

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

РИЧАРД ДЭВИДСОН

ИЗМЕНЕННЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА



От автора
«Эмоционального
интеллекта»

КАК МЕДИТАЦИЯ МЕНЯЕТ ВАШ РАЗУМ, МОЗГ И ТЕЛО

Дэниел Гоулман

**Измененные черты характера.
Как медитация меняет
ваш разум, мозг и тело**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 159.923.2
ББК 88.287.2

Гоулман Д.

Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Д. Гоулман — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017

Известный американский психолог, автор бестселлера «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман и профессор психологии Ричард Дэвидсон рассказывают о новых исследованиях того, как на самом деле медитация влияет на ваш мозг. Опыт многих людей говорит о пользе медитации. Что же такое медитация? Некая передовая таинственная практика или рядовой способ лечения всего что угодно – от стресса до лишнего веса? Гоулман и Дэвидсон всю свою взрослую жизнь занимались медитацией и, будучи учеными, решили исследовать научную сторону вопроса. Они не только расскажут о силе медитации, но и покажут наиболее умный путь к практике. Для всех, кто интересуется устройством мозга, медитацией и практиками осознанности. На русском языке издается впервые.

УДК 159.923.2
ББК 88.287.2

© Гоулман Д., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Информация от издательства	5
Глава 1. Глубинный путь и широкий путь	6
Глубинный путь	9
Широкий путь	11
Поучительная история	12
Развитие	14
Подготовка почвы	15
Глава 2. Подсказки из прошлого	17
За пределами парадигмы	19
Становление бунтовщика	22
Измененные состояния	25
Внутреннее путешествие	27
Руководство по медитации	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон

Измененные черты характера.

Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело

Информация от издательства

Издано с разрешения Daniel Goleman and Richard Davidson и Brockman, Inc.

Научные редакторы *Ольга Турухина, Надежда Никольская*

Все права защищены.

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

© 2017 by Daniel Goleman and Richard Davidson. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Глава 1. Глубинный путь и широкий путь

Одним осенним утром Стив З., – полковник, работающий в Пентагоне, – услышал «безумный, громкий шум». Его мгновенно накрыло обломками обрушившегося потолка. Он остался лежать на полу, потеряв сознание. В тот день, 11 сентября 2001 года, пассажирский самолет врезался в огромное здание, едва не затронув офис Стива.

Обломки, засыпавшие Стива, спасли ему жизнь. После столкновения фюзеляж самолета взорвался, и огненный шар пронесся по открытому офисному пространству. Несмотря на сотрясение мозга, Стив вернулся к работе спустя четыре дня после событий. Будучи специалистом по Юго-Западной Азии, он был вынужден работать с шести часов вечера до шести утра, так как именно в это время в Афганистане были рабочие часы. Но вскоре после происшествия он вызвался добровольцем на год работы в Ираке.

«Я отправился в Ирак, потому что не мог находиться рядом со Всемирным торговым центром, не проявляя чрезмерную бдительность. Не опасаться того, как люди смотрят на меня, видя, что я полностью начеку, – вспоминает Стив. – Я не мог подняться на лифте. Чувствовал себя застрявшим, как будто в машине в пробке».

Это классические симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). В один из дней Стив понял, что не может справиться с проблемой самостоятельно. Он обратился к психотерапевту, которого продолжает посещать и в настоящее время. В итоге доктор мягко посоветовал ему заняться практиками внимательности.

Стив вспоминает, что практики внимательности «дали что-то, что помогло почувствовать себя более спокойным, менее напряженным, не так активно реагирующим». Он занимался все больше, научился проявлять милосердие и начал посещать ретриты¹. Со временем симптомы ПТСР возникали все реже, стали менее интенсивными. Хотя раздражительность и беспокойство не исчезли, Стив может предвидеть их появление.

Подобные истории вселяют веру в пользу медитации. Мы занимались медитацией всю свою взрослую жизнь. Как и Стив, мы убедились, что эта практика имеет многочисленные преимущества.

Но наша научная подготовка заставила нас задуматься. Не все то, что приписывается волшебным свойствам медитации, на самом деле способно выдержать критику. По этой причине мы решили выяснить, что работает, а что нет.

Возможно, вы знаете о медитации неверные вещи и не знаете правды.

Возьмем в качестве примера историю Стива. Она повторялась многими людьми в бесчисленных вариациях. Люди утверждают, что им невероятно помогли методы медитации вроде внимательности – причем не только от ПТСР, но и практически от всего ряда эмоциональных расстройств.

Однако внимательность, являющаяся частью древней традиции медитации, появилась вовсе не с целью стать лекарством подобного вида. Этот метод лишь недавно стал бальзамом для современных форм тревоги. Первоначальная цель, признаваемая и сегодня в определенных кругах, заключается в глубоком изучении ума ради глубокого изменения самого нашего существа.

С другой стороны, прагматическое применение медитации, например практика внимательности, которая помогла Стиву восстановиться после травмы, распространяется в

¹ Ретрит – «уединение», «удаление от общества» – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. Ретриты бывают уединенные и коллективные; на коллективных чаще всего обучают практике медитации. Некоторые ретриты проводятся в тишине, тогда как другие сопровождаются интенсивным общением в зависимости от особенностей духовной традиции и участников. Ретриты часто проводятся в сельской местности, в горах или в других удаленных от цивилизации местах. *Прим. ред.*

ширину, но не в глубину. Благодаря доступности широкого подхода многие люди включили хотя бы небольшие сеансы медитации в свою повседневную жизнь.

Таким образом, существует два пути – глубокий и широкий. Их часто путают, несмотря на огромные различия.

Мы считаем, что глубокий путь представлен двумя уровнями. На первом практика дана в своей чистой форме, как, например, в древней традиции буддизма тхеравады², практикуемой в Юго-Восточной Азии, или у тибетских йогов (рассмотрим их подробнее в главе 11 «Мозг йоги»). Мы называем этот наиболее интенсивный тип практики уровнем 1.

На уровне 2 данные традиции перестают быть частью целостного образа жизни, например монахов или йогов, и адаптируются в более понятные формы для жителей Запада. На уровне 2 медитация приобретает формы, исключаящие те части изначальной азиатской традиции, которые могли бы затруднить межкультурное восприятие.

Далее идут широкие подходы. На уровне 3 те же практики медитации лишаются своего духовного контекста и распространяются еще шире, как, например, в практике снижения стресса на основе внимательности (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR³). Этот метод был разработан нашим хорошим другом Джоном Кабат-Зинном и теперь используется в тысячах клиник и медицинских центров. К широким подходам также относится трансцендентальная медитация (ТМ), которая предлагает классические мантры на санскрите современному миру в простом и удобном формате.

Еще более широкие доступные формы медитации уровня 4 вынужденно являются упрощенными, чтобы ими пользовалось множество людей. В качестве примеров этого уровня – современная мода на «внимательность за рабочим столом» или приложения для минутной медитации.

Мы предвидим развитие уровня 5, который сейчас находится в зачаточном состоянии, но со временем способен вырасти в размерах. На уровне 5 уроки, полученные исследователями при изучении других уровней, приведут к инновациям и адаптациям, наиболее полезным из всех. Мы рассмотрим эту тему в заключительной главе «Здоровый ум».

Когда мы впервые узнали о медитации, то были зачарованы глубокой трансформацией уровня 1. Дэн изучал древние тексты и практиковал описанные методы, в том числе в течение двух лет, проведенных в Индии и Шри-Ланке в студенческие годы и после окончания магистратуры. Ричи (так его все называют) также отправился с Дэном в Азию на продолжительный срок, проходил там ретриты и общался с мастерами медитации. Совсем недавно он провел сканирование мозга олимпийских чемпионов от медитации в своей лаборатории в Висконсинском университете.

Наша личная практика медитации в основном относилась к уровню 2. Но с самого начала широкий путь – уровни 3 и 4 – был не менее важен для нас. Азиатские учителя говорили, что если тот или иной аспект медитации может облегчить страдания, его следует предложить всем людям. Им не должны пользоваться лишь те, кто находится в духовном поиске. Мы взяли этот совет на вооружение, когда работали над нашими докторскими диссертациями, изучая когнитивную и эмоциональную пользу медитации.

История, которую мы расскажем, отражает наше личное и профессиональное путешествие. Мы были близкими друзьями и коллегами по науке медитации начиная с 1970-х,

² Тхеравада, «учение старцев» – самая древняя из существующих ныне школ буддизма, опирающаяся на учения Палийского канона. Цель последователя тхеравады – достижение полного индивидуального освобождения от страданий. Для тхеравады характерна развитая монастырская традиция, в настоящее время в основном процветающая в странах Юго-Восточной Азии и на Шри-Ланке. *Прим. ред.*

³ В основе MBSR лежит концепция «внимательности» (mindfulness) – безоценочного ежемоментного осознания процессов, протекающих в уме и теле, таких как физические ощущения, процессы восприятия, эмоциональные ответы, мысли, работа воображения и т. д. *Прим. ред.*

когда встретились в аспирантуре Гарварда. Все эти годы мы практиковали такое внутреннее искусство (хотя и очень далеки от мастерства).

Несмотря на то, что оба изучали психологию, в этой истории мы задействовали свои дополнительные навыки. Дэн – опытный журналист, писавший для New York Times больше десяти лет. Ричи – специалист по нейронауке (нейробиолог), основавший и возглавляющий Центр здорового ума Висконсинского университета. Он также управляет лабораторией томографии в Waisman Center, оборудованной ФМРТ- и ПЭТ-сканерами, множеством современных программ для анализа данных и сотнями серверов для огромных объемов вычислений, которых требует данная работа. В его исследовательскую группу входит более 100 экспертов, начиная от физиков, статистиков и программистов и заканчивая нейробиологами, психологами и специалистами по традициям медитации.

Совместная работа над книгой может быть неуклюжей. Без сомнений, так было и в нашем случае. Но какие бы недостатки ни выявляла эта совместная работа, все они отодвигались на задний план огромным удовольствием, которое мы от нее получили. Мы оставались лучшими друзьями на протяжении десятилетий, но работали по отдельности большую часть своей карьеры. «Измененные черты характера» вновь объединила нас.

Вы держите в руках книгу, которую мы всегда хотели написать, однако не имели возможности. Наука и данные, необходимые для поддержки наших идей, окрепли лишь недавно. Теперь, когда они набрали критическую массу, мы с радостью готовы поделиться ими.

Наша радость связана еще и с ощущением общей значимой миссии. Мы намерены изменить ход науки, радикально переосмыслив настоящие преимущества медитации и настоящую цель данной практики.

Глубинный путь

По возвращении из Индии осенью 1973 года Ричи посетил семинар по психопатологии в Гарварде. С длинными волосами и нарядом в духе Кембриджа тех времен, включая яркий тканый платок в качестве пояса, Ричи был поражен, когда профессор сказал: «Один из признаков шизофрении – вычурная манера одеваться», многозначительно посмотрев на него.

Когда Ричи сообщил одному из своих профессоров в Гарварде, что хочет посвятить свою диссертацию медитации, последовала моментальная реакция: на этом его карьера закончится.

Дэн решил исследовать воздействие медитации с использованием мантры. Узнав об этом, один из профессоров клинической психологии спросил с подозрением: «Чем человек, твердящий мантры, отличается от любого из моих пациентов с расстройством, который постоянно говорит “дерьмо-дерьмо-дерьмо”?»⁴

Объяснение, что ненормативная лексика произвольна при психопатологии, в то время как безмолвное повторение мантры – преднамеренно и целенаправленно используемый механизм концентрации, не убедило его.

Подобные слова были типичной реакцией сопротивления руководителей наших факультетов, с которой мы столкнулись. Тогда они реагировали произвольным негативом, возможно даже легкой формой ПТСР, в ответ на все, что связано с внимательностью. Вероятно, все дело в печально известной истории с участием Тимоти Лири⁵ и Ричарда Альперта⁶. Лири и Альперт были публично уволены с нашего факультета из-за шумихи по поводу студентов Гарварда, которым они разрешали экспериментировать с психоделиками. Это произошло за пять лет до нашего прихода, но отголоски по-прежнему были слышны.

Несмотря на то, что наши научные наставники считали исследование медитации бесперспективным занятием, сердцем мы чувствовали, что оно несет в себе огромную значимость. Наша главная мысль звучала так: помимо удовольствия, которое приносит медитация, ее настоящая польза заключается в формировании устойчивых черт.

Измененная черта – новая характеристика, возникающая из практики медитации, – сохраняется вне медитации. Измененные черты влияют на наше поведение в повседневной жизни, а не только во время медитации или сразу после нее.

Концепция измененных черт стала целью всей нашей жизни, и мы оба сыграли синергетическую роль в продолжении этой истории. Дэн провел годы в Индии, наблюдая и применяя на практике эти методы, меняющие ум, в их изначальном азиатском варианте. Но по возвращении в Америку он был не очень успешен в передаче современной психологии тех перемен, к которым приводит медитация, и древних рабочих моделей по их осуществлению.

Личный опыт медитации Ричи привел к десятилетнему поиску научных аспектов в поддержку нашей теории измененных черт. Его исследовательская группа получила данные, подтверждающие то, что может показаться выдумкой. Возглавив создание формирующейся

⁴ Вероятно, он говорил о ненормативной лексике, которой порой раздражаются люди с синдромом Туаретта, а не обсессивно-компульсивным расстройством. Но в начале 1970-х клиническая психология еще не была знакома с диагнозом синдрома Туаретта.

⁵ Тимоти Лири (1920–1996) – американский писатель, психолог, занимавшийся исследованиями психоделических препаратов. *Прим. ред.*

⁶ Ричард Альперт (род. 1931), более известен как Баба Рам Дасс – американский гуру, автор вышедшего в 1971 году бестселлера «Будь здесь и сейчас». В 1960-х годах, будучи профессором психологии Гарвардского университета, общался с Тимоти Лири и вместе с ним проводил исследования эффектов ЛСД, за что был лишен профессорского звания. Затем жил какое-то время в Индии, где обратился в индуизм, став учеником индуистского садху Ним Кароли Бабы. *Прим. ред.*

области исследования – созерцательной нейронауки, он воспитал новое поколение ученых, чьи работы опираются на это доказательство и дополняют его.

Из-за волны радости, связанной с широким путем, часто упускается из виду альтернативный маршрут: речь идет о глубинном пути, который всегда оставался главной целью медитации. На наш взгляд, главное воздействие медитации заключается не в улучшении здоровья или повышении бизнес-производительности, а в приближении к лучшему, что есть в нашей природе.

Поток открытий, происходящих на глубинном пути, существенно укрепляет научные модели верхних пределов нашего позитивного потенциала. Последующее продвижение по глубинному пути приводит к появлению устойчивых качеств, например неэгоистичности, равнодушия⁷, любящего присутствия и непредвзятого сострадания. Это весьма позитивные измененные черты.

Когда мы начинали нашу работу, это казалось важными открытиями для современной психологии – если бы только ее представители нас выслушали. Стоит признать, что поначалу концепция измененных черт слабо поддерживала внутреннее чувство, возникшее у нас после встреч с опытными мастерами медитации в Азии, чтения древних текстов по медитации и собственных попыток погрузиться в это внутреннее искусство. Теперь, спустя десятилетия молчания и пренебрежения, за последние несколько лет произошли огромные открытия, которые подтвердили наши догадки. Лишь недавно научные данные набрали критическую массу, подтвердив то, что нам говорили интуиция и тексты. Эти глубокие перемены являются внешними признаками совершенно иной мозговой деятельности.

Основная часть данных поступила из лаборатории Ричи. Это единственный научный центр, собравший данные десятков мастеров медитации, преимущественно тибетских йогин – самой большой группы опытных практикующих, изученных за все время.

Наши неожиданные партнеры по исследованию сыграли важную роль в построении научного доказательства существования такого способа бытия, который ускользал от современной мысли, хотя и находился на видном месте, в виде цели главных мировых духовных традиций. Теперь мы можем поделиться научным подтверждением этих глубоких изменений бытия – трансформации, которая значительно расширяет пределы идей о возможностях человека, выдвигаемых представителями психологической науки.

Сама идея «пробуждения» – цель глубинного пути – кажется чем-то сказочным для современного восприятия. При этом данные из лаборатории Ричи, часть которых будет опубликована в научных журналах, когда эта книга отправится в печать, подтверждают, что заметные позитивные перемены в мозге и поведении вроде тех, что происходят на глубинном пути, – не миф, а реальность.

⁷ Качество невозмутимости ума, сохраняющего равновесие при восприятии любых явлений. *Прим. науч. ред.*

Широкий путь

С давних времен мы являемся членами правления Института ума и жизни, цель которого – создать интенсивный диалог между Далай-ламой и учеными по широкому ряду тем⁸. В 2000 году мы организовали встречу на тему деструктивных эмоций с главными экспертами по эмоциям, включая Ричи⁹. В разгаре того диалога Далай-лама обратился к Ричи с провокационным заявлением.

По наблюдениям Далай-ламы, его собственная традиция состояла из множества проверенных временем практик, направленных на укрощение деструктивных эмоций. Поэтому, убеждал он, перенесите эти методы в лабораторию, освободите от религиозных атрибутов, тщательно проверьте и, если они помогут людям снизить уровень деструктивных эмоций, распространите их среди тех, для кого они будут полезны.

Это воодушевило нас. За ужином в тот вечер и несколько последующих вечеров мы начали разрабатывать общий курс исследования, о котором пойдет речь в этой книге.

Предложение Далай-ламы привело к тому, что Ричи перенаправил огромную мощь своей лаборатории на исследование глубинного пути и широкого пути. Будучи основателем Центра здорового ума, Ричи ускорил работу над научно доказанным приложением практик, которым могли бы пользоваться школы, клиники, компании и даже полицейские. Словом, все и повсюду, начиная от программы доброты для дошкольников и заканчивая методиками лечения ветеранов с ПТСР.

Призыв Далай-ламы запустил исследования, которые в научном смысле поддерживали широкий путь и были встречены одобрением по всему миру. В то же время широкий путь стал очень популярным, превратившись в тему для блогов, твитов и модных приложений. Например, пока мы писали эту книгу, волна энтузиазма вокруг внимательности накрыла сотни тысяч – возможно, миллионов – людей, которые теперь практикуют данный метод.

Но изучение внимательности (или любой разновидности медитации) с точки зрения науки начинается со следующих вопросов: «когда она работает, а когда нет?», «всем ли поможет этот метод?», «выгоднее ли он, чем, скажем, просто спортивная тренировка?» Эти вопросы привели к созданию данной книги.

Медитация – это собирательный термин для множества разновидностей созерцательных практик. Точно так же спорт отражает широкий ряд спортивных направлений. И в спорте, и в медитации конечные результаты зависят от того, что вы на самом деле делаете.

Практический совет тем, кто собирается заняться медитацией, или тем, кто на данный момент пробует разные практики: стоит иметь в виду, что, как и при овладении навыком в спорте, выбор подходящей медитативной практики и ее использование приносят огромные выгоды. Выберите одну практику и определите время, которое вы действительно сможете посвящать ей ежедневно – пусть даже и несколько минут. Опробуйте практику в течение месяца и посмотрите, как вы будете себя чувствовать спустя это время.

Регулярные тренировки улучшают вашу физическую форму. Так же и любой тип медитации в какой-то степени укрепит вашу психологическую форму. Как мы увидим, особые преимущества того или иного типа оказывают все большее воздействие с ростом совокупных часов практики.

⁸ www.mindandlife.org.

⁹ Дэниел Гоулман «Деструктивные эмоции. Как с ними справиться?» (Нью-Йорк: Bantam, 2003). Также см. www.mindandlife.org.

Поучительная история

Свами¹⁰ Н., как мы называем его, прибыл на гребне волны учителей медитации из Азии, которые массово устремились в Америку в середине 1970-х, когда мы учились в Гарварде. Свами предложил нам изучить его йогическое мастерство в Гарварде и подтвердить его выдающиеся способности.

Это было вершиной удовольствия, связанного с новой по тем временам технологией – биологической обратной связью, которая предоставляла людям моментальную информацию об их физиологических показателях (к примеру, об артериальном давлении), не поддававшихся сознательному контролю. С этим новым входящим сигналом люди могли направить действия своего тела в более здоровое русло. Свами Н. утверждал, что обладал таким контролем и не нуждался в обратной связи.

Счастливые из-за случайной находки в виде, казалось бы, готовой темы для исследования, мы воспользовались лабораторией физиологии Массачусетского центра психологического здоровья в Гарвардской медицинской школе¹¹.

Но когда наступил день проверки мастерства свами и мы просили его понизить артериальное давление, он повысил его. Мы просили повысить давление, а он его понизил. И когда мы сообщили об этом свами, он обвинил нас в том, что мы подали ему «токсичный чай», который саботировал его дар.

Наше физиологическое исследование показало, что он не мог совершить ни одного из ментальных подвигов, которыми хвастался. Однако ему удалось ввести свое сердце в состояние фибрилляции предсердий – чрезвычайно рискованный биологический талант – с помощью практики под названием «самадхи», которая до сих пор нас поражает.

Время от времени свами удалялся в мужской туалет, чтобы выкурить биди (это дешевые сигареты, что так популярны в Индии: несколько крошек табака, завернутых в лист растения). Вскоре из телеграммы друзей из Индии мы узнали, что «свами» – бывший менеджер обувной фабрики, который бросил жену и двоих детей и отправился в Америку, желая разбогатеть.

Без сомнений, Свами Н. находился в поиске маркетингового преимущества с целью привлечь последователей. В его дальнейших появлениях он упоминал, что «ученые из Гарварда» изучали его медитативное мастерство. Это был ранний предвестник того, что стало обильным урожаем данных, питающих маркетинговую шумиху.

Помня о подобных инцидентах, мы обратились открыто, но с долей скептицизма – таково мировоззрение ученых – к современной волне исследований медитации. В основном мы с удовлетворением наблюдали за ростом движения внимательности и его стремительно растущим охватом школ, компаний и частной жизни. Но радость омрачало то, что данные слишком часто искажались и преувеличивались, когда наука использовалась в качестве наживки в продажах.

Сочетание медитации и монетизации имело печальный послужной список, в который входили навязчивая реклама, разочарование и даже скандалы. Слишком часто серьезные

¹⁰ Почетный титул в индуизме. Обращение используется как к мужчинам, так и к женщинам. Происходит из санскрита и означает «владеющий собой» или «свободный от чувств». Обращением подчеркивается мастерство йогина, посвящение себя Богу или духовному наставнику (гуру). *Прим. ред.*

¹¹ Лабораторией управлял наш преподаватель по физиологии Дэвид Шапиро. Также в исследовательскую группу входили Джон Кабат-Зинн, собиравшийся преподавать то, что стало программой по снижению стресса на основе внимательности, и Ричард Сервит, тогда психолог-интерн в Массачусетском центре психического здоровья, позже ставший профессором психиатрии и поведенческой медицины в Медицинской школе Университета Дьюка. Дэвид Шапиро ушел из Гарварда и стал преподавать в UCLA, где помимо прочих тем изучал физиологические преимущества йоги.

ошибки, сомнительные утверждения или искажения научных исследований используются для продажи медитации. Например, на одном бизнес-сайте опубликована статья под заголовком «Как внимательность лечит ваш мозг, снижает стресс и повышает производительность». Подкреплено ли это утверждение научными выводами? И да, и нет – хотя «нет» слишком легко упустить из виду.

Среди сомнительных выводов популярность приобрели такие воодушевляющие заявления: медитация утолщает исполнительный центр мозга – префронтальную кору, в то время как уменьшает миндалевидное тело – триггер нашей реакции «замри, бей или беги». Медитация увеличивает склонность нашего мозга к позитивным эмоциям. Медитация замедляет старение. Медитация может быть использована для лечения самых разных заболеваний – от диабета до синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

При более тщательном рассмотрении оказалось, что каждое из исследований, лежащих в основе данных заявлений, испытывает трудности с использованными методами. Все они нуждаются в большем количестве проверок и доказательств, чтобы выдвигать твердые утверждения. Подобные выводы могут выстоять дальнейшие проверки – а возможно, и нет.

Например, исследование, в котором выявлено уменьшение миндалевидного тела, использовало не очень точный метод оценки объема миндалевидного тела. Другое широко цитируемое исследование, описывающее замедление старения, использовало очень сложное лечение, которое включало в себя не только медитацию, но и специальную диету и интенсивные тренировки. Воздействие медитации самой по себе было невозможно оценить.

Тем не менее социальные сети изобилуют подобными заявлениями, и гиперболические рекламные тексты могут выглядеть вполне соблазнительно. По этой причине мы предлагаем ясный обзор на основе точной науки, предварительно отсеяв результаты исследований, которые не настолько привлекательны, как заявления, связанные с ними.

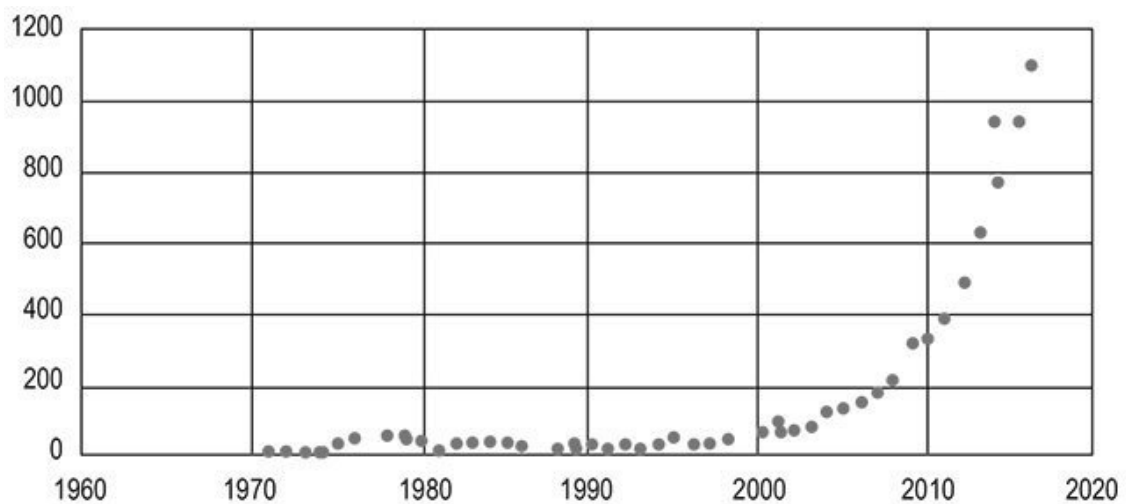
Даже имеющие благие намерения сторонники не всегда могут отличить верное от сомнительного – или настоящей чуши. С учетом растущей волны энтузиазма наше более здравомыслящее видение весьма своевременно.

Примечание для читателей. [Глава 1](#), [глава 2](#) и [глава 3](#) описывают наши первые «набеги» на медитацию и научное чутье, которое мотивировало нас на эти поиски. [Глава 4](#), [глава 5](#), [глава 6](#), [глава 7](#), [глава 8](#), [глава 9](#), [глава 10](#), [глава 11](#) и [глава 12](#), описывают научное путешествие: каждая глава посвящена определенной теме, например вниманию или состраданию. Каждая из них содержит в конце выводы для тех, кто скорее заинтересован в том, что мы обнаружили, а не в том, как мы к этому пришли. В [главе 11](#) и [главе 12](#) мы прибудем к долгожданной цели и поделимся удивительными находками относительно самых продвинутых из когда-либо принимавших участие в исследованиях мастеров медитации. В [главе 13 «Измененных черт характера»](#) мы поделим преимущества медитации на три уровня: начальный, устойчивый и «олимпийский». В заключительной главе мы поразмышляем о будущем и о том, как эти выводы могут принести самую большую выгоду не только каждому из нас, но и обществу в целом.

Развитие

Еще в 1830-х годах Торо и Эмерсон наряду с их коллегами из Движения американского трансцендентализма интересовались восточными внутренними практиками. Источником воодушевления стали первые англоязычные переводы древних азиатских духовных текстов, однако инструкций по практикам, поддерживающим эти тексты, не было. Практически через век Зигмунд Фрейд советовал психоаналитикам уделять «свободно парящее внимание»¹² своим клиентам – но вновь без конкретных методов.

Более серьезное участие Запад начал проявлять лишь несколько десятилетий назад, когда прибыли учителя с Востока и когда поколение жителей Запада отправилось в Азию изучать медитацию и некоторые вернулись в роли учителей. Эти вылазки и подготовили почву для современного развития широкого пути и открыли новые горизонты для тех немногих, кто решил отправиться по глубинному пути.



Количество публикаций научных исследований на тему медитации или внимательности, 1970–2016

В 1970-х, когда мы опубликовали наше исследование медитации, на эту тему было написано лишь несколько научных статей. По последним подсчетам, число статей составляло 6838 и наблюдался заметный рост за последние годы. В 2014 году годовой показатель составил 925 статей, в 2015 году – 1098, в 2016 году – 1113 подобных публикаций в англоязычной научной литературе¹³.

¹² Свободно парящее внимание – техническое правило психоанализа, которое предписывает психоаналитику встречать все, что говорится пациентом, с «равномерным вниманием» и отмечать в своей памяти все совершенно одинаково, без выделения главного и второстепенного, наиболее существенного и неважного. *Прим. ред.*

¹³ Ключевые слова в этом поиске: медитация, медитация внимательности, медитация сострадания и медитация любящей доброты.

Подготовка почвы

Апрель 2001 года. На последнем этаже Fluno Center в кампусе Висконсинского университета в Мэдисоне мы встретились с Далай-ламой, чтобы обсудить результаты исследований медитации. Отсутствовал лишь Франсиско Варела, невролог чилийского происхождения и глава лаборатории когнитивной нейронауки Национального центра научных исследований Франции в Париже. В его послужном списке было сооснование Института ума и жизни, который был организатором самой встречи.

Будучи серьезным практикующим медитацию, Франсиско видел перспективы тесного сотрудничества между опытными мастерами медитации и учеными, изучающими их. Эта модель стала стандартной процедурой в лаборатории Ричи, так же как и в других.

Франсиско планировал принять участие во встрече, но он боролся с раком печени и серьезный упадок сил не позволял ему путешествовать. Он находился в своей постели в Париже, в предсмертном состоянии.

События происходили до появления Skype и видеоконференций, но группе Ричи удалось наладить двустороннее видеосоединение между нашим залом для переговоров и спальней Франсиско. Далай-лама обратился к нему напрямую, пристально посмотрев в камеру. Они оба знали, что в этой жизни видят друг друга в последний раз.

Далай-лама поблагодарил Франсиско за вклад в науку ради всеобщего блага, попросил его быть сильным и сказал, что отныне они будут связаны навсегда. У Ричи и остальных присутствующих в комнате потекли слезы в знак признательности значимого момента. Через несколько дней после разговора Франсиско скончался.

Спустя три года, в 2004 году, неожиданное событие исполнило мечту Франсиско, о которой он часто говорил. В Институте Гаррисона, всего в часе вверх по Гудзону от Нью-Йорка, при участии сотни ученых, выпускников университетов и докторов наук состоялось то, что впоследствии стало ежегодной серией событий, – встреча Летнего исследовательского института (SRI), посвященная содействию тщательному исследованию медитации.

Встречи были организованы Институтом ума и жизни, основанным в 1987 году Далай-ламой, Франсиско и Адамом Энглom – юристом, ставшим бизнесменом. Мы вошли в число членов правления. Миссия Института – «облегчить страдания и содействовать процветанию, объединив науку с медитативной практикой».

Мы чувствовали, что Летний институт мог создать более приветливую среду для тех, кто, как и мы в студенческие годы, стремился исследовать медитацию. Будучи одинокими первопроходцами, мы хотели объединить в сообщество близких по духу студентов и ученых, начавших эти поиски. Они могли поддерживать работу друг друга на расстоянии, даже если в родном учебном заведении были одиноки в своих интересах.

Подробности SRI были набросаны на кухонном столе в доме Ричи в Мэдисоне во время беседы с Адамом Энглom. Позже Ричи и небольшая группа ученых и студентов организовали первую летнюю программу и выступили в роли преподавателей. Темы включали когнитивную нейронауку внимания и ментальных образов. На момент написания этой книги проведены 13 встреч (две из них прошли в Европе, последующие планируются в Азии и Южной Америке).

Начиная с первой встречи SRI, Институт ума и жизни запустил программу небольших грантов, названных в честь Франсиско. Несколько десятков очень скромных исследовательских грантов Варелы (до \$25 000, хотя многие подобные исследования требуют гораздо большего финансирования) привлекли в дальнейшем более \$60 миллионов финансирования фондов и федеральных агентств США. Инициатива оказалась очень плодотворной: около 50 выпускников SRI опубликовали несколько сотен статей на тему медитации.

Когда эти молодые ученые заняли преподавательские должности, они увеличили число исследователей, занимающихся подобной работой. Они в значительной степени стимулировали непрерывно растущее количество научных исследований медитации.

В то же время более маститые ученые переключили свое внимание на эту область, так как исследования дали ценные результаты. Открытия, поступающие из лаборатории Ричи в Висконсинском университете – и лабораторий других ученых в медицинских школах Стэнфорда и Эмори, Йеля и Гарварда и так далее, – раз за разом попадали на главные полосы научных журналов.

С учетом растущей популярности медитации мы испытывали необходимость в прагматичном подходе. Нейронные и биологические находки, наиболее полно подтвержденные «чистой» наукой, необязательно попадают в прессу, Facebook или маркетинговые потоки электронных писем. При этом некоторые из самых воспетых имеют низкую научную ценность.

Большинство статей сводятся к тому, что ежедневный небольшой сеанс медитации меняет нашу биологию и эмоциональную жизнь к лучшему. Эти новости, распространившись словно вирус, приводят к тому, что миллионы людей по всему миру выделяют в своем ежедневном распорядке окошко для медитации.

Но есть гораздо более серьезные возможности – и некоторые угрозы. Настало время рассказать большую историю, которая не попала в заголовки.

В нее вплетено несколько важных нитей. Одну из них можно проследить в истории нашей многолетней дружбы и общего чувства великой цели, поначалу далекой и маловероятной, но которой мы упорно следовали вопреки обстоятельствам. Другая отслеживает появление открытия нейронауки, утверждающего, что мозг формируется под воздействием нашего опыта. Это доказательство, словно своеобразная платформа, поддерживает нашу теорию о том, что медитация, «тренируя» ум, меняет мозг. Затем идет поток данных, добытых нами с целью показать градиент этой перемены.

Прежде всего, стоит сказать, что ежедневная практика по несколько минут несет в себе удивительные выгоды (хоть и не все, о которых сообщают). А помимо первоначальных вознаграждений от медитации теперь мы можем сказать, что чем больше вы занимаетесь, тем больше выгоды извлечете. На самых высоких уровнях практики мы обнаружим измененные черты – перемены в мозге, которые наука никогда не наблюдала ранее, но о которых мы говорили несколько десятилетий назад.

Глава 2. Подсказки из прошлого

Наша история началась ранним ноябрьским утром 1970 года, когда шпиль ступы¹⁴ в Бодх-Гае растаял в эфирной дымке, поднимающейся из реки Ниранджана. Рядом со ступой рос потомок того самого дерева Бодхи, под которым, согласно легенде, в процессе медитации Будда достиг просветления.

Сквозь дымку в то утро Дэн мельком увидел пожилого тибетского монаха, неторопливо идущего после совершенного на рассвете обхода святого места. Коротко подстриженный и в очках, стекла которых по толщине не уступали доньшку бутылок «Кока-Колы», он касался четок, мягко бормоча мантру, в которой восхвалял Будду как мудреца или – на санскрите – «муни»: «Муни, муни, махамуни, махамуни соха!»

Через несколько дней друзья познакомили Дэна с этим монахом. Его звали Кхуну Лама. Он жил в скромной холодной келье, бетонные стены которой излучали прохладу поздней осени. Деревянная лежанка служила одновременно кроватью и диваном, рядом стояла небольшая подставка для текстов. Как и подобает жилью монаха, в комнате не было личных вещей.

С раннего утра и до самой ночи Кхуну Лама сидел на лежанке с открытым текстом перед ним. Каждый раз, когда в комнату заходил посетитель – а в тибетском мире это может произойти в любое время, – он неизменно приветствовал его дружелюбным взглядом и теплыми словами.

Качества Кхуну – любящее внимание к каждому, кто пришел увидеться с ним, легкость бытия и обаяние – поразили Дэна. Они разительно отличались и были гораздо позитивнее личных качеств, которые он изучал на курсе клинической психологии в Гарварде. Тот курс концентрировался на негативном: невротических паттернах, невыносимых тягостных чувствах и откровенной психопатологии.

Кхуну же спокойно излучал лучшую сторону человеческой природы. Например, о его смиренности ходили легенды. Так, говорили, что аббат монастыря в знак признания духовного статуса Кхуну предложил ему занять комнаты на верхнем этаже монастыря и монаха в качестве помощника. Кхуну отказался, выбрав простоту своей маленькой, голой монашеской обители.

Кхуну Лама был одним из тех редких мастеров, которых почитают все школы тибетской практики. Даже Далай-лама обращался к нему с просьбой передать наставления по «Бодхичарья-аватаре» Шантидэвы¹⁵ – руководству по сострадательному образу жизни бодхисаттвы. До сих пор каждый раз, когда Далай-лама обращается к этому тексту, одному из своих любимых, он благодарит Кхуну, ставшего его наставником по данной теме.

Перед тем как встретиться с Кхуну Ламой, Дэн провел несколько месяцев с индийским йогиним Ним Кароли Бабой, который и стал причиной поездки Дэна в Индию. Ним Кароли, известный как достопочтенный Махарадж-джи, недавно получил известность на Западе в роли гуру Рам Дасса, который в те годы курсировал по стране, превознося свою трансформацию из Ричарда Альперта (профессора Гарварда, уволенного за эксперименты с психоделиками вместе с коллегой Тимоти Лири) в убежденного последователя этого старого йогина. Случайным образом во время рождественских каникул в Гарварде в 1968 году Дэн познако-

¹⁴ Буддийское архитектурно-скульптурное культовое сооружение, имеющее полусферические очертания. *Прим. ред.*

¹⁵ Выдающийся индийский мыслитель VIII века, буддийский монах монастыря Наланда. Известен как автор труда «Бодхичарья-аватара» («Путь Бодхисаттвы»), подробно рассматривающего многочисленные аспекты буддизма: философию, этику, цели, медитацию, ценности, обеты, поведение. *Прим. ред.*

мился с Дассом, который только что вернулся из Индии, где учился у Ним Кароли. Благодаря этой встрече Дэн в итоге решил отправиться в Индию.

Осенью 1970 года Дэну удалось получить грант на ознакомительные поездки, выделяемый аспирантам Гарварда. Он обнаружил Ним Кароли Бабу в маленькой обители у подножия Гималаев. Махарадж вел жизнь садху¹⁶, и его единственной собственностью были белое хлопковое дхоти, которое он носил в жаркие дни, и шерстяное клетчатое одеяло, в которое он оборачивался в холодные дни. У Ним Кароли не было ни конкретного расписания, ни своей организации, ни курсов по позам йоги и медитации. Как и многие садху, он вел кочующий образ жизни, находился в постоянном движении. Обычно его можно было найти на лежанке у входа в любой ашрам, храм или дом, в котором он останавливался на данный момент.

Казалось, что Махарадж-джи всегда пребывал в состоянии тихого блаженства и, как ни странно, в то же время уделял внимание каждому, кто был с ним¹⁷. Дэна поразила абсолютная умиротворенность и доброта Махараджа-джи. Как и Кхуну, он уделял равное внимание каждому гостю, среди которых были как высокопоставленные чиновники, так и попрошайки.

В непередаваемом состоянии ума Махараджа-джи было что-то, чего Дэн никогда не встречал ранее. Чем бы тот ни занимался, он, словно без усилий, находился в блаженном пространстве, полном любви, в постоянном покое. Любое состояние Махараджа-джи казалось не временным оазисом в глубине ума, а постоянным способом бытия: качеством абсолютного благополучия.

¹⁶ Термин, которым в индуизме называют аскетов, святых и йогингов, более не стремящихся к осуществлению трех целей жизни индуизма: камы (чувственных наслаждений), артхи (материального развития) и даже дхармы (долга). Садху полностью посвящает себя достижению мокши (освобождения) посредством медитации и познания Бога. Садху часто носят одежды цвета охры, которые символизируют отречение. *Прим. ред.*

¹⁷ Чтобы узнать больше о Ним Кароли Бабе и понять, каким его видели жители Запада, знакомые с ним, см. Парвати Маркус «Любить всех: трансцендентная мудрость Ним Кароли Бабы в рассказах жителей Запада, чья жизнь изменилась благодаря ему» (Сан-Франциско: HarperOne, 2015).

За пределами парадигмы

После двух месяцев ежедневных встреч с махараджи в ашраме Дэн и его друг Джефф (теперь популярный религиозный певец Кришна Дас¹⁸) отправились в путь в компании еще одного жителя Запада, который отчаянно пытался продлить визу после семи лет жизни садху в Индии. Это путешествие закончилось для Дэна в Бодх-Гае, где он вскоре познакомился с Кхуну Ламой.

Бодх-Гая, город на севере Индии в штате Бихар, – место паломничества буддистов со всего мира. Практически в каждой буддийской стране в городах есть здание, в котором могут остановиться паломники. Бирманская вихара, или дом отдыха для паломников, была построена перед тем, как воцарилась военная диктатура, согласно которой жителям Бирмы¹⁹ запрещалось перемещаться по стране. В вихаре было множество комнат, но мало паломников. Вскоре она превратилась в пристанище на ночь для путешествующих оборванцев с Запада, оказавшихся в городе.

Когда в ноябре 1970 года Дэн прибыл туда, он встретил единственного американского жителя, остановившегося на долгий срок, – Джозефа Голдстейна, бывшего сотрудника Корпуса мира в Таиланде. Джозеф более четырех лет провел в вихаре, где обучался у Анагарика Муниндры, мастера медитации. Муниндра, человек худощавого телосложения и всегда одетый в белое, принадлежал бенгальской касте баруа, члены которой были буддистами со времен самого Будды²⁰.

Муниндра обучался випассане (технике медитации в традиции тхеравады и источнику многих популярных сегодня форм внимательности) у известнейших мастеров из Мьянмы. Муниндра, ставший первым учителем Дэна в этом направлении, только что пригласил в вихару своего друга Сатъя Гоенку. Этот полноватый жизнерадостный человек, в прошлом бизнесмен и теперь учитель медитации, собирался провести серию 10-дневных ретритов.

Гоенка стал учителем медитации в традиции Леди-саядо, монаха из Бирмы. Он, будучи частью движения культурного возрождения в начале XX века, направленного на борьбу с колониальным воздействием Британии, радикально изменил подход к медитации – сделал ее широкодоступной для простых людей. Медитация в той культуре веками оставалась эксклюзивной прерогативой монахов. Гоенка обучался випассане у У Ба Кхина (У – форма вежливого обращения в бирманском языке), когда-то главного аудитора правительства Бирмы. Сам же У Ба Кхин обучился ей у фермера, который, в свою очередь, перенял практики у Леди-саядо.

Дэн посетил пять десятидневных курсов Гоенки, погрузившись в богатый метод медитации. К нему присоединились около сотни других путешественников. Эта встреча зимой 1970–1971 годов стала судьбоносным моментом – внимательность перестала быть эзотерической практикой жителей азиатских стран и распространилась по всему миру. Группа учеников, возглавляемая Джозефом Голдстейном, позже сыграла важную роль в распространении метода внимательности на Западе²¹.

¹⁸ Джеффри Кагель – американский певец и музыкант, которого называют самым известным западным исполнителем индуистской религиозной музыки. *Прим. ред.*

¹⁹ Ныне Мьянма. Название оставлено в авторском варианте, так как описываемые события происходят до переименования государства. *Прим. ред.*

²⁰ Мирка Кнастер «Прожить эту жизнь по полной: истории и учения Муниндры» (Бостон: Shambhala, 2010).

²¹ К практикующим медитацию относились те, кто отправился к Махараджу-джи, включая Кришну Даса и самого Рам Дасса. Другие, включая Шерон Зальцберг, Джона Трэвиса и Вэса Нискера, стали учителями випассаны. Мирабай Буш, другая участница, позже основала Центр созерцательного ума в обществе – организацию, посвященную внедрению медитативной педагогики на вузовском уровне. Она стала одним из разработчиков первого курса по внимательности и

Еще в студенческие годы Дэн выработал привычку медитировать дважды в день по 20 минут, но погружение в 10 дней постоянной практики вывело его на новый уровень. Метод Гоенки начинался с простого направления внимания на ощущения при дыхании – в течение не 20 минут в день, а долгих часов. Такое развитие сосредоточения затем превращалось в систематическое сканирование любых ощущений, которые возникали в теле. Понятия «мое тело», «моя коленка» становились морем изменяющихся ощущений – радикальный сдвиг осознания.

Подобные трансформационные моменты обозначают границы внимательности, в которых мы наблюдаем обычные приливы и отливы ума, и ведут к обретению прозрения в природе ума. Используя внимательность, вы просто замечаете поток ощущений.

Следующий шаг – прозрение – привносит дополнительное осознание того, как мы начинаем считать эти ощущения «своими». Например, прозрение в боль раскрывает, как мы соединяем боль с ощущением собственного «я» так, что боль становится «моей болью», а не простой какофонией ощущений, постоянно меняющихся от мгновения к мгновению.

Это внутреннее путешествие было тщательно расписано в буклетах с практическими рекомендациями – прилично потрепанных, похожих на нелегальные издания, передаваемые из рук в руки. Они были написаны Махаси-саядо, бирманским учителем медитации Муниндры. Потрепанные брошюры содержали подробные инструкции по внимательности и последующим этапам, ведущим к далеким целям пути.

Это практическое руководство по трансформации ума с рецептами ментального «взлома» постоянно использовалось на протяжении тысячелетий²². В сочетании с индивидуальными устными занятиями, учитывающими особенности ученика, эти подробные руководства могли вывести практикующего медитацию на уровень мастерства.

Наставления содержали в себе предположение, что заполнение жизни медитацией и другими практиками приводит к серьезным трансформациям человека. Совпадение качеств Кхуну, Махараджа-джи и других людей, встреченных Дэном в Индии, словно подтверждало данное предположение.

Духовная литература по всей Евразии была едина в описании внутреннего освобождения от повседневных тревог, фиксаций, эгоизма, амбивалентности и импульсивности. Это освобождение проявлялось в свободе от озабоченности самим собой, равенности несмотря ни на что, глубоком ощущении настоящего момента и любящей заботы к окружающему миру.

В противоположность этому современная психология, возникшая около века назад, совершенно не разбиралась в таком спектре человеческого потенциала. Клиническая психология, в которой специализировался Дэн, заостряла внимание на поиске конкретной проблемы вроде повышенной тревоги и пыталась «починить» эту проблему. Азиатские психологи шире смотрели на жизнь и предлагали способы укрепления нашей позитивной стороны. Дэн решил, что по возвращении из Индии в Гарвард познакомит коллег с тем, что казалось гораздо более глубоким внутренним апгрейдом, который только можно было представить в нашей психологии²³.

эмоциональному интеллекту в Google.

²² Конечно, некоторые отрывки из таких текстов казались слишком фантастическими, чтобы серьезно относиться к ним, а именно часть по приобретению сверхъестественных способностей, которая хорошо подходила к схожему разделу в «Йога-сутрах», написанных Патанджали. Эти тексты отвергают такие «способности», как способность слышать на большом расстоянии, как не обладающие духовной значимостью. В некоторых индийских эпосах вроде «Рамаяны» говорится, что злые существа приобретают такие способности спустя годы аскетической медитативной практики, но без защитной этической основы (и поэтому совершают злодеяния).

²³ См. Дэниел Гоулман «Будда в медитации и состояниях сознания. Часть I: учения», *Journal of Transpersonal Psychology* 4:1 (1972): 1–44.

Перед прибытием в Индию Дэн написал статью на основе своих первых увлечений медитацией во время учебы и тех скудных источников, которые были доступны на английском языке. В статье он предположил, что существует устойчивый ультраблагодотворный режим сознания²⁴. Основными состояниями сознания с точки зрения науки того времени были бодрствование, глубокий сон и сон со сновидениями. Все они по-разному воздействовали на мозговые волны. Еще один вид сознания (более спорный, без прочной поддержки со стороны науки) означал поглощенность в сосредоточении без отвлечений, самадхи на санскрите – измененное состояние, достигаемое с помощью медитации.

Было лишь одно отчасти сомнительное научное исследование, связанное с самадхи, на которое мог сослаться Дэн. В нем ученый прикасался к йогину, находящемуся в состоянии самадхи, раскаленной пробиркой. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) йогина показывала, что он не воспринимал боль²⁵.

Но не было ни одной зацепки, которая говорила бы о появлении устойчивых благодотворных качеств. По этой причине Дэн мог лишь выдвигать гипотезы. Однако здесь, в Индии, Дэн встретил людей, которые воплощали это возвышенное состояние сознания. Или, по крайней мере, так казалось.

Буддизм, индуизм, джайнизм – все религии, пустившие корни в индийской цивилизации, разделяли общую концепцию освобождения в той или иной форме. Однако психологии известен факт, что мы наблюдаем мир в свете наших убеждений. Индийская культура придерживалась строгого архетипа «освобожденного» человека, и Дэн знал, что сквозь эту призму можно было легко вызвать желанную проекцию – неверный образ совершенства в угоду преобладающей и мощной системе убеждений.

Поэтому оставался вопрос об этих возвышенных качествах: что это – факт или вымысел?

²⁴ Дэниел Гоулман «Медитация как метатерапия: гипотезы о предполагаемом пятом этапе сознания», *Journal of Transpersonal Psychology* 3:1 (1971): 1–25. Прочитав эту статью через 40 лет, Дэн во многих отношениях почувствовал себя неловко из-за ее наивности и одновременно порадовался своей дальновидности.

²⁵ Б. К. Ананд и соавторы «Некоторые аспекты ЭЭГ-исследований йогов», *EEG and Clinical Neurophysiology* 13 (1961): 452–56. Будучи единичным случаем, это исследование проведено задолго до появления компьютеризированного анализа данных.

Становление бунтовщика

Практически каждый дом в Индии имеет алтарь. То же самое относится и к транспортным средствам. Если это один из повсеместных огромных и неуклюжих грузовиков Tata и водитель является сикхом, в машине будут изображения Гуру Нанака, почитаемого основателя этой религии. Если водитель – индус, на изображениях будет божество, возможно, Хануман, Шива или Дурга, и обычно любимый святой или гуру. Эти изображения превращают сиденье водителя в мобильный столик для пуджи, религиозного обряда поклонения, в этакое святое место в индийском доме, где проходят ежедневные молитвы.

Ярко-красный фургон «Фольксваген», на котором Дэн ездил по Кембриджу после возвращения в Гарвард из Индии осенью 1972 года, имел свой пантеон. К приборной доске скотчем были приклеены изображения Ним Кароли Бабы, а также других святых, в которых он узнал странного Нитьянанда, ослепительно улыбающегося Рамана Махарши и усатого Мехер Бабы, излучающего легкое удовольствие, с его девизом, позже ставшим знаменитым благодаря певцу Бобби Макферрину, – *Don't worry. Be happy*²⁶.

Дэн припарковал фургон недалеко от места проведения вечерних занятий по психофизиологии, которые он посещал с целью освоить лабораторные навыки, необходимые для написания докторской диссертации. В качестве темы он планировал изучить медитацию как вмешательство в реакции тела на стресс. За столом в аудитории на 14-м этаже Уильям-Джеймс-Холл собрались лишь несколько студентов. Ричи выбрал место рядом с Дэном – в тот вечер мы и познакомились.

Пообщавшись после занятия, мы поняли, что стремимся к общей цели. Мы хотели использовать свое диссертационное исследование в качестве возможности зафиксировать преимущества медитации. Мы посетили тот семинар по психофизиологии, чтобы понять необходимые методы. Дэн предложил подвести Ричи до квартиры, которую он снимал с Сьюзен (на тот момент его девушка и коллега, а теперь супруга). Увидев приборную панель для пуджи в фургоне Дэна, Ричи округлил глаза от изумления. Но он с радостью поехал с Дэном: даже будучи студентом, Ричи читал много журналов по психологии, в том числе малоизвестный *Journal of Transpersonal Psychology*, где наткнулся на статью Дэна.

Ричи вспоминает это так: «Я поразился до глубины души тому факту, что кто-то из Гарварда написал подобную статью». Когда он поступал в аспирантуру Гарварда, это был один из факторов, повлиявших на выбор университета. Дэн, в свою очередь, был рад, что кто-то настолько серьезно отнесся к его статье.

Ричи впервые заинтересовался внимательностью после прочтения Олдоса Хаксли, британского психиатра Р. Лэйнга, Мартина Бубера и позже Рам Дасса, чья книга «Будь здесь и сейчас» опубликована в начале обучения Ричи в аспирантуре.

Но эти интересы были загнаны в подполье на время учебы на факультете психологии Университета штата Нью-Йорк, расположенном на окраине в Бронксе. Там убежденные бихевиористы, последователи Б. Скиннера, всецело захватили факультет²⁷. Они были твердо убеждены, что лишь поведение, поддающееся наблюдению, является подходящим объектом исследования в психологии. Взгляд в глубины ума был сомнительным делом, непристойной

²⁶ Не волнуйся. Будь счастлив. *Прим. ред.*

²⁷ Ключевая концепция «радикального бихевиоризма» Скиннера заключалась в том, что человеческая деятельность возникла из изученной связи конкретного раздражителя (Павлов, звонящий в колокольчик) и специфической реакции (собака, выделяющая слюну в ответ на звон), которая подкрепляется изначально едой.

тратой времени. Они были убеждены, что наша духовная жизнь не имела абсолютно никакого отношения к пониманию поведения²⁸.

Когда Ричи записался на курс по психопатологии, он понял, что учебник полностью следовал традициям бихевиоризма. В нем утверждалось, что вся психопатология возникла в результате оперантного научения, при котором желаемое поведение заслуживает награды. Так голубь, клюнувший верную кнопку, получает зернышко в качестве награды. Ричи считал такую точку зрения несостоятельной. Она игнорировала не только ум – она игнорировала мозг. Не сумев переварить эту догму, Ричи перестал посещать занятия по курсу после первой недели. Он был твердо убежден в том, что психология должна исследовать ум, а не режим закрепления рефлексов у голубей. Так он стал бунтовщиком. С жесткой точки зрения бихевиоризма интересы Ричи в том, что происходило в уме, были ошибкой²⁹.

Днем он боролся с бихевиоризмом, а ночь полностью принадлежала ему для исследования собственных интересов. Он вызвался помогать в изучении сна, проводимом Медицинским центром имени Маймонида. Там он научился отслеживать мозговую активность с помощью электроэнцефалографии. Опыт оказался очень полезным для его карьеры в этой области.

Его научным руководителем была Джудит Родин, и с ней Ричи провел исследование связи мечтаний и ожирения. Его гипотеза заключалась в следующем. Так как мечты вырывают нас из действительности, мы становимся менее чувствительными к подсказкам о сытости, поступающим из тела. По этой причине мы продолжаем есть вместо того, чтобы остановиться. Часть об ожирении возникла из-за интереса Родин к данной теме. Тема мечтаний стала способом Ричи начать исследовать сознание³⁰. Это был повод овладеть техниками изучения всего происходящего в уме с использованием физиологических и поведенческих показателей.

Ричи следил за пульсом и потоотделением людей, при этом позволяя им думать о чем-то постороннем или решать умственные задачи. Он впервые использовал физиологические показатели, чтобы сделать выводы о мыслительных процессах, – радикальный метод для того времени³¹.

²⁸ Руководитель факультета Ричи получил степень доктора философии в Гарварде под руководством самого Скиннера и принес в Университет Нью-Йорка свои исследования голубей, которых он обучал через процесс обусловливания – вместе с лабораторией, заполненной клетками с голубями. Он был не только жесток в своей позиции, но и, по мнению Ричи, слишком категоричным, если не безумным. В те годы бихевиоризм завладел многими престижными факультетами психологии, будучи частью более общего движения в академической психологии, делающей область более «научной» с помощью экспериментальных исследований. Такова реакция на психоаналитические теории, которые доминировали в области (и в большей степени поддерживались клиническими случаями, а не экспериментами).

²⁹ Будучи студентом семинара, проводимого руководителем факультета, Ричи в ужасе обнаружил, что текстом стала книга Скиннера «Вербальное поведение» 1957 года. В ней автор утверждал, что все человеческие привычки появлялись посредством подкрепления, с помощью языка, как в данном случае. Несколькими годами ранее книга Скиннера подверглась жесткой и весьма очевидной критике в обзоре лингвиста из МТИ Ноама Хомского. Например, он указывал, что, независимо от того, сколько бы собака ни слушала человеческий язык, никакое вознаграждение не заставит ее заговорить. При этом дети учатся говорить без особого подкрепления. Это свидетельствует о том, что врожденные когнитивные способности, а не изученные связи способствовали обучению речи. Для своего выступления на семинаре Ричи повторил рецензию Ноама Хомского на книгу Скиннера – и впоследствии чувствовал, что руководитель постоянно пытался навредить его учебе и отчислить с факультета. Тот семинар почти свел Ричи с ума: он мечтал, как придет в лабораторию руководителя посреди ночи и выпустит всех голубей. См. Ноам Хомский «Аргументы против бихевиоризма», *New York Review of Books*, 30 декабря 1971 г.

³⁰ Научный руководитель Ричи Джудит Родин получила степень доктора философии в Колумбийском университете. Родин построила блестящую карьеру в психологии, став деканом Высшей школы искусств и наук Йельского университета, позже – проректором университета и затем первым президентом-женщиной учебного заведения из Лиги плюща – Пенсильванского университета. На момент написания книги она оставила пост президента Rockefeller Foundation.

³¹ Для подобных методов он обратился к Джону Антробусу, который преподавал на другом конце города в Городском колледже Нью-Йорка. Ричи проводил много времени в лаборатории Антробуса, островке спасения от атмосферы собственного факультета.

Этакая методологическая ловкость рук – привносить элемент изучения сознания в уважаемое мейнстримовое исследование – стала отличительной чертой подхода Ричи в последующие десятилетия, когда его интерес к медитации практически не нашел поддержки в научных нравах того времени.

Разработка диссертации, не связанной конкретно с медитацией, но способной стать самостоятельным исследованием тех, кто не занимался медитацией, оказалась правильным ходом. Ричи обеспечил себе первую научную должность в Университете штата Нью-Йорк. Там он сохранил свой интерес к медитации, в то время как занимался фундаментальной работой в развивающейся области аффективной нейронауки – науке о том, как эмоции влияют на мозг.

Дэн же не смог найти должность преподавателя в университете, которая бы отражала его интерес к изучению сознания, и с удовольствием начал работать журналистом. Это решение в итоге сделало его популяризатором науки в *New York Times*. При этом он следил за исследованиями Ричи в области эмоций и мозга (наряду с работами других ученых), когда работал над своей книгой «Эмоциональный интеллект»³²³³.

Из более чем 800 статей, которые Дэн написал для *New York Times*, лишь некоторые были связаны с медитацией, хотя мы оба продолжали посещать медитационные ретриты в свободное время. Мы упрятали свою точку зрения на десятилетие или два, но при этом в глубине души искали доказательства того, что интенсивная и продолжительная медитация может изменить само существо человека. Мы оба исчезли из поля зрения.

³² Дэниел Гоулман [«Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше IQ»](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

³³ Издана на русском языке: Гоулман Д. [Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше IQ](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Прим. ред.

Измененные состояния

Уильям-Джеймс-Холл нависает над Кембриджем словно архитектурная ошибка. Пятнадцатизэтажный блок белого цвета вызывающе и грубо смотрится на фоне окружающих домов в викторианском стиле и невысоких кирпично-каменных зданий кампуса Гарварда. В начале XX века Уильям Джеймс стал первым в Гарварде профессором психологии – области, которую он помог открыть, когда перешел от теоретической универсальной философии к эмпирическому и практическому мировоззрению. Бывший дом Джеймса по-прежнему находится в том же районе.

Несмотря на эту историю, нам, студентам факультета, расположенного в Уильям-Джеймс-Холле, никогда не предлагали к прочтению ни единой страницы, написанной Джеймсом. Он уже давно вышел из моды. Тем не менее Джеймс стал нашим источником вдохновения – главным образом потому, что затрагивал тему, которую игнорировали наши профессора и которая очаровывала нас. Этой темой было сознание.

Во времена Джеймса, в конце XIX – начале XX века, среди интеллектуалов Бостона было популярно вдыхать оксиды азота, или веселящий газ (такое название получила эта смесь, когда ее начали использовать дантисты). Трансцендентные эксперименты Джеймса с закисью азота привели к тому, что он называл «непоколебимой убежденностью» в том, что «наше обычное бодрствующее сознание... лишь одна из разновидностей сознания, в то время как всюду вокруг него, отделенные тончайшим экраном, лежат абсолютно иные возможные формы сознания»³⁴.

После указания на существование измененных состояний сознания (хотя и не под таким названием) Джеймс добавляет: «Мы можем жить, не подозревая об их существовании. Но примените необходимые стимулы, и они моментально проявятся в своей полноте»³⁵.

Дэн начинает свою статью именно с этого отрывка из «Многообразия религиозного опыта» Уильяма Джеймса – работы, призывающей изучать измененные состояния сознания. По мнению Джеймса, эти состояния чередуются с обычным сознанием. Как он считал, «ни одно описание Вселенной не может быть конечным в своей полноте, если оставляет без внимания эти формы сознания». Само существование этих состояний «означает, что они запрещают преждевременное закрытие наших счетов с реальностью».

Топография ума, предложенная психологией, преждевременно закрыла все такие счета. В этой местности не предполагалось обнаружить трансцендентный способ – если он вообще упоминался, то как наименее желанная область. С первых дней появления психологии, начиная с Фрейда, измененные состояния считались симптомами той или иной формы психопатологии. Например, когда в начале XX века французский поэт³⁶ и лауреат Нобелевской премии Ромен Роллан стал учеником индийского святого Шри Рамакришны, он опи-

³⁴ Уильям Джеймс «Многообразие религиозного опыта» (Независимая издательская платформа CreateSpace, 2013), с. 388.

³⁵ «На основании их я пришел тогда к такому выводу – который и до настоящего времени не поколебался в моих глазах, – что наше нормальное или, как мы его называем, разумное сознание представляет лишь одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные формы, существуют рядом с ним, отделенные от него тонкой перегородкой. Мы можем совершить наш жизненный путь, даже не подозревая об их существовании; но, как только будет применен необходимый для их пробуждения стимул, они сразу оживут для нас, представляя готовые и определенные формы духовной жизни, которые, быть может, имеют где-нибудь свою область применения. Наше представление о мире не может быть законченным, если мы не примем во внимание и эти формы сознания. Из них, правда, нельзя вывести точной формулы и они не могут дать нам плана той новой области, какую они перед нами раскрывают, но несомненно, что они должны помешать слишком поспешным заключениям о пределах реального». Полный отрывок из оригинальной статьи У. Джеймса «Многообразие религиозного опыта». *Прим. ред.*

³⁶ Так у автора. Несмотря на то, что у Романа Роллана есть стихотворные произведения, он все же считается писателем, драматургом и ученым-музыковедом. *Прим. ред.*

сывал Фрейду мистическое состояние, которое испытал. Фрейд посчитал его регрессией до инфантилизма³⁷.

К 1960-м психологи привычно считали измененные состояния, спровоцированные приемом наркотиков, искусственно вызванным психозом (первоначальное название психоделиков – психотомиметические наркотики, то есть «подражание психозу»). Как мы убедились, схожим образом относились и к медитации – этому подозрительно новому маршруту к изменению ума – по крайней мере, наши научные руководители.

Тем не менее в 1972 году в Кембридже наблюдался глубокий интерес к сознанию. В это время Ричи поступил в Гарвард, а Дэн вернулся из своей первой поездки в Азию, желая приступить к написанию докторской диссертации. Бестселлер того времени «Измененные состояния сознания» Чарльза Тарта³⁸ содержал статьи по биологической обратной связи, наркотикам, самогипнозу, йоге, медитации и прочим путям, ведущим к «другим состояниям» Джеймса, отражая этос того времени³⁹. В науке о мозге наблюдалась шумиха в связи с недавним открытием нейромедиаторов. Эти химические вещества посылают сигналы между нейронами. Например, к ним относится регулятор настроения серотонин – волшебные молекулы, способные ввергнуть нас в экстаз или отчаяние⁴⁰.

Лабораторная работа по нейромедиаторам проникла в общую культуру как научный повод для достижения измененных состояний с помощью наркотиков вроде ЛСД. То были дни психоделической революции, корнями уходившей в Гарвардский факультет, к которому принадлежали мы. Вероятно, она объясняет, почему оставшиеся последователи с неодобрением относились к любому интересу к уму, который напоминал об измененных состояниях.

³⁷ Фрейд и Ролланд: см. Зигмунд Фрейд «Цивилизация и недовольные ею». Однако позже трансцендентный опыт был добавлен в теории Абрахама Маслоу, который называл его «пиковыми переживаниями». С 1970-х начало зарождаться движение на грани и без того периферийного движения гуманистической психологии. Оно называлось трансперсональной психологией, и его сторонники серьезно относились к измененным чертам (Дэн был одним из первых президентов Ассоциации трансперсональной психологии). Дэн опубликовал свои первые статьи по медитации в *The Journal of Transpersonal Psychology*.

³⁸ М.: Эксмо, 2003. *Прим. ред.*

³⁹ Чарльз Тарт, ред. «Измененные состояния сознания» (Нью-Йорк: Harper & Row, 1969).

⁴⁰ Эйфория и увлечение культурой психоделиков были в некотором смысле ответвлением науки о мозге того времени, которая годами продвигала свои знания о нейромедиаторах. В начале 1970-х определены десятки нейромедиаторов, хотя их функции были малоизучены. Спустя 40 лет мы можем назвать более 100 нейромедиаторов и гораздо более широкий список того, что они делают в мозге, а также надлежащим образом оценить сложность этих взаимодействий.

Внутреннее путешествие

Дальхузи примостился в низовье гор Дхауладхар – части Гималаев, протянувшейся через индийские штаты Пенджаб и Химачал-Прадеш. Возникнув в середине XIX века как «горное поселение», где бюрократы из Британской Индии могут скрыться от летней жары Индо-Гангской равнины, Дальхузи славился своими живописными пейзажами. Колоритные бунгало в этом поселении, оставшиеся с колониальных времен, давно привлекают туристов.

Но не пейзажи привлекли Ричи и Сьюзан в Дальхузи летом 1973 года. Они прибыли на 10-дневный ретрит С. Гоенки – их первое глубокое погружение в медитацию. С тем же учителем Дэн прошел несколько ретритов один за другим в Бодх-Гае несколькими годами ранее, во время своей первой поездки в Индию по стипендии докторантуры. Ричи и Сьюзан только что навестили Дэна в Канди, Шри-Ланка, где он жил на постдокторскую стипендию во время второй поездки в Азию⁴¹.

Дэн предложил своим друзьям пройти курс Гоенки, чтобы приобщиться к интенсивной медитации. Вначале курс слегка сбивал с толку. Например, Ричи спал в огромной палатке для мужчин, Сьюзи – в палатке для женщин. Введение «благородного молчания»⁴² с первого дня означало, что Ричи никогда не знал, с кем делил жилище, – по его мнению, в основном это были европейцы.

В зале для медитации Ричи обнаружил, что пол застлан круглыми дзафу – специальными подушками для медитации. В ежедневном расписании было сказано, что дзафу должны стать пристанищем участника ретрита на последующие 12 часов медитации или около того.

Устроившись на дзафу в привычной позе полулотоса, Ричи почувствовал резкую боль в правом колене, которое всегда было слабее левого. Часы медитации росли с каждым днем, и вскоре боль превратилась в крайнюю степень дискомфорта и перешла не только на другое колено, но и на поясницу – распространенные болевые зоны жителей Запада, не привыкших сидеть неподвижно часами, имея лишь подушку на полу.

Ментальное задание дня для Ричи заключалось в том, чтобы сконцентрироваться на ощущениях дыхания в ноздрях. Однако самым ярким чувственным ощущением было вовсе не дыхание, а продолжительная и интенсивная боль в коленях и спине. К концу первого дня он не мог поверить, что ему предстоит еще девять дней этих мучений.

Но на третий день произошла главная перемена. Ей способствовала инструкция Гоенки «сканировать» тщательным вниманием, с ног до головы, многочисленные и разнообразные ощущения в теле. Хотя Ричи постоянно обращал внимание на пульсирующую боль в колене, он также начал замечать ощущение спокойствия и благополучия.

Вскоре Ричи перешел в состояние полной поглощенности, которое к концу ретрита позволило ему медитировать до четырех часов подряд. И вечерами он приходил в пустой зал для медитации и стабильно медитировал на ощущениях в теле – порой до часу или двух ночи.

На ретрите Ричи испытал огромную эйфорию. Он уехал глубоко убежденный в том, что существуют методы, способные трансформировать наш ум и создавать чувство прочного благополучия. Мы не должны находиться во власти ума с его случайными ассоциациями, внезапными страхами, гневом и всем остальным. Мы можем вновь встать у руля.

⁴¹ Стипендия Social Science Research Council для изучения психологических систем в рамках азиатских духовных традиций.

⁴² Термин, относящийся к Будде и его «благородному молчанию», которым он отвечал на так называемые бесполезные или безответные вопросы, объясняя это тем, что жизнь по дхарме в итоге не зависит от существования этих вопросов и что причиной отсутствия объяснений является отсутствие пользы от таких объяснений. *Прим. ред.*

В течение долгого времени после окончания ретрита Ричи по-прежнему ощущал эйфорию. Мысли Ричи были на подъеме, пока он и Сьюзан оставались в Дальхузи. Эйфория отправилась с ним в путь на автобусе через горы, по дорогам, ведущим через поля и деревни с глинобитными домиками, покрытыми соломой. Она не исчезла в оживленных городах, расположенных на равнинах, и, наконец, привела на пульсирующие, загруженные дороги Дели.

Там Ричи почувствовал, что эйфория начала ослабевать. Вместе с Сьюзан он провел несколько дней в простом гостевом доме, насколько позволял их студенческий бюджет, и сделал вылазку в Дели с его какофонией и переполненными улицами, чтобы посетить портного и приобрести сувениры.

Возможно, самым главным фактором, вызвавшим снижение того состояния медитации, стал слабый желудок путешественника. Диарея одолела их при пересадке во Франкфурте по дороге домой в аэропорт Кеннеди. После целого дня в пути они приземлились в Нью-Йорке, где их встретили родители, которым не терпелось увидеть своих детей после лета, проведенного в Азии.

Сьюзан и Ричи поразили сотрудников таможенного контроля болезненным состоянием, усталостью и индийской одеждой. Родители же встретили их шокированным взглядом. Вместо того чтобы окружить их любовью, они испуганно закричали: «Что вы сделали с собой? Вы выглядите ужасно!»

К тому моменту, как они прибыли в загородный дом семьи Сьюзан, расположенный в пригороде Нью-Йорка, период полураспада той эйфории достиг дна. Ричи чувствовал себя так же ужасно, как и выглядел, когда спускался по трапу самолета.

Он попытался воскресить состояние, достигнутое на курсе в Дальхузи, но не добился успеха. В чем-то это было похоже на психоделический трип: у него остались яркие воспоминания о ретрите, но они не были реальными, не были устойчивой трансформацией. Они были лишь воспоминаниями.

Отрезвляющий опыт способствовал появлению острого научного вопроса: как долго воздействует медитативная эйфория Ричи? В какой момент его можно считать постоянной чертой? Что позволяет подобной трансформации сущности материализоваться в устойчивое состояние, а не стать угасающей дымкой воспоминаний?

И в какой области ума побывал Ричи?

Руководство по медитации

Ориентиры внутреннего местопребывания Ричи более чем вероятно должны были быть указаны в объемном тексте, который Муиндра посоветовал изучить Дэну во время его первой поездки в Индию несколько лет назад. Тем текстом была «Висуддхимагга». Текст, который датируется V веком и на языке первого буддийского канона пали означает «путь очищения», и был древним источником тех печатных инструкций, что Дэн изучал в Бодх-Гае.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.