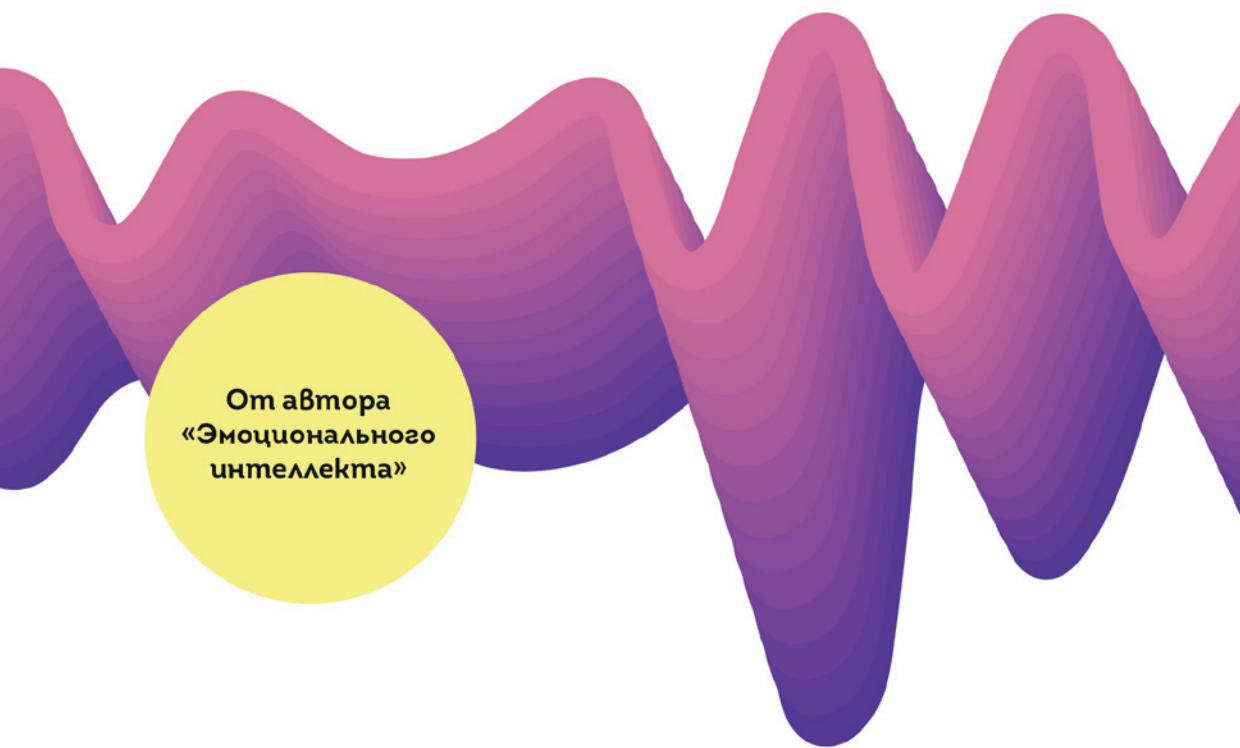


ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

РИЧАРД ДЭВИДСОН

# ИЗМЕНЕННЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА



От автора  
«Эмоционального  
интеллекта»

КАК МЕДИТАЦИЯ МЕНЯЕТ ВАШ РАЗУМ, МОЗГ И ТЕЛО

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

# Оглавление

Глава 1. Глубинный путь и широкий путь .....	9
Глава 2. Подсказки из прошлого .....	27
Глава 3. «После» — это «до» для следующего «во время» .....	49
Глава 4. Лучшее, что у нас было .....	67
Глава 5. Непотревоженный ум .....	89
Глава 6. Натренированные любить .....	108
Глава 7. ВНИМАНИЕ! .....	129
Глава 8. Легкость бытия .....	152
Глава 9. Ум, тело и геном .....	170
Глава 10. МЕДИТАЦИЯ КАК ПСИХОТЕРАПИЯ .....	196
Глава 11. МОЗГ ЙОГИНА .....	213
Глава 12. СКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ .....	233
Глава 13. ИЗМЕНЕНИЕ ЧЕРТ .....	253
Глава 14. ЗДОРОВЫЙ УМ .....	280
Дополнительные ресурсы .....	299
Благодарности .....	300
Примечания .....	302

## Глубинный путь и широкий путь

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С другой стороны, прагматическое применение медитации, например практика внимательности, которая помогла Стиву восстановиться после травмы, распространяется в ширину, но не в глубину. Благодаря доступности широкого подхода многие люди включили хотя бы небольшие сеансы медитации в свою повседневную жизнь. [11]

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

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

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

Далее идут широкие подходы. На уровне 3 те же практики медитации лишаются своего духовного контекста и распространяются еще шире, как, например, в практике снижения стресса на основе внимательности (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR\*\*). Этот метод был разработан нашим хорошим другом Джоном Кабат-Зинном и теперь используется в тысячах клиник

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

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

[12] и медицинских центров. К широким подходам также относится трансцендентальная медитация (ТМ), которая предлагает классические мантры на санскрите современному миру в простом и удобном формате.

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

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

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

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

История, которую мы расскажем, отражает наше личное и профессиональное путешествие. Мы были близкими друзьями и коллегами по науке медитации начиная с 1970-х, когда встретились в аспирантуре Гарварда. Все эти годы мы практиковали такое внутреннее искусство (хотя и очень далеки от мастерства). [13]

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

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

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

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

## Глубинный путь

[ 14 ]

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

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

Дэн решил исследовать воздействие медитации с использованием мантры. Узнав об этом, один из профессоров клинической психологии спросил с подозрением: «Чем человек, твердящий мантры, отличается от любого из моих пациентов с расстройством, который постоянно говорит “дерьмо-дерьмо-дерьмо”?»<sup>1</sup>

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

Подобные слова были типичной реакцией сопротивления руководителей наших факультетов, с которой мы столкнулись. Тогда они реагировали произвольным негативом, возможно даже легкой формой ПТСР, в ответ на все, что связано с внимательностью. Вероятно, все дело в печально известной истории с участием Тимоти Лири\* и Ричарда Альперта\*\*. Лири и Альперт были публично

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

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



уволены с нашего факультета из-за шумихи по поводу студентов Гарварда, которым они разрешали экспериментировать с психоделиками. Это произошло за пять лет до нашего прихода, но отголоски по-прежнему были слышны. [15]

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

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

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

Личный опыт медитации Ричи привел к десятилетнему поиску научных аспектов в поддержку нашей теории измененных черт. Его исследовательская группа получила данные, подтверждающие то, что может показаться выдумкой. Возглавив создание формирующейся области исследования — созерцательной нейронауки, он воспитал новое поколение ученых, чьи работы опираются на это доказательство и дополняют его.

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

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

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

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

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

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

Сама идея «пробуждения» — цель глубинного пути — кажется чем-то сказочным для современного восприятия. При этом данные [17] из лаборатории Ричи, часть которых будет опубликована в научных журналах, когда эта книга отправится в печать, подтверждают, что заметные позитивные перемены в мозге и поведении вроде тех, что происходят на глубинном пути, — не миф, а реальность.

## Широкий путь

С давних времен мы являемся членами правления Института ума и жизни, цель которого — создать интенсивный диалог между Далай-ламой и учеными по широкому ряду тем<sup>2</sup>. В 2000 году мы организовали встречу на тему деструктивных эмоций с главными экспертами по эмоциям, включая Ричи<sup>3</sup>. В разгаре того диалога Далай-лама обратился к Ричи с провокационным заявлением.

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

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

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

доброты для дошкольников и заканчивая методиками лечения ветеранов с ПТСР.

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

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

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

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

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

## Поучительная история

[ 19 ]

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

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

Счастливые из-за случайной находки в виде, казалось бы, готовой темы для исследования, мы воспользовались лабораторией физиологии Массачусетского центра психологического здоровья в Гарвардской медицинской школе<sup>4</sup>.

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

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

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

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

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

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

Сочетание медитации и монетизации имело печальный послужной список, в который входили навязчивая реклама, разочарование и даже скандалы. Слишком часто серьезные ошибки, сомнительные утверждения или искажения научных исследований используются для продажи медитации. Например, на одном бизнес-сайте опубликована статья под заголовком «Как внимательность лечит ваш мозг, снижает стресс и повышает производительность». Подкреплено ли это утверждение научными выводами? И да, и нет — хотя «нет» слишком легко упустить из виду.

Среди сомнительных выводов популярность приобрели такие воодушевляющие заявления: медитация утолщает исполнительный центр мозга — префронтальную кору, в то время как уменьшает миндалевидное тело — триггер нашей реакции «замри, бей или

беги». Медитация увеличивает склонность нашего мозга к позитивным эмоциям. Медитация замедляет старение. Медитация может быть использована для лечения самых разных заболеваний — от диабета до синдрома дефицита внимания и гиперактивности. [21]

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

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

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

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

Примечание для читателей. Первые три главы описывают наши первые «набеги» на медитацию и научное чутье, которое мотивировало нас на эти поиски. Главы 4–12 описывают научное путешествие: каждая глава посвящена определенной теме, например вниманию или состраданию. Каждая из них содержит в конце выводы для тех, кто скорее заинтересован в том, что мы обнаружили,

[ 22 ] а не в том, как мы к этому пришли. В главах 11 и 12 мы прибудем к долгожданной цели и поделимся удивительными находками относительно самых продвинутых из когда-либо принимавших участие в исследованиях мастеров медитации. В главе 13 «Измененных черт характера» мы поделим преимущества медитации на три уровня: начальный, устойчивый и «олимпийский». В заключительной главе мы поразмышляем о будущем и о том, как эти выводы могут принести самую большую выгоду не только каждому из нас, но и обществу в целом.

## Развитие

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

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

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





В 1970-х, когда мы опубликовали наше исследование медитации, на эту тему было написано лишь несколько научных статей. По последним подсчетам, число статей составляло 6838 и наблюдался заметный рост за последние годы. В 2014 году годовой показатель составил 925 статей, в 2015 году — 1098, в 2016 году — 1113 подобных публикаций в англоязычной научной литературе<sup>5</sup>.

## Подготовка почвы

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

Будучи серьезным практикующим медитацию, Франсиско видел перспективы тесного сотрудничества между опытными мастерами медитации и учеными, изучающими их. Эта модель

стала стандартной процедурой в лаборатории Ричи, так же как [24] и в других.

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

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

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

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

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

Мы чувствовали, что Летний институт мог создать более приветливую среду для тех, кто, как и мы в студенческие годы, стремился исследовать медитацию. Будучи одинокими первопроходцами, мы хотели объединить в сообщество близких по духу студентов и ученых, начавших эти поиски. Они могли поддерживать работу друг

друга на расстоянии, даже если в родном учебном заведении были одиноки в своих интересах.

[ 25 ]

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

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

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

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

С учетом растущей популярности медитации мы испытывали необходимость в прагматичном подходе. Нейронные и биологические находки, наиболее полно подтвержденные «чистой» наукой, необязательно попадают в прессу, Facebook или маркетинговые

потоки электронных писем. При этом некоторые из самых воспе-  
[ 26 ] тых имеют низкую научную ценность.

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

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

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

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

