

«Заглянув с помощью этой книги в мозг шаманов, экстрасенсов, суфиев, буддийских и католических монахов, харизматических верующих, вы лучше поймете самые глубокие основы вашего внутреннего мира. Вы узнаете, как Просветление меняет мозг».

– **ДЭНИЭЛ ДЖ. АМЕН** –

доктор медицины, автор книги
«Измените свой мозг – изменится и жизнь!»

НАШ МОЗГ и просветление

НЕЙРОБИОЛОГИЯ

САМОПОЗНАНИЯ

И СОВЕРШЕНСТВА

ЭНДРЮ НЬЮБЕРГ | МАРК РОБЕРТ УОЛДМАН

Религиозный бестселлер

Эндрю Ньюберг

**Наш мозг и просветление.
Нейробиология самопознания
и совершенства**

«ЭКСМО»

2016

УДК 141.33
ББК 86.42

Ньюберг Э.

Наш мозг и просветление. Нейробиология самопознания и совершенства / Э. Ньюберг — «Эксмо», 2016 — (Религиозный бестселлер)

ISBN 978-5-699-92244-4

Заглянув с помощью этой книги в мозг шаманов, экстрасенсов, суфиев, буддийских и католических монахов, харизматических верующих, вы лучше поймете самые глубокие основы вашего внутреннего мира и образа жизни. Вы узнаете, как Просветление меняет мозг, включая принципы самопознания и совершенства. Согласно описанным в книге уникальным исследованиям ведущих нейробиологов, Просветление может кардинально влиять на работу головного мозга. Когда это происходит, наше восприятие мира – и нашего собственного «я» в этом мире – полностью меняется. Книга представляет огромную ценность для всех, кто интересуется религиозной жизнью, мистическим опытом, самопознанием и духовными практиками.

УДК 141.33
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-92244-4

© Ньюберг Э., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Благодарности	6
От авторов	7
Часть первая	8
1. Просветление «трудного ребенка»	8
Мой путь в неведомое	9
Бескрайний океан сомнений... и блаженства	12
Зачем мне Просветление?	14
Сеть для Просветления	15
Мой «просветленный» мозг	17
Просветление «реально»	18
2. Что такое Просветление?	20
Просветление, великое и малое	20
Мистическое Просветление. Восток	21
Мистическое просветление. Запад	22
Рациональное просветление. Запад	23
Духовное просветление. Америка	24
Психологическое просветление	24
Просветление и мозг	26
Снимки Просветления	27
3. На что похоже Просветление?	29
Исследование духовных переживаний	29
Элементы Просветления	30
Уникальность Просветления	33
Реальность Просветления	35
Необратимость Просветления	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Эндрю Ньюберг, Марк Роберт Уолдман

Наш мозг и просветление.

Нейробиология самопознания

и совершенства

Andrew Newberg, Mark Robert Waldman

How Enlightenment Changes Your Brain: The New Science of Transformation

Перевод с английского *Владимира Измайлова*

Оформление переплета *Петра Петрова*

© 2016 by Andrew Newberg and Mark Robert Waldman

© All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Благодарности

Над каждой книгой, стремясь в полной мере раскрыть видение автора, работают десятки людей. И мы с Марком хотим выразить глубочайшую признательность всем тем, кто работал с нами на протяжении последних двух десятилетий. Особенно мне хотелось бы поблагодарить наших анонимных помощников – это несколько тысяч людей, принявших участие в наших опросах и исследованиях по сканированию мозга и поделившихся с нами свои духовные переживания.

Также я признателен близким коллегам, с которыми работал на протяжении многих лет. В частности, моим большим другом и «соратником в трудах» стал доктор Даниэль Монти, директор Центра интегративной медицины имени Мирны Бринд в Университете Томаса Джефферсона. Он поддерживал меня во всех начинаниях, и порой эта поддержка была неоценимой. Мои прекрасные наставники, доктор Абасс Алави и ныне покойный Юджин д'Аквиле, доверили мне исследование этого «волшебного перекрестка» – области, где соприкасаются наш материальный мозг и духовная природа, – и всегда поощряли меня идти вперед, в неизведанные дали. А Нэнси Уинтеринг была верным и неизменным участником все наших захватывающих проектов.

Нашей самой искренней благодарности заслуживают Крис Мэннинг, доктор философии, преподаватель Университета Лойола-Мэримаунт, Лос-Анджелес, – за помощь в окончательном оформлении нашей модели «Спектра осознания»; и Юваль Рон, богослов и исследователь мистических традиций и музыки в авраамических религиях, – за прояснение сложных моментов в ритуалах и вере суфиев.

Мы глубоко признательны Джиму Левину, нашему агенту, и Каролине Саттон – нашему любимому редактору, проделавшей вместе с нами серьезную работу над тремя последними книгами. Также мы сердечно благодарим Бритни Росс, соредактора этой книги; Брианну Флаерти, нашего чудесного выпускающего редактора, и шлем самый горячий привет Бо Ринальди, который вдохновил нас на создание книги, посвященной личному просветлению.

И конечно же, мы бы никогда не смогли совершить это дело без поддержки наших замечательных семей, особенно наших жен Стефани и Сьюзен. Несмотря на то что Просветление – это глубоко личный опыт, даже в нем чувствуется некая незавершенность, если мы не в силах разделить его с теми, кого любим, и с теми, с кем рядом трудимся каждый день.

От авторов

На протяжении десяти лет мы – Марк Уолдман и я – вместе исследовали природу сознания, духовности и мозга. В этой книге местоимение «я», как правило, относится ко мне, Эндрю Ньюбергу, если не указано иное, – по той причине, что для описания просветления мы в основном использовали мои личные исследования.

Но поскольку при разработке моделей и гипотез мы с Марком работали в очень тесном контакте, я буду часто говорить «мы» – это отразит наши совместные усилия. Кроме того, исследование никогда не совершается в одиночку. Так что вы часто встретите отсылки к «нашим» работам, в которых, помимо нас, принимала участие целая группа исследователей под моим началом и коллеги, с которыми я работаю много лет.

Мы пытались сделать книгу максимально «легкой для понимания». Но обобщения часто оставляют за бортом важные нюансы. И для тех, кто более глубоко заинтересован в изучении этих проблем, мы, в подтверждение своих выводов, привели ряд ссылок на рецензируемые научные издания.

Часть первая Истоки Просветления

*Льдом вода обернулась,
И треснул кувшин.
Я очнулся от сна¹.*

Мацуо Басё, буддийский поэт, XVII век

1. Просветление «трудного ребенка»

Произошло ли с вами нечто, необратимо изменившее всю вашу жизнь? Как это случилось? Что это было – опыт, преобразивший ваши мысли и поступки? Или некое событие, заставившее вас пересмотреть отношение к делам, к людям, к целому миру? Вы не одиноки: подобное случалось со многими. Некоторые после этого меняли представления о религии или духовном мире; другие обретали уверенность в том, что Бога нет. Такие события способны направить вашу жизнь по совершенно иному руслу – и повести вас к новым открытиям.

А может, все несколько иначе? Может, вы еще не испытали такого чувства – но *стремитесь его испытать*? Может, вы надеетесь обрести некий опыт, способный радикально изменить вашу жизнь, дать ей новую цель и наполнить новым смыслом? Мы все – искатели. Нас волнуют вопросы – действительно *важные* вопросы. Мы стремимся к ответам – действительно *важным* ответам. Мы тратим целое состояние на книги из разряда «Помоги себе сам», на курсы, завлекающие обещанием «преображения» – и сколько же раз нам приходится оставаться у разбитого корыта!

И тем не менее, даже оступившись, мы продолжаем борьбу и поиск. Мы стремимся пережить «это». Едва ли найдется кто-либо, не испытавший хотя бы отголоска великих, преобразующих чувств. Даже мимолетные проблески «ясного сознания» таят в себе главные элементы этого великого переживания – того, которое мы так страстно хотим испытать.

Именно «это» – столь желанное преобразование – люди, как правило, называют Просветлением. Я намеренно пишу с заглавной. В восточной философии идея Просветления играет одну из важнейших ролей. А вот на Западе философы говорят об иной форме просветления – о переживании озарений, позволяющих нам обретать новые знания о мире и о нас самих. В книге мы различаем великое Просветление – это отличие и призвана показать заглавная буква – и малые «просветления», не столь грандиозные, но все же прекрасные, а кроме того, несказанно полезные для понимания сути великого Просветления. Наши исследования показывают, что малые «просветления» могут даже подготовить мозг к необычайным преобразованиям, способным изменить всю жизнь! А великое Просветление может в мгновение ока освободить нас от страданий и принести нам счастье и покой. Разве не этих чувств так жаждет наш разум – и разве не к подобным переживаниям стремится сам наш мозг?

Мы расскажем вам о великом Просветлении: что оно собой представляет, какое влияние оказывает на нашу жизнь и как перестраивает наши тело и мозг. Для этого мы намерены использовать три средства – они помогут нам не только «просветить» вас, но и провести

¹ Автор английской интерпретации – Марк Роберт Уолдман, © 2014.

через особые упражнения, благодаря которым вы сами сможете достичь Просветления. Первое средство – истории, рассказанные и теми, кто пережил великое Просветление, и теми, кому довелось испытать малые. В этом нам очень помог онлайн-опрос: его участники прислали на наш сайт более двух тысяч историй о своих духовных переживаниях. И теперь мы стремимся поделиться с вами некоторыми из наших замечательных открытий, которые нам удалось совершить, пока мы читали об этих поразительных встречах с Просветлением. Кроме того, мы поговорим и о том, как личные убеждения содействуют способности к изменению жизни – и даже самого мозга! – или же, напротив, не позволяют ей проявиться в полную силу.

Второе средство – новая модель человеческого осознания, «Спектр». Он начинается с инстинктивного осознания и завершается переживанием Просветления. Поднимаясь все выше по уровням «Спектра», мы пройдем от минимального уровня осознания мира к полному осознанию всей вселенной. В этой «дорожной карте» древняя мудрость и современная наука сочетаются столь искусно, что вы всегда сможете определить, куда привела вас избранная дорога к Просветлению – и куда она направит вас в будущем.

Третье средство – это серия исследований по сканированию мозга. Участниками наших экспериментов становились люди, посвятившие жизнь необычайным, захватывающим формам духовных практик, среди которых – исцеления, ритуальные песнопения, чен-нелинг и радикальные формы медитации, в корне меняющие нормальное функционирование мозга. И мы уверены, что эти исследования позволят нам понять, как быстрее достичь великого Просветления – того самого, о котором так часто упоминают древние религиозные манускрипты.

Мой путь в неведомое

Я картирую нейронные корреляты духовных переживаний уже примерно тридцать лет. Многие спрашивают, как именно я решил связать свою жизнь со сферой, столь опасной для любого честолюбивого ученого. Действительно, карьера моя не была безоблачной – но награды были феноменальны, и работа до сих пор все так же отражает мое неистовое желание понять, как мы, человеческие существа, взаимодействуем с реальностью, когда пытаемся осмыслить наш мир.

Позвольте мне поделиться с вами историей о начале моего собственного путешествия – историей о переживании, навсегда изменившем мое восприятие мира. Я постараюсь изложить ее максимально подробно, но должен признаться – я до сегодняшнего дня пытаюсь подобрать слова, призванные отразить то, что со мной случилось. В конце концов, каким бы ни был уровень «просветления», его описать практически невозможно. И когда будете читать мой рассказ, важно помнить вот о чем: просветление, будь оно великим или малым, – это невыразимое переживание. Оно меняет наш мозг, наше осознание собственного «я» и окружающего мира – причем так, что лично для нас эта перемена оказывается исполненной глубочайшего смысла. Кстати, при чтении книги вспомните о ваших собственных переживаниях – тех, что изменили вашу жизнь и позволили вам открыть в ней новую глубину. Можете сделать это даже сейчас.

В детстве я был «трудным ребенком» – впрочем, не в том смысле, как принято понимать это слово в наши дни. У меня было прекрасное детство. Я ладил с родителями, получал почти все, что хотел и в чем нуждался, – и рос очень счастливым мальчишкой.

Лишь одно омрачало мое счастье. Я никак не мог понять, почему верования и убеждения людей рзнятся так сильно. Я страдал, не понимая, отчего в мире так много религий, так много политических систем, так много точек зрения на то, что истинно и что неверно – и почему каждый так цепляется за свои убеждения, что готов наброситься на другого,

лишь бы остаться правым? В общем, я хотел добраться до сути – чтобы познать истину. Я не мог «просто верить». Наверное, можно сказать, что именно тогда я впервые решил обрести просветление и пройти путь, способный озарить светом истины те вопросы, что жгли мой разум. Кстати, в некоторых словарях есть любопытное определение озарения, или малого просветления: *нечто, проливающее свет на определенную проблему*.

К несчастью, поиск не дал мне никаких ответов – вместо этого он завел меня в еще более глубокие дебри. Я словно блуждал в потемках. Школьные годы – чудесные? Учеба в колледже – праздник? Моя реальность все это время дрожала, точно зыбкое марево! Я не понимал, на чем она держится, не видел ее опор. А когда я пытался поговорить об этом с семьей и друзьями, на меня как-то странно поглядывали. Иные учителя даже говорили мне, что я напрасно трачу время на такие размышления – но я не мог просто так выкинуть их из головы. Открытие тайн разума – хотя бы этих тайн! – стало моей личной миссией.

Я корпел над философиями великих гениев, уделяя особое внимание их представлениям о природе реальности. Читал священные книги – Библию, Коран, Бхагавадгиту... все, что мог найти в библиотеке. Дальше были Аристотель, Фома Аквинский, Юм, Гуссерль... беседы с раввинами, священниками, буддийскими мастерами... У мудрецов Востока я черпал мысли о великом Просветлении; у философов Запада – идеи мгновенных озарений, питавших их страсть к рациональному познанию мира. Опять же, я называю такие озарения «малыми», но ни в коей мере не стремлюсь умалить их значения – эпоха Просвещения осталась в истории как апогей западной философии.

Лучшие умы человечества не дали мне душевного спокойствия – и я обратился к науке, желая узнать, что скажет мне она о главных законах реальности. Я обращался к теории эволюции и секретам ДНК, штудировал космологию и нейронауки, но даже в «священных» залах академий мне казалось, что я никогда не найду нужного мне ответа. Все эти школы мудрости, как и многие до них, казались мне просто различными системами убеждений, тех самых убеждений, которые создавал и обрабатывал человеческий мозг – чудесный, но далеко не идеальный аппарат.

Даже самые строгие научные исследования казались мне несовершенными – или в лучшем случае недостаточными. Новые данные, вложенные в общую картину, несли с собой противоречия, не позволяя сделать окончательный вывод. Наука, идеальное средство для познания окружающей действительности, так и не ответила на мой главный вопрос – чем является истинная реальность и почему все переживают ее по-разному? Но даже тогда мне казалось: чем дольше я буду изучать мозг, тем ближе сумею подойти к разгадке великих тайн жизни.

Так что я поступил в медицинский институт – и начались самые волнующие годы в моей жизни. Я начал исследовать мозг и тело более подробно, чем когда-либо прежде. В конце концов я решил проучиться в институте лишний год и изучить мозг еще более детально, после чего познакомился с относительно новыми технологиями нейровизуализации. Теперь я видел, что происходит в живом мозге, когда люди занимаются различными делами или размышляют над какими-либо идеями или убеждениями. Для меня этот опыт был одним из самых интересных в жизни. Я думал – может, теперь мне удастся связать мой поиск ответов на вечные вопросы с тем, как мой мозг на самом деле пытается ответить на них?

Затем в один прекрасный день, во время прохождения летней интернатуры, я добровольно вызвался пройти ФМРТ-сканирование при выполнении различных задач на запоминание. Примерно через час я лежал в томографе, внутри гигантского магнитного бублика, у меня дико болела спина, онемели руки и мне очень нужно было в туалет. Я отвечал на вопросы со всей старательностью – но осознал: исследователи никогда не поймут, что на самом деле происходит в моем разуме. Им были известны лишь мои ответы на задания. Они

думали, что я всего лишь вспоминал различные слова, возникавшие передо мной, – но не имели ни малейшего понятия о том, что именно я думал и чувствовал!

То откровение, осознанное мной, я мог бы назвать малым просветлением: *никто и никогда не может с точностью знать, что происходит в разуме и мозге другого человека*. Этот факт теперь подтвержден сотнями исследований – и именно он является величайшей загадкой для всей когнитивной нейронауки. Я понял: мы никогда не сможем знать в полной мере даже то, что происходит внутри нашего собственного ума! Здесь слишком много переменных! В любую минуту, когда мы осознаем себя, к нам могут приходить сотни – а то и тысячи – разнообразных мыслей, чувств и ощущений, непрестанно возникающих в нашем сознании и ускользающих прочь.

Это озарение помогло мне еще лучше понять, насколько трудным был мой поиск истины и реальности. Я раз и навсегда решил, что уже не могу полагаться на чужие слова. А кроме того, я пришел к выводу, что наука не приведет меня к цели. В конце концов, ведь это мой собственный мозг интерпретировал любую информацию, которую я получал из научных источников!

И вместо того чтобы искать мудрости в научных исследованиях, в чтении книг и в разговорах с другими людьми, я обратился к своему внутреннему миру. Я рассудил, – возможно наивно, – что если лучшие ученые, философы и богословы не смогли договориться по фундаментальным вопросам, то может быть, ответ найдется внутри меня. Мне казалось: если я – часть реальности, то, должно быть, сумею успокоить бурю мыслей – и, возможно, установлю хоть какие-то абсолютные истины. В конце концов ведь именно с этим и связано Просветление – если верить китайским мудрецам, обещавшим мне, что в нем скрыты все ответы!

Обратив внимание внутрь себя, я почти сразу же столкнулся с проблемой. Мой разум наполнился невероятным обилием чувств, мыслей и убеждений, и казалось неясным, какие из них позволят мне прикрепиться к реальности и истине. Как нейробиолог я исследовал этот вопрос совместно с Марком Уолдманом в нашей книге «Рожденный верить» (*Born to believe*). В ней мы подробно рассмотрели, как мозг создает крайне неточные, но полезные «карты», в которых содержатся сведения о нас, о мире и реальности, существующей за пределами нашего чувственного восприятия. Мы *думаем*, что видим мир правильно, – но не осознаем, насколько искаженными могут быть наши «карты».

Пока я размышлял над тем, как мой собственный мозг – мой собственный разум – пытается найти истину, я вдруг понял, что становлюсь более созерцательным. Я не выполнял формальных практик вроде трансцендентальной медитации или випассаны, просто размышлял обо всем по-иному, разыскивая ту крупицу истины, на которую мог положиться.

Сначала я думал, что это поможет мне приблизиться к пониманию реальности. Но, как оказалось, в этом я не преуспел. Мои волнения вернулись, и я начал задумываться над своими предыдущими озарениями.

Это, кстати, общий опыт искателей просветления: у нас случаются моменты прозрений, некие инсайты, и мы думаем, что обнаружили фундаментальную истину. На мгновение нас охватывает восторг и невероятное блаженство, а затем возвращается прежняя реальность – привычный набор мысленных установок и убеждений. Те, кто регулярно занимается медитацией, часто испытывают недолгие моменты «просветления», но тогда учитель проходит мимо и говорит: «И это пройдет». Это мягкое напоминание о том, что ученику еще предстоит пережить миг великого Просветления, когда восприятие мира изменится навсегда и придет совершенно новое чувство смысла, а вместе с ним – ответы на все вечные вопросы.

Обрести озарение – и в то же время понять, что оно вовсе не так полезно, как казалось, – одно из самых тяжелых переживаний. Именно его мне и довелось испытать. Я начал сомневаться в каждой своей мысли, в каждом убеждении. Я не был уверен в истинности всех

своих знаний. Все казалось мне не более чем мнением – и ни в коей мере не фактом. Я чувствовал, будто попал в ловушку вечного сомнения. Но у меня не было выбора: я должен был продолжать мысленный поиск хотя какой-либо фундаментальной истины. Это было одинокое странствие, прерываемое лишь иногда, когда я встречался с кем-то, кто прошел схожий путь, – как, например, Рене Декарт, один из величайших мыслителей эпохи Просвещения, живший в XVII веке.

Меня привлекли «Размышления о первой философии», по большей части тем, что в них, как мне показалось, соединялись два понятия, которыми занимался я сам, – созерцание и рассуждения. Я разволновался еще сильнее, когда прочел название главы: «О том, что может быть подвергнуто сомнению»¹. «Вот оно! – подумал я. – Это же сказано обо мне! Он борется с тем же самым сомнением!» По ходу чтения я несколько утешился знаменитым «*Cogito ergo sum*» – «Мыслю, следовательно, существую». Но потом я начал сомневаться и в этом. Откуда он знал, что существует мыслящее «я» – тот, кто мыслит? Мне казалось, будто я что-то упускаю.

Бескрайний океан сомнений... и блаженства

Я решил провести новый созерцательный эксперимент. Я полагал, что мои мысли – не более чем результат работы мозга, одаренного воображением, и попытался устранить все порождения моего разума: язык, чувства, восприятие, рефлексия – все, в чем могли скрываться неточности или искажения. Мой мир, сотканный из сомнений, все ширился и ширился. Великое множество идей, ставших частью этого сомнения, наваливалось на меня каменной грудой. Как и прежде, я заставлял себя искать таинственное «нечто», неподвластное сомнениям, – но так и не мог ничего найти.

Сомнения становились все сильнее. В конце концов я понял, что должен усомниться даже в истинности избранного пути. Осознание этого факта причинило мне – в очередной раз! – острую боль. И верно, откуда мне было знать, что я выбрал верный метод поиска истины? Мог ли я быть уверен, что делал все правильно? Мне пришлось усомниться в самом сомнении – да, это звучит странно, но я чувствовал, что иного мне не остается.

И в этот миг я услышал едва уловимый внутренний шепот: «*Перестань пытаться*». Это напомнило мне о давнем прошлом – о колледже и семинарах, посвященных индийской философии. Профессор тогда рассказывал нам, как искатели истины, бывшие приверженцами индуизма, достигали великого Просветления – состояния, в котором мы внезапно выходим за пределы собственных представлений о мире и обретаем совершенно новое представление и о нашей личности, и обо всей вселенной. Учитель говорил, что переживание Просветления – мгновения, когда вам удастся уловить невыразимый отблеск трансцендентальной истины, – требовало сочетания деяния и недеяния. Не пытайтесь *найти* «ответ» – позвольте ответу *прийти* к вам.

Кстати, мне хотелось бы особо подчеркнуть еще один момент. Я не искал – по крайней мере сознательно – ни великого Просветления, ни каких-либо меньших озарений. Я просто пытался открыть хоть какую-нибудь истину, способную стать фундаментом моих знаний. Но у меня ничего не получалось. И тогда я решил просто довериться этому внутреннему голосу и увидеть, какой «ответ» придет ко мне, – если он, конечно, придет. Я просто ждал – и сам не знал, чего именно. В этом ожидании я провел два следующих года. Наверное, это был самый тягостный период в моей душевной жизни.

А потом это случилось. Я занимался одной из своих ежедневных философских медитаций, когда, совершенно внезапно, я вдруг перестал искать сомнение во всем – потому что

все, в буквальном смысле «все», вдруг само обратилось в Сомнение – именно так, с заглавной буквы «С»².

Я ощутил себя так, словно вокруг меня разлился океан Бескрайнего Сомнения – и я плыл посреди этого океана. Я не могу выразить этот опыт иными словами. Это было самое интенсивное, самое захватывающее переживание, какое когда-либо случалось в моей жизни. Несмотря на то что с того замечательного дня прошло уже двадцать пять лет, мне все так же сложно об этом говорить. Этот «бескрайний океан» не имел никаких границ, он царил повсюду, им было пронизано все – мир, религия, наука, философия, даже я сам! Я хотел только одного – уничтожить сомнения, а в итоге очутился там, где только Сомнение было реальным! Все, что я мог сделать, – сдаться на его милость, принять его и погрузиться в этот Беспредельный Океан, в котором все – я, мои мысли, другие люди, вселенная – было единым и взаимосвязанным.

Дальше мы объясним, что переживание единства и смирения, а также невероятно ясное понимание того, что вы испытали озарение и познали более великую истину или мудрость, – один из общих элементов всех историй, рассказанных теми, кто искренне считал, будто сумел достичь Просветления. Мой личный опыт стал итогом многих лет размышлений, но это далеко не единственный путь, способный привести к подобным переживаниям, как мне предстояло узнать впоследствии – и от других людей, и благодаря многочисленным экспериментам по сканированию мозга во время выполнения разных духовных практик.

Несколько лет назад я поделился этой историей с моим соавтором, Марком. Когда я перешел к рассказу о Бескрайнем Сомнении, он задал один из самых интересных вопросов, какие я когда-либо слышал: «А страшно не было? Я бы испугался».

Я на секунду замер – и вдруг понял, что на самом деле во время того давнего переживания мою душу наполнили величайший покой и безмятежность, равных которым я не испытывал никогда. Я понимал смущение Марка: в конце концов я сам ненавидел те годы, на протяжении которых меня мучили нескончаемые вопросы и сомнения. И что в таком случае я должен был испытывать, когда это же самое сомнение раскинулось на весь обозримый мир? Но, возможно, Марк не мог понять моего блаженства, потому что не *испытал* его сам. Я же чувствовал себя так, будто нес на плечах целую вселенную – и в тот миг чья-то рука наконец-то, раз и навсегда, сняла с меня это бремя! Какое странное чувство! Куда только подевались все мои беды и беспокойства? Я не понимаю, как это произошло, но сомнение перестало быть страшным. Мне хотелось его обнять. Это был ключ. Вместо того чтобы бороться с сомнением, я *объединился с ним*. И в этом Беспредельном Океане был заключен весь мир. Я пережил великое чувство – невероятно сильное, совершенно ясное, необыкновенно вдохновляющее, взволновавшее меня до глубины души и невыразимо приятное. По сути, оно стало важнейшей вехой в моей жизни и взглядах на мир. Я чувствовал, что сама моя суть переменялась – и перемены, которые произошли внутри меня двадцать пять лет тому назад, остаются со мной и сегодня.

Прежде всего, я начал ясно осознавать, что нашим убеждениям не стоит придавать слишком много значения, ибо, во-первых, они выстроены на очень хрупкой и зыбкой основе, а во-вторых, за их окончательное формирование отвечает творческое воображение – способность, которой наделен наш мозг. В мгновение ока все верования оказались равноценными.

² Если вам вдруг покажется странным, что я использую так много заглавных букв, считаю необходимым сказать вот что. В одном из недавних исследований мы выяснили, что многие необычайные переживания не передаются словами. И потому я, как и многие другие, использую заглавную букву, чтобы показать, сколь значимым или сильным было переживание. Выделение прописными буквами «обожествляет» слово. Люди часто пользуются этим средством, чтобы показать различие между незначительными «богами» и «Богом», которого они считают верховным. В данной книге мы применили тот же метод, чтобы особо выделить малые озарения – «мини-просветления», – которые, как кажется, очень важны на пути к великому Просветлению, или абсолютной Истине.

Они ничем не превосходили друг друга – и в то же время ни в чем друг другу не уступали. Ни одно не было более «истинным» или «ложным», нежели другие. Все они были частичным прозрением, просто проблесками реальности, существующей – а может, и не существующей – за пределами ограниченного восприятия нашего ума. Мою душу наполнило великое смирение – ибо в тот миг я не просто понял, но и ощутил всей своей сутью: мы действительно не способны знать всего, что происходит в окружающей нас вселенной. Но тогда же меня пронзил благоговейный трепет – при мысли о том, что мы, даже несмотря на наш в высшей степени несовершенный мозг, все же обладаем интуитивной возможностью пройти в этом мире путь, исполненный смысла.

С того момента я часто возвращался к воспоминаниям о собственном преображении – словно к напоминанию о том, что мы в значительной степени ослеплены своими представлениями о мире. Эти ограниченные убеждения часто являются причиной наших неудач, страхов и страданий: мы думаем, будто знаем что-то, когда на самом деле мы этого совершенно не знаем. Это, вероятно, одна из самых сложных проблем – понять, насколько тривиальными и мелкими могут быть наши ограниченные убеждения и предрассудки.

Пережитый опыт изменил мою жизнь еще и в другом отношении. Он отворил дверь в мир исследований, которым я посвятил последние два десятилетия жизни – целью этих экспериментов стало выявление проводящих путей духовности и сознания, способных привести нас к мгновениям озарения и наивысшего блаженства. Моя цель при создании этой книги – поделиться с вами новейшими данными, которые ясно демонстрируют, что личное преобразование, приходящее вместе с Просветлением – не только возможность, это биологический императив, который сопровождает нас с самого рождения. Кроме того, мы предложим несколько способов, призванных «ускорить» ваш путь к малым озарениям – или великому Просветлению.

Зачем мне Просветление?

Так каким он был, мой личный опыт? Он был невероятно сильным – и он изменил мою жизнь. Но меня начал интересовать вопрос: а что чувствовали другие, испытавшие преобразование? Были ли их переживания схожими? Или, напротив, отличались? Здесь, на Западе, люди нечасто говорят о Просветлении: мы ищем счастья и успеха, дружбы и близости. И пока моя жизнь шла своим чередом, а сам я продвигался по карьерной лестнице, я все острее чувствовал: даже несмотря на то что порой мы хотим радикально переменить все в своей жизни, мы до невозможности боимся действительно перетряхнуть свои «базовые представления» о мироздании. Люди любят простые озарения и инсайты – «маленькие просветления» – но редко осмеливаются тревожить привычные шаблоны мышления и поведения. Мы исследовали это в книге «Рожденный верить» (*Born to believe*), где показали, как сильно люди склонны укореняться в своих убеждениях. И даже если мы действительно хотим вырваться из плена установок, сделать это бывает неимоверно трудно.

Прошу, задумайтесь об этом на мгновение. Вы действительно хотите радикально изменить свою жизнь? Или просто стремитесь немножко ее улучшить? Дело в том, что Просветление – не только удел отшельников или святых. Оно предназначено и для вас. И наши исследования подтверждают, что все мы способны пережить это чувство, исполненное величайшей силы и смысла.

Для некоторых Просветление – это самое невероятное и самое мощное переживание, какое способен испытать человек. Оно меняет всю жизнь. На фундаментальном уровне Просветление озаряет светом истинного знания все ваши представления о том, как устроен мир. Для кого-то этот опыт может быть глубоко религиозным или духовным. Для других – необычайно рациональным. А с нашей точки зрения, что бы ни пережил человек и что бы он ни

чувствовал, все это находит отражение на самом глубинном уровне – в механизмах работы человеческого мозга.

В то время как другие писали о Просветлении только с духовной или философской точки зрения, мы будем говорить о нем как с точки зрения нейробиологии, так и со стороны личного восприятия. Мы расскажем, что происходит в мозге, пока люди движутся к Просветлению, что происходит в пиковые мгновения – когда мы испытываем действие силы, меняющей всю нашу жизнь, – и как наш мозг навсегда меняется после этого переживания. Кроме того, мы приведем яркие примеры из жизни участников нашего эксперимента, а также продемонстрируем, как важнейшие элементы Просветления выражаются в различных процессах мозговой деятельности. Исследования по сканированию мозга помогли нам разработать ряд упражнений, призванных облегчить ваш путь к личному росту и преображению.

В древних манускриптах сказано, что достичь Просветления может каждый. Впрочем, наш опрос показал: из всех, кому довелось испытать либо Просветление, либо меньшие по силе озарения, не нашлось даже двух человек с абсолютно сходными переживаниями. Другими словами, это очень личное переживание. Именно поэтому мы включили в книгу несколько историй – их нам поведали участники интернет-опроса, который я проводил с 2008 года, причем они писали не только о пережитом опыте, но и о себе, и о своей вере.

Мы выяснили, что те, кто испытал Просветление, часто – как и я – тщетно пытались найти слова, чтобы придать своему рассказу осмысленную форму. Вот показательный пример того, как люди пытались осмыслить пережитое:

Я могу рассказать вам о своем переживании только в общих чертах, потому что некоторые детали просто невозможно описать.

Меня переполняла любовь. Я не могу найти верных слов, чтобы ее выразить. Казалось, будто сам воздух состоит из любви.

Я не в силах писать вам об этом – потому что все эти слова напрасны, да и вообще, зря я об этом пишу.

Снова и снова участники опроса пытались выразить невыразимое – и всегда чувствовали легкий стыд, когда не могли найти подходящих слов. Но каждый из них знал, что это переживание произошло с их собственным разумом и их собственным сердцем, – и все они начали видеть мир в новом свете. А новое видение мира вело их к иному, более глубокому чувству реальности.

Сеть для Просветления

Создается впечатление, что способность испытывать просветление – как малое, так и великое, – «встроена» в наш мозг и наше сознание. Если мы сумеем узнать, как получить доступ к этой функции, то я верю, что каждый принесет огромную пользу не только себе, но и всему обществу.

Если говорить на языке неврологии, то переживание озарений, как кажется, наиболее связано с недавно развитыми структурами нашего мозга – теми, которые позволяют нам находить в жизни смысл и цель. Те же самые нервные цепочки обеспечивают нам возможность управлять эмоциями и чувствовать эмпатию и сострадание. Иными словами, неврологическое просветление – и, в частности, наша способность осознавать себя в отрыве от будничных мыслей и чувств – улучшает наше внутреннее состояние и нашу способность сотрудничать с другими без конфликта. Создается впечатление, что переживание малых озарений крайне важно для улучшения отношений с семьей, друзьями и коллегами. И мы считаем, что осознанное стремление к Просветлению позволяет нам не только лучше справляться с собственными страданиями, но и облегчать страдания других в нашем мире.

Сегодня все больше научных данных подтверждает: краткие моменты просветления доступны любому из нас – и чем сильнее мы стремимся пережить мгновения озарений, которые позволят нам познать себя и других, тем больше вероятность, что мы сумеем достичь великого Просветления, призванного изменить всю нашу жизнь. Наше исследование и работы коллег позволили установить многие свойства малых просветлений – например, такие:

- они позволяют вам решить сложную проблему;
- они мгновенно прекращают беспокойства, страхи и сомнения;
- они часто дают вам ощутить глубокую доброту, сострадание и эмпатию;
- они делают вас более открытым и терпимым;
- они приносят вам чувство глубокого умиротворения.

Именно об этом часто говорили участники нашего опроса. Точно такие же чувства многие люди испытывают во время медитации и молитвы. Но эти переживания часто проходящи, в то время как Просветление меняет личность или мировоззрение человека, во-первых, моментально, а во-вторых, раз и навсегда. Те, кто его испытал, переходят из переживания Просветления в состояние Просветления. О состоянии Просветления мы поговорим чуть позже, а пока важно понять, что в нем сохраняются все изменения, вызванные преобразованием. Просветленный обретает новый смысл и новую цель в жизни, начинает иначе воспринимать свой жизненный путь и свои отношения с другими и больше не боится ни ошибки, ни даже смерти. В ходе нашего исследования мы фиксировали множество подобных изменений.

Но здесь кроется проблема. Мы не обладаем научными «доказательствами» того, что переживания великого Просветления реальны. У нас есть истории, записанные на протяжении тысячелетий, но наука не принимает показаний «из первых рук» – мы ведь не знаем, не выдумал ли этого сам рассказчик? Кто-нибудь записывал великое Просветление на пленку? Ставил на просветленных датчики? Вряд ли. Но мы считаем, что наши недавние исследования по сканированию мозга обнаружили очень необычное неврологическое изменение, которое происходит, когда люди, по их словам, переживают нечто близкое к Просветлению. Кроме того, мы наблюдали долговременные структурные изменения в мозге тех, кто осознанно стремился к Просветлению. Эти свидетельства позволяют предположить, что путь к Просветлению не просто реален – мы биологически предназначены для его поиска. Достигнем мы цели или нет – это другая история. Наука не может ни доказать, ни опровергнуть существование Бога; то же самое верно и для Просветления. Если идея и переживание Просветления кажутся вам значимыми и ценными, всеми силами стремитесь к ним!

Кроме того, наши исследования по сканированию мозга показали, что существуют особые техники, подходящие для всех, – с их помощью можно подготовить мозг к переживанию озарений и быстрее их испытать. Например, вы узнаете, как изменять «будничную» осознанность, которая, словно цепь, держит вас в рамках старых убеждений. Есть упражнения на развитие воображения, которые позволяют вам осознанно входить в уникальное состояние сознания и устанавливать связь с творческими центрами мозга. Вы можете практиковать особые ритуалы, сочетающие движение и звук – они изменят ваше восприятие мира, – а также тренировать мозг для формирования новых нейронных соединений: благодаря им вы начнете лучше относиться к себе и станете более терпимы к другим. Просветление – малое или великое – возможно, даже помогут вам преодолеть глубокие личностные проблемы и избавиться от пагубных привычек. Проще говоря, если вы ищете просветления, вы откроете другого «себя», и это сделает вашу жизнь яркой, богатой и исполненной смысла.

В первой части книги мы рассмотрим биологические, психологические и культурные истоки стремления к Просветлению, а также приведем множество историй из жизни тех, кому довелось пройти через этот преображающий опыт. Некоторые из таких историй очень известны – например, воспоминания Льва Толстого, – но в нашей книге представлены и другие, не менее важные рассказы из тех, что пришли от двух тысяч добровольных участников нашего интернет-опроса. Некоторые испытали Просветление совершенно внезапно. Другие достигли его путем долгих размышлений и рефлексии. Многие из наших участников были приверженцами какой-либо религии – многие, но далеко не все. Мы покажем вам общие черты, проявленные в переживаниях независимо от того, был ли человек верующим или атеистом. Эти общие элементы позволили нам разработать программу действий, призванную стимулировать мозг к достижению Просветления и меньших по силе озарений. Кроме того, мы представим вам «Спектр осознания» – нашу модель уровней осознанности, благодаря которым человек способен воспринимать мир, – и покажем, как мозг на пути к великому Просветлению проходит через множество малых.

Кроме того, мы рассмотрим озарения, пережитые теми, кто стремился достичь великого Просветления при помощи наркотиков, и теми, кто испытал Просветление во время самых обычных дел. Эти истории из жизни – в сочетании с нашими новейшими исследованиями по картированию мозга, – предоставят вам, наши дорогие читатели, своего рода «дорожную карту», с помощью которой вы сможете создать свой собственный путь к преображению. И под «преображением» мы подразумеваем изменение столь значительное, что после него вы ощутите себя совершенно иным человеком – полностью свободным от внутренних страданий, которыми столь часто полнится наша жизнь.

Во второй части книги вы узнаете, что происходит с мозгом во время разнообразных духовных практик, целью которых является вхождение в различные состояния сознания. Многие люди использовали такие практики как ступени на пути к Просветлению. Эти состояния позволяют вам соприкоснуться с самым широким спектром осознания – и, вероятно, приведут к переживанию малых озарений, а также подготовят ваш мозг к великому Просветлению.

В третьей части мы привели ряд упражнений, посвященных концентрации и медитации. У них та же единая цель – сделать ваш мозг более восприимчивым к Просветлению. Во-первых, мы научим вас, как лучше всего расслабляться и наблюдать за странствованиями вечно занятого ума. Эти шаги помогут вам подготовиться к входу на уровень творческого воображения, где начинают формироваться переживания будущих озарений. После этих упражнений вы познакомитесь с несколькими очень интенсивными практиками, призванными радикально изменить работу вашего мозга. Они резко изменяют ваше восприятие реальности, как внутренней, так и внешней, и когда это произойдет, станут возможны – по крайней мере мы в это верим, – глубокие перемены во всем вашем мировоззрении.

Мой «просветленный» мозг

После моей первой встречи с Бескрайним Сомнением прошло много лет. Все это время я активно проводил исследования по картированию мозга, связанные с духовными практиками, психологическим здоровьем и неврологическими расстройствами, – и наконец привлек к экспериментам очень мощную технологию: функциональную магнитно-резонансную томографию, или фМРТ. Эти машины – душа и сердце современных исследований мозга: они способны посекундно отследить любые изменения в его активности, пока человек выполняет какую-либо конкретную задачу.

Я спрашивал себя, покажет ли мое личное переживание Бескрайнего Сомнения – которое я теперь мог легко вызывать, войдя в созерцательное состояние, – сколь-либо специфич-

ческую картину активности мозга. Так что я влез в томограф, магнитные катушки охватили мою голову, и сквозь сопутствующий гул я продолжал размышлять о Бескрайнем Сомнении. Я не говорил помощникам, что именно буду делать, – сказал только, что это была моя собственная форма медитации.

Полученные результаты были поразительны (см. Рис. 1). Я предположил, что существуют особые зоны мозга, которые можно связать с переживаниями Просветления. Сканирование показало снижение активности в теменной доле (пунктирная стрелка) в задней части мозга. То же самое мы видели при сканировании мозга других людей, когда те переживали глубокое чувство единства со всем миром. Это всегда имело для меня смысл. Теменная доля отвечает за восприятие всей сенсорной информации, поступающей в мозг. Она помогает нам создать ощущение нашего собственного «я» и определить, как это «я» связано с остальным миром. Лично для себя я определил это как дихотомию «я» – «другое». Таким образом, снижение активности в этой области можно было связать с потерей ощущения «самости» и размытием границ между «я» и миром. В таком состоянии я должен был чувствовать глубочайшую связь со всем мирозданием, так как между ним и мной больше не было четких границ.

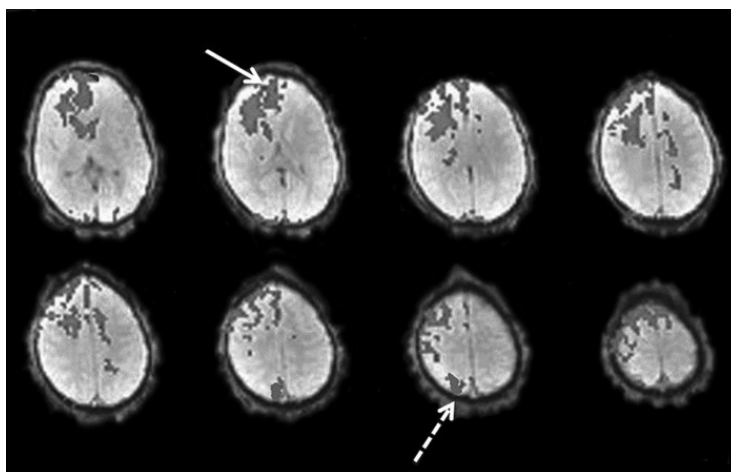


Рис. 1

Удивительно, но сканирование также выявило снижение активности лобной доли (сплошные стрелки). Как правило, когда люди целенаправленно концентрировали внимание на священном объекте, изображении или конкретной молитве, мы наблюдали усиленную активность лобной доли. Могло ли это необычное снижение играть роль в мистических переживаниях – или в самом Просветлении? Как показывает каждое из исследований, упомянутых в этой книге, моя догадка вполне может быть правильной. Создается впечатление, что Просветление вызывает резкое и радикальное снижение активности лобной доли – той самой, благодаря которой человек может сознательно манипулировать своими мыслями и намерениями, а также контролировать движения, речь и дыхание.

Просветление «реально»

На основании научных данных, полученных нами, я придерживаюсь той точки зрения, что Просветление, о котором говорят и древние религиозные манускрипты, и многие современные источники, совершенно реально – в том плане, что подобные переживания связаны с конкретными неврологическими событиями, способными необратимо изменить структуру и функционирование мозга. Конечно, до сих пор остается открытым вопрос, в действитель-

ности ли соединялись с Богом или чем-то сверхъестественным те, кому довелось испытать эти чувства, – но в том, что в их мозге происходили некие глубинные и мощные изменения, нет никаких сомнений.

Просветление, как нам представляется, связано с внезапным изменением сознания, временно прерывающим нормальное реагирование мозга на мир. Подобные переживания могут возникать спонтанно – или же совершенно внезапно после многих лет созерцания и размышлений. Также их могут вызвать драматичные события или травмы. Впрочем, во всех случаях наблюдается общая черта: причиной Просветления может стать радикальное изменение кровотока в различных отделах головного мозга. Когда нечто подобное случится с вами, вы увидите мир по-новому – и, скорее всего, испытаете невероятное чувство благоговения. Но помните: этот внезапный сдвиг восприятия – весьма субъективный опыт, и его трудно описать словами.

Итоги нашего опроса, результаты сканирований и мои личные проникновения на этот таинственный уровень сознания позволили мне понять, как сильны подобные переживания и сколь великое благо в них заключено. Неудивительно, что люди стремились их испытать во все времена и в любой культуре. И я надеюсь, что истории и исследования, которые мы представим дальше, подвигнут и вас отправиться на поиски вашей собственной дороги к Просветлению – и, пройдя до самого конца пути, достигнуть желанной цели.

2. Что такое Просветление?

Знание • Гносис • Мудрость • Наука • Разум • Целостность • Единство • Экстаз • Пробуждение • Блаженство • Чистота • Освобождение • Понимание • Истина • Запредельность • Самореализация • Озарение • Ясность ума • Покой • Святость • Откровение • Бог • Пустота • Безличность • Чистое сознание

На протяжении многих веков мудрецы, ученые и богословы использовали все эти слова, стремясь определить и выразить сущность Просветления. Но этот опыт глубоко индивидуален, о нем невероятно сложно рассказать, и это приводит людей к самым различным выводам. Например, Платон, великий древнегреческий философ, предложил изящную метафору как для великого Просветления, так и для малых озарений в своей знаменитой аллегории – «Миф о пещере». В ней говорится о людях, с самого рождения заключенных в пещере, на их ногах и шеях – оковы, так что видят они только стены. Позади прикованных узников горит огонь, и в его отблесках на стенах пещеры возникают их собственные тени. Люди очарованы тенями – и, всеми силами стремясь постичь их сущность, с течением времени создают самые разные верования о природе теней. При этом заключенные абсолютно уверены в том, что их умозаключения истинны.

Однажды один из узников вырывается на свободу, оборачивается – и видит и пламя костра, и людей, отбрасывающих тени. Сперва он потрясен, затем заинтригован, осознав, что истинная природа вещей очень сильно отличается от того, во что он верил. Это – малое озарение, изначальный инсайт, с которого начинается изменение его мировоззрения. Он снова оглядывает стены пещеры, но уже не может вернуться к прежнему способу мышления. Он зажат между двумя мирами, поскольку сумел осознать частичку правды о реальности.

Платон продолжает историю. С великим трепетом человек решает выйти из пещерной тьмы. Когда его глаза привыкают к солнцу, он видит невероятную красоту настоящего мира: цветы, деревья, поселок вдалеке... Теперь он понимает разницу между отблесками костра – малым озарением – и ярчайшим светом вселенной – переживанием великого Просветления. Он понимает, что стал свидетелем более великой истины о мире. Метафора ясна: мы проводим большую часть нашей жизни, познавая лишь тени реальности. Но если мы сможем освободиться от предрассудков и убеждений, за которые так держится наш разум – от пещеры нашего невежества, – то мы сумеем стать просветленными, сначала в малом, а потом, возможно, во всей нашей жизни. По мнению Платона, это и есть мудрость, высшая форма осознания и самореализации, которой мы можем достичь.

В истории остались и другие свидетельства подобных переживаний. Архимед, древнегреческий математик, воскликнул: «Эврика!» – «Нашел!» – когда открыл основополагающий научный принцип. Я бы счел это малым просветлением: это было великое прозрение, но оно не преобразило жизнь Архимеда.

Будда прошел долгий и трудный путь, желая понять, как положить конец страданиям других. Когда он наконец достиг точки абсолютной внутренней ясности – своего собственного великого Просветления, – то отказался от всех эгоистичных желаний и сказал: «Я пробудился».

Просветление, великое и малое

Мы полагаем, что существует целый спектр просветлений, от «малых» до «великого». Но что это, собственно, такое – Просветление?

Возможно, определить «малое» просветление проще всего из самого значения слова: мгновение, когда знание, озарив наше невежество, выводит нас из темноты. Прозрения и понимание частных истин меняют наши убеждения – и часто готовят нас к переживанию более редкого, великого Просветления, преобразующего все наши ценности и восприятие мира. Многие философы и духовные лидеры воспринимают Просветление как наивысший опыт, которого может достичь человек. Кроме того, есть впечатление, что Просветление – это универсальный феномен, проявленный в самых разных мировых культурах.

Наше исследование позволило четко выявить один любопытный момент: когда люди внезапно испытывают духовные или мистические переживания, они часто говорят о таком состоянии сознания, когда весь мир воспринимается единым целым и каждый его элемент незримыми ниточками связан со всем остальным. Такие переживания могут быть невероятно сильными, но в большинстве случаев они длятся очень недолго. Великое Просветление, как правило, связано с непреходящим сдвигом в восприятии, осознанности и знании. У некоторых совершенно исчезает разделение между Богом и собственным «я». Другие чувствуют абсолютное единство с жизнью, природой или вселенной. И почти для каждого это переживание часто ощущается *более* реальным, чем все остальное в мире. Раскрывается «Истина», происходит контакт с «Богом», обретается понимание... Является ли это малым просветлением – или великим? С научной точки зрения мы не можем утверждать ничего с абсолютной уверенностью, поскольку то, какой «уровень» просветления имел место, продиктовано *субъективной* оценкой человека – или *мнением* других. На самом деле, когда речь идет о духовном просветлении, всегда найдутся скептики, которые обвинят просветленного человека в бредовых иллюзиях. Возможно, это объясняет, почему ортодоксальные религии так часто преследовали мистиков, когда те утверждали, что познали великую истину.

Впрочем, сам термин «Просветление» до сих пор вызывает путаницу. Например, люди Запада часто связывают его исключительно с восточными религиями, не отдавая себе отчета в том, что и в христианстве, и в иудаизме, и в исламе существуют детально проработанные медитации, призванные значительно усилить связь человека с Богом. Нерелигиозные люди также могут избегать этого слова, не осознавая, что Просветление может быть вполне земным переживанием – прекрасным примером станут идеи просветителей, приведшие к рождению западных демократий. Кроме того, многие, конечно же, склонны считать, что Просветление – просто фантазия или заблуждение. И вот именно потому, что в нашей культуре и в нашем обществе наблюдается подобный сумбур в понимании этой таинственной идеи, я хотел бы кратко очертить некоторые моменты, имеющие отношение к Просветлению в контексте мировой истории.

Мистическое Просветление. Восток

Многие восточные философии определяют Просветление как наивысший уровень сознания, доступный человеку. В индуизме сознание рассматривается как источник появления вселенной, и Просветление означает, что вы стали одним целым с этой фундаментальной реальностью. В даосизме можно достичь Просветления, находясь в гармонии с законами природы – с «течением» жизни. В этих культурах Востока язык Просветления – из-за того, что его так трудно выразить в словах, – часто передается при помощи поэзии или формулируется в парадоксах. Даосский мудрец Лао-Цзы писал: «Попробуйте изменить нечто, и вы разрушите это; постарайтесь удержать нечто, и вы потеряете это»¹.

В китайском и тибетском буддизме Просветление является более личным переживанием и происходит путем непрерывной рефлексии. В японском дзен-буддизме ученики достигают Просветления только тогда, когда осознают радикальную истину – все есть иллюзия ума. Такое понимание часто достигается путем сосредоточения на дзэнских коанах

(парадоксальных историях или утверждениях), призванных прервать обычные шаблоны мышления ученика. Среди них можно встретить, например, такие вопросы: «Как звучит хлопок одной ладони?» или «Как выглядит ваше настоящее лицо?» Любой логический ответ грозит ударом палкой от мастера!

На протяжении столетий многие из восточных философий Просветления растворялись и превращались в народные религии с пантеоном божеств и племенными верованиями. К концу XIX века некоторые из этих религий начали угасать. В XX веке многие ученые создавали современные версии древних священных текстов Востока – эти текст предназначались для нового поколения людей Запада, стремившихся обрести духовное Просветление. Эти искатели истины с распростертыми объятьями приняли нескончаемый поток азиатских гуру. Многие экспериментировали с наркотиками, меняющими сознание, и с необычными ритуалами, заимствованными из различных духовных или мистических традиций, – например, с шаманскими странствиями латиноамериканцев, с песнопениями сикхов, с танцами суфиев или с поисками «Великого видения» североамериканских индейцев.

Некоторые жители Запада после изучения этих эзотерических практик занялись исследованиями в областях медицины и психотерапии. Результат: такие духовные дисциплины, как медитация и йога, были преобразованы в высокоэффективную стратегию по борьбе со стрессом, которую в настоящее время преподают в университетах и больницах по всей Америке. Журнал «Time» недавно назвал эту тенденцию «революцией осознанности»². Лишенные теологии, эти практики в настоящее время преподаются в школах и быстро интегрируются в корпоративной среде. Другими словами, даже если мы этого не признаем, восточные идеи Просветления стали неотъемлемой частью американского мейнстрима.

Мистическое просветление. Запад

Несмотря на то что идея Просветления заложена в основе многих философских систем Востока, в традиционных иудейских, христианских или мусульманских священных текстах она встречается редко. Из-за этого жителям Запада в особенности тяжело в полной мере осознать, что это вообще такое – великое Просветление. В конце концов, в Танахе нет никакого упоминания единения с Богом, а идея становления единым целым с Иисусом Христом, скорее всего, будет воспринята как ересь. В этих традициях особо подчеркивалась «инаковость» Бога. Большой акцент был сделан на вере, соблюдении законов или следовании заповедям, означенным в священных книгах.

Впрочем, было и исключение – гностицизм. Здесь акцент смещался со *знания* о Боге на *переживание*, или мистическое соединение с духовными силами вселенной. Ранние христиане использовали термин «гнозис» для обозначения «знания, обретенного благодаря переживаниям»³. Но эта концепция появилась уже за много столетий до христианства. По сути, идея откровения – просветляющей встречи с божественной истиной или проникновения в духовные миры вселенной – была очень популярной в период с IV века до Р.Х. до VII века по Р.Х., когда на Ближнем Востоке появилось великое множество пророков и религий.

Кроме того, это была эпоха великих гонений, в которых принимали участие противоборствующие силы, как религиозные, так и политические. Возьмем, к примеру, манихейство, основанное в Персии вавилонянином по имени Мани, позже известным как «Апостол Света», или верховный «Просветитель»⁴. Подобно Мохаммеду (который родился тремя столетиями позже), Мани утверждал, что является продолжателем линии пророков, начавшейся еще от Адама и включавшей Будду, Зороастра и Иисуса. Его космология была похожа на ту, которую раскрывали свитки Мертвого моря (самые ранние из которых датированы 300 годом до Р.Х.), – в ней силы света и тьмы непрестанно сражались друг с другом. Таким обра-

зом, Просветление символизировало освобождение света, заключенного в каждом человеке, а также позволяло людям освободиться от зла и вновь соединиться с Отцом Величия и Матерью Света. Заметьте схожесть этих древних мифов с аллегорией Платона о пещере, где люди, заключенные во тьме, отделены от света небесного мира!

Манихейство быстро распространилось по Европе и проникло в Китай и Тибет. Кстати, последний факт ясно подтверждает мысль о непрерывном культурном обмене – и показывает, как могли проникнуть на Ближний Восток теологии, основанные на идее Просветления и глубоко повлиявшие на иудаизм, христианство и ислам. Даже блаженный Августин в своей «Исповеди» говорит, что вначале принял манихейство, – и только потом, отвергнув его, создал прекрасно знакомые нам доктрины христианства. Это привело к преследованию многих тогдашних учений, основанных на идеях Просветления, и окончательному их уничтожению в Европе и на Ближнем Востоке.

В Средние века – между XII и XVI столетиями – в эзотерических традициях иудейской каббалы и исламского суфизма расцвели практики, в основе которых лежал мистический союз с Богом. В мистическом христианстве над идеей *единства с Господом* возобладала идея *пребывания в присутствии Господа*. Например, существовал анонимный текст «Облако неведения», написанный в середине XIV века. По замыслу авторов, он предназначался в качестве руководства для искателей, действительно желавших познать Бога». Название отражало главную идею манускрипта: те, кто желал пережить трансцендентное присутствие Бога, должны были смирить свой разум и полностью отказаться от него. В 1970-х годах эта древняя созерцательная практика, получившая название «центрирующей молитвы», возродилась в современных католических братствах. Впрочем, само слово «просветление» встречается в западном теологическом дискурсе крайне редко даже в наши дни.

Рациональное просветление. Запад

В Европе идея просветления получила совершенно иное воплощение – и в конечном итоге отошла от всех духовных, магических или сверхъестественных аспектов. Термин «просвещенный человек» появился в конце XIV века – так называли людей эрудированных, сведущих в науках или получивших университетское образование. Но наряду с Возрождением в Европу проникало множество эзотерических практик – из Китая и Индии, а также с Ближнего Востока и из Руси. Рынки наполнились алхимиками, астрологами, нумерологами, медиумами, гадалками на картах Таро, а также мистиками всех мастей, «раскрывшими» тайны вселенной, и каждая такая группа обещала всем желающим свой собственный вариант «Просветления».

Католическая церковь отреагировала на эти «еретические» движения инквизицией, что, предположительно, повлекло за собой гибель более чем ста тысяч человек. Но что привело к концу эту кровавую бойню? Появление нового философского движения, названного эпохой Просвещения и также известного как Век Разума. Это была идеологическая война, направленная и против священников, и против политиков того времени. В ней родились некоторые из величайших интеллектуалов, художников и религиозных реформаторов в истории Запада: в Европе – Бэкон, Спиноза, Локк, Юм, Декарт, Ньютон, Вольтер, Руссо; в Америке – Франклин и Джефферсон.

Просвещение получило новый статус. Иммануил Кант определил его как «выход человеческого сознания из состояния невежества»⁵, а другие – как свободу от религии. Профессор истории Доринда Утрам лаконично подвела итог противоборствующих взглядов:

«Просвещение было желанием людей руководствоваться разумом, а не верой, не предрассудками и не откровением: это была уверенность... подтверждаемая наукой, а не религией и не традицией»⁶.

Так великое Просветление, описанное в восточной философии, уменьшилось до озарений, связанных с рациональным мышлением, созерцательной рефлексией и научными прозрениями.

Духовное просветление. Америка

Попытка устранить веру в сверхъестественные явления успехом не увенчалась. Вместо этого она породила романтизм, из которого возникла новая форма озарений: трансцендентализм. В ней люди обретали просветление в радостях человеческого духа, воплощенных в любви к природе, в чувственности и в искусстве.

Восточные концепции Просветления стали популярными в Европе. Мистицизм не погиб, а просто ненадолго затаился – и вернулся вновь, «в силе и славе», в Америке XIX столетия. Богословские школы вроде Гарварда быстро впитали трансцендентализм: его черты можно найти в унитаризме, в христианской науке, в движении «Новое мышление» и в разнообразных церквах харизматов, поощрявших прихожан соединиться с Господом, всеобщим сознанием и Святым Духом. Подобный опыт может привести к переживанию озарений или даже великого Просветления – и изменить жизнь и судьбу.

К началу XX века многие восточные представления о Просветлении проникли в христианский мейнстрим и необратимо изменили мир американской религии и духовных поисков. Внезапно и малые озарения, и великое Просветление стали доступны всем, кто искал возможность стать просветленным через Бога. Иными словами, мы все можем «пробудиться», если осознаем и в полной мере прочувствуем наши духовные верования.

Психологическое просветление

В конце XIX века американские доктора и психиатры говорили о Просветлении очень часто. Все началось с Уильяма Джеймса, одного из основателей американской психологии. На протяжении всей жизни он собирал истории о духовном пробуждении. В книге «Многообразие религиозного опыта» Джеймс цитирует воспоминания Льва Толстого, в которых тот описывал свою борьбу с отчаянием и внезапное Просветление:

Жизнь моя остановилась. Я мог дышать, есть, пить, спать и не мог не дышать, не есть, не пить, не спать; но жизни не было... Жизнь мне опостылела – какая-то непреодолимая сила влекла меня к тому, чтобы как-нибудь избавиться от нее.

Помню, это было раннею весной, я один был в лесу, прислушиваясь к звукам леса. Я прислушивался и думал все об одном, как я постоянно думал все об одном и том же эти последние три года. Я опять искал Бога. «Но понятие мое о Боге, о том, которого я ищу? – спросил я себя. – Понятие-то это откуда взялось?»

И опять при этой мысли во мне поднялись радостные волны жизни. Все вокруг меня ожило, получило смысл... «Так чего же я ищу еще? – вскрикнул во мне голос. – Так вот он! Он – то, без чего нельзя жить. Знать Бога и жить – одно и то же. Бог есть жизнь. Живи, отыскивая Бога, и тогда не будет жизни без Бога». И сильнее, чем когда-нибудь, все осветилось во мне и вокруг меня, и свет этот уже не покидал меня.

И я спасся от самоубийства. Когда и как совершился во мне этот переворот, я не мог бы сказать. Как незаметно, постепенно уничтожалась во мне сила жизни и я пришел к невозможности жить, к остановке жизни, к потребности самоубийства, так же постепенно, незаметно возвратилась ко мне эта сила жизни. И странно, что та сила жизни, которая возвратилась ко мне, была не новая, а самая старая, – та самая, которая влекла меня на первых порах моей жизни. Я вернулся во всем к самому прежнему, детскому и юношескому. Я вернулся к вере в ту волю, которая произвела меня и чего-то хочет от меня; я вернулся к тому, что главная и единственная цель моей жизни есть то, чтобы быть лучше... Я отрекся от жизни нашего круга, признав, что это не есть жизнь, а только подобие жизни, что условия избытка, в которых мы живем, лишают нас возможности понимать жизнь...⁷

То, что испытал Лев Толстой, Уильям Джеймс называл «обращением». Постепенное прозрение вело Толстого сначала к сомнению в официальной религии – которая, как он считал, исказила послание Иисуса Христа⁸, – а потом и к полному отречению от нее. Как и Декарт, Толстой подвергал сомнению все: логику, разум, знание и особенно священные христианские писания. И тем не менее он в конечном итоге обрел Бога – то *бесконечное присутствие*, которое, если мы верно его поймем, позволит нам «возлюбить друг друга да единомыслием»⁹. После Просветления Толстой посвятил жизнь переосмыслению христианских доктрин.

Джеймс особо выделял этот случай. В нем красной нитью проходила мысль: тем, кто испытал Просветление, прежние религиозные догмы часто кажутся ложными. Для Джеймса это было не просто религиозное прозрение – это было *психологическое преобразование* личности.

Примерно в то же время когда Джеймс готовил свои популярные лекции, знаменитый канадский психиатр Ричард Бекк опубликовал рассказ о собственном Просветлении, давшем ему новое видение реальности:

Совершенно внезапно, без предупреждения какого-либо рода, я вдруг осознал, что меня окутывает облако цвета пламени. На мгновение я решил, будто это пожар, какое-то мгновенное возгорание, охватившее огромный город; но в следующий миг я понял, что свет был внутри меня. Вслед за этим, сразу же, пришел восторг, невероятная радость, а после нее – интеллектуальное озарение, которое бессильны выразить слова. В мой мозг вошла мгновенная молниеносная вспышка Великолепия, которое с тех пор озаряет мою жизнь; на мое сердце пролилась капля Блаженства, оставив привкус небес... Само по себе просветление длилось не дольше нескольких мгновений, но его эффект оказался неизгладимым; для меня было невозможно даже... сомневаться в истине, представшей в тот миг перед моим разумом¹⁰.

Благодаря своему переживанию Бекк посвятил оставшиеся годы жизни помощи психически больным. В то время как Толстой отверг религию, Бекк – нерелигиозный человек – почувствовал тягу к духовным и мистическим традициям мира, апогеем которой стало создание одной из самых знаменитых книг XX века, опубликованной в 1901 году – «*Космическое сознание*». Две эти книги – «*Космическое сознание*» и «*Многообразие религиозного опыта*» – открыли путь для множества официальных научных экспериментов, посвященных исследованию природы духовных и трансцендентальных переживаний.

Слова Джеймса о ценности Просветления отразили самую суть: «Есть две жизни, естественная и духовная, и мы должны отказаться от одной, прежде чем сможем стать частью другой». Кроме того, Джеймс был первым, кто утверждал, что измененные состояния сознания «обусловлены неврологически». Наши исследования по сканированию мозга подтвердили это интуитивное прозрение. Бекк, как и Джеймс, пытался определить общие элементы процесса «космического сознания», которые включали:

- субъективное переживание «внутреннего света»;
- усиление моральных или духовных ценностей;
- усиленное чувство интеллектуального просветления;
- чувство бессмертия или вечности;
- утрату страха смерти;
- утрату чувства греха или вины;
- мгновенное пробуждение;
- длительное преображение личности.

Последняя идея особенно касается переживаний великого Просветления: «Вы больше не тот, кем были прежде. Вы преображены. Ваш характер изменился. Ваши ценности меняются. Меняется ваше видение себя в окружающем мире, и это часто приводит к новому направлению и цели в жизни».

Другие психологи также строили модели для описания качества просветления. Например, Абрахам Маслоу предложил иерархию человеческих потребностей и завершил ее уровнем просветленного сознания, назвав его «самореализацией». Он, как Джеймс и Бекк, утверждал, что Просветление является естественным, эволюционным и биологическим состоянием разума. Другие исследователи расширили определения Джеймса и Маслоу, включив в них чувство единства с природой, утрату восприятия места или времени, исчезновение чувства собственного «я» и ощущение того, что жизнь священна.

Просветление и мозг

И великое Просветление, и малые озарения могут оказать на мозг сильнейший эффект. Во время кратких вспышек озарения (переживание малого просветления) мы можем зафиксировать временные изменения во многих неврологических областях. Впрочем, исследование, проведенное нами и другими учеными, предполагает, что частые переживания малых озарений могут привести к долгосрочным изменениям в мозге, – таким, которые действительно влияют на наше видение реальности. Никто не может обещать, что вы испытаете великое Просветление, – но, возможно, это и не главное. Важно понять, что мы можем *стремиться к Просветлению* и получать подтверждения того, что каждый шаг на этом пути улучшает функционирование нашего мозга.

Например, у нас есть доказательства того, что поиски Просветления – великого или малого – вызывают длительные изменения, влияющие на эмоциональные и познавательные центры головного мозга – именно поэтому во время резкого изменения сознания люди чувствуют и думают совершенно иначе.

Принято считать, что мозг меняется медленно. Ему необходимо время на освоение новых навыков и впитывание переживаний, приходящих к нам через осмысленную деятельность. Но Просветление предполагает, что мозг может измениться в мгновение ока! Как это возможно? Мы рассмотрим это в последующих главах. Но отчасти ответ заключается в том, что Просветление уже скрыто внутри вас, – и его просто нужно найти.

Снимки Просветления

В наши дни книга о поиске Просветления – по крайней мере ее текущая глава – пишется в мировых нейронаучных лабораториях, в огромных магнитных «пончиках», способных составить карту неврологической активности мистических переживаний, происходящих в мозге медитирующего в реальном времени. Теперь мы можем увидеть, какие области мозга подвергаются влиянию, и измерить выгоды и потери во время подобных переживаний.

Известно, что спокойные созерцательные практики – например, осознанная медитация – улучшают не только настроение, но и способность сопереживать, а также позволяют лучше осознавать свои мысли и чувства. Но Просветление – это нечто иное. Для него характерен внезапный и интенсивный сдвиг в сознании. Даже если вы стремитесь к нему сознательно, – не факт, что вам удастся его испытать. С кем-то это случается за одну ночь, а другому могут потребоваться годы или десятилетия.

На этот счет есть одна замечательная история.

Молодой человек отправился в буддийский монастырь с желанием обрести Просветление, и при этом как можно быстрее.

– Сколько нужно времени, чтобы стать просветленным? – спросил он у мастера.

– Десять лет, – ответил тот.

– Десять лет! – воскликнул юноша. – Почему столько?

– А ведь и верно! – сказал мастер. – Для тебя – двадцать.

– Эй, почему теперь двадцать? – разозлился парень. – Только что было десять!

– Прости, мне так жаль. Я снова ошибся, – согласился мастер. – Тебе нужно тридцать лет.

Другими словами, чем больше вы пытаетесь стать просветленным, тем больше вероятность, что просветление ускользнет от вас. Именно так произошло со мной. Мне пришлось отказаться от «внешнего» поиска истины и довериться какому-то внутреннему или высшему процессу, что привело меня к переживанию Бескрайнего Сомнения. Это все равно что пытаться видеть в темноте: тем сильнее вы всматриваетесь, тем меньше видите. Но если вы смиритесь перед неизвестным, если прекратите напрягать глаза и доверитесь другим чувствам, – возможно, вам удастся воспринять все в новом «свете», свободном от воспоминаний и прежних убеждений.

Иногда люди обретают Просветление, когда выполняют что-либо на пределе возможностей – или когда им грозит опасность. Это заставляет их полностью переосмыслить жизнь. У других озарения могут произойти во время значительных перемен в жизни – например, при беременности или при виде на родившегося малыша. Но самые захватывающие случаи – это те, которые рождаются буквально из ничего. Ниже мы привели историю из нашего онлайн-опроса. Ее нам прислал врач-атеист, 51 год. Все, что он делал, – это ехал за рулем фургона к другу, попросившему о помощи.

Мой фургон как раз ехал через длинный мост, и я вдруг ощутил какой-то сдвиг в сознании. Границы между мостом, грузовиком и мной начали размываться, и мне вдруг пришла такая мысль: «Все это одинаково и ничем от тебя не отличается».

И пока я ехал по дороге, каждый объект, на который я смотрел, становился «Одинаковым». Все было наделено Одинаковостью. (Я

использую заглавные буквы, потому что переживание было очень сильным и глубоко духовным).

Меня переполнял восторг. Он возрастал с каждым мгновением. Я наблюдал свой собственный ум и чувствовал собственные мысли, как будто это были костяшки домино, падающие одна за другой в длинный ряд. Я наблюдал за тем, как все мои «проблемы» исчезли, – не потому, что разрешились сами собой, а потому, что исчезли сами вопросы. Я подумал: «Да здесь изначально никаких проблем не было. Я просто заблудился, а теперь нашел себя. Я есть Все, я и есть эта святая Одинаковость».

Через несколько минут Понимание начало гаснуть. И тем не менее этот опыт навсегда изменил мою жизнь. Он оказался более реальным, чем все, что я обычно воспринимал как «реальное». Истина была раскрыта, и я понял, как тщетно было искать счастья в старой реальности, в которой я привык жить.

Это великолепный пример спонтанного переживания. Благодаря ему человек не только испытал потрясающие по силе эмоции, но и пережил чувство единства с миром; кроме того, его жизнь с тех пор навсегда переменилась. Этот опыт, возникший из ниоткуда, заставил нашего героя совершенно иначе взглянуть на мир. Просветление, как показывает и этот пример, часто приносит новую ясность ума – и это может изменить всю систему наших убеждений.

После более чем ста лет исследований мы вывели закономерность, позволяющую рассмотреть просветление – и малое, и великое, – как процесс личностного роста. Все мы будем интерпретировать эти «пробуждения» по-разному. Но каждое новое озарение – великое или малое, спонтанное или постепенное, – позволяет нашему сознанию расти и развиваться.

3. На что похоже Просветление?

В мистических состояниях мы объединяемся с Абсолютом и осознаем наше единство. Это непреходящая мистическая традиция, исполненная ликования, и ее практически неизменная суть не зависит ни от страны, ни от вероучений. Индуизм, неоплатонизм, суфизм, христианский мистицизм, уитменизм – везде мы слышим одну и ту же ноту.

Уильям Джеймс «Многообразие религиозного опыта»¹

В мировой литературе, посвященной духовности и духовным поискам, осталось великое множество историй о Просветлении. Но я хотел выяснить, сколь многие испытали нечто подобное в современном мире, и потому провел упомянутый выше онлайн-опрос, желая изучить аспекты этих замечательных событий.

Я побуждал людей писать о сильнейших переживаниях – духовных, религиозных... любых, благодаря которым им удалось выйти на качественно новый уровень сознания, – и собрал примерно две тысячи интереснейших историй. Это позволило мне сравнить и общие черты, и уникальность каждого переживания – будь то малое или великое Просветление, – а также измерить психологические и духовные эффекты просветления. Например, что люди чувствуют и думают, когда испытывают глубокий сдвиг в осознании? Влияют ли на вероятность подобного переживания возраст, пол, финансовое благосостояние? Есть ли особая «кнопка» для вызова таких переживаний? Исходя из полученных сведений, я начал связывать их с тем, какому влиянию подвергаются сознание и мозг в результате переживаний, ведущих к Просветлению.

Исследование духовных переживаний

При исследовании духовных переживаний одна из самых больших трудностей – это язык. Я обнаружил, что участники нашего опроса, стремясь рассказать о невыразимых переживаниях, по большей части пытались найти правильные слова и часто применяли витиеватые метафоры, цитаты и заглавные буквы («Жизнь – это дерево в цвету», «СИЛА» вместо «сила» и т. д.). Я хотел устранить эту проблему – и поощрял участников говорить о духовных переживаниях свободно, своими словами. Но, кроме того, я понял еще и другое: важно было ясно и четко сформулировать вопросы, которые помогли бы людям осознать различия между малыми озарениями и великим Просветлением.

Я хотел добраться до самой сути преображения, которое произошло в чьей-либо жизни. Исчезли ли благодаря ему страдания? Изменило ли оно систему убеждений? Взгляды на отношения, на религию, на карьеру?

Я разработал веб-сайт с вопросами, не свойственными другим исследователям: «Как вы себя чувствовали до и после этого события?» «Какие чувства вас посетили?» «Какие привычки изменились в результате вашей встречи с этим редким состоянием сознания?» «Это позволило вам расслабиться или, напротив, наполнило вас силой?» «Испытали ли вы покой – или, напротив, тревогу?» И самое главное – я спрашивал, насколько «реальным» для них было это переживание.

Я разместил опрос в Интернете и непрестанно призывал людей, переживших озарение, делиться с нами своими историями и рассказывать о своей жизни. Среди участников опроса, по нашей просьбе, были приверженцы многих духовных традиций – ученики, учителя, руководители корпораций, – и мы получали ответы со всего мира.

Участники также заполняли множество стандартных анкет – происхождение, религиозные убеждения, духовные верования, представления о смерти; как долго они пребывают в поиске истины... Я спрашивал о том, во что они верили в детстве и какой была вера в их семье, желая понять, изменились ли их убеждения после прозрения. Я также интересовался тем, как именно произошло переживание – под влиянием галлюциногенов, во время клинической смерти, религиозного преображения, интенсивной медитации, вдохновенной молитвы?

Кроме того, при исследовании я отбирал и такие сведения, которые, как мне казалось, могли напрямую указывать на особую деятельность мозга, – такие процессы мы определили еще раньше благодаря проведению МРТ-сканирований во время духовных практик. Например, если участник эксперимента рассказывал о том, что пережил невероятную радость, я мог предположить, что произошла интенсивная стимуляция зон мозга, отвечающих за положительные эмоции. Или, если человек испытывал глубочайшее чувство единства с Богом, должно быть, влиянию подверглась теменная доля – поскольку именно она отвечает за наше ощущение единства и связи с другими. А если кого-либо переполняли чувства любви и сострадания, весьма вероятно, что снимки мозга в это время показали бы нам возросшую активность в зонах, связанных с переживанием озарения, социальной осознанностью и положительными чувствами по отношению к другим.

Элементы Просветления

Я особенно хотел знать, влияло ли на характер таких переживаний воспитание в религиозной среде и принадлежность к определенной религии. В конце концов, если бы в нашем опросе принимали участие только ревностные католики, посещающие церковь, мы не смогли бы понять, переживают ли иные чувства буддисты или атеисты. Я с радостью обнаружил, что спектр наших участников был очень разнообразным и совершенно не зависел от демографических данных. Нам присылали свои истории и богачи, и бедняки. В плане этнических групп мы получили самый широкий охват. Даже несмотря на то что большая часть респондентов проживала в Америке, все же пятнадцать процентов – немалая часть – писали нам из других частей света. Женщины и мужчины были представлены в равных частях. Пределы возраста участников варьировались от восемнадцати до восьмидесяти двух лет. По религиозным убеждениям многие принадлежали к господствующим ветвям христианства (католики и протестанты), но также было немало иудеев, мусульман, приверженцев индуизма и буддистов. Был также большой процент атеистов – около четверти – что согласовывалось с другими исследованиями религиозных предпочтений. Многие из наших участников называли себя агностиками и спиритами – или просто писали, что создают собственные практики на основе различных религиозных традиций, как строгие, так и вольные.

И что же мы обнаружили? Анализ привел меня к принципиально новому выводу: я выделил пять основных элементов, порождающих переживание Просветления, и они, как правило, одинаковы для всех:

1. Чувство единства или взаимосвязи.
2. Невероятная сила переживания.
3. Ясность ума и новое понимание фундаментальных истин.
4. Чувство абсолютного смирения, или утрата сознательного контроля.
5. Осознание необратимых изменений – в убеждениях, в жизни, в целях.

Впрочем, характер проявления этих элементов в высшей степени изменчив и индивидуален. Например, вы можете ощутить единство с природой, всемирным сознанием или Богом. Вот рассказ американки (65 лет), исповедующей иудаизм:

Это было как наполненное энергией слияние и соединение с самой мощной Созидающей Силой/Существом во всех вселенных и за их пределами. В тот момент я в одно и то же время сохраняла прежнее осознание себя как индивидуальности, но также была частью «Бога» (у меня, правда, не находится другого слова). Пронизанная силой всего Творения/Творящей силы, я была исполнена радости настолько великой, что она питала мое Существование духовным родством со всем и всеми.

Теперь обратите внимание на схожесть в переживании единства: ниже приведен другой рассказ, присланный женщиной из Индии (43 года):

Однажды, когда я занималась Праническим Исцелением (направляла энергию в разные части тела посредством наложения рук), слезы полились у меня по щекам. Затем я испытала чувство «ЕДИНСТВА» со всеми созданиями. Мое тело было очень легким, и не было никакого отличия между мной и внешней реальностью. Не было никакого чувства «себя». Этот опыт был уникальным.

Оба эти примера выражают переживание единства: в первом случае – чувство невероятной связи с Богом, во втором – связи со всеми живыми существами и с самой реальностью. Но вторая история служит примером еще одного качества, которое часто упоминается в священных писаниях Востока: утрата чувства собственного «я». Человек в прямом смысле ощущает, как будто его собственная личность растворяется. Там нет «я» – просто всеобщее чувство осознания или переживания единства.

Прошу, задумайтесь об этом на мгновение. Как бы вы себя чувствовали, если бы пережили исчезновение собственного «я»? Это звучит очень страшно, потому что мозг использует самоидентификацию, чтобы провести различия между нами, другими людьми и всем миром. Если бы не было никакого «я», или «ты», или «мы», или «оно», все бы смешалось воедино. Не существовало бы никакого разделения. Разум, как правило, приходит в смятение при одной только мысли о подобных переживаниях – что уж говорить о том, когда доводится их испытать? Кроме того, писать или рассказывать о таком опыте невероятно сложно, поскольку именно слова помогают мозгу создавать разделения между нашим телом и внешней реальностью.

У меня было такое же чувство, когда я пережил Бескрайнее Сомнение. В конце концов я подверг сомнению даже собственную личность. Я чувствовал, что потерял всякую связь со своей идентичностью – и стал глубоко связанным со всем остальным. Интересно, что о таком же чувстве говорили буддисты и францисканские монахи, принимавшие участие в нашем исследовании по сканированию мозга. В тот момент, когда они испытывали чувство единства, или утрачивали собственное «я», мы наблюдали резкое падение активности в теменной доле – области, которая создает условное различие между «я» и «другой». Теменная доля помогает нам определять свое положение по отношению к внешним объектам и ориентироваться в пространстве. Снижение ее активности влечет за собой ослабление ощущения собственного «я», границы размываются, и это дает нам чувство связанности со всем – с Богом, природой, Вселенной и так далее. Похоже, не имеет значения ни религиозный, ни культурный фон. И все мы обладаем этой неврологической способностью – чувствовать глубокую связь и единство, которое, как правило, связано с великим Просветлением.

Сила переживания – второй элемент Просветления – часто связана с чувством единства, но иногда соотносится и с другими элементами. Человек может внезапно ощутить глу-

бокую радость или любовь, увидеть интенсивный яркий свет или услышать звук, который кажется необычайно красивым. Обратите внимание на этот рассказ сорокатрехлетнего мужчины:

Я, личность, лишенная имени, летел по нескончаемым «американским горкам», словно волна чистого, белого, наполненного ликованием света. Восторг был ошеломительным, он возрастал и снижался вместе с волнами света. Светлый путь казался бесконечно долгим в обоих направлениях. Чувство бытия и света было БЕСКОНЕЧНО БОЛЕЕ РЕАЛЬНЫМ, чем все, что я когда-либо испытал.

Можно увидеть, как он чувствует необходимость выразить свое переживание с помощью эмоционально мощных слов: «наполненный ликованием», «ошеломительный», «бесконечный», «чистый». Такие слова помогают передать драматическую интенсивность переживания, и многие участники именно так рассказывали о своем опыте. Создается впечатление, что невероятная интенсивность переводит переживание из разряда малых озарений в великое Просветление, усиливая чувство реальности происходящего.

Третий ключевой элемент при переживании Просветления – это чувство абсолютной ясности ума. Многие говорили, что переживание изменило их жизнь, поскольку все теперь обрело для них совершенно иной, более глубокий смысл. Они яснее представляли свою цель в жизни, ценность отношений и то, к чему хотели стремиться в будущем. Именно так произошло с женщиной-ученым (37 лет) во время глубокой медитации:

Все в жизни, казалось, стало невероятно четким. Я обладала потрясающей ясностью ума. Я как будто смотрела на жизнь изнутри. Я работаю в науке и воспитывалась в духе традиционной религии, но всегда отвергала идею «слепой веры» и старалась ее избегать. Несмотря на мое смятение, этот опыт, казалось, удовлетворил мою ориентированную на доказательства ментальность при помощи интуиции. Чувство было таким, словно моя интуиция откуда-то «из глубины» предоставила мне некое переживание, ставшее доказательством.

Невероятная ясность ума, прежде неведомая, преобразила ее мысли, чувства и действия: «Я даже чувствую, что благодаря этому переживанию стала более способным ученым и мыслителем, потому что теперь мой страх перед истиной стал намного меньше».

Четвертый ключевой элемент Просветления – чувство смирения, возникающее по мере переживания, и абсолютное принятие всего, что с вами происходит. Другими словами, не вы управляете переживанием и не вы заставляете его происходить – оно управляет вами. Вы словно мчитесь по трассе. Подумайте о слове «Просветление»: откуда приходит этот свет? Словно свет Солнца, он исходит из источника, отличного от вас. Ниже мы привели историю одной католички – прекрасное описание смирения:

Те дни моей жизни были полны страдания. Я была в смятении. У меня не было никакого чувства, будто я живу по воле Божией. Все было во тьме. Я кричала, но никто не приходил на мой крик. Внезапно я услышала глас Божий. Бог спросил меня, сделаю ли я все, о чем Он попросит. Это был не голос, который можно было услышать ушами – скорее, внутреннее знание. Я сказала «да», но ответом мне было молчание. Прошел еще день, а затем Он спросил, готова ли я пожертвовать для Него всем, даже моей религиозной верой и спасением. Я растерялась. Я не могла поверить, что Он мог спросить такое у меня. Так что я ждала и пыталась различить, Бог ли спрашивал меня об этом – или какой-либо иной дух. Я молилась на

протяжении еще нескольких дней, и ужас все возрастал. Наконец я поняла, что не в силах сдержать свое согласие. Я смирилась, я отказалась от всего, включая веру и спасение, во имя только одного. Я любила Бога так сильно, что на самом деле отдала бы все, лишь бы быть с Ним. Я сказала «да», и в одно мгновение Бог вернул мне все преображенным. Он освободил меня. С этого дня между мною и Богом совершенно иные отношения. Они до сих пор остались прежними. Нет расстояния. Нет разделения. Это так! Что именно изменилось? Я теперь не прикована к доктринам, догмам или ритуалам. Я вижу действие Бога везде и во всем.

В тот миг, когда она смирилась с крушением своих глубочайших убеждений, она обрела нечто большее – переживание, отражающее множество элементов Просветления. Вся система ее религиозных убеждений изменилась навсегда – и родились новые отношения с Богом. Старые верования исчезли. Все ее мировоззрение изменилось: теперь она видела Бога во всем.

Чувство «необратимого изменения» – возможно, самый главный элемент, поскольку он определенно отличает малые озарения от великого Просветления, преображающего сущность человека. Например, человек может пережить сильные эмоции в миг оргазма, когда создается недолгое переживание единства, – но оргазм вряд ли изменит вектор вашей жизни. Вы можете работать в научной лаборатории и испытать глубокое озарение, которое даст вам невероятную *ясность ума* в работе – но вы, скорее всего, будете чувствовать себя просветленным не более пары минут.

Никто из участников нашего опроса не указал, будто испытал все пять элементов Просветления. Многие не слишком-то прояснили, насколько это переживание изменило их жизнь, – и потому сложно сказать, были ли эти события переживанием малого или великого Просветления. По сути, когда жизнь круто меняется, редко кто из нас не чувствует себя смиренным. Вспомните: даже Будда не говорил, что стал просветленным, – он лишь сказал, что пробудился. Но он испытал единство, обрел ясность ума, ощутил невероятную силу переживания и принял все со смирением. И да, его жизнь полностью изменилась.

Уникальность Просветления

Когда я анализировал присланные истории, я был поражен широким диапазоном изменений даже среди тех, кто воспитывался в одинаковой культурной обстановке. Например, если принять во внимание, что участники нашего опроса по большей части были людьми религиозными, то не может не показаться странным, что Бог упоминался только в пятой части всех историй – а если еще точнее, то в 18 %. Иисуса Христа упоминали менее чем 4 % участников – и это несмотря на то, что половина приверженцев религии относилась к христианам. Примерно 10 %, не больше, говорили о любви; менее чем 5 % – о сознании и об истине. А мне казалось, что именно эти чувства и идеи будут при описании преображения упоминаться гораздо чаще. По сути, все рассказывали о своих переживаниях совершенно по-разному.

Тем не менее я действительно обнаружил различия – гендерные. Переживания мужчин были больше ориентированы на мир, вселенную и сознание, в то время как женщины были больше сосредоточены на Боге, любви, отношениях и детях. Следующие два примера иллюстрируют это:

Когда родился мой третий ребенок, я пережила молитву так, как никогда прежде, – и никогда не переживала ничего подобного впоследствии. Я чувствовала такую подавляющую радость, что около тридцати шести часов, прерываясь только на сон, я не переставая мысленно славил Бога.

Я чувствовала, словно меня несет захватывающий поток – из которого я могла выйти в любое время, но только не хотела выходить. Это чувство восторженной звалы постепенно прекратилось, как будто я постепенно возвращалась к нормальному состоянию. Я думаю, что быть с Богом на небесах – это, наверное, сродни тому, что испытала я в миг этого восторга.

У этой женщины рождение ребенка вызвало интенсивное духовное переживание, но оно явно не имело признаков Просветления, так как угасло и не привело к постоянным изменениям в ее общих убеждениях и поведении. Тем не менее мы считаем, что эти малые «просветления» могут проложить путь к будущим судьбоносным событиям.

Теперь сравните рассказ профессора колледжа (70 лет):

Я не столько заинтересован в присоединении к духовной группе, сколько в наблюдении за их ритуалами в качестве участника, в контексте их шаманских верований. На меня глубоко повлиял опыт измененных состояний сознания – настолько, что я бы сказал, что моя религия – больше метафизическая философия.

Два этих ярких примера показывают, что мужчины, как правило, мыслят более глобально, в «больших масштабах», в то время как женщины ориентированы на «общество и семью». Другими словами, мужчины сосредоточены на абстрактных идеалах, а женщины – на межличностных отношениях. Конечно, это не всегда верно: в нашем исследовании было много женщин, которые говорили о «великих идеях», и много мужчин, которые размышляли о семье. Но по большому счету, гендерные различия, как правило, влияют на глубинный смысл Просветления – как и на то, в какую сторону оно направляет нашу жизнь.

Каждый человек имеет различные нейрохимические и гормональные «профили», и каждый мозг – мужской и женский – функционирует немного по-разному. Даже если мужчины и женщины могут интерпретировать Просветление по-своему, преимущества и результаты в значительной степени остаются теми же самыми. Все чувствуют, что событие преобразует их жизнь, и в каждом переживании мы находим ключевые элементы – чувство единства, ясность ума, интенсивность эмоций и смирение.

Другим общим знаменателем было использование таких слов, как «сила», «энергия» и «мощь». Все они отражают свойства, связанные с Богом и духовностью, и все же недостаток обычного языка предполагает, что Просветление выходит за рамки религиозных представлений об антропоморфном божестве. Это различие отражает еще один важный факт: личные духовные пробуждения, исполненные сильных чувств, по всей видимости, ослабляли религиозные убеждения, основанные на доктринах, – то есть те, в рамках которых воспитывались многие участники нашего опроса. История католички, приведенная выше, показывает, как та перешла от традиций и догм к совершенно иному смыслу духовности.

Кстати, Просветление может привести к тому, что человек полностью откажется от религии.

Большая часть тех, кто пережил Просветление, впоследствии проявили интерес к занятиям духовными практиками. На самом деле произошло снижение на 10 % в *религиозных* интересах и убеждениях участников, но на 89 % увеличилась *духовная* деятельность. Многие респонденты чувствовали, что их переживания недостаточно полно изложены в догмах религии, в которой они воспитывались, и таким образом, они отвернулись от традиционных доктрин, перейдя к более личному поиску истины. Тем не менее более половины тех, кто прочно отождествлял себя с определенной религией, считали, что их вера углубилась, и почти все чувствовали, что их жизнь обрела новые смысл и цель.

Реальность Просветления

Как правило, мы принимаем реальность как нечто должное. Скажите, вы хотя когда-нибудь, глядя на свой дом или машину, задавались вопросом, не иллюзия ли это? Скорее всего, нет! В самом деле, почему вы *предполагаете*, что книга, которую вы держите, реальна? По большей части ваш мозг не заботится о реальности чего-либо, он заботится только о том, чтобы «карта» – видение, звук, или даже фантазия – была *полезной*. Даже когда мы спим, мозг не ставит под сомнение реальность переживаний, испытанных во сне; мы делаем это только тогда, когда просыпаемся, потому что сны вообще-то не слишком полезны для решения повседневных задач.

В юности я часто видел один и тот же сон, в котором меня преследовал динозавр. Я знал, что динозавров уже не существует, но во сне бежал так быстро, что, проснувшись, я в прямом смысле задыхался. Мой мозг воспринимал динозавра как абсолютную реальность, но через пару минут мое сознание, вновь бодрствующее, говорило себе: «О, это был просто сон!»

Просветление – это нечто совершенно иное. Ни один из участников нашего опроса не сказал: «Это был приятный опыт, но это не более чем фантазия». Повседневную реальность мы ощущаем более реальной, чем сон, – и равно так же Просветление для наших чувств становится более реальным, чем повседневная действительность! Один психиатр (60 лет) рассказал об этом так:

Мое переживание ощущалось совершенно реальным – более реальным, чем обычно. Я чувствовал, как будто коснулся чего-то очень древнего, мощного и связанного со всем миром; я редко испытываю подобное в повседневной жизни. И только в эти краткие мгновения «выхода за предел» я действительно чувствую себя живым. Такое чувство, что они более реальны, чем сама жизнь.

В моем исследовании был особый вопрос о том, насколько «реальным» казалось переживание по сравнению с фантазией или галлюцинацией, и почти все единодушно отвечали, что оно было чрезвычайно реальным. Интересно, что неврологи, и я вместе с ними, никогда не были в состоянии разрешить эту загадку: «Почему мы считаем, будто что-то – что угодно – реально? И какая часть или части мозга помогают нам сделать это определение? МРТ-сканирование мозга дает нам одну возможность для предположений. Во многих исследованиях мы отмечали, что духовные практики и интенсивные переживания оказывают мощное воздействие на таламус, центральную структуру мозга, которая обрабатывает сенсорную информацию и помогает разным частям мозга «общаться» друг с другом. Существенные изменения, которые мы видим в таламусе во время сильных духовных переживаний, могут объяснить, почему Просветление является для нас столь необычно реальным.

Существует еще одна часть этой «загадки реальности», которая является уникальной для Просветления. В отличие от сна, который кажется нереальным сразу после пробуждения, Просветление всегда кажется более реальным, чем повседневная реальность – даже когда вы вспоминаете о нем по прошествии многих лет. Это все равно что сказать, будто ваш прошлогодний сон до сих пор воспринимается вами более реальным, чем вся ваша жизнь! Как странно и невероятно! И тем не менее почти все участники нашего опроса – более 90 % – сообщили, что эти переживания по-прежнему воспринимаются ими настолько же реальными – или даже более реальными, – чем действительность, с которой они встречаются каждый день.

Это говорит о преобразующем эффекте Просветления. По всей видимости, оно остается с вами на всю оставшуюся жизнь. И для большинства людей, которые переживали этот

опыт, это большое преимущество – знать, что есть «более великая» или «более правдивая» реальность, чем та, которая воспринимается мозгом. У большей части наших участников это глубокое чувство уменьшило страхи и тревоги. Кстати, Просветление способно еще и на это: благодаря ему наши страдания или их причины кажутся менее реальными.

Необратимость Просветления

Как мы уже отмечали ранее, отличительной чертой великого Просветления является его постоянство. Это переживание навсегда меняет главные аспекты нашей жизни, наши ценности и системы убеждений, даже наши привычки и поведение.

Обратите внимание на замечательный пример переживания, навсегда преобразившего жизнь пожилого мужчины (53 года):

Во время «призыва к алтарю» служители церкви собрались вокруг меня, возложили на меня руки и молились за мое освобождение. Я ощутил духовное присутствие и услышал голос, говорящий в моем сознании. В тот момент я мысленно решил соединиться с этой сущностью и почувствовал, что в моем сердце, жестком и непреклонном, произошла перемена. В прошлом я совершал поступки, которые были незаконны и безнравственны, но никогда не чувствовал угрызений совести и не проливал слез. В ночь моего освобождения «твердость» рассыпалась, и я ощутил то, что могу описать только как «теплое масло», пролившееся на мою внутреннюю суть. С этого момента мои мысли стали меняться. Я полностью бросил курить, хотя много раз тщетно пытался. Я отказался от всех незаконных дел и потерял интерес к наркотикам, даже несмотря на то, что это был мой образ жизни. Несколько месяцев спустя я решил стать служителем веры.

Его изменение помогло преодолеть глубокие личные проблемы: немногие лечебные средства способны на такое. В один день он полностью изменился, и его пристрастия мгновенно растаяли. Наш опрос полнится описаниями таких удивительных событий, навсегда изменивших образ жизни многих людей.

Ниже приведена таблица, которая ясно показывает, что у 80 % тех, кто пережил моменты Просветления, усилилось понимание цели и смысла жизни. Часто это выражалось в улучшении отношений с друзьями и семьей, всплеске энтузиазма в работе или других значимых событиях в жизни. Страх смерти резко сокращался. 56 % наших участников считают, что их здоровье также улучшилось. Они психологически и физически чувствовали себя лучше. Почти 90 % чувствовали возрастание интереса к духовным устремлениям.

Просветление может улучшить практически каждую грань вашей жизни: ваши отношения, ваше здоровье и ваше желание обрести более значимые смысл и цели. После того как вы испытаете преображение, даже памяти о событии достаточно, чтобы усилить вызванные им изменения. Вот как выразил это один юноша:

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.