

Рик Хансон

СЕМЬ ПРАКТИК ПРОСВЕТЛЕНИЯ



ПРОГРАММА ДОСТИЖЕНИЯ
СПОКОЙСТВИЯ, ДОБРОТЫ И МУДРОСТИ



Сам себе психолог (Питер)

Рик Хансон

**Семь практик просветления.
Программа достижения
спокойствия, доброты и мудрости**

«Питер»

2020

УДК 615.851
ББК 53.57

Хансон Р.

Семь практик просветления. Программа достижения спокойствия, доброты и мудрости / Р. Хансон — «Питер», 2020 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1631-7

Как медитация влияет на наш мозг? Можно ли избавиться от страданий и стать счастливым с помощью практик? Совместима ли духовность с повседневной жизнью? Рик Хансон, автор бестселлера «Мозг Будды», предлагает семиступенчатую программу достижения глубокого спокойствия, удовлетворенности, доброты и мудрости. Обуздать разум, проявить сердечное тепло, прийти к заветному состоянию «здесь и сейчас» может любой человек, вне зависимости от национальности и вероисповедания. Эта книга – путь к трансцендентности, сочетание нейронауки и духовных знаний. В ней собраны упражнения и медитации, которые снимут напряжение в теле, помогут понять свои чувства, приблизят вас к истинной природе и откроют путь к пробуждению. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-1631-7

© Хансон Р., 2020
© Питер, 2020

Содержание

Часть первая	6
1. Разум в жизни	6
Путь к высотам	7
Понятие нейродхармы	8
Путь вперед	9
Как пользоваться этой книгой	12
Полезная практика	14
2. Волшебный ткацкий станок	15
Страдание и счастье	15
Природа разума	16
Разум изменяет мозг, мозг изменяет разум	17
Меняем мозг при помощи медитации	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Рик Хансон
Семь практик просветления.
Программа достижения
спокойствия, доброты и мудрости

Посвящается моим наставникам.

*Тренируйтесь в деяниях, что приносят заслуги, они принесут
длительное блаженство.*

Развивайте даяние, благую жизнь, доброжелательный ум.

Иттивуттака 1.22

NEURODHARMA

New Science, Ancient Wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness

RICK HANSON, PhD

HARMONY
BOOKS Now York

Права на издание получены по соглашению с Harmony Books, импринтом Crown Publishing Group, подразделением Penguin Random House LLC и с Synopsis Literary Agency

© 2020 by Rick Hanson

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Сам себе психолог», 2021

© Пер. с англ. С. Петрова



Библиографию к данной книге см.: <https://clck.ru/TjR25>

Часть первая

Учение на практике

1. Разум в жизни¹

*Если отказ от маленького счастья позволяет увидеть
большое счастье, пусть мудрый откажется от маленького счастья,
размышляя о большом счастье.
Дхаммапада 290*

Я не раз ходил в горы, и там бывает, что друг, который поднялся выше, обернется к тебе и начнет подбадривать. Это такая хорошая поддержка: «Иди ко мне. Осторожно, тут скользко. Ты сможешь!» Я часто вспоминал такие моменты, когда писал эту книгу, ведь она о том, как достичь высот человеческого потенциала: мудрости и силы, счастья и любви, какие только доступны в жизни. Если это вершина большой горы, то *пробуждение* — замечательное путешествие, которое приведет вас к ней. Многие смертные поднялись очень высоко: это великие мудрецы и наставники всех времен, а также те, о ком никто и не слышал. И я вижу, как они оборачиваются и с улыбкой зовут нас с собой.

Покорители этой горы разные по характеру и по культуре, но я нахожу у них семь общих черт: они поступают осознанно; они добры; они довольны и уравновешенны даже в самые трудные времена; они такие, какие есть, с цельным характером; они живут здесь и сейчас; они говорят, что чувствуют единство со всем миром; и от них исходит свет, который как будто излучают не они.

Наверное, у вас тоже есть такие вдохновители – вы слышали о них, читали или слушали их речи, возможно, даже виделись с ними лично. Эти люди показывают нам, какими можем быть и мы. Я сам знаю некоторых из них. Они простые, здравомыслящие, заботливые, с чувством юмора – не гротескные персонажи, которые сидят в пещерах и произносят заклинания. Они не ищут славы. Кто-то увлечен духовными практиками, кто-то живет мирской жизнью. Они действительно что-то открыли для себя, и для этого им пришлось пройти свой *путь*; это было не волшебное превращение, недоступное для нас². Их пример показывает, что чудесные пути бытия доступны всем, дороги открыты, и если кто-то смог дойти до цели, мы тоже сможем.

В глубинах вашей души уже заложены некоторые нужные качества. Вы можете их разглядеть, даже если иногда мешают стресс и житейские мелочи. Пути бытия открыты не только для избранных. Они открыты для всех – и мы узнаем, как их достичь при помощи семи духовных упражнений для пробуждения³:

- обуздания разума;
- согревания сердца;
- погружения в полноту жизни;
- достижения целостности;
- принятия «здесь и сейчас»;
- обращения к всеединству;
- открытия бесконечности.

Верований много, они как горные дороги, ведущие к пробуждению. Но на любой из них придется делать одни и те же шаги: достичь твердости, любви, полноты жизни, целостности, принятия «здесь и сейчас», всеединства, бесконечности. Это самая непостижимая и, пожалуй,

самая священная сфера. Она не поддается ни научному, ни логическому объяснению, а значит, и говорить о ней можно только туманно, образно и поэтично.

Свободное владение семью путями бытия – это предел человеческих возможностей, так называемое прозрение или полное пробуждение⁴. Но даже первое знакомство с ними может очень пригодиться в повседневной жизни. Например, в трудной ситуации так приятно погрузиться в полноту жизни, ощутить, что ты *уже* спокоен, счастлив и любим. И в какой бы части пути мы ни находились, сегодня у нас впервые появилась возможность отмотать пленку назад и увидеть, как происходит пробуждение человеческого существа.

Путь к высотам

Нейронаука – молодая наука⁵. Но уже сейчас мы можем изучать жизнь тех, кто поднялся высоко в гору⁶, и спрашивать: «Как вы это *делаете*? Что же происходит в вашем теле, отчего вы твердо стоите на ногах, когда все кругом летит в тартарары? Что меняется в вашем мозге и дает вам силу и милосердие, когда другие угрожают и причиняют боль друг другу? Что должно быть заложено на уровне нервной системы, чтобы прожить жизнь без всепоглощающих желаний, без жадности, ненависти, без иллюзий?»

На эти вопросы пока нет ответов, убедительных с точки зрения неврологии⁷. Мы не знаем всего, но кое-что все же известно, и развивающаяся наука может привлечь внимание к полезным практикам и дать им правдоподобное объяснение. А там, где она дать его затрудняется, мы можем пользоваться идеями и методами современной психологии и философских традиций.

В опыте великих наставников разных времен меня больше всего вдохновляет то, что они призывают нас к полному пробуждению. Они открыли дороги из пыльных низин к холмам и горам, а оттуда – и к вершинам познания. Уже на ранних этапах вы можете ощутить настоящую пользу – улучшение самочувствия и повышение работоспособности каждый день. Я пишу для таких, как я, «мирян» (не монахов), у кого мало времени на ритуалы и есть потребность в более доступных приемах. Тогда как я медитирую с 1974 года и стремлюсь к высотам, многие продвинулись дальше, и некоторых из них я вам процитирую. В основном я стараюсь описывать процесс, а не конечную цель и надеюсь, что это пригодится вам. Высшей точкой наших стремлений остается полное освобождение сердца и разума, сулящее высшее счастье и ни с чем не сравнимый покой.

Чем выше мы поднимаемся, тем круче становится склон, тем более разреженным делается воздух. Так что хорошо иметь с собой путеводитель. Поэтому я иногда буду обращаться к глубокому анализу человеческого разума, который предлагает нам Будда⁸. Мои убеждения опираются на традицию тхеравады – разновидности буддизма, распространенной в Юго-Восточной Азии и обретающей все большую популярность на Западе; ее еще называют динамической медитацией или медитацией на основе *випассаны*. Основы этого учения заложил первый сборник заветов Будды – «Палийский канон»⁹ (пали – древний язык, близкий к санскриту). Я искренне уважаю и другие направления буддизма – тибетскую и китайскую школы, дзен-буддизм, буддизм Чистой Земли – и очень интересуюсь ими.

Я не берусь представлять весь буддизм, это большое и многообразное учение, которое развивалось долгие годы. Я, скорее, адаптирую его ключевые принципы и методы¹⁰ и соотношу их с нашими практическими целями. Думаю, по этому поводу и по поводу всего в этой книге хороший совет нам дает сам Будда: «Придите и убедитесь сами»¹¹ – это по-прежнему верно и поучительно.

Понятие нейродхармы

Будда не использовал МРТ¹² в процессе познания. Многие другие люди также приблизились к пробуждению без использования новейших технологий. Тем не менее прошло 2500 лет с тех пор, как он ходил по пыльным дорогам севера Индии, и за это время ученые сделали много открытий, изучая тело и мозг. Будда и другие исследовали *ментальные* аспекты страдания и счастья. За последние 20 лет мы многое узнали об их *невральной* основе¹³. Игнорировать эти новые знания неприемлемо и для науки, и для буддизма.

Дхарма – понимание, осознание природы реальности – это не только буддийское понятие. Дхарма – это истина. Надо только решить, хотим ли мы приблизиться к истине или жить в неведении.

*Преподобная Эйнджел Киодо Уильямс*¹⁴

Под словом «дхарма» я подразумеваю просто истину вещей. Это их сущность и точные описания¹⁵. Какой бы ни была истина, она не принадлежит ни одному верованию – она общая для всех. Я использую термин «нейродхарма»¹⁶, говоря об истине разума, основанной на истине тела, в частности нервной системы. Мы будем использовать этот подход, чтобы:

- исследовать семь путей бытия – основу пробуждения;
- узнать, как они заложены в нашем мозге;
- усилить эти пути бытия в вас.

Очень полезно знать хотя бы немного о нашем мозге. Сравнение забавное, но тем не менее представьте, что я еду на машине, у нее спереди начинает валить пар, на приборной доске мигают красные лампочки – и мне приходится остановиться. Если я не знаю, как устроена машина, плохи мои дела. Но если знаю, как работает радиатор и какая жидкость охлаждает двигатель, я смогу устранить неполадки и ехать дальше без проблем. Машина – это наше тело. Когда-то, тысячи лет назад, о нем почти ничего не было известно. Но мы веками копили знания о нашем невральном «двигателе» и сегодня можем пользоваться ими.

Знание может мотивировать тех, кто только начинает свой путь: когда знаешь, что духовные упражнения реально влияют на твой мозг, вряд ли бросишь заниматься ими. А когда по-настоящему серьезно относишься к своему телу, можно проникнуться благодарностью к физическим процессам, которые помогли тебе прийти к осознанию. Когда мозг работает и ты понимаешь, что в нем происходит, повышается осознанность и создаются условия для получения инсайта. Можно расслабиться, зная, что поток мыслей – цепочка быстрых, незаметных клеточных и молекулярных процессов. И нет никакого главного инженера, который сидит за стенкой и щелкает нужными кнопками.

В целом мозг у всех нас одинаковый. Понятие нейродхармы можно использовать как шаблон для понимания идей и инструментов клинической психологии, личностного развития (общее название для прочих секулярных подходов) и философских традиций. Нейродхарма может помочь найти и применить самые важные из доступных нам инструментов. Например, в главе 3 мы узнаем об исследованиях *склонности к негативному мышлению* — наш мозг выработал ее в процессе эволюции. Это повод задуматься о важности положительных эмоций, таких как радость и доброжелательность. Если мы будем лучше понимать, как работает «железо» нервной системы, мы даже сможем по-новому взглянуть на наш ментальный «софт» – уже есть такие подходы, как нейрофидбек. Также полезен и индивидуальный подход. Может, вам трудно сосредоточиться, может, вы много тревожитесь – но если будете рассматривать свойства сво-

его мозга как вариант нормы, будет проще принять себя и подобрать упражнения, которые подходят именно вам.

Давайте взглянем на важные ощущения – счастья, удовлетворения – с этих позиций и обратимся к их истокам в нашем мозге. Мы можем знать себя с субъективной и объективной точек зрения – это мы в среде и среда в нас, – и в нейродхарме эти две точки сливаются в одну. В то же время мы можем признавать ограниченность наших знаний и избегать теоретизирования¹⁷. Я напоминаю себе о совете Будды держаться подальше от «чащобы мнений», когда мы рассуждаем о теории. Вместо этого я попытаюсь сосредоточиться на *практике* — как избавиться от страданий и найти подлинное счастье здесь и сейчас.

Путь вперед

Семь китов этой книги – обуздание разума, сердечное тепло и т. д. – уже по-разному исследованы разными людьми разных верований. Эти явления не скрыты от нас, и к ним может прикоснуться каждый: мы можем развивать в себе осознанность и способность любить, мы способны контролировать свои желания, мы целостны от природы, это мгновение – единственное реально существующее, и все мы связаны друг с другом и со всем вокруг¹⁸.

Эти пути бытия доступны каждому, и можно постичь их сущность без долгих лет суровой тренировки. Я дам вам советы, которые помогут лучше ощущать их в повседневной жизни, а также тексты для медитаций, чтобы вы смогли погрузиться в них глубже. Можно совмещать эти приемы с другими делами, например с прогулками. Если вы никогда раньше не занимались наукой или медитацией, это не мешает вам обрести чувство удовлетворения и доброжелательность или развиваться по другим путям бытия, о которых мы будем говорить. Минута там, минута здесь – даже десять минут в день могут принести пользу, если вы упражняетесь день за днем. Как и во всем: чем больше прикладываешь усилий, тем лучше результат. Я полон веры и надежды, потому что это *путь*, который мы можем пройти сами, шаг за шагом, а не взмах волшебной палочки.

Если вы не обитаете на вершине горы пробуждения – лично я еще не там, – нам предстоит кое-какая работа. Как мы будем работать?

Бытие и движение

На этот вопрос можно взглянуть с двух сторон. С одной стороны, *постепенное* движение вперед, с меньшим грузом отрицательных эмоций, к развитию способности сострадать и инсайту, стрессоустойчивости. С другой стороны, *врожденное* совершенство¹⁹, к которому ничего не прибавить. Оба этих подхода имеют право на существование, они дополняют друг друга. Надо залечивать раны и расти, и на протяжении всего пути мы можем быть в гармонии с нашей богатой природой.

Нашему разуму не так-то просто понять, чем мы уже являемся. Иногда говорят: «Постепенный рост... внезапное пробуждение... постепенный рост. внезапное пробуждение.»²⁰ А Миларепа, тибетский мудрец, так описывал свою духовную жизнь: «Вначале ничего не было, в середине все приходило и уходило, в конце все осталось со мной»²¹. Уже сейчас ваша внутренняя энергия и положительные качества вдохновляют и поддерживают вас, даже когда происходит что-то неприятное или не происходит ничего.

На долгом, трудном пути
Солнце и луна
Будут все так же светить.

*Тхит Нят Хань*²²

В мозге психотравмы и обычная нервозность откладываются в нейронных сетях, которые изменяются медленно. Путь к счастью, развитие эмоционального интеллекта и возвращение любви в сердце потребуют и постепенных физических изменений. В то же время, когда вы не расстроены и не нервничаете, мозг возвращается в естественное безмятежное состояние²³. Он отдыхает от всплесков активности и вырабатывает нейрохимические вещества, такие как серотонин и окситоцин, которые отвечают за хорошее настроение и доброжелательность. Вот наше нейropsychологическое состояние «по умолчанию»: мы спокойны, довольны и любим окружающих. Ни стресс, ни печаль не могут помешать вернуться в наше «родное» состояние.

Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит

Есть три типа духовных упражнений²⁴, которые помогают обрести ощущение полноты жизни, целостности и прочих составляющих пробуждения. Во-первых, вы можете просто *пробыть* в текущем моменте, что бы ни происходило: примите его, прочувствуйте его, можете даже попытаться познать его. Пока вы там пребываете, ситуация может меняться, но вы не пытаетесь оторваться от нее. Во-вторых, вы можете *освободиться* от того, что причиняет вам боль или вред: снимайте напряжение в теле, выражайте чувства, относитесь критически к своим мыслям, если они неверны или бесполезны, и отказывайтесь от желаний, если они опасны для вас или окружающих. В-третьих, *приумножайте* приятное и полезное: развивайте в себе положительные качества, приобретайте новые навыки, копите силу, благодарность и сострадание. Проще говоря, *пусть будет, пусть уходит, пусть приходит*. Ваш разум – это сад, присматривайте за ним, выпалывайте сорняки и сажайте цветы.

«Пусть будет» – главный из этих трех принципов. Это первейшее, а иногда и единственное наше действие: лучше просто переждать бурю эмоций, таких как страх или гнев, иначе можно сделать хуже. По мере духовного становления мы просто пребываем в следующем моменте, когда он наступает, проходит и перерождается во что-то новое. Но это лишь часть духовности. Мы не можем только пребывать со своим разумом, мы должны с ним еще и работать. К примеру, буддийский Восьмеричный путь построен в основном на принципах «пусть уходит» и «пусть приходит», это в том числе отказ от «неумных» речей в пользу мудрых (правильных). Когда мы работаем с нашим разумом, мы рискуем попасть в ловушку, например чрезмерно увлечься «самокоррекцией», но мы также рискуем и когда *не* работаем с ним. Лично я знаю людей, которые хорошо понимают собственный разум... и не могут найти счастья, к тому же не умеют общаться. Не надо работать со своим разумом, только чтобы не быть с ним, равно как не надо быть со своим разумом, лишь бы не работать с ним.

«Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит» – это естественный порядок вещей. Вот вы понимаете, что злитесь, осмысливаете это чувство – и «пусть будет» как есть. В какой-то момент вы почувствуете, что пора отпустить его, «пусть уходит» – и вы расслабитесь, «выпустите пар» и забудете о неприятных мыслях. Тогда освободится место для чего-то полезного, например доброго отношения к себе, – «пусть приходит». Со временем вы научитесь «впускать» и «выпускать» еще лучше. Если хотите больше узнать об этом, попробуйте помедитировать. Во врезках вы найдете необходимые рекомендации.

Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит

В этом тексте для медитации и в других упражнениях книги я буду предлагать взглянуть на события вашей жизни с разных точек зрения, а также помогать в поиске нового опыта. Не все мои советы покажутся полезными, так что постарайтесь найти приемы, подходящие именно вам. Возможно, вы захотите двигаться, чтобы испытать какое-то чувство, или сосредоточиться на определенных образах, или говорить своими словами. Важен именно *опыт*, а не то, как мы его получаем. Если вам трудно испытать какое-либо чувство, например освобождения, – это совершенно нормально. Мне тоже было трудно. Если вы раздражены или недовольны собой – это тоже нормально. Просто признайтесь себе в этом: «Я раздражен (-а)», «Я недоволен/недовольна собой», – и возвращайтесь к упражнению.

Если вам трудно «достучаться» до своих эмоций, просто запом – ните, с чем возникла трудность, и вернитесь к этому позже, если хотите. Чтобы познать пути бытия, которые мы будем рассматривать, особенно их глубины, необходимо время и упорство. Совсем как при восхождении на гору. Быстро туда не забраться, потому что склон крутой, а не потому, что вы не можете идти или делаете что-то не так. «Пожалуйста, идите в своем темпе, просто идите и не останавливайтесь», – сказал один из моих наставников много лет назад.

Следующее упражнение можно выполнять как медитацию. Можно делать его и на ходу, в потоке жизни, когда вас расстраивает какая-либо проблема. Делайте его так, как считаете нужным, и тратьте на него столько времени, сколько нужно вам.

Пусть будет

Направьте свое внимание на что-нибудь простое в окружающей вас реальности, например на свое дыхание. Постарайтесь максимально сосредоточиться. Осознавайте все происходящее, замечайте звуки и ощущения, мысли и чувства. Узнайте, как можно просто быть со всем этим, не сопротивляясь и не пытаясь что-то удержать.

Когда вы будете готовы, сосредоточьтесь на проблеме, особенно на вашем отношении к ней. Осознайте, какие мысли она у вас вызывает, какие эмоции, можно даже озвучить их про себя: «Напряжение... Беспокойство. Раздражение... Расслабление...» и т. д. Примите эти мысли и чувства, пусть они текут, пусть будут.

Попробуйте принять свои ощущения, приятные или болезненные. Если эмоции зашкаливают, сосредоточьтесь на дыхании или на чем-нибудь другом, что может вас успокоить. Вы все еще здесь, у вас все хорошо.

Заметьте, как ваше тело реагирует на проблему, какие у вас возникают желания, потребности и планы. Пусть будут, пусть текут.

Можете копнуть глубже, рассмотреть чувство обиды или страха, которое скрывает гнев, более юные части вашего «я». Прочувствуйте все. пусть будет.

Пусть уходит

Переходите к освобождению, когда будете готовы. Обращайте внимание на любое напряжение в вашем теле, которое возникает при мысли о проблеме, и расслабляйтесь. Пусть чувства текут. Можно представить, как они испаряются облачком при выдохе. Осознайте свои мысли, которые преувеличены, не соответствуют действительности, мешают вам, и оставьте их. Пусть уходят.

Мысли о проблеме могут вызывать желания – неосуществимые или вполне понятные, но которым просто не суждено сбыться, – осознайте их. Вдох-выдох, пусть они уходят. Пусть уходят и ненужные слова, ненужные действия. Вдох-выдох, пусть уходят. Пусть все они уходят.

Пусть приходит

Теперь сосредоточьтесь на чем-нибудь мудром, приятном или полезном. Хорошо бы впустить в свою жизнь спокойствие или благодарность, любовь, доброту к себе. Впустите их на вдохе, вберите в себя все хорошее.

Может, теперь ваш разум чист, как небо после грозы, и тело не так напряжено, Осознавайте эти ощущения, отдайтесь им...

Вы можете вызвать в себе силу или решимость. Возможно, вы по-новому взглянете на проблему и найдете верный путь решения. Прислушайтесь к интуиции или внутреннему голосу разума. Возможно, вы будете все яснее и яснее видеть, что хотите делать в будущем.

Пусть все полезное останется в вас, пусть все хорошее станет частью вас. Пусть оно разольется внутри. Все хорошее теперь внутри вас.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга о том, как найти семь путей бытия – основу пробуждения. Мы познаем их на практике: прочувствуем много раз, сначала просто попробуем на вкус, затем будем погружаться все глубже. Они открыты не только некоторым посвященным: они заложены в вашем теле, они по праву принадлежат всем нам.

Воспринимайте же учение как музыку или как земля принимает в себя дождевую воду.

Тхить Нят Хань²⁵

В этой и следующей главах вы найдете базовую информацию о мозге и основные правила медитации. Затем мы изучим три первых пути бытия: твердость, любовь и полноту жизни, которые идут рука об руку. Это самая основа пробуждения, поэтому важно уделить им внимание, даже если кажется, что вы хорошо с ними знакомы. К примеру, погружение в полноту жизни – это развитие глубочайшего чувства спокойствия, довольства и любви – ни много ни мало, – что также умеряет, так сказать, алчность, которая приносит несчастье и нам, и окружающим. Следующие три пути бытия – целостность, «здесь и сейчас» и всеединство – тоже идут вместе. Их цель – помочь найти глубокий смысл во всем, что происходит с нами; что удивительно, это и смысл существования каждого атома во Вселенной. Такие поиски обычно начинаются с обобщений, и это естественно: глубокий анализ человеческого разума – часть многих серьезных учений. Если что-то непонятно, подумайте, как эта идея соотносится с вашим опытом. Размышления помогут постепенно понять ее и сделать частью вас. А если растеряетесь, дойдя до абстрактной темы, например всеединства, просто вернитесь к предыдущим главам, и вы сможете двигаться дальше.

Последний путь бытия – бесконечность – это постижение *безусловного*²⁶, отличающегося от событий, и эмоции, которые обусловлены тем, что их вызывает. Например, буря с дождем возникает из-за атмосферных явлений, а бурю гнева вызывают явления, происходящие внутри разума. Это большая тема, и к ней есть три подхода. Во-первых, можно отказаться от наших привычных реакций – болезненных, вредных, которые уже стали как бы «безусловными рефлексам». Во-вторых, можно войти в необыкновенное состояние сознания в обыкновенной жизни, и тогда привычные условия существования как будто потеряют свою власть над нами. В-третьих, можно познавать поистине сверхъестественное, то, что выше нашей ограниченной реальности. Глава о поиске бесконечности описывает все три подхода. Это самая глубокая сфера духовной практики, и вы вольны заниматься ею как вам нравится.

Каждой из этих тем можно было бы посвятить отдельную книгу. Я уделил внимание тому, что считаю самым важным для личной духовной практики, особенно фактам, подтвержденным нейронаукой, а в примечаниях указал множество комментариев и отсылок к другим трудам. В литературе эти темы широко освещены, авторы уверенно высказывают мнение по разным вопросам, включая перевод важных терминов. В этих главах я расскажу о своем пути, а другие подходы вы найдете в примечаниях.

Я просто белый американец средних лет, из среднего класса, мое мнение не истина в последней инстанции. Говорить на эти темы и применять эти методы можно совершенно по-разному²⁷. Конечно, я не упомянул некоторые важные подходы, но это не значит, что я их не ценю. Если вы встретите знакомые понятия из моих предыдущих работ²⁸, просмотрите их бегло или освежите в памяти. Когда я ввожу новый важный термин, я выделяю его курсивом. Если цитата подписана необычным словом – Дхаммапада или Итивуттака, – это из «Палийского канона». В конце каждой главы вы найдете раздел «Полезная практика» – дополнительные советы для повседневной жизни; исключение составляет последняя глава: она целиком посвящена применению ваших знаний в будущем.

Эта книга, с теорией и текстами для медитации, создана, чтобы стать вашей «тихой гаванью». Теория важна: она помогает нам лучше понимать себя, новые знания позволяют избегать ненужных страданий и конфликтов. Это высокие материи, чтобы понять их, нужно время и усердие. О многих учениях я впервые услышал больше 40 лет назад, и они по-прежнему озадачивают и очаровывают меня. Я их все еще перевариваю.

Медитация также очень важна, и я призываю вас делать упражнения по текстам. Можете читать их медленно, чтобы прочувствовать. Можете записать их аудиOVERSIYU и слушать ее. В следующих главах я не буду повторять основные правила медитации; если возникнут трудности, просто вернитесь к вводным главам. Чем чаще вы получаете полезный опыт, чем дольше и глубже в него погружаетесь, тем больше будете наращивать невральную базу для счастья, любви и внутренней силы.

Читайте также

«Мозг Будды» (Рик Хансон, Ричард Мендиус).

Когда будете заниматься практикой, вам будет иногда трудно включать разум – концентрацию внимания и т. п., – наблюдая за происходящим. Это нормально, иногда бывает трудно; для того и нужна практика. Я знал учителей, которые недооценивали своих учеников, – и я не хочу быть таким. Я много раз водил друзей в горы, суть одна и та же: «Смотри, мы идем к потрясающему месту. Вот наша дорога, хорошая. Надо ползти выше, пошли». Мы пойдем бодрым шагом, столько путников уже прошли эти дороги до вас, и вы тоже пройдете, можете не сомневаться. Я тоже их прошел – иногда срывался и падал! – и расскажу вам, какие шишки

набил и что узнал. Иногда вам захочется пойти медленнее, отдышаться, поразмышлять, попытаться запомнить вид с горы. Конечно, и со мной так было. А то, что тропинка местами крутая, – еще одно доказательство, что вершина прекрасна.

Позаботьтесь о себе в дороге. Когда вы осознаете уникальность настоящего момента, могут возникнуть горькие мысли и чувства. Когда вы уже продвинулись на этом пути, границы между вами и всем вокруг размываются и вы можете потерять ориентацию. Чем глубже и обширнее ваши знания, тем важнее становятся внутренние ресурсы и стабильность²⁹. Бывает полезно пойти медленнее, сделать шаг назад и сосредоточиться на чем-нибудь, что дарит стабильность, утешение и поддержку. Некоторых людей угнетают такие психологические приемы, как развитие осознанности (mindfulness), особенно если их проблема – депрессия, психотравма, раздвоение личности или психозы³⁰. Развитие осознанности, медитация и другие приемы, описанные в этой книге, подойдут не всем, они не лечат психические заболевания и не являются альтернативой профессиональной помощи.

Наше путешествие – долгий процесс, поэтому не торопитесь. Пусть все идет своим чередом. Пусть процесс работает на вас, чтобы вы оторвались от земли и вас подхватил этот поток. Пробуждение идет в своем темпе: то медленный рост, то затишье, то скольжение вниз, то резкий прорыв. И на протяжении всего пути наша истинная человеческая сущность с нами: понимающая, мудрая, любящая и чистая. Возможно, она откроется вам не сразу, возможно – внезапно. Но это ваши истинные истоки, и вы можете в них верить.

Полезная практика

Вот несколько советов, как применить идеи и методы из этой главы в повседневной жизни. С этим материалом можно работать и по-другому, вы вольны дополнить список своими приемами. Пожалуйста, подумайте, что вы могли бы добавить к моим рекомендациям: физические упражнения, духовные или религиозные практики, древнюю мудрость народов мира, творчество, общение с природой, музыку или помощь другим людям.

Попытайтесь каждый день находить время для *практики*. Это ваш шанс что-то узнавать о себе, учиться управлять своими эмоциями, залечивать душевные раны и расти. Просыпаясь утром, можно начать настраиваться на практику. А перед сном можно вспомнить, каких результатов вы достигли за день.

Вспомните о ком-нибудь, кого уважаете. Может, вы знакомы с ним или с ней лично, а может, читали или слышали его/ее высказывания. Подумайте, что вас восхищает в этом человеке. Теперь попытайтесь найти зачатки этого качества в *себе*. Они есть, возможно, совсем немного, но попробуйте развивать это качество. Уделите ему один день или несколько, попытайтесь привнести это качество в свою жизнь, в свои поступки, посмотрите, какие чувства это у вас вызовет. А потом повторите упражнение с другими людьми, которых уважаете, и с другими качествами, которые хотели бы развить в себе.

Чаще делайте передышку и думайте о том, что вся жизнь, в частности ваше тело и мозг, участвует в этом моменте, когда вы слышите, видите, думаете, чувствуете. Ух ты!

Когда захотите, просто побудьте наедине со своими ощущениями, минуту или несколько, не пытайтесь ничего изменить. Это важнейшая часть практики – принятие ощущений, мыслей и чувств такими, какие они есть. Желательно ничего не добавлять от себя и просто позволять им течь. В целом весь день может быть наполнен просто нарастающим чувством принятия – «пусть будет».

2. Волшебный ткацкий станок

Не думай легкомысленно о добре: «Оно не придет ко мне». Ведь и кувшин наполняется от падения капель. Умный наполняется добром, даже понемногу накапливая его.

Дхаммапада 122

На дереве у моего дома живут две рыжие белки. Я люблю смотреть, как они гоняются друг за другом в ветвях. Они не могут рассказать нам о своих ощущениях, но, конечно, видят и слышат. Маленькая белочка научится узнавать запах материнского тела и когда-нибудь будет яростно защищать собственных детенышей. Эти очаровательные существа живут по-своему, по-беличьи, но во многом их жизнь похожа на нашу. И неудивительно: невральное «железо», благодаря которому человек видит и слышит, учится и мечтает, у белки почти такое же – в ее двухсантиметровом мозге.

Наш мозг гораздо крупнее и сложнее. В нем 85 миллиардов нейронов, составляющих единую сеть с несколькими сотнями триллионов узлов³¹. Тем не менее опыт, который мы получаем, зависит от работы нашего мозга, неважно, о ком речь – о белке, прыгающей за окном, или о человеке, который на нее смотрит. Каждую секунду один нейрон многократно выстреливает зарядом нейрохимических веществ в крошечные сплетения – синапсы, которые в несколько тысяч раз тоньше человеческого волоса. Сейчас, когда вы читаете этот текст, миллионы нейронов в вашей голове пульсируют в едином ритме, создавая волны электрической активности. Как выразился нейробиолог Чарльз Шеррингтон, полотно нашей жизни создается на волшебном ткацком станке³². Наш разум чувствует наше тело иногда – а тело чувствует наш разум всегда.

Страдание и счастье

Что же таит в себе разум и как мы можем это использовать? Я вырос в любящей семье в американском пригороде; по сравнению со многими другими, мне очень повезло. Но в большинстве моих детских воспоминаний есть образ близких – и взрослых, и детей, – часто страдающих напрасно. Ничего серьезного: просто много напряженности, натянутости, тревоги, мелких ссор. Когда я вырос, покинул дом, попал на волну мобильности 70-х и в конце концов стал психологом, я узнал, что мое, казалось бы, личное несчастье – обычное явление. Оно проявляется по-разному: от острой душевной боли до едва уловимого чувства неудовлетворенности. А между этими двумя полюсами лежат значительная тревога, обида, печаль, фрустрация и гнев.

В общем, это страдание³³, которое Будда назвал первой благородной истиной человеческого существования. Это не все, что есть в жизни. Есть еще любовь и радость, веселье с друзьями и уютное тепло свитера в холодный день. Но время от времени каждому из нас приходится столкнуться с истиной страдания, а многие сталкиваются с ней постоянно.

Печально, но мы сами привносим немало страданий в свою жизнь. Беспокоимся по пустякам, бываем излишне самокритичны или без конца проигрываем в своей голове один и тот же разговор. Мы ведем себя как роботы рядом с важным человеком или стыдимся каких-то своих мелких недостатков. В жизни много событий, приносящих боль – физическую или душевную, а мы еще добавляем к ней страдание – отсюда выражение: «Боль неизбежна, страдание – это выбор»³⁴. Например, мы можем стесняться своего недомогания или слишком много пить, чтобы не ныли старые раны.

Страдание привносится в нашу жизнь не случайно. Его источник – алчность³⁵. Это когда нам чего-то не хватает, что-то не так, что-то нам очень нужно. Алчность не всегда похожа на метания наркомана в поисках дозы, это еще и отказ менять свое мнение, преследование ничтожных целей и накопление обид. Это погоня за наслаждением, побег от боли и зависимость от отношений. Это вторая благородная истина по Будде, но, к счастью, выход есть. Мы создаем себе много страданий – и мы в состоянии их прекратить. Эта надежда выражена третьей благородной истиной, а четвертая описывает путь к обещанному освобождению³⁶.

Эти четыре истины³⁷ открываются критичным взглядом на жизненную реальность, одинаковую и для индийской деревни тысячи лет назад, и для суперсовременных городов. Я вырос в Лос-Анджелесе и всего насмотрелся: и в индустрии развлечений, и в некоторых направлениях движения самопомощи много фальшивых улыбочек. Но нам надо быть достаточно сильными и честными, чтобы увидеть сущность нашей жизни, истинную сущность – с неудовлетворенностью, одиночеством и тревогой, с несостоявшимися надеждами на настоящее, стабильное благополучие. Однажды я спросил своего наставника Гиля Фронсдала, как он занимается саморазвитием. Он задумался, а потом улыбнулся и сказал: «Я уделяю время страданию». Вот с чего начинается саморазвитие: с признания страдания – своего и чужого.

Но саморазвитие на этом не заканчивается. Самого Будду называли «счастливец»³⁸. Как мы узнаем, проявление положительных и приносящих радость качеств, например доброты, – важная составляющая и повседневной жизни, и полного пробуждения. Когда страдание отпадает, остается не большая прореха, а естественное чувство благодарности, доброжелательности, легкости и свободы. Я знал людей, которые далеко продвинулись на этом пути, – искренних и бесстрашных, бесконечно терпеливых, с душой нараспашку. Они могут шутить или говорить серьезно, мягко или гневно, но за их словами всегда чувствуется нерушимый покой. Они занимаются мирскими делами, пытаются сделать мир лучше, но в глубине их душ уже царит гармония.

Природа разума

Как им это удалось? Лучше спросим, как *нам* этого достичь? Давайте обратимся за ответом к нашему телу.

Человеческое тело – результат нескольких миллиардов лет эволюции³⁹. Около 650 миллионов лет назад в древних морях начали появляться первые многоклеточные организмы. А уже 600 миллионов лет назад эти ранние животные достигли такой ступени развития, на которой их органам чувств и опорно-двигательному аппарату пришлось взаимодействовать в быстром темпе: «Похоже, там еда. Плыви вперед». Так начала развиваться нервная система. И у древней медузы, и у нас нервная система создана специально для обработки *информации*.

В этой книге я называю «разумом» опыт и информацию, которые находят отражение в нервной системе. На первый взгляд это может показаться странным, но вокруг нас много информации в физической форме, например значение закорючек, на которые вы сейчас смотрите (или значение звуков, если вы слушаете аудиокнигу). Вот что об этом пишет лауреат Нобелевской премии Эрик Кандель⁴⁰:

У клеток мозга есть свои способы обрабатывать информацию и коммуницировать друг с другом. <...> Электрические сигналы представляют собой язык разума, с помощью которого нервные клетки <...> коммуницируют друг с другом. <...> У всех животных есть какая-то ментальная жизнь, отражающая особенности строения их нервной системы.

Когда вы чувствуете запах кофе или вспоминаете, куда положили ключи, в этот процесс вовлечен весь организм. В то же время он сообщается с внешним миром. Но все-таки непосредственная физическая база наших мыслей и чувств – нервная система, в частности ее «штаб» – головной мозг⁴¹.

Как именно это происходит – как узоры света, падающего на сетчатку, становятся паттернами нервной активности – выражением паттернов информации⁴², которые преобразуются в лицо друга, – вопрос все еще открытый⁴³. Тем не менее тысячи исследований на людях и прочих животных доказали наличие тесных связей между чувствами и работой мозга⁴⁴. Если говорить о *естественных* процессах в повседневной жизни, все, что с нами происходит, завязано на нервной активности⁴⁵.

Каждое ощущение, каждую мысль и желание, каждый момент осознанности формирует ткань, похожая на соевый творог – тофу⁴⁶, весом чуть больше килограмма у вас в голове. Поток сознания включает в себя поток информации в потоке нервной активности⁴⁷. Разум – естественное явление, составляющая нашей жизни. Основные причины страдания и его прекращения заложены в вашем теле.

Разум изменяет мозг, мозг изменяет разум

Ученые находят взаимосвязи между важными, даже меняющими весь ход жизни человека событиями и фоновой нервной активностью – и мы можем использовать эти связи между телом и разумом на практике. К примеру, в следующих главах я расскажу, как активизировать невральные факторы осознания текущего момента, тихой силы и сострадания. Со временем эти ментальные *состояния* могут перерасти в положительные *свойства* вашей нервной системы⁴⁸.

Эти физические изменения происходят потому, что паттерны нервной активности – неотъемлемая часть нашей жизни. Они, особенно если повторяются, могут оставить заметные физические следы своего присутствия. Это *нейропластичность* — способность нервной системы меняться под воздействием проходящей через нее информации. (Об основных механизмах этого процесса вы можете прочитать во врезке ниже.) Как пишет психолог Дональд Хебб, *нейроны, которые срабатывают вместе, в конце концов срабатываются*. Значит, при помощи разума вы можете изменить мозг, чтобы он изменил ваш разум к лучшему.

Механизмы нейропластичности

Давно известно, что любой процесс научения – и когда ребенок учится ходить, и когда взрослый учится терпению – непременно включает в себя изменения в мозге. Нейропластичность открыли не вчера, но настоящим откровением стало недавнее исследование, показавшее, как быстро происходит, какие масштабы охватывает и как долго сохраняется эта невральная перестройка. Вот основные двигатели этого процесса:

- сенситизация (или десенситизация) существующих синаптических связей между нейронами⁴⁹;
- повышение (или снижение) возбудимости отдельных нейронов⁵⁰;
- генные изменения в ядрах нейронов (*эпигенетические* эффекты⁵¹);
- возникновение новых нейронных связей⁵²;
- появление новых нейронов⁵³ (*нейрогенез*) и их вплетение в существующие связи;

- повышение (или снижение) активности на отдельных участках⁵⁴;
- перестройка отдельных нейронных сетей⁵⁵;
- изменения в *нейроглии*⁵⁶ — клетках, поддерживающих нейронные сети;
- изменения в токах нейрохимических веществ, таких как серотонин⁵⁷;
- нарастание *нейротрофических* факторов⁵⁸, поддерживающих жизнь, рост и соединение нейронов;
- быстрые изменения в *гиппокампе* и *теменной коре*⁵⁹ на ранних этапах научения;
- «переигрывание»⁶⁰ в гиппокампе, способствующее первичному кодированию;
- передача информации из гиппокампа в *кору* для длительного хранения⁶¹;
- усиление координации гиппокампа и коры⁶²;
- общая *консолидация* научения на уровне систем в коре⁶³;
- консолидация в фазах медленного и быстрого сна⁶⁴.

Если вы будете понимать, что разум — одна из составляющих процесса жизнедеятельности, что он приводится в движение биологическими процессами, это не значит, что вы будете считать себя или кого-то роботом. Да, разуму необходима физическая форма — нервная система, но это не сводит его к клеткам и электрохимическим процессам в какой-то липкой каше. Ваш разум больше, чем физический мозг.

Представьте, что подруга рассказывает вам забавный случай, произошедший с ее собакой. Вы разговариваете, и потоки информации в соответствии со своей логикой льются по вашей нервной системе, запуская репрезентацию в фоновых нервных процессах. А теперь представьте, что завтра вы будете разговаривать о том же случае: информация будет представлена уже другим паттерном нервной активности. Даже такой простой факт, как $2 + 2 = 4$, завтра вы будете знать благодаря другим нейронам⁶⁵. Значит, многое в нашей голове происходит *независимо* от физической базы. Разум способен самостоятельно запускать многие процессы⁶⁶.

Таким образом, ментальная и невральная активность влияют друг на друга. Процессы запускаются по-разному, разум запускает процессы в мозге... а мозг — в разуме. Разум и мозг — две отдельные части единой слаженной системы. Вот какой вывод делает Дэн Сигел, нейробиолог, специалист по межличностным отношениям: разум использует мозг, чтобы формировать разум⁶⁷.

Читайте также

- «В поисках памяти» (Эрик Кандел);
- «Путь с сердцем» (Джек Корнфилд).

Меняем мозг при помощи медитации

Давайте порассуждаем о том, как развитие осознанности и медитация меняют наш мозг⁶⁸. После всего трех дней занятий *префронтальная кора*, находящаяся подо лбом, способна лучше управлять *задней поясной корой*⁶⁹ (ЗПК). Это важно, ведь ЗПК – ключевая часть *сети пассивного режима работы мозга*⁷⁰, которая работает, когда мы погружены в мысли или заняты самокопанием (например: «Что это они на меня так посмотрели? Что со мной не так? Что мне сказать в следующий раз?»). Следовательно, добившись большего контроля над ЗПК, вы будете меньше улетать в мыслях и меньше заикливаться на себе.

Более длительные (месяца два) тренировки типа MindfulnessBased Stress Reduction (MBSR) (программы снижения стресса на основе практик осознанности) позволяют верхним отделам головного мозга лучше контролировать *миндалевидное тело*⁷¹. Оно располагается ближе к центру и постоянно отслеживает в происходящем все, что имеет отношение к вам. Миндалевидное тело бьет тревогу, заметив что-нибудь, что может оказаться болезненным или опасным, – от сердитого лица до плохих результатов анализов, – и запускает невральную/гормональную реакцию на стресс⁷². Поэтому если вы хорошо его контролируете, то будете реагировать на стресс менее остро. Такие тренировки способствуют также росту тканей гиппокампа⁷³ – соседней части мозга, похожей на маленького морского конька; он помогает извлекать уроки из опыта. Активность гиппокампа может успокаивать миндалевидное тело, так что неудивительно, что у прошедших тренинг развития осознанности в трудных ситуациях вырабатывается меньше *кортизола* — гормона стресса⁷⁴. Их психика становится более устойчивой.

У тех, кто давно занимается развитием осознанности, особенно после долгих лет ежедневной практики, нервная ткань в префронтальной коре становится толще⁷⁵

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.