

УДК 294.3  
ББК 86.35

By arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
4720 Walnut Street #106, Boulder, CO 80301 USA  
www.shambhala.com

Публикуется по согласованию  
с издательством «Шамбала Паббликейшнз»,  
Боулдер, Колорадо, США,  
и Агентством Александра Корженевского.

*Перевод с английского А. Никулиной и Е. Никишихиной*

**И91** 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. Никишихиной]. 2-е дополненное изд. — М.: Ганга, 2017. — 368 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9500732-6-7

В сборник вошли статьи современных учителей тибетского буддизма и ведущих мировых учёных и специалистов по здоровью, которые предлагают читателю завораживающий взгляд на ум и эмоции, новые исследования и рассказы «из первых уст» о том, как медитация с успехом применяется сегодня в области медицины и в социальной сфере.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© The Tertön Sogyal Trust, 2013

© А. Никулина; Е. Никишихина, перевод, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ганга», 2017

ISBN 978-5-9500732-6-7 (рус.)

ISBN 978-1-59030-588-1 (англ.)

## Содержание

<i>Вступительное слово Светланы Ланда</i> .....	8
<i>Благодарности</i> .....	12
<i>Предисловие</i> .....	14
<i>Вступление</i> .....	17

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

<b>Буддийский взгляд на медитацию и здоровье</b> .....	35
1. Понимание ума и медитации: буддийский подход к благополучию <i>Согьял Ринпоче</i> .....	37
2. Методы медитации в буддийской традиции <i>Джецун Кхандро Ринпоче</i> .....	59

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

<b>Наука медитации</b> .....	79
3. Польза медитации: научная реальность <i>Д-р Фредерик Розенфельд</i> .....	81