

Изменение черт

«Ничто не приходит в начале, ничто не остается в середине, ничто не уходит в конце». Эти загадочные слова принадлежат Джецуну Миларепе, знаменитому тибетскому поэту, йогиному и мудрецу, жившему в XII веке¹.

Матье Рикар так объясняет эту фразу Миларепы: в начале медитативной практики мало что или даже совсем ничего не меняется в нас. После продолжительной практики мы замечаем изменения в нашем образе существования, но они приходят и уходят. Наконец, когда практика стабилизируется, изменения становятся постоянными и устойчивыми, не колеблются. Они и есть измененные черты*.

В своей совокупности данные по медитации прослеживают сложный вектор прогрессивной трансформации от новичка до опытного практикующего и затем йогина. Эта кривая улучшений отражает как общие часы практики, так и время, потраченное на ретриты под руководством мастеров.

Исследования новичков обычно учитывают воздействие максимум 100 часов и минимум семи часов практики. Группа опытных мастеров, главным образом практикующих випассану, имела в среднем 9000 часов практики (количество варьируется в диапазоне от 1000 до 10 000 часов и более).

Йогины, изученные в лаборатории Ричи, прошли как минимум один трехлетний ретрит в тибетском стиле, и максимальное

* Это точка зрения Матье Рикара и автора. Миларепа заканчивает эту мысль словами: «У ума нет появления и исчезновения. Таким образом, ты остаешься в равности прошлого, настоящего и будущего».

Прим. ред.

[254] количество часов практики составляло 62 000 (Мингьюр). Йогины в среднем потратили на практику в три раза больше времени, чем опытные мастера, — 27 000 часов против 9000.

Несколько опытных мастеров випассаны имели по 20 000 часов практики, и один или два — до 30 000 часов, хотя ни один из них не проходил трехлетний ретрит, который стал де-факто отличительной характеристикой группы йогоинов. Несмотря на редкие совпадения в часах практики, подавляющая часть участников трех групп попадает в эти категории.

В этих уровнях не существует жестких границ количества часов практики, но в исследовании они были объединены в определенные диапазоны. Мы распределили преимущества медитации по трем уровням «доза — результат», условно разделяя участников экспериментов на новичков, любителей и, наконец, профессионалов, что в общем-то соответствует разделению на общепринятые категории, которое встречается в любой профессиональной деятельности от балета до шахмат.

Подавляющая часть западных практикующих медитацию относится к первому уровню: это люди, которые медитируют недолго — от нескольких минут до получаса большую часть дней. Меньшая группа относится к промежуточному уровню долгосрочной практики. Лишь единицы достигают уровня йогоинов.

Давайте изучим воздействия медитации на тех, кто только начал практиковать. Когда речь заходит о восстановлении после стресса, доказательство некоторых преимуществ в первые пару месяцев ежедневной практики скорее субъективны, чем объективны, — и ненадежны. С другой стороны, миндалевидное тело, главный узел в участке мозга, отвечающем за стресс, показывает сниженное реагирование после 30 часов практики на протяжении восьми недель программы MBSR.

Медитация сострадания оказывает более сильное воздействие с самого начала. Всего лишь семь часов практики на протяжении двух недель повышают связь между участками, важными для

эмпатии и позитивных чувств. Эта связь становится достаточно прочной, чтобы проявляться не только в период медитации. Это [255] первый признак перехода состояния в черту, хотя данные эффекты скорее всего не сохранятся без ежедневной практики. Но тот факт, что они возникают не только в состоянии формальной медитации, сам по себе отражает нашу изначальную склонность к фундаментальной добродетели.

Новички также сразу видят улучшения внимания, включая снижение блуждания ума после всего лишь восьми минут практики внимательности — разумеется, это краткосрочное преимущество. Но даже двух недель практики достаточно для снижения блуждания ума, улучшения концентрации и рабочей памяти. Этого времени оказывается достаточно для значительного улучшения оценок по GRE, вступительному экзамену в магистратуру. Кроме того, некоторые открытия говорят о снижении активности участков сети пассивного режима, связанных с нашим «я», всего лишь после двух месяцев практики. Когда речь заходит о физическом здоровье, хороших новостей еще больше. Небольшие улучшения в молекулярных маркерах старения клеток возникают уже после 30 часов практики.

Однако все указанные эффекты вряд ли сохранятся без стабильной практики. Тем не менее нас поразило, насколько мощным оказалось воздействие медитации на новичков. Возьмите на вооружение: практика медитации может быстро оправдать себя, даже если вы только что начали.

В долгосрочной перспективе

Медитация на протяжении многих лет предлагает больше преимуществ, когда люди достигают диапазона практики, от 1000 до 10 000 часов. Это может означать ежедневные сессии медитации и, возможно, ежегодные ретриты с недельным

обучением — и все это на протяжении многих лет. Первоначальные [256] эффекты станут расти, в то время как будут возникать новые.

Например, в этом диапазоне мы видим появление нейронных и гормональных индикаторов сниженного стрессового реагирования. Кроме того, укрепляется функциональная связь в мозге на участке, важном для регулирования эмоций, и снижается уровень кортизола, главного гормона, который выделяют надпочечники в ответ на стресс.

Практика любящей доброты и сострадания в течение длительного периода укрепляет нейронный резонанс со страданиями другого человека, а также заботу и вероятность того, что вы действительно поможете этому человеку. Благодаря долгосрочной практике внимание усиливается во многих аспектах: растет селективное внимание, снижается эффект мигания внимания, удерживать его становится проще, растет бдительная готовность действовать. Опытные практикующие демонстрируют повышенную способность подавлять блуждание ума и направленные на самого себя мысли пассивного режима, а также сниженную связь в участках этой сети, что говорит о меньшей озабоченности собой. Эти улучшения часто проявляются в медитативных состояниях и, как правило, становятся чертами.

Перемены в самих биологических процессах, например снижение частоты дыхания, происходят лишь после нескольких тысяч часов практики. Некоторые из этих последствий в большей степени усиливаются благодаря интенсивной практике на ретритах, чем благодаря ежедневной практике.

В то время как имеющиеся доказательства не являются окончательными, нейропластичность в ходе долгосрочной практики вызывает как структурные, так и функциональные перемены в мозге, например более прочную рабочую связь между миндалевидным телом и регулируемыми участками префронтальных зон. При долгосрочной практике нейронные участки прилежащего тела, связанные с «желаниями» или привязанностью, уменьшаются в размере.

В целом мы видим градиент изменений с бóльшим количеством часов практики. Однако мы подозреваем, что существуют разные уровни перемен в разных нейронных системах. Например, преимущества сострадания проявляются быстрее, чем преимущества управления стрессом. Мы ожидаем, что будущие исследования подробно опишут динамику отношения «доза — результат» в различных участках мозга. [257]

Многообещающие признаки говорят о том, что опытные мастера в некоторой степени подвергаются воздействию эффектов «состояния из черты», которые повышают эффективность практики. Некоторые элементы медитативного состояния, такие как гамма-волны, могут сохраняться во время сна. Однодневный ретрит опытных практикующих, оказывал положительное воздействие на их иммунную реакцию на генетическом уровне. Это открытие поразило медицинское сообщество.

Йогинь

На этом высочайшем уровне (от 12 000 до 62 000 часов практики, включая долгие годы, проведенные в ретритах) возникают действительно поразительные эффекты. Практика так или иначе связана с преобразованием медитативных состояний в черты. Понятие из тибетского языка, описывающее это воздействие, переводится как «привыкание» к медитативному складу ума. Медитативные состояния проникают в повседневные занятия, когда измененные состояния становятся измененными чертами и постоянными характеристиками.

Группа Ричи обнаружила признаки измененных черт в функции мозга йогинь и даже в его структуре наряду с наличием крайне позитивных человеческих качеств. Скачок синхронизированных гамма-осцилляций, изначально обнаруженный при медитации сострадания, был также выявлен, хотя и в меньшей степени, в базовом состоянии. Другими словами, это состояние стало чертой йогинь.

[258] Возникновение «состояний из черт» означает, что все происходящее при медитации может существенно отличаться для йогов при сравнении йогов с новичками, занимающимися той же практикой. Возможно, самым веским доказательством является реакция на физическую боль во время простой практики внимательности: кривая в форме перевернутого V, с низкой активностью мозга при ожидании боли, интенсивным, но кратковременным пиком в момент боли и последующим очень быстрым восстановлением.

Для большинства людей, занимающихся медитацией, концентрация требует ментальных усилий, но для йогов с наибольшим количеством часов практики она становится безуспешной. Как только их внимание фиксирует целевой стимул, нейронные участки, отвечающие за внимание с усилием, успокаиваются, в то время как внимание остается полностью сосредоточенным.

Когда йогины медитируют на сострадании, укрепляется связь между сердцем и мозгом, выходящая за рамки того, что обычно наблюдается. Наконец, имеются интересные данные, показывающие уменьшение прилежащего тела у опытных практикующих. Это говорит о том, что мы можем обнаружить дальнейшие структурные перемены в мозге йогов, ведущие к снижению привязанности, цепляния и сосредоточенности на самом себе. Именно то, какими будут схожие нейронные перемены и их значение, предстоит узнать исследователям.

«После»

Эти поразительные данные лишь намекают на полный потенциал созерцательного пути на этом уровне. Некоторые из этих открытий сделаны случайно благодаря удачному стечению обстоятельств. Так Ричи решил проверить базовые данные по йогонам или сравнить самые опытные группы со всеми остальными.

А вот и единичное доказательство: когда сотрудники лаборатории Ричи взяли образцы слюны одного йогина, чтобы оценить [259] активность кортизола, пока он был на ретрите, уровень оказался настолько низким, что не попадал в пределы стандартной шкалы. Впоследствии ученым пришлось скорректировать шкалу.

Некоторые буддийские традиции называют этот уровень стабилизации распознаванием внутренней «базовой доброты», пронизывающей ум и деятельность человека. Как говорил один тибетский лама о своем учителе — мастере, почитаемом во всех тибетских традициях, «Такие, как он, имеют двухуровневое сознание», в котором медитативные достижения являются устойчивой основой для всех остальных его действий.

Несколько лабораторий, включая лаборатории Ричи и Джадсона Брюера, заметили, что более продвинутые практикующие в состоянии покоя могут иметь активность мозга, напоминающую активность в медитативном состоянии, например во время практики внимательности или любящей доброты². К новичкам это не относится. Сравнение базового состояния экспертов с новичками привело к открытию измененных черт в исследовании, хотя и предлагает лишь краткий обзор. Возможно, однажды очень продолжительное исследование даст нам эквивалент видеозаписи, показывающей, как возникают измененные черты. На данный момент, по предположениям группы Брюера, медитация трансформирует состояние покоя — пассивный режим мозга — и делает его похожим на медитативное состояние.

Как мы уже давно говорим, «после» — это «до» для следующего «во время».

В поисках устойчивых изменений

«Если сердце блуждает или отвлекается, — говорил Франциск Сальский, католический святой, — очень мягко верните его к цели... и даже если вы ничего не сделали за целый час, но возвращали

свое сердце... хотя оно каждый раз снова блуждало, тот час прошел не зря»³.

Практически все практикующие медитацию выполняют схожую последовательность шагов, неважно, какой практикой они занимаются. Эти шаги начинаются с целенаправленного фокуса, но спустя какое-то время ваш ум начинает блуждать. Когда вы замечаете это, вы можете выполнить последний шаг: вернуть свой ум к изначальному объекту внимания.

Венди Хазенкамп из Университета Эмори в своем исследовании обнаружила, что опытные практикующие обладали более прочными связями между участками мозга, вовлеченными в эти шаги⁴. Важен и тот факт, что различия между практикующими медитацию и участниками контрольной группы были выявлены не только при медитации, но и в обычном состоянии покоя. Это говорит о возможном эффекте черт.

Показатель количества часов практики представляет собой готовую возможность связать это число, допустим, с изменениями в мозге. Но чтобы удостовериться, что такая связь не обусловлена другими факторами, требуется выполнить еще один шаг — провести долгосрочное исследование, в котором в идеальном варианте степень воздействия возрастает по мере продолжения практики (плюс есть группа активного контроля, изучаемая в течение того же времени и не показавшая эти изменения).

Два долгосрочных исследования — работа Тани Зингер по эмпатии и состраданию и Клиффа Сарона по шаматхе — позволили собрать наиболее убедительные данные по способности медитации создавать измененные черты. Результаты исследований были довольно неожиданными.

Рассмотрим результаты исследования Тани. Она отмечает, что некоторые исследователи задавались вопросом, почему практикующие медитацию, ежедневно сканировавшие свое тело (по методу Гоенки), не смогли продемонстрировать улучшенной способности к подсчету ударов сердца, стандартной проверке interoцепции,

или сонатроенности с телом. Она нашла ответ в своем проекте ReSource Project. Способность осознавать физические сигналы вроде пульса не улучшилась после трех месяцев ежедневной практики «присутствия», которая включает в себя внимательное сканирование тела. Однако улучшения начали проявляться через шесть месяцев, еще более заметными они стали через девять месяцев. Некоторым преимуществам требуется время, чтобы созреть. Психологи называют это «эффектом спящего»*.

Рассмотрим историю о йогине, который провел долгие годы в ретрите в гималайской пещере. Однажды мимо проходил путешественник. Увидев йогина, он спросил, чем тот занимается. «Я медитирую на терпении», — ответил йогин. «В таком случае, — сказал путешественник, — ты можешь идти к черту!» На что йогин гневно парировал: «Иди сам к черту!»

Эта история, как и история про йогина на рынке, веками служила предостережением для серьезных практикующих, напоминая им, что проверкой их практик является сама жизнь, а не часы, проведенные за медитацией в изоляции. Такая черта, как терпение, должна делать нас невозмутимым ко всему, что может произойти в жизни.

Далай-лама рассказал эту историю, пояснив: «В тибетском языке есть поговорка, утверждающая, что в некоторых случаях практикующие медитацию похожи на святых людей, но лишь когда солнце сияет, а желудок полон. Когда же они сталкиваются с реальной проблемой или потрясением, они становятся такими же, как и все остальные»⁵.

«Полная катастрофа» нашей жизни является лучшей проверкой на долговечность измененных черт. В то время как супернизкий уровень кортизола у йогов, проходящих ретрит, показывает,

* Так у автора. На самом деле этому явлению больше подходит понятие «отложенного эффекта», так как «эффект спящего» относится к отсроченному росту влияния сообщения, которое сопровождалось обесценивающим стимулом (например, контраргументом или получением сообщения из источника, не вызывающего доверия). *Прим. ред.*

[262] насколько расслабленными они могут быть, их уровень кортизола в напряженный день отразит, стала ли эта особенность постоянной измененной чертой.

Мастерство

Все мы слышали, что для оттачивания навыка вроде компьютерного программирования или игры в гольф требуется 10 000 часов практики, верно?

Нет.

В действительности ученые обнаружили, что некоторыми навыками (например, запоминания) на уровне мастерства можно овладеть за 200 часов. Более того, лаборатория Ричи определила, что даже среди мастеров медитации, которые имеют не менее 10 000 часов практики, мастерство продолжает уверенно расти с увеличением часов практики.

Это открытие вряд ли вызовет удивление у Андерса Эрикссона, ученого-когнитивиста, чья работа по данной теме, к его досаде, породила это неточное, но широко распространившееся убеждение о магической силе 10 000 часов для достижения мастерства⁶. В своем исследовании Эрикссон утверждает, что важно не количество вложенных часов, а то, насколько качественно они потрачены.

В практике, названной им преднамеренной, должен участвовать коуч-эксперт, оценивающий ваши успехи. Так вы сможете улучшать свою работу в направлении, ведущем к прогрессу. Игрок в гольф может получить конкретный совет от своего тренера, чтобы улучшить свинг, хирург — узнать от более опытных хирургов, как повысить результативность лечения. Как только игрок в гольф и хирург доведут эти улучшения до уровня мастерства, коучи смогут предоставить информацию для следующего раунда достижений.

Вот почему многие профессиональные исполнители — в спорте, театре, шахматах, музыке и других сферах деятельности — продолжают работать с наставниками на протяжении своей карьеры. Неважно, насколько хороши ваши результаты. Вы всегда можете стать немного лучше. На поле конкуренции небольшие улучшения могут иметь решающее значение для победы или поражения. Если вы не соревнуетесь, это станет вашим личным рекордом, который добавит вам очки. [263]

То же самое действует и в отношении медитации. Рассмотрим пример Ричи и Дэна. Мы продолжали регулярно практиковать на протяжении десятилетий и много раз за эти годы прошли одно- или двухнедельные ретриты. Мы оба медитировали каждое утро на протяжении более 40 лет (за исключением моментов, когда что-то вроде рейса в шесть утра нарушает привычный распорядок). В то время как технически нас можно считать опытными, чье количество часов практики достигает 10 000 часов, ни один из нас не чувствует особого развития крайне позитивных измененных черт. Почему?

Прежде всего, данные предполагают, что медитация раз в день очень отличается от многократной медитации в течение дня или долгого ретрита. Рассмотрим неожиданное открытие, сделанное в исследовании опытных мастеров (в среднем 9000 часов) и их реагирования на стресс (см. главу 5)⁷. Чем прочнее была связь между префронтальной корой и миндалевидным телом, тем меньше реагировали эти участки. Неожиданно: самый большой рост связи между префронтальной корой и миндалевидным телом зависел от количества часов, которые практикующий провел на ретритах, но не был связан с часами домашней практики.

В этом же направлении другое удивительное открытие сделано при исследовании частоты дыхания. Количество часов практики на ретритах наиболее прочно было связано с медленным дыханием — гораздо больше, чем в ходе ежедневной практики⁸.

[264] Важное отличие медитации во время ретрита заключается в том, что на ретрите есть учителя, которые могут дать рекомендации, словно коуч. Практика во время ретрита очень интенсивна: участники тратят до восьми часов (а иногда и больше) в день на формальную практику, зачастую на протяжении многих дней подряд. Многие или большинство ретритов хотя бы частично проходят в тишине, что способствует росту интенсивности занятий. Все это складывается в уникальную возможность расширить возможности обучения.

Другое различие между новичками и экспертами связано с тем, как они практикуются. Новички учат базовые движения, связанные с навыком, будь то гольф, шахматы или внимательность. Очень часто они выходят на постоянный уровень после 50 часов улучшений посредством практики. В остальное время уровень их навыка остается тем же — дальнейшая практика не ведет к огромным улучшениям.

Эксперты же практикуются иначе. Они участвуют в интенсивных сессиях под руководством коуча, который советует им, над чем работать дальше, чтобы улучшить мастерство. Это ведет к непрерывной кривой обучения со стабильными улучшениями.

Данные открытия говорят о необходимости учителя — кого-то более продвинутого, чем вы, человека, который поможет вам добиться прогресса. Мы оба годами стремились заниматься с учителями медитации, но эта возможность возникает периодически.

«Висуддхимагга» советует практикующим найти в качестве наставника кого-то более опытного, чем вы. Этот древний список потенциальных учителей начинается с архата (так в языке пали называется практикующий медитацию самого высокого, олимпийского уровня). Если такой возможности нет, просто найдите кого-то более опытного, чем вы, — в тексте сказано, что этот человек как минимум должен прочитать сутру, отрывок из святого текста — если вы никогда не читали его. В современном мире эквивалентом может считаться наставничество от того, кто опробовал приложение по медитации, — лучше, чем ничего.

Соответствие уму

[265]

«Твоя программа, — писал Дэн Джону Кабат-Зинну, — может распространиться во всей системе здравоохранения». Хотя сам слабо верил в это. Шел 1983 год, и Джон по-прежнему упорно убеждал врачей из своего медицинского центра направить к нему пациентов.

Дэн старался воодушевить Джона на проведение исследования эффективности программы — семечка, из которого выросли сотни современных исследований MBSR. Дэн и Ричи со своим научным руководителем в Гарварде разработали «мягкий» метод оценки того, испытывают ли люди тревогу главным образом в мозге или теле. Отметив, что программа MBSR состоит из когнитивных и физических практик, Дэн предложил Джону изучить, «какие элементы и для какого типа работают лучше всего».

Джон занялся этим исследованием. Один из выводов заключался в том, что люди, испытывающие предельное беспокойство и страдающие от тревожных мыслей (то есть от когнитивной тревоги), снижают стресс, занимаясь йогой по программе MBSR⁹. Это поднимает вопрос в отношении всех типов медитации и более распространенных удобных версий, возникших на их основе: какие формы и каким людям приносят наибольшую пользу?

Подбор метода для ученика уходит корнями в прошлое. В «Ви-суддхимагге», например, учителям медитации рекомендуется тщательно изучить своих учеников, чтобы оценить, к какой категории они относятся. «Алчные» и «гневные» типы — лишь два примера. Так учителя могли наилучшим образом подобрать подходящие условия и методы. Сочетания, которые могут показаться в современных реалиях немного средневековыми, включают в себя: для алчных (тех, кто, например, первым делом замечает красивые вещи) — плохая пища, неудобное жилье и упор на отвратительность частей тела в качестве объекта медитации. Для гневных (тех, кто первым делом замечает, что не так) — лучшая пища, комната с удобной постелью

и медитация на успокаивающих темах, таких как любящая доброта [266] и равностность.

Оптимальный подбор, основанный на науке, может начинаться с использования существующих показателей когнитивных и эмоциональных стилей людей, как предлагали Ричи и Кортланд Даль¹⁰. Например, для тех, кто склонен размышлять и беспокоиться о себе, полезной начальной практикой может быть внимательность к мыслям (или йога, как обнаружил Джон). Тогда эти люди научатся относиться к мыслям как к «просто мыслям» и перестанут увлекаться их содержанием. Возможно, обратная связь в виде потоотделения, указывающая на степень захваченности мыслями, поможет еще больше. Человек с устойчивым, сконцентрированным вниманием, но дефицитом эмпатической заботы может начать с практики сострадания.

Когда-нибудь этот подбор будет основан на сканах мозга, способных найти оптимальный метод для каждого из людей. Подобный подбор лекарства в соответствии с диагнозом уже проводится в некоторых научных медицинских центрах в соответствии с подходом точной медицины, при котором лечение привязано к конкретному набору генов человека.

Типологии

Ним Кароли Баба, выдающийся йогин, с которым Дэн познакомился во время первой поездки в Индию, часто останавливался в индийских храмах и ашрамах, посвященных Хануману — обезьяноподобному божеству. Его последователи практиковали бхакти — один из видов йоги, связанный с преданностью богу и распространенный в той части Индии, где он жил.

Хотя он никогда не рассказывал о собственной истории практики, подробности иногда всплывали на поверхность. По словам некоторых, он долгое время жил в джунглях. Говорят, что он также

годами практиковал в подземной пещере. Его медитация была посвящена Раме, герою древнеиндийского эпоса «Рамаяна». Иногда можно было услышать, как он тихо проговаривал «Рама, Рама, Рама...» или считал повторения мантры на пальцах. [267]

Говорят также, что он отправился в Мекку в 30-е годы вместе с одним мусульманином. Для жителей Запада он прославлял Христа. На два года он взял под свою опеку Ламу Норлу, с которым стал близкими друзьями. Лама Норла бежал из Тибета в Индию в 1957 году, задолго до того, как там появились поселения для беженцев. Он был наставником ретритов в одной из традиций медитации, которой придерживался Мингьюр Ринпоче.

Если кто-то следовал конкретному внутреннему пути, Ним Кароли всегда поддерживал его. С его точки зрения, главное заключалось в том, что вы практикуете, а не пытаетесь найти «лучше».

Каждый раз, когда Ним Кароли спрашивали о том, какой вид медитации был лучшим, его ответ звучал так: *Sub ek!* На языке хинди эти слова означают «они все едины». У каждого свои предпочтения, потребности и так далее. Просто выберите один тип и начните практику.

Согласно данной точке зрения все созерцательные пути более или менее одинаковы. Все они похожи на путь, ведущий за пределы обычного опыта. На практическом уровне все формы медитации имеют общий элемент тренировки ума, например приобретение способности освобождаться от множества отвлекающих факторов, которые протекают через ум, и концентрироваться на одном объекте внимания или состоянии осознания.

Но когда мы все больше понимаем механику различных путей, они могут быть распределены по группам. Например, человек, молча читающий мантру и игнорирующий все остальное, осуществляет другие ментальные операции, нежели тот, кто внимательно наблюдает за своими мимолетными мыслями.

На детальном уровне каждый путь уникален. Ученик бхакти-йоги, поющий религиозные бхаджаны, обращаясь к божеству,

может иметь как общие, так отличающие его аспекты с практикующим ваджраяну, который молча порождает образ божества, например сострадательной Зеленой Тары*, а также старается породить качества, сопровождающие этот образ.

Стоит отметить, что три уровня практики, хорошо изученные на данный момент, — новичок, опытный мастер и йогин, — сгруппированы по различным видам медитации. Главным образом, это внимательность для новичков, випассана для опытных мастеров (также с некоторыми направлениями дзена), для йогов — тибетские традиции, известные как дзогчен и махамудра. Как это часто бывает, история нашей практики следовала сложной траектории. Исходя из нашего опыта, мы видим существенные различия между тремя методами.

Например, при практике внимательности медитирующий видит, какие мысли и чувства приходят в ум. Випассана начинается тем же, затем переходит к мета-осознаванию процессов ума вместо его изменчивого содержания. Дзогчен и махамудра на ранних этапах включают оба этих вида медитации, а также многие другие виды, но заканчиваются состоянием «недвойственности», пребывании на более тонком уровне мета-осознавания. В этой связи возникает научный вопрос о векторе трансформации: можем ли мы экстраполировать прозрения практики внимательности и применить их к практике випассаны (традиционный переход), а затем из випассаны к тибетским практикам?

Таксономия помогает науке разобраться с подобными вопросами, и Дэн применил ее в отношении медитации¹¹. Его погружение в «Висуддхимаггу» дало ему способ систематизировать и разнести по категориям ошеломляющую смесь медитативных состояний и методов, о которых он узнал в Индии. Он создал классификацию на основе различия между однонаправленной концентрацией

* Тара — одно из главных бодхисаттв (просветленных существ) буддизма. В иконографии существует 21 форма Тары. Считается, что Зеленая Тара появилась из слезинки правого глаза Бодхисаттвы Авалокитешвары. Цвет ее тела символизирует активность и мгновенное исполнение любой просьбы. *Прим. ред.*

и более свободным осознанием внимательности — главного отличия, проводимого в практике випассаны (также в тибетских традициях, но с очень тонкими отличиями — тут все немного запутывается). [269]

Более объемная и современная типология, составленная Ричи и его коллегами Кортландом Далом и Антуаном Лутцем, организует мышление о «кластерах» медитации на основе массы открытий когнитивной науки и клинической психологии¹². Она включает в себя три категории.

- Связанные с вниманием. Медитации этих видов направлены на учебные аспекты внимания, будь то концентрация, например сосредоточение на дыхании, внимательное наблюдение переживаний, мантра или мета-осознание, как в открытом присутствии.
- Конструктивные. Для этих методов характерно развитие добродетельных качеств, например любящей доброты.
- Деконструктивные. Как и практика прозрения, эти методы используют самонаблюдение, чтобы постичь природу переживаний. Они включают «недвойственные» подходы, переходящие в состояние, в котором обычное познание больше не является доминирующим.

Такая широкая типология явно дает понять, что исследование медитации сосредоточено на узком наборе методов и игнорировало гораздо бóльшую вселенную техник. Основная часть исследований была связана с MBSR и использовала в качестве основы подходы внимательности, много исследований проведено по практике любящей доброты и трансцендентальной медитации, несколько — по дзену.

Но многие разновидности медитации, выходящие за эти рамки, могут быть направлены на отдельные группы участков мозга и создавать свой уникальный набор особых качеств. Мы надеемся, что по мере развития медитативной науки исследователи изучат широкое множество видов медитации, а не всего лишь три вида.

[270] В то время как открытия на данный момент внушают оптимизм, могут последовать и другие результаты, о которых мы даже не подозреваем.

Чем шире станет сеть, тем больше мы поймем, как обучение медитации формирует мозг и ум. Например, каковы преимущества медитативной практики кружения в традициях некоторых школ суфизма или эмоционального пения в индусском бхакти? Или аналитической медитации, которую практикуют тибетские буддисты и последователи некоторых школ индийской йоги?

Что бы ни представляли собой особенности медитативных традиций, все они разделяют общую цель: измененные черты человека.

Чек-листы измененных черт

Около 40 журналистов, фотографов и операторов собрались в маленькой комнате в подвале, относящемся к часовне под главным этажом Вестминстерского собора в Лондоне. Они прибыли на пресс-конференцию с Далай-ламой перед вручением ему Темплетоновской премии — более миллиона долларов, выделяемых ежегодно за «выдающийся вклад в поддержку духовного измерения жизни».

Ричи и Дэн тоже присутствовали на той пресс-конференции. Они должны были выступить перед журналистами, разъяснив постоянное стремление Далай-ламы к научному знанию и его мнение о том, что наука и религия разделяют общие цели: поиски истины и служение человечеству.

Отвечая на последний вопрос, Далай-лама объявил, что он собирается сделать с наградой: немедленно пожертвует деньги. Он объяснил, что не нуждается в деньгах, — он простой монах и к тому же гость индийского правительства, которое заботится обо всех его потребностях.

И в момент получения награды он незамедлительно отдает миллион или около того в фонд Save the Children для оказания помощи [271] детям из самых бедных семей и тибетским беженцам, покинувшим Китай. Затем он отдает оставшиеся средства Институту ума и жизни и Университету Эмори на программу обучения на тибетском языке, которая позволяет тибетским монахам получить научное образование.

Мы видели, как он делал это вновь и вновь. Щедрость Далай-ламы кажется спонтанной, он жертвует деньги без сожалений, не оставляя ничего себе. Подобная щедрость, мгновенная и без привязанности, является одной из парамит («завершенность или совершенство», в буквальном смысле «ушедший на другой берег») — добродетельных черт, которые свидетельствуют о прогрессе в созерцательных традициях.

Фундаментальный текст о парамитах, носящий название «Путь Бодхисаттвы», написан в VIII веке Шантидэвой, монахом из Университета Наланда в Индии, одного из первых в мире высших учебных заведений. Далай-лама часто обращается к этому тексту, всегда признавая свой долг перед наставником по тексту Кхуну Ламой, тем смиренным монахом, с которым Дэн познакомился в Бодх-Гайе.

В список парамит, принятых в традиции практики йогинов, которые побывали в лаборатории Ричи, входит *щедрость* — как материальная, вроде щедрости Далай-ламы, пожертвовавшего свою премию, так и простое присутствие, самоотдача. Также к парамитам относится *этичное поведение* — непричинение вреда себе и другим и следование принципам самодисциплины.

Другие парамиты — *терпение*, то есть толерантность и самообладание. Это также предполагает невозмутимую равностность. «Настоящий мир, — говорил Далай-лама во время выступления в МГТ, — возникает тогда, когда ваш ум живет 24 часа в сутки без страха, без тревоги».

Парамитами являются энергетическое *усилие* и усердие, *сосредоточение* и способность не отвлекаться, а также *мудрость* — прозрение, которое приходит в глубокой медитации.

[272] Это упоминание актуализации лучшей стороны в нас в виде устойчивых черт находит отклик в духовных традициях. Как мы видели в главе 3, греко-римские философы восхваляли частично совпадающий набор добродетелей. Как утверждается в суфизме, «добродетель характера — уже достаточное благополучие»¹³.

Рассмотрим историю о раввине Лейбе, ученике раввина Дов-Бера, хасидского учителя XVIII века. В те времена ученики той традиции в основном изучали религиозные тексты и слушали лекции об отрывках из их священной книги Торы. Но Лейб преследовал другую цель.

Он пришел к своему религиозному наставнику Дов-Беру не для того, чтобы читать тексты или слушать проповеди. Он пришел, чтобы «увидеть, как тот завязывает шнурки на обуви»¹⁴.

Другими словами, он стремился увидеть и вобрать в себя качества, которые воплощал в себе учитель.

Между научными данными и древними путями к измененным чертам есть интересные совпадения. Например, в одном тибетском тексте, датированном XVIII веком, говорится, что к знакам духовного прогресса относится любящая доброта и огромное сострадание ко всем, удовлетворенность и «слабые желания»¹⁵.

Эти качества совпадают с показателями изменений в мозге, которые мы отметили в предыдущих главах: увеличение участка, связанного с эмпатической заботой и родительской любовью, расслабление миндалевидного тела и уменьшение участка мозга, отвечающего за привязанность.

Йогины, прибывшие в лабораторию Ричи, практиковали в тибетской традиции, общая идея которой может порой сбивать с толку: что во всем заложена природа Будды, но мы просто не можем распознать ее. Согласно этой точке зрения, суть практики заключается в распознавании качеств, которые уже имеются, а не развитии новых внутренних навыков. В этом плане выдающиеся нейронные и биологические открытия, сделанные по йогинам, означают не развитие навыков, а скорее распознавание имеющихся качеств.

Являются ли измененные черты дополнением к нашей природе или обнаруженными аспектами, которые были всегда? На этом [273] этапе развития медитативной науки сложно дать ответ. Однако постоянно растет список научных открытий, показывающих, например, что если дети видят кукол, излучающих альтруизм и доброту, или эгоистичных и агрессивных кукол, то практически все выбирают дружелюбных¹⁶. Эта естественная тенденция присуща детям дошкольного возраста.

Такие открытия согласуются с идеей существующих добродетелей вроде врожденной базовой доброты и говорят о том, что обучение любящей доброте и состраданию предполагает раннее распознавание глубинных качеств, которые уже существуют, и их укрепление. В этом смысле практики могут не развивать навык, а скорее подпитывать уже существующую способность, наподобие обучения речи.

То, как относиться к появлению целого ряда качеств благодаря разным видам медитации — как к имеющимся или как к развиваемым навыкам, — покажут будущие научные работы. Мы просто поддерживаем идею, что как минимум некоторые аспекты практики медитации могут в меньшей степени походить на овладение новым навыком и в большей — на принятие базовой предрасположенности.

Чего не хватает?

Исторически повелось, что медитация не призвана улучшать здоровье, расслаблять или способствовать успеху на работе. Хотя именно эти лозунги сделали медитацию популярной в мире, на протяжении веков подобные преимущества оставались второстепенными, незамеченными побочными эффектами. Настоящей целью медитации всегда оставались измененные черты.

Самые убедительные признаки этих качеств были отмечены у йогоинов, прибывших в лабораторию Ричи. Это поднимает важный

вопрос о понимании принципов работы медитативной практики. [274] Йогины практикуют в рамках духовных традиций, в режиме «глубокого погружения». Однако в современном мире большинство из нас предпочли бы упрощенный (и быстрый) вариант практики. Этот прагматичный подход означает заимствование того, что работает, и отказ от всего остального.

И многое оставлено, по мере того как богатые медитативные традиции обрели удобные формы. Когда медитация переходит от своего первоначального статуса в популярные методики и получает распространение, все то, что было оставлено, игнорируется или забывается.

Некоторые важные компоненты медитации сами по себе не являются медитацией. На глубинных путях медитация представляет собой лишь одно из средств, помогающих повысить самосознание, обрести прозрения в тонкости сознания и, наконец, добиться устойчивой трансформации бытия. Такие серьезные цели требуют пожизненной приверженности.

Йогины, побывавшие в лаборатории Ричи, практиковали в тибетской традиции, идеалом которой является окончательное освобождение всех людей от всевозможных страданий, и практикующий устремляется к этой колоссальной цели путем тренировки ума. Часть этого йогического мировоззрения включает в себя развитие большей равностности по отношению к нашему собственному эмоциональному миру, а также убежденности, что медитация и связанные практики могут вызывать устойчивую трансформацию — измененные черты.

В то время как некоторые из последователей «глубинного» пути на Западе могут придерживаться этих убеждений, другие обучаются тем же методам на пути обновления, рассматривают это как своего рода внутренний отпуск, а не как пожизненное призвание. При этом мотивы могут меняться по мере прогресса, и, таким образом, причины, которые привели человека к медитации, могут не совпадать с причинами, заставляющими его продолжать практики.

Ощущение цели в жизни, сконцентрированное на часах практики, относится к элементам, о которых так часто забывают, но именно это может иметь огромное значение. К другим элементам, которые могут играть важную роль для создания измененных черт на уровне, обнаруженном у йогин, относятся: [275]

- этическая позиция — набор моральных принципов, упрощающих внутренние перемены на пути. Многие традиции настоятельно рекомендуют иметь такой внутренний компас, иначе приобретенные способности не принесут вам пользы;
- альтруистическое намерение — когда человек отталкивается от прочной мотивации практиковать медитацию во благо другим, а не только для себя;
- прочная вера — устанавливает, что конкретный путь обладает ценностью и приведет вас к желанной трансформации. Некоторые тексты предостерегают от слепой веры и призывают учеников проводить то, что сегодня мы называем комплексной проверкой при поиске учителя;
- персональное наставничество — опытный учитель, который обучает вас, дает советы, необходимые для перехода к следующему шагу. Когнитивной науке известно, что достижение высочайшего мастерства требует подобной обратной связи;
- преданность — глубокая признательность всем людям, принципам и тому, что делает практику возможной. Преданность также может выражаться в отношении к качествам святого, учителя или к измененным чертам и качествам ума учителя;
- сообщество — круг друзей на пути, которые посвятили себя практике. Сравните это с изоляцией многих современных практикующих;
- благоприятная культура — традиционные азиатские культуры с давних времен признавали ценности людей, которые

[276]

посвятили свою жизнь личной трансформации, чтобы воплотить добродетели внимания, терпения, сострадания и так далее. Те, кто работает и имеет семью, охотно поддерживают тех, кто посвятил себя глубокой практике: дают деньги, еду и любым образом облегчают жизнь. В современном обществе дела обстоят иначе;

— потенциал измененных черт. Сама идея, что эти практики могут привести к освобождению от обычных состояний ума, а не только к самосовершенствованию, всегда составляло основу этих практик, воспитывая уважение и почтение к пути и его последователям.

Пока мы не знаем, могут ли эти «позабитые» элементы быть активными ингредиентами измененных черт, которые наука начала фиксировать в лабораториях.

Пробуждение

Вскоре после того, как Сиддхартха Гаутама, принц, отрекшийся от мирской жизни, завершил свое внутреннее путешествие в Бодх-Гайе, он встретил нескольких странствующих йогов. Осознав, что Гаутама прошел удивительную трансформацию, они спросили его: «Ты и есть бог?»

На что он ответил: «Нет. Я пробудился».

Санскритское слово «бодхи», означающее «пробуждение», стало именем Гаутамы, которое дошло до нас: Будда — Пробужденный. Никто не может точно знать, что подразумевало то пробуждение, но наши данные, накопленные при общении с самыми опытными йогонами, могут дать несколько подсказок. Например, мы видели высокий уровень постоянных гамма-волн, которые, похоже, отвечают за чувство обширного простора, когда все чувства полностью открыты, что обогащает повседневный опыт — даже во время глубокого сна¹⁷. Это говорит о качестве постоянного пробуждения.

Метафора нашего обычного сознания как сна и внутренняя перемена, ведущая к «пробуждению», имеют давнюю историю и широкое распространение. В то время как разные научные школы спорят по этому вопросу, мы не обладаем нужной подготовкой и квалификацией, чтобы вступать в бесконечные дебаты о точном значении «пробуждения». Не утверждаем мы и что наука может быть судьей в этих метафизических дебатах. [277]

Так же как математика и поэзия являются разными способами познания мира, наука и религия отражают различные учения, сферы влияния, области исследования и способы познания. Религия обращается к ценностям, убеждениям и трансцендентности, наука — к фактам, гипотезам и рациональности¹⁸. При оценке ума практикующих медитацию мы не говорим об истинном значении того, как расценивают эти ментальные состояния различные религии.

Мы стремимся к чему-то более прагматичному. Что из этих процессов трансформации на глубинном пути можно извлечь и распространить на всеобщее благо? Можем ли мы задействовать механику глубинного пути, чтобы принести пользу максимальному количеству людей?

В двух словах

С самых первых часов, дней и недель медитации она приносит определенную пользу. Так, миндалевидное тело в мозге новичка в меньшей степени реагирует на стресс. Улучшение навыка внимания спустя лишь две недели практики означает улучшение концентрации, снижение блуждания ума и укрепление рабочей памяти — с конкретным результатом в виде лучших оценок по вступительному экзамену в магистратуру. Некоторые из первоначальных выгод связаны с медитацией сострадания, включая более прочную связь в участке мозга, отвечающем за эмпатию. После 30 часов

[278] практики снижаются маркеры воспаления. Несмотря на то что эти выгоды возникают даже при достаточно скромном количестве часов практики, они хрупки и нуждаются в ежедневной практике для поддержания.

Среди опытных практикующих, имеющих в активе 1000 часов и более, указанные выгоды представлены в гораздо большей степени. К ним относятся мозговые и гормональные индикаторы сниженного стрессового реагирования и воспаления, укрепление участков префронтальной коры, управляющих стрессом, и снижение уровней гормона стресса кортизола, говорящего о пониженном реагировании на стресс в целом. Медитация сострадания на этом уровне приносит повышенную нейронную сонастроенность с теми, кто испытывает страдание, и повышенную вероятность оказания помощи.

Когда речь заходит о внимании, стоит отметить ряд преимуществ: более крепкое селективное внимание, сниженный эффект мигания внимания, выраженную легкость в удержании внимания, повышенную готовность отреагировать на любое событие и сниженное блуждание ума. Наряду с уменьшением количества мыслей, заикленных на себе, происходит ослабление участка, отвечающего за привязанности. Другие биологические и мозговые изменения включают снижение частоты дыхания, что говорит о замедлении метаболизма. Однодневный ретрит укрепляет иммунную систему, и признаки медитативных состояний сохраняются на протяжении сна. Все эти перемены говорят о возникновении измененных черт.

Наконец, существуют йогины «олимпийского» уровня, чье среднее количество часов практики медитации составляет 27 000. Они демонстрируют явные признаки измененных черт, например интенсивные синхронные гамма-волны во многих участках мозга. Эта модель мозговой активности не была отмечена в других людях и возникает в состоянии покоя у тех йогов, которые имеют наибольшее количество часов практики. В то время как самые большие гамма-волны появляются при практиках открытого присутствия

и сострадания, мозг продолжает излучать их в состоянии покоя ума, хотя и в меньшей степени. Кроме того, мозг йоговодов стареет [279] медленнее, чем мозг других людей того же возраста.

Другие признаки мастерства йоговодов включают выход и вхождение в медитативные состояния за считанные секунды и безуильность медитации (особенно у самых опытных йоговодов). Их отличает также реакция на боль: незначительные признаки антиципаторной тревоги, короткая, но интенсивная реакция при самой боли и затем стремительное восстановление. Во время практики сострадания мозг и сердце йоговодов объединялись особым образом, чего не наблюдалось у других людей. Главное — мозг йоговодов в состоянии покоя схож с мозгом других людей в состоянии медитации. Это означает, что состояние превратилось в черту.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

