



ISBN 5-86375-118-5

**Jon Kabat-Zinn**  
**WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE**  
 Mindfulness Meditation in Everyday Life

“ ”

2001

615.851  
 53.57  
 31

31 — :  
 / . . . — :  
 “ ”,  
 , 2001. — 208 . —  
 , .70).

(

ISBN 5-86375-118-5  
 ISBN 5-88389-038-5

© 1985, Jon Kabat-Zinn  
 © 2001,  
 © 2001,  
 © 1999, . ,  
 © 1999, . . ,  
 © 1999, . . ,

“ ”, ,

. 5 . . . 86  
88 90 93  
9 ? 96  
15 100  
? 17 104  
20 108  
22 111  
24 113  
26 114  
27 , 118  
... 29 120  
30 31  
32  
34  
35  
38  
40  
41  
44  
46  
50  
52  
54  
56  
59  
61  
64  
66  
70  
74  
77  
79  
81  
83  
85  
88  
90  
93  
100  
104  
108  
111  
113  
114  
118  
120  
122  
127  
129  
131  
133  
137  
? 139  
141  
144  
148  
150  
? 152  
155  
157  
160  
162  
166  
169  
? 171  
" 173  
177  
178  
180  
186  
188  
? 190





， ， ，

—

— ， ， ，

， ， ， ， ，

， ，

，

， ，

，

，

·

“ ”

，

，

—

·









45-

,

“

”.

,  
.  
\*  
,

?

1846





















— , — ,  
: , , . “ ”  
” — , , ,  
— ,  
.  
 , , : ?  
 , — .  
— , — .  
 , ,  
 , , ( ? ),  
 .  
 - : “ ,  
 , ” .  
 , “ —  
 ” “ ... , — . —  
 , ? ”  
 : “ ? ”  
 ] — , — :  
 , , !  
 , ,  
 . ?





?

“

?”

?







“ ” “ ” “ ”  
， ，

—

III  
. . \*:

### III

，  
。  
”  
。  
：  
“ ！  
！”  
“ - ”



















• , • , — ,  
• , • , ,  
• , • , ,  
• , • , —

















































”

]

， — ，  
.  
.  
.  
:  
， “ ”  
，  
—  
.

















































1991



































1973

]

]

V

\*























“

”

•

,

•

,

•

,

,

,

•















?

*spirare,*

“spirit” ( )

“ ”.

—

,

—

—

.

,

,

,

,

,

,

,

,

.

.

,

,

,

.

.

.

.

“

”.

,

,

,

,

.

,

,

:

,

,

”

”

—

,

.

“

”

.

,

,

.

,

,

.

,

,

,

,

,

,

.

—

“

”

“

”

,

“

”

,

,

,

,

,

.

,

,

,

,

,

.

,

:

,

,

.

,

,

,

,

.

,

—

,

.

,

,

—

,

—

,

.

.

“

”

.

,

?

,

—

.

?

?

?

?

?

?

,

,

?

,

?

,

,

.

“

”.

“

”

,

,

.

—

,

—

,

,

“

”

,

,

.

,

,

;

,





-

---

.

. .

. .

. .

. .

. .

. .

. . 061747

77.99.6.953. .169.1.99. 19.01.1999 .  
28.02.2001 .

60 88/16

. . .13. .- . .10,2

ISBN 5-86375-118-5

ISBN 5-88389-038-5

∴ “ ”, 2001

103062, , . , .31, .6.

www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

! ,

. ,

!

,

- , CD (DVD)

,

!

,

!