе змісту та функцій, вона буде порожньою. У розумінні структури та функцій психіки буддизм і концепція свідомості Юнга мають багато спільного, але класифікацію вони викладають по-різному. У цьому випадку не можна говорити про концептуальні основи, але про подібність емпіричних форм свідомості. Однієї свідомості не достатньо для пояснення людського досвіду, повинна існувати додаткова зона розуму, яка залишиться активною навіть тоді коли свідомість розчиняється. Буддисти назвали цю зону Алайя-віджннана що в перекладі означає «храм свідомості», а Юнг називав її без свідомим.

Ця схожість не вказує на те, що Юнг запозичив положення буддизму. Скоріше, вона вказує на те, що класифікація структури свідомості, розроблена в буддизмі, була більшою, ніж відкриття, зроблені сучасною західною філософією свідомості.

Вчений стверджує, що у кожної людини є тенденція до індивідуалізації або саморозвитку. Індивідуалізація, як «шлях до себе», відображає процес становлення унікальною особистістю без протиставленн [2]. Це не лише розвиток власної ідентичності, але й сприяння кращому виконанню соціальних ролей.

Процес індивідуації Юнг вважав шляхом до цілісності та самопізнання. Варто зазначити що хоч це природно і процесія відбувається спонтанно, більшість людей застряють на різних етапах індивідуації оскільки вони не здатні зводити у свідомість певні елементи без свідомого. Карл Юнг присвятив

цьому питанню все своє життя і зараз ми більш упорядковано розглянемо механізм індивідуації я колективним інтересам: «*Індивідуація* означає стан «неподільності» (від лат. In-dividuus – неподільний; неподілений; нерозщеплений). Ми могли б витлумачити індивідуацію, як «шлях до себе» або як «самоздійснення». Індивідуалізм означає умисне підкреслення і піднесення передбачуваної своєрідності особистості не на користь колективним інтересам і зобов'язанням. Індивідуація ж має на увазі якраз більш повне втілення людиною своїх колективних якостей, адже відповідна увага до своєрідності індивідуума у більшій мірі сприяє кращому виконанню соціальних ролей, аніж нехтування цією своєрідністю або ж придушення її. Індивідуація — це процес, завдяки якому людина стає певною унікальною істотою, якою вона насправді і є. Здійснюючи себе, людина, однак, не стає «егоїстичною» (selfish) у звичайному сенсі цього слова, але просто реалізує своєрідність своєї натури, а це, як ми вже говорили, зовсім не схоже на егоїзм або індивідуалізм» [Цит. за: 2].

Після чіткого аналізу пацієнтів, досліджень та особистого досвіду він дійшов думки, що саме сни дають найбільше можливостей для поринання у без свідоме. К.Г. Юнг зробив великий акцент на терапевтичному ефекті аналізу сновидінь, записуючи та аналізуючи свої сни визначаючи їх значення, він дійшов думки що можна інтегрувати несвідомий зміст у свідомість. Однак слід зазначити що аналіз снів це доволі не легка справа, через часту заплутану природу сновидінь та факт що досить часто сни відображають матеріал який доволі складно включити у свідомість. Тому тлумачення снів варто розглядати як навичку набуту на практиці і вдосконалену із розумінням деяких найважливіших архетипів.

Вивчаючи релігійну та міфологічну символіку, Юнг відкрив архетипи. Саме робота в цих двох областях привела його до думки що багато з них мають однакові шаблони, теми та символи, що наштовхнуло Юнга до того що багато з цих тем та символів виникали у фантазіях пацієнтів хворих на шизофренію. Карл Юнг припустив це співпадіння тим, що людський розум та психіка не є

виключно продуктом особистого досвіду, а містить елементи які є доособистісними або трансперсональними та є загальними для всіх. Ці елементи він назвав архетипами і запропонував що саме їх вплив на людську думку та поведінку породжує подібність між різними релігіями [13, с.56].

Перш ніж розглядати взаємодію архетипів із без свідомим, варто спочатку подивитись на «персону». Слово персона використовувалась в римські часи для позначення маски, яку носив актор, аналогічним чином у юнгіанській психології персона представляє собою соціальну маску яку кожен із нас носить у своїй взаємодії із іншими людьми в суспільстві, або інакше кажучи вона представляє особистість яку ми намагаємось зобразити для інших [8]. Хоча персона відіграє важливу роль у просуванні соціальної взаємодії та спільного життя проблеми виникають коли люди надмірно ідентифікують себе зі своєю персоною. По суті як писав Юнг, персона це не реальне, це компроміс між індивідом та суспільством, що до того як має виглядати людина, вона бере ім'я заробляє звання представляє щось офіційне він такий чи інший. У певному сенсі це все є реальним проте стосовно сутнісної індивідуальності зацікавленої особи це лише вторинна реальність продукт компромісу у створенні якого інші мають більшу частку ніж вона сама. Персона це подоба, двовимірна реальність. Більшість людей надто утотожнюються із своєю соціальною маскою, на шкоду іншим важливим сферам психіки. Вході процесу індивідуації необхідно прийти до усвідомлення того, що персона не є сукупністю їх буття, а лише маленькою складовою набагато більшої особистості, таке усвідомлення досягається зануренням у несвідоме та видобуванням з нього багатого та змістовного сенсу який і проявляється в архетипах.

1.3. Буддизм та екзистенціалізм в психології

Екзистенціалізм – це філософський напрямок, який підкреслює індивідуальну свободу, відповідальність та пошук сенсу в житті. У психології екзистенціалізм відображається у підходах, які акцентують увагу на важливості індивідуального досвіду, внутрішніх конфліктів та пошуку сенсу життя. Цей

підхід допомагає людям розуміти свої власні цінності, відносини з іншими та способи подолання внутрішніх конфліктів.

Східні релігійно-філософські системи та концепції екзистенціалізму мають багато спільних рис у своїх підходах до онтології та відношення до буття. Обидва напрями наполягають на важливості знаходження глибшого зв'язку з реальністю та відмові від дихотомії між суб'єктом та об'єктом. Це підкреслює важливість розуміння взаємозв'язку між людиною, природою та самою собою.

Екзистенціалісти заперечують будь-яку телеологію, тобто вони спростовують уявлення про те, що Бог створив Всесвіт, або наш світ, або нас з будь-якою конкретною метою. Отже, Бог може існувати, але наділяти вас, чи ваше життя, чи космос будь-яким сенсом – це просто не входить до його «посадових інструкцій». Як наслідок, кожен з нас народжується у всесвіті, в якому ми, наш світ і наші дії не мають жодної реальної, внутрішньої важливості. Це і є фундаментальна складова екзистенціалізму. А його прихильники називають це «абсурдом». Пересічна людина думає про абсурд як про щось безглузде. Але для екзистенціалістів абсурд — це технічний термін.

Ось як вони описують пошуки відповідей у світі без відповідей. Ми — істоти, які потребують сенсу, але ми покинуті у всесвіті, повному безглуздості. Тож ми волаємо в пустелі й не отримуємо відповіді. Але ми продовжуємо плакати. Для екзистенціаліста це визначення абсурду. Оскільки немає ніякої телеології, світ недаремно створений і недаремно існує.

І якщо для цього немає жодних причин, тоді також немає абсолютів, яких слід дотримуватися: немає ні справедливості, ні порядку, ні правил. Тепер екзистенціалізм сягає своїм корінням у таких мислителів кінця 19 століття, як С. К'єркегор і Ф. Ніцше. Але воно справді з'явилося під час і після Другої світової війни, оскільки жахи Голокосту змусили багатьох людей відмовитися від будь-якої віри в упорядкований світ.

Але, незважаючи на те, що існує багато різноманітних варіантів як екзистенціалізму, так і буддизму, можна простежити грубі та приблизні точки

зв'язку між ними. Одним з мислителів, кому вдалось окреслити три такі точки зв'язку, був американський психолог Ролло Мей, згідно з яким, можливо, і екзистенціалізм, і буддизм стурбовані дослідженням буття, вони обидва шукають відношення до реальності, яке прорізає нижче розколу між суб'єктом і об'єктом [16, с.56.].

Сенс екзистенціального мислення полягає не в тому, щоб кудись дійти або схопити остаточний набір істин, проходячи поетапну послідовність усвідомлень, а в тому, щоб опинитися на шляху, щоб зробити наступний крок на життєвому шляху, і залучити безперервна пригода існування з більшим усвідомленням його чарівної глибини та можливостей, проте буддистська практика також наголошує на кругових нелінійних способах стояти на одному місці, щоб побачити це в тому, що буддизм часто наголошує на повторюваних практиках, таких як медитація та мантри, звичайно.

Проте ще одна точка зв'язку між екзистенціалізмом і буддизмом пов'язана з підтвердженням фундаментальної непостійності наших істин і, власне, непостійності всієї реальності, одна з найяскравіших ілюстрацій цього в буддійській традиції полягає в практиці створення піщаних мандал красиві геометричні малюнки, зроблені з окремих зерен кольорового піску, які призначені для милування протягом короткого часу, а потім змітання. В основному Буддійські піщані мандали є способом ілюстрації принципу непостійності, який пронизує всю реальність, включаючи нас самих. Це також графічні символічні способи поставити під сумнів нашу звичну прихильність до того, щоб речі здавалися постійними стабільними та передбачуваними, що, звісно, нічим не є, однак подібне твердження про непостійність існує в герменевтичному елементі екзистенціалізму, тому що в будь-якій точці циклічна діяльність переживання життя, ніж розуміння нашого досвіду, а потім повторне переживання життя може вимагати від нас відмовитися від того, як ми бачили речі в минулому, тому, як буддизм та екзистенціалізм запрошує нас вільно триматися нашого поточного розуміння та сприйняття і не ставати надмірно прив'язаним до них у кінцем від екзистенціалу, якщо всі наші

розуміння самі по собі є піщаними мандалами, які врешті-решт будуть знесені в море всесвіту разом із усім іншим.

Існує також багато відмінностей і розбіжностей між екзистенціалізмом і буддизмом. Так, наприклад, екзистенціалізм є порівняно недавнім явищем, яке виникло в результаті бродіння західної культури та філософії, на відміну від буддизму, який розвивався протягом тисячоліть і впливає зі східного світорозуміння та чуттєвості. Проте, оскільки наш світ стає все більш інтегрованим через глобалізаційне розмивання географічних та традиційних/культурних кордонів, ці відмінності, ймовірно, мають менше значення, ніж той факт, що і екзистенціалізм, і буддизм репрезентують постійну спробу людства пробудитися до реальності, в якій ми живемо, а відтак - почати жити у більш вірному та плідному відношенні до цієї реальності.

1.4. Методика дослідження та лікування депресії завдяки медитації

Вплив буддійських духовних практик на психотерапію вже давно зростає. Втім, попри те, наприклад, що буддизм є релігією більшості населення Шрі-Ланки вже понад 20 століть, використання буддійських практик у психотерапії цієї країни майже не документується. Розглянемо приклад дослідження випадку, в якому для лікування клієнта з депресивним розладом використовувались практики медитації mindfulness Теравада-буддизму та когнітивно-поведінкової терапії.

На Шрі-Ланці використання буддійських концепцій і практик для лікування психічних захворювань має давню історію. Однак, це відбувалося переважно в монастирських або храмових умовах, а не в рамках загальної системи охорони здоров'я країни.

З огляду на значний загальний вплив буддійських концепцій та медитації mindfulness на психотерапію, буддійську доктрину та практики можна розглядати як психотерапевтичний метод.

«Ми часто тікаємо думками в минуле чи майбутнє, забуваючи про теперішнє. Що ми відчуваємо? Як дихаємо? Mindfulness – практика, яка допомагає повернути свою увагу до моменту та відчутти себе тут і зараз» [10]. Головною метою медитації mindfulness є досягнення просвітлення, але оскільки побічним ефектом цієї практики є покращення психологічного здоров'я людини, яка медитує, таку медитацію вважають корисною в психотерапії. Попри азійське походження, було опубліковано лише кілька повідомлень про використання буддійської медитації mindfulness у психотерапії в системі охорони здоров'я Шрі-Ланки.

Вплив буддійських концепцій та медитації mindfulness на західну психотерапію зумовлений зростанням інтересу до можливостей застосування буддійської психології та її практик у психології. Буддійські практики найбільше вплинули на методи «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) - терапію прийняття та відповідальності, діалектичну поведінкову терапію та когнітивно-поведінкову терапію на основі mindfulness, які спираються на буддійську практику медитації. У цих методиках терапії використання медитації mindfulness спрямоване на полегшення психологічних страждань людини на відміну від її використання безпосередньо в буддійській практиці, де вона, зрештою, спрямована суто на досягнення просвітлення. Психотерапевтичне застосування буддійської практики mindfulness спрямоване на регулювання уваги, розвиток ставлення толерантності до негативних емоцій та зменшення поведінкового уникання.

Буддійська практика виявлення «нечистих» думок і свідомої їх зміни для відображення реальності має подібні риси з другою хвилею когнітивно-поведінкової терапії.

Буддизм як психотерапевтичний метод.

Хоча буддизм не розглядався першочергово як форма психотерапії, його принципи та практики мають дивовижний терапевтичний вплив.

Буддійські духовні практики та психотерапія мають багато спільного:

- Розуміння розуму та емоцій. Так, зокрема, і буддизм, і психотерапія визнають важливість розуміння функціонування розуму та емоцій. Буддизм навчає нас спостерігати за нашими думками та емоціями, не будучи захопленими ними, а психотерапія допомагає нам ідентифікувати та змінювати негативні патерни мислення та поведінки.

- Зменшення страждань. Основна мета буддизму – допомогти людям подолати страждання, а психотерапія спрямована на покращення психологічного благополуччя та зменшення симптомів психічних розладів [10].

- Розвиток усвідомлення. Медитація mindfulness, яка є центральною практикою буддизму, допомагає розвивати усвідомленість сьогоденного моменту. Ця практика також використовується в багатьох формах психотерапії для покращення уваги та емоційної регуляції.

Сучасна психотерапія доволі активно використовує різні буддійські практики:

- Медитація mindfulness: Як вже згадувалося, ця практика вчить зосереджуватися на теперішньому моменті без судження і рефлексії. Вона може допомогти зменшити стрес, тривогу та депресію.

- Практики співчуття: Буддизм підкреслює важливість співчуття до себе та інших. Вправи на розвиток співчуття використовуються в психотерапії для підвищення самоцінності та покращення міжособистісних стосунків.

- Етичні принципи: Буддизм пропонує п'ять етичних принципів: не вбивати, не красти, не чинити перелюбу, не говорити неправду та не вживати алкоголю та наркотиків. Ці принципи перегукуються з ідеєю здорового способу життя, який є важливим компонентом багатьох психотерапевтичних підходів.

Використання буддійських практик у сучасній психотерапії має ряд переваг. Дослідження показують, що медитація mindfulness та інші буддійські практики можуть бути ефективними для лікування різноманітних психічних розладів, таких як депресія, тривога та залежність від психоактивних речовин. Багато буддійських практик можна виконувати самотійно, що робить їх доступним та рентабельним доповненням до традиційної психотерапії. Буддизм

пропонує цілісний підхід до розуміння людини, враховуючи розум, тіло і дух. Це може допомогти людям розвивати здорові звички та спосіб життя [28].

Буддизм як психотерапія.

Будда порівнював непросвітлену людину з психічно хворою людиною. Однак цю аналогію слід розглядати в контексті змін, що відбулися з терміном «психічне захворювання» з часів Будди. Таким чином, працівники сфери психічного здоров'я сьогодні вважають людину психічно хворою, якщо у неї є психологічний або поведінковий патерн, який спричиняє страждання або інвалідність, і якого не очікують як частини її нормального розвитку чи культури. Керівництва з психічних захворювань у таких посібниках, як *Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM: Американська психіатрична асоціація, 1994)*, припускають, що діагноз психічного захворювання можна поставити лише певним особам, і тільки якщо виконані певні мінімальні діагностичні критерії. Однак, у буддській психології сама відсутність просвітлення робить будь-кого схожим на людину з психічним захворюванням. Буддська психологія та практика спрямовані на полегшення цього психічного захворювання в зацікавленій непросвітленій людині [19].

Шлях до просвітлення – це практика і завершення восьмиричного шляху, а суть цієї практики – медитація *mindfulness*. Таким чином, восьмиричний шлях має психотерапевтичний вимір, скеровуючи людину до її найвищої мети духовного звільнення або просвітлення.

Техніки медитації *mindfulness*, що практикуються в «третьій хвилі» когнітивно-поведінкової терапії, культивують просте усвідомлення явищ і не стосуються безпосередньо восьмиричного шляху або отримання розуміння істинної природи реальності, яка характеризується непостійністю, стражданнями та відсутністю «Я». Існують тривалі дискусії щодо сучасної практики медитації. Деякі науковці та вчителі медитації вважають, що простого усвідомлення достатньо для того, щоби виникло розуміння, тоді як інші вважають, що практика *mindfulness* повинна бути вбудована в її більш широкий

контекст восьмиричного шляху, який включає серед іншого кодекс етики щодо думок, бажань, мови та поведінки. Якщо буддійську медитацію використовувати в психотерапії в її більш широкому контексті восьмиричного шляху, клієнт також може розвивати корисні стани розуму, одночасно зменшуючи негативні.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ СХІДНИХ ПРАКТИК

2.1. Практики дзен-буддизму

Дзен є формою буддизму. На Заході буддизм часто приписують двом основним школам. Передусім йдеться про махаяну, що буквально означає «Велику колісницю», частиною якої є дзен, і яка набула поширення у Східній Азії, тому її також називають східним буддизмом, поряд із тхеравадою, буквально «вченням Старійшини», відомим у Південно-Східній Азії.

Деякі вчені також асоціюють дзен із ваджраяною, різновидом езотеричного буддизму, третьою школою, яка практикується в регіоні Північних Гімалаїв, серед інших місць. Дзен виник у Китаї, коли буддизм поширився туди з Індії, зазнавши сильного впливу з боку даоської філософії. Потім він поширився по всій Азії в таких країнах, як В'єтнам, Корея та Японія.

Сьогодні це духовне вчення практикується в усьому світі. Дзен буквально означає «медитація». Дзадзен або «сидяча медитація» є основною практикою дзен-буддистської традиції. Це засіб проникнення в природу існування, тобто природу розуму та речей. Це розуміння виражається особисто в повсякденному житті, особливо для блага інших. На відміну від релігії, дзен не згадує Бога, не намагається пояснити, як був створений світ і що відбувається після смерті [Див.: 11].

Нормою дзен-буддизму є відсутність будь-яких норм, притаманних «традиційним» релігійно-духовним практикам: жодних культів, ритуалів, поклонінь, жодних ідолів, жодних богів. Для дзену характерне парадоксальне мислення, яке часто набуває афористичних чи навіть анекдотичних форм «коану» (на кшталт «хахам» – духовних істин в іудаїзмі, які в нашу мову прийшли як «хохми»). Дзен-коан — це парадоксальний анекдот або загадка без розгадки, яка використовується для провокування сумнівів і демонстрації неадекватності логічних міркувань для перевірки прогресу учня в дзен.

Відомий такий: «Якщо ти зустрінеш Будду на своєму шляху, вбий його». Що ми можемо зробити з цього, це, мабуть, те, що ми повинні вбити наші ідеї: будь то бог, стати багатим чи покінчити зі стражданнями – ми повинні вирватися з наших концептуальних рамок, які утримують нас у пастці від наших творінь, і бути відкритими до того, що є насправді. Іншими словами, якщо ти йдеш шляхом, який сам обрав, не сходи з нього навіть тоді, коли зустрінеш Будду, який іде в іншому напрямку. Те, чого ми всі шукаємо, знаходиться прямо всередині нас, а не в небі чи десь-інде. Буддизм має в основі ці речі, які називаються сутрами, які є вченням Будди. І хоча дзен використовує їх, насправді він наголошує набагато більше на власному досвіді, який є способом відкриття істини буддистського вчення. Не через інтелектуальне розуміння та вивчення, а через власний досвід.

Таким чином, дзен – це меншою мірою теоретична філософія, а більше - спосіб життя та особиста духовна практика. Дзен підкреслює медитацію як спосіб відчувати базову реальність, сидячи тихо, заглиблюючись і ставлячи питання: «хто я?». Це фундаментальне питання дзен. Це починається з цікавості та здивування, хто ти є. Якщо ми подивимося на наше сучасне суспільство, то люди можуть здаватися досить не автентичними, багато позувати або створювати особистість, приховуючи своє справжнє «я» та представляючи себе кимось іншим, ніж ми є насправді, щоб справити враження на інших людей. Це утворює тінь, де, за словами психоаналітика Карла Юнга, зберігаються всі наші пригнічені емоції та негативні риси – тоді ми поводимося як пасивна жертва нашої тіні, яка повільно бере контроль над нашою особистістю та нашими діями. Дзен каже нам зупинитися на мить, водночас маючи на увазі, що наша спонтанна/вільна у дзені «діяльність ґрунтується на прийнятті того факту, що «думка не зупиняється ніколи взагалі» [26].

Задуматися про те, що ми робимо зі своїм життям. Щоб почати замислюватися, хто ти? що ти насправді? Не те, ким вас хотіли бачити ваші батьки, не те, ким бажає вас бачити суспільство, а що таке правда? хто ти насправді? А яке життя має сенс для вас? Не те, що люди кажуть вам робити, а

для вас, яка ваша правда? Проста медитація дозволяє нам глибше заглибитися в нашу реальність і побачити речі більш чітко.

Більшість із нас, якщо не всі, прив'язані до свого концептуального мислення. Ми застрягли в коментарях речей. Ми міркуємо, ми надміру думаємо, відбувається постійна розумова балаканина. Як сказали б даоси: «Позбавтеся від усього. Нехай розум заспокоїться». Під час медитації ми бачимо багато речей, багато коментарів і думок. Або ми також можемо відчувати мир і спокій.

Є відчуття цього спокою, а потім є коментар відчуття цього спокою. Дві дуже різні речі. Дзен намагається залучити нас до самого досвіду. Що ти думаєш? Що ти бачиш? Що ви чуєте? Що ти вдихаєш (запах)? Що ти смакуєш? – Ставлячи ці питання, ми наближаємося до осмислення, ближче до нашого справжнього досвіду.

Коли ми медитуємо, ми схильні відходити від цього й губитися в коментарях: проблеми, які у вас виникли на роботі, що вам потрібно робити далі. Ми живемо, думаючи про майбутнє (те, що, як ми думаємо, буде) і минуле (те, що вже сталося). У Дзен можна почути крики і удари, це не якісь тортури, сенс в тому, щоб повернутися до цього моменту. Наймовірно легко поринути в наші думки.

Дзен орієнтує нас повернутися, щоби знайти відповідь на фундаментальне питання: що я? Мати ясний розум. Спосіб повернення до цього моменту – це сказати: я не знаю. Це означає відмовитися від власної впевненості, адже ми настільки боїмося не знати, що будуємо фантазії про те, якими є речі, щоб ми могли відчувати комфорт у своєму знанні. Дзен вчить нас відчувати певний комфорт у незнанні.

Якщо вам достатньо комфортно не знати, тоді ви маєте стабільність, щоби бути присутнім з певною цікавістю та дивом. У всіх нас є проблеми; ми всі боремося в нашому житті – це людський стан. Наше бажання — вирішити наші проблеми, щоб бути щасливішими. Проблема в тому, що ми застрягли у своєму власному концептуальному мисленні, може статися так, що чим більше

ми намагаємося вирішити проблему, тим гірше вона стає – або коли ми вирішуємо проблему, виникає інша проблема.

У дзені ми розширюємо наше мислення, і якщо ми уважно прислухаємося – відповіді є тут же. Але якщо ми застрягли в наших ідеях і системі переконань, ми часто не можемо їх знайти. Будьте присутні й дивіться, що відбувається, не фантазуйте про те, що відбувається, а дивіться, що насправді відбувається, і тоді реагуйте [26].

Коротше кажучи, це практика дзен і життя дзен. Бути присутнім, чути, про що говорять, і чітко це чути. Наше життя побудоване на припущеннях, але часто, коли ви з кимось розмовляєте, ви говорите не про те саме. Те, що ви мали на увазі щодо чогось, не є тим, про що інша людина думає, що ви мали на увазі – багато в чому ми робимо це з нашим життям, ми робимо припущення, наша свідомість побудована таким чином, що роблячи припущення, ми робимо наближення часу.

Однією з найважливіших практик є навчитися, коли ви робите неправильні припущення, не захищатись, а радше просто визнавати це. Тоді ви можете почати уважніше слухати, бути в моменті та дізнаватися, що насправді відбувається. Проста практика: сісти, заплющити очі, повільно вдихнути (що я?), повільно видихнути (не знаю), вчить нас бути присутніми.

Роблячи це, ми зрештою забуваємо про те, щоб приділяти час бути добрими до себе. Сидячи, ми вбираємо навколишні звуки і запахи, ми помічаємо, як наші серця реагують на ці відчуття, і прислухаємося до наших внутрішніх голосів. Хотілося б, аби люди запам'ятали одну річ: ти насправді змінюєшся щомиті. Ці три речі переплітаються.

Мова йде не про те, щоб дуже старатися досягти їх взагалі, а радше дозволити гармонії рости, спостерігати за навколишнім середовищем, ваше тіло і ваш розум сплетені разом. Зробити це було б більш ніж достатньо. Отже, в якому психічному стані ми повинні бути, коли сидимо? Розкрийте свій розум якомога більше.

Нехай ваші почуття будуть відкриті до оточення, нехай ваш розум буде відкритим для сказаних слів або поставлених питань. У когось може скластися враження, що дзадзен – це дуже закрите заняття. Але насправді все дуже відкрито. Це як використання вух і носа, або як думки, заховані глибоко у вашому серці. Коли ви помічаєте, що ці думки виникають, ваша самосвідомість зростає. Замість того, щоб закривати це усвідомлення, відкрийте його. Будьте свідомі та розслабтеся аж до стану, «коли переходи між вдиханням і видиханням більше не відчуваються» [26]. Отже, де і коли слід практикувати дзадзен? Це можна зробити практично з будь-якого місця.

Я думаю, що десь, де ви можете помітити зміни у своєму оточенні, це добре. Який час найкращий, я також можу сказати, що працює в будь-який час, але краще сидіти рано вранці, до того, як твій день стане насиченим, залиште цей час для себе. Також добре приділити вечірній час для медитації. Поговоримо про конкретний спосіб.

У цій комплектації рекомендується скласти подушку навпіл і підтягнути подушку тільки під спину, щоб подушка була піднята на один щабель вище. Роблячи це, ваша спина буде прямою. Найголовніше – тримати спину прямо оскільки це дозволяє легко відкрити ваші почуття і відчуття [31].

Насправді, коли ваша спина згинається, це важко відчути. Розкрийте, випрямивши спину. Якщо ви не можете схрестити ноги, це не біда. Для тих, хто вміє сидіти, схрестивши ноги, якщо підняти ноги глибоко, нижня частина тіла буде більш стійкою, і верхня частина тіла буде дуже відкритою. Я не думаю, що дуже важливо, як схрещені ноги більш важливим, ніж це, є баланс тіла. Зокрема, будь ласка, визнайте та вибачте обмеження та варіації всередині себе. Якщо ти думаєш, що ти повинен бути абсолютно нерухомим, ти напружишся. В ідеалі найкраще мати своє зображення, яке злегка коливається навіть під час дзадзен. Навіть якщо ви дивитесь нерухомо, дивлячись з оточення, можна мати зображення гілок і листя, що колишуться на вітрі.

Це спосіб сидіти стабільно, але якщо ви відчуваєте, що ваші ноги для цього не підходять, сісти в крісло. Або ви можете скористатися диваном.

Основи ті самі, і хоча легко спертися на спинку, це ускладнює відкриття ваших почуттів. Якщо ви довго сидите, вам не буде комфортно в такому положенні, тому сядьте на стілець або диван і намагайтеся якомога більше тримати ноги на землі.

В ідеалі ви повинні мати можливість відкрити свої почуття та розум погойдуючись верхньою частиною тіла, створивши собі міцну основу. Крім того, якщо ви сидите в кімнаті, ви можете відкрити вікна, щоб ви могли вловити звук природи. Наскільки це можливо, запаліть пахощі та додайте аромат, навіть спреї, щоб також активувати свій запах.

Що стосується освітлення, то ідеальним буде природне світло. Я думаю, що краще схилитися до яскравішого боку, ніж бути у надто темному. Нарешті, це самий ніжний час для себе. Я думаю, що важливо не зациклюватися на власних думках і не намагатися змусити себе, тому дзен-медитація повертає нашу увагу до нижньої частини живота, це діафрагмальне дихання. На вдиху ваш живіт розтягується, а на видиху опускається. «Вивчати буддизм — це вивчати самого себе. Вивчати себе – це забути себе» - Дзен-майстер Доген Суть. Дзен полягає не в тому, щоб оволодіти буддистськими вченнями, а в тому, щоб усвідомити, ким ти є насправді, і щоб усвідомити це, ти маєш відпустити себе.

Дзен вчить нас, щоб відпустити себе, нам потрібно усвідомити, що я і зовнішній світ — це не дві різні сфери, а одне ціле. Випаровування цієї розлуки дозволяє досягти природного стану співчуття та мудрості, в якому тече наше життя. Тому занурюйтеся в цей момент, а не в майбутнє і не в минуле, будьте усвідомленими і живими прямо зараз.

2.2. Йога – духовний та фізичний розвиток

Йога — це захоплююча практика. Мільйони людей по всьому світу практикують йогу щодня, і мільйони людей ставлять під сумнів цінність цієї практики, коли йдеться про мій особистий інструментарій для самопочуття та здоров'я, дієта та харчування залишаються з одного боку як добре зрозумілі та

серйозно обговорюванні теми, тоді як йога стоїть з іншого боку як важливий інструмент, який недостатньо зрозумілий і рідко використовується.

Добре, що таке йога? Йога — це цілісна практика, яка об'єднує тіло, дихання та розум хоча це визначення може здатися генетичним, воно може призвести до плутанини, деякі люди запевняють, що йога може ефективно вирішити широкий спектр проблем зі здоров'ям тоді як інші більш скептично щодо її загальної ефективності тому перш ніж ми поговоримо про переваги йоги, давайте розберемо практику йоги на прості добре відомі елементи, по суті, йога – це комбінація трьох елементів - медитації, дихання та розтяжки, стабільності та іноді силових вправ, насправді йога виникла як практика релаксації та медитації, одним із основних елементів якої є дихання [Див.: 31]. Для ефективної релаксації та медитації потрібні правильні техніки дихання. Оскільки йога була представлена на Заході в 1890-х роках, фізичні пози, що передбачають розтягнення та стабільність, поступово додаються до практики, сьогодні йога включає не лише медитацію та дихання, але також фізичні пози або асани, коли ми розбиваємо йогу на три компоненти, стає очевидним що його переваги випливають із медитативного та дихального аспекту, або аспекту розтягування, стабільності та сили, медитативний та дихальний компонент йоги пропонує кілька переваг, зокрема зменшення тривоги та стресу, посилення імунної функції, сприяння кращому сну та покращення ясності розуму та зосередження на розтяжці, Стабільність і силовий аспект йоги також пропонує численні переваги, такі як покращення гнучкості та діапазону рухів, посилення сили, особливо в корі, покращення балансу та координації та покращення загальної фізичної форми та здоров'я серцево-судинної системи, тоді як медитація зосереджена виключно на розумовому тренуванні та фізичному, такі тренування, як біг або їзда на велосипеді, зосереджені лише на фізичній підготовці йога пропонує цілісний підхід, який охоплює як фізичну, так і розумову підготовку, тому йозі часто приписують численні переваги для здоров'я, що насправді призводить до деякої плутанини, всебічний підхід, який

стосується як фізичних, так і розумові потреби є основною причиною пошуку йоги, її популярності та постійного зростання.

Термін «йога» походить від санскритського слова «уцї», що означає «приєднатися» або «об'єднатися».

Стосовно йоги внутрішня система відліку може бути тим, як почуввається поза або як відчуває себе людина в будь-якому іншому досвіді поточного моменту.

Прикладом є вказівки від вчителя йоги, тому тут хтось із об'єктивною думкою про вашу практику може запропонувати правильні, і це особливо зовнішні, якщо вони пропонують виправлення незалежно від вашого внутрішнього досвіду іншим зовнішнім кадром може бути ваш спогад про практику або практику в інший день, коли ви намагаєтеся відтворити цей досвід, це цікаво, тому що пам'ять є внутрішнім уявленням, але все ж ви ваш досвід поточного моменту ваша практика в поточний момент базується на зовнішній пам'яті про ваш досвід, а не на тому, що відбувається в даний момент, зараз чують, як студенти йоги кажуть, що вони хочуть практикувати позу правильно, і в навчанні йоги є елемент керівництва, але що є правильним чи справді існує різновид практики йоги, коли анатомічні структури відрізняються, у нас можуть бути різні травми, у нас можуть бути різні рівні енергії як на фізичному, так і на психологічному рівнях люди мають різний досвід під час однієї практики йоги, жоден вчитель, незалежно від того, як досвідчені вони можуть справді відчути та зрозуміти, що відбувається у вашому тілі або ваші психологічні чи духовні переживання тільки ви маєте глибину розуміння, тепер використання внутрішнього посилення важливо для психічного здоров'я, тому що це будівельні блоки для саморегуляції самомотивації впевненості в собі всі ці речі де довіра до себе зараз є ключовою, здатність використовувати внутрішню структуру частково залежить від вашої здатності зайти всередину та помітити відчуття тіла, тому ваша здатність перехоплювати, і це те, що можна практикувати та вдосконалювати [31].

Зв'язок між тілом і розумом, і як це пов'язано з психічним здоров'ям. Ми не стверджуємо, що хтось просто використовуватиме один стиль йоги, безумовно, існує складна взаємодія між цими двома. Водночас логічно припустити, що хтось буде схильний тяжіти до одного чи іншого, і це безпосереднім чином залежить від особистого досвіду, їхньої впевненості, їхньої здатності засвоювати та стилю викладання йоги, якому вони надають перевагу. Насправді немає серед них більш чи менш авторитетного чи такого, який більше сприяє самодослідженню та самовдосконаленню. Тому загальна картина тут полягає в тому, що існують різні стилі викладань, які можна використовувати в практиці йоги, і той, до якого ви тяжієте, може справді вплинути на глибину вашої практики, на зв'язок між розумом і тілом та на трансформаційні ефекти йоги. «Хороший» вчитель йоги здатен врахувати різні фактори, і, навчаючи самодослідженню, в змозі поглибити трансформаційні ефекти йоги. Тим же, хто вивчає йогу, слід знати, що їхня особиста практика, внутрішній досвід є ключовими. І навіть у випадку навчання в середовищі, де більша вага приділяється зовнішньому досвіду, варто знати, що кожен може дозволити собі зайти і рухатися на основі власного досвіду; і коли людина практикує таким чином, вона дійсно сприятиме глибшій практиці йоги, яка підтримує психічне здоров'я.

2.3. Шаматха – заспокоєння розуму

Шаматха-медитація також називається концентрацією або іноді одноточковою медитацією, іноді спокійним зосередженням. Все це означає те саме: зосередити наш розум, щоб протистояти та зрештою зменшити та усунути відволікання, щоб зробити розум схожим на лазер. Щоби досягти цього, ми сидимо зручно на подушці або в кріслі, і тримаємо спину прямо, щоб наш центральний канал був прямим; ми виконуємо цю медитацію з закритим ротом, і дихаємо природно через ніс, ми тримаємо голову вертикально, а очі відкриті та зосереджуємося на диханні. Якщо ви відволікаєтесь, ви повертаєте вашу увагу, знову і знову на зосередження, іноді нам доводиться робити це багато

разів ми повинні повернути свій розум назад, тому що ми відволікаємося і це нормально це насправді тренування розуму. Тобто найкраще робити цю медитацію вранці, коли ми прокинулись, наш розум свіжий та краща концентрація. Ми сидимо на тому самому місці щодня і намагаємось мінімізувати шум якомога краще. Як довго ви сидите, залежить від кожної людини по-різному: п'ять, десять хвилин – це хороший проміжок часу, важливо регулярно це робити кожен день. Коли ми почуваємося більш комфортно під час медитації, та концентрація покращилась, можна поступово подовжувати час. Якщо ви виснажені або втомлені в кінці вашої медитації, тоді потрібно скоротити трішки час, так щоб процес приносив задоволення. Регулярність у медитації є найважливішою річчю, яку ми можемо досягнути [20].

Давайте поговоримо про свідомість. Наприклад про те, яким є наш поточний стан, і що має бути нашою метою та базовим розумінням цілісної свідомості та розуму тренування. З точки зору свідомості, у нас є дві здатності, одна – це наша свідомість, наша загальна обізнаність, а інша – наша увага, і ми тренуємо їх обидві у цій шаматха-медитації. Тому усвідомлення є лише загальним, коли ми утримуємо об'єкт у своїй свідомості. Це можуть бути зовнішні об'єкти, або ж це можуть бути відчуття, думки, емоції, з точки зору їх рефлексивного усвідомлення. В цьому сенсі це просто різні об'єкти, які приходять у нашу свідомість, утримуються нею та зникають з неї. З іншого боку, увага може бути більш зосереджена, на баченні. Ви можете сидіти і дивитися на все, або, до прикладу, можна дивитись на один конкретний об'єкт. Так, скажімо, можна сфокусуватися на кущеві троянди, тоді можна побачити різні деталі, проаналізувати у найдрібніших деталях, тому це аспект нашої уваги до свідомості. Думайте про свідомість як про джерело енергії, звідки і усвідомлення, і увага черпають силу.

Якщо наша концентрація під час медитації зменшується чи зникає, тоді наша свідомість стає дуже тьмяною та розсіяною, ми можемо навіть втрачати енергію. Тому давайте спочатку звернемо увагу на те, який поточний стан нашої уваги і яка наша мета з цією практикою медитації. Отож, поточний стан

нашої уваги більше залежить від того наскільки наша увага розсіяна. Процес медитації дає змогу покращити концентрацію на певних речах нашої свідомості, оскільки є різні об'єкти, які приходять ззовні та можуть порушувати нашу внутрішню гармонію. Тому в наше усвідомлення потрапляє так багато різних об'єктів. Що робить увага? Вона продовжує сканувати те, що важливо, чи немає загрози від тих чи інших речей, тому задача нашої уваги — це продовжувати сканувати поле усвідомленості на предмет знаходження в ньому чогось цікавого або чогось страшного, чи такого, що може становити загрозу. Воно правильно повертає нашу увагу, увага просто повністю залучається в це, а потім викликає наше зацікавлення, а потім переходить до іншого об'єкта. У такий спосіб наша увага продовжує переміщатися прямо на різні об'єкти всередині усвідомлення, і це те, що ми називаємо розсіяною увагою. Це початковий стан розуму, який являє собою відсутність концентрації на важливих речах. Тому мета медитації полягає в тому, щоби нарешті досягти спрямованої навмисно тривалої уваги. У процесі медитації ми прагнемо перш за все, щоб наша увага не була захоплена всіма цими різними думками, емоціями чи іншими об'єктами усвідомлення. Всі ці речі ми повинні знати, але наша увага повинна бути під нашим контролем, концентрація повинна бути навмисно спрямована правильно.

Другий важливий аспект – це необхідність підтримувати увагу. Вона повинна бути тривалою, не повинна бути протягом секунди. Наша увага переміщається з об'єкта на об'єкт, це наш звичний стан свідомості, тому першочергове завдання навмисного спрямування нашої уваги в основному залежить від нас самих. Це я можу вирішити, чи хочу я спрямувати свою увагу на думку на певний об'єкт, чи я хочу спрямувати свою увагу на щось інше.

Водночас, інший аспект цієї постійної уваги не перебуває під нашим прямим контролем, і саме тут ця практика медитації виявляє своє місце в загальній картині. Я можу вибирати, спрямувати свою увагу на зовнішній об'єкт, чи, скажімо, на своє дихання як на об'єкт, але я не можу вибрати, як довго я можу підтримувати цю увагу, яка безпосередньо не залежить від моєї

сили волі. Будь-яке використання сили волі в практиках медитації насправді не дуже сприяє довгостроковій перспективі[20]. Тоді те, що ми дійсно робимо, це ми зберігаємо свою увагу, хоча цей процес вибору, куди переміщається наша увага, не знаходиться під прямим нашим контролем, але це відбувається за допомогою різних параметрів, і якийсь несвідомий процес вирішує, куди має бути спрямована наша увага. З іншого боку, ми можемо тримати контроль над одним основним параметром у цьому несвідомому процесі, і це є нашим наміром. Тож якщо ми можемо цілеспрямовано зберігати щось у своєму розумі, тоді ця інформація передається до несвідомого процесу, і таким чином ми можемо підтримувати свою увагу, ми можемо розвивати постійну увагу на об'єкті. Тому, наприклад, ми не маємо прямого контролю над тим, як довго ми можемо концентрувати свою увагу на своєму диханні. Але ми можемо тримати в голові цей намір, що ми хочемо зосередити свою увагу на диханні, і протягом певного періоду часу з повторенням цього простого наміру, ця увага стійко фіксується на об'єкті, який ми правильно вибрали. В кінцевому підсумку ми зосереджуємо цю довгострокову стійку увагу на будь-якому об'єкті.

Отже, перша частина - навмисно спрямована стійка увага, яка є однією частиною нашої медитаційної практики, друга частина — це, як ви знаєте, формування цієї потужної усвідомленості прямо зараз, тому що ми навряд чи усвідомлюємо, що відбувається навколо. Наше периферійне усвідомлення не дуже сильне. Ми не усвідомлюємо всіх думок, емоцій, і різних аспектів того, що відбувається, оскільки ми, як правило, зайняті якимось нашим конкретним об'єктом, це може бути розум, це можуть бути думки та емоції, це може бути будь-який зовнішній подразник. Ми звичайно, настільки вузько зосереджені на одному об'єкті, що не усвідомлюємо ширшої картини взагалі, і це те, що усвідомленість дає саме в цьому ширшому контексті взаємозв'язок між різними аспектами наших дій і всіма цими різними наслідками, які відбуваються. Тому уважність схожа на цей постачальник контексту, і як тільки ми маємо сильнішу уважність, як ми стаємо старшими, ми контролюємо свої реакції. Ми більше не такі імпульсивні, як раніше, - ми знаємо, що у нас є різні варіанти, ми здатні

побачити інший шлях в ситуації, і ми можемо вибрати мудро, ми навіть можемо змінити наші умови залежно від того, чи є у нас ця потужна уважність.

Інший аспект, який важливіший для тих, хто медитує, це сильна усвідомленість — це те, що дає вам ці ідеї, це розуміння, це мудрість, це правильне пробудження. Це те, що ви отримуєте від сильного почуття уважності. Оскільки ви усвідомлюєте ці речі, ви можете отримати це розуміння основної непостійності природи та всіх цих речей, які не є концепцією. Ви можете безпосередньо побачити це, якщо у вас є ця сильна уважність, щоб ви завжди були в курсі того, як зараз відбуваються події. Ця взаємодія між уважністю та увагою також дуже важлива в тому сенсі, що усвідомленість надає різний контекст, наприклад, усі різні об'єкти, які ми усвідомлюємо ми можемо підібрати інший об'єкт на основі нашого усвідомлення, а потім ми можемо проаналізувати його, потім ми можемо знову, повернутися до усвідомлення.

Ця взаємодія дуже важлива. Якщо усвідомлення відсутнє, тоді ми імпульсивно реагуємо на речі, яких у нас немає. Ми не знаємо цього контексту, тобто того, що відбувається за кадром, і водночас у нас немає сильної концентрації уваги, завдяки чому ми не зможемо вирішити проблеми. Тому вони обидві важливі, і обидві потрібно тренувати у цій медитаційній практиці.

Якщо ви все ще хочете зробити щось більше, спробуйте визнати та навчити себе, що все є вашою проекцією, все є вашою думкою, як говориться у виразі, краса в очах глядача. В основному, що б ви не бачили, що б ви не вирішували, це все лише ваша проекція, як би просто це не звучало, якщо ви дійсно можете зрозуміти, що це означає – що це лише моя проекція, ви почнете розуміти світ ілюзії все більше і більше. І це, навіть якщо я висловлюю це таким чином, це в основному практика шаматхи та віпассани, яку може виконувати кожен, і роблячи це, коли ви перебуваєте сфокусованими, наприклад, на ручці дверей протягом однієї хвилини, не відволікаючись, це розвиває вашу концентрацію. Тому що в той час ви добре бачите, коли ви не відволікаєтесь. Ви не маєте оціночних суджень, коли ви не засуджуєте. Це

насіння співчуття, і це Будда, коли ви не відволікаєтесь, ймовірність того, що ви судите, маєте неправильний погляд чи злобні думки набагато менша, і це Дхарма, і коли ви не засуджуєте, коли ви не відволікаєтесь, і ми навіть не говоримо про святий об'єкт, ми говоримо про ручку дверей, або будь-що протягом цього часу, ви не забруднені, ви не зіпсовані своїми емоціями в цей час, ви свята людина. І в цей час ви стали Шамадхою, тож через це варто виконувати медитацію.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ БУДДИСТСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА СУЧАСНИЙ СВІТ

3.1. Буддійські медитації під час бентежних часів

В часи неспокою та тривоги, буддійські медитації можуть стати потужним інструментом для знаходження спокою та стійкості. Ці практики допоможуть вам зосередитися на теперішньому моменті, відпустити негативні думки та емоції, а також розвинути співчуття та розуміння.

Переваги медитації в тривожні часи:

Зменшує стрес і занепокоєння: Дослідження показали, що медитація може бути ефективним способом зменшити рівень стресу та занепокоєння.

Покращує настрій: Медитація може допомогти покращити ваш настрій і зменшити симптоми депресії.

Збільшує фокус і концентрацію: Медитація може допомогти вам краще зосереджуватися на завданні та зменшити розсіяність.

Покращує сон: Медитація може допомогти вам краще спати вночі.

Збільшує самосвідомість: Медитація може допомогти вам краще зрозуміти себе та свої емоції.

Як зберегти свій внутрішній мир за таких обставин? Перш за все ми маємо знати, ми маємо вчитися, і ми маємо спостерігати за ситуацією. Слід пам'ятати що в усіх переживань і ситуацій, з якими ми стикаємось у нашому житті, є спільна природа. Що це таке? Ця спільна природа переживань і стресових ситуацій називається непостійністю. З чим би ми не стикалися і що б ми не відчували в нашому житті незабаром після того, як щось сталося, попри всю глибину наших переживань, згодом це стало непостійним, мінливим, чи не так? «Принцип непостійності вчить нас, що все в житті минує. Все змінюється – так само, як хвилі розбиваються об берег і день стає ніччю.» [21]. А зараз уявіть, що хтось скаржиться вам на помилку, яку ви зробили або, можливо, ви не зробили правильно, тому людина кричить на вас, тому в той

момент, коли деякі люди скаржаться і звинувачують нас, ми впадаємо в депресію, ми сумуємо, але яка природа цієї ситуації, яка природа цих слів, ці грубі слова зараз, незабаром після того, як ви їх почуєте, вони більше не будуть домінувати в нашому житті, вони зникнуть. Інакше кажучи, все, з чим ми стикаємося в нашому життєвому досвіді, у нашому житті, відходить у минуле, все є непостійними, бо така природа більшості явищ. Але справжня проблема полягає в тому, що наш розум чіпляється за цей досвід минулого, і наш розум за своєю природою є такий, що здатен знову і знову створювати/переживати цей досвід всередині.

Тому найкраще, що можна зробити під час складної ситуації, це зробити деякі вправи, щоб заспокоїти свій розум. Як нам варто діяти, щоб наш розум прийшов до ладу? Для досягнення стану ментального заспокоєння навіть в стресовій ситуації слід навчитися правильно медитувати,

Найпростіша медитація, яку ви можете практикувати в стресовій ситуації, – це споглядати своє дихання. Дихання насправді - це дивовижна річ, воно змінюється відповідно до ситуацій, тому коли ми перебуваємо в жахливому моменті, коли ми перебуваємо в небезпечному моменті, яким є наше дихання? - воно стає швидким і коротшим, ми беремо короткі та швидкі дихальні моделі. Природа нашого дихання є такою, що коли ми лягаємо спати, ми робимо глибокий вдих і дозволяємо відбуватися тим процесам, які призводять нас до заспокоєння і сну. Це ознака того, що наше тіло показує, що ми збираємося відпочити. Тому, якщо нам потрібно стати мирними, безтурботними і заспокоєними у складній чи стресовій ситуації, нам так само потрібно перебудувати своє дихання, аби скерувати свідомість і весь організм у правильному напрямку.

Відтак, у складній, жахливій і стресовій ситуації просто поглибте свої вдихи, ви можете це зробити, вдихніть глибоко і відпустіть це, і поміркуюте над моделлю свого дихання, тепер ви можете це зробити, але для цього потрібно трохи практики, правильну методику заспокоєння диханням ви не зможете зробити це без практики.

Якщо вам потрібно зупинити думки, які постійно з'являються і спричиняють тривогу в вашому розумі, просто практикуйте анапанасати, або те, що ми називаємо медитацією на дихання. Коли ви споглядаєте свій розум на цьому шаблоні дихання, але ви зосереджуєтесь на своєму розумі для вдиху та видиху це означає, що ваш розум перескакує від однієї думки до іншої. Але є лише дві думки - вдих і видих, і ви не думаєте ні про що інше, і це означає, що ви скоротили тисячі й мільйони думок до двох – а це вже значний крок. Тож якщо вам це вдасться і ви це зробите як практику, ви відчуєте, що ваш розум стає все більш і більш умиротвореним і заспокоєним. Тому щоразу, коли ви стикаєтесь зі складною та стресовою ситуацією, намагайтеся глибоко дихати, відчувати себе, трохи глибоко вдихніть і відпустіть зайві думки та емоції, - і це змусить вас почуватись краще.

Отже, якщо вам потрібно зіткнутися зі складною ситуацією, ви повинні бути готові не відволікаючись на думки, заспокоїти свій розум, а також як додаткову річ, ви повинні практикувати любов і доброту, а також практикувати прощення, якщо можете. Якщо ви зможете практикувати такі чудові якості, як співчуття, любов і доброта, особливо прощення, ви, відповідно, зможете зберегти ваше миролюбство, тому що коли ви прощаєте людей, прощаєте людям їх вчинки, слова, думки, наміри щодо вас, це означає, що ви відпускаєте їх правильно. І що більше ви прощаєте, то більше ви відчуєте мир всередині.

3.2. Кундаліні йога під час війни

У сучасному світі, де ми постійно стикаємося з викликами і загрозами, стрес став невід'ємною частиною нашого життя. Хоча короткочасний стрес може бути корисною реакцією організму, його хронічна форма призводить до виснаження, серйозних проблем з імунітетом, тривоги та інших негативних наслідків для здоров'я. У світі, сповненому викликів та невизначеності, питання про те, як знайти внутрішню рівновагу та підтримку, стає особливо актуальним. Для тих, хто опинився в епіцентрі життєвих випробувань, духовна практика

Кундаліні Йоги може стати дороговказом, що веде до виявлення і вивільнення сили та потенціалу, які дремають у нас самих.

Історія Кундаліні Йоги налічує тисячі років, виходячи з давніх індійських традицій. Ця форма йоги виникла як спосіб пробудження та маніпуляції внутрішньою духовною енергією. Древні тексти, такі як "Тантри" та "Упанішади", вже згадували про кундаліні як про містичний змії, що знаходиться неактивним в основі хребта. З часом, Кундаліні Йога розвивалася та адаптувалася, набувши популярності у Західному світі у ХХ столітті завдяки майстрам, які принесли її знання за межі Індії. Сьогодні ця практика є частиною світової духовної спадщини, об'єднуючи людей у пошуках внутрішнього пробудження.

Ось декілька ключових переваг цієї унікальної практики:

З'єднання з Внутрішнім Я: Кундаліні Йога допомагає почути свій внутрішній голос, який веде нас, дає відповіді та слугує компасом у житті. Вона дає можливість прорватися крізь шум сучасного світу та знову налагодити зв'язок з власною сутністю. Практика вчить прислухатися до своїх відчуттів, думок та емоцій, усвідомлюючи, що кожен рух, кожен вдих сприяє духовному зростанню.

Розширення Духовності: Медитація, яка є центральним елементом Кундаліні Йоги, веде до глибокого самопізнання через спокій та зосередженість. Спеціальні асани, які використовуються під час практики, допомагають відчутти єднання тіла та духу. Це єднання дає можливість краще розуміти свої внутрішні потреби, бажання та почуття.

Зменшення Стресу: Кундаліні Йога пропонує методи та підходи, які допомагають знизити рівень стресу, який став невід'ємною частиною сучасного життя. Регулярна практика дарує внутрішній спокій та рівновагу, зміцнюючи психічне здоров'я.

Підвищення Енергії: Асани та дихальні вправи, що входять до складу Кундаліні Йоги, наповнюють організм енергією. Вони покращують кровообіг, стимулюють енергетичні центри тіла та збільшують витривалість.

Гармонізація Емоцій: Практика Кундаліні Йоги допомагає збалансувати емоції, зменшуючи тривогу та депресію, а також стимулюючи позитивне мислення, що, в свою чергу, робить значний вплив на якість життя.

Покращення Концентрації: У часи криз та невизначеності, зосередженість стає особливо важливою. Медитації, що є частиною Кундаліні Йоги, допомагають збільшити концентрацію, зосередженість та психологічну стійкість [15].

Як розпочати практику Кундаліні Йоги? Почати практику Кундаліні Йоги може здаватися складним завданням, але з правильним наставником та ресурсами цей процес стає цілком зрозумілим та навіть захоплюючим.

Ось декілька порад, які допоможуть вам розпочати:

Знайдіть кваліфікованого інструктора: Важливо знайти інструктора, який має досвід викладання Кундаліні Йоги та володіє необхідними знаннями та навичками.

Відвідайте пробне заняття: Багато студій Кундаліні Йоги пропонують пробні заняття, які дають вам можливість ознайомитися з практикою та вирішити, чи підходить вона вам.

Не соромтеся ставити питання: Кундаліні Йога може здатися складною на перший погляд, тому не соромтеся ставити питання своєму інструктору. Він або вона допоможе вам зрозуміти практику та дасть вам необхідні вказівки.

Будьте терплячі: Як і будь-яка нова практика, Кундаліні Йога потребує часу та зусиль. Не очікуйте, що ви досягнете ефекту за день. Просто продовжуйте практикувати регулярно, і ви відчуєте покращення з часом.

Пам'ятайте, що Кундаліні Йога – це не просто фізична практика, а й духовний шлях. Вона може допомогти вам знайти спокій, силу та єднання з собою та з навколишнім світом.

Спільнота як джерело сили. У складні часи, згуртованість і підтримка спільноти може робити дива. Практикувати йогу разом, ділитися своїми переживаннями та відчувати єдність – все це створює основу для міцних взаємин. Кундаліні Йога, з її спільними медитаціями та груповими заняттями,

може служити мостом, який здатен з'єднувати людей та стимулювати формування зв'язків між ними.

Важкі часи, особливо ті, які переживає зараз Україна, приносять безліч викликів і страждань, але водночас вони можуть стати каталізатором для внутрішнього росту та самопізнання. Кундаліні Йога пропонує інструменти та техніки, які можуть допомогти людям знайти спокій, силу та надію в ці складні часи. Нехай ця давня практика допоможе українцям знайти світло в темних часах.

3.3. Актуальність буддизму для західної психотерапії

Буддизм та західна психотерапія, на перший погляд, здаються двома абсолютно різними системами. Буддизм – це духовна традиція, що налічує тисячі років і фокусується на звільненні від страждань через розуміння природи розуму. Західна психотерапія – це наукова дисципліна, що з'явилася в ХІХ столітті, і яка прагне допомогти людям вирішити психологічні проблеми та покращити своє психічне здоров'я.

Однак, незважаючи на їхні часто суттєві відмінності, між буддизмом та західною психотерапією все ж існує багато спільного. Обидві системи визнають важливість розуму та його безумовний вплив на наше фізичне життя. Обидві прагнуть допомогти людям звільнитися від страждань та покращити своє психічне благополуччя [30].

Тож який зв'язок між буддистською практикою та західною психотерапією як наукою та психотерапевтичною практикою?

Іноді люди схильні об'єднувати ці дві практики разом, керуватися двома способами, що може бути не дуже корисним. Адже західна психотерапія, зокрема, має справу з проблемами психічного здоров'я. Але, як виявляється, воно насправді досі не має чіткого визначення, на відміну від певних психічних розладів які теж часом буває нелегко визначити. Те, що мається на увазі під психічним здоров'ям, досі постає предметом наукових дискусій і залежить від позицій тих чи інших психологів та шкіл, які вони репрезентують. Але, попри

все, ми можемо визначити певні стани, і зазвичай вони визначаються за рядом ознак, на відміну від того, що ми вважаємо не хворобою, психічною хворобою чи психічним розладом. Ми можемо придумати такий собі список найпоширеніших із них, включаючи тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), депресію, шизофренію та всі види зловживання психоактивними речовинами, усі види подібних розладів.

Що таке психотерапія, який у цьому сенс? Звичайно, існує багато різних підходів до психотерапії, є багато різних видів методик, але загалом всі вони виходять зі спроб якось примирити нас з нашою власною історією, або історією певного типу травматичної події, історією нашого дитинства, з нашою родиною, і спробувати начебто інтерпретувати цю історію таким чином, щоб це було не травматичним, а більш прийнятним для нас у майбутньому.

Духовна практика та клінічна психотерапія поєднуються в тому, що вони обидві прагнуть відновити цілісність та глибше відчуття сенсу в нашому повсякденному житті. Буддизм сам по собі був психологією протягом двох з половиною тисяч років, він досяг успіху в розумінні роботи розуму та вивченні того, як адаптувати свої ідеї, прагнення, щоб сприяти досягненню щастя. Буддистська психологія фактично витримала випробування часом і виявилась доволі ефективною. І ми також маємо західну психологію, яка має великий вплив на життя людей, і іноді багатьом із нас, можливо, доведеться піти до психолога та мати справу з деякими проблемами у нашому житті, але зокрема, метою психології буде здебільшого просто, фактичне доведення їх до стану легкості в їхньому житті.

Звичайно, ідея стану легкості та щастя та способи його досягнення в сучасній психології не зовсім збігаються з тим, що ми маємо в буддизмі, і, зокрема, самі ідеї щастя та миру дуже відрізняються. Тому розглядати буддизм і психологію або розглядати психологію в рамках буддизму стає дуже захоплюючою сферою, щоб знайти глибше розуміння сенсу життя. Західна психотерапія та буддистські психопрактики пропонують різні підходи до

психічного благополуччя та особистого зростання. Обидві мають свої сильні та слабкі сторони, і важливо їх розуміти, щоб зробити свідомий вибір.

Ось деякі з обмежень західної психотерапії порівняно з духовними практиками буддизму. Західна психотерапія часто буває зосереджена на лікуванні симптомів психічних розладів, таких як тривога, депресія та стрес. Її мета – допомогти людям почувати себе краще, але вона може не вирішувати кореневі причини цих проблем. Окрім того, більшість західних методів психотерапії є короткостроковими, що означає, що вони зосереджені на полегшенні симптомів протягом декількох тижнів або місяців. Це може бути недостатньо для людей, які потребують більш глибокої та тривалої роботи над собою. Зосередженість на індивідуальному підході часто робить відвідування психотерапевтичних сеансів дорогим і недоступним для більшості. Окрім того, такий підхід узалежнює пацієнта від терапевта, який направляє процес лікування. Це може бути корисно, але також може заважати розвитку самостійності та відповідальності. Нарешті, західна психотерапія часто ігнорує духовну складову людського досвіду, тоді як буддистські практики, навпаки, визнають важливість духовності для психічного благополуччя.

Є ряд особливостей буддистських практик, які можуть компенсувати зазначені обмеження західної психотерапії. Так, зокрема, вони приділяють увагу причинам психічних страждань, знаходячи їх у невігластві, прив'язаності та егоїзмі, та допомагають людям зрозуміти ці причини і навчитися їх позбуватися. Також буддистські практики – це довгостроковий шлях до самопізнання та звільнення, який не пропонує швидких рішень, але дає людям час для глибокого дослідження себе і здатен призвести до глибоких та тривалих змін. Буддистські практики не узалежнюють пацієнта від терапевта, ґрунтуючись на самостійній практиці та саморозвитку, а також навчаючи людей брати на себе відповідальність за своє власне психічне благополуччя. Вагомою перевагою цих практик є їх доступність для будь-якої людини, незалежно від її фінансового стану чи соціального статусу. Нарешті, ґрунтуючись на цілісному підході до розуміння людини в єдності тіла, розуму та духу, вони інтегрують

духовний аспект людського буття, допомагаючи людям знайти сенс та мету в житті, а також впоратися з екзистенційними (смиисложиттєвими) питаннями.

Буддійські духовні практики, які протягом століть використовувалися в Азії для досягнення психічного благополуччя та самоусвідомлення, дедалі більше цікавлять західних психологів та психотерапевтів. Їхні принципи та методи стають цінним доповненням до західної психотерапії, пропонуючи нові та ефективні підходи до лікування психічних розладів та сприяння особистому зростанню. Звісно, процес інтеграції буддійських психопрактик у західну психотерапію все ще перебуває на ранній стадії розвитку. Існують певні виклики, які необхідно подолати, наприклад, потреба в більш ретельних дослідженнях та розробці стандартизованих протоколів лікування. Однак, потенційна користь від інтеграції цих практик значна. Буддійські духовні практики можуть допомогти західній психотерапії стати більш ефективною та доступною для ширшого кола людей.

3.4. Застосування західних і буддистських психотерапевтичних практик для терапії ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це серйозний психічний стан, який може виникнути після переживання травматичної події. Симптоми ПТСР можуть включати повторні переживання травми, флешбеки та галюцинації, кошмари, тривогу, депресію, емоційне заціпеніння, дратівливість, спалахи гніву, замикання в собі, почуття сорому та ненависті до себе, тощо [Дет. див: 25: С.14-23]. Важливо розуміти, що в умовах триваючої війни травматичним може бути не лише досвід вояків – учасників бойових дій, але й досвід їх близьких, рівно ж як і звичайних цивільних людей – дорослих і дітей, чиє життя відбувається далеко від лінії фронту, але які не можуть відмежуватися від трагічних подій і реалій життя.

Сьогодні існує багато різних підходів до лікування ПТСР, включаючи західні психотерапевтичні практики та буддистські духовні практики.

Західні психотерапевтичні практики загалом на сьогодні полягають у поєднанні декількох методик:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): ґрунтується на принципі, що думки, емоції та поведінка пов'язані між собою. КПТ-терапевт допомагає розпізнати та змінити негативні думки та поведінку, які можуть посилювати симптоми ПТСР.
- Експозиційна терапія полягає в поступовому зануренні людини у травматичні спогади та чинники у безпечному середовищі. Це може допомогти зменшити страх і тривогу, пов'язані з травмою.
- Десенсибілізація та повторна обробка рухів очима (ДПРР) – це тип терапії, який поєднує експозиційну терапію з рухами очей. Вважається, що контроль за цими рухами допомагає перерформувати травматичні спогади у менш болісні і не травматичні. [25, С.5]

Буддистські психотерапевтичні практики користуються істотно ширшим арсеналом методик для терапії ПТСР. Серед них і ті, про які вже йшлося у попередніх розділах:

- Медитація, за допомогою якої можна навчитися зосереджуватися на теперішньому моменті та відпускати негативні думки й емоції. Це може бути корисно для людей з ПТСР, які борються з нав'язливими спогадами та флешбеками.
- Уважність, як практика усвідомлення своїх думок, емоцій та відчуттів без судження. Це може допомогти краще зрозуміти та контролювати свої емоції.
- Йога може допомогти зменшити стрес і тривожний стан, а також істотно покращити фізичне та психічне здоров'я.
- Самоспівчуття як практика доброти і співчуття до себе може бути помічною для людей з ПТСР, які потерпають від почуття хибної провини і самозвинувачень.
- Практика усвідомленості навчає зосереджувати увагу на теперішньому моменті без судження. Це може допомогти людям з ПТСР краще

усвідомлювати свої думки, емоції та відчуття, та краще справлятися з симптомами.

- Практика співчуття спрямована на розвиток співчуття до себе та інших. Це може допомогти людям з ПТСР зменшити відчуття самотності та ізоляції, а також полегшити їм прощення себе та інших.
- Майндфулнес як практика усвідомленого сприйняття теперішнього моменту здатна допомогти людям зменшити повторні переживання травми та сконцентруватися на теперішньому моменті, що полегшує повернення до повноцінного повсякденного життя.

Слід зазначити, що не всі методи лікування ПТСР однаково підходять для всіх людей. Найкращий підхід завжди залежить від індивідуальних потреб та цілей. Так, зокрема, індивідуальний підхід, практикований переважно західною психологією, більше підходить для роботи з військовими, тоді як групові заняття ефективніші щодо людей, які потерпають через ПТСР, який має «не воєнні» причини. Як виняток (за свідченнями українських військових психологів) – групова терапія бійців, яких об'єднує спільний досвід, де присутність побратима не сприймається як «стороння», а радше, як дружня підтримка. Багато людей з ПТСР знаходять полегшення, поєднуючи західні та буддистські психотерапевтичні практики. Це може бути ефективний спосіб отримати більш всебічне та цілісне лікування. Важливо пам'ятати, що ПТСР – це поширений розлад з різними симптомами і критеріями, і є багато ефективних методів лікування.

Західні та буддистські психотерапевтичні практики пропонують різні підходи до лікування ПТСР. Обидва напрями можуть бути ефективними, але важливо розуміти їхні особливості, щоб зробити свідомий вибір, який метод підходить в конкретному випадку.

ВИСНОВКИ

В ході проведеного аналізу впливу буддистської психології та східних духовних практик на сучасну психотерапію та культуру в цілому, ми дійшли наступних висновків:

Буддистська психологія, поряд із іншими східними духовними практиками справили значний вплив на західну психотерапію та психоаналітичну концепцію Карла Густава Юнга, фокусуючись на глибинних (архетипних, до-рефлексивних і до-свідомих) аспектах людського розуму і свідомості. Принцип синхронності Юнга може бути пов'язаний з буддистським розумінням карми і взаємозалежності всіх явищ. Це може допомогти пояснити несподівані інсайти і духовні переживання, які виникають під час медитації.

Попри різні з буддизмом культурні і філософські основи, один із засновників екзистенційної психології Ролло Мей, зосереджуючи увагу на питаннях існування, свободи, вибору та значення життя, є співзвучний з буддизмом в розумінні первинності людського існування щодо сутності, свободи вибору щодо невизначеності і тривоги, пріоритету автентичності й вірності переконанням перед суспільними нормами.

Маючи багатовікову історію і багатий спадок, що вплинув на духовне життя багатьох (в тому числі сучасних) культур, буддистські духовні та філософські практики продовжують відігравати значну роль в житті й духовному саморозвитку сучасної людини через використання: фізичних вправ, дихальних технік, медитації й етичних принципів йоги як для оздоровлення фізичного, так і для духовного самовдосконалення.

Психотерапевтичні аспекти східних духовних практик полягають в тому, що вони пропонують унікальний підхід до психічного здоров'я, який ґрунтується на самопізнанні, самосвідомості та саморозвитку, допомагаючи людям краще зрозуміти себе, свої думки, емоції та поведінку, розвинути емоційну стійкість та краще справлятися зі складними життєвими ситуаціями, а

також віднайти сенс та мету життя, коли вони почуваються втраченими або незадоволеними своїм життям. Цінність цих практик в тому, що вони допомагають зосередитися, заспокоїти розум і знизити рівень стресу. Творчі практики теж є хорошим заняттям для заспокоєння, заняття музикою, малюванням або іншими видами творчості та можуть бути формою духовного самовираження і допомогти у подоланні травматичного досвіду.

Вплив практик медитації на свідомість та емоційний стан людини при терапії депресій, тривожних розладів та поведінкових патернів страждання дозволяє зробити висновок, що буддистська психологія дає можливість глибокого розуміння внутрішнього світу людини та шляхів досягнення психічного благополуччя, акцентуючи увагу на самопізнанні, медитації та сприйнятті реальності, перебуванні в моменті тут і зараз. Вона дає інструменти для подолання страждань та досягнення гармонії між тілом та розумом. Буддистська психологія сприяє розвитку емоційного розуміння себе та допомагає людям знаходити внутрішню рівновагу та спокій.

Безумовно, і західні, і східні психотерапевтичні практики мають свої переваги і обмеження. Однак, буддійські духовні практики, які століттями використовувалися в Азії для досягнення психічного благополуччя та самоусвідомлення, сьогодні дедалі більше цікавлять західних психологів та психотерапевтів. Їхні принципи та методи стають цінним доповненням до західної психотерапії, пропонуючи нові та ефективні підходи до лікування поширених психічних розладів та задля сприяння самовдосконаленню особистості. Безумовно, з огляду на ряд переваг і обмежень обох психотерапевтичних систем, процес інтеграції буддійських психопрактик у західну психотерапію все ще перебуває на ранній стадії розвитку. Наявний ряд викликів, зокрема, потреба більш ретельних досліджень та розробки стандартизованих протоколів лікування, не зменшує, однак, потенційної користі від інтеграції цих практик в сучасних умовах.

В умовах триваючої понад десять років війни в країні особливо актуалізується пошук оптимальних і ефективних стратегій і практик терапії

посттравматичних стресових розладів (ПТСР) як учасників бойових дій, так і їх родин, рівно ж як і цивільних осіб в регіонах, віддалених від лінії фронту. Сучасна психологія і соціальна педагогіка накопичили чималий арсенал методик лікування цих розладів з метою повноцінної інтеграції таких людей в суспільство. Західні та східні психотерапевтичні практики пропонують різні підходи до лікування ПТСР. Однак, обидва напрями можуть бути корисними, коли розуміти їхні особливості задля свідомого вибору методів у кожному конкретному випадку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абідгарма – стародавні буддійські тексти - <https://tureligious.com.ua/abhidharma/>
2. Ахметова О. Теорія індивідуації Карла Густава Юнга - <https://www.akhmetova.com.ua/teoriya-individuatsiyi-karla-gustava-yunga>
3. Борі Дж. С. На шляху до буддистської психотерапії - <https://eustudiesweb.com/towards-a-buddhist-psychotherapy/>
4. Буддизм в Україні - https://risu.ua/buddizm-v-ukrajini-istoriya-problemi-ta-perspektivi-rozvitku_n11617
5. Буддійські медитації – навчальна практика досягнення спокою - <https://bucha.com.ua/index.php?newsid=1151072035>
6. Вертель А.В. Карл Юнг і психологія свідомості у буддизмі: Компаративний аналіз - <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7950/1/13.pdf>
7. Корнюшина О. Як пережити бентежні часи: 6 буддійських практик - <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/03/24/247900/>
8. Котигорошко В. Архетипи Карла Юнга: що це і якими вони бувають - <https://www.gasformind.com/arkhetypy-yunha/>
9. Лубський В.І., Бурлак С.М. та ін. Релігієзнавство. – Підручник. Філософська концепція буддизму. - <https://buklib.net/books/32791/>
10. Низовець А. Як зменшити стрес через війну. Основи практики mindfulness - <https://life.liga.net/amp/poyasnennya/news/kak-umenshit-stress-iz-za-voyny-osnovy-praktiki-mindfulness>
11. Осичнюк Є. Що таке дзен-буддизм, дзен, і дзадзен - <https://booknet.ua/reader/shcho-take-dzen-buddizm-dzen-dzadzen-b419885>
12. Основні положення буддизму як психотерапевтичної системи - http://ni.biz.ua/1/1_1/1_17414_osnovnie-polozheniya-buddizma-kak-psihoterapevticheskoy-sistemi.html

13. Процик І.В. Поняття архетипу в науковій літературі: генетико-теоретичний аспект.
https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/fil_2009_2/056-67.pdf
14. Смірнов В. Українська йога.
<https://life.pravda.com.ua/health/2017/12/08/227848/>
15. Стовба Ю. Кундаліні йога: Засіб відновлення під час війни -
https://mukachevo.net/news/kundalini-yoha-zasib-vidnovlennia-pid-chas-viyny_5768832.html
16. Столяренко О.Б Психологія особистості.
<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
17. Франкл. В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі.
https://www.google.com.ua/books/edition/_/CVrOCwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1&pg=PP1&dq=%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81+%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8+%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%BE+%D0%BC%D0%B5%D0%B9
18. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме.
<https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/legal/article/download/320/321/>
19. Benefits of Mindfulness -
<https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
20. Buddhist meditation in the Samatha tradition -
<https://samatha.org/buddhist-meditation-samatha-tradition>
21. Buddhist Psychotherapy and coaching -
<https://eggshelltherapy.com/buddhist-psychology/>
22. Carl Jung's Theory Of Personality: Archetypes & Collective Unconscious - <https://www.simplypsychology.org/carl-jung.html>
23. Comparing Two Types of Meditation – Samatha and Vipassana -
<https://emdrhealing.com/samatha-vs-vipassana-meditation/>

24. Combining Yoga with Buddhist Practice - <http://studybuddhism.com/en/advanced-studies/history-culture/interreligious-dialogue/combining-yoga-with-buddhist-practice>
25. Cruse V. The Soldier's Guide To PTSD - https://mcusercontent.com/0a6ebb51c9b16d4365aef4354/files/07ffd039-1a21-451c-a682-467db8d06441/Quickstart_Guide.pdf
26. Japanese Zen Buddhist Philosophy <https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>
27. Jungian Psychology: Unraveling the Unconscious Mind - <https://positivepsychology.com/jungian-psychology/>
28. Mindfulness: Exercises, Techniques, & How to Practice - <https://www.choosingtherapy.com/mindfulness/>
29. Shamatha meditation to calm your mind - <https://divineyu.com/blog/shamatha-meditation-to-calm-your-mind/>
30. What Buddhism and Psychotherapy Are Learning From Each Other - https://www.huffpost.com/entry/what-buddhism-and-psychot_b_5549963
31. Yoga, Buddhism, Relationships and Personality - <https://pdx.pressbooks.pub/humanrelations/chapter/buddhism-yoga-and-ideas-about-relationships-and-personality/>