

УДК 294.38

doi: 10.18101/1994-0866-2017-5-68-76

ФЕНОМЕН СЕКУЛЯРНОГО БУДДИЗМА КАК ЯВЛЕНИЕ
ЗАПАДНОГО ОБЩЕСТВА: МЕДИТАЦИЯ, УМ И ЖИЗНЬ

© *Аякова Жаргал Аюшиевна*

кандидат философских наук, специалист отдела международных связей,
Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова
Россия, 670034, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8
E-mail: azhargal@yandex.ru

Буддийский взгляд на проблему личности, природу его сознания глубоко научен и связан, прежде всего, с его психологическим аспектом, исследующим состояние ума и методы его трансформации, одним из которых является буддийская медитация. В настоящее время на Западе научные и академические круги широко обсуждают медитативные практики с точки зрения их психотерапевтической пользы и применения в повседневной жизни. Самым известным научным сообществом по изучению медитативных практик и их влияния на мозг является «Ум и жизнь», созданное в США под патронажем Его Святейшества Далай-ламы XIV. Буддийская медитация в общем смысле рассматривается как духовная дисциплина, позволяющая обрести определенный контроль над мыслями и чувствами. Сегодня практика медитации пользуется широкой популярностью среди западных мирян и часто интерпретируется как mindfulness или «практика осознанности».

Ключевые слова: Далай-лама XIV; западные ученые; медитация; психология; секуляризация; буддийская философия.

Буддизм является сложным и многоаспектным явлением. Исследователи рассматривают буддизм как религию, философию, этику, культурную традицию, цивилизацию, а с проникновением буддизма на Запад его все чаще интерпретируют как «науку об уме». Научный аспект буддизма на Западе связывают с практикой медитации, одним из способов трансформации и тренировки ума, являющейся «ядром буддийских представлений о внутренней культуре личности» [6, с. 13]. «С буддийской точки зрения, медитация — это духовная дисциплина, позволяющая обрести определенный контроль над своими мыслями и чувствами» [3]. Прежде, являясь основным занятием монахов, сегодня буддийская медитация широко распространилась среди мирян, рассматривающих ее с точки зрения нерелигиозной формы буддизма, научного обоснования и эффективности для улучшения физического и эмоционального состояния человека и общества в целом. В этом смысле буддийская медитация пришлась по душе западному человеку и стала крайне востребованной. Так, 14–15 миллионов американцев в США медитируют регулярно [17]. Популярность медитативных практик в современном американском обществе обусловлена необходимостью противостоять растущей напряженности повседневной жизни, а также усиливающимся стремлением людей исследовать, защитить и расширить собственный духовно-нравственный потенциал. Не обращаясь к религиозным аспектам буддийской медитации, американцы нашли полезными и эффективными ее

способность гармонизировать внутренний мир и отношения с внешней средой. Здесь буддийская практика обретает секуляризированный характер, формирующийся на основе философской доктрины буддизма и отвечающий современным вызовам глобального общества.

Секулярный буддизм подходит к проблемам личности и общества без религиозных понятий и терминов, с рациональным обоснованием и практическим соображением, в основе которых лежат буддийские принципы и методы. Западные буддисты нашли наиболее привлекательными и подходящими для них философские интерпретации Четырех благородных истин, Восьмеричного пути, буддийского сострадания (каруны). В них сложно обнаружить «религиозный» фактор, но они есть «метод и мудрость», способствующие развитию и совершенствованию качеств ума, т. е. его *пробуждения*, под которым понимается постижение Четырех благородных истин и последовательное преодоление этапов Восьмеричного пути, причем Восьмеричный путь не рассматривается в линейной последовательности с конечной целью, а является целью сама по себе. Здесь пробуждение не является абсолютным, трансцендентным опытом, а представляет собой сложный взаимосвязанный процесс трансформации ума, ядром которого является анализ страдания (дуккхи), возникновения, прекращения, Пути [10, с. 99]. Еще академик И. Ф. Щербатской выражал мнение об учении Будды, что «едва ли можно сказать, что все это представляет систему религии, а все учение суммируется в формуле так называемых "Четырех Благородных истин"» [9, с. 59–60].

Рефлексия над Четырьмя благородными истинами является основополагающей буддийской практикой. *Первая истина* говорит, что рождение, старость, болезнь, смерть, влечения и желания — все есть страдание. Кратковременность мирских удовольствий и последствия при их истечении или утрате приводят к подлинным источникам страха и беспокойства. *Вторая истина* — истина о причине страданий. Она говорит о том, что нет ничего необусловленного, все есть причинно-следственные связи и отношения. Так как каждое событие порождается некоторыми условиями, должно существовать нечто, бытие которого порождает страдание. Таким образом, все сводится к элементам взаимообусловленного происхождения или пратитьясамутпады. *Третья истина* — истина прекращения страданий. Самоконтроль над страстями и эмоциями, постоянное размышление над истинами ведут через стадии сосредоточения к высшей мудрости, достижение которой обеспечивает освобождение от власти земных желаний. *Четвертая истина* — истина о пути прекращения страдания или Восьмеричном благородном пути. Путь предполагает нравственные установки: правильные взгляды, правильные стремления, правильную речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное намерение, правильное усилие, правильную концентрацию. Буддийские учителя уделяли особое внимание толкованию каждого звена Восьмеричного благородного пути. Под правильными взглядами следует понимать знание и верное толкование Четырех благородных истин. Правильное стремление — это решимость познавшего Четыре исти-

ны человека действовать в соответствии с ними в своей повседневной жизни с твердым намерением преобразовать свою жизнь. Правильная речь лишена лжи, клеветы, оскорблений, пустословия и т. п. Правильная решимость обнаруживает себя в правильном действии или поведении и подразумевает отказ от уничтожения живых существ, воровства и других поступков, наносящих вред другим существам. Правильное действие — это не соблюдение внешнего ритуала, а внутренний добродетельный посыл. Под правильным образом жизни понимается проявление решимости в честном способе добывания средств к существованию. Под правильным усилием подразумевается проявление решимости преодолевать все негативные мысли и эмоции, обуздание желаний и страстей. Под правильной направленностью ума следует понимать внимание или памятование о том, что уже осознано и достигнуто на Пути. Здесь в качестве методов могут выступать шаматха и випашьяна. Правильное сосредоточение — это путь глубокой медитации или дхьяны, обретение внутреннего покоя и умиротворения ума, ведущий к конечной цели — прекращении страдания [1, с. 66].

Практика медитации принята на вооружение западными учеными, психологами, психотерапевтами, врачами, различными центрами медицины и релаксации. Взаимодействие буддизма и западной психологии является одной из наиболее распространенных тем американского научного и медицинского сообществ. Далай-лама XIV на своих выступлениях говорит, что научный аспект буддизма касается описания материи функционирования ума и эмоций, поэтому медитация как тренировка и трансформация ума может служить психотерапевтической практикой для тех, кто в ней нуждается [4]. Хотя на протяжении последних лет западными учеными ведутся глубокие исследования в области буддийской психологии и нейробиологии, буддисты считают, что они находятся только на вершине айсберга всего массива знаний об уме, накопленных за историю существования буддизма. В 1980-х гг. Далай-лама инициировал обсуждение перспектив сотрудничества науки и буддизма, что привело к созданию института «Ум и жизнь» (The Mind and Life Institute), направленного на изучение медитативных практик. За прошедшие 15 лет более 100 буддистов, монахов и мирян, а также большое количество людей, недавно начавших заниматься медитацией, приняли участие в научных экспериментах в Висконсинском университете в Мэдисоне (University of Wisconsin in Madison) и в других университетах США [13, с. 172]. Исследования показали положительный эффект медитации на мозг и центральную нервную систему. Было установлено, что она благотворно влияет на развитие внимания, чувствительность восприятия, улучшает эмоциональное состояние, стабилизирует нейрофизиологические реакции на стрессовые ситуации, повышает функцию иммунной системы, регулирует деятельность центральной нервной системы. Нейрологи используют медитацию для исследования нейропластичности мозга, его возможности генерировать новые клетки и нейронные связи, которые влияют на эмоции, поведение и восприятие, а также для изучения внимания и обработки сенсорной информации [там же]. Ученые Гарвардской медицинской школы пришли к выводу, что медитация не только повышает функцию иммунной системы, но и помогает при заболеваниях сердца, уменьшает хронические

боли, способствует повышению уровня стрессоустойчивости, уменьшению озабоченности, подавлению переизбытка гормонов стресса. Различные виды медитации активизируют области мозга, отвечающие за чувство счастья и благополучия, и помогают бороться с такими негативными эмоциями, как ненависть, гнев, алчность, являющимися источниками страдания согласно буддийскому учению [15]. Известно, что развитые страны характеризуются высоким уровнем стресса и депрессивных состояний, обусловленных, прежде всего, социальными факторами. Например, ежегодно в США от депрессии страдает 9,5% населения, или примерно 20,9 миллионов взрослых американцев [16]. Депрессия мешает нормальной жизнедеятельности и причиняет боль и страдания не только больным, но и их близким. Для избавления от страданий, духовных и физических, на Западе впервые изобрели антидепрессант Prozac или, как его называют, «таблетку счастья». Буддизм же предлагает иной путь достижения счастья — исследование природы ума и очищение его от негативных качеств: ненависти, алчности, привязанности. Современный американский философ и ученый Алан Уоллес вместо термина «счастье» употребляет термин «процветание». Процветание человека зависит от полноценности или наполненности смыслом его существование. Для этого должны присутствовать четыре составляющие: первое — непричинение вреда телом, речью и умом; благотворное поведение и проявление таких качеств, как осознанность и сострадание; второе — чувство счастья, реализованное в манере поведения, в способе преодоления трудностей и в отношениях с другими людьми; третье — поиск истины, т. е. стремление понять природу жизни, действительности, межличностных взаимоотношений или природу ума; четвертое — жизнь, наполненная смыслом, должна отвечать на вопрос: «Что я дал этому миру?». Таким образом, Уоллес подытоживает, что такие четыре элемента, как добродетель, чувство счастья, истина и альтруизм, являются «наполнителями» смысла жизни счастливого человека [8].

Сторонники секулярного буддизма утверждают, что в основе своей буддийское учение не является религиозным, а потому здесь не может быть речи о вере. Отсутствие в буддизме Бога — творца, вечной души и искупления грехов показалось необычным, экзотичным и потому привлекательным для западного человека. Он проявляет интерес к буддизму, симпатизирует ему, изучает его философию и занимается медитацией. Хотя секуляризм — это «нерелигиозный подход к личной и общественной жизни, обмирщение в контексте взаимодействия сакрального и профанного (мирского), движение от священного к светскому» [7], здесь не подразумевается исключение религии из этической системы или отрицание ее в общественных сферах общества. В определении секуляризма мы исходим из того смысла, который вкладывает в это понятие Далай-лама XIV: «В своем понимании слова «секулярный» я отталкиваюсь от смысла, который обычно вкладывают в него в Индии. У современной Индии светская конституция, и она гордится своим статусом светского государства. В Индии слово «секулярный» не только не несет в себе оттенка неприятия религии или верующих, но, напротив, подра-

зумевают глубокое уважение и терпимость ко всем вероисповеданиям. Оно также означает принятие и беспристрастность, которые распространяются и на неверующих» [2]. Такое понимание секуляризма — взаимная толерантность и уважение ко всем вероисповеданиям — наилучшим образом раскрывает «мирскую» суть и включает в себе такие основополагающие человеческие ценности, как мир, альтруизм, сострадание, доброта, любовь и т. д. Актуальность того подхода не вызывает сомнений — современный мир как никогда сотрясают волны терроризма и насилия. Буддийский взгляд на решение острых социальных проблем человечества состоит не в распространении религиозных ценностей, а в утверждении общечеловеческих ценностей мира и прав человека, защиты природы, развития образования, укрепления нравственного и физического здоровья.

Буддийская медитация для западных последователей представляет собой совокупность методов нравственного и физического совершенствования, связанных с практикой (осознанности). Понятие *mindfulness* стало чрезвычайно популярным на Западе и часто интерпретируется как «принятие и фокусирование субъектом на настоящем моменте и непрерывное отслеживание текущего опыта» [12, с. 14], отражающее аспекты взаимодействия буддийской психологии и западной психологии эмпиризма. Известный американский ученый и мастер буддийской медитации в традиции випашьяны Дж. Голдштейн в своей книге «Mindfulness» объясняет, что существующие определения осознанности остаются неполными и поверхностными, «...спрашивая, “что есть осознанность?” все равно, что спросить, “что такое искусство или любовь?”» [там же]. Западные учителя склонны использовать формальный подход к практике буддийской медитации, не углубляясь в буддийское учение и не употребляя буддийские понятия и термины. Американский ученый Джон Кабат-Зинн, инициатор *mindfulness*-движения и программы по снижению стресса на базе осознанности (The Mindfulness — Based Stress Reduction), признается, что он намеренно употребляет «осознанность» не в значении ментального фактора, что обычно имеют в виду буддийские учителя, и объясняет: «если начну разграничивать всевозможные подходы к осознанности и ее развитию, существующие в различных традициях, будь то подход, выраженный в «Абхидхарме», или недвойственное понимание в традиции махаяны, никому это не будет интересно, да и большинство людей, по всей вероятности, это только запутает и лишит желания заниматься формальной практикой медитации. Однако ...людей чрезвычайно интересует страдание и возможность избавления от него — особенно, хотя и не только, — от своего собственного страдания» [5, с. 182].

Отсутствие религиозной составляющей в практике буддийской медитации позволяет говорить западным адептам о «буддизме без веры» по аналогии с названием популярной на Западе книги «Буддизм без веры» Стивена Бэтчелора. Бывший буддийский монах Бэтчелор в своих работах приходит к мысли о необходимости развития светского, агностического подхода и популяризирует секулярный буддизм, продвигая его в научные и академические круги. В своих произведениях «Buddhism without Beliefs», «Confession of a Buddhist Atheist», «After Buddhism: Rethinking for Dharmafora Secular Age» автор описывает Сиддхартху Гаутаму как историческую личность, да-

лекого от объекта религиозного идолопоклонничества. Его рассказы о жизни, изречения, диалоги с учениками и монастырские заветы были собраны и обобщены его последователями после его смерти и легли в основу буддийского учения. В отличие от различных видов буддийского модернизма, которые имеют тенденцию к модифицированию традиционных буддийских школ и практик в свете современных дискурсов, секулярный буддизм основан «на реконфигурации основных элементов самой Дхармы» [10, с. 87]. Его монашеский опыт и «доктринальная тяга» переплетаются с его попыткой осмысления древнеиндийского наследия буддизма с точки зрения современного западного человека: что может дать буддизм простым людям, как воплотить буддийское учение в своей повседневной жизни, чему учил реальный Будда. Скорее всего, он интерпретирует ранние канонические учения в собственно историческом контексте Будды таким образом, чтобы были продемонстрированы их ценность и актуальность для поколения людей, живущих в современное время. Действительно, под термином «секулярный» мы привычно понимаем «отдельный от любых религий и религиозной веры», но немаловажным является то, что латинский корень *saeculum*, переводимый как «род, поколение», отражает значение и актуальность явления в определенный период. Канадский философ Ч. Тейлор полагает, что сегодня именно секулярность задает направление духовного поиска и является условием, определяющим возможность (или невозможность) веры. Концепция Тэйлора «эксклюзивного гуманизма» (*exclusive humanism*), возможно, наилучшим образом приложима к процессам секуляризации буддизма в западном обществе. Описывая его возникновение, Тейлор опирается на определенный историко-культурный контекст как способ понимания людьми своего социального существования, особенностей взаимодействия, ожиданий и лежащих за ними нормативных представлений. В этом смысле секулярный буддизм тяготеет к тейлоровому «эксклюзивному гуманизму», не признающий иных целей, кроме человеческого процветания, и не знающий «никаких иных форм приверженности, кроме приверженности этому процветанию» [18, с. 19–20]. В свете этого социальная ангажированность буддизма является одной из характерных черт его секуляризации. Поэтому в центре исследования секулярного буддизма находятся такие проблемы, как экология, образование, медицина, биоэтика, аборт, эвтаназия, суициды и др. Доктрины буддийского учения о взаимозависимости всех явлений и их строгой причинности, драгоценности человеческой жизни, ценности окружающего мира и всех живых существ могут стать нравственной платформой для социального активизма.

В поисках решения проблем западные последователи обращаются к тем буддийским аспектам, которые они находят наиболее полезными и эффективными. Важно отметить, что эффективность буддийской медитации находится в прямой зависимости от глубины постижения ее философской основы. Очевидно, что философия и медитация взаимозависимы. Буддийская медитация в любой интерпретации требует знаний и тренировки. Исторические личности, их духовные достижения и просветления, религиозный опыт

и философское наследие не может игнорироваться в буддийской практике. Линии и передача знаний и мудрости в буддизме соблюдались и сохранялись на протяжении более 2 500 лет, благодаря чему современное общество до сих пор открывает для себя духовно-интеллектуальный потенциал буддизма. Они не могут быть примитивными и легкодоступными, они требуют напряжения мысли и духовной силы, преданности и убеждения. Формальное медитирование, т. е. без глубокого философского проникновения, не приведет к трансформации или пробуждению ума, но поможет решить некоторые психологические проблемы, сделать жизнь более комфортной и защищенной.

Многие особенности секулярного буддизма появились в связи с организационными процессами, происходившими в буддийских общинах мирян в течение последних десятилетий XX в., когда иерархические принципы буддийского монашества были ослаблены в пользу демократизации общественного объединения. Так, популярное Insight Meditation Society была основана на модернистских светских ценностях, сформированных под влиянием господствующей культуры и интеллектуальной элиты современного американского общества [14, с. 6]. Дж. Корнфилд (J. Kornfield), основатель Общества, учитель медитации и бывший буддийский монах заявил, что он практикует и обучает буддийской медитации без сложной системы ритуалов, монашеской одежды, мантр и других религиозных традиций. Один из первых учителей медитации С. Гоенка подчеркивает, что он учит практике медитации «доступной и полезной для людей разного происхождения, разных религий и убеждений, так как это учение об искусстве жить» [11]. Он выступал против всякого сектантства и обучал людей универсальным средствам достижения внутренней гармонии и наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия. Буддийскую медитацию он представлял как фундаментальное учение Будды, ядром которой является духовная практика (бхавана), состоящее из практики самонаблюдения (смрити), концентрации внимания (шаматхи дхьяны) и интуитивного прозрения (праджни). Таким образом, Гоенка обращается к буддизму как к прикладной или практической философии, нежели как к религии или, по крайней мере, полагается на буддийскую философию без догматизма.

Буддизм склонен рассматривать все учения и практики буддизма как «искусные средства», способные помочь людям различных типов и духовных уровней развиваться в направлении просветления, которого в данный момент они не могут осознать или представить. Будда считал, что его видение будет непостижимо для других существ, и он решил учить только потому, что осознал, что им нужно помочь дорасти до уровня, когда они сами увидят *истину*. Проблема высшей объективной истины в буддизме существует как проблема «истинного» состояния сознания адепта, когда ему открывается реальность как она есть. Возможно, не существует истины, которая имела бы самостоятельную ценность вне ценности духовно-нравственной трансформации сознания человека. Отсюда, его учение носит инструментальный характер, т. е. является методом, а не является истиной сама по себе. Философия Будды имеет конкретный адресат и определенную цель, связанную с духовным совершенствованием личности. Для постиже-

ния буддийской философской мысли были необходимы нравственные предпосылки и определенные качества ума адепта. Не случайно учение Будды описывалось как «Дхарма, долженствующая быть понятой умными людьми» [6, с. 10]. Таким образом, от «интеллектуалов» требовались самые глубокие и всесторонние знания буддийского учения, тогда как «простые люди» могли рассчитывать на добрую участь благодаря слепой вере. Поэтому последователи буддизма Махаяны развили новые учения и практики, подходящие людям различных темпераментов, стилей жизни и культур. Именно это обстоятельство позволило ему стать открытым и гибким учением, достигнуть большой эффективности в приспособлении к изменчивым историческим условиям и новым культурам.

Таким образом, западный последователь весьма скоро понял, что, применяя буддийские методы, можно: 1) уменьшить страдания и сосредоточиться на природе ума, понять естественные законы причины и следствия (медитация и терапия), 2) извлечь практическую пользу (прагматизм), 3) прийти к умозаключению через личный опыт и непосредственную проверку учения (эмпиризм). Возможно, западный взгляд на медитацию и ее практику далек от «истинно буддийской», но как путь к улучшению своей нравственной природы и физического состояния является почти идеальным. Одно лишь желание вступить на путь глубоких размышлений и отвлечения от мирской реальности может оказаться началом трансформации сознания к осознанности момента и его последствий, к осознанности причины и следствия. По мере того, как медитация постепенно входит в их повседневную жизнь, а осознанность (mindfulness) начинает пронизывать действия, слова и мысли, то появляется определенная простота, устойчивость, уверенность и готовность, благодаря которым люди могут воспринимать жизнь и сложность мира с добротой, состраданием и мудростью.

Литература

1. Аякова Ж. А. Социально-философские аспекты буддизма Бурятии: дис. ... канд. филос. наук. Улан-Удэ, 2004. 198 с.
2. Далай-лама XIV. Больше, чем религия. Этика для всего мира. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2016. 224 с.
3. Далай-лама XIV. Что мы понимаем под медитацией [Электронный ресурс]. URL: <http://dalailama.ru/messages/156-meditation.html> (дата обращения: 10.08.2016).
4. Далай-лама XIV. Интервью. [Электронный ресурс]. URL: <http://echo.msk.ru/programs/beseda/48586/> (дата обращения: 15.12.2016).
5. Кабат-Зинн Дж. Методы на базе осознанности в медицине и психиатрии // Исцеляющая сила медитации. М.: Ганга, 2016. 364 с.
6. Лысенко В. Г., Терентьев А. А., Шохин В. В. Ранняя буддийская философия. Философия джайнизма. М.: Восточная литература РАН, 1994. 383 с.
7. Гараджа В. И. Секуляризация. Электронная библиотека Института философии РАН. Новая философская энциклопедия. [Электронный ресурс]. URL: <http://iph.ras.ru/elib/2681.html> (дата обращения: 10.11.2015).
8. Уоллес А. Что такое истинное счастье? [Электронный ресурс]. URL: http://savetibet.ru/2012/06/18/alan_wallace.html (дата обращения: 01.01.2016)
9. Щербатской Ф. И. Избранные труды по буддизму. М.: Наука, 1988. 420 с.

10. Batchelor S. A Secular Buddhism // Journal of Global Buddhism. 2012. Vol. 14. P. 87-107.
11. Fronsdal, G. Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/insight-meditation-in-the-united-states-life-liberty-and-the-pursuit-of-happiness/> (дата обращения: 20.11.2016).
12. Goldstein J. Mindfulness: a practical guide to awakening. Boulder, Sounds True, 2013. 459 p.
13. McMahan D. Buddhist Modernism // Buddhism in the Modern World. N.Y.: Routledge. 2012. 176 p.
14. McMahan D. The Making of Buddhist Modernism. N. Y.: Oxford University Press, 2008. 299 p.
15. Corliss J. Mindfulness meditation can ease anxiety and mental stress. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967> (дата обращения: 18.10.2016).
16. Robins L. N., Regier DA (Eds). Psychiatric Disorders in America: The Epidemiologic Catchment Area Study. N. Y.: The Free Press, 1991. 399 p.
17. Summer-Brown Ju. The Conference on Tibetan Buddhism in Modern Western Culture, Emory University, 2010. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=eXrloDFgIvA> (дата обращения: 10.12.2016).
18. Taylor Ch. A Secular Age. Cambridge, MA, 2007. 376 p.

SECULAR BUDDHISM AS A PHENOMENA OF WESTERN SOCIETY:
MEDITATION, MIND AND LIFE

Zhargal A. Ayakova

Cand. Sci. (Philos.), Expert of International Relations Department,
Philippov Buryat State Agricultural Academy
8 Pushkina St., Ulan-Ude 670034, Russia
E-mail: azhargal@yandex.ru

The Buddhist view of the human, the nature of his mind has a scientific basis or in other words it can be called the science of mind related primarily to psychology, studying its transformation through meditation. Speaking about Buddhism as a science the Buddhists imply primarily its psychological aspect based on the current understanding of psychology as a scientific discipline that investigates mental processes and behavior. Nowadays scientific and academic milieu focuses on Buddhist meditation and its psychotherapeutic effects and practices in everyday life. The most well-known institute "Mind and Life" was established and organized in the USA under the patronage of His Holiness the 14th Dalai Lama to study meditation practices and their effects on the brain. Buddhist meditation in general terms is a set of methods of physical and spiritual self-improvement, a spiritual discipline to control the thoughts and feelings. Today, the practice of meditation is widely popular among Western laymen and is usually interpreted as mindfulness or practice of mindfulness.

Keywords: 14th Dalai Lama; Western scholars; Buddhist meditation; Buddhist philosophy; secular Buddhism.