МОЗГ и СЧАСТЬЕ

Рик Хансон
Ричард Мендиус

ЗАГАДКИ СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРО-ПСИХОЛОГИИ

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

МОЗГ и СЧАСТЬЕ

Рик Хансон
Ричард Мендиус

ЗАГАДКИ СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРО-ПСИХОЛОГИИ

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

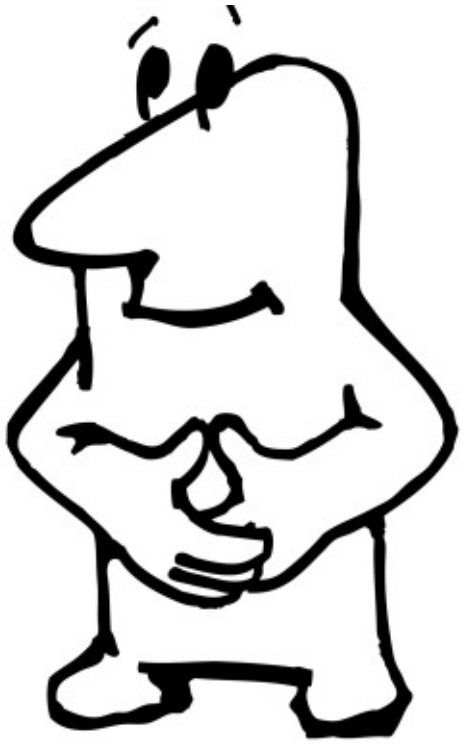
Ричард Мендиус, Рик Хансон

Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии

Rick Hanson, Richard Mendius
Buddha's Brain
The Practical Neuroscience
of Happiness, Love and Wisdom

Перевод с английского *Веры Штаерман*
Научная редактура *Марины Широковой*
Художественное оформление *Петра Петрова*

© 2009 by Rick Hanson, PhD with Richard Mendius, MD and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 USA
© Штаерман В.Л., перевод, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011



...

Великолепная книга, исчерпывающее изложение темы. Авторы в доступной форме рассказали нам, как работает наш мозг и как можно изменить его, чтобы сделать свою жизнь счастливее и полнее.

Шарон Зальцберг, автор книги «Любящая доброта»

...

Ее фундаментальность основана на последних достижениях неврологии и подкреплена глубоким пониманием созерцательной практики. Эта доступная, захватывающая и глубокая книга – воплощение практической мудрости.

Филипп Дэвид Зелазо, доктор философии, Ненси М. и Джон Е. Линдэл, профессор, Институт развития ребенка Университета штата Миннесота

...

Захватывающая, легко читаемая и очень полезная книга. Она умело отвечает на главный вопрос в жизни каждого из нас – как стать счастливым? – представляя нам основные правила буддизма, соединенные с рассказом о том, как работает наш мозг. Эта книга будет полезна каждому, кто захочет понять проверенные временем способы мудрой жизни, апробированные самой современной наукой.

Фредерик Лускин, доктор философии, автор книги «Прости раз и навсегда» и руководитель Стэнфордского проекта прощения

...

Жаль, что, когда я учился в школе, у меня не было такого учителя естествознания, как Рик Хансон. Книга одновременно забавная, увлекательная и очень глубокая. Она не только показывает нам правильные пути к истинному счастью, но и дает им психологическое объяснение. Эта книга учит нас пользоваться положительными впечатлениями. Воспримите как должное содержащуюся в ней хорошую информацию и смакуйте ее.

Джеймс Бараз, автор «Пробуждающейся радости» и соучредитель Центра медитации Спирит Рок

...

Рик Хансон – человек с научным мышлением, подходом психолога, мудрым сердцем отца и одновременно искренний приверженец медитации. Он создал руководство для тех, кто желает изучить и взять на вооружение новые остроумные исследования, сочетающие в себе неврологию, психологию и истинные духовные запросы. Новейшие открытия в сочетании с современными приемами тренировки делают прочтение этой книги весьма полезным.

Ричард А. Хеклер, доктор философии, доцент Университета им. Джона Кеннеди в Пасадена-Хиллз, Калифорния

...

Эта очень информативная книга создает синтез самой современной нейропсихологии и древней буддистской мудрости, полный практических методов постепенного изменения вашего мозга в сторону более счастливой жизни. Книга яркая, доступная, с добрым юмором.

Джон Прендергерст, доктор философии, адъюнкт психологии в Калифорнийском институте интегральных исследований, главный редактор «Священного зеркала» и «Слушая сердце тишины»

...

Книга покажет вам упражнения для ума, основанные на созерцательной традиции, они помогут вам жить спокойно и счастливо. Эта книга дает научное понимание подобных техник и руководит занятиями, которые культивируют мудрое и свободное сердце.

Тара Брэнч, доктор философии, автор «Радикального принятия»

...

Эта книга позволяет понять, как работает операционная система человека, и благодаря этому действовать грамотнее, жить более полной жизнью, относиться с сочувствием, добротой и заботой к себе и окружающим. Особенно понравилось мне умение Рика Хансона ясно определять причины страданий и намечать приемлемые пути изменения ситуации и долговременных изменений на всех уровнях – в нашей психике, в теле и в отношениях с людьми. Его информативный, спокойный, легкий для восприятия стиль подвигнул меня на то, чтобы брать эту книгу в руки снова и снова и каждый раз все глубже погружаться в сложности устройства человека.

Ричард К. Миллер, доктор философии, президент-основатель Института интегративного восстановления

...

Эта книга – значительный вклад в идущий в настоящее время динамичный диалог между специалистами-неврологами и психологами и специалистами, занимающимися совершенствованием мозга методами буддизма. Авторы, основываясь на собственном опыте, приобретенном в ходе занятий медитацией, и на научных методах, снова и снова указывают на возможность глубокой перестройки нашей психики и жизни.

Кристина Фелдман, автор книг «Сострадание и буддистский путь к простоте»

...

Последние достижения психологии и неврологии вылились в плодотворные идеи о том, как работает наш мозг. Они во многом согласованы с мудростью тысячелетней традиции созерцательной практики. Авторы предоставили в наше распоряжение практическое руководство по использованию этих двух методов познания для того, чтобы научить себя и других мудрости, состраданию и сосредоточенности.

Роберт Труог, доктор медицины, профессор Гарвардской медицинской школы, исполнительный директор Института профессионализма и этической практики, старший консультант по критической медицине в детском госпитале в Бостоне

Вводные замечания

Эта книга призывает нас сосредоточить сознание и направить внимание на улучшение нашей жизни и отношений с окружающими. Доктор Рик Хансон и доктор Ричард Мендиус создали подталкивающее к размышлениям руководство, которое содержит практические шаги по пробуждению сознания. Авторы объединили древние техники буддистской традиции и современные открытия наук о мозге. Относительно недавно ученые выяснили, что взрослый мозг может продолжать развиваться и совершенствоваться всю жизнь. Прежде многие из них утверждали, что психика человека – это не более чем деятельность мозга, но теперь мы можем посмотреть на связь между этими двумя измерениями и по-иному. Если мы будем понимать психику как материальный и относительный процесс, который регулирует поток энергии и информации, мы придем к выводу, что она действительно способна изменить мозг. Простая истина состоит в том, что ориентация нашего внимания, сознательное направление потока энергии и информации по нервным сетям может буквально менять структуру и деятельность мозга. Вот почему важно знать о путях использования сознания для улучшения своей жизни. Поняв, что мышление относительно, а мозг – социальный орган тела, мы понимаем и еще одну вещь: наши отношения друг с другом отнюдь не второстепенная часть нашей жизни. Они играют определяющую роль в том, как функционирует наша психика, и очень существенны для здоровья мозга. Наши взаимоотношения с людьми формируют взаимосвязи между структурами нашего мозга. А это значит, что формы и манера общения оформляют нейронные связи в мозге, особенно в смысле поддержания нашего внутреннего баланса. Наука снова и снова показывает, что, развивая в себе внимательное, сочувственное отношение к людям, никого не осуждая, полностью сосредоточиваясь на настоящем моменте, мы начинаем изменять и наше отношение к самому себе.

Авторы соединили создававшуюся на протяжении тысяч лет буддистскую практику с новейшими открытиями в области функционирования мозга, дабы показать, как человек может сознательно совершенствовать себя. Современные условия жизни часто заставляют нас жить на автопилоте, непрерывно навязывают нам бесчисленные стандарты, перегружают информацией, задают темп, который приводит наш мозг к

стрессу, не оставляя времени, чтобы просто жить. Вот почему стало настоятельной потребностью найти способ остановиться среди этого хаоса. Однако для ее удовлетворения находят время лишь немногие. « *Мозг и счастье»* предлагает нам сделать глубокий вдох и подумать о необходимости замедлить темп жизни, привести мозг в равновесие, улучшить отношения с окружающими и с самим собой.

Описанные здесь упражнения основаны на практике, которая, как показали научные исследования, положительно влияет на наш внутренний мир, делает нас более внимательными, гибкими и жизнерадостными, обогащает наши внутренние ресурсы. Кроме того, это хорошо отработанное постепенное продвижение развивает способность человека понимать других людей, больше сочувствовать, заботиться о тех, с кем мы связаны в этом мире. Это возможность улучшить наши души, с помощью упражнений изменить мозг, создать, шаг за шагом, прочный фундамент доброжелательности и внутреннего благополучия. Чего еще можно желать? И когда лучше начать, как не сейчас?

Дэниел Зигель, доктор медицины,
автор книг: «Изменение сознания:
наука личностной трансформации» и «Внимательный мозг:
размышления о достижении и культивировании благополучия».
Институт Изменения сознания и Исследовательский центр
UCLA Полноты сознания, Лос-Анджелес, Калифорния

Предисловие

Книга « *Мозг и счастье»* доктора Рика Хансона и доктора Ричарда Мендиуса дает нам кристально ясное и практичное представление о мудром учении Будды. Авторы открывают читателю секреты психики в представлении современной науки и дают новую интерпретацию древних проникновенных учений о глубокой медитации. Книга умело соединяет классическую традицию и сделанные в наши дни революционные открытия в области наук о психике, которые подтверждают, что каждый человек способен к созерцательному сосредоточению, состраданию и саморегуляции.

Эта книга и познакомит вас с научными исследованиями, и укажет на заложенные внутри каждого из нас возможности к уменьшению страданий и достижению на практике состояния внутреннего благополучия и покоя. Вы узнаете о новом мудром подходе к жизни и биологических основах, позволяющих осуществить такой подход. Продвигаясь по главам книги, вы начнете лучше понимать, как работает наша психика и что такое счастье, сопереживание и взаимосвязь с точки зрения неврологии.

Лежащие в основе глав книги посылы – к добродетельным истинам, сознательному вниманию, развитию нравственности, любви, доброты, к умению прощать и внутреннему покою – изложены просто, ясно, с бескорыстным, как у Будды, приглашением каждому человеку понять самого себя. Следующие за изложением этих принципов практические указания тоже просты и соответствуют духовным традициям. По сути, это те же самые практические наставления, которые вы получили бы в храме медитации.

Я наблюдал, как Рик и Ричард проводят свои занятия. Во мне вызывает уважение позитивное воздействие их на мысли и чувства обучающихся.

Сегодня люди, как никогда, нуждаются в обретении любви, понимания, покоя – и в личном, и в мировом масштабе.

Да поможет эта книга в решении сей первостепенной задачи. Благословляю ее!

Джек Корнфилд, доктор философии,

Рок Спирит Центр, Вудакр, Калифорния

Июнь 2009 г.

Благодарности

Мы хотели бы выразить признание многим людям. Прежде всего – нашим духовным учителям Кристине Фелдман, Джеймсу Баразу, Таре Брач, Аджану [1] Чаа, Аджану Амаро, Аджану Сумедхо, Аджану Брахму, Джеку Корнфилду, Сильвии Бурштейн, Гаю и Салли Армстронг, Джозефу Гольдштейну, Камале Мастерс (ей особая благодарность за главу о невозмутимости), а также Стиву Армстронгу, Джилу Фронсделу, Филиппу Моффиту, Весу Нискеру и Ади Да.

Мы благодарны нашим интеллектуальным учителям и наставникам: Эвану Томпсону, Ричарду Дэвидсону, Марку Лири, Бернарду Барсу, Уилу Каннингхему, Филу Селасо, Антуану Луцу, Алану Уоллесу, Вильяму Валдрону, Энди Оленски, Джерому Ингла, Френку Бенсону и Фреду Лускину. Мы чтим память Франсиско Варелы. Мы выражаем признание всем, кто нам помогал. Это Центр медитации Спирит Рок, Институт «Психика и жизнь», Питер Бауман, члены группы медитации Сан Рафаэля, Патрик Андерсон, Терри Петтен, Дэниель Элленберг, Джудит Белл, Энди Дрейчер, Майкл Хагерти, Джулиан Исаак, Стефен Левин, Ричард Миллер, Дина Кларк, Общество «Дхарма лидерс программ» и Сью Тоел.

Благодарим и наших внимательных читателей, сделавших много ценных замечаний. Среди них Линда Грехем, Каролина Пинкус, Гарольд Хедельман, Стив Мейерс, Гай Уотсон, Джон Кейси, Шерил Вилфонг, Джереми Лент и Джон Прендергаст. Хотим сказать спасибо замечательным издателям и оформителям книги: Малиссе Кирк, Джессу Биб, Эмми Шоуп и Глории Стурсенакер, а также трудолюбивому и сердечному иллюстратору – Брэду Рейнольд су. Мы благодарим наших родных. Речь идет, конечно, о Джене, Форресте и Лоре Хансонах; Шелли Скеммелл; Кортни, Тарин и Яне Мендиус; Вильяме Хансоне, Линн и Джиме Брамлетт, а также о Кейсе и Дженни Хансон, Патрисии Винтер Мендиус, Кетрин М. Грабер, Е. Льюис Мендиус и Карен М. Кулджиан. Выражаем благодарность и многим, многим другим людям, которые открывали нам свою душу и сердце.

Введение

Вы держите в руках книгу о том, как проникнуть в глубины собственного мозга и достичь счастья, любви, мудрости. Это невиданное ранее сочетание психологии, неврологии и созерцательной практики призвано дать ответ на два вопроса:

• Какие состояния мозга лежат в основе ментального состояния счастья, любви, мудрости?

• Как человек может использовать ресурсы своей психики, чтобы укрепить эти благоприятные состояния мозга?

Результат – практический путеводитель по вашему мозгу, снабженный набором рекомендаций, с помощью которых вы можете постепенно изменять его к лучшему.

Ричард – невролог. Я – нейропсихолог. Я написал большую часть слов, из которых составлена эта книга; Ричард – давний мой сотрудник, и мы вместе занимаемся обучением. В книгу вплетены его идеи относительно работы мозга, основанные на 30-летнем опыте работы в медицине. Мы совместно создали Веллспрингский институт неврологии и созерцательной мудрости. (На интернетсайте www.wisebrain.org есть много статей, лекций и другой информации.)

Наша книга научит вас справляться с неблагоприятными психологическими состояниями: стрессом, дурным настроением, апатией, рассеянностью, тревогой, скорбью и гневом. Однако в основном мы сосредоточимся на позитивных состояниях, психологическом росте, духовных упражнениях. На протяжении тысячелетий созерцатели – эти мастера психологического тренинга – на практике изучали психику человека. В этой книге мы совместили буддизм (созерцательную традицию, изученную лучше прочих) с современными научными знаниями о мозге, дабы проложить пути к счастью, любви и мудрости.

Природа мозга пока не ясна до конца, однако мы все больше и больше узнаем, как стимулировать и укреплять неврологические основы радости, заботливости, творческого мышления.

Как пользоваться этой книгой

Чтобы читать эту книгу, вам не потребуются специальные знания по неврологии, психологии или о медитации. Разные сведения и методики органически сочетаются в ней. Книга представляет собой одновременно нечто вроде оперативного учебного пособия по вашему мозгу и ящика с инструментами. И вы сами выберите те инструменты, которые вам больше всего подходят.

Мозг – увлекательнейшая тема. Поэтому мы включили в книгу много новейших научных сведений о нем и большой список литературы – на случай, если вы захотите сами прочитать научные статьи. (Но, чтобы книга не превратилась в учебник, мы упростили описание нервной деятельности, сосредоточив внимание на ее ключевых моментах.) С другой стороны, если вас больше интересуют практические методы, вы можете просмотреть научную часть бегло. Конечно, психология и неврология – науки относительно молодые, многое здесь еще не ясно. Так что мы не пытались объять всё и вся. Мы поступили несколько оппортунистически, привлекая внимание к традиционным методам. Эти техники проверены временем, но точно не известно, как именно на неврологическом уровне они порождают состояние внутренней наполненности, доброжелательности и покоя.

Один из методов – управляемая медитация. Инструкции по ней мы нарочно давали пространно, часто – на языке поэтическом и молитвенном, а не сухом научном. Вы вольны подойти к ним по-разному: просто прочесть их и обдумать либо так или иначе использовать в любой медитации, которой вы уже занимаетесь. Наши инструкции могут пригодиться вам для совместной работы с другом, или вы запишете их и будете применять, медитируя в одиночестве. Это скорее предложения, подручные сведения. Обращайтесь с ними как хотите. В медитации нет неверных путей, здесь правильный путь – тот, который кажется верным вам.

Одно маленькое предупреждение. Эта книга не заменяет обращения к врачу, если есть такая необходимость. Она не вылечит вас от психических и физических недугов. Разным людям помогают разные вещи. Иногда тот или иной метод может пробудить неприятные ощущения, особенно если у вас когда-то была травма. Не бойтесь проигнорировать какой-то метод, возможно, вы обсудите его с другом (или советчиком), измените либо

вовсе не станете применять. Будьте снисходительны и внимательны к себе.

И наконец, если я в чем-то совершенно уверен, так это в том, что небольшие перемены, которые постепенно будут происходить в своем сознании, приведут затем к значительным изменениям в вашем мозге и вашей жизни. Я многократно наблюдал эту трансформацию у многих людей, с которыми работал как психолог или учитель медитации, и у себя самого. Вы действительно можете ежедневно слегка подталкивать все свое существование в лучшую сторону.

Изменяя свой мозг, вы изменяете свою жизнь.

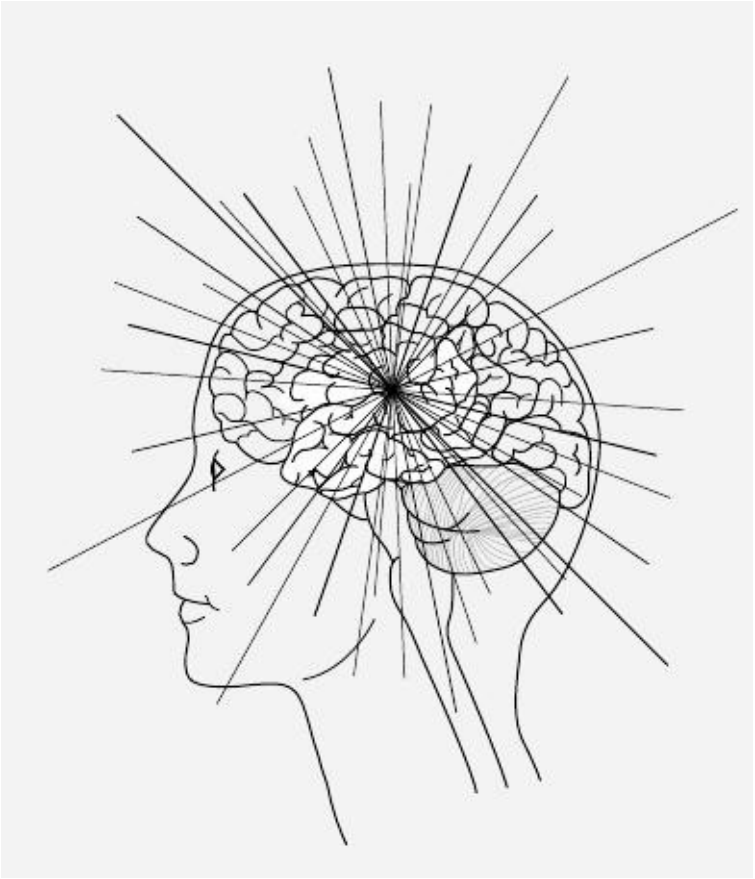
Глава 1 Мозг, преобразующий сам себя

Основные виды деятельности мозга порождают изменения в самих его структурах.

Марвин Л. Мински

Если меняется наша психика, меняется и наш мозг. Психолог Дональд Хебб пишет: когда нейроны вместе испускают импульс, они вместе его и передают – мозговая деятельность буквально создает новые нейронные структуры (*Hebb, 1949; LeDoux, 2003*). В результате даже мимолетные мысли и ощущения могут надолго оставить след в нашем мозге. Так потоки дождевой воды оставляют проточины на склоне холма. Лондонские таксисты, например, в силу своей профессии должны помнить множество извилистых улочек, поэтому у них развивается необычно большой гиппокамп – та часть мозга, которая отвечает преимущественно за визуально-пространственную память. Все дело в том, что гиппокампу таксиста приходится необычно много работать (*Maguire et al.,* 2000). Когда вы становитесь счастливее, повышается активность левой лобной доли вашего мозга (*Davidson* , 2004).

Течение ваших мыслей «лепит» ваш мозг. Отсюда следует, что *с помощью своих мыслей вы можете изменять свой мозг в лучшую сторону* , а это пойдет на пользу вам и всем, кто вас окружает. Наша книга поможет это осуществить. Вы узнаете, что происходит в мозге, когда вы радуетесь, любите, размышляете. Вы овладеете множеством приемов, позволяющих активизировать подобные состояния, каждый раз понемногу усиливая их. А благодаря этому связи в мозге начнут постепенно перестраиваться – изнутри наружу, закрепляя благополучие, улучшение ваших отношений, состояние душевного покоя.



...

МОЗГ – ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Мозг – это похожая на творог субстанция, содержащая 1,1 триллиона клеток, включая 100 миллиардов нейронов. Каждый нейрон связан с другими примерно 5000 контактов в среднем – так называемых синапсов (Linden, 2007) .

Нейрон получает на приемные синапсы сигналы от других нейронов. Обычно это порция химических веществ, так называемых нейротрансмиттеров (нейромедиаторов) . Такие сигналы сообщают нейрону, должен ли он активизироваться или нет. Состояние активности (возбуждения) нейрона зависит от многих комбинаций ежеминутно получаемых им сигналов. Возбуждаясь, каждый нейрон в свою очередь посылает через передающие синапсы сигналы другим нейронам – сообщает, надо им активизироваться или нет.

Типичный нейрон активизируется от 5 до 50 раз в секунду. Пока вы читаете текст в этой рамке, по вашему мозгу проходят буквально квадриллионы сигналов.

Каждый нейронный сигнал – это частичка, «бит» информации. Наша нервная система передает информацию, как сосуды проводят кровь – слушаясь биений сердца. Всю совокупность этой информации, большая часть которой никогда не доходит до нашего сознания, мы называем обобщенным словом «психика» (mind [2]). Под этим термином мы будем понимать и сигналы, которые регулируют реакцию на стресс, и умение ездить на велосипеде, и личные склонности, надежды, мечты человека и понимание им значений слов, которые вы тут читаете.

Мозг – основной мотор и организатор психики. Он работает так много, что забирает 20–25 % получаемых нашим организмом глюкозы и кислорода, хотя его масса составляет только 2 % массы нашего тела (Lammert, 2008). Мозг, как холодильник, всегда гудит, всегда работает и тратит почти одно и то же количество энергии, когда вы спите и когда вы напряженно думаете (Raichle и Gusnard, 2002).

Число возможных комбинаций импульсов от 100 млрд нейронов примерно 101 000 000 (10 в миллионной степени), т. е. единица с миллионом нолей. В принципе, это число возможных состояний вашего мозга. Для сравнения: считается, что число атомов во Вселенной «всего» 1080.

Наши ментальные состояния основаны на той или иной временной

коалиции синапсов, которые соединяются и разъединяются, обычно в течение нескольких секунд, как пузырьки в потоке (Rabinovich, Huerta, and Laurent, 2008). Нейроны могут образовывать и долговременные связи, укрепляя в результате определенной психической деятельности определенные межнейронные контакты.

Мозг работает как единая целостная система. Так что привязывание психических процессов, например внимания или эмоций, только к какой-то одной его анатомической части во многом является упрощением.

Наш мозг взаимодействует с другими системами нашего организма, а они, в свою очередь, посредством психики взаимодействуют с внешним миром. Психика, в самом широком смысле, создается и мозгом, и телом, и природой, и человеческой культурой, а также создает сама себя (Thompson and Varela, 2001). Поэтому считать мозг базисом психики – это грубое упрощение.

Психика и мозг связаны другом с другом столь неразрывно и повсеместно, что проще понимать их как единое целое, как взаимозависимую систему мозг/психика.

Небывалые возможности

Как микроскоп произвел революцию в биологии, так применяемые в последние десятилетия новые методы исследования, например функциональная магнитная томография, многократно приумножили наши научные знания о психике и мозге. В результате теперь в нашем распоряжении гораздо больше способов сделать нашу повседневную жизнь счастливее и полноценнее.

...

За последние двадцать лет мы, кажется, узнали о мозге больше, чем за всю предыдущую писаную историю.

Алан Лешнер

С другой стороны, постоянно растет интерес к так называемым созерцательным традициям, которые на протяжении тысячелетий занимались изучением внутреннего мира человека, а следовательно и мозга, научились успокаивать психику/мозг настолько, что становится слышен их тишайший шепот, и выработали изощренные методы реорганизации психики (и, соответственно, мозга). Если вы хотите овладеть каким-то ремеслом, стоит поучиться у тех, кто им уже владеет. Так, кулинарное искусство хорошо перенимать у шеф-поваров, когда они дают мастер-классы по телевидению. Если же вы стремитесь научиться мыслить яснее, почувствовать себя внутренне более сильным, умиротворенным, счастливым, имеет смысл приобщиться к опыту созерцателей, просвещенных мирян и монахов, которые преуспели в развитии этих качеств.

...

Все, что не достигает уровня созерцательного подхода к жизни, является почти верной дорогой к несчастью.

Отец Томас Китинг

Слово «созерцание» может показаться экзотическим, но, если вы когда-либо медитировали, молились или просто с восторгом смотрели на звездное небо, вы уже занимались созерцанием. Существует много созерцательных традиций. В большинстве своем они связаны с мировыми религиями: христианством, иудаизмом, исламом, индуизмом и буддизмом. Из всех этих учений к научному подходу ближе всего буддизм. Как и наука, буддизм предлагает людям ничего не принимать голословно и не требует непременной веры в Бога. Кроме того, буддизм выработал детальную модель психики, которая хорошо переводится на язык современной психологии и неврологии. Поэтому мы, отдавая дань уважения прочим созерцательным духовным традициям, сосредоточимся в основном на подходах и методах буддизма.

...

История науки изобилует примерами плодотворности объединения двух разных методов для поиска новых истин – объединения двух комплексов идей, развивавшихся в разном контексте.

Роберт Оппенгеймер

Представьте себе область каждой из данных дисциплин – психологии, неврологии, созерцательной практики – в виде круга (рис. 1). Мы только-только начинаем понимать, сколь плодотворны могут быть исследования на пересечении этих кругов. Однако и ученые, и клиницисты, и созерцатели уже успели узнать очень многое о состояниях мозга и соответствующих им психических (ментальных) состояниях и научились активировать определенные состояния мозга.

Рис. 1. Пересечение трех дисциплин

Эти важные открытия дают нам большие возможности влияния на собственную психику. Вы можете использовать эти возможности, чтобы свести к минимуму стрессы и функциональные психологические расстройства, обрести внутреннее благополучие и духовную поддержку. Это наиважнейшая часть той деятельности, которую можно назвать

дорогой к пробуждению , и наша цель – использовать науки о мозге, чтобы помочь вам продвигаться по этому пути. Никакая книга не сделает ваш мозг мозгом Будды, но если вы будете лучше понимать особенности функционирования мозга и психики тех людей, которые уже далеко продвинулись на этом пути, то и вы сможете достичь такого же состояния радости, миролюбия и полноты сознания.

Пробуждающийся мозг

Мы – и Ричард, и я – верим, что в психике, сознании и пути к пробуждению присутствует что-то трансцендентальное. Можно назвать эту сущность Бог, Дух, Буддистская природа, первоисточник или не именовать вообще никак. Но что бы это ни было, оно по определению лежит за пределами физического мира. Поскольку данное утверждение нельзя ни доказать, ни опровергнуть, очень важно, и вполне в духе науки, принять, что, возможно, оно справедливо.

С другой стороны, исследования все больше и больше демонстрируют, насколько сильно психика зависит от мозга. Например, психика ребенка развивается по мере того, как развивается его мозг. Если мозг поврежден, то возникают и расстройства психики. Тонкие изменения в химии мозга меняют настроение, сосредоточенность и память (*Meyer and Quenzer* , 2004). Подавляя с помощью сильных магнитов лимбическую систему, которая среди прочего заведует эмоциями, можно изменить моральные суждения человека (*Knoch et al.,* 2006). Даже некоторые духовные состояния коррелируют с нейронной активностью (*Vaitl et al.,* 2005).

Любой аспект психического, не являющийся трансцендентальным, должен быть основан на происходящих в мозге физических процессах. Если посмотреть на карты нейронной активности мозга, то любая психическая деятельность, осознанная и неосознанная, подобна структуре изображения заката солнца на экране вашего компьютера, которое создается узором магнитных зарядов на жестком диске. Помимо потенциально трансцендентных факторов, мозг – обязательное и практически достаточное условие наличия психики. Только *практически* достаточное, потому что развитие мозга связано с обширной сетью биологических и культурных факторов и условий, а также подвергается влиянию самой психики.

Конечно, никто еще точно не знает, как мозг «делает» психику или, по выражению Дэна Зигеля (Siegel), как психика использует мозг, чтобы создать саму себя. Полагают, что самые главные вопросы, на которые еще предстоит ответить науке, следующие. Из-за чего произошел Большой Взрыв? Какой должна быть единая теория, которая объединит квантовую

механику и общую теорию относительности? Как соотносятся между собой мозг и психика, особенно мозг и сознание? Последний вопрос стоит в одном ряду с первыми двумя, потому что он не менее труден и не менее важен.

Рассмотрим такую аналогию. После Коперника большинство образованных людей признали, что Земля вращается вокруг Солнца. Но никто не мог объяснить, почему это так. Примерно 150 лет спустя Исаак Ньютон сформулировал закон всемирного тяготения, который дал первое объяснение тому, почему Земля обращается вокруг Солнца. Еще через 200 лет Эйнштейн построил общую теорию относительности, уточнив и детализировав тем самым идеи Ньютона. Пройдет еще лет 350, может быть, больше, прежде чем мы полностью поймем, как соотносятся между собой мозг и психика. Однако на сегодняшний день существует достаточно хорошо работающая гипотеза, что психическое непосредственно связано с мозгом.

Это значит, что пробуждение души связано с пробуждением мозга. На протяжении истории безымянные мужчины и женщины и великие учителя в равной степени культивировали особые психические состояния, вызывая особые состояния мозга. Например, когда тибетские монахи входят в глубокую медитацию, их мозг генерирует необычайно сильные и проникающие волны электрической активности – гамма-волны. При этом обширные нейронные поля мозга синхронно производят импульсы частотой 30–80 раз в секунду (*Lutz et al.,* 2004), интегрируя и объединяя воедино всю психику.

Итак, низко поклонившись трансцендентальному, мы останемся в рамках западной науки и увидим, какие эффективные методы достижения счастья, любви и мудрости может предложить современная нейропсихология, дополненная созерцательной практикой.

Конечно, эти методы не заменят традиционную духовную практику. Вам не нужна электроэнцефалограмма (ЭЭГ) или степень доктора философии для того, чтобы наблюдать себя и окружающий мир и стать счастливее и добрее. Но понимание того, как воздействовать на собственный мозг, может быть полезно, особенно людям, у которых нет времени на интенсивную практику, которая предполагает монашескую жизнь.

Причины страданий

Жизнь полна не только радостей и удовольствий, в ней есть множество неприятных и печальных сторон. Последние можно рассматривать как побочный эффект трех стратегий, которые призваны помочь животным,

включая и нас, передавать дальше свои гены. Для простого выживания эти стратегии работают великолепно, но они же ведут и к страданиям (о чем мы поговорим подробнее в двух следующих главах). Короче говоря, как только стратегия поведения сталкивается с трудностями, неудобствами, иногда даже приносит страдания, сигнал тревоги проносится по нервной системе, чтобы вернуть животное на верный путь.

Однако проблемы возникают снова и снова, поскольку любая стратегия оказывается противоречивой внутренне, когда живое существо стремится сделать следующее:

• Разделить то, что на самом деле взаимосвязано, стараясь создать границу между собой и миром.

• Стабилизировать то, что постоянно меняется, чтобы удерживать свои внутренние системы в строгих рамках.

• Удержать мимолетные удовольствия и избежать неизбежной боли, чтобы расширить свои возможности и уйти от рисков.

Нервная система большинства животных достаточно сложна для того, чтобы позволить недостаткам этих стратегий перерасти в значительные неприятности. Но гораздо более развитый человеческий мозг предоставляет плодородную почву для разных страданий. Только мы, люди, тревожимся о будущем, сожалеем о прошлом, виним себя за настоящее. Мы расстраиваемся, если не можем получить то, чего желаем, и испытываем разочарование, когда кончается то, что нам приятно. Мы страдаем *оттого* , что страдаем. Мы огорчаемся оттого, что нам больно, сердимся на то, что существует смерть, грустим потому, что просыпаемся в грустном настроении.

Такой вид страданий, а именно он лежит в основе большинства наших расстройств и неудовольствий, создается нашим собственным мозгом. Он сфабрикован. И в этом факте есть и ирония, и горечь, и очень большие надежды. Ибо, если мозг может быть причиной страданий, он может быть и их целителем.

Добродетель, сосредоточенность и мудрость

Более двух тысяч лет назад молодой человек по имени Сиддхартха, еще не познавший просветления и не носивший имя Будда, стал тренировать свою психику (а следовательно, и мозг) и делал это много лет. В ночь своего пробуждения он заглянул глубоко внутрь себя (своей психики, которая отражает и работу мозга) и узрел там причины страданий и путь к освобождению от них. После этого он 40 лет бродил по Северной Индии и делился своими прозрениями со всяким, кто хотел его слушать.

Основанная им духовная практика учила следующему.

• Как остудить пламя алчности и ненависти и обрести внутреннюю цельность.

• Как успокоить и сосредоточить ум (сознание, психику), дабы увидеть, что лежит за его беспорядочностью.

• Как найти путь к освобождающему просветлению.

Иначе говоря, Будда проповедовал добродетель, полноту сознания (которую еще называют сосредоточенностью) и мудрость. Это три столпа буддистской духовной практики, благодатный источник умиротворения, психологического роста и духовной реализации.

Добродетель подразумевает регулирование своих поступков, слов и мыслей ради того, чтобы по возможности приносить окружающим людям и себе больше добра, чем зла. В мозге эта функция связана с *префронтальной, или лобной [3] , корой* . Префронтальная значит «окололобная», т. е. самая передняя часть мозга сразу за лбом и над ним. Кора – это верхний слой мозга, она состоит из так называемого *серого вещества* .

Кроме того, добродетель опирается на умиротворяющее действие *парасимпатической* нервной системы и положительных эмоций, с которыми связана *лимбическая* система.

В главе 5 вы узнаете, как работать с этими структурами мозга. Далее мы исследуем добродетель в отношениях, ибо здесь следование этому принципу часто оказывается наиболее сложным. Потом на этом фундаменте познакомимся с приемами достижения добродетельных состояний мозга: сопереживания, доброты и любви (главы 8, 9 и 10).

Сосредоточенность (полное внимание) подразумевает умелое распределение своего внимания по отношению к внешнему и внутреннему миру. Поскольку наш мозг обучается в основном тому, чему мы уделяем внимание, сосредоточенность, или осознанное внимание, – это путь к восприятию положительного опыта и превращению его в часть нас самих. В главе 4 мы узнаем, как это делается, а в главах 11 и 12 будет рассказано о приемах активизации состояний мозга, которые способствуют сосредоточению – вплоть до глубокой медитации и погружения в себя.

Мудростью называют полноту смысла. Вы обретаете ее в два этапа. Во-первых, вы начинаете понимать, какое поведение приносит ущерб, а какое – благо. Иными словами, постигаете причины страданий и пути избавления от них (главы 2 и 3). Затем, основываясь на этом знании, вы избавляетесь

от всего лишнего и дурного и укрепляете то, что во благо (главы 6 и 7). В результате со временем вы почувствуете большую причастность ко всему, будете спокойнее относиться к переменам, вам проще станет переживать наслаждение и боль, не гонясь за первым и не борясь со второй. Наконец, в главе 13 мы поговорим о том, что́, пожалуй, является основным вызовом состоянию мудрости, – об ощущении себя личностью, обособленной от мира и одновременно уязвимой перед ним.

Регулирование, обучение и отбор

Добродетель, сосредоточенность и мудрость основываются на трех фундаментальных функциях мозга: регулировании, обучении и отборе. Наш мозг регулирует сам себя и все прочие системы нашего организма через процессы возбуждения и торможения – зеленый свет и красный свет. Мозг обучается, создавая новые нервные цепи и укрепляя или ослабляя старые. И отбирает то, что опыт научил его считать значимым. Например, даже дождевого червя можно научить выбирать путь, на котором ему не грозит электрошок.

Функции регулирования, обучения и отбора работают на всех уровнях нервной системы: начиная от замысловатого танца молекул в пространстве синапсов до осуществляемого мозгом в целом контроля, приобретения и осмысливания опыта. И все три функции участвуют в любой психической деятельности.

Интересно, что каждый из аспектов созерцательной духовной практики тесно связан с одной из трех основных функций нервной системы. Добродетель сильно зависит от регулирования – оба феномена призваны усиливать положительные склонности и устранять отрицательные. Сосредоточенность ведет к новым знаниям. Поскольку именно благодаря вниманию, его концентрации, т. е. благодаря достижению более прочного и полного осознания, возникают новые нейронные связи и происходит обучение. Мудрость связана с проблемой выбора, например отказа от меньшего удовольствия ради большего. Таким образом, развивая в себе добродетель, сосредоточенность и мудрость, вы заставляете мозг повышать уровень регулирования, обучения и отбора. И наоборот: совершенствование этих трех функций нервной системы (ниже будет описано, как это можно сделать) укрепляет то, на чем основана созерцательная практика.

Направляйте свою психику

Вы начинаете путь к пробуждению с того места, где находитесь сейчас. Постепенно прилагаемые усилия и правильные методы будут совершенствовать ваши добродетель, сосредоточенность и мудрость, и вы

начнете чувствовать себя более счастливым и любящим. Древние созерцательные традиции описывают этот процесс как открытие своей сущностной природы – истинного «Я», которое всегда присутствует в человеке, иные религиозные подходы понимают его как трансформацию души и тела. На самом деле речь идет о двух дополняющих друг друга аспектах пути к пробуждению.

С другой стороны, ваша истинная натура – это одновременно и убежище, и ресурс в непростой работе, направленной на психологический и духовный рост. Интересно, что люди, которые более всего преуспели на этом пути, которые проникли в самые глубины своей души – мудрецы и святые всех религиозных конфессий, – более или менее одинаково описывают нашу истинную сущность: она чиста, доброжелательна, наполнена покоем, сиянием, любовью, мудростью и непосредственно связана с Высшей реальностью, первоисточником всего и вся, как бы мы Его ни называли. Наше истинное «я» обычно до поры до времени скрыто за раздражением, стрессами, беспокойством, обидами, несбывшимися надеждами, но оно всегда существует в глубинах психики. Знание этого факта может служить огромным утешением.

С другой стороны, работа над своей душой и телом, призванная развить все благое и изгнать ущербное, – магистральная линия любого пути психологического и духовного роста. Хотя, как говорят тибетские буддисты, духовная практика – это всего лишь «удаление препятствий» на пути к собственной сущности; прояснение своего истинного «я» требует постоянной тренировки ради постепенного очищения и трансформации. Как это ни парадоксально, нам нужно время, чтобы стать тем, кто мы есть на самом деле.

В любом случае изменения в психике – раскрытие внутренней чистоты и культивирование положительных качеств – приводят к изменениям и в мозге. Если вы будете лучше понимать, как мозг работает и трансформируется, как под влиянием эмоций он может терять контроль над собой или, наоборот, обретает спокойную добродетель, как он разбрасывается или сосредоточивается, делает вредный или полезный выбор, – вы сможете эффективнее контролировать его и, следовательно, вашу психику. Таким образом, развитие в себе духовной нравственности, доброжелательности и творческого начала будет более продуктивным и поможет пройти дорогой пробуждения настолько далеко, насколько вы хотите.

Верьте в себя

Общий моральный принцип таков: чем большую власть вы имеете над

кем-то, тем более вы обязаны использовать эту власть во благо. А над кем вы имеете самую неограниченную власть? Речь идет о вашей собственной сути! Она – целиком в ваших руках. И от того, насколько усердно вы о ней заботитесь, зависит, какой она будет.

Одно из самых значимых событий моей жизни произошло однажды вечером накануне Дня благодарения. Мне было тогда лет шесть. Я помню, что я стоял на другой стороне улицы, напротив моего дома, у границы пшеничных полей Иллинойса. Борозды в темной почве были полны воды: недавно прошел дождь. На далеких холмах поблескивали слабые огоньки. В душе я чувствовал ясность и спокойствие и одновременно печаль из-за случившегося в тот вечер у нас дома несчастья. И вдруг меня с необычайной силой поразила мысль, что от *меня,* и только от меня зависит, сумею ли я дойти до этих огней и счастья, которое они воплощают.

Этот момент остался у меня в памяти, потому что он показал мне, над чем мы властны, а над чем нет. Невозможно изменить прошлое или настоящее. Их можно лишь принять такими, каковы они есть, и пытаться достичь лучшего в будущем. Способы достижения этого в большинстве своем просты и доступны. Например, как будет сказано ниже, мы можем всего лишь сделать глубокий вдох, а затем медленный протяжный выдох и таким образом активизируем умиротворяющую нас парасимпатическую нервную систему. Или, когда нам вспомнится что-то неприятное, достаточно подумать о ком-то, кого мы любим, и грустное воспоминание постепенно исчезнет и сменится приятным чувством. Еще, чтобы успокоиться, следует целенаправленно продлевать ощущение счастья: тогда у вас возрастет количество нейротрансмиттера дофамина, который способствует сосредоточению внимания.

Эффективность этих нехитрых приемов возрастает со временем. Обычная наша повседневная деятельность, как и любой личный рост или духовные упражнения, заключает в себе десятки возможностей, позволяющих коренным образом изменять наш мозг. И замечательно, что такая трансформация действительно зависит от нас, если учесть, что этот мир полон сил, над которыми мы не властны. Одна дождевая капля не производит заметного действия, но есть известная истина о том, что вода точит камень.

Однако, чтобы совершить эти шаги, вы должны прежде всего принимать самого себя. Поначалу это не у всех получается. Большинство из нас находят для себя меньше доброты, чем для других, – мы бываем еще требовательнее к себе, чем к окружающим.

Дабы принять и поддерживать самого себя, может оказаться полезным

обратиться к некоторым аргументам, которые способны изменить ваши установки на позитивные. Подумайте, например, вот о чем.

• Некогда вы были ребенком, заслуживающим заботы не меньше, чем любой другой малыш. Можете вы представить себя в детстве? Разве вы не пожелали бы всего самого лучшего этому маленькому человечку? То же справедливо и сегодня: вы – такое же человеческое существо, как любой другой из нас, и имеете не меньшее право на одобрение, любовь и счастье.
• Движение вперед по пути пробуждения позитивно отразится на вашей работе и взаимоотношениях с людьми. Представьте, сколько возможностей приносить пользу другим откроется у вас, если вы будете благосклоннее к себе и людям, если станете добросердечнее и мудрее.

Заботиться о собственном развитии – отнюдь не эгоизм. На самом деле этим вы окажете большую помощь окружающим людям.

Мир – на острие ножа

Представьте себе небольшие волны, которые будут распространяться вдаль и вширь благодаря вашему росту. Возможно, это самое главное. Даже неприметные с виду шаги будут реально помогать этому миру, полному жадности, смятения, страха, злобы. Наш мир танцует на острие ножа и в любую минуту может сорваться куда угодно. К счастью, по всей планете медленно, но уверенно растет количество защитников природы, распространяется демократизация, мы все лучше осознаем нашу хрупкую взаимосвязанность. Но, с другой стороны, мир раскаляется, оружие становится все смертоноснее, миллионы людей каждый вечер ложатся спать голодными.

Трагедия и надежда данного исторического момента в одном и том же: природные и технологические ресурсы должны оттолкнуть нас от края пропасти, у которого мы *стоим сейчас* . И дело не в нехватке ресурсов. Дело в недостатке доброй воли, сдержанности, внимания к тому, что реально происходит, в ярко выраженном эгоизме – иными словами, в дефиците добродетели, сосредоточенности и мудрости.

Чем больше людей встанут на путь осознанного управления своей психикой и, соответственно, мозгом, тем скорее мир начнет меняться в благоприятном направлении.

Глава 1: Ключевые мысли

✓ То, что происходит в вашей душе, изменяет ваш мозг – и на короткой, и на длинной шкале времени; нейроны, совместно испускающие импульсы, совместно их проводят.

✓ Следовательно, изменяя психику, вы можете изменять свой мозг во благо самого себя и всех, с кем вы связаны в жизни.

✓ Те, кто практиковал глубокое созерцание, стали истинными мастерами во владении своей психикой. Умение тренировать ее (и, соответственно, мозг) открывает путь к счастью, любви, мудрости.

✓ Эволюция мозга была направлена на выживание, но три основные стратегии выживания одновременно служат источником страданий.

✓ Добродетель, сосредоточенность и мудрость – три столпа ежедневного благополучия, личного совершенствования, духовной практики; они совершенствуют три базовые функции нервной системы: регулирование, обучение и отбор.

✓ Путь к пробуждению лежит как через трансформацию психики/ мозга, так и через открытие своей прекрасной истинной сущности, которая на самом деле существует всегда.

✓ Эффект даже скромных ежедневных положительных усилий будет со

временем накапливаться и постепенно создавать новые нервные структуры. Здесь все зависит от вас, и вы должны позаботиться о себе.

✓ Положительные изменения даже отдельных людей помогают миру двигаться в лучшую сторону.

Часть 1 Причины страдания

Глава 2 Эволюция страдания

В биологии все имеет смысл только в свете эволюции.

Феодосий Добржанский [4]

В жизни есть много прекрасного, но немало и тягостного. Посмотрите на лица людей вокруг. Наверняка большинство из них выражают напряжение, разочарование, беспокойство. И конечно, вы хорошо осведомлены о собственных огорчениях и тревогах. Всю эту гамму эмоциональных состояний мы называем словом « *страдание»* .

Большинство страданий, например тревога, раздражительность, неисполнение желаний, не так уж мучительны сами по себе, однако сплошь и рядом приобретают хроническую форму.

Чтобы исправить ту или иную ситуацию, надо понять, почему она возникла.

Не зря все великие врачи, психологи, духовные наставники были прекрасными диагностами. Например, Будда в *Четырех Добродетельных Истинах* дал определение недомоганию (страданию), диагностировал его причины (вожделение – неодолимая потребность в чем-то), назвал способ лечения (освобождение от вожделения) и прописал лекарство (Восьмеричный Путь).

Чтобы установить источники страдания в нашем мозге, мы в этой главе рассмотрим страдание с эволюционной точки зрения. Когда вы поймете, *почему* вы нервничаете, расстраиваетесь, мучаетесь, порой ощущаете себя ненужным, неадекватным, подавленным, эти чувства будут иметь меньшую власть над вами, что уже само по себе принесет вам облегчение. Кроме того, такое понимание поможет вам лучше, полнее использовать описанные в этой книге «лекарства».

...

ЭВОЛЮЦИЯ МОЗГА

• Жизнь зародилась на Земле около 3,5 млрд лет назад. Примерно 650 млн лет назад появились первые многоклеточные организмы (когда вы подхватите простуду, вспомните, что микробы почти на 3 млрд лет старше вас!). Ко времени появления первых медуз – около 600 млн лет назад – живые существа уже были настолько сложны, что их сенсорная и двигательная системы должны были передавать информацию друг другу. Так возникла нервная ткань. По мере того как живые организмы эволюционировали, эволюционировала и их нервная система. И постепенно усложнилась настолько, что ей потребовался «генеральный штаб» – мозг.

• Эволюция создает новое на основе уже достигнутого ранее. Эволюционный прогресс можно проследить по нашему собственному мозгу, по тем его частям, которые Поль Мак-Лин (1990) называл «уровень рептилии», «уровень древних млекопитающих» и «уровень молодых млекопитающих» (см. рис. 2; все рисунки выполнены схематично, без деталей и носят исключительно иллюстративный характер).

• Ткани коры относительно молоды, сложны, медлительны, занимаются осмысливанием информации и связаны с выработкой идей, но не мотивируют к чему-то определенному. Расположены они выше древних мозговых структур – подкорковых или стволовых – более простых, конкретных, быстрых, мотивационно сильных. (Подкорковая область расположена в центре мозга под корой и на вершине ствола, примерно соответствующего «мозгу рептилии» – см. рис. 2.) Можно сказать, что у нас в голове сидит одновременно мозг ящерицы, белки и обезьяны, который в повседневной жизни формирует наши реакции «снизу вверх».

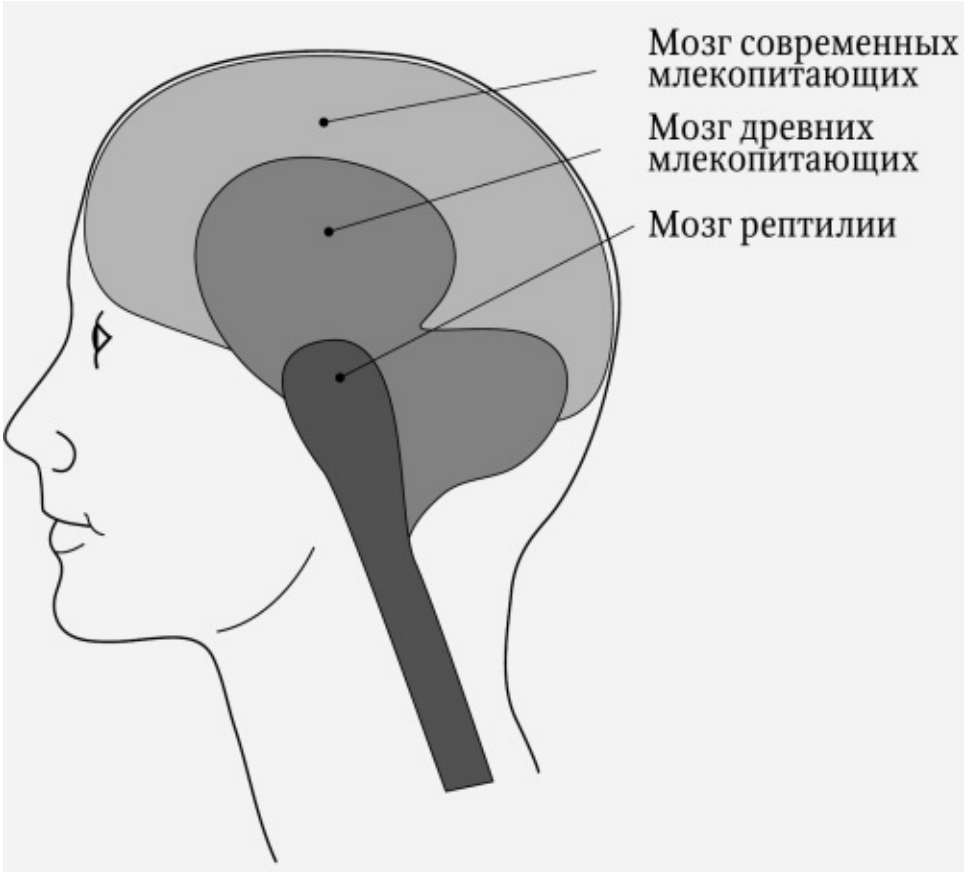


Рис. 2. Эволюция мозга

...

• *Тем не менее современная кора очень сильно влияет на остальной мозг. В процессе эволюции она приобрела способность развивать постоянно совершенствующиеся функции воспроизведения и воспитания потомства, установления связей, общения, сотрудничества, любви (Dunbar and Shultz, 2007).*

• *Мозг разделен на два «полушария», соединенные мозолистым телом . В процессе эволюции левое полушарие специализировалось на обработке последовательностей и языковой информации (у большинства людей), на анализе, а правое – на синтезе информации как целого и визульно-пространственной обработке. Конечно, оба полушария работают в тесном контакте. Большинство нейронных структур дублируются, то есть имеет отделы и в том и в другом полушарии. Тем не менее о мозговых структурах обычно говорят в единственном числе (например, гиппокамп).*

Три стратегии выживания

За тысячи миллионов лет эволюции наши предки выработали три фундаментальные стратегии выживания:

• Обособленность: создание границы между собой и внешним миром, а также между одним психическим состоянием и другим.

• Поддержание стабильности: поддержание физической и умственной систем в здоровом равновесии.

• Использование благоприятных возможностей и избегание опасностей: добывание того, что способствует появлению и выживанию потомства, и сопротивление тому, что этому не способствует.

Для выживания эти стратегии оказались чрезвычайно эффективны. Но Мать Природу не интересует, какие они порождают *ощущения* . Чтобы стимулировать животных (включая нас с вами) к следованию этим стратегиям и передаче своих генов по наследству, нервная система в процессе эволюции вынуждена была создать боль и огорчение, которые мы чувствуем в некоторых обстоятельствах: когда рушатся границы, нарушается стабильность, возможности разочаровывают или угрожают опасности. К сожалению, эти обстоятельства возникают постоянно, поскольку:

• все взаимосвязано;

• все изменяется;
• возможности часто остаются нереализованными или теряют привлекательность, многих опасностей оказывается невозможным избежать (например, старения и смерти).

Так почему все это заставляет нас страдать?

Не столь обособлены

Теменные *доли* мозга расположены в верхней задней части головы («доля» – это округлая выпуклость коры). У большинства людей левая теменная доля ответственна за обособление данного индивида, отличает его от остального мира, отмежевывает от него, а правая «склонна» определять, в чем он подобен своему окружению. В результате обособления автоматически появляется своего рода базовая посылка, что-то вроде: *Я – нечто отдельное и независимое* . В некоторых отношениях это так, но в других отношениях это неверно.

Не столь отделены

Жизнь организма поддерживается за счет *метаболизма* , то есть обмена веществ и энергией с окружающей средой. В результате многие образующие наше тело атомы заменяются новыми в течение года. Энергия, которую мы тратим, чтобы выпить глоток воды, – это энергия солнечных лучей, аккумулированная в пище (растительной и животной), которую мы едим. Иными словами, чашку с водой к нашим губам поднимает солнце. Так что стена между нашей персоной и внешним миром больше похожа на штакетник. А граница между внешним миром и нашим внутренним подобна условной линии вдоль бордюра тротуара.

Мы усваиваем язык и культуру. Они входят в нас и начинают формировать нашу психику с самого нашего рождения (*Han and Northoff,* 2008). Сочувствие и любовь естественным образом связывают нас с другими людьми, так что наша психика входит в резонанс с их психикой (*Siegel,* 2007). Этот процесс взаимен, ибо мы в свою очередь оказываем влияние на окружающих людей.

Вообще в ментальных (психических) процессах практически нет никаких разграничений. Все переходит одно в другое. Ощущения превращаются в мысли, чувства, желания, действия и новые ощущения. Этот поток психической деятельности сопровождается мгновенно создающимися и постоянно изменяющимися нейронными ансамблями, причем эти ансамбли часто переходят один в другой меньше чем за секунду (*Dehaene, Sergent, and Changeux,* 2003; *Thompson and Varela,* 2001).

Не столь независимы

Я нахожусь здесь, потому что сербский националист убил эрцгерцога Фердинанда и спровоцировал Первую мировую войну, что привело к маловероятной, вообще говоря, встрече моих родителей на армейском празднике в 1944 году. К *аждый* из нас находится в данный момент там, где находится, в результате стечения тысячи обстоятельств. Как далеко в прошлое мы можем их проследить? Мой сын, родившийся с обмотанной вокруг шеи пуповиной, находится здесь благодаря медицинским технологиям, разрабатывавшимся в течение сотен лет.

Можно пойти и *гораздо* дальше. Большинство составляющих ваше тело атомов, включая атомы кислорода в ваших легких и атомы железа в вашей крови, образовались внутри звезд. В ранней Вселенной существовал практически только водород. Звезды – это гигантские ядерные реакторы, где атомы водорода соединяются, образуя более тяжелые элементы и выделяя при этом колоссальную энергию. Звезды, взорвавшиеся как сверхновые, выбросили содержимое своих недр в пространство.

К тому времени, когда начала формироваться наша Солнечная система, примерно через 9 млрд лет после рождения Вселенной, тяжелых элементов уже было достаточно для того, чтобы составить и нашу планету, и руки, которые держат эту книгу, и мозг, способный воспринять то, что в ней написано. Так что вы находитесь здесь потому, что взорвалось очень много звезд. Ваше тело сделано из звездной пыли.

У вашего мозга, у вашей психики тоже длинная родословная. Подумайте о событиях и людях, под влиянием которых формировались ваши взгляды, личность, эмоции. Представьте себе, что сразу после рождения вас подменили бы и вас вырастили бы, скажем, бедные хозяева убогой лавчонки в Кении или какой-нибудь состоятельный нефтедобытчик из Техаса. Насколько иным были бы вы сейчас?

Страдание из-за отчужденности

Поскольку все мы тесно связаны с окружающим миром и взаимозависимы, наши попытки отделить себя от мира, перестать от него зависеть обычно оказываются неудачными, что приводит к болезненным ощущениям беспокойства и тревоги. Более того, даже если такие попытки временно удаются, это все равно приводит к страданиям. Считать, что мир – это «вовсе не я», потенциально опасно. Такая позиция ведет к страхам и борьбе с ними. Как только вы говорите себе: «Я нахожусь в *этом* теле, и оно отделяет меня от мира», несовершенства вашей плоти становятся вашими несовершенствами. Если вы думаете, что набрали лишний вес или выглядите как-то не так, – вы страдаете. И поскольку ваше тело (как и

любое другое) подвержено болезням, старению, смерти – вы страдаете.

Непостоянство

Наше тело, мозг, психика включают множество систем, которые должны находиться в здоровом равновесии. Проблема, однако, в том, что изменяющиеся условия непрерывно возмущают эти системы, что приводит к ощущению опасности, боли, огорчения, то есть к страданию.

Мы – динамически изменяющиеся системы

Рассмотрим отдельный нейрон. Такой, который вырабатывает нейротрансмиттер серотонин (см. рис. 3 и 4). Этот малюсенький нейрон, являясь частью нервной системы, одновременно и сам представляет собой сложную систему с большим количеством необходимых для его функционирования подсистем.

Когда нейрон испускает импульс, щупики на концах его аксона вбрасывают в синапсы (через синапсы нейрон связывается с другими нейронами) порцию молекул. В каждом щупике имеется около 200 маленьких пузырьков (так называемые *везикулы*), наполненных нейромедиатором серотонином (*Robinson,* 2007). Всякий раз, когда нейрон испускает импульс, 5–10 везикул открываются. Поскольку типичный нейрон порождает импульсы около 10 раз в секунду, везикулы каждого щупика опустошаются каждые несколько секунд.

Тогда маленькие молекулярные машинки должны либо произвести новый серотонин, либо использовать незадействованный серотонин – свободно плавающий вокруг нейрона. Затем надо наполнить везикулы серотонином и отправить его туда, где совершается действие, – на кончик каждого щупика. Все эти многочисленные процессы должны быть сбалансированы, и многое может пойти не так. А система, обеспечивающая круговорот серотонина, – только одна из тысяч подсистем вашего организма.

ТИПИЧНЫЙ НЕЙРОН

• Нейроны, нервные клетки – основные кирпичики нервной системы. Их главная функция – поддерживать связь друг с другом через малюсенькие контакты – синапсы. Существует много типов нейронов, но все они имеют сходную структуру.

• На теле клетки имеются отростки – так называемые *дендриты* . Они принимают нейротрансмиттеры (нейромедиаторы) от соседних нейронов. (Некоторые нейроны общаются друг с другом непосредственно с помощью электрических импульсов.)

• Говоря упрощенно, дело обстоит так. Сумма приходящих к нейрону сигналов миллисекунда за миллисекундой определяет, возбудится он или

нет.

• Когда нейрон возбуждается и испускает импульс, электромагнитная волна бежит вдоль аксона (передающий отросток нейрона) к тому нейрону, которому этот импульс адресован. В синапсы принимающего нейрона вбрасываются нейромедиаторы, подавляя или, наоборот, активизируя его.

• Нервные сигналы ускоряются благодаря миелину – жирной субстанции, из которой состоит оболочка нейрона.

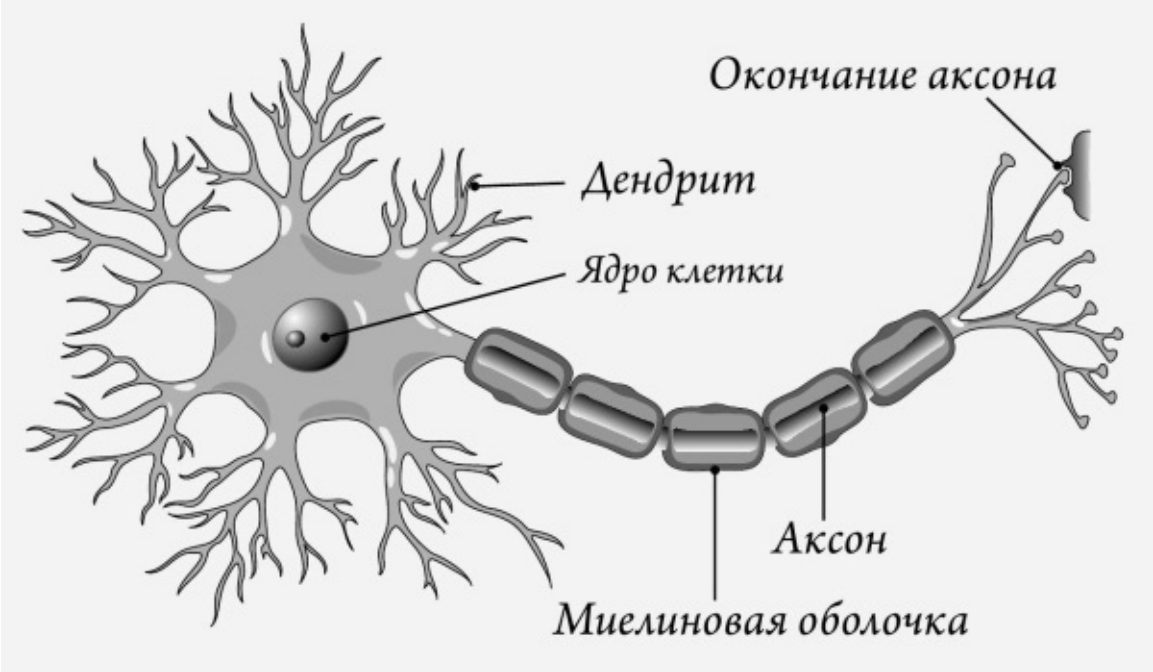


Рис. 3. Нейрон (упрощенная схема)

• Серое вещество мозга образовано в основном телами нервных клеток (нейронов). Есть еще и белое вещество. Оно состоит из нейронных аксонов и глиальных клеток; эти клетки отвечают за метаболизм в мозге, например за окутывание аксонов миелином и воспроизводство нейротрансмиттеров. Клеточные тела нейронов – это 100 миллиардов включателей-выключателей, связанных аксонными проводами в сложную сеть у нас в голове.

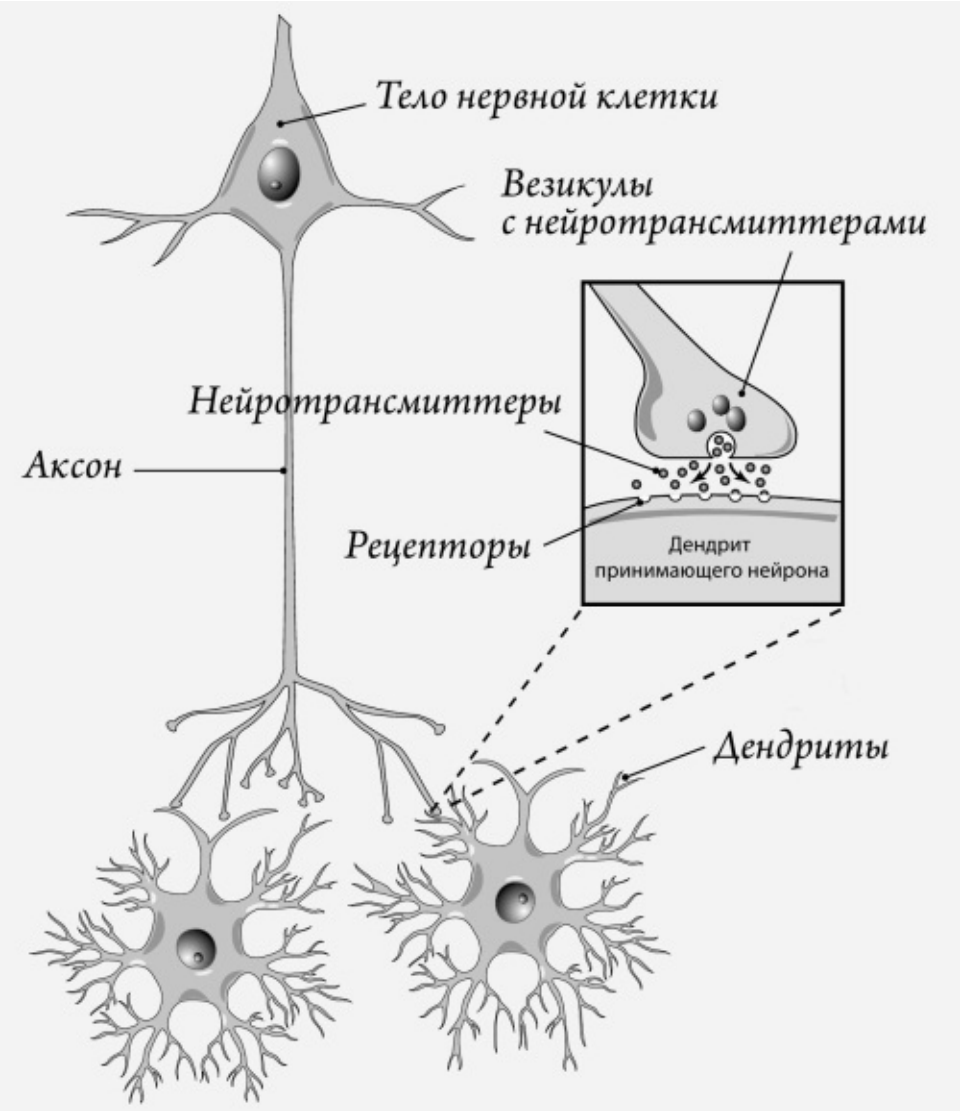


Рис. 4. Синапс (в рамке показано увеличенное изображение)

Поддерживать равновесие непросто

Дабы мы были здоровы, все системы нашего тела и мозга должны поддерживать равновесие между двумя противоречащими друг другу потребностями. С одной стороны, они должны быть открыты для обмена с окружающей средой (*Thompson* , 2007), ибо закрытой может быть только мертвая система. С другой стороны, каждая система должна сохранять значительную стабильность и правильную ориентированность и оставаться в разумных пределах не слишком «холодной» и не слишком «горячей». Например, торможение, идущее от префронтальной (лобной) коры, и возбуждение от лимбической системы должны уравновешивать друг друга. При избытке торможения мы ничего не сможем делать, а при чрезмерном

возбуждении мы окажемся перегружены.

Сигналы тревоги

Чтобы поддерживать все ваши системы в равновесии, сенсоры постоянно следят за их состоянием (как термометр в термостате) и, если требуется восстановить равновесие (включить или выключить печку), посылают регуляторам соответствующий сигнал. Большинство таких сигналов до нашего сознания не доходит. Но некоторые запросы корректирующих действий столь важны, что всплывают в сознание, например, если мы уж слишком замерзли или нам так жарко, что кажется, вот-вот сваримся.

Эти дошедшие до сознания сигналы неприятны отчасти потому, что требование восстановить равновесие, прежде чем все покатится очень быстро и далеко вниз по склону холма, имеет оттенок угрозы. Сигнал может быть слабым – просто ощущение дискомфорта, или сильным – пугающим, даже ужасающим. Но, как бы то ни было, он мобилизует мозг, заставляет предпринять действия, необходимые для восстановления равновесия.

Мобилизация обычно выражается в желании – от спокойного «хотелось бы» до отчаянной потребности – жажды. Интересно, что слово «желание» на пали, языке древнего буддизма, родственно слову «жажда». Это слово, «жажда», отражает силу воздействия на организм сигналов тревоги даже тогда, когда речь не идет о жизни или какой-то крайности, например возможности, что вас отвергнут. Сигналы тревоги действенны именно потому, что неприятны и заставляют страдать – иногда сильно, иногда не очень. Но все равно мы хотим, чтобы они прекратились.

Все течет, все непрерывно меняется

Иногда сигналы тревоги прекращаются на некоторое время – на тот период, пока система находится в равновесии. Но мир постоянно изменяется, возмущая баланс нашего организма, психики, взаимоотношений. И регуляторы жизненно важных систем непрерывно работают, пытаясь привести в статическое равновесие на всех уровнях процессы, которые неравновесны по самой своей сути: от низшего – молекулярного уровня, до высшего – межчеловеческих отношений.

Представьте себе, насколько нестабилен физический мир, состоящий из подвижных квантовых частиц. Или взять хотя бы само наше Солнце, которое когда-нибудь станет красным гигантом и поглотит Землю. Или вообразите скорость изменений в нашей нервной системе. Скажем, в некоторых областях префронтальной коры, поддерживающих сознание, что-то изменяется 5–8 раз в секунду (*Cunninghem and Zelazo* , 2007).

Такая нервная нестабильность лежит в основе всех состояний мозга. Например, любая мысль предполагает мгновенное возникновение в нервных путях соответственно организованного ансамбля синапсов, который тут же исчезает в плодотворном хаосе, чтобы открыть дорогу новым мыслям (*Atmanspracher and Graben* , 2007). Проследите за простым вдохом, и вы заметите, как вызванные им ощущения изменяются, рассеиваются и вскоре исчезают.

Изменяется *все* . Таков универсальный закон внешнего и внутреннего мира. Поэтому, пока человек жив, равновесие в нем непрерывно нарушается. Но мозг, чтобы помочь организму выжить, всегда стремится остановить поток, удержать на месте динамические системы, выделить в этом нестабильном мире стабильные структуры, строить в меняющихся условиях неизменяемые планы. И в результате он постоянно ловит только что прошедший момент, старается понять его и взять под контроль.

Мы словно живем у водопада. Каждый миг обрушивается на нас (мы воспринимаем его всегда и только как *сейчас*) и тут же исчезает. Но мозг всегда схватывает то, что только что прошло мимо.

Не так приятно или даже болезненно

Чтобы передать по наследству свои гены, нашим животным предкам приходилось много раз в день решать, подойти к тому или иному объекту или бежать от него. Современный человек делает то же самое не только в отношении физических объектов, но и в отношении моральных решений. Так, мы стремимся к самоуважению и избегаем позора. Но в основе стремлений и нежеланий человека, несмотря на всю их утонченность, лежат те же нервные механизмы, благодаря которым обезьяна хватает банан, а ящерица прячется под камень.

Чувственный тон события

Как мозг решает, подходить к чему-то или нет? Представьте себе, что вы идете по лесу. Тропинка резко поворачивает, и вы видите перед собой какой-то изогнутый предмет. Дальнейшие события можно упрощенно описать так. Отраженный изогнутым предметом свет в течение нескольких первых долей секунды поступает в *затылочную* кору (она обрабатывает зрительную информацию) для превращения в осмысленный образ (см. рис. 5). Из затылочной коры образ посылается в двух направлениях. В гиппокамп [5] – для быстрой оценки степени опасности или полезности объекта, а также в лобную кору и другие высшие отделы мозга – для более длительного и подробного анализа информации.

На всякий случай гиппокамп быстро сравнивает полученный образ с тем, что хранится в его маленьком списке объектов «отскочи, потом

думай», быстро находит извивающиеся на песке объекты и посылает *миндалевидному телу* (его еще называют просто *миндалина*) срочный импульс: «Осторожно». Миндалевидное тело работает как набат. Оно тут же посылает общее предупреждение по всему мозгу и особый быстрый сигнал «беги или сражайся» вашей нервной и гормональной системам (*Rasia - Filho, Londero, and Achaval* , 2000). Более подробно мы поговорим о каскаде реакций «беги или сражайся» в следующей главе. Здесь же отметим только, что через секунду или две после того, как вы заметили странный предмет, вы в испуге от него отскакиваете.

Между тем могучая, но относительно медлительная кора лобных долей извлекает информацию из долговременной памяти, чтобы определить, является ли этот сомнительный объект змеей или кривой палкой. Еще через несколько секунд она устанавливает, что объект неподвижен и что несколько человек прошли перед вами, не обратив на него внимания, и приходит к выводу, что это просто палка.

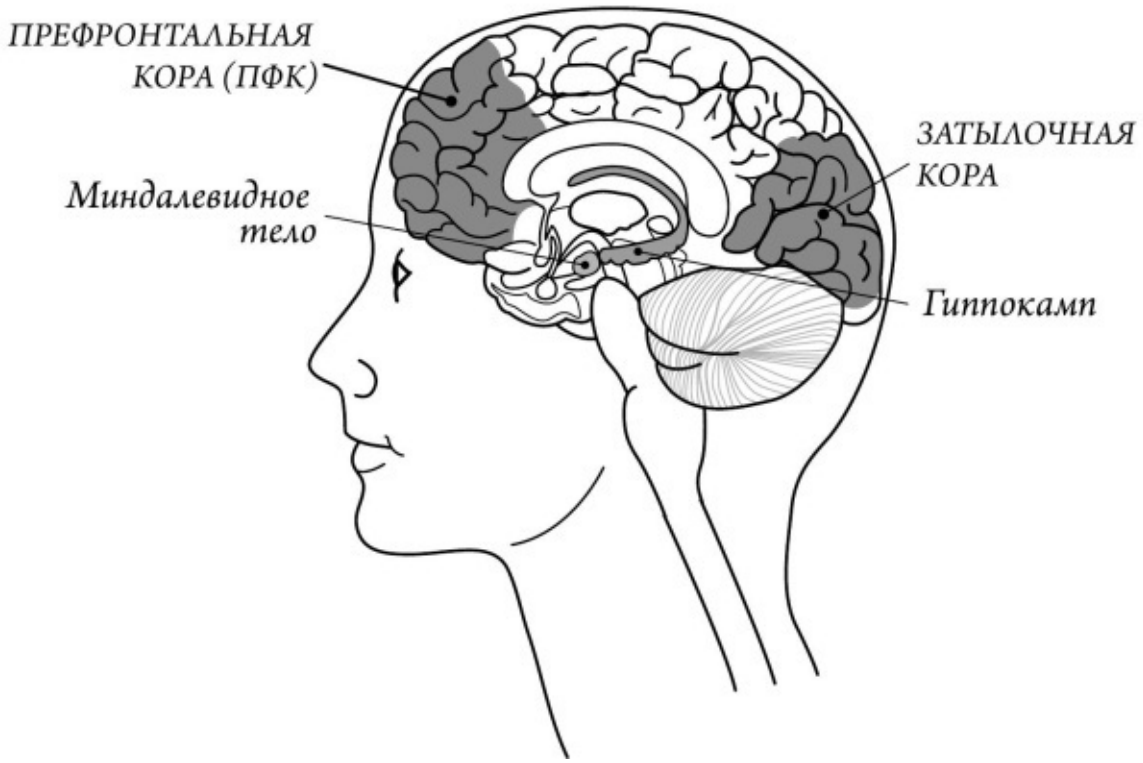


Рис. 5. Вы видите возможную опасность или шанс получить удовольствие

Все, что вы испытали за это время, было приятным, неприятным или

безразличным. Сначала вы, идя по тропинке, любовались приятным видом или оставались к нему равнодушны. Потом, когда вы увидели то, что могло оказаться змеей, вы ощутили неприятный испуг, а затем, когда поняли, что это палка, пришло облегчение. Все, что вы пережили, приятное, неприятное или безразличное, в буддизме носит название *чувственный тон* (или, на языке западной психологии, *гедонистичекий тон [6]*). Чувственный тон генерируется в основном миндалевидным телом (*LeDoux* , 1995) и оттуда распространяется очень широко. Это простой, но действенный способ сообщить мозгу как целому, что надо делать: подойти к приятному прянику или убежать от неприятного кнута либо что-то еще.

...

КЛЮЧЕВЫЕ НЕЙРОХИМИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ

Назовем главные влияющие на нервную активность нейрохимические агенты, которые имеют отношение к содержанию нашей книги.

Первостепенные нейотрансмиттеры

• Глютамат – возбуждает принимающие нейроны.

• Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) – тормозит принимающие нейроны.

Нейромодуляторы

Эти вещества (иногда их тоже называют нейротрансмиттеры) влияют на работу вышеназванных основных нейромедиаторов. Действуя, они охватывают мозг в целом и, следовательно, оказывают сильное действие.

• Серотонин – регулирует настроение, сон, пищеварение; большинство антидепрессантов призвано усиливать именно его действие.

• Дофамин – связан с поощрениями и вниманием; стимулирует реакцию «подойти».

• Норадреналин – возбуждает и настораживает.

• Ацетилхолин – способствует бодрости и обучению.

Нейропептиды

Эти нейромодуляторы состоят из особого рода органических молекул – пептидов .

• Опиоиды – смягчают стресс, успокаивают, утоляют боль, вызывают чувство удовольствия; в число опиоидов входят эндорфины.

• Окситоцин – стимулирует теплое отношение к детям и связывает пары, поскольку вызывает приятное чувство близости и любви; у женщин больше окситоцина, чем у мужчин.

• Вазопрессин – поддерживает связь между партнерами; у мужчин может вызывать агрессивность в отношении сексуального соперника.

Другие нейрохимические агенты

• Кортизол – выделяется надпочечниками во время реакции стресса; стимулирует работу миндалевидного тела и подавляет гиппокамп.

• Эстроген – и у мужчин, и у женщин в мозгу имеются рецепторы эстрогена; воздействует на сексуальное желание, настроение и память.

В погоне за пряником

Гнаться за пряником нас заставляют две большие нейрональные системы.

Первая система работает на основе нейротрансмиттера *дофамина* . Выделяющие дофамин нейроны активизируются, когда мы сталкиваемся с чем-то, что уже приятно вознаграждалось в прошлом (например, получаем весточку от доброй подруги, которую не видели несколько месяцев). Те же нейроны возбуждаются, если что-то сулит вознаграждение в будущем, например если подруга приглашает нас на вечеринку. Активность выделяющих дофамин нейронов вызывает состояние желания, которое *мотивирует* нас: нам захотелось позвонить подруге. Во время вечеринки часть нашего мозга, которая называется *поясная кора (cingulate cortex)* (примерно с палец шириной, расположена на внутренней границе стыка обоих полушарий), следит за тем, действительно ли мы получаем вознаграждение, на которое рассчитывали, – веселое времяпровождение, хорошая еда (*Eisenberger and Lieberman* , 2004). Если получаем, то уровень дофамина остается постоянным. Но, возможно, мы разочарованы (скажем, у подруги плохое настроение). Тогда поясная кора посылает сигнал: «Снизить уровень дофамина». Мы ощущаем это как неприятный *чувственный тон* (неудовольствие), который заставляет нас желать, чтобы что-то (в широком смысле) восстановило уровень дофамина.

Вторая нейрональная система основана на некоторых других нейромодуляторах. Это биохимический источник приятного тона, вызываемого уже имеющимся или предвкушаемым пряником. Когда «химия удовольствия» – природные опиоиды (включая эндорфины), окситоцин и норадреналин – попадают на синапсы, они укрепляют уже активированные нейронные цепи (паттерны), увеличивают вероятность совместного возбуждения их в будущем.

Представьте себе малыша, который хочет съесть ложку пудинга. Промахнувшись несколько раз, он наконец попадает ложкой в рот (его перцептивно-двигательные нейроны наконец сработали точно). И по его мозгу распространяется волна агентов удовольствия, способствуя закреплению синаптических контактов, создающих движения, которые отправили ложку вкусной еды в рот ребенка.

Иначе говоря, система удовольствия определяет, что именно служит ее возбудителем (триггером, спусковым крючком), и подталкивает нас к тому, чтобы получить удовольствие еще раз. Потом закрепляет и облегчает действия, благодаря которым удовольствие было получено. Работает эта система рука об руку с той, что основана на дофамине. Например, когда вы

утоляете жажду, вам хорошо и потому, что исчезает неприятное ощущение недостатка дофамина, и потому, что «химия удовольствия» позволяет вам почувствовать, как приятно в жаркий день выпить стакан холодной воды.

Стремление несет страдание

Обе эти нейронные системы необходимы для выживания. Кроме того, их можно использовать с добрыми намерениями, ничего общего не имеющими с генеральной целью передачи своих генов потомству. В частности, внимательно фиксируя результаты, например, утренней зарядки (ощущение бодрости, прилив сил), можно усилить мотивацию к тому, чтобы делать что-то полезное для здоровья.

Но стремление к удовольствию может принести и страдание.

• Сильное стремление к чему-либо само по себе может быть болезненным, да и слабое желание может доставлять ощущение дискомфорта.

• Если вы не достигаете того, к чему стремитесь, вы, естественно, чувствуете разочарование, огорчение, растерянность. Возможно, даже безнадежность и отчаяние.

• Но даже если вы получили то, что хотели, будет ли удовольствие таким, как вы ожидали? Получить – это хорошо, но приглядитесь внимательнее. Действительно ли этот пирог такой уж вкусный, особенно третий его кусок? На самом ли деле признание ваших успехов на работе доставило вам большое и длительное удовольствие?

• Даже по-настоящему хорошие результаты могут оказаться не соответствующими затратам. Простейший пример – обильный вкусный десерт. А еще подумайте, что будет, если вы добьетесь признания, победите в споре, заставите других поступать определенным образом. Каково соотношение цена/обретение?

• Допустим, вы добились желаемого, и это действительно нечто значимое, и цена оказалась не столь велика. Но все приятное рано или поздно проходит. Даже самое лучшее. Ведь мы со временем лишаемся всего, что некогда доставляло нам радость: друзья перестают появляться, дети вырастают и покидают дом, карьера завершается, когда-то мы сделаем последний вдох. Все начавшееся рано или поздно кончается. Все, что когдато было соединено, должно в свой срок разъединиться и исчезнуть. То есть никакое обретение не приносит полного удовлетворения. Это – ненадежный фундамент для счастья.

Тайский мудрец, мастер медитации Аджан Чаа (*Ajahn Chah*) проводил такую аналогию: стремиться к чему-то приятному – значит ловить змею за

хвост – рано или поздно она вас укусит.

Кнут сильнее пряника

До сих пор мы говорили о кнуте и прянике как о равносильных раздражителях. Однако на самом деле кнут обычно сильнее: мозг больше настроен на избегание, чем на приближение. Ведь в борьбе за выживание негативные факторы, как правило, важнее позитивных.

Например, представьте себе наших предков – млекопитающих. Они отнюдь не стремились встретиться с динозавром во всемирном Парке юрского периода 70 миллионов лет назад. Они постоянно оглядывались, готовые при малейшем треске кустов замереть, убежать или нападать – в зависимости от ситуации. Дилемма такова: быстрый или мертвый. Если они упускали пряник – еду или возможность спариться, у них оставался шанс получить его позднее. Но если они не замечали кнут (хищника, например), они, по всей вероятности, погибали и никакого шанса получить пряник у них не оставалось. Те из наших предков, что выжили и передали свои гены потомству (то есть и нам), вероятно, *постоянно* обращали внимание на негативные факторы.

Рассмотрим шесть способов избегания кнута, которыми располагает наш мозг.

Бдительность и настороженность

Если мы не спим и не заняты ничем конкретно, наш мозг активирует «подспудную сеть», одной из задач которой, по-видимому, является слежение за возможным появлением признаков опасности (*Raichel et al.,* 2001). Такая подспудная бдительность часто сопровождается общим ощущением беспокойства, которое заставляет нас быть настороже. Попробуйте походить несколько минут по супермаркету так, чтобы ни разу не испытать неудобства, неудовольствия, раздражения. Это не так-то просто.

Дело в том, что наши предки – млекопитающие, приматы, первобытные люди – были не только охотниками, но и чьей-то добычей. Кроме того, в большинстве социальных групп приматов и самки и самцы весьма агрессивно относятся друг к другу (*Sapolsky* , 2006). Гоминиды и позднее члены племен первобытных охотников-собирателей, которые жили пару миллионов лет назад, умирали в основном насильственной смертью (*Bowles* , 2006). Так что наше базовое тревожное состояние небезосновательно: в свое время опасностей было более чем достаточно.

Восприимчивость к негативной информации

Негативные явления обычно воздействуют на нас сильнее, чем позитивные. Так, человек после нескольких неудач часто начинает

ощущать себя беспомощным, и это чувство полностью не исчезает даже после множества успехов (*Seligman* , 2006). Мы тратим больше усилий на то, чтобы избежать потерь, чем на приобретение чего-то равноценного (*Baumeister et al.,* 2001). Жертвам несчастных случаев требуется больше времени, чтобы успокоиться, чем выигравшим в лотерею (*Brickman, Coates and Janoff* - *Bulman* , 1978). Негативная информация о ком-либо перевешивает позитивную в плане интереса (*Peeters and Czapinski* , 1990). Во взаимоотношениях людей обычно требуется пять положительных результатов, чтобы компенсировать один отрицательный (*Gottman* , 1995).

Долговременные следы

Даже если нам удается справиться с какой-то неприятностью, она все равно оставляет неизгладимый след в нашем мозге (*Quirk, Repa an LeDoux* , 1995). И этот остаточный паттерн готов активизироваться каждый раз, когда мы встречаемся с подобным пугающим нас событием.

Зловредные циклы

Негативные события создают циклы, рождая у вас пессимистические настроения, повышенную реактивность, склонность к отрицательным действиям.

Избегание тоже связано со страданием

Как видите, одним из свойств нашего мозга является «негативный уклон» (*Vaish, Grossman, and Woodward* , 2008), который подталкивает нас к тому, чтобы избегать всего, что может вызвать подозрение, но при этом заставляет испытывать самые разные страдания. Для начала он генерирует неприятный тревожный фон, у некоторых людей он весьма интенсивный. Настороженность затрудняет обращение внимания внутрь, к самосознанию и созерцательной практике: мозг должен постоянно «смотреть по сторонам» и убеждаться, что вокруг все в порядке. Негативный уклон создает или усиливает и другие неприятные эмоции – злобу, огорчение, депрессию, чувство вины или стыда. Он напоминает о прошлых утратах, внушает неуверенность в ваших возможностях в настоящем, преувеличивает препятствия, которые вы можете встретить в будущем. В результате мозг постоянно стремится вынести негативное суждение о характере того или иного человека, его поведении и потенциале. Вес таких суждений может реально тянуть вас вниз.

В плену у симулятора реальности

Буддизм говорит, что страдание есть результат вожделений, выраженных в трех коренных ядах: алчности, ненависти и невежестве. Эти традиционные термины описывают широкий круг мыслей, слов и поступков, в том числе самых незначительных и мимолетных. Алчность –

это желание получать пряники, ненависть – отвратить кнут от себя; и то и другое подразумевает стремление к большему удовольствию и минимизации болезненных ощущений. Невежество – это незнание истинной природы вещей, взаимосвязей между ними и их изменений.

Виртуальная реальность

Иногда яды осознаются явно, но в основном действуют на дне сознания, беспрепятственно активизируются и распространяются. Им это удается благодаря замечательной способности мозга *воссоздавать* происходящее внутри и вне нас. Так, слепые пятна на сетчатке правого и левого глаза не дают провалов в зрительном поле. Мозг заполняет их (так графический редактор убирает на фотографии красные пятнышки в глазах людей, которые смотрят на вспышку). На самом деле большинство из того, что мы видим «снаружи», наш мозг создает «внутри», как графический редактор компьютера создает фильмы. Лишь малая часть того, что попадает в наши затылочные доли, приходит прямо из внешнего мира. Остальное появляется из памяти и структур, занятых смысловой обработкой воспринимаемой информации (*Raichel,* 2006). Наш мозг *моделирует* реальность. Наша жизнь проходит в виртуальном мире, но достаточно близком к настоящему для того, чтобы мы, идя по комнате, не натыкались на мебель.

Внутри моделирующих систем, физически расположенных, по-видимому, в середине верхней части префронтальной коры (*Gusnard et al.,* 2001), постоянно крутятся очень короткометражные фильмы. Эти маленькие клипы служат базовыми блоками осознанной психической активности (*Niedenthal* 2007; *Pitcher et al.,* 2008).

Нашим предкам модели событий прошлого нужны были для выживания: они закрепляли уроки правильного поведения, заставляя определенные нейроны вновь и вновь генерировать соответствующие импульсы. Моделирование будущих событий тоже было полезно для выживания, поскольку помогало нашим предкам сравнивать возможные последствия разных действий и выбирать оптимальные, готовило потенциально нужные для них сенсорно-двигательные цепи к «активизации по тревоге». За последние три миллиона лет размер мозга утроился, и по большей части именно за счет усовершенствования механизма моделирования. Ничего удивительного. Ведь он был так нужен для выживания.

Воображаемые модели приносят нам страдания

Мозг продолжает строить модели и сегодня, хотя они уже не имеют ничего общего с выживанием. Вспомните, как вы что-то себе представляете или

напряженно обдумываете какую-то проблему, и вы увидите эти играющие внутри вас клипы – маленькие, длиной несколько секунд, модели реальности. Приглядитесь к ним внимательно, и вы поймете несколько настораживающих факторов.

• Модель по самой своей природе отвлекает вас от того, что происходит в жизни в данный момент. Вот вы мысленно готовите презентацию, отправляетесь куда-то по делу или размышляете – и вы сразу же оказываетесь за тысячу миль от реальности, в мире мини-клипов. А ведь истинное счастье, любовь, мудрость мы находим только *здесь и сейчас* .

• Модель представляет удовольствия очень большими, идет ли речь о втором куске торта или благоприятном отзыве о проделанной работе. Но что вы чувствуете *на самом деле* , когда воображаемые события разворачиваются в реальном мире? Действительно ли полученное удовольствие так велико? Как правило, нет. Большинство реальных каждодневных удовольствий куда слабее представляемых.

• Клипы-модели содержат множество предположений. *Если я скажу X, он, конечно, скажет У… Они меня подведут. Это совершенно очевидно* . Иногда такие гипотезы обретают словесные формы, но в большинстве случаев остаются на уровне образов. Но *оправдываются* ли эти высказанные или невысказанные гипотезы? Иногда да, но очень часто – нет. Мини-фильмы ограничивают нас упрощенным воспроизведением реальных событий прошлого и определением возможностей в будущем, например новых путей для контакта с людьми или слишком смелых мечтаний на основе только того, что мы имеем сегодня. Все это – прутья невидимой клетки. И наша жизнь оказывается беднее, чем могла бы быть. Это как зверь из зоопарка. Его пускают погулять в огромный парк, но он все равно сворачивает в своей старой тюрьме.

• В моделирующей системе грустные события прошлого повторяются снова и снова, что, к сожалению, укрепляет нейронные связи между событием и вызванными им болезненными ощущениями. Кроме того, та же моделирующая система предсказывает вам неприятности в будущем. На самом деле большинство ее угроз не сбывается, а те, которые сбываются, длятся меньшее время и приносят меньше страданий, чем само представление о них. Например, представьте себе, что вы признаетесь кому-то в любви. В вашем мозгу возникает мини-фильм, в котором вас отвергают, и вы чувствуете себя очень плохо. Но ведь на самом деле, когда вы признаетесь кому-то в любви, все, как правило, идет хорошо и вы чувствуете себя счастливым, не так ли?

Итак, симулятор вырывает нас из настоящего, отправляет в погоню за пряником, который оказывается не таким уж вкусным, и заставляет упускать более интересные возможности (чувство умиротворения и спокойствие души, например). Воображаемые мини-клипы полны ограничивающих предрассудков. Помимо усиления болезненных эмоций, симулятор заставляет страшиться кнута, который в реальности нам, как правило, не угрожает или не так уж больно бьет. И делает он все это час за часом, день за днем, даже во сне, упорно создавая нейронные цепи, большинство из которых добавляет нам страданий.

Сочувствие себе

Каждый человек страдает, многие страдают достаточно часто. Сопереживание – это естественная реакция на страдания, в том числе наши собственные. Сочувствие к себе – это не жалость, это просто тепло, внимание, добрые пожелания самому себе – как если бы мы сопереживали кому-то другому. Это нечто более эмоциональное, чем самооценка, поэтому сочувствие к себе скорее ослабляет воздействие неблагоприятных обстоятельств, помогает сохранить собственное достоинство и выработать сопротивляемость (*Leary et al.,* 2007).

Кроме того, оно открывает наше сердце. Если мы глухи к собственным страданиям, нам труднее сочувствовать другим.

...

Основа всякого сочувствия – сочувствие себе.
Пема Чодрон [7]

Помимо страданий ежедневных на пути к пробуждению нас ждут трудности, которые также требуют сочувствия к себе. Чтобы стать счастливее, мудрее, научиться любить, вам придется плыть против старых привычных течений вашей нервной системы.

Например, три столпа созерцательной практики в определенном смысле неестественны. Добродетель сдерживает эмоциональные реакции, которые всегда так хорошо работали. Сосредоточенность уменьшает настороженность по отношению к внешним факторам. Мудрость оспаривает убеждения, которые когда-то способствовали выживанию. Избавление от причин страдания, единение с миром, следование за изменчивым моментом, равнодушие и к приятному, и к неприятному противоречит эволюционной схеме. Конечно, отсюда не следует, что все это нам не нужно! Это значит, что мы должны понимать, с чем сражаемся, и немного посочувствовать самим себе. Дабы развить в душе сочувствие к себе и укрепить соответствующие нейронные цепи, надо предпринять следующее:

• Вызвать в памяти встречи с кем-то, кто вас действительно любит. Ощущение, что о вас заботятся, активизирует паттерны привязанности в глубине вашего мозга и заставляет их генерировать сочувствие.

• Вспомните кого-то, кому вы сочувствуете, например ребенка или любимого человека. Этот свободный поток сопереживания способствует выработке его естественных агентов, в том числе окситоцина, активизирует структуру мозга под названием *островок* (это образование воспринимает внутреннее состояние нашего тела) и кору лобных долей, «настраивает» их на сочувствие себе.

• Сочувствуйте себе. Осознайте свои собственные страдания и распространите заботу и добрые пожелания на себя. Ощутите, как сочувствие опускается на иссушенные части вашей души, словно живительный ласковый дождь. Прикосновения усиливают сопереживание (*Niedenthal,* 2007), поэтому положите руку себе на щеку или на сердце с нежностью и теплотой, с какой ласкали бы плачущего ребенка. Мысленно скажите себе: *Пусть я снова буду счастлив. Пусть уйдет боль, которая мучает меня сейчас* .

• Короче говоря, ощутите тепло сочувствия – мозгу не столь важно, каков источник приятного ощущения, сочувствуете вы себе сами или кто-то сочувствует вам. Позвольте утешению и заботе проникнуть в вас.

Глава 2: Ключевые мысли

✓ В процессе эволюции мы, живые существа, чтобы суметь передать дальше свои гены, выработали три основные стратегии: обособление себя от окружения; стабилизирующую систему; использование шансов и избегание опасностей.

✓ Эти стратегии очень полезны для выживания, но они заставляют нас страдать.

✓ Пытаясь отделиться от мира, от которого мы зависим, мы приходим в противоречие с миллиардами своих связей с ним. В результате мы начинаем чувствовать себя до какойто степени изолированными от других, отчужденными, измученными, как если бы сражались со всем светом.

✓ Когда внутренние структуры нашего тела, психики, взаимоотношений теряют стабильность, наш мозг генерирует неприятные сигналы, предупреждающие об угрозе. А поскольку все непрерывно меняется, эти сигналы поступают к нам непрерывно.

✓ Наш мозг окрашивает все, что мы переживаем, определенным чувственным тоном, приятным, неприятным или безразличным. И мы тянемся к приятному, избегаем неприятного, игнорируем безразличное.

✓ В процессе эволюции мы обучились уделять больше внимания неприятным факторам. Эти негативные шаблоны, выделяя отрицательные сигналы, нередко пропускают позитивное и порождают тревожность и пессимизм.

✓ Мозг обладает удивительной способностью моделировать факты и события, но за это приходится платить: симулятор уводит вас от настоящего и, кроме того, заставляет искать удовольствий, которые на самом деле не столь велики, а также избегать неприятностей, которые на самом деле не так уж страшны или и вовсе надуманны.

✓ Сочувствие самому себе уменьшает страдания.

Глава 3 Первичный дротик и вторичный дротик

В конце концов счастье сводится к выбору между неприятностью осознания ваших ментальных огорчений и неприятностью позволить им управлять вами.

Йонгай Мингьюр Ринпоче [8]

Некоторый физический дискомфорт неизбежен. Это главный сигнал того, что надо что-то сделать, чтобы обезопасить себя. Например, если вы подносите руку слишком близко к горячей плите, вы чувствуете боль.

Некоторый психологический дискомфорт также неизбежен. Например, выработавшаяся в процессе эволюции потребность эмоционально вкладываться в наших детей и других членов племени заставляла наших предков заботиться о том, чтобы оберегать жизнь этих носителей их генов.

Поэтому понятно, что мы волнуемся, когда столь дорогим для нас существам угрожает опасность, и огорчаемся, если с ними что-нибудь случается.

Кроме того, эволюция выработала у людей необходимость уделять много внимания тому, какое место мы занимаем в племени и в сердцах своих соплеменников, поэтому чувство обиды, возникающее у нас, если нас отвергают или презирают, совершенно нормально.

Как говорил Будда, неизбежный физический и ментальный дискомфорт – это «первичный дротик» [9] существования. Пока вы живете и любите, некоторые такие дротики будут время от времени попадать в вас.

Дротики, которые мы мечем в себя сами

Первичные дротики, несомненно, неприятны. Но мы добавляем еще и нашу *реакцию* на них. Эта реакция и есть «вторичные дротики», те, что мы мечем в себя сами. Онито в основном и причиняют нам страдания.

Представьте себе, что вы идете ночью по темной комнате и ударяетесь пальцем ноги о стул. После первичного дротика боли в вас немедленно попадает вторичный дротик озлобления: «Кто поставил сюда этот проклятый стул?» Или, возможно, кто-то, кого вы любите, холоден с вами, когда вы рассчитываете на некую порцию тепла. Помимо естественного разочарования (первичный дротик) вы можете счесть себя ненужным (второй дротик), особенно если в детстве вы не получили должного тепла родителей.

Одни вторичные дротики часто стимулируют, через нейронные ассоциативные цепи, вылет других вторичных дротиков: вы можете рассердиться на того, кто поставил сюда этот стул, или загрустить оттого, что кто-то, кого вы любите, обидел вас. Вторичные дротики создают во взаимоотношениях зловредные циклы: ваш изначальный вторичный дротик – ваша реакция – вызывает у другого человека ответную реакцию, а та реакция провоцирует в вас появление новых вторичных дротиков и так далее.

Удивительно, что в большинстве случаев мы отвечаем вторичным дротиком тогда, когда первичного дротика на самом деле нет, когда та или иная ситуация не является болезненной по своей сути. *Мы сами делаем ее источником страданий* . Например, я прихожу домой с работы и застаю страшный беспорядок. Везде разбросаны детские вещи. Несет ли в себе эта ситуация первичный дротик? Действительно ли так мучителен вид детских пальтишек и сапожек на диване и множества разбросанных по столу игрушек? Конечно, нет. Никто не сбросил кирпич на голову моим детям. Должен ли я огорчаться? Вероятно, нет. Я могу не обратить внимания на детские вещи или просто все прибрать или попросить детей сделать это. Иногда у меня получается. А если нет, вылетают вторичные дротики. Их пускают *Три Коренных Яда* : алчность заставляет меня желать, чтобы все было как должно, злоба – сердиться, разочарование – болезненно воспринимать эту ситуацию.

Самое скверное, что иногда мы отвечаем вторичными дротиками на ситуацию, по сути своей *позитивную* . Если кто-то делает вам комплимент, это позитивная ситуация. Но потом вы можете начать думать с долей нервозности и даже стыда: « *На самом деле я – не такой хороший человек. Возможно, они рано или поздно обнаружат, что я – негодяй»* . И вот вам

ненужное страдание.

Разогрев

Страдание – не абстрактная концепция. Это *физическая реальность* . Вы чувствуете его своим телом, оно распространяется по структурам вашего организма. Понимание физических механизмов страдания поможет вам начать постепенно воспринимать его как нечто внеличностное. Несомненно, неприятное, оно тем не менее не должно выводить вас из себя, то есть генерировать вторичные дротики.

Страдание распространяется по организму через *симпатическую нервную систему* (СНС) и ось *гипоталамус– гипофиз – надпочечники* (ГГН) нашей эндокринной системы. Давайте посмотрим, как все это работает. Хотя СНС и ГГН – системы анатомически разные, они настолько связаны друг с другом, что лучше описывать их вместе как единую цельную систему. Мы в большей степени сосредоточимся на реакциях, вызванных избеганием кнута (как то страх или ярость), чем на тяге к прянику, потому что реакции избегания обычно сильнее из-за описанного выше изначального негативного настроя мозга на предотвращение опасности.

Сигнал тревоги

Что-то случается. Машина неожиданно появляется из-за угла, или сотрудник подвел вас, или вам просто пришла в голову тревожная мысль. Социальные или эмоциональные факторы могут нанести удар так же, как и материальный предмет, потому что психическая боль во многом определяется теми же нейронными структурами, что и боль физическая (*Eisenberger and Lieberman,* 2004). Вот почему, если вас отвергли, вам так же плохо, как если бы вас ударили. Ожидание чего-то волнующего, например, выступления на публике на следующей неделе, может подействовать не менее сильно, чем само это выступление. Откуда бы ни исходила угроза, наше миндалевидное тело посылает сигнал тревоги, запуская несколько исконных реакций.

• Таламус (это своего рода перевалочный пункт в центре мозга) посылает сигнал: «Проснись» – в ствол мозга, а тот, в свою очередь, выделяет в мозг возбуждающий норадреналин.

• Симпатическая нервная система (СНС) посылает сигнал основным органам и группам мышц нашего тела с тем, чтобы они были готовы бежать или сражаться.

• Гипоталамус (главный управитель эндокринной системы) заставляет гипофиз «приказать» надпочечникам начать выделять «гормоны стресса» – *адреналин и кортизол* .

Готовность к действию

Через секунду-другую после первого сигнала наш мозг поднят по тревоге, наша симпатическая нервная система (СНС) загорается, как новогодняя елка, гормоны стресса бурлят у нас в крови. Иными словами, мы в лучшем случае несколько огорчены. А что происходит в нашем организме?

Адреналин заставляет наше сердце биться быстрее (и перекачивать больше крови), расширяет зрачки (чтобы они собирали больше света). Норадреналин способствует подаче крови к основным группам мышц, а наши легкие готовы к усилению газообмена, чтобы мы могли бежать быстрее и бить сильнее.

Кортизол подавляет иммунную систему, чтобы уменьшить вероятность воспаления в ранах, и провоцирует стрессовые реакции двояким образом.

Во-первых, он заставляет ствол мозга еще сильнее возбуждать миндалевидное тело, а то, в свою очередь, еще сильнее возбуждает симпатическую нервную систему (СНС) и ось *гипоталамус – гипофиз – надпочечники* (ГГН), которая выделяет больше кортизола.

Во-вторых, кортизол подавляет активность гиппокампа (который обычно тормозит деятельность миндалевидного тела), и миндалевидное тело «получает свободу», что в конце концов приводит к поступлению в кровь еще больших доз кортизола.

Инстинкт продолжения рода подавлен – до секса ли вам, когда вы мчитесь в укрытие? Аппетит пропадает, слюноотделение уменьшается, перистальтика замедляется, рот пересыхает, желудок перестает работать.

Ваши эмоции обостряются, организуя и стимулируя активность всего мозга. Активизация систем СНС/ГГН возбуждает миндалевидное тело, и то готово сосредоточиться на негативной информации и остро на нее реагировать. А состояние стресса провоцирует в нас ощущение страха и злобы.

К тому же, когда активность лимбической и эндокринной систем повышается, снижается относительная интенсивность контроля со стороны коры лобных долей. Если вы едете в автомобиле с вышедшим из-под контроля акселератором, водителю становится трудно управлять машиной.

Кроме того, префронтальная кора (ПФК) сама подвергается воздействию систем СНС/ГГН, а это подталкивает оценки, приписывание другим определенных намерений и приоритеты в негативном направлении: теперь водитель обезумевшей машины считает всех остальных идиотами. Сравните, например, как вы воспринимаете какую-то ситуацию, когда у вас плохое настроение, с тем, что вы о ней думаете позже, когда

успокаиваетесь.
В жестоких физических и социальных условиях, в которых проходила наша эволюция, такая активизация многих систем организма помогала нашим предкам выживать. Но во что это выливается сегодня, в условиях постоянного фонового стресса современной жизни?

КЛЮЧЕВЫЕ ЧАСТИ НАШЕГО МОЗГА

Все эти части мозга делают разную работу. Ниже описаны их функции, имеющие отношение к теме книги.

• Префронтальная (лобная) кора (ПФК) – ставит задачи (цели), строит планы, управляет действиями; регулирует эмоции (частично через возбуждение или подавление лимбической системы).

• Передняя (лобная) поясная кора (ППК) – усиливает внимание и следит за планами; помогает соединять мысли и чувства (*Yamasaki, LaBar, and McCarthy,* 2002).

• Островок – оценивает внутреннее состояние нашего тела, включая неосознанные ощущения; помогает нам идентифицировать объекты; эта область расположена внутри височных долей в обоих полушариях (ее нет на рис. 6).

• Таламус – главный пункт сбора и анализа сенсорной [10] информации.

• Ствол мозга – поставляет нейромодуляторы, например серотонин и дофамин, во все части мозга.

• Мозолистое тело – осуществляет обмен информацией между двумя полушариями мозга.

• Мозжечок – управляет движениями.

• Лимбическая система – центр эмоций и связана с мотивацией. В нее входят базальные ганглии, гиппокамп, миндалевидное тело и гипофиз. (Некоторые также относят к лимбической системе определенные зоны коры больших полушарий – в частности, поясную кору и островок, но мы для простоты будем определять ее анатомически как подкорковую структуру.) К эмоциям причастны многие системы и помимо лимбической.

• Базальные ганглии – имеют отношение к положительной отдаче, стимулирует поиск и движение. Ганглий – это сгусток [11] нервной ткани.

• Гиппокамп – непосредственно связан с функцией памяти [12] , а также оценкой опасности ситуации.

• Миндалевидное тело – что-то вроде «набата». Особенно реагирует на эмоциональные вызовы и негативные стимулы (*Rasia - Filho, Londero, and Achaval,* 2000).

• Гипоталамус – регулирует первобытные инстинкты, такие как голод и

сексуальные потребности; помимо этого, он выделяет окситоцин; активизирует гипофиз.

• Гипофиз – выделяет эндорфины; усиливает выброс гормонов стресса; хранит и поставляет окситоцин.

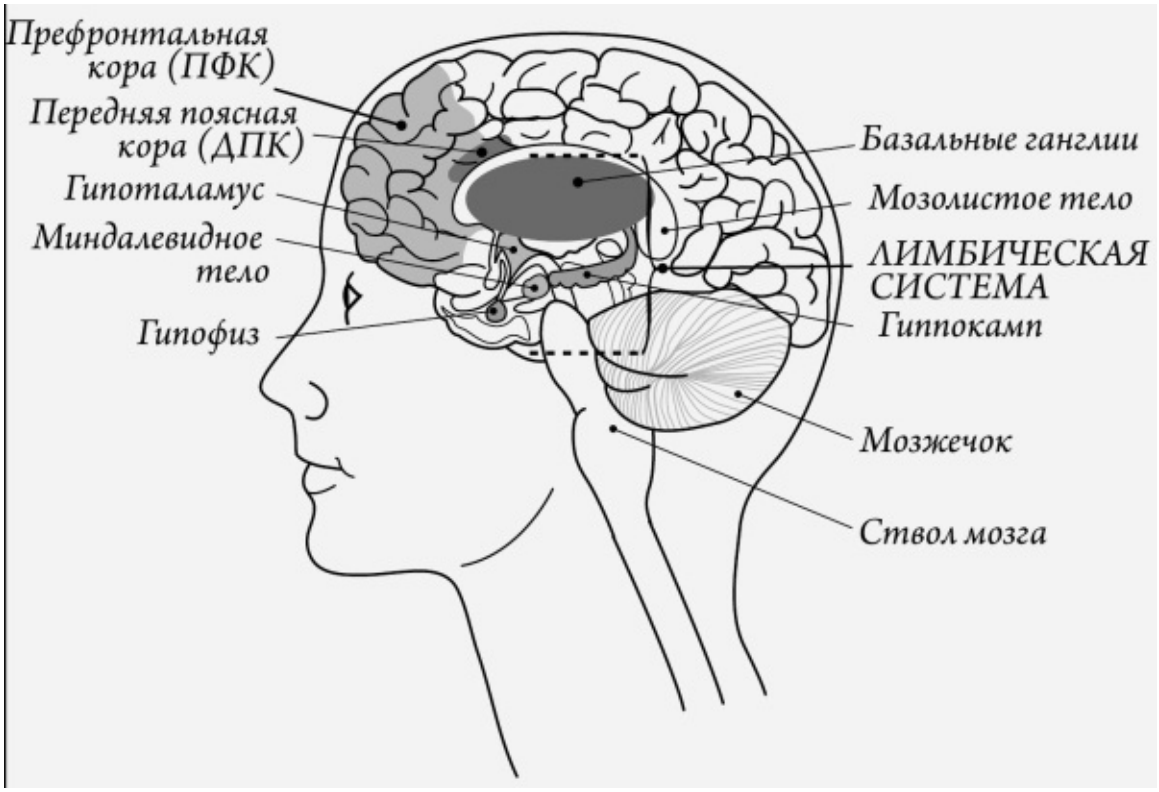


Рис. 6. Ключевые части нашего мозга

Жизнь на медленном огне

Разгорячиться из-за чего-то хорошего, например загореться страстью или энтузиазмом, решить острый вопрос или сделать доброе дело – это хорошо. Но вторичные дротики – не обязательный повод для включения системы СНС/ГГН. А если они становятся повседневным явлением, они, несомненно, способны отодвинуть стрелку шкалы вашего собственного стресса за красную черту. Мало этого, помимо личной ситуации все общество в целом живет под действием непрерывной активности системы СНС/ГГН, что, к сожалению, совершенно неестественно с точки зрения выработавшихся в ходе эволюции стандартов.

Большинство из нас по всем перечисленным выше причинам ощущает на себе, что значит активизация системы СНС/ГГН. Даже если наш котел не выкипает, продолжительное кипение, вызванное вторичным дротиком, не полезно. Оно постоянно отнимает ресурсы у долговременных проектов (например, поддержания сильной иммунной системы или сохранения

благодушного настроения) ради кратковременных кризисов. А это имеет долговременные последствия.

Физические последствия

В нашем эволюционном прошлом, когда большинство людей умирали лет в сорок, кратковременная польза от активизации системы СНС/ГГН перевешивала долговременную расплату за нее. Но сегодня человек хочет прожить гораздо больше 40 лет, и накапливающиеся вредные последствия слишком разгоряченной жизни становятся здесь настоящей проблемой. Так, постоянное стимулирование системы СНС/ГГН вызывает ее дисбаланс и повышает риск заболеваний (*Licinio, Gold, and Wong* 1995; *Sapolsky* 1998; *Wolf* 1995). Это в первую очередь такие заболевания:

• желудочно-кишечного тракта – язва, колит, спонтанные расстройства желудка, диарея или запоры;

• иммунной системы – частые простуды и грипп, медленное заживание ран, больший риск серьезных инфекционных заболеваний;

• сердечно-сосудистые – потеря пластичности сосудов, гипертония, инфаркты;

• эндокринные – диабет 2-го типа, предменструальный синдром, проблемы с эрекцией, снижение половой функции.

Психические последствия

Вторичные дротики наносят сильный вред нашему физическому здоровью, но ущерб, который они наносят нашей психике, куда сильнее. Давайте обсудим механизм их воздействия на мозг, каким образом они вызывают тревожное состояние и ухудшают расположение духа.

Тревога

Многократная активизация системы СНС/ГГН обостряет реакцию миндалевидного тела на потенциальные угрозы, миндалина заставляет систему СНС/ГГН работать еще интенсивнее и в результате сама становится еще чувствительнее. Психологическое восприятие этой ситуации состоит в быстром усилении *чувства тревоги* , проецирующегося на какие-то конкретные обстоятельства. Кроме того, миндалевидное тело способствует проявлению *подспудных воспоминаний* (следов прежних неприятностей, которые хранятся где-то в подсознании); из-за растущей чувствительности миндалина сообщает этим следам пугающие свойства, усиливая таким образом *общее состояние тревоги* (безотносительно к какой-либо конкретной ситуации).

Помимо этого, частая активизация системы СНС/ ГГН подавляет гиппокамп, а он играет жизненно важную роль в формировании

осознанных воспоминаний – ясных следов реальных событий. Кортизол и связанные с ним глюкокортикоидные гормоны ослабляют существующие синаптические связи и подавляют образование новых. Кроме всего прочего, гиппокамп – одно из немногих образований в нашем мозге, способное порождать новые нейроны, но глюкокортикоиды подавляют синтез нейронов в гиппокампе, разрушая его способность закреплять новые воспоминания (запоминать новое, обучаться).

Гиперчувствительное миндалевидное тело и подавленный гиппокамп – это очень скверное сочетание. Болезненные события могут остаться в памяти подсознания, со всеми искажениями и непредсказуемыми возмущениями, которые может внести растревоженная миндалина, но в памяти осознаваемой они не сохранятся. Такая ситуация будет порой выражаться в следующем чувстве: *вроде бы ничего не произошло, но у меня такое ощущение, что что-то случилось, и я страшно расстроен* . Здесь может скрываться объяснение следующего факта: получившие психологическую травму люди порой не помнят, какая именно беда с ними произошла, но остро реагируют на все, что напоминает о произошедшем, хотя и не осознают этого. В менее острых ситуациях несколько ударов слишком активной миндалины при ослабленном гиппокампе могут привести к тому, что вы часто будете грустны, подавлены, сами не зная почему.

Подавленное состояние

Рутинная активизация системы СНС/ГГН подавляет биохимическую основу даже спокойного состояния духа (не говоря уже о хорошем) несколькими путями.

• Норадреналин способствует тому, что вы чувствуете прилив умственной энергии, готовность действовать, но глюкокортикоидные гормоны подавляют эти ощущения. Недостаток норадреналина может сделать человека унылым, даже апатичным, рассеянным; все это – классические симптомы депрессии.

• Постепенно глюкокортикоиды понижают выделение дофамина. В результате вы перестаете получать удовольствие от деятельности, которая раньше вам нравилась, – еще один классический признак депрессии.

• Стресс снижает уровень серотонина – самого, вероятно, главного для поддержания бодрости духа нейротрансмиттера. Когда содержание в организме серотонина падает, падает и уровень норадреналина, уже и без того уменьшенный глюкокортикоидами. Короче говоря, недостаток серотонина означает, что человек подвержен приступам дурного

настроения и его меньше трогает происходящее вокруг.

Внутренний процесс

Конечно, наше знание психологических процессов очень интимное. Когда я чем-то расстроен, я, естественно, не думаю обо всех этих биохимических подробностях. Однако, имея общее теоретическое представление о них, я скорее могу оценить чисто физическую природу потока вторичных дротиков, их неличностную сущность, связь с предшествовавшими событиями и недолговечность.

Такая позиция полезна. Она побуждает к действию. Страдание базируется на процессах в мозге и теле, которые можно понять. Измените эти процессы, и вам станет легче. И вы *можете* их изменить. А теперь мы обсудим, как это делается.

Парасимпатическая нервная система

До сих пор мы говорили о том, как реакции, основанные на алчности и ненависти (особенно на ненависти), распространяются по мозгу и телу с помощью симпатической нервной системы. Но СНС – это только одна из трех ветвей *вегетативной нервной системы* (ВНС), которая работает в основном на неосознаваемом уровне и управляет многими системами организма и их автоматическими реакциями на изменение условий. Две другие ветви ВНС – это *парасимпатическая нервная система* (ПНС) и *энтеральная нервная система* (она ведает вашей пищеварительной системой). Мы поговорим о ПНС и СНС, ибо они играют ключевую роль в страданиях – и их прекращении.

ПНС хранит энергию вашего тела и отвечает за вашу сиюминутную деятельность. Она же отвечает за состояние расслабленности, часто сопровождающееся чувством умиротворения. Поэтому ее называют системой «отдохновения и усваивания энергии» – в противоположность любимому принципу СНС «бежать или драться». Эти две ветви ВНС соотносятся как концы лежащей на бревне доски: когда один идет вверх, другой конец опускается вниз.

Активность парасимпатической системы – это нормальное состояние отдыха тела, мозга и психики. Если бы нашу СНС искусственно отключили, мы остались бы живы, хотя вряд ли были выжили в экстренных ситуациях. Если же отключить ПНС, мы перестанем дышать, восстанавливать ресурсы и погибнем. Симпатическая активность – это *изменение* исходного уровня равновесия ПНС в ответ на угрозу или возможность получения «пряника». Охлаждающее, уравновешивающее действие ПНС помогает нам ясно мыслить и не действовать сгоряча (что принесло бы вред и нам, и окружающим). ПНС умиротворяет душу,

сообщает ощущение покоя, что важно для созерцательной практики.

Общая картина

ПНС и СНС эволюционировали рука об руку, с тем чтобы животные, включая человека, могли выживать в самых суровых условиях. Нам нужны обе эти системы.

Например, сделайте пять немного более глубоких, чем обычно, вдохов и выдохов. Это одновременно взбодрит и успокоит вас, активизируя сначала симпатическую, а затем парасимпатическую систему – этакое спокойное, ритмичное покачивание. Потом проанализируйте свои ощущения. Сочетание возбуждения и спокойствия – квинтэссенция пика активности, знакомого спортсменам, бизнесменам, артистам, любовникам и тем, кто занимается медитацией, суть результат согласованной деятельности акселератора и тормоза – СНС и ПНС.

Счастье, любовь, мудрость добываются не отключением СНС, а поддержанием в состоянии оптимального равновесия всей вегетативной нервной системы.

• Нужна активизация в основном парасимпатической системы для поддержания спокойствия и умиротворения.

• Желательна умеренная активизация СНС для поддерживания энтузиазма, живости и здорового энтузиазма.

• Резкая активизация СНС требуется при срочных мерах и решениях, когда приходится действовать быстро, скажем, не упустить вдруг открывшиеся на работе потрясающие возможности или реагировать на поздний звонок подростка, который просит увезти его домой с неудавшейся вечеринки.

Таковы общие рецепты долгой, продуктивной, счастливой жизни. Но, чтобы применять их в жизни, нужна практика.

Путь практики

Как говорится, боль неизбежна, но к страданию это не относится. Если человек просто спокойно принимает (наблюдает) то, что сейчас всплывает в его сознании – первичный дротик или вторичный, – позволяет этому «присутствовать» как данности, без собственной реакции, он тем самым тут же разрывает цепь страданий. Со временем, благодаря тренировкам, настройке мозга и психике, он сможет даже изменять то, что проявляется, – усиливая позитивное и ослабляя негативное. Это позволяет человеку отдыхать и наслаждаться все возрастающим ощущением покоя и чистоты своего истинного «я».

Три процесса – *принятие* того, что проявляется в сознании, *работа над*

тенденциями своей психики и их изменение, а также *нахождение прибежища* в основах бытия – и есть основы практики на пути к пробуждению. Во многом они соответствуют сосредоточенности, добродетели и мудрости; и трем фундаментальным функциям нервной системы – обучению, регулированию и отбору.

Решая на пути к пробуждению разные проблемы, вы будете неоднократно проходить через следующие стадии роста.

- *Первая стадия* . Вами, как обычно, овладела реакция на вторичный дротик, но вы этого даже не понимаете. Например, ваш партнер забыл купить молоко, и вы сердитесь и жалуетесь, не понимая, что перегибаете палку.
- *Вторая стадия* . Вы осознаете, что вами овладели алчность или ненависть (в самом широком смысле), но ничего пока не можете поделать. В душе вам стыдно, но вы не в состоянии прервать поток высказываний по поводу молока.
- *Третья стадия* . Вы ощущаете свою подспудную реакцию, но не действуете под ее влиянием. Вы раздражены, но напоминаете себе, что ваш партнер и без того много для вас делает и, дав выход своему раздражению, вы сделаете только хуже.
- *Четвертая стадия* . Ваша реакция даже не проявляется, и иногда вы даже забываете, что когда-то она у вас была. Вы принимаете, что молока нет, и спокойно сосредотачиваетесь на том взаимодействии с вашим партнером, которое происходит сейчас.

В образовании подобные стадии называют соответственно: бессознательная некомпетентность, сознательная некомпетентность, сознательная компетентность, бессознательная компетентность. Последняя стадия ясно показывает нам, как далеко можно продвинуться в данном вопросе. Вторая стадия – самая тяжелая – люди чаще всего бросают дальнейшее обучение, именно достигнув ее. Поэтому очень важно стремиться достичь третьей и четвертой стадий. Продолжайте тренировки, и вы достигнете этого!

Разрушение старых структур и создание новых требует времени и сил. Я называю это *закон мелочей* : хотя мелкие проблески алчности, ненависти и заблуждения доставляют вам еще остаточные страдания, множество мелких шагов практики дадут вам вместо этих Трех Коренных Ядов и причиненных ими страданий счастье, любовь и мудрость.

Мы прошли большой путь и многое узнали об эволюционных истоках и

неврологических причинах страданий. В дальнейшем мы поговорим о том, как их прекратить.

Глава 3: Ключевые мысли

✓ Некоторый физический и психологический дискомфорт неизбежен. Это – «первичные дротики» жизни.

✓ Если в ответ на первичный дротик мы позволяем овладеть собой одному (или более) из Трех Коренных Ядов – алчности, ненависти или заблуждению в самом широком смысле (в основе каждого из которых заложена страстная жажда), то мы начинаем метать вторичные дротики в себя и в окружающих. На самом деле мы причиняем себе страдание вторичными дротиками даже при фактическом отсутствии первичных. Самое ужасное, что иногда вторичные дротики появляются в ответ на ситуации, по сути положительные, например, если нам делают комплимент.

✓ Страдание заложено в нас очень глубоко. Реакции тела с участием симпатической нервной системы (СНС) и оси гипоталамус – гипофиз – надпочечники (ГГН) обрушивают на нас ливни страданий.

✓ Большинство людей живут под постоянными ударами вторичных дротиков с многочисленными негативными последствиями для их ментального и физического здоровья.

✓ Направленная на релаксацию и усваивание энергии парасимпатическая нервная система (ПНС) гасит активность СНС/ГГН.

✓ Лучший рецепт для долгой хорошей жизни: возбуждение преимущественно ПНС в сочетании со среднего уровня активностью СНС – для бодрости, или более сильным ее возбуждением в ответ на появление неожиданных возможностей или опасностей.

✓ Важно спокойно принимать все, что происходит, постепенно изменять негативные тенденции своей психики и находить убежище в самых простых основах бытия. Это главные вехи на пути к пробуждению. Во многом они соответствуют сосредоточенности, нравственности и мудрости.

✓ Встав на путь пробуждения, не останавливайтесь! Многие мелкие моменты практики будут постепенно и реально подпитывать ваше умиротворение, доброту и прозрение.

Часть 2 Счастье

Глава 4 Воспринимать благо

Я больше, чем я думал, я лучше, чем я думал, Я и не знал, до чего я хорош.

Уолт Уитмен. Песня большой дороги

Наша психика содержит накопленный нами опыт так же, как наше тело строится в основном из пищи, которую мы едим. Поток событий постепенно формирует наш мозг и, соответственно, психические особенности. Кое-что можно вспомнить явно: « *Этим я занимался прошлым летом. Так я чувствовал себя, когда был влюблен»* . Но большинство возникающих в нашем мозге связей никогда не доходит до сознания. Это называется непроизвольная память. В ней хранятся произошедшие с нами события, модели взаимоотношений с людьми, эмоциональные склонности, общий взгляд на мир. Непроизвольная память создает общий фон нашей души (как вы себя чувствуете, будучи тем, что вы есть), основанный на накапливающихся следах происходящих с нами событий.

Эти следы можно в каком-то смысле разделить на две категории: то, что идет во благо вам и окружающим, и то, что приносит вред. Как говорится в разделе Мудрость Восьмеричного Добродетельного Пути Буддизма, нам следует создавать в памяти, сохранять и множить полезные непроизвольные зарубки, а ущербные не допускать и сокращать.

Негативный уклон памяти

Однако есть одна проблема. Наш мозг в первую очередь реагирует на неприятные факторы – отслеживает, регистрирует, сохраняет, вспоминает чаще их. Мы уже говорили, что он впитывает плохое как губка, а с хорошим весьма осторожен. Так что даже если положительных впечатлений больше, чем отрицательных, негативная непроизвольная память пополняется быстрее. И наш общий ментальный фон – то, как мы себя чувствуем, будучи тем, кто мы есть, – может стать мрачным и пессимистичным.

Конечно, отрицательный опыт тоже полезен: утраты открывают сердце, угрызения совести дают моральный компас, настороженность помогает избегать опасностей, гнев высвечивает зло, которое должно быть

исправлено. Но вы действительно считаете, что вам не хватает отрицательного опыта? Эмоциональная боль, не приносящая пользы ни вам, ни тем, кто вас окружает, есть бессмысленное страдание. А боль сегодняшняя завтра рождает еще большую боль. Например, даже отдельный эпизод, повергший вас в состояние депрессии, способен перестроить нервные связи в вашем мозге, и в будущем такие эпизоды станут более вероятны (*Maletic et al.,* 2007).

Помочь себе можно не подавлением негативного опыта: когда что-то происходит, оно происходит, но надо беречь положительный опыт, воспринимать его максимально полно, так, чтобы он стал постоянной частью вашего «я».

Усваивать положительное

Вот три важных шага.

1. Следует превратить положительные факты в положительный ***опыт*** . Что-нибудь хорошее постоянно происходит вокруг, но мы в основном этого не замечаем.

Кто-то вам улыбнулся, и вы увидели в себе что-то ценное; расцвели цветы; вы закончили трудную работу – и все это обычно не оставляет в нас глубоких следов. Это нехорошо. Надо замечать, фиксировать для себя все позитивное, особенно в повседневной жизни: лица детей, запах апельсина, облака в небе, удачно проведенный отпуск, мелкие приятные эпизоды на работе и так далее. С каким бы приятным фактом вы ни столкнулись, осознайте его, откройтесь ему, позвольте ему тронуть вас. Если вы пришли на банкет, не смотрите на вкусные блюда – ешьте их.

2. Смакуйте любой положительный факт. Он чудесен! Удерживайте его 5, 10, даже 20 секунд. Не позволяйте себе переключать внимание на что-то другое. Чем дольше вы будете держать это благо в своем сознании, чем сильнее прочувствуете его, тем больше нейронов совместно испустят и передадут импульс и тем четче будет след этого позитивного опыта в вашей памяти (*Lewis,* 2005).

Отметьте свои положительные эмоции и физические ощущения – это основа непроизвольной памяти. Пусть они заполнят ваше тело целиком и будут максимально остры. Например, если кто-то сделал вам что-то хорошее, пусть вся ваша грудь наполнится теплом.

Обратите особое внимание на приятные аспекты события. Прочувствуйте, например, как хорошо, когда ласково вас обнимает кто-то, кого вы любите. Так вы стимулируете выделение дофамина, и он поможет вам сосредоточить внимание на том, что вам приятно, и укрепит нейронные ассоциации в непроизвольной памяти. Вы делаете это не для

того, чтобы цепляться за удовольствие (что рано или поздно заставило бы вас страдать), а для того, чтобы принять его в себя и носить радость внутри, а не искать во внешнем мире. Кроме того, вы можете даже усилить приятное ощущение, намеренно его приукрасив. Например, если вы получаете удовольствие от общения с кем-то, вы можете призвать и воспоминания о других чувствах, испытанных благодаря тому, что кто-то вас любит. Так вы способствуете выделению окситоцина, «гормона привязанности», и углубляете радость общения. Или можно усилить чувство удовлетворения от сделанной вами работы, вспомнив, какие трудности пришлось вам преодолеть.

3. Представьте себе или ощутите, что приятное событие проникает в глубь вашего тела и души, как тепло солнца в кожу, вода в губку или как помещенная в шкатулку драгоценность – в ваше сердце. Расслабьте все тело и впитывайте в себя эмоции, ощущения и мысли о пережитом.

Лечение боли

Позитивный опыт можно использовать, чтобы успокоиться, противопоставить его опыту отрицательному и даже заместить второй первым. Если мы думаем о двух вещах одновременно, между ними устанавливается связь. Отчасти именно поэтому мы, говоря о своих неприятностях с кем-то, кто хорошо к нам относится, чувствуем облегчение: болезненные ощущения и воспоминания смешиваются с ощущением успокоения, ободрения и тепла, которые дает нам наш собеседник.

Используйте механизмы памяти

Ментальные неточности порождаются механизмом памяти. В процессе запоминания (произвольного или непроизвольного) память фиксирует только ключевые моменты, опуская мелкие детали. Иначе ее кладовые быстро переполнились бы, и ни для чего нового не осталось бы места. Попытайтесь вспомнить какой-нибудь случай, даже имевший место недавно, и обратите внимание на то, сколь схематичны будут ваши воспоминания. Проявятся только основные факты. Многие детали будут отсутствовать.

Когда наш мозг вызывает какое-то воспоминание, он делает это не так, как компьютер, который выдает все, что записано на его жестком диске. Мозг воссоздает произвольные и непроизвольные воспоминания по ключевым опорам, моделируя отсутствующие подробности. Это требует большей работы, зато природные кладовые используются эффективнее – не надо хранить разные мелочи. А работает мозг так быстро, что мы даже не замечаем, как восстанавливается то или иное воспоминание.

Такой процесс восстановления воспоминаний дает нам возможность прямо в микросхемах мозга постепенно менять эмоциональную окраску нашего внутреннего ландшафта. Когда вызывается какое-то воспоминание, большой ансамбль нейронов и синапсов срочно воспроизводит соответствующий *паттерн [13]* .

Если в это время у вас в голове крутится еще что-то, особенно что-то очень приятное или неприятное, миндалина и гиппокамп автоматически ассоциируют его с нейронным паттерном воспоминания (*Pare, Collins, and Pelletier,* 2002). И воспоминание, уйдя из сознания, окажется в своем хранилище именно *вместе с этими ассоциациями* .

Когда вы опять вызовете это воспоминание, оно, возможно, появится уже вместе со связавшимися с ним ассоциациями. И если в момент припоминания вам в голову придут неприятные мысли или ощущения и это повторится несколько раз, воспоминание будет все сильнее окрашиваться в негативные тона. Например, если вы вспомните старую неудачу и одновременно будете себя ругать, эта неудача будет казаться вам все ужасней и ужасней. Однако, если вы будете обращаться к положительным эмоциям и хорошим перспективам, их доброе влияние будет постепенно вплетаться в ткань воспоминаний.

Каждый раз, когда вы будете добавлять положительные чувства и мысли к мрачным, вы будете создавать малую часть необходимой нейронной структуры. И со временем накапливающееся действие позитивного материала буквально синапс за синапсом изменит ваш мозг.

...

ВЕК ЖИВИ, ВЕК УЧИСЬ

• Нейронные цепи нашего мозга начали формироваться еще до нашего рождения и будут продолжать формироваться, пока мы живы.

• У человека самое долгое детство, чем у любого другого млекопитающего на Земле. А поскольку дети в дикой жизни очень беззащитны, должны были быть очень веские эволюционные причины для того, чтобы позволить мозгу созревать так долго. Конечно, обучение продолжается и после окончания детства. Мы способны приобретать новые знания и навыки до самой глубокой старости. (Мой собственный отец однажды удивил меня: когда ему было за 90, он рассчитал вероятность выигрыша для разных комбинаций в бридже. Таких примеров можно привести очень много.)

• Способность мозга обучаться и, следовательно, изменяться называется нейропластичностью . Отдельные результаты обычно очень малозаметны. Изменения в мозге накапливаются постепенно, с годами. Иногда, однако, результаты бывают потрясающими. Например, у слепых некоторые части затылочной области коры, отвечающей за обработку зрительной информации, берут на себя обработку информации звуковой (Begley, 2007).

• Ментальная активность организует естественные структуры несколькими способами:

• Особенно активные нейроны быстрее реагируют на раздражение.

• К интенсивно работающим нейронным сетям подается больше крови, и, следовательно, они лучше снабжаются глюкозой и кислородом.

• Когда нейроны испускают импульс совместно – через какие-то миллисекунды один за другим они укрепляют уже имеющиеся у них связи и создают новые; так они вместе «проводят» сигнал (Nanaka et al., 2008).

• Неактивные синапсы отмирают благодаря механизму нервного урезания – что-то вроде выживания самых активных по принципу: «используй или потеряешь». У маленьких детей примерно в 3 раза больше синапсов, чем у взрослого человека, а префронтальная кора (ПФК) подростка в период его взросления может терять до 10 000 синапсов в секунду (Spea, 2000).

• Новые нейроны образуются в гиппокампе: такой нейрогенезис открывает память для новых знаний.

• Эмоциональный подъем облегчает процесс обучения: он увеличивает

нервную возбудимость и консолидирует синаптический обмен (Lewis, 2005).

• *Благодаря всему этому мозг изменяет свои структуры, и в результате мы получаем возможность переживать не только мгновенные личные впечатления. В мозге происходят долговременные физические изменения, которые сказываются на нашем благополучии, деятельности, взаимоотношениях. Это научно подтвержденная фундаментальная посылка для понимания того, почему надо, заботясь о себе, вбирать в себя положительный опыт, культивировать его.*

Вырываем сорняки и сажаем цветы

Чтобы постепенно заменить негативные неосознанные воспоминания позитивными, выделяйте, интенсифицируйте, выдвигайте на первый план вашего сознания положительные аспекты переживаемых вами событий и одновременно старайтесь оттолкнуть негативный материал на задний план.

Негативный мыслительный материал, с которым вы работаете, может быть приобретен во взрослом возрасте, включая настоящее время. Однако часто бывает важнее обратиться к произвольным и непроизвольным воспоминаниям детства: именно они обычно оказываются теми корнями, которые питают расстраивающие нас переживания. Иногда люди сердятся на себя за то, что какие-то моменты их прошлого огорчают их в настоящем. Но помните: мозг устроен так, что он изменяется под действием приобретаемого опыта, особенно отрицательного. Мы учимся на собственном опыте, особенно на опыте детства, и вполне естественно жить с тем, чему мы обучились.

Подростком я часто выпалывал одуванчики у нас в саду, но, если мне не удавалось вырвать из земли все их корни, они вырастали снова. Огорчения ведут себя так же. Поэтому прощупайте самые юные свои годы, самые беззащитные, самые богатые эмоциями слои своего внутреннего мира и постарайтесь отыскать корни своих неприятностей и страданий. Немного практики и самоанализа помогут вам составить список «обычно подозреваемых» – глубинных источников сегодняшних переживаний. Пусть для вас станет обычным делом просматривать его, когда вы рассержены, обижены, встревожены или чувствуете себя «не в своей тарелке». Среди этих глубинных источников могут быть ощущения ненужности (вы не были популярны в школе) или беспомощности (вы страдаете хроническим заболеванием), недоверие к интимным отношениям (результат неудачного партнерства). Когда вы доберетесь до корней,

откройте себя тому положительному, что поможет вам постепенно избавиться от власти негатива над вами. Выпалывайте сорняки в саду вашего мозга и сажайте на их место цветы.

Последствия неприятностей часто излечиваются чемто положительным, что является их противоположностью. Например, заместите детское ощущение собственной слабости ощущением вашей сегодняшней силы. Если вас преследуют приступы тоски из-за давней неудачной связи, вспомните, что есть кто-то, кто вас любит, ощутите эту любовь, примите ее в себя. Воспользуйтесь силой слова. Скажите себе, например: « *Я преодолел все это, и вот я здесь, и многие меня любят* ». Вы не забудете прежние факты, но их эмоциональное давление будет постепенно спадать.

Дело вовсе не в том, чтобы сопротивляться негативным впечатлениям или гнаться за позитивными, – это свелось бы к вожделению, а оно, как мы знаем, ведет к страданию. Дело в том, чтобы найти состояние уравновешенности: когда вы будете внимательны, открыты, будете с любопытством смотреть на трудности, идя при этом навстречу мыслям и чувствам, которые могут вам помочь.

Иными словами, внедряйте положительные моменты в отрицательные следующими двумя способами:

1. Сегодня с вами произошло что-то хорошее. Дайте этому событию проникнуть в старые горести. 2. Когда всплывает что-то негативное, наполните свое сознание положительными эмоциями и картинами, которые могут служить противоядием.

Используя любой из этих способов, постарайтесь вспомнить и ощутить аналогичные позитивные события еще по крайней мере 2 раза в течение нескольких следующих часов. Есть данные о том, что дурные воспоминания, как произвольные, так и непроизвольные, особенно подвержены изменениям вскоре после их очередного воспроизведения (*Monfils et al.,* 2009).

Если вы достаточно уверены в себе, сделайте еще кое-что. Пойдите на небольшой риск и совершите что-нибудь, что разум считает нужным, а ваша тревожность заставляет вас бояться и избегать этого. Например, проявите свои истинные чувства или прямо спросите кого-то о любви или добивайтесь повышения по службе. Если результат окажется хорошим, а, по всей видимости, так и будет, прочувствуйте его и медленно, но верно удалите старые страхи.

В большинстве случаев ассимиляция чего-то хорошего занимает не больше минуты, часто – несколько секунд. Это – ваше личное. Никто не должен знать, что вы это делаете. Но со временем вы на самом деле

сможете создать в своем мозге новые позитивные структуры.

Почему хорошо воспринимать благо

Поскольку мозг имеет «отрицательный склон» – впитывание в себя положительного опыта, способного противостоять отрицательному, требует усилий. Склоняясь к положительному, вы на самом деле устраняете неврологическое неравновесие. Сегодня вы даете себе заботу и поддержку, которые должны были получать в детстве, но, возможно, не получали в полной мере.

Сосредоточение внимания на том, что хорошо, и принятие в себя блага естественным образом ежедневно усиливает поток положительных эмоций в вашем мозге. Эмоции оказывают глобальное воздействие, организуя мозг как целое. Иначе говоря, положительные чувства приносят очень большую пользу. Они, среди прочего, укрепляют иммунную (*Frederickson,* 2000) и сердечно-сосудистую системы, которые начинают меньше реагировать на стресс, и ослабляют воздействия неприятных событий, включая психологические травмы (*Frederickson and Levenson,* 1998). Получается положительный цикл: позитивные чувства сегодня увеличивают вероятность добрых чувств завтра.

Это же относится и к детям. В частности, восприятие блага очень положительно сказывается на детях, будь они по природе веселыми или мрачными. Веселые дети обычно слишком быстро переключаются на что-то новое прежде, чем мозг успеет консолидировать пережитые ими позитивные чувства. А мрачные дети, как известно, склонны игнорировать или преуменьшать хорошее. (А ведь есть еще дети, которые то веселые, то мрачные.) Но каков бы ни был темперамент ребенка, если этот ребенок является частью вашей жизни, постарайтесь убедить его немного расслабляться по вечерам (или в любое другое время, например за минуту до того, как прозвенит школьный звонок) и вспомнить, что у него было хорошего, что сегодня получилось, подумать о том, что делает его счастливым (любимая зверушка, ласковые родители, забитый на футбольном поле гол). И пусть он постарается погрузиться в эти положительные чувства.

В терминах духовной практики восприятие блага укрепляет первостепенные состояния души, такие как доброта или внутренний покой, так что человек обретает способность вновь и вновь достигать этих состояний. Это вознаграждается и помогает идти по пути пробуждения (который иногда кажется подъемом в гору), дает убеждение и веру, демонстрируя вам результаты ваших усилий. Благодаря культивированию положительных, добрых чувств вы воспитываете в себе добросердечие. И

когда ваше собственное сердце наполнится, вы сможете больше дать другим.

Воспринимать хорошее – не значит улыбаться всему и вся или избегать трудностей в жизни. Это значит стремиться к внутреннему благополучию, умиротворению, покою – надежным убежищам, куда всегда можно прийти и возвращаться туда снова и снова.

Глава 4: Ключевые мысли

✓ Произвольные воспоминания – это осознанное восстановление в памяти тех или иных событий. Однако в памяти хранятся и непроизвольные запечатления – следы событий прошлого, которые почти никогда не осознаются, но оказывают большое влияние на формирование внутреннего ландшафта нашего мозга и настроя нашей психики.

✓ К сожалению, мозг имеет склонность делать акцент на негативных моментах непроизвольных запечатлений, даже если в целом события были положительными.

✓ Главное лекарство тут – осознанно выделять и осмысливать положительный опыт. Есть три простых шага: надо стараться превратить любой позитивный факт в положительный *опыт* , прочувствовать этот благой опыт, принять его в себя (погрузиться в него).

✓ Когда события запечатляются в памяти, они захватывают с собой то, что в этот момент находится в поле нашего сознания, особенно если это что-то важное. Такой механизм можно использовать, чтобы внедрить положительный материал в материал отрицательный. Это – второе лекарство. Просто поставьте позитивный опыт на передний план вашего сознания, а негативный нейтрализуйте. Используйте названный метод двояко. Если с вами произошло что-то хорошее, примите весь позитив в себя, смакуйте его, успокойте с его помощью старую боль. Если же всплывают негативные воспоминания, призовите позитивные чувства и перспективы, они станут противоядием.

✓ Продумайте, сколь глубоки корни сегодняшних огорчений. Как правило, они уходят в детство. У разных тревог могут быть разные корни. Сознательно направьте к этим корням свой положительный опыт с тем, чтобы полностью вырвать старую боль «из земли» и не дать ей вырасти снова.

✓ Каждый раз, принимая в себя что-то хорошее, вы укрепляете тот или иной позитивный нейронный паттерн в своем мозге. Если вы будете делать это по несколько раз в день в течение месяцев, вы постепенно очень сильно измените свой мозг, чувства и поведение.

✓ Принимать в себя благое – хорошо. Вы генерируете положительные

эмоции, а это очень полезно для вашего физического и морального здоровья. И такой практике следует научить детей – и веселых, и мрачных. И к тому же это, по сути, духовная практика, она поддерживает благую мотивацию, убежденность и добросердечие.

Глава 5 Остужая пламя

Тот мудр и полностью свободен, кто безмятежен, Спокоен и прост во всем, Огонь желаний не распаляет его, Их пыл остыл, лишенный топлива. Преодолев все узы, сердце освободилось от боли, Спокоен и легок, он пребывает в непринужденности. Душа нашла свой путь к покою.

Будда (Cullavagga, VI: 4, 4)

Как мы видели, симпатическая нервная система (СНС) и гормоны стресса «загораются», чтобы помочь нам овладеть пряником и избежать кнута. Хотя здоровая страсть и активное сопротивление злу имеют право на существование, в большинстве случаев они пагубны – мы разгорячаемся, гоняясь за неким пряником или сражаясь с неким злом. И оказываемся вовлечены в этот процесс – злимся, тревожимся, огорчаемся, разочаровываемся и нами овладевает стресс. Короче, мы становимся несчастными. Нам требуется притушить пламя. В этой главе описано множество способов, помогающих достичь этого.

Если бы наш организм имел свою пожарную команду, это была бы парасимпатическая нервная система (ПНС). С нее мы и начнем.

Активируем парасимпатическую нервную систему

В нашем организме много важных систем, в том числе: эндокринная (гормональная), сердечно-сосудистая, им мунная, пищеварительная и нервная. Вегетативная нервная система (ВНС) предоставляет самый удобный доступ к этим системам. Именно она осуществляет связь мозг – тело. И если мы хотим уменьшить стресс, остудить излишний пыл, улучшить здоровье и сохранять его долгие годы, нам нужно обратить внимание на нашу ВНС, а особенно на ее парасимпатический отдел.

Дело в том, что вегетативная нервная система, являясь частью нервной системы, тесно связана со всеми клетками и тканями организма и помогает регулировать их деятельность. Притом психическая активность влияет на нее гораздо сильнее, чем на остальные системы нашего организма. Стимулируя парасимпатическую ветвь ВНС, вы успокаиваетесь, умиротворяетесь, лечите недуги вашего тела, мозга и души.

Давайте исследуем несколько способов активизации

парасимпатической нервной системы (ПНС).

Релаксация

Расслабление активизирует ПНС и таким образом укрепляет ее. Кроме того, релаксация успокаивает настроенную на «беги или дерись» симпатическую нервную систему, потому что мышцы, расслабляясь, посылают обратно в центры тревоги мозга сигнал о том, что все хорошо. Когда человек расслаблен, он меньше подвластен стрессу и огорчениям (*Benson,* 2000). На самом деле релаксация способна влиять даже на генетически заложенные реакции и таким образом она снижает на клеточном уровне вред от хронического стресса (*Dusek et al.,* 2008).

Вы можете получать пользу от релаксации не только в особых, стрессовых ситуациях. Вообще полезно обучить свое тело уметь расслабляться автоматически. Описанные ниже методы работают и в том, и в другом случаях. Для начала примите на вооружение четыре быстрых приема.

• Расслабьте мышцы языка, глаз, челюстей.

• Ощутите, как напряжение уходит из вашего тела в землю.

• Согрейте руки теплой водой.

• Прислушайтесь к себе, найдите напряженные участки в вашем организме и расслабьте их.

Диафрагмальное дыхание

Применение техники диафрагмального дыхания займет минуту-другую. Диафрагма – это расположенная под легкими мышца, которая помогает дышать. Активная работа с ней особенно полезна для ослабления состояния тревоги.

Положите руку на живот, примерно на 5 см ниже перевернутой буквы *V* в середине грудной клетки. Смотрите вниз, дышите нормально и наблюдайте за рукой. Вы, скорее всего, убедитесь, что она двигается совсем слабо и как бы вверх-вниз.

Не снимая руки с груди, постарайтесь дышать так, чтобы рука двигалась перпендикулярно грудной клетке – как бы к центру тела и затем наружу. Попробуйте дышать себе в руку как можно сильнее, чтобы рука заметно перемещалась в этой плоскости на каждом этапе дыхания.

Тут нужна некоторая тренировка, но продолжайте упражняться, и у вас получится. Потом попробуйте делать диафрагмальное дыхание, не кладя руку на область диафрагмы. Теперь вы сможете, если надо, пользоваться этим способом быстрого расслабления в публичных местах.

Последовательная релаксация

Если у вас есть от 3 до 10 минут, попробуйте выполнить упражнение

последовательной релаксации. При этом вы сосредоточиваете внимание на разных частях своего тела и полностью расслабляете их, идя от ног к голове и обратно. В зависимости от того, сколько у вас есть времени, вы можете охватывать своим вниманием большие участки тела (левая нога, правая нога и так далее) или двигаться более детально (правая ступня, левая ступня, правая щиколотка и так далее). Это упражнение можно выполнять с открытыми или закрытыми глазами, но, если вы научитесь делать его, не закрывая глаз, вы сможете глубже расслабляться в присутствии других людей.

Чтобы снять напряжение в той или иной части тела, просто сконцентрируйте на ней внимание. Например, прямо сейчас осознайте ощущения в своей правой ступне. Или, сосредоточившись на определенной области тела, мысленно велите ей расслабиться, сообщите ей покой. Либо попробуйте мысленно локализовать в какой-то области тела некую точку или пространство. (Выбирайте, что лучше подходит именно вам.)

Многие с успехом пользуются приемом последовательной релаксации еще и пред сном – для того, чтобы облегчить засыпание.

Глубокий выдох

Вдохните как можно глубже, задержите дыхание на несколько секунд, потом медленно выдыхайте и вместе с выдохом расслабляйтесь. Благодаря глубокому вдоху легкие сильно расширяются и оказываются готовыми к глубокому выдоху. А глубокий выдох «включает» ПНС, ответственную именно за эту часть дыхательного процесса.

Прикосновение к губам

В нервных окончаниях на губах человека много парасимпатических волокон, поэтому, касаясь губ, вы стимулируете ПНС. Кроме того, прикосновение к губам изначально связано с успокаивающими действиями – с приемом пищи и даже всасыванием материнского молока в младенческом возрасте.

Сосредоточение внимания на своем теле

Основная задача ПНС – поддержание в организме внутреннего равновесия, поэтому, обратив свое внимание внутрь себя, вы активируете парасимпатическую нервную сеть (если, конечно, вы не тревожитесь при этом за свое здоровье). Возможно, вы уже работали над концентрацией внимания на своем теле (например, занимались йогой или ходили на занятия по снижению стресса). Направить фокус внимания на свое тело – значит полностью осознать, почувствовать, что в нем происходит в данную минуту, но не выносить никаких суждений о происходящем и не сопротивляться ему. Просто внимательно и спокойно созерцайте свои

физические ощущения. Больше от вас ничего не требуется.

Например, отметьте, что вы чувствуете, когда дышите. Почувствуйте, как прохладный воздух входит в вас и теплый выходит обратно; как грудь и живот поднимаются и опускаются. Или наблюдайте, что вы ощущаете, когда ходите, тянетесь к чему-то, глотаете. Проследите отдельно взятое дыхание от начала до конца или присутствуйте своим вниманием в каждом отдельном шаге по дороге на работу. Такие занятия действуют удивительно успокаивающе.

Воображение

Психическую деятельность обычно связывают со словесным мышлением, но большая часть мозга работает не со словами, а обрабатывает ментальные образы. Воображение активирует правое полушарие мозга и успокаивает внутренний словесный монолог [14] , который обычно вызывает стресс.

Воображение, как и релаксацию, легко использовать для стимуляции ПНС в любых условиях. А если вы располагаете большим интервалом времени, можно представлять себе что-то достаточно долго, чтобы развить воображение, которое послужит мощным средством для достижения благополучия. Например, если вы разнервничались на работе, представьте себе на несколько секунд тихое горное озеро. А потом, дома, когда у вас будет достаточно времени, вообразите, что гуляете у этого озера, и украсьте свой мысленный фильм ароматом хвои, криками птиц или звуком детского смеха.

Уравновесить сердечный ритм

Обычно время между двумя последовательными ударами сердца немного меняется, хотя очень мало. Это называется *вариабельность сердечного ритма* (ВСР). Например, если ваше сердце делает 60 ударов в минуту, то среднее время между двумя последовательными ударами равно одной секунде. Но сердце – не метроном: интервалы между ударами постоянно меняются. И это нормально! Последовательность интервалов может выглядеть так: 1 секунда, 1,1 секунды, 1,15 секунды, 1 секунда, 0,95 секунды, 0,9 секунды, 0,85 секунды, 0,9 секунды, 0,95 секунды, 2 секунды и так далее.

Вариабельность сердечного ритма (ВСР) отражает активность вегетативной нервной системы. Наше сердце бьется немного быстрее, когда мы вдыхаем (возбуждается СНС), и чуть медленнее, когда мы выдыхаем (активизируется ПНС). Стресс, отрицательные эмоции, старение снижают нормальную ВСР. Доказано, что люди с относительно малой вариабельностью сердечного ритма медленнее оправляются после

инфаркта (*Kristal - Boneh, et al.,* 1995).

Интересный вопрос: является ли изменчивость сердечного ритма просто *следствием* усиления и ослабления стресса и других факторов или ее изменения сами могут *улучшать* умственное и физическое здоровье? Мы имеем пока только предварительную информацию, но исследования позволяют предположить, что умение увеличивать вариабельность и согласованность ВСР связано с уменьшением стресса, оздоровлением сердечно-сосудистой системы, укреплением иммунной системы, улучшением общего состояния (*Luskin, et al.,* 2002; *McCraty, Atkinson and Thomasino,* 2003).

ВСР – хороший индикатор возбуждения парасимпатической системы и общего состояния. И вы сами можете менять ВСР.

Институт *HeartMath* впервые провел исследование ВСР и выработал много методов, которые нашли отражение в нашем простом трехшаговом способе.

1. Дышите так, чтобы вдохи и выдохи занимали одно и то же время. Например, вдыхайте и выдыхайте на мысленный счет: «один, два, три, четыре».

2. В то же время представляйте себе или чувствуйте, что вдыхаете и выдыхаете через свое сердце.

3. Пока вы равномерно дышите через сердце, вызовите в памяти какое-нибудь приятное, трогательное чувство – благодарность, нежность, любовь. Или подумайте, как хорошо вам, когда вы проводите время со своими детьми, любимым домашним питомцем, или вспомните другие радости жизни. Вы можете даже представить себе, что эти теплые, радостные чувства проходят через ваше сердце вместе с дыханием.

Попробуйте делать так минуту или чуть дольше. Вы, вероятно, будете потрясены результатом.

Медитация

Медитация активирует ПНС многими путями – благодаря отвлечению внимания от вызывающих стресс обстоятельств, релаксации, сосредоточению внимания на своем теле.

Регулярная практика медитации полезна по многим причинам. Медитация стимулирует в первую очередь ПНС, а также другие отделы нервной системы. Кроме того, она имеет следующие эффекты.

• Увеличивает количество серого вещества островка *(Holzel et al., 2008; Lazar et al., 2005)* , серого вещества гиппокампа *(Holzel et al., 2008; Lazar et*

al., 2009) и префронтальной коры *(Lazar et al., 2005; Luders et al., 2009)* ; уменьшает возрастное истощение укрепленной медитациями лобной коры (*Lazar et al.,* 2008); улучшает связанные с этой областью психические функции, в том числе способность концентрировать внимание (*Carter et al.,* 2005; *Tang et al.,* 2007), способность к состраданию (*Lutz, Brefczynski - Lewis et al.,* 2008) и эмпатии (*Lazar et al.,* 2005).

• Усиливает активность левой лобной доли (это, помимо прочего, способствует постоянному позитивному настрою) (*Davidson,* 2004).

• У опытных тибетских мудрецов выявлено преобладание мощного и разнообразного гамма-ритма мозговых волн (*Lutz et al.,* 2004) (мозговые волны – это слабые, но вполне измеримые электрические волны, испускаемые большим количеством одновременно возбуждающихся нейронов).

• Снижает количество связанного со стрессом кортизола (*Tang et al.,* 2007).

• Укрепляет иммунную систему (*Davidson et al.,* 2003; *Tang et al.,* 2007).

• Помогает при различных заболеваниях, включая заболевания сердечно-сосудистой системы, астму, диабет 2-го типа, ПМС, хронические боли (*Walsh and Shapiro,* 2006).

• Помогает при всевозможных психологических расстройствах, в том числе при бессоннице, тревожных состояниях, фобиях, проблемах с аппетитом (*Walsh and Shapiro,* 2006).

Есть много созерцательных традиций и много способов медитации. Возможно, вы уже отдали предпочтение какому-то из них. Ниже на врезке описаны основы медитации сосредоточения. Для получения отдачи от медитации самое главное – заниматься ею регулярно, ежедневно – не важно, насколько долго. Как насчет того, чтобы взять за правило не ложиться спать, не позанимавшись в этот день медитацией хотя бы одну минуту? Рассмотрите возможность присоединиться к ближайшей практикующей медитацию группе.

...

МЕДИТАЦИЯ: ПОЛНОТА СОЗНАНИЯ [15]

Найдите удобное место, где вам никто не помешает сосредоточиться. Можно заниматься медитацией стоя, на ходу или лежа, но многие предпочитают делать это сидя на стуле или на подушке. Примите позу, одновременно расслабленную и притом достаточно бдительную. Для этого важно, чтобы спина была обязательно выпрямлена [16] . Как говорят мудрецы дзен: вы должны управлять своим сознанием (психикой), как опытный наездник лошадью, – не слишком натягивать поводья, но и не отпускать их совсем. Медитируйте столько времени, сколько хотите. Можно начать с коротких медитаций, даже с 5-минутных. Более длительные занятия, от получаса до часа, помогут вам достичь большей глубины. Вы можете решать, сколько будете медитировать, в зависимости от обстоятельств. Во время медитации не возбраняется посмотреть на часы. Или вы можете поставить таймер. Некоторые зажигают ароматическую палочку и медитируют, пока она горит. Вы вольны применять по своему усмотрению нижеследующие советы.

• Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь с открытыми или закрытыми глазами. Если до вас доносятся какие-то звуки, просто осознавайте их и принимайте как данность – такими, как они есть. Помните, что это время посвящено только медитации, все остальные заботы следует на это время оставить – просто сбросить их со своих плеч. (После медитации вы сможете опять подобрать свои заботы – если захотите!)

• Сосредоточьтесь на ощущении своего дыхания, но не пытайтесь его контролировать. Путь оно будет таким, какое есть. Почувствуйте прохладу воздуха, который в вас входит, и тепло воздуха, выходящего обратно. Ощутите, как поднимаются и опускаются грудь и живот.

• Пытайтесь пережить каждое дыхание от начала до конца. Вы можете, если захотите, тихонько посчитать вдохи и выдохи – считайте до десяти, потом начинайте сначала. Если ваш разум отвлекся, вернитесь к номеру один или просто наблюдайте «вдох – выдох». Разуму свойственно отвлекаться, и, когда это происходит, опять постарайтесь сосредоточиться на дыхании. Будьте доброжелательны к себе. Посмотрите, сможете ли вы оставаться сосредоточенным в течение десяти дыханий подряд (поначалу это обычно дается трудно). Когда ваш

разум успокоится после первых минут медитации, попробуйте глубже сосредоточиться на дыхании и забыть обо всем остальном. Дайте себе просто наслаждаться тем, что вы дышите, отдайтесь дыханию. После небольшой тренировки вы, вероятно, сможете делать это не отвлекаясь в течение как минимум 12 дыхательных циклов подряд.

• Пользуясь дыханием как опорой, наблюдайте, что еще происходит в вашем сознании. Просто отмечайте мысли и чувства, желания и планы, образы и воспоминания – все, что приходит в вашу голову и уходит прочь. Однако не позволяйте этим мыслям и эмоциям овладеть вами, не увлекайтесь ими. Но и не боритесь с ними! Пусть все это будет тем, что оно есть. Просто принимайте их и даже доброжелательно наблюдайте все, что проходит через открытое поле вашего сознания.

• Продолжайте следить за дыханием. Скорее всего, вы почувствуете растущее состояние умиротворения. Замечайте изменчивую природу всего, что проносится через ваше сознание. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, наблюдая как бы со стороны поток своих мыслей, и ощутите, как этот постоянный мысленный шум уходит, замолкает. Осознайте спокойное, ясное обширное сознание как таковое – чистое сознание [17] .

Завершите медитацию, когда захотите. Обратите внимание на свое новое состояние, ощущения в теле и душе и примите в себя благо медитации.

Чувство безопасности

Как мы узнали в главе 2, мозг постоянно сканирует внешний мир и наш внутренний в поисках признаков опасности. И если он замечает их, наша система реакции на стресс активизируется.

Иногда такое слежение оправданно, но в большинстве случаев оно излишне и обусловлено реакцией системы миндалевидное тело – гиппокамп на что-то, что имело место в прошлом, но уже миновало. А возникающее в результате чувство тревоги бессмысленно, неприятно и заставляет наш мозг и тело слишком остро воспринимать разные мелочи, делая из мухи слона.

Кроме того, настороженность и тревога вносят смуту, мешая полноте сознания и созерцательному наблюдению. Так что не зря традиционные руководства по медитации часто предписывают адептам найти уединенное место, где бы им ничто не угрожало. Например, рассказы о ночи пробуждения Будды повествуют, что он сидел «прислонившись спиной к

дереву». Ощущение защищенности сообщает мозгу, что он может позволить себе отозвать часовых со сторожевых башен и начать выполнять внутреннюю работу по углублению сосредоточенности, которая приведет к творческим прозрениям или просто даст немного отдохнуть уставшему рассудку.

Однако прежде, чем перейти к научным методам обретения ощущения защищенности, отметим две важные вещи. Во-первых, жизнь такова, что абсолютная безопасность невозможна. Все непрерывно меняется, машины мчатся на красный свет, люди заболевают, народы бунтуют, и весь мир сотрясается. Нет полной стабильности, нет идеального убежища. Принятие этой истины есть проявление мудрости, которая вселяет в вас бодрость духа. Вовторых, для некоторых, в особенности для тех, кто пережил какую-то травму, ослабление чувства тревожности может показаться опасным, потому что они чувствуют себя беззащитными, если не находятся постоянно настороже. По этим двум причинам мы говорим о бóльшей защищенности, а не просто о невредимости. И пожалуйста, приспособьте описанные ниже методы к своим личным потребностям.

Расслабьте свое тело

Расслабление смывает чувство тревоги – вы словно вынимаете пробку из раковины. (Вспомните методы, описанные выше в этой главе.)

Воспользуйтесь своим воображением

Способность правого полушария к созданию образов тесно связана с эмоциональными процессами. Чтобы почувствовать себя более защищенным, представьте, что рядом с вами всегда присутствует кто-то, кто вас оберегает, например, любящая бабушка или ангел-хранитель. Или что вы находитесь в круге света, как в силовом поле. В неприятных ситуациях я часто слышу, как капитан Кирк (из сериала « *Звездный путь»*) говорит: «Ставь щиты, Скотти!»

Больше общайтесь с людьми, которые вас поддерживают

Постарайтесь проводить больше времени с теми, кому вы дороги, – с друзьями, с семьей. Когда их нет рядом с вами, представьте себе их и насладитесь приятным чувством этой человеческой близости. Общение, даже воображаемое, активизирует в мозге паттерны привязанности и социальных связей. В процессе нашей эволюции физическая и эмоциональная близость с людьми, которые заботились о нас, и прочими членами племени была необходима для выживания. Следовательно, возбуждение ощущения близости может помочь вам чувствовать себя увереннее.

Внесите всю полноту сознания в ваши страхи

Тревога, страх, испуг, волнение, даже паника – просто психологические состояния, подобные прочим. Распознавайте зарождающийся страх, когда он только начинает вас беспокоить, просто наблюдайте за своими телесными ощущениями, которые он вызывает. Само это наблюдение доведет до вашего сознания ваше состояние в настоящий момент, предвосхитит его стихийное развитие, и вы увидите, как страх будет меняться и проходить. Можно, кроме того, описать себе словами то, что вы чувствуете. Это повысит уровень контроля лобных долей над лимбической системой (*Hariri, Bookheimer, and Maziotta,* 2000; *Lieberman et al.,* 2007). Заметьте, осознание того, что внушает страх, никогда не бывает страшным. Держитесь от страха подальше; погрузитесь в огромное пространство сознания, через которое страх проходит, как облако.

Призовите внутренних защитников

Благодаря разветвленности сети нервной системы разные ипостаси нашей личности динамически взаимодействуют друг с другом, образуя вроде бы монолитное, но на деле фрагментарное «я». Например, есть представление [18] о том, что в нашем «я» сочетаются три реальности: внутренний Ребенок / Критикующий родитель / Опекающий родитель. Иногда выделяют другую сходную триаду: Жертва / Преследователь / Защитник. Опекающая часть нашей личности (Опекающий родитель или Защитник) ободряет нас, поддерживает, успокаивает и противостоит, во внутреннем и внешнем мире, осуждающим, принижающим голосам. Притом она *не* льстит нам и *не* приукрашивает нас. Она основывается на реальности, как твердый, любящий, серьезный учитель или тренер, который напоминает человеку, что есть хорошего в нем и в мире, а злонамеренным людям велит отойти и оставить вас в покое.

В детстве многие из нас чувствовали себя обманутыми теми, кто должен был служить нам лучшим защитником. Часто мы больше обижаемся не на тех, кто причинил нам зло, а на тех, кто его не предотвратил, – к этим последним мы, вероятно, были очень привязаны, и их предательство оказывалось наиболее обидным. В результате ваш внутренний защитник сейчас не настолько силен, насколько мог бы быть. В таком случае следует вспомнить ситуации, когда вы оказывались рядом с надежными людьми, которые вас поддерживали, любили и оберегали. Охватите своим полным вниманием такие ситуации, погрузитесь в них, прочувствуйте их. Можно представить себе и даже, может быть, записать разговор своего Внутреннего защитника с критически настроенной частью вашей личности (Критикующий родитель). И вы убедитесь, что Внутренний защитник способен вас отстоять.

Будьте реалистом

Заставьте вашу префронтальную кору оценить, какова вероятность реализации того, чего вы опасаетесь? Как плохо тогда будет? Сколько времени это будет длиться? Что тут можно сделать? Кто может помочь?

Большинство страхов преувеличены. Наш мозг постепенно обучается предвидению на основе приобретенного опыта, особенно на основе негативного. И предсказывает сходное развитие даже отдаленно похожих ситуаций. Если мозг прогнозирует боль или утрату или хотя бы возможность таковых, он посылает сигнал об опасности, и вы ощущаете страх. Но из-за его отрицательного уклона многие его предварительные гипотезы оказываются слишком мрачными или просто необоснованными.

Я, например, был робким ребенком. Многие мои одноклассники были

значительно старше меня, и я стал чувствовать себя чужим, часто просто одиноким. Позже, уже взрослым, я, входя в новый коллектив (на работе, в общественной деятельности), начинал опасаться опять оказаться там чужим и чувствовал себя из-за этого неуютно, даже если члены этого коллектива были искренне ко мне расположены.

К прогнозам, основанным на детском опыте, – а именно они порой сильнее всего нас тревожат, следует относиться с максимальной осторожностью. Ведь в детстве мы находимся в других обстоятельствах. (А) Мы весьма ограничены в выборе семьи, школы, товарищей. (Б) Наши родители и почти все, кто нас окружает, гораздо сильнее нас. (В) У ребенка не очень много личных ресурсов. Но ведь теперь все иначе: (А) у нас есть гораздо больший выбор для того, чтобы решить, что мы будем делать в жизни; (Б) мы обычно не менее сильны, чем другие; (В) у нас теперь много внутренних и внешних ресурсов (например, мы научились преодолевать трудности, люди хорошо к нам относятся). Поэтому, почувствовав страх, спросите себя: «Что я реально могу предпринять? Как могу я применить свою силу умело, так, чтобы постоять за себя, позаботиться о себе? Какие у меня есть тут ресурсы?»

Старайтесь смотреть на мир ясно, без искажений, без шор, не зацикливаясь на какой-то одной позиции. Интересно, что наука, бизнес, медицина, психология и созерцательная практика всегда основываются на истинном положении дел, каково бы оно ни было. В буддизме, например, именно невежество считается одним из основных источников страдания. Неудивительно, что исследования показывают: более точная оценка ситуации порождает скорее положительные, чем отрицательные эмоции (*Gross and John,* 2003). А если оказывается, что причины для волнений действительно есть, выбирайте лучшее из возможных решений проблемы (например, расплатитесь по счетам, сходите к врачу и так далее). Если вы *что-то* предпримете и двинетесь вперед, это не только само по себе принесет вам облегчение, а и, весьма вероятно, поможет внутренне справиться с ситуацией, которая вас волновала (*Aspinwall and Taylor,* 1997).

Природа чувства уверенности и безопасности: детские привязанности

Наши взамоотношения в детстве с теми взрослыми, которые заботились о нас (обычно это – родители), оказывают колоссальное влияние на наши виды на будущее, взгляд на мир, установки, чувства и наше поведение в значимых взаимоотношениях уже во взрослом возрасте. Работы Дэна Зигеля (*Dan Siegel* , 2001, 2007) Аллана Шора (*Allan Schore* , 2003), Мэри Мейн (*Main, Hesse, and Kaplan* 2005) и других исследователей прояснили

нейробиологию взаимоотношений. Если коротко сформулировать выводы из большого корпуса исследований, можно сказать, что опыт взаимоотношений ребенка с родителями (которые, видимо, зависят и от темперамента ребенка), приводит к одной из четырех форм *отношения* к ним ребенка: *доверительная, недоверчиво-избегающая, недоверчиво-опасливая, дезорганизованная* (эта форма встречается редко, и мы не будем ее здесь обсуждать). Отношение ребенка к одному родителю очень мало зависит от отношения к другому родителю. Недоверчивое отношение, похоже, связано с такими характерными особенностями свойств нервной активности, как, например, отсутствие прочных связей между префронтальной корой (ПФК) и лимбической системой (*Siegel,* 2001).

Тип отношения (привязанности), как правило, сохраняется и во взрослом возрасте, становясь как бы прототипом любых значимых взаимоотношений. Но даже если вы, как и большинство людей, выросли с установкой на недоверчивое избегание (недоверчиво-опасливой), вы можете изменить этот прототип и почувствовать большую уверенность в отношениях с людьми.

Вот несколько хороших способов, позволяющих это осуществить.

• Примите и полностью осознайте то, насколько ваша нынешняя позиция основывается на характере ваших взаимоотношений с родителями, особенно в раннем детстве; отмечайте для себя любые отношения, порождающие у вас чувство неуверенности (небезопасности, тревоги).

• Посочувствуйте самому себе по поводу испытанной неуверенности.

• По возможности найдите добросердечных людей, на которых можете положиться, и проникнитесь чувством пребывания с ними. И делайте все возможное для того, чтобы сейчас к вам относились хорошо.

• Сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии, в том числе посредством медитации. Таким образом вы восполните внимание к себе, которого вам не хватало в детстве. Сосредоточение, полнота сознания активизирует срединные участки мозга и помогает укрепить координацию ПФК и лимбической системы, а это – ключевой нейронный носитель уверенных взаимоотношений (*Siegel,* 2007).

Обретите убежище

Где вы нашли себе убежище в этой жизни? Убежище подразумевает людей, места, воспоминания, идеи – всех и вся, что может предоставить безопасность и поддержку, достаточную для того, чтобы человек мог расслабиться и собраться с силами физически и морально. Для ребенка убежищем обычно служат колени матери, чтение в постели или прогулки с друзьями. Я лично проводил много времени среди холмов около нашего

дома, «проветривал» голову и искал защиты у природы.
Сегодня, будучи уже взрослым человеком, вы можете найти душевное пристанище в каком-то определенном месте или виде деятельности (например, в церкви или храме, в спокойных прогулках со своей собакой, долгом пребывании в теплой ванне), в компании товарищей, добрых друзей или, возможно, обретете духовного наставника. Есть немало нематериальных убежищ и потенциально более глубоких и надежных: вера в силу разума, единение с природой, интуитивное понимание того, что все хорошо.

Познакомьтесь с убежищами, которые предлагает Буддизм (если обобщить некоторые его методы).

• Духовный учитель – историческая фигура в рамках религиозных традиций (например, Христос, Моисей, Сиддхартха или Магомет), которой вы полностью доверяете; и воплощенные в этой фигуре качества всегда присутствуют в глубине вашей души.

• Истина – сама реальность и ее точное описание (например, откуда берется страдание и благодаря чему оно прекращается).

• Хорошая компания: и те, кто уже прошел далеко на пути пробуждения, и те, кто идет рядом с вами.

Обретение подобного убежища избавляет человека от тревожных мыслей и позитивно воздействует на него. У вас появляется чувство внутренней уверенности, а ваши нейроны аккуратно сплетают внутри вас надежный паттерн безопасности. На пути к пробуждению естественно порой испытывать смятение, «темные ночи души», нервирующее чувство потери почвы под ногами, когда рушатся основы прежних убеждений. В этот период ваше защитное пристанище подхватит вас и поможет пройти сквозь бурю.

Старайтесь находить каждый день одно или несколько душевных пристанищ. Оно может быть реальное или духовное, словесное или несказанное – то, что вам больше подходит. Экспериментируйте с разными способами обретения чувства убежища. Например, у вас может быть ощущение, что оно там, откуда вы пришли, или что оно течет сквозь вас.

ИЗУЧАЙТЕ СВОЕ УБЕЖИЩЕ

Постарайтесь осознать несколько своих убежищ, а потом исследуйте этот аспект столько, сколько захотите. Можете делать это с открытыми или закрытыми глазами, медленно или быстро. Помимо фразы «*Я нашел убежище в* _____» можно попробовать следующие:

Мое пристанище — это _____

Я иду, как в убежище, в _____

Я существую как _____

Я вышел из _____

_____ *находится здесь.*

_____ *пронизывает меня.*

Я живу с _____

Или что вам больше понравится.

Представьте себе убежище, укрытие. Прочувствуйте идею пристанища, ощутите ее всей плотью. Почувствуйте, как приятно обрести его. Как благотворно оно влияет на вашу жизнь. Как хорошо найти в нем укрытие и защиту.

Скажите про себя мягко: «Я нашел убежище в _____*»* Или без всяких слов просто почувствуйте, как туда входите.

Заметьте, какие ощущения вы испытываете, входя в убежище. Пусть эти ощущения войдут в вас и станут частью вас.

Когда пожелаете, переходите в другое убежище. А потом в третье — сколько захотите.

Выйдя из последнего убежища, сосредоточьтесь на том, какие ощущения вызвала в вас эта процедура как таковая. Знайте, что в течение дня ваша защита будет пребывать с вами.

Глава 5: Ключевые мысли

✓ Управление своей вегетативной нервной системой (ВНС) позволяет влиять на взаимодействие психика/тело и улучшать свое физическое и ментальное здоровье. Каждый раз, когда вы успокаиваете ВНС,

стимулируя парасимпатическую нервную систему (ПНС), вы все больше и больше склоняете свое тело, мозг и психику к внутреннему умиротворению и благополучию.

✓ Активировать ПНС можно многими способами, включая расслабление, глубокие выдохи, прикосновения к губам, сосредоточение внимания на своем теле, а также используя воображение, уравновешивание сердечного ритма, медитацию.

✓ Медитация увеличивает массу серого вещества определенных участков мозга, которые управляют состраданием, вниманием и эмпатией. Кроме того, она оказывает множество терапевтических эффектов, укрепляя иммунную систему и улучшая психическое состояние.

✓ Развивая чувство внутренней защищенности, вы берете под контроль укоренившуюся в вас тенденцию выискивать и преувеличивать опасности. Чтобы чувствовать себя увереннее, расслабляйтесь, включите воображение, общайтесь с людьми, полностью осознайте свои страхи как таковые, обращайтесь к внутренней защите, будьте реалистом и усиливайте чувство надежных привязанностей.

✓ Найдите себе убежище в том, что для вас свято, или там, где вы чувствуете себя в безопасности. Прибежищем могут быть близкие люди, некая деятельность, место, а также неуловимые сущности, такие как разум, истина, ощущение своего глубинного Я или божественного присутствия.

Глава 6 Постоянное устремление

Делайте все, что можете, со всем, что у вас есть, в то время, которым располагаете, там, где вы находитесь.

Нкоси Джонсон [19]

Предыдущая глава была посвящена тому, как умерять алчность и злобу, дабы уменьшить возможные страдания. В этой главе мы поговорим о том, как мобилизовать внутренние силы, которые помогут укрепить фундамент вашего ощущения счастья. Вы увидите, как можно стимулировать мозг, как он формирует цели и ищет пути их достижения, и как использовать эти новые нейронные связи, чтобы увереннее двигаться дальше. Быть живым – значит смотреть в будущее (*Thompson* , 2007), думать о следующем вдохе или глотке. Или тянуться к счастью, любви, мудрости.

Невральная ось

Наш мозг эволюционировал снизу вверх и изнутри наружу вдоль так называемой *невральной оси* (*Lewis and Todd* 2007; *Tucker, Derryberry and Luv* , 2000). Это один из методов представления организации мозга. Давайте начнем с нижнего «этажа» этой оси и проследим, как каждый из четырех ее основных уровней поддерживает наши устремления.

Ствол мозга

Ствол мозга посылает нейромодуляторы, например норадреналин и дофамин, по всему мозгу, чтобы подготовить нас к действиям, дать нам возможность сохранять бодрость, пока мы идем к намеченной цели, и вознаграждать нас, когда мы ее достигнем.

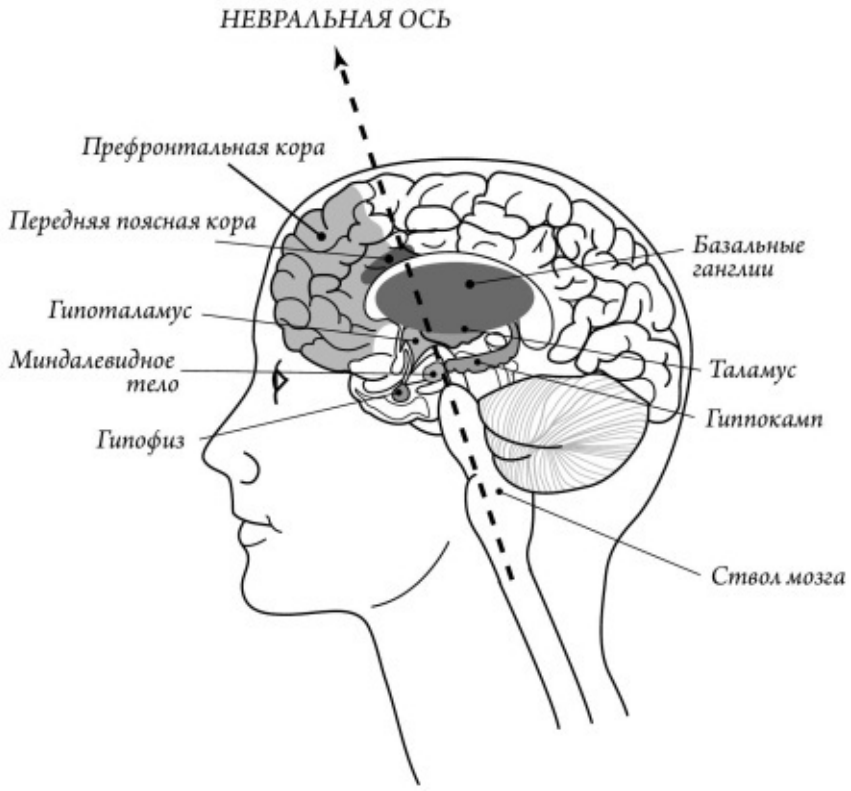


Рис. 7. Невральная ось

Промежуточный мозг

Промежуточный мозг (*лат. diencephalon*) – следующий «этаж» мозговой оси. Сюда относится таламус (он служит центральным пультом управления сенсорной информацией) и гипоталамус (он управляет вегетативной нервной системой и влияет на деятельность эндокринной системы и гипофиза). Гипоталамус регулирует физиологические потребности (например, жажду, голод, секс и так далее) и примитивные эмоции (страх, ярость).

Лимбическая система

Лимбическая система развилась из промежуточного мозга. Она включает миндалевидное тело, гипоталамус и базальные ганглии. Это преимущественно центр эмоций.

Структуры лимбической системы располагаются по сторонам промежуточного мозга или (например, миндалевидное тело) под ним. Они считаются более высоким уровнем нервной оси, поскольку в процессе эволюции появились позднее (хотя некоторые из них находятся «анатомически» ниже, что может вносить определенную путаницу).

Кора

В первую очередь речь идет о коре больших полушарий мозга. Она

включает префронтальную кору (ПФК), вместе с поясной извилиной и островком. Эта область имеет первостепенное значение для того, о чем рассказывается в этой книге, ибо отвечает за абстрактное мышление, концепции, систему ценностей, планы и выполняет так называемые *исполнительные функции* – функции организации поведения, самоконтроля и контроля за импульсами. Кроме того, к коре больших полушарий относятся сенсомоторная (чувствительно-двигательная) область (она тянется полосой практически от уха до уха), височные доли (отвечают преимущественно за восприятие), теменные доли (речь и память) и затылочные доли (зрение).

Совместная работа всех четырех уровней невральной оси, тесно связанных друг с другом, поддерживает нашу мотивацию. В целом нижележащие уровни информируют и возбуждают верхние, а те, в свою очередь, направляют и сдерживают нижние. Эти последние осуществляют более непосредственные (биологические) функции организма, но менее способны изменять свою нейронную структуру. Верхние уровни больше подвержены влиянию той или иной нашей деятельности – они гораздо пластичнее, т. е. могут реорганизовываться сообразно изменениям в психике – нашей деятельности, обучению.

На всех уровнях мозговой оси наши устремления – цели, которые человек перед собой ставит, и способы их достижения – действуют по большей части вне контроля сознания. Причем чем ниже (примитивнее) уровень невральной оси, тем быстрее реакция. Выше по нервной оси временные рамки иные. Например, наличие коры больших полушарий позволяет нам отказываться от сиюминутного удовольствия ради получения более значимого «пряника» в будущем (*McClure et al.,* 2004). Обычно чем дальше мы смотрим, тем мудрее наши устремления.

Макросистема мотивации

Передняя поясная извилина

Все части невральной оси работают сообща, но два ее участка имеют особые механизмы, которые обеспечиваются их нервными отростками, идущими во всех направлениях. Речь идет о передней поясной коре (ППК) и миндалевидном теле. Начнем с ППК (более полную информацию можно найти в *Lewis and Todd* , 2007; *Paus* , 2001).

ППК тесно связана с эволюционно молодыми областями префронтальной коры – *дорзальной* (задней) лобной корой и *латеральной* (боковой), вместе эту зону обозначают труднопроизносимым термином «дорсолатеральная префронтальная кора (ДЛПК)». Эта зона коры – главный нервный субстрат *оперативной памяти* ДЛПК – своего рода

временное подсобное хранилище, куда мозг выкладывает информацию, требуемую для решения насущной задачи и принятия решений. Кроме того, ППК имеет постоянные контакты с дополнительной двигательной зоной коры, где планируются новые действия. Через эти связи ППК организует наши действия, направленные на достижение определенных целей.

Когда цель становится ясной, фрагменты нашего внутреннего опыта, который необходим для достижения цели, собираются в единое целое, и этот процесс выражается в так называемой *нейральной когерентности (* согласованности *)* . По «приказу» ППК множество далеко отстоящих (по микроскопическим масштабам) друг от друга областей начинают пульсировать совместно, координируя фазы всплесков и затуханий, возбуждения и торможения. Обычно эта нейронная синхронность пульсирует в гамма-ритме – от 30 до 80 раз в секунду (*Thompson and Varela,* 2001).

ППК – главный куратор нашего внимания. Она следит за осуществлением нашего продвижения к целям и отмечает противоречия между ними. Ее верхние уровни осуществляют *усиленный контроль* , преднамеренное и постоянное регулирование мыслей и поведения. Эти области созревают лишь к 3–6 годам (*Posner and Rothbart,* 2000). В основном именно поэтому дети хуже контролируют себя, чем взрослые. ППК работает каждый раз, когда вы осознанно выполняете свое намерение.

Через плотные двусторонние связи с миндалевидным телом, гиппокампом и гипоталамусом ППК влияет на эмоции и сама подвергается их влиянию. Можно сказать, что именно тут расположен главный центр соединения мыслей и чувств (*Lewis,* 2005). Укрепление ППК (с помощью медитаций, например) помогает человеку думать яснее, когда он чем-то расстроен, и привносит в логические рассуждения тепло и эмоциональную разумность.

Иными словами, ППК находится в самом центре идущей сверху вниз преднамеренной, централизованной обдуманной мотивации.

Миндалевидное тело

Благодаря плотным обоюдным связям с поясной извилиной, лобной корой, гипоталамусом, базальными ганглиями и стволом мозга миндалевидное тело служит вторым главным механизмом мотивационной активности.

Миндалина ежеминутно высвечивает то, что для нас важно и существенно: что приятно, а что нет, где таится шанс, а где – угроза. Кроме того, она эмоционально окрашивает наше восприятие, способствуя

появлению определенной эмоциональной оценки ситуации, определенных суждений, того или иного отношения к намерениям других. Ее влияние на нас мы, как правило, не осознаем, что делает его еще более властным, поскольку мы не вольны его контролировать.

Если вы ощутили себя достаточно мотивированным, значит, соединенные с миндалиной другие подкорковые структуры синхронизировали свою работу. Вся нейронная сеть лимбической системы, гипоталамус и ствол мозга пульсируют в едином ритме. Обычно это тета-ритм: с частотой 4–7 всплесков в секунду (*Kocsis and Vertes,* 1994; *Lewis,* 2005).

Короче говоря, миндалевидное тело – это центр идущей снизу вверх реактивной мотивации – пристрастной и отнесенной к чему-то.

Ум и сердце

Вместе механизмы мотивации ППК и миндалины образуют систему, которая участвует практически в любой мотивационной деятельности, причем эти механизмы модулируют друг друга. Например, в трехступенчатой петле обратной связи миндалевидное тело возбуждает нижние части ППК, оттуда возбуждение идет в верхние части поясной коры, а те, в свою очередь, посылают сигналы миндалине (*Lewis and Todd,* 2007). В результате вроде бы рационалистическая работа коры оказывается глубоко связанной с миром эмоций и стимулов, благодаря своей проекции, направленной вниз – на три нижних уровня невральной оси. В то же время иррациональная, «очень эмоциональная» миндалина, благодаря своей проекции наверх, в кору, помогает создавать здравые оценки, вырабатывать систему ценностей, взвешенную линию поведения.

Это объединение может происходить за доли секунды, в течение которых нейронное население нервной оси синхронизируется в ответ на мотивационно значимую информацию и начинает пульсировать в едином ритме. В более общем смысле такая интеграция может держаться многие годы. Представьте себе, ваши «холодные», продиктованные корой и «горячие», выданные миндалиной намерения совместно работали в важные моменты вашей жизни. Так, ваше страстное заступничество за ребенка, которому требуется что-то особенное, получает пользу от холодной ясности понимания того, как надо работать с местной школой, чтобы ребенку стало лучше.

Но, с другой стороны, эти два механизма могут пойти не в ногу или действовать, противореча друг другу. Например, в подростковом возрасте аффективное миндалевидное тело часто оказывается сильнее ППК. Обладают ли ваша поясная кора и ваша миндалина равным удельным

весом в плане влияния на мотивацию? Подталкивают ли вас ваши, образно говоря, ум и сердце в одном и том же направлении? Я, например, несколько лет назад понял, что тренирую свой ум гораздо интенсивнее, чем сердце, и с тех пор уделяю сердцу гораздо больше внимания.

Устремления и страдание

Иногда говорят, что желания порождают страдания. Но всегда ли это так? Область желаний широка. Она включает потребности, устремления, надежды и жажду обладания. Ведет желание к страданию или нет, зависит от двух факторов. Чувствуете ли вы жажду обладания – страстную необходимость в чем-либо? И – *каков объект* вашего устремления? Желание само по себе не предполагает страдания. Страдание – следствие жажды обладания. Вы можете чего-то хотеть или иметь какие-то намерения, но не жаждать результата так уж страстно. Например, вы намереваетесь достать яйца из холодильника. Но вы не «жаждете» их. И не очень огорчитесь, если их там не окажется.

Что касается намерений (устремлений, интенций), то они могут быть обоюдоострым мечом, который способен и ранить, и помочь. Например, три коренных яда: алчность, ненависть и невежество – тоже своего рода устремления. Первая – предполагает стремление схватить удовольствие и не выпускать его из рук; вторая – сопротивляться всему, что не нравится; третье – игнорировать или искажать то, чего человек не желает знать.

Подобные вредоносные интенции действуют на всех уровнях мозга – от гипоталамуса, ответственного за гнев и страх, до лобной коры, где рождаются туманные планы мщения. Однако то же относится и к благой склонности к любви, доброте, творческим прозрениям: они текут вверх и вниз по мозговой оси, от ствола мозга, который дает энергию для добрых дел, до ПФК, где благие устремления предстают уже в виде обобщенных идеалов добра и блага. По мере того как вы продвигаете позитивные наклонности все глубже, на разные уровни вашего мозга, три яда: алчность, ненависть и невежество – сходят со сцены, все более и более. Очень важно поддерживать благие устремления на *всех* этажах мозговой оси – культивировать последовательное воплощение их в жизнь.

Чувство собственной силы

Однажды во время каникул я помогал сопровождать группу школьников в горный поход. За целый день мы никого не встретили. Привал мы сделали на площадке для ленча у реки, где тропинка исчезала. Войдя в лес, мы опять нашли тропинку и прошли по ней около мили, когда кто-то из детей вспомнил, что оставил у реки свою куртку. Я сказал, что могу вернуться за курткой и нагоню группу, когда она будет уже в лагере (до него оставалось пройти еще несколько миль). Я бросил свои вещи на тропинке, вернулся к реке и вскоре нашел куртку.

Однако теперь я не мог найти тропинку. Я проплутал некоторое время среди поросших кустарником валунов, и мне стало не по себе. Уже поздно,

вокруг никого нет, холодает, и мне предстоит провести ночь на высоте 2000 м в майке и джинсах. И тут я вдруг ощутил небывалый прилив сил. Я чувствовал себя как дикий зверь, как ястреб, который пойдет на что угодно, чтобы выжить. Во мне появилась уверенная решимость пережить этот день и, если потребуется, ночь. Движимый новым зарядом энергии, я стал ходить расширяющимися кругами и в конце концов нашел-таки тропинку. В лагерь я пришел, когда была уже ночь. Я никогда не забуду, что происходило тогда у меня внутри. С тех пор я, когда мне требовались силы, часто обращался к этому надежному чувству.

Когда вы чувствовали себя по-настоящему сильным? Что вы ощущали в своем теле, что было у вас в душе, в мыслях? Сила чаще проявляется как спокойная уверенность, а не как страстный порыв. Среди самых сильных известных мне людей была моя мать, которая, что бы ни случилось, не переставала заботиться о своей семье.

Чувствовать себя увереннее

У силы есть две основные составляющие – энергия и решимость. Вы можете интенсифицировать их по немного участившемуся дыханию или слегка напрягшимся плечам, словно готовящимся нести некий груз. Нечто подобное можно ощутить по движениям мышц – часто едва уловимым. Если изобразить на лице выражение того или иного состояния, оно усиливается (*Niedenthal,* 2007). Так, уверенное выражение лица помогает нам почувствовать себя сильнее.

Возьмите себе за правило вызывать в себе чувство силы. Но не для того, чтобы кого-то подавить, а чтобы питать свои добрые намерения (смотрите упражнение «Приемы, помогающие почувствовать себя сильным»). Подключите всю мозговую ось к укреплению своей уверенности в собственной внутренней силе. Например, представьте себе ощущение мышечной энергии, чтобы стимулировать ствол мозга к посылке фонтана норадреналина и дофамина по всему мозгу для возбуждения и стимуляции. Сосредоточившись на представлении о том, как хорошо быть сильным и уверенным, заставьте работать и лимбическую систему. Тогда вы постепенно будете становиться сильнее. Добавьте возможности речевого центра коры, говоря себе: « *Я чувствую себя сильным. Я в себе уверен* ». Отмети́те все сомнения: будто бы быть сильным плохо, прогоните их, противопоставив им что-то вроде утверждения: « *Сила помогает мне творить добро. Я имею право быть сильным* ». Убедитесь, что все части вашей психики действуют в одном и том же направлении.

Когда вы почувствуете себя сильным – не важно, по велению воли или

просто это состояние придет к вам, – осознанно ухватитесь за него, углубите его, чтобы паттерн силы и уверенности остался в подсознательной памяти и врос в вас.

...

ПРИЕМЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ

Есть много способов ощутить в себе силу и углубить это ощущение. Это упражнение описывает несколько таких способов. Вы можете воспользоваться тем, который вам больше понравится. Лучше делать это упражнение с открытыми глазами, потому что сила понадобится вам в жизненных ситуациях, когда ваши глаза будут открыты.

• Вздохните и углубитесь в себя. Следите за мыслями, которые приходят вам в голову, но не следуйте за ними. Чувствуйте, что сила есть в самом факте осознания, ясного и постоянного, независимо от того, что сквозь него проходит.

• Теперь ощутите жизненную силу во всем теле. Почувствуйте, что ваше дыхание обладает самостоятельной силой. Ощутите свои мышцы, свою способность двигаться в любом направлении. Почувствуйте животную силу в своем теле (даже если оно слабо в каких-то отношениях).

• Вспомните какой-нибудь случай, когда вы действительно чувствовали, что сильны. Представьте себе ту ситуацию как можно яснее. Вспомните испытанное вами ощущение собственной силы. Силы своего дыхания, мощи рук и ног. Эта самая сила бьется сейчас в вашем могучем сердце. Все, что вы чувствуете, хорошо. Открывайте для себя, что вы сильны, решительны, неколебимы. Отметьте, как это хорошо – чувствовать, как вы сильны, как проникается силой все ваше существо. (Если надо, вспомните еще какие-то случаи, когда вы чувствовали себя сильным.)

• А теперь, продолжая чувствовать себя сильным, представьте себе как можно яснее человека (или людей), который поддерживает вас. Представьте себе его лицо, звук его голоса. Дайте себе почувствовать, что вас поддерживают, ценят, верят в вас. Опять прочувствуйте, как хорошо быть сильным. Пусть все ваше существо наполнится силой. (Вы можете проделать это несколько раз, вспоминая разных поддерживающих вас людей.)

• Отметьте любое другое возникающее у вас чувство (в том числе, возможно, чувство слабости). Все равно это хорошо. Просто отметьте для себя это чувство. Пусть оно побудет с вами, потом уйдет. А вы опять сосредоточитесь на ощущении силы.

• И наконец, проникшись чувством силы, представьте себе

напряженную ситуацию. Твердо зная, что вы сильны, почувствуйте пространство вокруг этой нелегкой ситуации. Позвольте ей быть тем, что она есть, и продолжайте чувствовать себя сильным и собранным. Будьте сильны, хотя вам не надо ни с кем сражаться. Все проблемы пролетают сквозь ваше сознание, как облака по небу. Будьте расслабленны и спокойны. Чувствуйте силу в своем дыхании, сознании, ясности мысли, в крепости своего тела и добродетельности устремлений.

В течение дня обращайтесь к ощущению силы. Чувствуйте, как это хорошо. Проникайтесь этим ощущением.

Глава 6: Ключевые положения

✓ Важно и остужать причины страдания, и взращивать устремления, которые ведут к счастью. Намерения требуют приложения силы для достижения ясных достойных целей, проверенных временем. Большинство действующих в вашем мозгу устремлений не выходит в поле нашего сознания.

✓ Упрощая, можно сказать, что наш мозг развивался на четырех уровнях, расположенных вдоль своего рода невральной оси. Все эти четыре этажа, работая вместе, по-своему поддерживают нашу мотивацию. Речь идет о (снизу вверх вдоль нервной оси): стволе мозга, промежуточном мозге, лимбической системе и коре больших полушарий.

✓ Обобщенно говоря, чем ниже расположен отвечающий на раздражитель участок невральной оси, тем более быстрым, интенсивным, автоматическим будет его ответ. На высших инстанциях оси ответы задерживаются, они менее интенсивны и непосредственны, более «обдуманны». В частности, кора (эволюционно наиболее молодой участок) на самом деле реализует нашу способность принимать во внимание будущее. Обычно чем дальше человек смотрит, тем мудрее его устремления.

✓ В мозговой оси есть две структуры с особыми, с точки зрения мотивации, функциями: это передняя поясная извилина (ППИ) и миндалевидное тело. Нейронная сеть ППИ отвечает за идущую сверху вниз преднамеренную, централизованную, обдуманную мотивацию. Нервная сеть миндалины, работая снизу вверх, заведует реактивной, иррациональной, пристрастной мотивацией.

✓ Оба этих механизма тесно взаимосвязаны. Сеть ППИ старается успокоить наши чувства; а «эмоциональная» сеть миндалины причастна к жизненным убеждениям, системе ценностей, мировоззрению человека.

✓ Обе нервные сети, образно говоря – «ум и сердце», могут поддерживать друг друга, работать независимо или конфликтовать. В идеале наши устремления должны быть согласованы друг с другом на всех уровнях мозговой оси. Тогда они наиболее последовательны.

✓ Устремления – это разновидность желаний. Желание само по себе не ведет к страданиям. К страданиям ведет страстная жажда обладания чем-то. Дело лишь в том, чтобы иметь достойные устремления, но не связывать слишком многое с результатами.

✓ Внутренняя сила приходит многими путями, включая спокойную уверенность. Научитесь чувствовать в себе силу и вызывать это чувство. Сознательно культивируйте в себе ощущение уверенности, укрепляя соответствующие нейронные паттерны.

Глава 7 Невозмутимость

Невозмутимость – это совершенное, непоколебимое равновесие духа.

Ньянапоника Тхера [20]

Представьте себе, что ваша психика – это дом с черными сенями (в странах с холодным климатом это прихожая, где люди оставляют перепачканную обувь и промокшую одежду). *Невозмутимый* человек оставляет свои примитивные реакции (хватай пряник, беги от кнута) в подобных черных сенях своей психики, так что его внутренний мир остается чистым, ясным и спокойным.

Если вы невозмутимы, всему, что проходит сквозь ваше сознание, находится место, а вы сохраняете спокойствие и душевное равновесие. Древние, более примитивные структурные образования в вашем мозге постоянно стремятся склонить вас к той или иной реакции. Невозмутимость не дает им это сделать: она разбивает цепь страданий, отделяя чувственные тона переживаемого вами от механизма вожделения, нейтрализуя ваши реакции на них.

Например, когда я как-то раз пришел домой из уединенного места, где занимался медитацией, и все мы сели обедать, дети принялись шалить, как всегда. Обычно я в таких случаях начинаю сердиться, но, благодаря обретенной в уединении невозмутимости, чувство раздражения в моем мозге было подобно фанату, который кричит с самого верхнего ряда трибун стадиона. А я, сидя внизу, почти не слышу его и не обращаю на него внимания.

В психологии есть термин « *характер требования»* . Он обозначает аспекты ситуации, которая реально на вас действует, как, например, звонок в дверь или протянутая для рукопожатия рука. Если вы невозмутимы, вы видите в ситуациях только ее характеристики, но они не превращаются для вас в действительные требования.

Однако невозмутимость – вовсе не апатия и не безразличие. Человек при этом с теплом относится к окружающему миру, но не испытывает ненужного беспокойства. И поскольку невозмутимость исключает лишние тревоги, она открывает огромное пространство для сочувствия, любящей доброты, радости за успехи других.

Например, буддистская наставница Камала Мастерс рассказывает, как однажды она на рассвете поплыла в лодке по Гангу. Слева солнце освещало нежным розовым светом старинные башни и храмы, а справа горели погребальные костры, и к небу вместе с дымом поднимались стоны и плач. Красота слева и горе справа. Но ее сердце было достаточно невозмутимо, чтобы открыться и тому и другому.

Глубокое спокойствие позволяет вам оставаться собранным и сердечным и в ситуациях, которые касаются непосредственно вас, например когда вы теряете друга или близкого человека.

...

ВКУС НЕВОЗМУТИМОСТИ

Если хотите, прервите чтение и попробуйте невозмутимость на вкус. Вы не испытаете всеобъемлющее чувство, которое достигается глубокой медитацией, но ощутите уравновешенность, ясность и умиротворение.

• Расслабьтесь. Пару минут посвятите тому, чтобы угомонить свой вечно о чем-то думающий ум, – сосредоточьтесь на ощущениях, порождаемых процессом дыхания (в груди, животе, у верхней губы).

• Полностью охватывайте своим вниманием, просто наблюдайте изменяющиеся чувственные тона (приятные, неприятные, безразличные), отражающие то, что вы переживаете в настоящий момент – «здесь и теперь».

• Чувствуйте растущее безразличие ко всему, что происходит, – спокойное, расслабленное невозмутимое присутствие в настоящем моменте. Принимайте без волнения все, что проходит через ваше сознание. Если до вашего слуха доносятся какие-то звуки, слушайте их, но не реагируйте на то, что слышите. Отмечайте все свои ощущения, но не реагируйте на то, что ощущаете. Отмечайте мысли, если они все-таки появляются в поле вашего сознания. Но не увлекайтесь ими, не следуйте сознанием за ними. Позвольте своему мозгу становиться все спокойнее, увереннее, собраннее.

• Отметьте, как приятные, неприятные и безразличные чувственные тона приходят и уходят. Они постоянно меняются. Это – ненадежный фундамент для счастья.

• Осознавайте, наблюдайте проходящие сквозь вас ощущения и мысли, но не считайте их своими, не реагируйте на них. Они ничьи.

• Замечайте, как растет безразличие. Меньше стремления к удовольствию, уходит тревожное ожидание чего-то негативного.

• В приятном есть только приятное, и ничего волнующего. В неприятном есть лишь неприятное, и ничего волнующего. В безразличном есть только безразличное, и ничего волнующего. Это мышление без предпочтений. Только чистое осознание – никаких реакций.

• Пребывайте в полном душевном равновесии. Дыхание за дыханием. Спокойно. Погружайтесь в невозмутимость все глубже. Насколько можете, почувствуйте свободу, умиротворение, покой.

• Откройте глаза, если держали их закрытыми. Привнесите в свою невозмутимость зрительные ощущения. Заканчивая медитацию,

пошевелитесь. Теперь ощутите свое изменившееся ментальное состояние, свое свободное от пристрастных предпочтений сознание и тело.

• В течение дня вспоминайте это новое состояние невозмутимости, попробуйте применить его в жизненных ситуациях, отношениях с людьми.

Невозмутимый мозг

Если вы невозмутимы, вы не гонитесь за удовольствиями и не убегаете от неприятностей. Между вами и чувственными тонами всего, что происходит, есть как бы пустое пространство, буфер. Это состояние основано не на обычном контроле эмоций (лимбической системы) префронтальной корой. Лимбическая система может посылать импульсы «как захочет». Главное в невозмутимости – вовсе не изменять ее активность, а просто *не отвечать на нее* . Это очень необычное состояние мозга: эволюция живых существ предполагала обязательный ответ на сигналы лимбической системы, особенно на всплески приятных и неприятных чувственных тонов. Так что же должно произойти на неврологическом уровне, чтобы такое отсутствие привычной реакции стало возможным? Давайте посмотрим на другой аспект невозмутимости и участвующие тут части мозга.

Понимание и устремление

Невозмутимость позволяет вам увидеть тщету и несовершенство всего преходящего, временного, и вы *освобождаетесь от магических чар* наслаждения и боли. Это вполне буддистское понятие « *освобождение от чар* » не означает, что вы разочарованы или недовольны жизнью. Вы просто смотрите как бы сквозь ее видимые соблазны и тревоги, и ни те ни другие не выводят вас из равновесия.

Основой и понимания, и устремления служит префронтальная кора. Стремление оставаться невозмутимым, в частности, относится к ведомству передней поясной коры (ППК).

Великое спокойствие души

Невозмутимость означает также, что вы осознаете проходящий через вас поток чувств, мыслей, ощущений событий, не давая ему ни в коем случае увлечь вас. Это требует присмотра за вами передней поясной коры, особенно на начальной стадии освоения невозмутимости. По мере того как состояние невозмутимости становится глубже, медитирующие сообщают о не требующем усилий состоянии глубокой сосредоточенности – полноты сознания, что обычно сопровождается уменьшением неусыпного контроля

ППК и самоорганизующейся стабильностью нейронных носителей сознания.

Глобальное поле сознания

Еще одна сторона невозмутимости – необыкновенное расширение поля сознания (*Baars,* 1997) – ощущение большого пространства, окружающего объекты осознания. Нейронный коррелят этого психологического чувства, похоже, выражается в стабильной, далекоидущей синхронизации миллиардов нейронов в разных обширных зонах мозга, ритмично испускающих импульсы в гаммаритме, – 30–80 раз в секунду. Интересно, что такой нетипичный мозговой ритм регистрируется у тибетских монахов, много занимающихся медитацией и обладающих великой невозмутимостью (*Lutz et al.,* 2004).

Усмирение системы ответа на стресс

Лимбическая система, ось гипоталамус – гипофиз– надпочечники и симпатическая нервная система реагируют друг на друга по кругу. Например, если происходит что-то пугающее, наш организм сразу активизируется (пульс учащается, ладони потеют). Эти физические реакции интерпретируются лимбической системой как показатель угрозы, что вызовет еще больший испуг, и так далее – возникает порочный круг. Активизируя парасимпатическую нервную систему (ПНС), вы не даете системе ответа на стресс реагировать на ее собственные реакции по нарастающей. Это одна из причин, почему тренировка невозмутимости методами созерцательной практики приносит значительное расслабление и покой.

Плоды невозмутимости

Со временем невозмутимость перерастает в глубокий внутренний покой, являющийся определяющей чертой созерцательного погружения (*Brahm,* 2006). Кроме того, она все сильнее вплетается в повседневную жизнь, принося огромную пользу. Вы разрываете связь между алчностью и чувственными тонами.

...

Будучи невозмутимым, вы можете разбираться в ситуациях спокойно и разумно, оставаясь внутренне счастливым.

Далай-лама

Если вы можете принимать нечто приятное, не гоняясь за ним, и неприятное, не противясь ему (с безразличием, но не игнорируя его), вы рвете цепь страданий по крайней мере на время. А это невероятное счастье и свобода.

Развитие невозмутимости

Абсолютное хладнокровие – необычное состояние и мозга, и психики, но некоторое базовое спокойствие может стать явлением повседневным, развиться благодаря практике. Определяющие этот процесс нервные факторы, о которых мы только что говорили, предполагают несколько путей достижения невозмутимости.

Понимание

Поймите преходящую суть всевозможных «пряников» и тот факт, что обычно они не столь хороши, как казалось. Осознайте, что и все неприятности проходят и обычно оказываются не столь ужасны. Ни удовольствие, ни боль не заслуживают того, чтобы принимать их в себя и им отдаваться. Кроме того, подумайте о том, что всякое событие происходит благодаря стечению бесчисленного множества факторов, так что по-другому быть просто не могло. Это не фатализм и не отчаяние. Вы можете что-то сделать, чтобы изменить *будущее* . Но все же помните, что большинство определяющих будущее обстоятельств вам тоже неподвластны.

...

Я богат, ибо мои запросы скромны.
Генри Дэвид Торо [21]

Вы можете все сделать правильно, и все-таки стекло разобьется, планы не сбудутся, вы подхватите грипп или ваш друг по-прежнему будет несчастным.

Устремления

Постоянно напоминайте себе, почему спокойствие столь важно: вы хотите быть свободнее от алчности и от связанных с ней страданий. Постоянно помните о своем намерении осознавать чувственный тон как бы отдельно от себя – как нечто стороннее, и просто позволяйте ему быть тем, что он есть, не реагируя на него. Чтобы помочь себе держать все это в голове, приклейте кусочек клейкой бумажки со словом «невозмутимость» на компьютер или телефон или повесьте в поле своего зрения красивый, мирный пейзаж.

Устойчивость психики

В главах 11 и 12 мы поговорим о разных способах развить в себе невероятную психическую стабильность. Пока ваше сознание будет укрепляться, обращайте особое внимание на нейтральный чувственный тон. Стимулы, пробуждающие приятный или неприятный чувственный тон, вызывают бóльшую активность мозга, чем нейтральный, потому что там есть большая пища для переживаний и есть на что отвечать. Поскольку наш мозг по природе не склонен реагировать на нейтральные раздражители, требуется сделать сознательное усилие, чтобы обращать на них внимание. Выработав в себе восприимчивость именно к нейтральным событиям, ваша психика почувствует себя с ними уютнее, и вы будете меньше увлекаться погоней за пряниками или тревожным выискиванием кнутов. Со временем нейтральный тон может стать, как говорит моя наставница Кристина Фельдман, «дверью в уравновешенность» – входом в спокойное бытие, которое никогда не меняется и всегда остается одним и тем же.

Пространство сознания

Представьте себе, что ваши мысли приходят и уходят, появляясь в огромном пространстве сознания как падающие звезды. Чувственные тона происходящего – просто еще что-то, что движется сквозь это ясное невозмутимое пространство. Бесконечное пространство чистого сознания окружает их. Они в нем – пигмеи. Они не способны потревожить это кристальное пространство, поколебать его глубокое спокойствие. Пусть пространство сознания просто позволяет всем вашим эмоциям, ощущениям и мыслям быть тем, что они есть. Звуки – это звуки, ситуации – только временные обстоятельства жизни, люди – такие, каковы они есть. Как сказал Аджан Сумедхо [22] в своей речи в одном христианском монастыре, «доверьтесь своему сознанию в достижении пробуждения, а не тратьте его на преходящие, зыбкие обстоятельства» (2006).

Спокойствие

Речь идет о том, чтобы не совершать действий, основанных на ситуационных эмоциях – на чувственных тонах. Например, не стоит автоматически устремляться к чему-то просто потому, что это нечто приятное. Как говорил Третий Патриарх Дзен [23] , «великий путь не сложен тому, кто не имеет предпочтений» (*Kornfield,* 1996, 143).

Установите для себя определенное время дня, хотя бы одну минуту, чтобы осознавать свои устремления к чему-то или противодействие чему-то, избегание чего-либо. Потом посвящайте этому каждый день все больше и больше времени. Ваши поступки будут все более направляться вашей

системой ценностей и достоинствами, а не желаниями, возникающими как реакция на положительные или отрицательные чувственные тоны.

Спокойствие предполагает активизацию парасимпатической нервной системы – в главе 5 вы узнали, как ее стимулировать.

Составьте список ситуаций, которые провоцируют в вас алчность или злость (в самом широком смысле) и расположите в порядке возрастания: от слабо действующих до таких, которые подобны пожарной тревоге. Потом идите по этому списку от легких ситуаций к сложным, сознательно сосредоточившись на том, чтобы воспринимать их спокойнее, с помощью тех или иных способов, описанных в главе 5, как, например, глубокое дыхание (особенно выдох), погружение страхов в поле ясного сознания, использование душевного убежища.

Можно сохранять внутреннее спокойствие даже в самых тяжелых ситуациях. Вот два примера. Они очень разные, но имеют одну общую черту: в обоих идет речь о невозмутимости.

Вспомните Джо Монтану во время футбольного матча, когда дюжие защитники бросались на него, стремясь повалить на землю. Его товарищи по команде говорили, что чем безумнее и отчаяннее становилась игра, тем спокойнее становился Джо. Моя жена и я шутили: « *Осталось три минуты четвертой четверти матча за суперкубок, надо пробежать восемьдесят ярдов, чтобы забить гол, – и Джо заставляет всех делать именно так, как ему хочется* » .

И вспомните Раману Махараши [24] , великого индийского святого, умершего в 1950 г. К концу жизни у него развилась саркома руки. Он, вероятно, испытывал страшные боли, но до последнего часа сохранял спокойствие и любовь к ближнему. Однажды он посмотрел на свою руку, очаровательно улыбнулся и сказал просто: «Бедная рука».

В буддизме есть метафора о разных жизненных ситуациях. Они называются Восемь Ветров Мира: наслаждение и боль, похвала и поношение, прибыль и потеря, слава и позор. По мере того как вы будете становиться невозмутимее, эти ветры все меньше будут тревожить ваши мысли. Ваше счастье будет становиться все более безусловным, не зависящим от дуновения на вас доброго ветра вместо злого.

Глава 7: Ключевые мысли

✓ Невозмутимость означает: не идти на поводу у своих эмоциональных реакций, какими бы они ни были.

✓ Невозмутимость создает буферную зону вокруг чувственных тонов происходящего, так что вы не реагируете на них страстно. Невозмутимость как бы разбивает порочный круг, блокирует эволюционный механизм

реагирования – устраняет возбуждение в ответ на чувственные стимулы, которое приводит к страданию.

✓ Невозмутимость – это не холодность, безразличие или апатия. Вы участвуете в жизни этого мира, но он не в силах выбить вас из колеи. Представление об огромном пространстве невозмутимости учит сопереживанию окружающим, доброте, радости за счастье других.

✓ В повседневной жизни и во время медитаций укрепляйте свою невозмутимость, спокойно и внимательно созерцая чувственные тоны происходящего и все больше освобождаясь от их влияния. Они приходят и уходят, их не стоит ни ловить, ни отвергать.

✓ Невозмутимость – это необычное состояние мозга. Оно основано вовсе не на контроле лобной коры над лимбической системой. Оно, вероятно, определяется четырьмя неврологическими факторами: активизацией префронтальной и передней поясной коры – направленной на понимание и устремление; умиротворением психики – поддерживаемым сначала передней поясной корой, затем возникающим самостоятельно; быстрым вхождением в гамма-ритм больших участков мозга – что сопровождается психологическим ощущением огромного пространства безмятежного, ясного сознания; активизацией парасимпатической нервной системы – она подавляет ответные реакции (лимбические, симпатические – оси ГГН), которые иначе заставили бы систему ответа на стресс отвечать на собственные реакции, и все пошло бы по порочному кругу.

✓ Вы можете укрепить свою невозмутимость методами, описанными в этой главе и подробно обсуждающимися на протяжении всей книги. Если вы будете практиковать это, ваше благополучие, ощущение счастья и покоя будет становиться все безусловнее и неколебимее.

Часть 3 Любовь

Глава 8 Два волка в сердце

Все чувствующие существа развиваются благодаря естественному отбору таким образом, что ими руководят приятные ощущения, особенно удовольствия, получаемые от общения и любви близких.

Чарльз Дарвин

Однажды я слышал историю об одной старейшине племени американских индейцев. Ее спросили, как она сумела стать такой мудрой, счастливой и уважаемой. Она ответила: «В моем сердце живут два волка – волк любви и волк ненависти. Все зависит от того, кого из них я кормлю каждый день».

Эта история каждый раз заставляет меня слегка вздрагивать. Во-первых, волк любви очень популярен, но кто из нас не держит и волка ненависти? Его вой слышится отовсюду: и издалека – от мест боевых действий, и поблизости – воплощаясь в нашей собственной агрессивности, даже по отношению к тем, кого мы любим. Во-вторых, эта история говорит нам, что все мы вольны в наших ежедневных поступках взращивать и усиливать сопереживание, эмпатию, доброту и в то же время сдерживать злость, неприязнь, агрессивность.

Так что же это за волки и откуда они пришли? И как научиться кормить волка любви и заставить голодать волка ненависти? В этой главе мы остановимся на первом вопросе, а в следующих двух поговорим о втором.

Эволюция взаимоотношений

Хотя волк ненависти сильнее бросается в глаза, волка любви усердно воспитывали в процессе эволюции, чтобы он стал крепче. Кроме того, он ближе к сути нашей истинной глубиной натуры. На долгом пути от мелких микроорганизмов на дне древних морей до сегодняшнего человечества хорошие отношения с представителями собственного вида были огромным подспорьем в борьбе за выживание. В течение последних 150 млн лет эволюции животного мира выигрыш от умелого общения был, кажется, основным фактором, направлявшим развитие мозга. В эволюции случились три больших прорыва, результатами которых мы теперь пользуемся каждый день.

Позвоночные

Первые предки млекопитающих жили, вероятно, около 180 млн лет назад. Вслед за ними, еще через 30 млн лет, появились птицы. (Эти цифры приблизительны, поскольку результаты исследования останков древних организмов не однозначны.) Млекопитающим и птицам приходилось в борьбе за выживание преодолевать те же трудности, с какими встречались рыбы и рептилии, – недружественная среда обитания, голодные хищники. Однако птицы и млекопитающие наделены сравнительно большим мозгом по отношению к их общему весу. Почему?

Рептилии и рыбы, как правило, не заботятся о своем потомстве (иногда даже пожирают его!) и обычно живут сами по себе, без партнера. Птицы же и звери растят своих детенышей и образуют семейные пары, часто на всю жизнь.

Говоря сухим языком эволюционной неврологии, выбор хорошего партнера, совместное питание и забота о выживании потомства требовали от зверей и птиц большей изощренности психики (*Dunbar and Shultz,* 2007). Белка или воробей должны быть умнее ящерицы или акулы: им приходится прибегать к элементарному «планированию» своих действий, общаться, сотрудничать, договариваться. Человеческие пары знают на собственном опыте, что именно эти способности оказываются самыми важными, когда появляются дети, особенно если они хотят сохранить брак.

Приматы

Следующий важный шаг в эволюции мозга был сделан, когда около 80 млн лет назад появились приматы. Главная черта их характера – общительность. Обезьяны, например, проводят примерно шестую часть дня, ухаживая за другими особями своей стаи. Интересно, что у макак та обезьяна, которая ухаживает за другой (выполняет груминг), получает большее успокоение, чем особь, принимающая груминг (*Shutt et al.,* 2007). (Я постарался использовать эти данные, чтобы убедить жену чаще чесать мне спину, но пока на нее это не действует.) Основной закон эволюции состоит в том, что и для самцов, и для самок приматов «успех в обществе» (а он отражает умение общаться) способствует появлению более многочисленного потомства (*Silk,* 2007).

Кроме того, чем более склонен к общению тот или иной вид приматов (эта склонность измеряется, например, численностью группы «воспитателей», числом ухаживающих друг за другом партнеров, сложностью иерархии в стае), тем больше у представителей этого вида удельный объем коры больших полушарий по сравнению с остальным мозгом (*Dunbar and Shultz,* 2007; *Sapolsky,* 2006). Более сложные отношения требуют более сложного мозга.

Помимо этого, только человекообразные обезьяны (шимпанзе, гориллы, орангутаны) и люди – самая молодая ветвь приматов – имеют так называемые *веретенообразные клетки* – нейроны особого типа, которые поддерживают развитые способности к общению (*Allman et al.,* 2001; *Numchinsky et al.,* 1999). Например, большие обезьяны очень часто утешают других членов стаи, когда те чем-то огорчены, хотя такой тип поведения редко встречается у других приматов (*de Waal,* 2006). Шимпанзе, как и мы, смеются и плачут (*Bard,* 2006).

Веретенообразные клетки встречаются только в поясной коре и островке. Значит, эти участки мозга и их функции сопереживания и самосознания пережили в течение последних нескольких миллионов лет значительное эволюционное давление (*Allman et al.,* 2001; *Nimchinsky et al.,* 1999). Иначе говоря, польза общения помогала направлять позднейшую эволюцию мозга приматов.

Люди

Примерно 2,6 млн лет назад наши предки – гоминиды – стали делать каменные орудия (*Semaw et al.,* 1997). С тех пор мозг в 3 раза увеличился в размере, и он потребляет примерно в 10 раз больше питательных веществ, чем такое же количество мышц (*Dunbar and Shultz,* 2007). Столь существенное увеличение размера мозга вызвало эволюционные изменения тела женщины, чтобы младенцы с большой головой могли пройти по родовым путям (*Simpson et al.,* 2008). Невероятно быстрый рост мозга говорит о том, что этот рост имел колоссальное значение для выживания. Притом развившиеся новые структуры мозга связаны в основном с общением, эмоциями, членораздельной речью и абстрактными идеями (*Balter,* 2007). Так, у людей гораздо больше веретенообразных нейронов, чем у других больших приматов; эти нейроны создают нечто вроде скоростного шоссе, которое идет от поясной коры и островка – двух структур, играющих ключевую роль в социальном и эмоциональном интеллекте, – к другим частям мозга (*Allman et al.,* 2001). Хотя взрослый шимпанзе лучше приспособлен к окружающему миру, чем двухлетний ребенок, человеческий малыш уже умеет общаться с окружающими гораздо разумнее (*Herrmann et al.,* 2007).

Процесс эволюции нервной системы может показаться чем-то сухим и далеким, но он проявлялся в ежедневной борьбе за выживание существ, подобных нам, в самых разных аспектах. Люди, до того как они (примерно 10 000 лет назад) освоили сельское хозяйство, многие миллионы лет жили как племена охотников-собирателей, обычно насчитывавшие менее 150 членов (*Norenzayan and Shariff* , 2008), спаривались в основном с

соплеменниками, занимались поисками пищи, спасались от хищников и соревновались с другими племенами за обладание скудными ресурсами. В таких суровых условиях индивидуумы склонные к сотрудничеству с другими членами племени обычно жили дольше и оставляли больше детей (*Wilson,* 1999). Кроме того, племена с развитым чувством коллективизма обычно побеждали в борьбе за ресурсы тех, у кого партнерство было развито меньше, первые выживали и передавали дальше свои гены (*Nowak,* 2006).

Даже малое увеличение репродуктивности одного поколения со временем дает существенный эффект (*Bowles,* 2006), так же как малое превосходство какой-то команды постепенно увеличивается по ходу долгого бейсбольного сезона. С тех пор как люди научились делать орудия, сменилось более 100 000 поколений. Гены, которые несли способность к общению и тенденции к кооперации, прокладывали себе дорогу вперед к общечеловеческому генофонду. И сегодня мы видим результат в виде невральной основы важнейших черт человеческой натуры: альтруизма (*Bowles,* 2006; *Judson,* 2007), добродетели (*Harbaugh, May and Burghart,* 2007; *Moll et al.,* 2006; *Rilling et al.,* 2002), заботы о собственной репутации (*Bateson, Nettle and Robert,* 2006), честности (*de Querain et al.,* 2004; *Singer et al* 2006), языка (*Cheney and Seyfarth,* 2008), умения прощать (*Nowak,* 2006), морали и религии (*Norenzayan and Shariff,* 2008).

Основы сопереживания

Мощные эволюционные процессы сформировали нашу нервную систему так, чтобы создать способности и склонности к кооперативным взаимоотношениям. Они воспитали в нашем сердце большого волка дружелюбия. На основе этой недифференцированной общительности соответствующие нейронные сети поддерживают *эмпатию* — способность понимать внутреннее состояние другого человека, что необходимо при любой форме истинно близких отношений. Если бы не было эмпатии, мы жили бы, как пчелы или муравьи, в тесной близости друг с другом, но как бы сами по себе.

Человек – самый способный к сопереживанию вид на планете. Наши выдающиеся способности базируются на трех невральных механизмах, которые обеспечивают восприятие действий, эмоций и мыслей других людей.

Действия

Исследователи установили, что перцептивнодвигательная нейронная сеть мозга человека возбуждается не только когда он сам совершает какое-либо действие, но и когда видит, как другой выполняет некое действие.

Таким образом, наблюдатель способен буквально почувствовать физические ощущения другого человека (*Oberman and Ramachandran,* 2007). Этот нейронный механизм как бы отображает поведение других, поэтому нейроны, обеспечивающие такое подспудное копирование, назвали *зеркальными* .

Эмоции

Островок и связанные с ним нейронные пути активизируются, когда вы испытываете сильные эмоции, например страх или злость, или когда просто видите, что нечто подобное испытывают другие, особенно если это близкие вам люди. Чем яснее вы способны осознавать свое эмоциональное и физическое состояние, тем активнее ваш островок и передняя поясная кора и тем лучше вы понимаете других людей (*Singer et al.,* 2004). В результате и лимбические структуры, ответственные за наши эмоциональные реакции, начинают реагировать и на чувства других. Вот почему ослабление способности к выражению собственных эмоций, например после инсульта, часто снижает и способность понимать переживания других людей (*Niedenthal,* 2007).

Мысли

Психологи используют термин *модель психического* для обозначения наших представлений о внутренней деятельности другого человека. Основой для такой модели являются эволюционно молодые структуры префронтальной и теменной доли (*Gallaher and Frith,* 2003). Начальные способности к построению модели внутреннего мира другого человека впервые проявляются на третьем-четвертом году жизни, но развиваются полностью только к моменту завершения *миелинизации* нервных волокон (обрастания проводящих нервные сигналы аксонов префронтальной коры изолирующей миелиновой оболочкой) в возрасте после 20 лет – чуть раньше или чуть позже (*Singer,* 2006).

Эти три системы восприятия действий, эмоций и мыслей других людей помогают друг другу. Например, сенсорно-моторный и лимбический резонанс с действиями и эмоциями других дает нам огромную информацию, которая позволяет строить модель психического. Потом, когда мы создаем некоторое представление (обычно через несколько секунд), мы как бы проверяем его на своем теле и собственных чувствах. Работая вместе, описанные механизмы позволяют нам поставить себя на место другого человека. В следующей главе мы поговорим о том, как можно эту способность укрепить.

Любовь и привязанность

По мере того как человеческий мозг развивался и увеличивался в

размере, детство человека становилось более продолжительным (*Coward,* 2008). В результате сообщества гоминидов выработали способы поддерживать многолетние контакты между членами группы (не зря африканская поговорка гласит, что «деревня нужна, чтобы растить ребенка») и передавать гены этой группы дальше (*Gibbons,* 2008). С этой целью мозг развил в себе мощные механизмы поддержания любви и привязанностей. Именно они служат материальной основой наших романтических приключений, сердечных мук, глубокой симпатии и привязанности к членам семьи.

Конечно, любовь не сводится к деятельности механизмов мозга. Культура, гендерные роли [25] и индивидуальные психологические особенности играют здесь не менее значимую роль. Однако многочисленные исследования в области неврологии и психологии развития пролили свет на вопросы, почему любовь может «пойти не так» и как исправить положение.

Любовь – приятное чувство

Романтическая любовь – элемент почти всех человеческих культур. Отсюда следует, что она коренится глубоко в биологической, даже биохимической природе человека (*Jabkowiak and Fishcer,* 1992). Хотя эндорфины и вазопрессин участвуют в нейрохимии привязанности и любви, основная роль, по-видимому, принадлежит окситоцину (*Young and Wang,* 2004). Этот нейромодулятор и гормон создает ощущение любви и заботы. Он имеется и у мужчин, и у женщин, хотя у женщин его гораздо больше. Окситоцин поддерживает контакт взглядов (*Guastella, Mitchell and Dads,* 2008), усиливает доверие (*Rosfeld et al.,* 2005), снижает активность миндалевидного тела, стимулирует стремление к сближению (*Petrovich et al.,* 2008) и помогает женщинам, находящимся в состоянии стресса, найти утешение (*Taylor et al.,* 2000).

Определенные нервные структуры управляют возникновением симпатии и долговременными привязанностями (*Fischer, Aron and Brown,* 2006). Романтические отношения вполне естественно требуют на ранней стадии быстрой, даже мгновенной отдачи, зависящей от управляемых дофамином нервных сетей (*Aron et al.,* 2005). Позже они переходят в более спокойную и стабильную фазу, основанную на преобладании механизмов, связанных с окситоцином. Тем не менее в мозге каждого из партнеров, которые долго сохраняют глубокую любовь друг к другу, порции дофамина продолжают возбуждать центры удовольствия (*Schechner,* 2008).

Терять любовь неприятно

Мы не только стремимся к удовольствию, сопровождающему любовь, но и хотим избежать боли, сопровождающей разрыв любовной связи. Когда любовники расстаются, возбуждается та же самая часть лимбической системы, которая активизируется, если мы беремся за что-то очень рискованное, что вполне может кончиться плохо (*Fischer, Aron and Brown,* 2006). В основе боли физической и боли душевной лежат перекрывающиеся нервные сети (*Eissenberger and Lieberman,* 2004). Вот почему, будучи отвергнуты, мы чувствуем боль в самом прямом смысле этого слова.

Дети и привязанности

Когда вышеперечисленные нейробиологические факторы сочетаются с факторами иными – психологическими, культурными, ситуационными, они часто ведут к появлению детей, что неудивительно.

Детей эволюция наделила потребностью быть любимыми, а родителей – способностью любить и опекать детей: крепкие привязанности помогают выжить в диком мире. Система привязанностей основана на многочисленных нервных сетях, которые, управляя сопереживанием, самосознанием, вниманием, эмоциями и мотивацией, создают тесный контакт между детьми и родителями (*Sirgel,* 2001).

Повседневный опыт общения подрастающего малыша с теми, кто о нем заботится, многократно проходит через нервные сети, формирует их и, соответственно, закрепляет отношение ребенка к окружающим и к себе самому. Хорошо, если все благополучно. Однако такое формирование происходит в том возрасте, когда дети наиболее ранимы, а их родители обычно очень заняты, утомлены и пребывают в состоянии стресса (*Hanson, Yanson and Pollycove,* 2002), что создает скрытые опасности.

Человеческие отношения между родителями и детьми уникальны в животном мире в первую очередь тем, что формируют наше отношение к любви и способы ее выражения во взрослом возрасте. В следующей главе мы поговорим о том, как работать с влиянием, возможно оказанным на вас в детстве.

Волк ненависти

Эволюция человека наделила его необыкновенными способностями к сотрудничеству, сопереживанию, любви. Так почему же в нашей истории столько эгоизма, жестокости и насилия?

Конечно, свою роль играли экономические и культурные факторы. Тем не менее в самых разных обществах – охотников-собирателей, сельскохозяйственных, индустриальных, коммунистических и

капиталистических, западных и восточных – ситуация в основном одна и та же: верность и преданность «своим» сочетается с агрессивностью к «чужим». Мы уже видели, как глубоко укоренилось в нас это понятие – «они». А теперь посмотрим, как появились страх и агрессивность по отношению к «чужим».

Мерзкие и грубые

Наши предки в течение миллионов лет страдали от голода, хищников и болезней. Борьбу за скудные ресурсы обостряли к тому же колебания климата – жгучие засухи сменялись холодными ледниковыми периодами. Такие суровые условия сдерживали рост численности популяций гоминидов – она оставалась более или менее на одном уровне, несмотря на потенциальную возможность ее увеличения на 2 % в год (*Bowles,* 2006).

В этих условиях нашим предкам выгодно было ради воспроизведения сообщества поддерживать кооперацию внутри своей группы и проявлять агрессивность по отношению ко всем остальным (*Choi and Bowles,* 2007). Кооперация и агрессивность эволюционировали рука об руку: сообщества с более тесной кооперацией были успешнее в агрессии, а агрессия против чужаков, в свою очередь, требовала еще большей кооперации внутри собственного племени (*Bowles,* 2009).

Кооперация и любовь способствовали развитию множества соответствующих нервных сетей, но аналогично обстояло дело и с агрессивностью и ненавистью.

• Агрессивность преимущественно (если не целиком и полностью) представляет собой ответ на ощущение угрозы, включая даже слабое чувство волнения и тревоги. Поскольку миндалевидное тело *ориентировано в первую очередь* на поиск угроз и то, что миндалина «воспринимает», еще больше увеличивает ее реактивность, многие чувствуют себя каждый раз всё в большей опасности. И становятся всё агрессивнее.

• Как только стрессовая система СНС/ГГН активизируется (если вы собираетесь драться, а не бежать), кровь приливает к мышцам ваших рук, волосы на всем теле встают дыбом («гусиная кожа»), чтобы вы выглядели более устрашающе, когда будете нападать на потенциального врага, а гипоталамус может до крайней степени усилить это состояние – до приступа ярости.

• Агрессивность сопровождается высоким уровнем тестостерона (и у мужчин, и у женщин) и низким уровнем серотонина.

• Речевые зоны в левой лобной и теменной доле, получив визуально-образную информацию из правого полушария, помогают категоризировать

людей на «друзей» и «врагов», «своих» и «чужих», навешивая на всё соответствующие вербальные ярлыки.

• «Горячая» агрессивность при высоком уровне активизации системы СНС/ГГН нередко подавляет способность префронтальной коры регулировать эмоции. «Холодная» же агрессивность предполагает низкий уровень активизации системы СНС/ГГН, но сопровождается долговременной активностью префронтальной коры (вспомните пословицу: «Месть – блюдо, которое лучше подавать холодным»).

Результат такой мозговой динамики ясен: хорошенько заботься о «наших», но бойся и презирай «тех», нападай на них. Так, исследователи считают, что большинство современных племен охотников-собирателей, дающих достаточно ясное представление о социальных условиях, в которых эволюционировали наши предки, постоянно конфликтует с подобными соседними группами. Их конфликты не производят таких глобальных потрясений и разорения, какими чреваты современные войны, но они гораздо более жестоки: в них погибает по меньшей мере каждый восьмой мужчина племени, в то время как в войнах XX века погиб примерно каждый сотый (*Bowles,* 2006; *Keeley,* 1997).

Наш мозг до сих пор сохраняет эти тенденции и «привычки». Они по-прежнему актуальны в компаниях школьников, офисах политиков, при семейных конфликтах. Здоровое соревнование, упорная борьба за людей и цели, которые вам дороги, не имеет ничего общего с агрессивностью враждебной. По большому счету именно наша склонность к такой агрессии порождает предрассудки, угнетение, этническую дискриминацию, войны. Этими тенденциями часто манипулируют, представляя те или иные сообщества людей как неких демонов зла.

Однако такие манипуляции не были бы столь успешны, если бы не являлись наследием агрессивных взаимоотношений между социальными группами на протяжении нашей эволюции.

Что упущено?

Волк любви видит перед собой широкие горизонты. Все существа для него входят в круг «мы». Этот круг суживается для волка ненависти, так что в него помещается только определенная нация или племя либо друзья и семья или – в предельном случае – только «Я сам», а остальных относят к враждебным «они». Бывает, что круг суживается до такой степени, что одна часть внутреннего мира человека ненавидит другую его часть. У меня, например, были клиенты, которые не могли смотреть в зеркало, потому что считали себя слишком уродливыми.

В дзен есть поговорка: « *Ничто не остается вовне* ». Это значит: ничто

не должно быть упущено из широкого ясного поля вашего сознания, ничто не должно быть упущено из вашего сердца, все должно быть охвачено вашей духовной практикой.

Когда круг суживается, естественно возникает вопрос: что остается вне его? Что упущено? Это могут быть люди на другом краю земли, исповедующие иную религию, или жильцы соседней квартиры, чьи политические взгляды вы почему-то не приемлете. Или привередливые родственники, или старый друг, который вас обидел. Это может быть любой человек, которого вы считаете ниже себя или просто рассматриваете как средство для достижения своих целей.

Как только вы помещаете кого-то вне круга «мы», вы включаете мозговые механизмы, позволяющие автоматически девальвировать ценность этого человека и оправдывать дурное обращение с ним (*Efferso, Lalive, and Feh,* 2008). И волк ненависти тут же начинает шевелиться. Он оказывается на расстоянии только одного прыжка от активной агрессии.

Обратите внимание, сколько раз в день вы характеризуете кого-то как «не такого, как я» даже довольно мягко: он – «другого поля ягода», у нее не мой стиль, и так далее. Удивительно, насколько это обычное дело. Обратите внимание, что происходит с вашей душой, когда вы забываете об этих различиях, фокусируя внимание на том, что у вас есть общего с этим человеком, что позволяет вам сказать о нем и себе: «Мы».

Забавно, что одним из ответов на вопрос «Что упущено?» будет сам волк ненависти, которого часто не замечают или недооценивают. Мне, например, даже неудобно говорить, как я радуюсь всегда, когда в кино герой убивает злодея. Хотите вы этого или нет, но волк ненависти живет внутри каждого из нас. Мы порой равнодушно слушаем о зверском убийстве где-то на другом конце страны или терроризме в другой части света либо наблюдаем, как наносят обиды человеку совсем рядом с нами, и при этом, пожимая плечами, думаем: «Что-то с *ними* не так». Но « *они* » – это на самом деле « *мы* » . У всех нас одна и та же основа ДНК. Невежественно (а невежество – одна из основ страдания) отрицать, что агрессия заложена в наших генах. Однако, как мы видели, острые межгрупповые конфликты помогли развиться и внутригрупповому альтруизму – волк ненависти помог родиться волку любви.

Волк ненависти сидит глубоко в нашем эволюционном прошлом и в мозговых механизмах современного человека – готовый броситься, как только почует угрозу. Реалистичность и честность в отношении присутствия волка ненависти и его внеличностных эволюционных корней порождает благое сострадание к себе и другим. Вашего личного волка

ненависти надо укрощать, это верно. Однако не ваша вина, что он бродит в темных уголках вашей души. Он, по всей видимости, огорчает вас сильнее, чем кого бы то ни было другого. Кроме того, признание существования волка ненависти пробуждает осторожность, очень нужную в некоторых ситуациях, например, когда вы спорите с соседом, наказываете ребенка, реагируете на критику на работе, когда вы чувствуете, что с вами обходятся несправедливо, и начинаете сердиться, и он начинает шевелиться.

Когда человек смотрит новости по телевизору или просто слышит, как ссорятся соседские ребятишки, ему начинает казаться, что волк ненависти правит людьми. Подобно тому, как возбуждение стрессовой системы СНС/ ГГН восстает против несущей покой, тихой работы парасимпатической нервной системы, темные тучи агрессии и конфликтов привлекают внимание куда сильнее, чем широкое поле теплых взаимоотношений и любви, по которому они проходят. Но на самом деле большинство наших контактов носит кооперативный характер. Люди и другие приматы обычно усмиряют волка ненависти и исправляют причиненное им зло, возвращаясь к разумно позитивным отношениям друг с другом (*Sapolsky,* 2006). У многих из нас волк любви в большинстве случаев оказывается сильнее волка ненависти.

Любовь и ненависть живут и действуют вместе в сердце каждого человека, как волчата, играющие в пещере. Но просто убить волка ненависти нельзя. Это деструктивная реакция, то есть попытка бороться с волком ненависти его же методами. Однако мы можем очень внимательно наблюдать за ним, держать его в поле ясного сознания, ограничивать порождаемую им тревогу, раздражение, неприязнь, предрассудки. И в то же время следует питать и ласкать волка любви. В следующих двух главах мы узнаем, как это делать.

Глава 8: Ключевые мысли

✓ В сердце каждого из нас живут два волка – волк любви и волк ненависти. Их влияние зависит от того, кого мы сытнее кормим каждый день.

✓ О волке ненависти говорят чаще, но на самом деле волк любви больше и сильнее, и его развитие в течение миллионов лет тоже было важнейшим фактором, определявшим эволюцию мозга. У млекопитающих и птиц, например, мозг более развит, чем у рептилий и рыб, во многом для того, чтобы строить отношения с партнерами и потомством. Доказано, что чем более склонны к общению приматы определенного вида, тем крупнее их мозг.

✓ За последние 3 млн лет мозг человека увеличился втрое. Большая часть этого «добавленного» мозга ведает аспектами межличностных отношений, таких как совместное планирование. В тяжелых условиях, в которых жили наши предки, кооперация с соплеменниками означала выживание. И факторы, способствующие кооперации, вплелись в человеческий мозг. Среди них альтруизм, благородство, забота о добром имени, честность, членораздельная речь, умение прощать, мораль и религия.

✓ Эмпатия основывается на нейронных механизмах, которые внутренне имитируют действия, эмоции и мысли других людей.

✓ С увеличением размеров мозга первым людям потребовалось более продолжительное детство, дабы мозг успел развиться, а ребенок обучиться всему необходимому для жизни в обществе. А поскольку детство стало длиться долго, у наших предков возникли новые формы взаимной привязанности между детьми и родителями, а также другими членами племени. Как говорится: «Детей растит вся деревня». Этим ведают многочисленные нервные сети, например основанная на дофамине и окситоцине система наград, а также система наказаний, в которой общественное порицание создает ощущения, очень напоминающие физическую боль.

✓ Между тем волк ненависти тоже развивался. Племена охотников-собирателей часто вступали в смертоносные войны друг с другом. Кооперация внутри группы делала агрессию против инородцев еще более успешной. Наградой за такой успех были пища, партнеры, выживание членов группы, умеющих действовать сообща. Кооперация и агрессия – любовь и ненависть – эволюционировали параллельно. И сегодня они обе живут внутри нас.

✓ Волк ненависти настолько сужает круг «своих», что иногда в нем помещается только один человек – его хозяин. Наш мозг склонен делить людей на категории «мы» и «они», а затем автоматически оказывается благосклонен к «своим» и враждебен к «чужим».

✓ По иронии судьбы и самого волка ненависти мы часто не признаем за «своего» – не замечаем его. Но это значит, что мы просто позволяем ему крепнуть в тени нашего невежества. Однако не надо стараться убить волка ненависти. Следует признать его существование, наблюдать за ним, вытащить из мрака на яркий свет сознания. Важно, кроме того, оценить могущество волка любви, а потом сдерживать одного зверя и кормить другого.

Глава 9 Сочувствие и твердость

Если бы мы могли прочитать всю историю жизни наших врагов, мы нашли бы в жизни каждого [из них] столько горя и страданий, что забыли бы о вражде.

Генри Уодсворт Лонгфелло [26]

Я был членом команды центра медитации на протяжении 9 лет, и меня часто поражало, как наставники там выражали свои взгляды. Они сочувствовали заботам других людей, но, когда высказывали то, что думали, они делали это предельно ясно и уверенно, не запинаясь и не увиливая. И на этом успокаивались. Они никогда не защищались, не спорили. Это сочетание искренности и прямоты производило очень сильное впечатление. Оно совершало свое действие, не нарушая атмосферы любви в этом центре.

Таков был эффект сочетания сочувствия и добродетельной твердости – двух крыльев, которые поднимают любые взаимоотношения над землей и поддерживают в полете. Они питают друг друга: сочувствие привносит заботливость в твердость, а твердость в следовании добру помогает человеку чувствовать себя комфортно, когда он сочувствует, потому что он знает, что это сообразно его нравственным убеждениям. Сочувствие расширяет круг «мы», а добродетельная твердость поддерживает и защищает всех, кто в нем находится.

Дабы сочувствовать искренне, человек должен понимать, что происходит с другим человеком, то есть должен уметь сопереживать, идти наперекор тенденции автоматически делить всех на «они» и «мы». С эмпатии мы и начнем.

Эмпатия

Эмпатия – основа любых личностно значимых отношений. Когда кто-то переживает с вами вместе, вы чувствуете, что вы как личность действительно существуете для этого человека, что вы родственны ему как личности со всеми вашими чувствами и потребностями. Его сопереживание убеждает вас, что он понимает, что происходит у вас в душе, по крайней мере отчасти, и сочувствует вашим устремлениям и переживаниям. Мы – общественные существа, и нам, как говорит Дэн

Зигель, нужно чувствовать, что нас *слышат* (2007).

То же происходит, если вы сопереживаете кому-то. Проявления эмпатии всегда уважительны, они успокаивают и обычно в свою очередь вызывают доброжелательность. Часто бывает, что сопереживание – это все, что нужно человеку. Кроме того, способность к эмпатии позволяет нам лучше понимать других людей – их душевное состояние и интересы. Если, например, кто-то противоречит вам, попробуйте поставить себя на его место, понять его глубинные нужды, особенно если речь идет о молодом и ранимом человеке. Тогда вы получите более полную картину, которая, вероятно, умерит ваше недовольство, злость на этого человека. И он, по всей видимости, почувствует изменение вашего настроя и сам проявит большее понимание.

Знайте, что эмпатия не есть соглашательство или одобрение. Вы можете сопереживать человеку, желая при этом, чтобы он поступал по-другому. Сопереживать – не значит пожертвовать собственным мнением. Учитывая все это, вы поймете, что в эмпатии нет ничего опасного для ваших жизненных принципов.

В духовных практиках сопереживание рассматривают как проявление глубинной связи всех живых существ друг с другом. Это проявление полноты сознания и отчасти любопытства к тому, что вы еще, возможно, не знаете и что позволит вам внести толику изменения в собственное видение мира.

Сопереживание – это добродетель в действии, сдерживание первичных реакций с тем, чтобы находиться *здесь и сейчас* вместе с другим человеком. Она воплощает непричинение вреда, поскольку недостаток сопереживания часто обижает людей или рискует невольно обидеть человека. В сопереживании уже заключена добродетель: вы принимаете другого человека, позволяете ему затронуть вашу душу.

Недостаток сопереживания

Несмотря на все свои преимущества, нередко в конфликтных ситуациях сопереживание быстро исчезает и постепенно уходит совсем и из долговременных отношений. К сожалению, ложное сопереживание или отсутствие сострадания сильно подрывают доверие и затрудняют решение возникающих в человеческих отношениях проблем. Вспомните, как вы чувствовали себя, когда вас неправильно поняли или – еще хуже – просто не желали понять. История случаев недостатка сопереживания приносит свои плоды. Чем ранимее человек и критичнее ситуация, тем эти плоды очевиднее. Например, недостаточное сопереживание ребенку со стороны самых близких ему людей часто приводит к полному отчуждению ребенка

от них. Во взрослом мире недостаток сопереживания порождает зло, предрассудки и имеет самые ужасные последствия. Волк ненависти сопереживать не умеет.

Как научиться эмпатии

Заложенную в вас природой способность к сопереживанию можно сознательно разбудить, разумно использовать и укреплять. Вот как надо развивать механизмы сопереживания, имеющиеся в нашем мозге.

Примите для себя такую установку

Осознанно решите, что следует развивать способность к эмпатии. Например, когда я понимаю, что моя жена хочет завести *особый* разговор, что она чем-то расстроена (вероятно, по моей вине), я стараюсь в течение пары секунд напоминать себе, что должен сопереживать, хотя и не размякать и что эмпатия – это хорошо. Столь простые меры настраивают префронтальную кору (ПФК) на ориентирование человека в ситуации, проясняют намерения, включают направленные на сопереживание механизмы и немного подогревают лимбическую систему, чтобы воспринять как благо проявления эмпатии.

Затем расслабьтесь психологически и телесно и раскройтесь навстречу другому человеку настолько, насколько вам кажется правильным. Воспользуйтесь методами, изложенными в следующем разделе, чтобы почувствовать в себе достаточно уверенности и сил и полностью принять собеседника.

Напомните себе: что бы ни было у него на душе, вы *присутствуете здесь* , хотя и вне потока его мыслей и чувств. Сосредоточьте все свое внимание на этом человеке. Будьте целиком *в* нем. Такое глубокое внимание необычно, но люди его очень ценят. Поставьте в своем сознании часового, который будет следить за тем, чтобы вы не отвлекались. Это стимулирует переднюю поясную кору (ППК), которая ведает вниманием. (Подробнее мы поговорим об этом в главе 12.) Сопереживание – это в каком-то смысле вид *медитации полного сознания* (которая была описана выше), но направленной во внутренний мир кого-то другого.

Замечайте действия других людей

Отмечайте для себя движения другого человека, его позы, жесты, действия. Это нужно для того, чтобы активировать зеркальные перцептивно-двигательные функции вашего мозга, а не для рационального анализа языка тела этого человека. Представьте себе, что вы всё за ним повторяете. Что чувствует при этом ваше тело? Когда можно и нужно, копируйте какие-то его движения, осторожно вплетая их между своими, и замечайте, что вы при этом переживаете.

Воспринимайте чувства других людей

Обратитесь внутрь себя. Отметьте внутренние ощущения от своего дыхания, своего тела, своих эмоций. Как мы уже видели, это стимулирует структуру под названием островок и позволяет лучше понять чувства других.

Внимательно наблюдайте за лицом и глазами вашего собеседника. Наши глубинные чувства проявляются в выражениях лица (*Ekman,* 2007). В старой поговорке, гласящей, что глаза – это зеркало души, есть биологическая подоплека. Часто какие-то переживания отражаются на лице очень мимолетно, но вы сможете это заметить, если будете *присутствовать в настоящем* во всей полноте сознания.

Расслабьтесь. Пусть ваше тело окажется в резонансе с эмоциями вашего собеседника.

Представляйте мысли других людей

Попробуйте представить себе, что может думать и хотеть другой человек. Какой душевный раздрай он, возможно, переживает. Подумайте, что вы о нем знаете или можете достаточно уверенно предполагать. Например, вспомните историю его жизни, его детство, темперамент, характер, «чувствительные точки», недавние события в его жизни и каковы на самом деле его отношения с вами. Какое все это может иметь действие? Учтите также то, что вы уже поняли, войдя в ритм его действий и эмоций. Задавайте себе вопросы. Например, *что может он чувствовать в глубине души? Что ему может быть от меня нужно?* Будьте уважительны, не делайте скороспелых выводов. Придерживайтесь позиции: возможно, *мне это неведомо* .

Обратная связь

Проверяйте, насколько возможно, на верном ли вы пути, так ли вы поняли собеседника. Например, вы можете сказать что-то вроде: «Похоже, ты чувствуешь то-то… Верно?» Или: «Не уверен, но, мне кажется…» Или: «Думаю, тебя тревожит то-то… Ты хотел…»

Следите за тем, чтобы ваши вопросы не звучали как попытка с

помощью возражения или осуждения навязать свою точку зрения. И не смешивайте сопереживание ни с какими, возможно существующими между вами и вашим собеседником разногласиями. Отделяйте сопереживание от попыток настоять на своем и ясно представляйте себе, где находится граница между тем и другим. Например, можно сказать что-то вроде: «Насколько я понимаю, ты хотела, чтобы я уделял тебе больше внимания, когда мы были в гостях у моих родных. Поэтому тебе было плохо. Я понимаю. Извини меня. В следующий раз я это учту.

[Пауза.] Но знаешь, мне казалось, что ты с удовольствием болтала с тетей Сью. Ты не сказала мне, что тебе требуется больше внимания. Если бы ты просто могла сказать мне, что тебе нужно в данный момент, мне было бы проще пойти тебе навстречу – я ведь хочу этого».

Пусть и вас одаривают живительным эликсиром эмпатии

Если вы нуждаетесь в чьем-то сопереживании, помните, что его легче получить, если ваше состояние можно «прочувствовать». Будьте честны и откровенны. Вы можете просто попросить о сопереживании. Помните, что некоторые могут не догадаться, что это так важно для вас (как и для многих других). Скажите ясно, чего вы хотите. Часто полезно объяснить, что вам требуется именно сопереживание, а не одобрение или согласие. Когда вы чувствуете, что ваш собеседник вас понял, по крайней мере отчасти, позвольте великому чувству взаимного родства душ запечатлеться в вашей эмоциональной памяти.

Великое чувство сопричастности

Эмпатия делает нас более открытыми для других, и, естественно, мы становимся ближе друг к другу. Следовательно, чтобы сопереживать настолько, насколько это возможно, надо находить удовольствие в благодатном чувстве близости и единства. Но тут могут возникнуть проблемы. На протяжении нашей эволюции встречи с другими часто оказывались рискованными. Кроме того, большинство психологических травм наносят именно в близких отношениях, особенно в раннем детстве, когда структура памяти особенно пластична, а эмоциональные реакции минимально регулируются корой. Короче говоря, вполне понятно, почему многие люди не стремятся к чересчур близким отношениям. Изложенные ниже методы помогут вам почувствовать к окружающим людям истинную, глубокую сопричастность.

Сосредоточьтесь на своем внутреннем опыте

По-видимому, в средней и нижней части мозга имеется центральная нервная сеть, которая предназначена для интеграции множества эмоционально-социальных навыков (*Siegel,* 2007). Эту сеть стимулируют

значимые взаимоотношения, особенно их эмоциональный аспект. В зависимости от склада характера (для некоторых взаимоотношения с людьми более важны, для других – менее) человек может, в большей или меньшей степени, почувствовать себя слишком переполненным проходящей через эту эмоциональную сеть информацией – утонувшим в ней. Чтобы с этим справиться, на время сосредоточьтесь больше на своих собственных ощущениях, чем на другом человеке (например, прочувствуйте несколько своих вдохов и выдохов или пошевелите пальцами ног и проследите за своими ощущениями). Отметьте, что вы *существуете здесь и сейчас* и у вас все в порядке, хотя эмоционально вы близки тому, другому человеку. Это понижает ощущение опасности от такой близости и, соответственно, устраняет желание отгородиться от нее.

Уделите внимание сознанию как таковому

Воплощайте само чистое сознание. Это отличается от (потенциально сильного) осознания чувств другого человека. Просто отмечайте, что вы *пребываете здесь* во всей полноте великого пространства Сознания, и почувствуйте, что при этом произойдет [27] . (Технически связанная с *сознанием* работа оперативной памяти основывается, по всей видимости, на нервных субстратах дорсо-латеральной [28] части лобной коры, тогда как вентро-медиальные [29] ее области обрабатывают информацию, связанную с *социальными эмоциями* . Обратив особое внимание на сознание, вы, вероятно, активизируете скорее дорсо-латеральные области, чем их вентро-медиальных соседей.)

Используйте воображение

Подключите свое воображение, то есть правое полушарие мозга. Если, например, сопереживая кому-то, я чувствую, что мне передается эмоциональное напряжение этого человека, я представляю, что я – дерево, глубоко ушедшее корнями в землю, а высказывания и эмоции того человека колышут мои листья, как ветер. Но ветер рано или поздно утихнет, а дерево останется стоять, как стояло. Или я воображаю, что между нами есть некий рубеж [30] или, скажем, стеклянная стена в несколько сантиметров толщиной. Помимо пользы, которую приносят эти образы, сама по себе активация правого полушария дает ощущение внутренней интеграции с самим собой. А целостность всегда больше любой своей части, включая ту часть вашего опыта, которая может привнести ощущение неудобства от столь тесного контакта.

Будьте внимательны к своему внутреннему миру

Находитесь ли вы с другими людьми или в одиночестве, полнота *сознавания* своего внутреннего мира и ощущений своего тела, по-

видимому, прекрасное лекарство от недостатка сопереживания, которое вы, возможно, испытали в молодом возрасте (*Siegel* , 2007). Суть в том, что полное внимание к самому себе активирует многие из тех самых механизмов, которые в детстве стимулируются вниманием и заботой окружающих. Таким образом, вы даете себе здесь и сейчас то, что должны были получить, когда были ребенком. Со временем заинтересованность и забота войдут в вас и придадут вам уверенности в себе при тесных контактах с другими.

Пусть ваши страдания прекратятся

Вы можете сознательно развивать сочувствие, стимулируя и укрепляя его нервную основу, включая поясную кору и островок (*Lutz, Brefczynski - Lewis, et al.,* 2008). Чтобы подготовить к работе нервные сети сочувствия, представьте рядом с собой кого-то, кто вас любит, и вызовите в себе благодарность, нежность и иные подобные чувства. Потом начните сопереживать другому человеку, попавшему в трудное положение. Открывая себя даже слабым его страданиям, разбудите в себе естественную симпатию и доброжелательность. (На деле все эти шаги совершаются одновременно.)

Потом мысленно сконцентрируйтесь на таких пожеланиях: *Пусть его страдания прекратятся. Пусть он обретет покой. Пусть, когда он пойдет к врачу, окажется, что все хорошо* . Или просто, не прибегая к словам, вызовите в себе чувство сострадания и желания добра этому человеку. Еще лучше, если вы сможете ощутить в себе универсальное безотносительное чувство великой сопричастности всему сущему. Как говорит тибетский монах Метью Рикард: «Доброжелательность и сопричастность наполняют все ваше сознание – это способ существования» (*Lutz, Brefczxynski - Lewis et. al* ., 2008, 1897).

Можно ввести переживание сопричастности в медитацию. Для начала сделайте объектом вашего внимания сочувственные слова. По мере того как медитация становится глубже, ощущайте сопереживание вне слов: пусть оно наполнит ваше сердце, грудь, все тело, будет становиться все сильнее, поглотит вас целиком. Почувствуйте, что вы излучаете сочувствие во все стороны: вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз.

Однако, если вы действительно кому-то сопереживаете, заметьте, как это происходит, и зафиксируйте для себя эти ощущения. Запомнив их, вы сможете потом вернуть себе это исполненное любви состояние духа.

Старайтесь каждый день быть сопричастны людям. Особенно тем, кому вы благодарны, еще любимому человеку или другу и, возможно, кому-то нейтральному, а также кому-то, с кем вам трудно бывает иметь дело, и,

конечно, самому себе. Я, например, иногда смотрю на улице на незнакомого мне человека (кто-то нейтральный), быстро составляю о нем какое-то впечатление и вызываю ощущение сопричастности ему. Чувство всеобщей сопричастности в идеале должно распространяться и на животных, и на растения, и на всех людей (а не только, например, на больных детей, на республиканцев или демократов). Сопричастность – это ощущение общности, единства *всех существ* .

Хотя сочувствовать нехорошему человеку трудно, делая это, вы закрепляете важное знание того факта, что мы все равны в нашем страдании. Когда вы увидите, насколько всё в мире взаимосвязано и как много факторов давит на каждого человека, сопричастность появится у вас сама собой. Буддистский образ этого состояния – драгоценный камень сострадания, возлежащий в лотосе мудрости, – союз доброты и прозрения.

Придерживаться своих принципов

Утверждать себя, быть твердым – значит высказывать свое мнение и придерживаться своих целей в перипетиях взаимоотношений. Мой опыт подсказывает, что умелая настойчивость основана на *независимой добродетели* и *эффективном общении* . Давайте посмотрим, что именно это означает в реальных взаимоотношениях с друзьями, сослуживцами, любовниками, членами семьи.

Независимая добродетель

«Добродетель» звучит пышно, но на самом деле это нечто весьма обыденное. Просто вы живете по законам внутренне присущей вам доброты и следуете ее принципам. И что бы ни совершали люди вокруг вас, вы остаетесь добродетельны независимо от этого – их поведение не заставляет вас отказываться от своих принципов. Я как психотерапевт видел много пар, где каждый говорит, по сути, одно и то же: *Я буду хорошо обращаться с тобой, когда ты начнешь хорошо обращаться со мной* . Эти люди оказались на грани разрыва, которого на самом деле ни один из них не желал, потому что позволяют другому человеку определять их поведение.

А ваша добродетель независима, вы придерживаетесь собственных убеждений и интересов – не важно, помогает вам в этом другой человек или нет. Чувствовать себя хорошим – хорошо; приятно наслаждаться благословенной «безупречностью», когда ум не тревожит чувство вины или раскаяния. Принципиальность поддерживает согласие с самим собой, уменьшает внутренние сомнения и пререкания, которые иначе лежали бы на вас тяжким грузом. И повышает вероятность хорошего отношения к вам за это других людей. Если надо, ваша убежденность поднимает вас на

моральную высоту.

...

Чтобы достичь глубокого состояния прозрения, необходимо иметь спокойный и пластичный ум. Для этого нам надо сначала научиться владеть своим телом и речью так, чтобы не вызывать никаких конфликтов.

Преподобная Тензин Палмо [31]

Дабы поступать правильно, нужны и голова, и сердце. Наша префронтальная кора («голова») определяет ценности, строит планы, дает инструкции остальному мозгу. Наша лимбическая система («сердце») поставляет внутреннюю энергию, которая нужна нам, чтобы поступать сообразно своим убеждениям, даже если это трудно. Таким образом, мы можем воплощать идущие «от сердца» добродетели, такие как смелость, доброжелательность, умение прощать. Даже кажущиеся «головными» моральные соображения сильно зависят от развитости чувств. Вот почему людям, у которых повреждена лимбическая система, трудно принимать некоторые этические решения (*Haidt,* 2007).

Итак, добродетельность души поддерживается регулированием в мозге. Для этого следует найти равновесие, центром которого служат: здоровые устремления, умение держать себя в руках и понимание того, что менять что-то следует постепенно и ровно, а не резко и хаотично. Стремясь найти для себя такой баланс, попробуйте применить идею здорового равновесия к добродетели. Тогда вы создадите свой собственный нравственный кодекс. Когда вы будете этим заниматься, постоянно прислушивайтесь и к голове, и к сердцу, спрашивайте у них, что значит утвердить себя добродетельно.

Равновесие добродетели

Прежде всего определите свои основные цели. Каковы ваши устремления и принципы во взаимоотношениях? Например, важной моральной ценностью является убеждение не причинять вреда людям, включая себя. Если взаимоотношения не отвечают вашим потребностям, это вредит вам. Если вы поступаете нечестно или грубите, это наносит ущерб людям. Еще одной потенциальной целью может быть открытие правды о себе и другом человеке.

Второй совет: держитесь в границах. Глава о Мудром слове Буддистского Восьмеричного Пути дает разумное руководство относительно общения в следующих строках: *Говори только то, что*

говорится с добрыми намерениями, правдиво, полезно, ко времени, выражается без грубости или ехидства и, в идеале, – только то, что требуется .

Несколько лет назад я дал зарок никогда не говорить и не действовать в гневе. В первый же день я, вероятно, раз двадцать нарушал этот зарок сарказмом, закатыванием глаз, сопением и так далее. Но со временем он стал очень твердой и полезной привычкой. Такая привычка заставляет человека не горячиться во взаимоотношениях, не ухудшать ситуацию, подливая масла в огонь, хотя в глубине души вы, возможно сердитесь на что-то (обида, тревога, вина). Потом вам самому бывает приятно, что вы сумели сдержаться и не внесли свою лепту в ухудшение и без того скверной ситуации.

Конечно, принцип соблюдения границ относится и к другим. Если кто-то нарушает ваши границы, например обращается с вами неуважительно или продолжает кричать на вас даже после того, как вы сказали, чтобы он это прекратил, это выводит ваши отношения из известных пределов, и в вашем кодексе должно содержаться нетерпение подобных ситуаций. (Мы посмотрим, как можно постоять за себя, ниже, в разделе об эффективном общении.)

Третье: перемены вводите постепенно. В серии исследований (1955) психолог Джон Готтман показал полезность медленного старта, когда разговор касается тем, способных огорчить другого человека. И я сам убедился, что обычно это лучше, чем как если бы вошли в дверь и немедленно обругали партнера за то, что везде горит свет. Быстрые, резкие действия тут же посылают сигнал: «Тревога» – в СНС/ГГН другого человека, и это производит на него такое же впечатление, как на спящего кота удар палкой. Постепенные умелые действия предотвращают подобные реакции. Например, прежде чем прыгать в поток, можно спросить, подходящее ли сейчас время для разговора, а также не прерывать слишком резко болезненный разговор.

Личный нравственный кодекс

А теперь напишите свой нравственный кодекс – программу независимо добродетельных отношений. Тут может потребоваться несколько слов. Или более пространное нечто. Не важно, какой будет форма, но постарайтесь, чтобы язык был сильным и стимулирующим – это принимается головой и трогает сердце. Кодекс не обязан быть совершенным, чтобы быть полезным. Вы всегда вольны что-то изменить.

Например, ваш личный кодекс может включать такие положения:

- *Слушай больше, говори меньше.*

• *Не кричи на людей, не угрожай им и не позволяй им кричать на тебя и угрожать тебе.*

• *Каждый день задавай жене подряд три вопроса о том, как у нее дела.*

• *Каждый день приходи домой к шести вечера и обедай со своей семьей.*

• *Если тебе что-то требуется, не стесняйся сказать об этом.*

• *Будь любящим.*

• *Исполняй свои обещания.*

Написав программу, представьте себе, как вы будете ее выполнять, несмотря ни на что. Представьте себе приятные ощущения и иные блага, которые принесет вам следование вашим принципам. Прочувствуйте все это, чтобы стимулировать себя жить, руководствуясь своим собственным нравственным кодексом. А потом, когда вы начнете его воплощать и все пойдет хорошо, прочувствуйте и это тоже.

Эффективное общение

Можно много говорить о том, как общаться эффективно. Мой более чем 30-летний опыт работы с людьми в качестве врача и консультанта по менеджменту и некоторые горькие уроки, которые я получил как муж и отец, позволяют мне рекомендовать следующее.

• Постоянно проверяйте свои самые глубинные чувства и желания. Наш внутренний мир похож на огромный слоеный пирог. Под более жесткими поверхностными «взрослыми слоями» лежит мягкая, нежная, «детская» и самая существенная начинка. Проясняйте для себя цели взаимодействия с людьми, основываясь на том, что лежит во внутренних слоях. Например, хотите вы, чтобы вас выслушали? Есть ли нечто, что, вы уверены, больше никогда не повторится?

• Берите на себя ответственность за то, что добиваетесь того, чего хотите для себя от данных взаимоотношений. Сосредоточьтесь на награде, что бы вы таковой ни считали, и постоянно к ней обращайтесь. Если у другого человека есть собственные важные проблемы, часто лучше соблюдать очередность: сосредоточиться на одной теме, потом на другой, а не смешивать все вместе.

• Общайтесь больше «для себя», а не для того, чтобы показать себя, настоять на своем – вызвать определенную реакцию у других. Естественно, разумно при общении с человеком надеяться на какой-то положительный результат. Но если вы вступаете в контакт для того, чтобы убедить,

изменить или уговорить собеседника, ваш успех будет зависеть от его реакции на вас, а это значит, что результат не в ваших руках. Кроме того, собеседник, может быть, более восприимчив по отношению к вам, если вы не требуете от него какихто перемен.

• Руководствуйтесь своим кодексом. Помните: на исходе дня вы (и другой человек) будете помнить в основном не то, *что* вы говорили, а то, *как* вы говорили. Следите за своим тоном, избегайте слов, которые могут показаться упреком или обвинением, могут рассердить человека.

• В разговоре постоянно сохраняйте внутреннюю связь со своими чувствами, физическими ощущениями, надеждами и желаниями, особенно когда говорите о фактах, о том, что ваш собеседник сделал и что вы об этом думаете. Никто не может спорить с вашими переживаниями. Они таковы, каковы ни есть, и тут вы лучший эксперт. Вы можете апеллировать к ним. Однако, говоря о своих переживаниях, берите ответственность за них на себя и не обвиняйте в них собеседника. Обращайтесь к более глубинным слоям, например к жажде любви, которая скрыта под ревностью. Хотя такая откровенность часто бывает болезненна, в глубинных слоях находится то, до чего важнее всего добраться и вам, и вашему визави. Универсальность этих слоев и то, что они, по-видимому, не таят в себе зла, увеличивает шансы на то, что настороженность собеседника ослабнет и он услышит, что вы хотите сказать.

Я настоятельно рекомендую подход, подробно описанный Маршаллом Розенбергом (*Marshall Rosenberg*) в « *Ненасильственном общении» (Nonviolent Communication)* (2-е издание, 2008). Высказывание можно разделить на три основные части. *Когда нечто происходит* (излагают факты, а не суждения и оценки), *я чувствую то-то* (особенно глубокие, мягкие эмоции), *потому что мне нужно следующее* (базовые потребности и желания).

• Когда вы говорите, постарайтесь переживать то, о чем говорите. Это усилит вашу внутреннюю сосредоточенность и, возможно, подвигнет собеседника на сопереживание вам. Замечайте любое напряжение в глазах, шее, груди, животе, паху и постарайтесь снять его. Тогда вы будете говорить свободнее.

• Используйте силу воплощенных эмоций. Постарайтесь жестами, позами (которые могут быть для вас необычны) выразить более ясно чувство или отношение (*Niedenthal,* 2007). Если вы, например, обычно сидите прямо, постарайтесь, когда говорите, наклониться вперед; если вы хотите прогнать печаль, придайте глазам мягкое выражение; если вам

трудно настаивать на своем, расправьте плечи, откройте грудь.

• Если вы опасаетесь, что слишком втянетесь в разговор и собьетесь с мысли, помогите вашей префронтальной коре помочь вам (такой вот словесный круг), заранее обозначив ваши основные идеи. Можете даже записать их для себя. Чтобы ваши слова и тон были ясны, представьте себе, что ваш разговор записывают на пленку: действуйте так, чтобы не краснеть при просмотре записи.

• Если вы решаете с кем-то какую-то проблему, так и скажите (если можете). Это обычно суживает круг разногласий и привлекает полезную информацию. И сосредоточьтесь в основном на будущем, а не на прошлом. В большинстве случаев ссоры возникают из-за прошлого: что имело место, как это было плохо, кто что сказал и как, отягчающие обстоятельства и так далее. Вместо этого старайтесь прийти к согласию относительно того, что будет *в дальнейшем, начиная с сегодняшнего дня* . Выражайтесь так ясно, как можете. В письменной форме, если это поможет. Вы скрыто или явно о чем-то договариваетесь, и эти договоренности надо воспринимать так же серьезно, как служебные поручения.

• Берите на себя ответственность (в разумных пределах) за то, что ваш собеседник считает причиной раздора. Решите, что именно вы должны исправить, и вносите свою лепту односторонне, даже если ваш «оппонент» продолжает с вами спорить. Поочередно давайте объяснения тому, на что он сетует обоснованно. Можно постараться повлиять немного на его (ее) поведение, но основная ваша задача – быть честным, доброжелательным и все более искусным в общении. Совершенно ясно, что это наименее проторенный путь, но он и добрый, и разумный. Вы не вольны контролировать поведение вашего оппонента по отношению к вам, но *можете* контролировать свое поведение по отношению к нему. Именно к этому вам и следует стремиться. И если вы поступаете правильно независимо от его поведения, это хороший способ заставить его обращаться с вами хорошо.

• На все нужно время. Со временем – недели, месяцы (но не годы) – правда о другом человеке выйдет наружу. Например: уважает ли он ваши границы? Соблюдает ли договоренности? Готов ли обсуждать проблемы? Насколько он понимает сам себя и умеет поддерживать отношения с людьми (держится ли в соответствии с типом отношений)? Каковы его истинные намерения (со временем они откроются в его поступках)?

• Когда вы ясно увидите другого человека, вы иногда понимаете, что отношения должны измениться, чтобы соответствовать тому, на что вы реально можете рассчитывать. Тут есть два варианта. Отношения, от

которых ждешь большего, чем они могут дать, ведут к разочарованию и обидам. Отношения, от которых получаешь меньше, чем они могут дать, – это упущенная возможность. В обоих случаях сосредоточьтесь на своей инициативе, особенно после того, как предприняли разумные усилия к тому, чтобы склонить другого человека к переменам в отношениях.

Например, вы не можете заставить сослуживца относиться к вам с должным почтением, но вольны «сузить» с ним взаимоотношения до соответствия реальному положению дел. Минимизируйте контакты с ним, делайте свою работу хорошо, взаимодействуйте с другими людьми, устройте так, чтобы качество вашей работы стало всем очевидно. С другой стороны, если ваш брак основан на настоящей любви, но ваш партнер эмоционально не слишком щедр, вы можете постараться сами «развить» отношения, обращая особое внимание на ситуации, в которых его (ее) любовь проявляется в каких-то поступках, прочувствовать их сердцем или ставить его (ее) в ситуации, где душевное тепло естественно (обед в кругу друзей, оживленная музыка, группы медитации), и, возможно, стоит самому быть эмоционально щедрее.

• При всем этом держите в голове общее представление о сути бытия. Всегда помните о человеческой смертности, о преходящем характере всех ситуаций и вещей. Думайте об обоюдном вреде, об обоюдных страданиях, к которым ведет ваша попытка держаться за свои желания и мнения или воспринимать все как личную обиду. По большому счету многое из того, что вызывает наши конфликты с людьми, не так уж важно. • Самое главное – старайтесь не отступать от своего кодекса, от доброжелательности и сопереживания. Вы можете яростно спорить с людьми и в то же время в душе хорошо к ним относиться. Например, Далайлама, говоря о китайском правительстве (вспомните все то, что происходило в Тибете с начала вторжения туда в 1950 г. китайских властей), сказал: *мой друг и недруг* (*Brehony,* 2001, 217). Или подумайте о Нельсоне Манделе, заключенном в тюрьму на 27 лет. Большую часть этого времени он работал в каменоломнях, а почту получал примерно раз в полгода. Говорят, он приходил в отчаяние из-за того, что не имел связи с теми, кто был ему дорог. И он решил возлюбить своих стражей, хотя продолжал оставаться убежденным врагом апартеида. Охранникам трудно было обращаться с ним плохо, когда он был с ними так добр и ласков. Власти вынуждены были менять его охрану, но Манделе хватало любви и на новых сторожей. И представьте себе, когда он стал президентом ЮАР, один из его бывших охранников сидел во время инаугурации в первом ряду.

Глава 9: Ключевые мысли

✓ Сострадание – это сочувствие страдающим (включая самого себя). Твердость – это выражение своего мнения и следование своим добродетельным принципам при любом типе взаимоотношений. Оба этих качества работают сообща. Сочувствие привносит тепло и заботливость в вашу твердость. Твердость помогает вам постоять за себя и других и быть уверенным, что вы можете получить то, что вам нужно, притом проявляя сочувствие.

✓ Эмпатия – это основа искреннего сочувствия, потому что она помогает нам понять внутренний мир другого человека и, значит, страдания других людей. Недостаток эмпатии – это плохо. Когда ее не хватает, особенно в отношениях с такими беззащитными существами, как дети, это может принести большой вред.

✓ Эмпатия включает нейронные механизмы зеркального копирования действий, мыслей и чувств другого человека. Можно развить эти механизмы, повторяя действия другого человека, пытаясь своей плотью ощутить, что на самом деле чувствует его плоть во время совершения этих действий, переживания этих чувств. Настраивайте собственные эмоции в тон с эмоциями другого человека и внимательно наблюдайте при этом за его лицом и глазами. Поставьте себя на его место, исходя из того, что вы знаете об этом человеке, попробуйте посмотреть на ситуацию его глазами.

✓ Если человек чувствует себя комфортно в интимной обстановке, это помогает сопереживанию и состраданию. Однако эволюционное наследие человечества (когда основные опасности исходили от других людей) в соединении с личным опытом (особенно приобретенным в детстве) может привести к тому, что человек испытывает постоянную тревогу в близких отношениях. Дабы успокоиться и избавиться от тревоги, можно сосредоточиться на внутренних ощущениях собственного тела (например, на дыхании), полностью охватить своим сознанием свой внутренний мир, осознавать само пространство сознания, а также использовать воображение для возвращения в состояние доброжелательности и покоя.

✓ Сочувствие основано на работе передней поясной коры (ППК) и островка. Развивая в себе способность к сочувствию, вы укрепляете эту область своего мозга.

✓ Сочувствие поддерживается вызыванием в памяти ваших чувств к кому-то, кто вас любит. При этом в сердце пробуждаются добрые чувства благодарности, сопереживания, готовности помочь тому, кто страдает, доброжелательность. Необходимо поддерживать в себе огонь сочувствия. Оно должно распространяться не только на благодетелей и друзей, но и на

нейтральных (незнакомых) людей, а также тех, с кем вам особенно трудно ладить, и, конечно, на себя самого.

✓ Умелая приверженность своим принципам, твердость включает независимую добродетельность и эффективное общение. Быть добродетельным – значит жить соответственно своей глубинной доброте и следовать ее принципам. Добродетельность души основана на определенном балансе мозговых механизмов. Это равновесие базируется на благих целях, соблюдении определенных границ и постепенных переменах.

✓ Обдумайте свои цели во взаимоотношениях с людьми и попробуйте установить определенные границы, дабы гармонично взаимодействовать с другими – создайте свой кодекс добродетельных взаимоотношений. Выполняйте этот нравственный кодекс, невзирая на поведение других людей. Культивируйте эту независимую добродетель и самоконтроль во взаимоотношениях. Это хорошо само по себе, ставит вас на морально высокую основу и является лучшей стратегией для пробуждения такого же ответного поведения других людей.

✓ Для гармоничного общения главным образом требуется следующее: приложить максимум усилий к тому, чтобы говорить то, что вы считаете правильным, а не пытаться изменить других; пребывать в постоянном контакте со своими телесными ощущениями, своим внутренним миром, особенно его глубинными слоями; устанавливать факты; брать на себя максимум ответственности за отношение к вам партнера и считаться с его (ее) обоснованными жалобами; делать все возможное, чтобы отношения становились истинными; помнить о преходящей сути бытия и постоянно быть добрым и сочувствующим.

Глава 10 Безграничная доброта

Вся наша радость в этом мире происходит от желания счастья другим, а все страдания – от желания счастья только самим себе.

Шантидейва [32]

Если сочувствие – это желание, чтобы люди не страдали, то доброта порождает желание, чтобы люди были счастливы. Сочувствие откликается в основном на страдание, доброта проявляется постоянно и даже к тем, у кого все хорошо. Доброта выражается в основном в повседневных мелочах. Например, отблагодарить человека, прочитать ребенку еще одну сказку, хотя вы устали, или… позволить другому водителю обогнать вас на дороге.

Доброта обладает чертами любви. Отсюда и термин *любящая доброта* . Любящая доброта простирается от случайной помощи кому-то незнакомому до глубокой любви к ребенку или супругу. В некоторых языках слово «доброта» происходит от того же корня, что и слово «родной». Доброта вводит всех людей в круг «мы» и питает волка любви.

Доброта связана с установками префронтальной коры, с эмоциями и устремлениями, поддерживаемыми работой лимбической системы, с уровнем нейротрансмиттеров, таких как окситоцин и эндорфины, а также возбуждением ствола мозга. Иными словами, у нас в запасе есть целый спектр способов развивать свою доброту. Мы рассмотрим их в этой главе.

Желать всем добра

Я часто работаю с детьми и провожу много времени в школах. Мне очень понравился плакат, который я увидел в одном детском саду: « *Будь хорошим. Делись своими игрушками»* . Это прекрасная основа доброты – и великолепный путеводитель по жизни!

Каждое утро подтверждайте свое намерение быть сегодня добрым и любить людей. Представьте себе, какие хорошие чувства вы испытаете, если будете благожелательны к людям. Примите эти чувства как награду. Она естественным образом настроит ваши мысли и мозг на доброту. Результаты будут прекрасны и удивительны.

Один из способов выражения добрых намерений – обычные пожелания, которые можно придумать, записать или даже пропеть.

Пусть тебе не грозит никакая опасность.
Будь здоров.
Будь счастлив.
Пусть тебе все будет даваться легко.

Вы можете варьировать эти пожелания, говорить слова, которые пробуждают в вас сильное чувство доброты и любви.

Будь спокоен и физически, и духовно.
Будь сильным и здоровым.
Пусть тебя ничто не тревожит.
Пусть жизнь будет прекрасной у тебя и у тех, кого ты любишь.
Будь здоровым, спокойным, счастливым, беззаботным.

Можно выражаться более конкретно:

Хочу, чтобы ты получил работу, о которой мечтаешь.
Сьюзен, желаю тебе, чтобы твоя мама была с тобой добра.
Повеселись сегодня как следует, Карло.
Желаю себе не ссориться со своей дочерью.

Практика любви и доброты напоминает практику сопереживания. Тут работают и чувства, и желание. В вашем мозге любовь и доброта мобилизуют префронтальные нервные структуры, отвечающие за речь и намерения, а также связанные с эмоциями и вознаграждением элементы лимбической системы. Они требуют, чтобы сердце было открыто для всех, особенно если у кого-то большое горе или кто-то стал жертвой несправедливости. Доброта – это для всех без исключения, она включает всех и каждого в круг «мы» в вашем сердце. Следует быть добрым не только с благодетелями и друзьями, но и с нейтральными (незнакомыми) людьми, а особенно – с людьми, с которыми вам бывает трудно. И конечно же, с самим собой. Вы сами выигрываете от своей доброты к другим. Доброта вызывает в вас приятное чувство и побуждает людей хорошо к вам относиться.

Вы можете проявлять доброту даже к частям своего тела, которые нуждаются в заботе. Полезно быть добрым и к каким-то своим чертам, которые вы хотели бы изменить. Например, к инфантильной жажде быть в

центре внимания, неспособности чему-то научиться или боязни каких-то ситуаций.

Медитация любящей доброты

Вы можете практиковать медитацию любящей доброты; в ней есть что-то теплое. Людям, принадлежащим к западной культуре, она в чем-то ближе, чем традиционная медитация с концентрацией внимания на вдохах и выдохах, и многие выбирают именно этот тип медитации.

Один из способов такой медитации – выражать добрые пожелания в определенных фразах, подобных тем, что перечислены в предыдущем разделе. Произносите их мысленно одну за другой. Лучше делать это, согласуясь с ритмом своего дыхания (например, одну фразу на один вдох/выдох). Или можно использовать эти фразы как некое руководство, возвращаясь к ним, когда внимание начинает рассеиваться. И все время сохраняйте в себе чувство любящей доброты. В нем заключена безграничная сердечность, достоинство, заботливость. С помощью любящей доброты можно углубить сосредоточенность: можно погружаться в нее вместо того, чтобы концентрироваться на дыхании. А любящая доброта будет проникать в вас. Храните ее в подсознательной памяти, вплетайте ее прекрасные нити в свое существование.

Естественно, вам трудно относиться с любящей добротой к людям, которых вы причисляете к категории «трудных». Начните с того, чтобы настроить себя на спокойствие, стабильность и широту. Потом, постоянно ощущая в себе этот настрой, начните практиковать любящую доброту в отношении кого-то не самого «трудного» человека – какого-нибудь сослуживца, который немного раздражает вас, но в котором есть много хорошего.

Доброта в повседневной жизни

В течение дня нарочито и активно привносите доброту в свои действия, слова; главное – в мысли. Постарайтесь в качестве стимулятора ввести побольше доброты в те сюжеты воображения («видеоклипы»), которые прокручиваются в вашем сознании. Ради укрепления соответствующей невральной основы старайтесь почаще «испускать» послания доброты. Это чувство к другим людям шире распространится по вашему мозгу.

Попробуйте ради эксперимента в течение определенного времени дарить кому-нибудь любящую доброту – члену семьи, вечером, после работы, сослуживцу при встрече – и посмотрите, что из этого выйдет. Будьте добры к самому себе, и вы почувствуете, что это дает! Мой учитель, Джек Корнфилд, предлагал людям быть добрыми к себе в течение года. Это очень действенное упражнение.

Призыв к любви

Все великие учителя любых традиций призывали нас к любви и доброте.

Проявление этих качеств не означает формальную или сентиментальную любезность. Они подразумевают искреннюю и бесстрашную заботу обо всем и обо всех без исключения. Вспомните фразу: «Любовь – это драгоценный камень в сердцевине лотоса». Любовь так же важна, как мудрость. Она сама по себе – глубинный путь созерцательной практики. Это явствует из предложения Будды «освободить сознание через любящую доброту».

Обращайте желание зла в желание добра

Не так трудно проявлять доброжелательность, если к вам хорошо относятся или по крайней мере не обижают. Сложнее поддерживать в себе доброжелательность тогда, когда с вами обращаются плохо.

Сказания Джакаты описывают прошлые воплощения Будды в различных животных в те времена, когда животные могли говорить. В качестве примера безусловной любви и доброты я привожу здесь историю, которая, согласно легенде, произошла с Буддой, когда он был гориллой.

Как-то один охотник заблудился в лесу, упал в глубокую яму и не мог из нее выбраться. Он звал на помощь много дней, и все больше слабел, и все больше хотел есть. В конце концов Будда-горилла услышал его крики и пришел. Увидев, какие крутые и скользкие у ямы стенки, он сказал человеку: «Чтобы вытащить тебя, не причинив тебе вреда, я сначала сброшу в яму несколько камней и потренируюсь на них».

Горилла несколько раз сбрасывала в яму камни, один больше другого, и сумела все их достать обратно. И решила, что готова помочь человеку. С большим трудом, хватаясь за ветки и камни, она вытащила человека наверх, а потом из последних сил выбралась сама.

Человек, очень довольный, что выбрался из ямы, огляделся вокруг. Горилла лежала рядом и тяжело дышала. Человек сказал: «Спасибо, горилла. А не можешь ли ты вывести меня из леса?» Горилла ответила: «Да, человек, но сначала я должна немного поспать, чтобы снова набраться сил».

Горилла уснула, а человек, глядя на нее, стал думать: «Я очень голоден. Я и сам могу выбраться из леса. А это – всего лишь животное. Я мог бы сбросить ему на голову один из этих камней, убить его и съесть. Почему бы нет?»

И человек поднял так высоко, как мог, один из огромных камней и изо всех сил метнул его в голову гориллы. Горилла завопила от боли и быстро

села, потрясенная неожиданным ударом. По ее морде текла кровь. Взглянув на человека, она поняла, что произошло, и глаза ее наполнились слезами. Она грустно покачала головой и сказала: «Бедный человек! Ты никогда больше не будешь счастлив».

Размышления о доброй воле и злой воле

Эта история всегда глубоко трогала меня. Она заставляет подумать об очень многом.

• Добрая воля и злая воля – это намерение, *желание* сделать добро или зло. Горилла хотела помочь, а человек пытался убить ее.

...

Ненависть никогда не побеждают ненавистью. Ее побеждают любовью. Это непреложный закон.

Дхаммапада [33]

• Намерения выражаются в делах или бездействии, словах, поступках и особенно в мыслях. Что вы чувствуете, когда понимаете, что другой человек мысленно в вас стреляет? Что вы чувствуете, когда сами мысленно уничтожаете кого-то? От желания совершить чтото злое в вашем моделирующем устройстве начинает крутиться множество «видеоклипов», маленьких сюжетов о том или ином человеке. Помните: пока идет такой «фильм», ваши нейроны испускают импульсы совместно.

• Зло стремится найти себе оправдание: « *Это только животное* » . В тот момент эти слова звучат приемлемо, как шепот Червоуста из « *Властелина колец* ». И только позже мы понимаем, как сами себя обманули.

• Любящая доброта гориллы служила ей наградой. Ненависть и злоба не отягощали ее душу. Первичный дротик попал в нее в виде камня. Но у нее не было потребности добавлять сюда вторичный дротик – злой умысел, проклятия или удары.

• У гориллы не было нужды и в отмщении. Она знала, что из-за своего поступка человек никогда больше не будет счастлив. Стефен Гаскин (*Stephen Gaskin,* 2005) сравнивал карму с мячом для гольфа, который под дождем летит рикошетом в бросившего его человека. Наши попытки отомстить часто встают на пути таких мячей, которые и без того возвращаются в исходную точку.

• Избавляться от ответного желания зла не значит быть пассивным, смолчать или позволить обидеть себя или кого-то другого. Горилла не испугалась человека и назвала вещи своими именами. Есть много возможностей высказать правду сильному и действовать эффективно, не держа в душе зла. Вспомните Махатму Ганди или Мартина Лютера Кинга. Мы можем действовать эффективнее, если сохраняем ясность сознания и спокойствие сердца.

Укрощение волка ненависти

Ниже представлено множество способов, позволяющих перестать желать кому-то зла и культивировать в себе доброжелательность. Вы можете выбрать те, которые вам больше понравятся. Дело не в том, чтобы

воспользоваться всеми нашими рецептами, достаточно знать, что у вас есть возможность укротить волка ненависти.

Культивируйте позитивные эмоции

Воспитывайте и развивайте в себе позитивные эмоции, такие как ощущение счастья, полноты жизни, умиротворение. Например, целенаправленно ищите то, что может дать вам ощущение счастья, впитывайте добро при любой возможности. Позитивный настрой успокаивает тело и разум, создает буфер, противодействующий стрессу, и помогает поддерживать дружественность взаимоотношений. Все это уменьшает злонамеренность.

Бдительно предваряйте зло

Будьте внимательны к факторам, которые возбуждают вашу симпатическую нервную систему – стрессы, боль, тревога, голод – и таким образом разжигают в вас злость. Постарайтесь заранее предупредить действие этих факторов: сытно поешьте, прежде чем вступать в сложный разговор, примите душ, почитайте что-нибудь интересное или пообщайтесь с друзьями.

Не вступайте в пререкания

Не вступайте в споры без крайней необходимости. В душе старайтесь не дать потоку мыслей других людей захватить вас. Подумайте о нейронном смятении, на котором основаны их мысли, – невероятно сложных, подвижных, в большой степени случайных импульсах, на мгновение складывающихся в некий ансамбль нейронов и тут же снова вновь становящихся хаотичными. Огорчаться из-за чьих-то мыслей так же бессмысленно, как огорчаться из-за летящих от водопада капель воды. Постарайтесь отделить свои мысли от мыслей другого человека. Скажите себе: « *Он там, а я тут. Его психика не связана с моей* ».

Не переписывайте намерений

Будьте осторожны, когда хотите приписать кому-то какие-то намерения.

Префронтальная нервная сеть – создатель вышеописанных «моделей психического» – склонна приписывать другим какие-то намерения, но при этом часто ошибается. В большинстве случаев вы – просто еще один персонаж в чьей-либо драме. Люди не целятся конкретно в вас. Подумайте над проповедью учителя Тао Суанг Тзу (которую я несколько осовременил).

Представьте себе, что вы плывете в лодке по реке. Вы отдыхаете. Вдруг что-то ударило в борт лодки, и вас выбросило в воду. Вы начинаете оглядываться и видите, что два подростка выстрелили в лодку камнями

из пращи. Поэтому вы и оказались за бортом. Что вы чувствуете? А теперь представьте себе все то же самое – лодку, неожиданное падение в воду. Но на этот раз вы, оглядевшись, увидели, что с вашей лодкой столкнулось плывшее по течению огромное бревно. Что вы чувствуете на этот раз?

Чувства большинства людей оказываются во втором случае куда менее скверными. Первичный дротик попал в цель (вы оказались в воде), но нет нужды во вторичном дротике в виде обиды и злости на тех, по чьей вине промокли именно вы. На самом деле невольные действия многих людей подобны «действию» этого бревна. Просто не оказывайтесь у них на пути, если можете (это разумней, вы пострадаете не так сильно), но они вовсе не *целятся* именно в вас. Подумайте и о совпадении многих факторов выше по течению, которое привело к такому стечению обстоятельств (смотрите ниже упражнение «Десять тысяч вещей»).

...

ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ВЕЩЕЙ

Делайте это упражнение в удобном для вас темпе, с закрытыми или открытыми глазами.

Расслабьтесь и, сосредоточившись на дыхании, успокойте свой ум.

• Вспомните ситуацию, в которой, как вам кажется, кто-то плохо с вами поступил. Внимательно продумайте свои реакции на этого человека, особенно самые глубинные. Проверьте себя. Желаете ли вы ему зла?

• А теперь подумайте о многочисленных факторах – о десяти тысячах вещей, которые заставили этого человека поступить так, как он поступил.

• Подумайте о воздействовавших на него биологических факторах – таких как боль, возраст, врожденный темперамент, склад ума.

• Подумайте о фактах его жизни: пол, происхождение, род занятий, семья, ответственность, ежедневный стресс.

• Подумайте о том, что вам известно о его детстве и главных событиях его взрослой жизни.

• Подумайте о том, что происходит у него в душе, о его личности, системе ценностей, страхах, горячих точках, надеждах, мечтах.

• Подумайте о его родителях в свете того, что вам известно или что вы можете достаточно уверенно предположить, о факторах, которые могли определить их жизнь.

• Подумайте об исторических событиях и потоке других сил, которые образовали реку его сегодняшней жизни.

• И еще раз загляните в себя. Испытываете ли вы к нему теперь иные чувства? Испытываете ли вы теперь иные чувства к себе?

Сочувствуйте себе

Когда вы чувствуете, что с вами скверно обошлись, посочувствуйте себе – это скорая помощь сердцу. Попробуйте положить руку себе на щеку или сердце – так вы стимулируете появление физического ощущения сочувствия.

Исследуйте причины

Исследуйте причины своей злонамеренности, например это может быть ощущение угрозы или тревога. Взгляните на них реалистично. Не преувеличиваете ли вы значение того, что произошло? Не сосредоточили ли вы все внимание на одном-единственном негативном факте среди

дюжины позитивных?

Смотрите на вещи в перспективе

Посмотрите на случившееся в перспективе. Последствия большинства событий со временем становятся менее ощутимы. Кроме того, они – только часть большого целого, а другие элементы этого целого в основном позитивны.

Развивайте в себе благородство

Используйте огорчающие вас факты для того, чтобы развить в себе добродетель. Подумайте, может быть, стоит просто позволить людям оставить у себя то, что они взяли, – их победу, выигрыш, деньги, время. Ведите себя достойно, будьте терпеливы и невзыскательны.

Рассматривайте злонамеренность как недуг

Рассматривайте злонамеренность как навлечение бед на *самого себя* . Тогда у вас появится стимул от нее отказаться. Злонамеренность вызывает болезненные ощущения и вредно влияет на здоровье. Постоянная враждебность, например, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Злонамеренность человека вредит ему всегда и часто сказывается на других людях. Как принято говорить в программах 12 шагов [34] : *затаить обиду – значит принять яд и при этом ждать, что умрет кто-то другой* .

Изучайте собственную злонамеренность.

Потратьте день на то, чтобы по-настоящему и до конца осознать проявления злонамеренности у себя в малейших ее деталях. Осознайте ее причины и последствия.

Поместите темное зло в безмятежное пространство светлого сознания

Окружите злонамеренность пространством полного сознания [35] – осознавайте ее, но не идентифицируйте себя с ней. Следите за тем, как она, подобно любому другому чувству, поднимается и угасает.

Примиритесь с раной

Жизнь без невзгод невозможна. Примиритесь с тем, что люди будут иногда к вам несправедливы, случайно или намеренно. Это, конечно, не значит, что вы должны предоставлять другим возможность причинять вам вред или не уважать вас. Вы просто принимаете случившееся таким, какое оно есть. Возможно, вы чувствуете обиду, злость, страх, но пусть они пролетают сквозь вас. Злонамеренность иногда служит средством, позволяющим человеку не признаваться себе, что он глубоко огорчен, что ему больно. Значит, достаточно просто признать свою рану, принять ее и не делать зла в ответ.

Не думайте о своем обиженном «я»

Старайтесь меньше думать о своем эго [36] . Попробуйте забыть о том, что существует некое задетое «я», что «меня» кто-то обидел (смотрите главу 13).

Принимайте несправедливость с любящей добротой

Любящая доброта традиционно считается противоядием против злонамеренности. Так что старайтесь принимать даже несправедливости с любящей добротой. Несмотря ни на что! Знаменитая сутра буддизма устанавливает высокие стандарты: «Даже если разбойники будут безжалостно мучить вас, вы должны сказать себе: «Моя душа останется нетронутой, дурные слова не сорвутся с моих уст, я буду сочувствовать им душою, полной любящей доброты, не будет ненависти в моем сердце» (

Nanamoli and Bodhi, 1995, 223).

Лично я еще не достиг таких высот. Но если возможно принимать с любовью зверское обращение с собой (а из слов людей, попадавших в очень суровые ситуации, следует, что это так), значит, можно подняться до чего-то подобного в ситуациях менее суровых, например, в пробке на дороге или если вам нагрубил какой-то мальчишка.

Высказывайтесь

Если это уместно, высказывайте свою правду и держитесь за нее с дипломатичной твердостью. Негативная ситуация что-то говорит вам, но дело в том, чтобы понять, что именно. Может быть, что кто-то не является вашим истинным другом или что вам нужно яснее осознавать, где проходит граница, за которую ни в коем случае нельзя заходить, как бы вы ни были раздражены.

Верьте в торжество справедливости

Верьте, что люди однажды заплатят по счетам за свои деяния, как это случилось в изложенной выше притче о горилле. Вы не обязаны подменять собой правосудие.

Не поучайте во злобе

Поймите, что некоторые люди не усвоят урок, как бы вы ни старались. Так зачем создавать себе проблемы, бессмысленно силясь обучить их?

Умейте прощать

Простить – не значит изменить свою точку зрения и перестать расценивать содеянное как зло. Это значит снять с себя груз негативных переживаний по поводу причиненного вам зла. Простив кого-то, больше всех выиграете вы сами. (Более подробно об этом сказано в « *Искусстве прощения, любви, доброты и Мира* » Джека Корнфилда и « *Прощении навсегда* » Фреда Ласкина.)

С любовью и добротой ко всему миру

В свете нашей древней традиции ограничивать поле любви до маленькой полянки «своих» полезно выработать привычку расширять границы этого поля и в конце концов включить в него весь мир. Для этого есть несколько способов.

Расширяйте категорию «мы»

Внимательно отлавливайте автоматические суждения, благодаря которым вы отождествляете себя с той или иной группой (по половому, религиозному, расовому, национальному признаку, политическим пристрастиям, сексуальной ориентации), а членов прочих групп воспринимаете как « *других* ». Сосредоточьтесь на том, что есть общего у «нас» и у «них», а не на различиях между этими категориями.

Почувствуйте, что все связано со всем, что «мы» – это весь мир, что наш дом в самом широком смысле – вся планета, а живущие на ней люди – наша огромная семья. Целенаправленно создавайте мысленные категории, к которым могли бы отнести как себя, так и людей, которых обычно рассматриваете как « *других* ». Если, например, вы увидите человека в инвалидной коляске, подумайте, что все мы в том или ином плане имеем ограниченные возможности.

Особенно внимательны будьте к разрушительному процессу высокой оценки своей группы и недооценки (обесценивания) других (*Efferson, Lalive and Feh,* 2008). Заметьте, что очень часто такие оценки-ярлыки не имеют под собой реальной основы. Осознайте хитрости, на которые идет ваш рассудок, чтобы считать других менее достойными, чем вы, – чем-то безликим по сравнению с вашим собственным эго. Сосредоточьтесь на достоинствах принадлежащих к иным группам людей. Воспринимайте каждого человека как уникальную личность, а не как представителя той или иной группы – это сразу умерит все предубеждения (*Fiske,* 2002).

Избавьтесь от ощущения угрозы

Обдумывайте любой признак тревоги, ощущения угрозы. Это чувство развилось в процессе эволюции, чтобы защищать нас в среде обитания гораздо более опасной, чем та, в которой большинство из нас живет сегодня. Действительно, подумайте сами, какова вероятность того, что кто-то на вас нападет с серьезными для жизни последствиями?

Взаимная выгода

Ищите возможности взаимовыгодного обмена с членами других групп (совместная забота о ребенке, например, или бизнес). Если благополучие людей зависит от их сотрудничества друг с другом и они начинают считать друг друга людьми честными и надежными, им гораздо труднее воспринимать друг друга в качестве врагов.

Согревайте сердце

Подумайте о страданиях, выпадающих на долю большинства людей. Представьте себе, каким был тот или иной человек в детстве, – это активирует доброжелательность и тепло, которое мы естественно чувствуем к детям.

Вспомните, что вы чувствуете, когда рядом находится кто-то, кого вы любите. Это стимулирует вашу способность заботиться о других. Потом припомните, как вы действительно заботились о ком-то, кто входит в ваш круг «мы». Это подвигнет ваши нервные сети и на заботу о ком-то из «них». А потом распространите родственное чувство «мы» на все население планеты – как в медитации любящей доброты, описанной ниже.

...

МЕДИТАЦИЯ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

Эта медитация поможет расширить ваше чувство любящей доброты.

• Примите позу, в которой сможете оставаться и расслабленным, и настороженно внимательным одновременно [37] . Установите некое равновесие, некое ментальное пространство и баланс.

• Обращайте внимание на то, как ощущается дыхание в области сердца. Почувствуйте, что рядом есть кто-то, кого вы любите.

• Удерживайте чувство любви. Почувствуйте, как любовь движется по вашему сердцу, может быть в ритме дыхания; как любовь живет самостоятельной жизнью, безотносительно к кому-либо конкретно, как она растекается по вашему сердцу.

• Ощущайте любовь к людям, которых хорошо знаете, друзьям, членам семьи. Почувствуйте, как благородная любящая доброта протекает через ваше сердце в ритме дыхания.

• Ощутите, как любящая доброта расширяется, выходит наружу, охватывая уже широкий круг знакомых вам людей, к которым прежде вы были безразличны. Желайте им всего самого лучшего. Желайте, чтобы они меньше страдали, чтобы были по-настоящему счастливы.

• Можно представить себе разливающееся озеро с ласковыми волнами, которое растекается все дальше, захватывает все больше людей. Еще лучше, если вы начнете ощущать бесконечное пространство любящей доброты как тепло или свет, пронизывающий всё и всех.

• Почувствуйте, как любящая доброта становится шире, охватывая даже тех, с кем вам бывает трудно. Она живет своей жизнью, обладает собственной необыкновенной силой. Она приемлет всё.

• И вы начинаете ясно осознавать, что для нее нет никаких «трудных людей», а есть люди, которые благодаря стечению многочисленных обстоятельств поступают так или иначе. Вы теперь желаете, чтобы даже те, кто плохо с вами обходился, страдали меньше. Чтобы и они тоже были спокойны и счастливы.

• Умиротворение и сила любящей доброты текут еще дальше, распространяясь на тех людей, с которыми вы никогда не встречались, хотя знаете об их существовании. Затем проникнитесь любящей добротой ко всем, кто живет в вашей стране, независимо от того, согласны вы с их убеждениями или нет, нравятся они вам или нет.

• Несколько минут следите за тем, как доброта освещает своим теплым светом миллионы людей, населяющих Землю. Вы с благожелательной любовью относитесь к тем, кто сейчас где-то смеется или плачет, кто тревожится, ухаживает за ребенком или родителем, к младенцам, которые только что появились на свет, и старикам, которые вот-вот покинут его.

• Ваша любящая доброта дышит безмятежным покоем, возможно в ритме вашего дыхания, согревая своим лучистым светом все живые существа. Всех животных – на земле, в воде, в воздухе. Пусть они здравствуют и процветают! Пусть им будет легко!

• Она охватывает все растения всевозможных видов. Она распространяется и на микроорганизмы, амебы, бактерии, даже вирусы. Вы теперь ощущаете благо и радость оттого, что все это существует. И пусть всем творениям этого мира будет хорошо!

Итак, все земные создания входят в круг «мы». Все дети – мои дети. Все люди – мои родные. Вся Земля – мой дом.

Глава 10: Ключевые мысли

✓ Сострадание – это желание, чтобы кто-то не страдал; доброта – желание, чтобы кто-то был счастлив. Доброта обладает качествами любви, отсюда и термин «любящая доброта». Когда вы проникаетесь добротой, вы укрощаете волка ненависти и кормите волка любви.

✓ Для этого есть много способов. Сознательное стремление быть добрым превращается в конкретные добрые желания. Кроме того, практикуйте медитацию любящей доброты, сосредоточьтесь на доброте в повседневной жизни, используйте саму любовь как путь духовной практики.

✓ Легко быть добрым, когда люди добры с вами. Сложнее сохранять любящую доброту, когда с вами обходятся плохо, действовать доброжелательно перед лицом злонамеренности.

✓ Не отвечайте злом на зло. Вам будет легче, если вы будете помнить, что доброта награждает сама себя. Вам нет необходимости устанавливать справедливость, поскольку последствия тех или иных поступков настигают людей и без того. Так что при встречах с явным злом достаточно придерживаться благожелательной твердости.

✓ Есть много способов превратить злонамеренность в доброжелательность и укротить волка ненависти. Будьте осторожны, когда приписываете кому-то те или иные намерения. Меньше принимайте их на

свой счет. Рассматривайте свою злонамеренность как недуг, от которого вы, естественно, хотите избавиться. Примите решение побеждать любое дурное обхождение всесильной любящей добротой. Утверждайте себя в этом. И умейте прощать.

✓ Расширяйте круг «мы», дабы в него вошла как можно большая часть мира. Старайтесь не допускать автоматического разделения людей на «мы» и «они» и ищите способы сделать «чужих» «своими». Отмечайте зарождающееся ощущение угрозы и определяйте, реальна ли она на самом деле. Сознательно культивируйте в себе сердечное тепло к людям. Практикуйте любящую доброту ко всему миру.

Часть 4 Мудрость

Глава 11 Основы полноты сознания

Воспитание внимания и есть истинное воспитание.

Уильям Джеймс [38]

В наши дни все чаще говорят о важности внимания как такового, о «полноте сознания» [39] . Но что это, собственно, означает? Полнота сознания – значит просто хорошо управлять своим вниманием: вы можете направить луч своего внимания куда захотите и удерживать его там. Если же вы пожелаете направить его на что-то еще, вы вольны сделать и это.

Когда наше внимание сконцентрировано на чем-то, на этом сосредоточена и вся ваша психика. Она не смущается, не отвлекается любой сторонней проникшей в сознание информацией. Вы непоколебимо пребываете в моменте *здесь и сейчас* . Внимание подобно лучу прожектора. То, что он освещает, входит в поле вашего сознания и определенным образом организует ваш мозг. Вот почему важно научиться управлять своим вниманием – это, возможно, самый правильный, даже единственный путь преобразовать свою психику и, соответственно, мозг.

Внимание можно тренировать. И с его помощью можно улучшать любую другую психическую способность (*Jha, Krompinger, and Baim,* 2007; *Tang et al.,* 2007). В этой и следующей главах описано множество способов такой тренировки. Но давайте сначала посмотрим, *как* мозг обращает внимание.

Наш осознающий мозг

Чтобы помочь выжить животному – сложно устроенному животному, такому, как мы с вами, – мозг управляет потоком внимания. При этом должен соблюдаться баланс между тремя потребностями: удержание в голове актуальной информации, изменение содержания сознания и выбор значимых стимулов.

Удержание нужной информации

Мозг должен уметь держать на переднем плане сознания актуальную в данный момент информацию. Например, 100 000 лет назад такой насущной информацией для человека был шорох травы в африканской саванне (возможно, звук чьих-то подкрадывающихся шагов). Современный пример «рабочей» информации – номер телефона, который вам только что

сообщили.

Я писал диссертацию под руководством Бернарда Барса (*Bernard Baars,* 1997), который развил оказавшую большое влияние на науку теорию *глобального рабочего пространства сознания* (так сказать, умственной школьной доски – называйте как хотите). Речь идет о пространстве, которое вмещает вновь поступающую информацию, а также старую, извлеченную из памяти информацию и мысленные операции с той и другой.

Поток осознаваемого

Во-вторых, мозг должен постоянно обновлять записи на этой доске, заносить на нее новую информацию независимо от того, приходит ли она извне или из глубин сознания. Допустим, вы вошли в комнату, где собралось много людей, и увидели знакомое лицо. Но вы не можете вспомнить, почему оно вам знакомо. Когда вы наконец вспоминаете, что эту женщину зовут Джейн Смит и что она – подруга вашего приятеля, вы обновляете образ этого лица, совмещая его с этой информацией.

В поисках стимуляции

В-третьих, в мозг встроена потребность в стимуляции. Вероятно, она развилась в процессе эволюции – наших предков это подталкивало к поиску пищи, пары и прочих ресурсов. Потребность в приходящих извне новых стимулах настолько глубока, что у человека лишенного этого начинаются галлюцинации. (В эксперименте по *сенсорной депривации [40]* добровольцев помещают в особую ванну с водой температуры тела, в помещении, где царит абсолютная темнота и тишина.) Галлюцинации начинаются просто потому, что мозгу необходимо постоянно получать какую-то информацию извне (*Lilly,* 2006).

Установление невронального баланса

Мозг постоянно устанавливает баланс между тремя перечисленными аспектами внимания. Посмотрим, как он это делает.

Когда вы удерживаете что-то в поле своего сознания (доклад для сотрудников, например, или ощущение своего дыхания), области коры, поддерживающие *оперативную, или «рабочую», память* (основной элемент школьной доски), остаются относительно стабильными. Чтобы сохранять эту стабильность, существует нечто вроде ворот, которые защищают оперативную память от любой протекающей через мозг новой информации.

Пока ворота закрыты, вы сосредоточенно думаете о чем-то одном. Но если вдруг появляется новый значимый стимул – резкий звук или птичий щебет, он распахивает ворота и впускает новую информацию, обновляя

тем самым содержание рабочей памяти. Потом ворота опять закрываются, и другая информация остается снаружи. На самом деле все это, конечно, гораздо сложнее (*Buschman and Miller,* 2007; *Dehaene, Sergent and Changeux,* 2003).

Пока то, что содержится в оперативной памяти, достаточно стимулирует мозг, он с постоянной периодичностью вырабатывает дофамин, который и держит ворота закрытыми для «лишней» информации. Но если стимулирование значительно падает, активность вырабатывающих дофамин нейронов замедляется, позволяя воротам открыться и впустить новую информацию. С другой стороны, скачок в производстве дофамина – реакция на появление новых возможностей или угрозы – тоже открывает ворота (*Braver Barch and Cohen,* 2002; *Cohen Aston - Jones, and Gilzenrat,* 2005; *O ' Reilly,* 2006).

Эта гениально простая система удивительно результативна. Тодд Брейвер и Джонатан Коен (*Draver and Cohen,* 2000) приводят такой пример. Представьте себе обезьяну, которая сидит на банановом дереве и жует его вкусные плоды.

Наличие желанной пищи поддерживает постоянный уровень дофамина и сосредоточивает внимание обезьяны на ветках *этого* дерева. Но когда бананы кончаются, удовольствие и, соответственно, уровень дофамина снижаются, и в рабочую память проникают мысли о *том* дереве. А может быть, просто другая обезьяна появляется поблизости, тогда благодаря появлению нового стимула количество вырабатываемого дофамина мгновенно возрастает, и ворота осознания распахиваются.

Такая управляемая дофамином система взаимодействует с системой базальных ганглиев. Ее задача – установление разумного соотношения между наградой за поиск стимулов (пища, новый партнер) и рисками (хищники, соперники и другие угрозы).

Базальные ганглии – это что-то вроде своеобразного «стимулстата». Они регистрирует стимулы, которые приходят извне от органов чувств или из глубин самого мозга. Пока количество стимулов превышает некий порог, необходимости в поисках новых стимулов нет.

Но когда стимулирование опускается ниже этого порога, базальные ганглии сигнализируют мозгу, что сейчас нужно что-то получить, – и это провоцирует вас затеять с кем-нибудь будоражащие «разборки», или во время медитации вы теряете невозмутимость ясного сознания и увлекаетесь какой-нибудь будничной мыслью.

Неврологическое разнообразие

Люди сильно различаются в плане удержания информации, обновления

содержания поля сознания и поиска стимулов (смотрите таблицу). Например, в интервале нормальных вариаций темперамента находятся и те, кто любит неожиданности и новые впечатления, и те, кто предпочитает предсказуемость и покой.

У людей, которые находятся у нижней или верхней границы этого интервала, часто бывают проблемы, особенно в современном мире, где требуется неуклонно удерживать свое внимание на чем-то, что может и не вызывать особого интереса (например, школьные занятия или корпоративные встречи).

А люди с легко обновляющимся содержанием сознания (их ворота в оперативную память чаще всего широко открыты) тратят много времени на отметание неинформативных или отвлекающих стимулов.

Однако, каковы бы ни были ваши врожденные склонности, на ваше внимание влияют еще жизненный опыт и культурная среда. Так, современная западная культура напрягает, иногда перенапрягает мозг количеством информации большим, чем он оказывается способен переработать в обычной обстановке. Кроме того, наша культура приучила мозг к слишком богатому потоку стимулов – видеоиграм, супермаркетам и так далее. И поэтому обычная лекция по сравнению с этим морем стимуляции может показаться нудной и утомительной. По сути дела, современная жизнь питает стероидами пугливый, отвлекающийся «обезьяний мозг», с которого мы начали. Помимо этого неблагоприятного воздействия другие факторы, такие как утомление, низкое содержание сахара в крови, болезни, тревожность или депрессия, также могут отрицательно воздействовать на внимание.

Как уровень каждого из трех аспектов внимания проявляется в индивидуальных особенностях

Уровень каждого из трех факторов	Проявления уровня трех аспектов внимания в индивидуальных особенностях		
	Удержание рабочей информации	Обновление содержания сознания	Поиск стимулов
Высокий	Одержимость Сверх-сосредоточенность	Пористые фильтры Отвлекаемость Перегрузка чувственной информацией	Гиперактивность Постоянная потребность в новых стимулах
Средний	Хороший уровень сосредоточенности Способность распределять внимание	Хорошая психическая лабильность Усвоение опыта Приспособляемость	Энтузиазм Хорошая адаптация
Низкий	Трудности концентрации Маленький объем рабочей памяти	Ригидность взглядов Игнорирование нового опыта Трудности с обучением	Упрямство Апатия Безразличие

Каковы ваши индивидуальные особенности?

Каждый из нас обладает определенными индивидуальными особенностями в плане внимания. Они определяются темпераментом, условиями жизни, культурой и другими факторами. Каковы сильные и слабые места вашего внимания в целом? Что бы вам хотелось улучшить? Очень плохо не знать своих задатков. Еще хуже стыдиться того, что есть, и стараться просунуть свою квадратную пуговицу в круглую петлю наследственности. Однако иногда полезно бросать своим способностям вызов. Иначе говоря, есть некий «срединный путь», когда вы, с одной стороны, приспосабливаете свою работу, ситуацию в семье и духовные упражнения к своим природным данным, а с другой стороны, обучаетесь лучше владеть своим вниманием.

Выберите свой индивидуальный подход

Многие традиционные практики были созданы в те времена и теми культурами, которые знали относительно мало стимулов. Пример тому – созерцательная практика. А как насчет современного человека, привыкшего к значительно большему количеству значительно более мощных стимулов, особенно если он находится на самом лабильном краю шкалы темпераментов? Я знал людей, которые бросали заниматься медитацией просто потому, что не могли найти для этого технику, которая устраивала бы их мозг.

Когда речь идет о врожденных особенностях, а не о реакции на человека других людей, *неврологические различия* имеют гораздо большее значение, чем различия половые, расовые или различия в сексуальной ориентации. Дабы привлечь к несомненному благу созерцательной традиции побольше современных адептов, надо приспособить ее техники к разнообразию индивидуальных особенностей нервной системы. Мало того, нам – людям Запада особенно требуется индивидуализация созерцательной практики, потому что в нашей суетной деловой и семейной жизни мы прагматично стремимся к методам целенаправленным, действенным и эффективным.

Хотите ли вы быть более сосредоточенным во время работы, беседы с партнером или медитации? Позвольте себе приспособить свой подход к своей природе. Примите свои собственные проблемы с концентрацией внимания. Вы в них не виноваты. Позитивное чувство сострадания к ним может вам поднять свой уровень дофамина и успокоит вас.

Подумайте, какой из трех аспектов внимания наиболее труден для вас – удерживать что-либо в сознании, отфильтровывать отвлекающие моменты или управлять стремлением к стимулам. Например, насколько быстро ваше внимание начинает рассеиваться, когда вы стараетесь сосредоточиться на чем-то? Может быть, у вас ненадежные фильтры и вас отвлекает все, что происходит вокруг? Или вам постоянно требуется множество разнообразных стимулов? Возможно, вам свойственна какая-то комбинация этих трех факторов?

Оставшаяся часть этой главы посвящена общим методам улучшения управления вниманием. В следующей главе мы воспользуемся продвинутой техникой медитации полного сознания, чтобы развить ваши индивидуальные особенности внимания.

Примите для себя осознанную установку

Воспользуйтесь мощью своей префронтальной коры, приняв установку стать более внимательным.

• Каждый раз ставьте перед собой эту цель перед тем, как начнете делать что-то требующее сосредоточения внимания. Говорите себе: « *Мое внимание будет устойчивым»* . Или просто вызовите в себе молчаливую убежденность, что так будет.

• Представьте себе, что вы – некто, кого вы знаете как предельно внимательного человека. Используйте свою зеркальную систему эмпатии для воспроизведения в себе сосредоточенности этого человека.

• Постоянно напоминайте себе о своем намерении. Если вы, например, находитесь на конференции, припоминайте каждые несколько минут о необходимости не отвлекаться. Один мой друг пользуется маленьким устройством, которое можно заставить начинать вибрировать через разные интервалы времени. Он кладет это устройство себе в карман и каждые 10 минут получает от него вежливое напоминание.

• Сделайте намерение быть внимательным стилем жизни, развив в себе привычку всегда полностью присутствовать в происходящем.

...

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОЛНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ ПРОИСХОДЯЩЕГО В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

• Делая что-либо, не торопитесь. Меньше говорите. По возможности делайте в данный момент что-то одно – сведите количество параллельных дел к минимуму.

• В течение всей дневной активности ощущайте свое дыхание и время от времени фокусируйтесь на нем.

• Расслабьтесь, погрузившись в спокойное ощущение присутствия других людей.

• Используйте обычные события – телефонный звонок, поход в ванную или за стаканом воды как «сигналы», напоминающие вам о должной сосредоточенности.

• Во время еды подумайте минуту о том, как появилась ваша пища. Если, например, вы сосредоточитесь на куске пшеничного хлеба, вы можете представить, как пшеницу вырастили, скосили, обмолотили, смололи в муку, испекли и отвезли в магазин – и все это для того, чтобы она попала на ваш стол в виде хлеба. Вы можете вообразить очень многое всего за несколько секунд. Можете представить людей, которые помогли превратить пшеницу в хлеб, их орудия труда и технологии и даже как наши предки много веков одомашнивали дикие растения.

• Упрощайте свою жизнь. Жертвуйте малыми радостями ради больших.

Бодрствование и настороженность

Мозг не способен полностью сосредоточиться, если он не вполне проснулся, поскольку не выспался. К сожалению, большинство людей недосыпают, спят в сутки примерно на час меньше, чем им требуется. Старайтесь спать столько, сколько вам требуется (сколько именно – это зависит от вашей наследственности и таких факторов, как усталость, состояние здоровья, депрессия). Иными словами, заботьтесь о себе. Пытаться сосредоточиться, когда вы устали, – это как пришпоривать усталую лошадь, чтобы она бежала вверх по холму.

Допустим, вы достаточно отдохнули, тогда вам помогут поддерживать бдительное внимание еще несколько факторов.

• Сидите прямо. Такая поза активизирует *ретикулярную формацию* – внутреннюю структуру в стволе мозга, связанную с бодрствованием и

осознанием. Она следит, чтобы вы были настороже, то есть были внимательны. (Вот вам неврологическая подоплека известного требования учителей: «Дети, сидите прямо».) По этой же причине во время медитации наставники рекомендуют уподобить свой позвоночник натянутой вертикальной оси.

• «Светлый ум» – так традиционно описывают ясность сознания и подпитку его энергией. Действительно, людям, которым нужно побороть апатию, иногда предлагают зрительно представить себе свет. В терминах неврологии такая «ясность», видимо, предполагает снабжение мозга норадреналином. Этот нейротрансмиттер, помимо всего прочего, запускает каскад реакций на стресс и вообще способствует состоянию бдительности.

• Кислород для нервной системы то же, что бензин для автомобиля. Мозг при весе только 2 % от нашей общей массы тела потребляет 20 % запаса кислорода. Сделав несколько глубоких вдохов, вы увеличиваете количество кислорода в крови и так подпитываете мозг.

Старайтесь сохранять состояние покоя

Когда вы спокойны, вас отвлекает меньшее количество факторов и вам легче сохранять полноту сознания. В главе 5 мы обсуждали, как надо «остужать огонь»: умиротворение души достигается благодаря умению расслаблять тело, утихомирить эмоции и желания. Те же приемы помогают избавиться от постоянного голоса, звучащего в вашей голове. Этот внутренний поток слов, который мы ошибочно называем «думаньем», на самом деле мешает полному осознанию и сосредоточенности на настоящем.

Осознавайте свой организм как целое

Некоторые части мозга обладают свойствами *взаимного подавления* : когда одна из них активизируется, она подавляет деятельность другой. Именно таковы в какой-то степени взаимоотношения между правым и левым полушариями. Так что, если вы выполняете действия более связанные с функцией правого полушария, речевые центры левого полушария достаточно эффективно приглушаются.

Правое полушарие – визуально-пространственное и помимо прочих функций отвечает за общее представление о состоянии нашего тела. Поэтому внимание к внутренним ощущениям своего тела помогает подавить неумолкаемое словесное щебетание левого полушария [41] .

Активизация правого полушария еще больше возрастает, когда вы начинаете осознавать свой организм *как целое.* Происходит глобальное, полное включение этого творческого полушария – специалиста по образному синтезу и интеграции опыта.

Для тренировки осознания своего тела как единства начните с представления о своем дыхании как о целостном процессе. Вместо того чтобы воспринимать свои дыхательные ощущения последовательно, как это обычно бывает, постарайтесь ощутить дыхание как единый неделимый комплекс ощущений в животе, груди, гортани и носу. Обычно этот обобщенный образ – *гештальт* – распадается через секунду-другую. Постарайтесь восстановить его. А потом распространите подобное осознание на все тело – ощутите его как целое, как единое поле энергии. Это ощущение тела как целого обычно тоже быстро исчезает, особенно на первых порах. Когда оно уйдет, просто вызовите его снова, хотя бы на несколько секунд. Практика поможет вам делать это более искусно, так что вы даже научитесь проделывать такие упражнения во время рутинных занятий (деловых встреч, например).

Помимо успокоения речевых центров, осознание своего тела как целого способствует обретению и единства сознания. Это медитативное состояние, в котором все аспекты вашего опыта и бытия складываются воедино, а внимание становится очень сосредоточенным. Как мы увидим в следующей главе, это один из признаков глубокого созерцательного погружения.

Приглушите речевые центры

Пошлите мягкую инструкцию своим речевым центрам – что-то вроде: « *Помолчите немного, сейчас время расслабиться и успокоиться. Сейчас у нас нет важных тем для разговоров. День еще не кончился. Позже у вас будет много времени, чтобы поговорить всласть* ». При этом воспользуйтесь способностью префронтальной коры блокировать речевую активность до почти полного молчания. Когда (увы, именно «когда», а не «если») голоса у вас в голове опять зазвучат, повторите им вашу инструкцию. Например: « *Сейчас не время болтать. Ваше бормотание меня утомляет. Вы можете поговорить после этого собрания / подсчета налогов / партии в гольф* ». Или вы можете занять речевые центры своего мозга иной вербальной активностью, например мысленным повторением любимых изречений, мантр или молитв.

Если хотите, назначьте этому болтуну свидание, чтобы он мог как следует выговориться после того, как дело, требующее сосредоточения внимания, будет завершено. И не забудьте прийти на назначенное свидание. Это очень интересно и забавно – позволить излиться звучащему в вашей голове словесному потоку и притом понаблюдать за ним как бы со стороны. Вы увидите, до какой степени он хаотичен и бессмыслен.

Существуйте как само осознание

По мере стабилизации внимания вы будете все больше и больше опираться на чистое сознание как таковое. Поле сознания включает в себя определенное содержание, которое называют *содержанием сознания* . Это те или иные ментальные объекты, или *объекты сознания* , которые оно в данный момент охватывает (то есть осознает). «Объекты сознания» – это общий термин для всего, что находится в поле сознания. В том числе: ощущения, мысли, желания, воспоминания, эмоции и так далее. Объекты сознания могут хаотично взаимодействовать друг с другом, но само сознание при этом остается спокойным. Сознание похоже на невозмутимый экран, на который проецируется его содержание (объекты сознания). Одна поговорка дзен сравнивает сознание с отражением в пруду пролетающих над ним гусей. Само по себе сознание никогда не увлекается тем, что проходит через его экран.

Нейронные паттерны мозга, репрезентирующие то, что проходит через сознание, очень изменчивы. Однако репрезентирующая способность сознания сама по себе – способность быть своеобразным «экраном», способность, на которой базируется субъективное ощущение осознания, – обычно очень стабильна. Вот почему, опираясь на само сознание (а не увлекаясь его объектами), вы обретаете прекрасное чувство ясности и покоя. Это чувство обычно становится более глубоким во время медитации, но желательно культивировать пребывание в полном сознании на протяжении всего дня. Приведенная ниже инструкция поможет вам в этом.

...

ПРЕБЫВАНИЕ В ГЛУБОКОМ ПОКОЕ СОЗНАНИЯ

• Расслабьтесь с закрытыми или открытыми глазами. Сосредоточьтесь на том, что вы просто есть здесь и сейчас, ощущая свое умиротворенное дыхание. Наблюдайте, как отдельные дыхательные ощущения приходят и уходят. Установите четкую разницу между наблюдателем и наблюдаемым.

• Наблюдайте поток объектов сознания, но не входите в него. Не гонитесь за ментальными пряниками и не убегайте от ментальных кнутов. Пусть через экран вашего сознания приходят мысли, эмоции, ощущения и так далее, но не идентифицируйтесь с ними и не принимайте их за само сознание. Просто отмечайте, что на экране сознания идет некий «фильм».

• Пусть воспоминания приходят и уходят – не пытайтесь влиять на них, устранять их. Объекты сознания (его содержание) могут быть вам приятны или неприятны; примите эти предпочтения тоже лишь как объекты сознания. Убедитесь, что любое содержание сознания имеет временную природу: объекты сознания приходят и уходят.

• Пребывайте в настоящем моменте. Отбросьте прошлое, не думайте о будущем. Принимайте только данный «момент сейчас», не пытаясь связать его со следующим. Сосредоточьтесь на том, что есть, не вспоминая прошлое и не строя планы на будущее. Вам ни к чему не надо стремиться, ничего не надо делать, ни о чем не надо думать.

• Отмечайте чистое пустое пространство между объектами сознания. Это позволяет отличить само сознание (пространство) и его содержимое (объекты). Например, сознательно вызовите какую-то мысль, скажем, «дыхание есть момент настоящего», и отметьте то пустое пространство, которое было прямо перед этой мыслью, и то, что будет сразу после нее. Вы увидите некую спокойную готовность, неиспользованный потенциал, плодородную пустоту.

• Отметьте пространственные свойства сознания. Оно безгранично, исполнено покоя и тишины. Сознание – абсолютная пустота, пока в нем что-нибудь не появится. И притом оно достаточно велико, чтобы вместить что угодно. Сознание всегда присутствует, всегда здесь, неизменно. Содержимое сознания никогда не затрагивает его, ментальные объекты пролетают сквозь него как метеоры. Но не путайте идею сознания – еще один его объект – с самим сознанием.

Постоянно возвращайтесь к исконному ощущению своего существования, простому присутствию в настоящем, раскрываясь перед безграничным, бесконечным.

• *Осторожно исследуйте другие свойства сознания. Доверяйте своим непосредственным чувствам, а не цепляйтесь за концептуальные представления. Возможно, вы ощутите сознание как световое сияние. Возможно – как само сочувствие.*

Глава 11: Ключевые мысли

✓ То, чему мы уделяем внимание, формирует наш мозг. Следовательно, контроль над вниманием может оказаться одним из простейших способов изменить свой мозг и, соответственно, психику. Внимание можно тренировать и укреплять, как любую другую ментальную способность. Полнота осознания – это хорошо контролируемое внимание.

✓ Внимание имеет три аспекта: удержание необходимой информации, обновление поля сознания свежей информацией, поиск и отбор новых стимулов.

✓ Информация удерживается в оперативной, или рабочей, памяти, которая имеет что-то вроде работающих на дофамине ворот. Постоянная стимуляция держит ворота закрытыми. При понижении или сильном возрастании стимуляции ворота открываются, впускают в рабочую память новую информацию и вновь закрываются за ней.

✓ Кроме того, за стимулами следят базальные ганглии. Если поток получаемых вами стимулов поддерживается на определенном уровне – всё в порядке, но, если поток усыхает до капли, базальные ганглии подают другим частям мозга сигнал о том, что надо искать стимулы.

✓ Эти три стороны внимания имеют свои сильные и слабые места. Различия в их развитости связаны с разнообразием типов нервной системы. Каждый человек обладает индивидуальными особенностями с точки зрения степени выраженности этих аспектов внимания. Целесообразно приспособить свою работу, образ жизни и духовную практику к своим индивидуальным особенностям и постепенно совершенствовать свою сосредоточенность.

✓ Пути к улучшению внимания включают сознательную установку на это, пребывание в состоянии бдительного присутствия, успокоение ума и постоянное ощущение неизменности света сознания.

Глава 12 Блаженная сосредоточенность

Проникновенное просветление вкупе с непоколебимым покоем совершенно искореняют страдание.

Шантидейва

Полнота сознания несет с собой озарения и мудрость. А лучший способ приблизиться к полной осознанности – это медитация. Если вы никогда прежде не занимались медитацией, это даже странно. На работе, в школе, в медицинских учреждениях, здесь и по всему миру люди обучаются медитации, чтобы стать более продуктивными, научиться быть внимательными, легче преодолевать болезни и не поддаваться стрессам. С помощью медитации мы исследуем многочисленные способы тренировки внимания. Эти способы можно использовать и вне медитации.

Могущество медитации

Сосредоточенность, которой вы достигаете с помощью медитации, превращает фонарик внимания в лазерный луч. Сосредоточенность – естественный путь к прозрению – просветлению, о чем говорит традиционная буддистская метафора: « *Мы стоим в дебрях невежества, и нам нужен острый топор, чтобы прорубить дорогу к освобождающему пониманию; прозрение заостряет его лезвие, сосредоточенность дает ему силу* » .

Достижение глубокой созерцательной сосредоточенности ценится во всех традициях. Буддистский Восьмеричный Путь, например, включает Мудрую Сосредоточенность. Здесь говорится о развитии четырех состояний высшей сосредоточенности – так называемой Дхъяны. (Для этого обычно требуется целенаправленная продвинутая практика; данная глава не претендует на то, чтобы научить вас достижению Дхъяна.)

Трудности медитации

Медитация есть великий способ проверить свое внимание и развить его именно потому, что идет вразрез с наклонностями, которые в процессе эволюции мы приобрели ради выживания.

Возьмем практику *фокусированного внимания* , когда вы

сосредоточиваетесь на чем-то, скажем на процессе дыхания, целиком и полностью. Если представить себе животное, которое подолгу внимательно наблюдает за каким-то объектом, например за проникающими сквозь листву деревьев солнечными лучами, и не нуждается в иных стимулах, игнорирует их. Целиком поглощенное наблюдением животное не заметит, что рядом скользит чьято грозная тень… и уже не сможет передать свои гены по наследству. Вот почему животные не могли выработать навыки глубокого сосредоточения. Не зря о тех, чье внимание постоянно перескакивает с одного объекта на другой, насмешливо говорят: « *Обезьяний мозг* » .

Или возьмем медитацию *открытого сознания* , когда вы замечаете все, что проходит через ваше сознание, но ничем не увлекаетесь. Это тоже противоречит сложившемуся у нас в ходе эволюции типу реагирования. Ведь ощущения, эмоции, желания и другие ментальные объекты *призваны были* привлекать внимание, вызывать ответную реакцию. И позволять подобным сигналам просто проплывать мимо – противоестественно.

Понимание этих трудностей поможет внести в ваши медитативные усилия немного доброго юмора и сочувственное принятие тех препятствий, которые возникают при освоении техник созерцательной практики.

Пять факторов концентрации

Люди тысячелетиями искали способы усилить внимание путем созерцательной практики. Буддизм, например, определил пять ключевых факторов сосредоточения.

• Направленность внимания – изначальная направленность внимания на что-либо, например, на начало вдоха.

• Удержание внимания – сохранение внимания на объекте, на который оно направлено, например, наблюдение за процессом вдоха от начала до конца.

• Восхищение – интенсивный интерес к предмету внимания, иногда воспринимаемый как поток блаженных ощущений.

• Радость – «веселие сердца»: состояние счастья, внутренней *наполненности* и покоя.

• Внутреннее единство – целостность сознания: все воспринимается как нечто единое; минимум мыслей; равновесие; ясно ощущаемое чувство существования *сейчас* .

Давайте вспомним данные в предыдущей главе общие рекомендации, касающиеся полноты сознания, и посмотрим, как развить естественные начатки приведенных здесь пяти факторов.

У большинства людей концентрация естественным образом углубляется с практикой (*Lutz, Slager, et al.,* 2008). Возможно, вы начали заниматься медитацией недавно, а может быть, она уже стала важной частью вашей жизни. Вам все равно очень полезно знать, что вы действительно можете изменить кое-что в своем мозге и психике через глубокое погружение в медитацию.

Для простоты мы рассмотрим сидячую медитацию, сосредоточенную на дыхании, но наши предложения можно применить и в других практиках (например, йога, исполнение гимнов) и приложить к другим объектам внимания (мантра, любящая доброта и так далее). Когда вы научитесь достигать состояния устойчивого внутреннего равновесия, начинайте переносить опыт этой стабильности и сосредоточенности на другие виды созерцательной практики (например, медитация озарения, молитва, исследование непостоянства), а также в повседневной жизни.

Следующие три раздела посвящены направленности и удержанию внимания и трудностям, которые тут могут возникнуть при освоении этих техник. Затем мы поговорим о восхищении, радости и внутреннем единстве. И в заключение рассмотрим направленную медитацию, призванную соединить все пять факторов.

Удержание внимания на одном объекте

Следующие приемы углубят вашу вовлеченность в наблюдение за содержанием сознания и помогут держать на замке ворота рабочей памяти (об этом механизме работы внимания мы говорили в предыдущей главе).

• Представьте себе маленького стражника, который следит за тем, насколько внимательно вы наблюдаете за своим дыханием, и возвращает ваше внимание на место, когда оно куда-то уходит. Этот стражник «живет» в основном в передней поясной коре (ППК), которая сопоставляет действия с их целью. Поясная извилина – та часть мозга, от которой больше всего зависит успешность удержания внимания.

• Займите чем-нибудь неугомонные речевые центры мозга. Для этого называйте или считайте вдохи и выдохи. Например, безмолвно присваивайте каждому вдоху и выдоху число от 1 до 10, потом начинайте сначала. Если вы собьетесь, просто опять начните с «1». (Можно считать и в обратном порядке, от 10 до 1, и, сбившись со счета, снова начать с «10».) Если вы по своему складу амбициозны (склонны к соревновательности, пусть даже с самим собой), поставьте себе цель сделать 10 серий подсчета дыханий, то есть в сумме – 100, ни разу не сбившись. Вы можете вначале сложить пальцы в кулаки и выпрямлять по одному пальцу после каждой серии по 10 дыханий. Это прекрасный способ, начав медитацию, быстро успокоить свой беспокойный ум.

• Есть другой способ усмирения речевых центров. Наблюдая за своим дыханием, повторяйте каждый раз про себя «вдох», «выдох». Или мягко называйте про себя другие объекты сознания, прорывающиеся в его поле: «мысль», «воспоминание», «беспокойство», «планирование» и так далее.

• Углубляйте свое погружение за счет все более внимательного сосредоточения на процессе дыхания. В свое наблюдение за дыханием привнесите теплоту и привязанность, даже поклонение ему. Эмоции по поводу чего-либо естественным образом направляют внимание к этому объекту. Кроме того, они активизируют мозг в целом, так что с объектом внимания связывается больше нервных сетей.

Отсеивайте отвлекающие факторы

Вот несколько способов сохранять относительно спокойное пространство в вашем сознании, не допуская в него отвлекающие факторы.

• Перед началом медитации потратьте несколько минут на изучение звуков и прочих стимулов вокруг вас. Проделайте то же в отношении объектов своего внутреннего мира. Как ни парадоксально, когда вы позволяете отвлекающим факторам *войти* — то есть быть такими, какие

они есть, вы подталкиваете их к тому, чтобы они *ушли* . Иначе говоря, когда вы отказываетесь от вторичного дротика *сопротивления* им, они перестают привлекать ваше внимание. Кроме того, мозг имеет свойство привыкать к постоянно присутствующим стимулам и через некоторое время начинает их игнорировать.

• Помимо этого, если вы полностью *принимаете* что-то как данность, этот объект легче проходит сквозь ваше сознание, не увлекая вас. Так бывает, когда кто-то стучится к вам в дверь. Если вы игнорируете этот стук – сопротивляетесь происходящему, то пришедший продолжает стучать, но, если вы откроете ему дверь, он войдет, скажет то, что хотел сказать, и уйдет. Итак, воспользуйтесь описанным здесь методом. Просто благожелательно отмечайте все, что воспринимаете (например, уличный шум). Позволив чему-то *просто быть* в вашем сознании, вы влияете и на соответствующие паттерны нервной активности. При этом вы сообщаете мозгу о том, что этому нейронному паттерну нет нужды идти напролом, состязаясь с другими паттернами за обладание вашим вниманием. Это сообщение запускает процедуру обновления содержимого рабочей памяти. В результате с ментальной школьной доски будет стерто то, что на ней было, дабы освободить место для новой записи.

• Когда влияние отвлекающих факторов ослабнет, вновь сосредоточьтесь на предмете своего внимания (в зависимости от того, чему посвящена медитация). Если отвлекающие факторы вернутся, вы можете опять на несколько минут раскрыться им навстречу.

• Другой вариант. Деликатно отметайте отвлекающие мысли на самой начальной стадии их появления, стараясь еще более концентрировать внимание на процессе дыхания. Так вы остановите образование нейронного паттерна прежде, чем он сумеет по-настоящему набрать силу и воспроизвестись.

• Напомните себе, что сможете подумать потом о том, что прорывается в ваше сознание. Скажите себе, что сейчас у вас время только для медитации. Так вы воспользуетесь способностью префронтальной коры влиять сверху вниз на поток ощущений и мыслей (*Engel, Fries, and Singer,* 2001).

• Заметьте, что все, что движется сквозь ваше сознание, – лишь преходящее шоу. Исполнители появляются, один за другим, и тут же исчезают со сцены. Так зачем увлекаться чем-то одним, если вы знаете, что этот объект мгновенно сменится другим?

• Если ничто другое не помогает, сосредоточьтесь на самих отвлекающих факторах. Как-то раз, когда я пытался сконцентрироваться на

своем дыхании, меня все время отвлекал шум кондиционера. Через некоторое время я сдался и полностью посвятил свое внимание этому звуку – и постепенно стал с благодарностью погружаться в его мерный шум.

Превращайте желания в стимулы

Изложенные ниже методы позволяют стимулировать медитацию. Они особенно будут полезны людям, наделенным вдохновенным темпераментом. Искусство состоит в том, чтобы использовать эти приемы только до тех пор, пока они нужны, – ради достижения состояния внутренней стабилизации, а не в качестве возможности ухода от дисциплины медитации.

• Мозг обостряет внимание в ответ на новизну. Поэтому замечайте нечто особенное в каждом дыхании. Обращайте свое внимание на детали, например на ощущения в разных точках верхней губы.

• Сосредоточьтесь на множестве ощущений в больших участках вашего тела, например в груди. Или замечайте, какие реакции вызывает дыхание во всем вашем теле, например легкое шевеление бедер и головы.

• Мысленно разбейте дыхание на фрагменты, чтобы создать больше объектов для наблюдения. Вдох, выдох, короткий промежуток между ними – это уже три фрагмента. Или делите каждый вдох и выдох на более мелкие отрезки. (Подобные методы вы можете применять при медитации на ходу и другим упражнениям.)

• Практикуйте медитацию во время прогулки. Она дает больше стимулов, чем сидячая медитация. Используйте техники медитации других созерцательных практик, например в традициях йоги или тай-дзи.

• Откройте себя чувствам удовлетворенности и внутренней наполненности. Они оба усиливают стимуляцию и сообщают, что вы полны и вам не надо ни к чему больше тянуться.

• Поскольку нейтральный чувственный тон не является стимулирующим, он подталкивает психику к поискам действия. Поэтому, наблюдая нейтральный объект сознания, усильте его стимулирующее начало, благосклонно отметив его как «нейтральный».

Восхищение и радость

А теперь давайте поговорим еще об этих двух факторах погружения. Положительные чувства способствуют концентрации внимания, обеспечивая непрерывное распространение большого количества дофамина по нервным сетям рабочей памяти. Как мы видели в предыдущей главе, ворота рабочей памяти и, соответственно, осознания открываются,

когда количество дофамина падает или повышается. А положительные чувства поддерживают концентрацию дофамина на постоянно высоком уровне. С другой стороны, когда вырабатывающие дофамин нейроны подходят к пределу своих возможностей, долю дофамина трудно увеличить: его уровень достиг потолка и выше подняться практически не может. Так что чем приятнее и сильнее ваши чувства, тем больше выделяется дофамина и тем сосредоточеннее становится ваше внимание.

Иными словами, стараетесь ли вы научиться глубокому медитативному созерцанию или всего лишь едва удерживаетесь от того, чтобы не уснуть во время скучной деловой встречи, – ощущение счастья может оказать вам реальную помощь. Лично я нахожу, что интенсификация положительных эмоций во время медитации – чудодейственная практика. Она дает прекрасный настрой, повышает сосредоточенность и порождает уверенное ощущение благополучия, которое сохраняется потом целый день.

Вот несколько способов усилить чувства восхищения и радости. Попробуйте обрести их для начала во время медитации, а потом экспериментируйте с ними в других ситуациях повседневной жизни.

• Отмечайте ощущения восхищения и радости, когда они всплывают сами по себе. Раскройтесь перед ними, пригласите их в себя.

• Скажите себе мысленно: « *Во мне возникает восхищение (блаженство). Моя радость (счастье, внутренняя наполненность, покой) растет* ». Путем расслабления попытайтесь воскресить в себе восхищение и радость.

• Соедините эти вдохновенные чувства с ощущением дыхания. Путь само блаженство дышит в вас, пусть дыхание будет спокойным.

• Сделайте восхищение или радость новым предметом своего внимания. Такая практика позволит вам глубже погружаться в эти исконные [42] переживания существования.

• Радость ведет за собой счастье, ощущение самодостаточности, покой. Познайте в себе каждое из этих чувств. Особенно покой – один из семи факторов просветления в буддизме. Кроме того, он способствует сосредоточенности. Это чувство великого умиротворения и безмятежности, подобно гладкой поверхности тихого озера. Его в самом деле стоит познать и культивировать.

• С глубоким вниманием наблюдайте все оттенки восхищения, счастья, наполненности и покоя. Запомните как следует каждое из этих состояний, чтобы суметь позже вызвать их в себе. Со временем вы, что совершенно естественно, будете постепенно переходить от интенсивного восхищения к

более спокойному, но и более глубокому ощущению счастья удовлетворенности и покоя.

• Попробуйте чуть-чуть усилить эти состояния, может быть, вместе с легким ускорением ритма дыхания. Этот естественный прием позволяет усилить нужное состояние на несколько секунд, возможно минут, а потом оно возвращается на прежний уровень. Тогда вы можете опять усилить его.

• В процессе медитации часто бывает полезно переходить от восхищения к счастью, потом к наполненности и наконец – к покою. Затем, когда медитация подходит к концу, проделайте это путешествие шаг за шагом в обратном порядке, только не прыгайте сразу из покоя в восторг.

• Вообще найдите такую точку равновесия, в которой вы остаетесь достаточно активным, чтобы способствовать появлению всех этих состояний, но при этом не слишком напрягаетесь, стремясь достичь какого-то определенного результата.

Внутреннее единство

Внутреннее единство предполагает унификацию сознания, возникающую благодаря глубокому погружению в объект внимания. Минимум мыслей и совершенное спокойствие души. Вы ясно ощущаете свое присутствие в настоящем, и в вас растет ощущение уравновешенности.

Это состояние, вероятно, связано с высокочастотными гамма-волнами, которые наблюдают у людей, опытных в медитации (*Lutz et al.,* 2004). В эксперименте по мере того, как человек все глубже погружается в медитацию, регистрируют распространение и усиление активности гамма-волн, что, по-видимому, объясняет переживание расширения пространства сознания и его стабильности.

Внутреннее единство естественным образом возникает благодаря другим четырем факторам сосредоточенности. Однако вы можете помочь ее формированию несколькими дополнительными способами.

...

Если нет спокойствия —
Нет тишины.
Если нет тишины —
Нет прозрения.
Если нет прозрения —
Нет просветления.

Тензин Приядарши [43]

Во-первых, как мы уже говорили, осознание единства своего тела стимулирует работу образного правого полушария, всегда направленную на синтез, помогая таким образом интеграции психики. Чтобы испытать осознание целостности тела, добейтесь для начала восприятия дыхания как целого, а потом распространите это ощущение на все тело, как нечто единое. Если целостность начнет разрушаться, восстанавливайте ее, пока она не станет устойчивой.

Во-вторых, сосредоточьтесь на настоящем моменте. Забудьте на время о прошлом и будущем. Пребывайте в происходящем *сейчас* — в данный момент, в данной медитации. Отбросьте все тревоги, планы, фантазии. И продолжайте существовать «здесь и сейчас», культивируйте в себе этот принцип и состояние.

В-третьих, насколько можете, отпустите представление о своей особой личности (подробнее мы поговорим об этом в следующей главе). Слишком большое эго будет отвлекать вас от прекрасной глубины единения со своей истинной сущностью и всем миром.

Медитация сосредоточения

Вы можете научиться лучше концентрировать внимание независимо от того, насколько хорошо умеете это делать сейчас. Когда ваши мысли куда-то разлетятся (что почти неизбежно), не критикуйте себя. Просто вернитесь к осознанию следующего дыхания. Как говорит буддистский наставник Джозеф Гольдштейн: следует быть расслабленным, но не отвлекаться. Важно не то, что было в прошлом, а то, что есть *сейчас* . Вы всегда можете заново сосредоточить внимание на дыхании и удерживать его, всегда можете раскрыться навстречу восхищению и радости и всегда можете пройти чуть дальше по пути достижения внутреннего единства.

Будда дал нечто вроде путевой карты созерцательной практики: успокойте ум, сделайте его единым, сосредоточьте его. Этой картой мы будем руководствоваться в следующей медитации, нацеленной на поддержание полноты сознания и сосредоточенности, о которых мы говорили в этой и предыдущих главах. Вы можете приложить нижеследующие инструкции и к другим медитациям или иной ментальной деятельности.

...

МЕДИТАЦИЯ

• Найдите удобную позу, одновременно расслабленную и настороженную. Закройте глаза или оставьте их открытыми и тогда остановите взгляд на 1–2 м впереди себя.

• Осознавайте приходящие и уходящие звуки. Осознавайте ощущения в своем теле. Осознавайте свои мысли и чувства. Отмечайте факторы, которые особенно вас отвлекают, уделяйте им внимание на короткое время, а потом постарайтесь опять сосредоточиться на дыхании.

• Определите назначение этой медитации – словами или без слов. Представьте себе, что вы – кто-то очень внимательный (ваш знакомый или легендарный персонаж, такой как Будда).

• Расслабьтесь по-настоящему. Сделайте глубокий вдох и полный длинный выдох, почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела. Отмечайте внутренние ощущения дыхания, как прохладный воздух входит в вас, как выходит теплый, как грудь и живот поднимаются и опускаются. Ни в коем случае не старайтесь контролировать дыхание. Путь оно будет таким, какое есть. Но во время медитации постоянно осознавайте свое дыхание. Это будет для вас чем-то вроде якоря.

• Чувствуйте себя настолько в безопасности, насколько можете. Вы находитесь в защищенном месте, вы сильны, способны расслабить вечную настороженность и направить внимание внутрь.

• Ощутите принятие самого себя. Здесь уместны любые позитивные чувства по отношению к себе, любовь и благодарность.

• Почувствуйте, как благо медитации проникает в вас, окутывает вас и поддерживает, осторожно направляет вашу душу в какую-то лучшую сторону.

• Хорошо.

• Следующие 5 минут или более старайтесь пребывать сознанием в каждом своем дыхании от начала до конца. Представьте себе, что в вашем мозгу есть маленький сторож, который следит за вашим вниманием и предупредит вас, если оно начнет рассеиваться. Отдавайтесь каждому дыханию и забудьте обо всем остальном. Забудьте о прошлом, забудьте о будущем и присутствуйте в каждом дыхании.

• Найдите место, где физические ощущения дыхания особенно ярки, например грудь или верхняя губа, и с началом каждого вдоха направляйте

внимание на эти ощущения. Целиком присутствуйте в каждом вдохе от начала до конца. Осознавайте промежуток между вдохом и выдохом. Потом обратите всю полноту сознания на выдох и наблюдайте за выдохом от начала до конца.

• Мысленно считайте вдохи и выдохи один за другим, если это вам помогает унять мысли. Начните с 1 и считайте до 10, если собьетесь, просто начните считать сначала. Или мысленно называйте этапы дыхания: «вдох, выдох». Отбросьте любые слова, как только сосредоточение углубится.

• Во время медитации полностью отдайтесь дыханию и забудьте обо всем остальном. Отмечайте ощущения, которые вызывает каждое дыхание. Когда вы вдыхаете, знайте, что вы вдыхаете. Когда выдыхаете, знайте, что выдыхаете.

• Все хорошо. Замечайте любое ощущение восхищения и радости. Откройтесь перед ними и пригласите их войти. Да будет благодать. Да будет счастье. На некоторое время направьте внимание на них. Усильте ощущение блаженной радости, насколько можете. Возможно, стоит немного ускорить ритм дыхания. Если вы ощутите волну благодати, позвольте ей прокатиться по вашему телу.

• Позвольте себе быть очень счастливым, наполненным и спокойным. Исследуйте все стороны восхищения, радости, умиротворения и покоя. Постепенно все больше погружайтесь в эти чувства.

• Введите это ощущение божественной благодати в свое дыхание, погружаясь в медитативное состояние еще глубже. Вы почувствуете глубокую внутреннюю стабильность и опору.

• Хорошо. Вы обрели состояние безмятежности. Внимание сосредоточено в основном на одном объекте, например, на ощущении дыхания на вашей верхней губе. Почти нет мыслей в форме слов, и те быстро уходят. Воцарился полный покой. Вы осознаете дыхание как целое, все ощущения дыхания слились воедино. К вам пришло осознание тела как единого целого. Почувствуйте, как все тело чуть-чуть колышется, когда вы дышите. Вы не увлекаетесь тем, что проходит через ваше сознание, и не противитесь этому. Если что-то готово нарушить вашу безмятежность, дайте этому фактору уйти и снова погрузитесь в покой.

• Хорошо. Вы близки к обретению полного внутреннего единства. Приходит осознание своего тела как единого поля энергии, осознание своих переживаний как некого неделимого единства. Вам приходит в голову мало мыслей или вообще никаких. В вашем внутреннем мире

разрушены все границы и перегородки. Душа ничему не сопротивляется. Вы всё благосклонно принимаете, всему позволяете быть таким, как есть. Вы принимаете себя таким, какой вы есть. Почувствуйте, как растущее ощущение единства охватывает вас. Да будет единство.

• *Возможно, вы обретете состояние незнакомой вам полноты и глубины. Освободитесь от всех мыслей. Еще сильнее углубитесь в дыхание, слейтесь с ним. Погружаться в дыхание становится все проще. Вам теперь нечего желать. Вы не стремитесь кем-то быть. Вы уже есть! И у вас есть всё для покоя и счастья. Впустите это озарение. Взгляните сквозь него на свой опыт, на себя самого и мир. Последние остатки вожделения распались в прах. Вы спокойны и свободны.*

• *Хорошо. Когда захотите, постепенно заканчивайте медитацию. Осторожно возвращайтесь оттуда, где вы были, в спокойствие, потом ощутите наполненность, счастье, затем вкус блаженного восхищения. Завершая медитацию, не торопитесь. Будьте внимательны и деликатны с самими собой.*

• *Пусть это спокойствие и внутренняя стабильность войдут в ваше бытие, станут неизменной частью вас. И пусть они постоянно поддерживают вас и тех, кто вас окружает.*

Глава 12: Ключевые мысли

✓ Полнота сознания ведет к мудрости, а лучший путь обрести полноту сознания – медитация.

✓ Помимо пользы для продуктивности, обучения и здоровья медитация учит сосредоточению, необходимому для созерцательной практики. Сосредоточенность поддерживает глубокое освобождающее прозрение относительно причин страданий и создает основы счастья и покоя.

✓ Традиции буддизма называют пять факторов душевной стабильности: направленное внимание, его удержание, переживание восхищения, радости и внутреннего единства. Мы рассмотрели пути укрепления невральных основ этих факторов.

✓ Мы говорили о трудностях, связанных с концентрацией и удержанием внимания в терминах трех его аспектов: сосредоточение на определенном объекте, отсеивание отвлекающих факторов и управление потребностью в стимулировании.

✓ Благосклонное принятие и радость помогают концентрировать внимание, так как поддерживают постоянный высокий уровень дофамина, что сохраняет ворота оперативной памяти закрытыми, так что вы можете

всё глубже погружаться в то, что уже находится в поле вашего сознания.

✓ Переживание внутреннего единства, вероятно, сопровождается синхронизацией работы больших участков мозга в гамма-ритме. Вы можете способствовать появлению этого состояния с помощью остальных четырех факторов сосредоточения. Кроме того, в этом помогут: осознание целостности тела, полное пребывание в настоящем и растворение своего амбициозного, алчного эго в океане всеобщего единства, в океане единого сознания.

Глава 13 Отпуская свое Эго

Осваивать Великий Путь – значит изучать себя.
Познать свою истинную суть – значит забыть свое эго.
Забыть свое эго – значит прозреть суть этого мира.

Догэн [44]

Вот мы и подошли к, возможно, величайшему источнику страданий – и, соответственно, к тому, в отношении чего надо проявлять особую мудрость: нашему эго – мнимому «я».

Подумайте сами. Что происходит, когда вы воспринимаете что-либо как адресованное лично вам, направленное против вас или жаждете одобрения? Вы страдаете! Когда вы идентифицируете себя в качестве «я» или считаете что-то «своим», принадлежащим вам – вы становитесь на путь страданий, потому что всё на свете зыбко и преходяще. Когда вы обособляетесь от людей и мира в своем всегда особом, амбициозном эго, вы чувствуете себя одиноким и беззащитным. И страдаете!

С другой стороны, когда вы растворяете чувство противопоставления себя миру в самой сердцевине своего «я», когда вы по-настоящему присутствуете в потоке жизни, а не стоите в стороне от него, когда эго и эгоизм остаются в прошлом – тогда вы обретаете покой и чувство внутренней наполненности. Возможно, вы когда-нибудь ощущали нечто подобное, стоя под звездным небом или на берегу океана или когда у вас родился ребенок. Парадокс в том, что чем меньшее значение вы придаете своему обособленному эго, своему «я» с маленькой буквы, тем вы счастливее. Или, как говорят буддистские монахи: *«Нет «я» – нет проблем».*

Каждый из нас однажды в жизни задавался одним и тем же вопросом: « *Кто я есть?* » И никто на самом деле не знает ответа. Наше «я» – нечто ускользающее, особенно если смотреть на него как на объект исследования! Так что давайте начнем решать эту проблему с эксперимента – посмотрим, что остается, когда вы отпускаете свое эго. А потом исследуем природу «я» в нашем мозге. И наконец, обсудим, какие есть способы освобождения от эго, дабы обрести себя внутреннее равновесие, покой и чувство сопричастности всему миру. (Чтобы лучше

разобраться в этой глубокой проблеме, которую невозможно рассмотреть в одной главе, посмотрите книги: « *Живая Дхамма»* Аджана Чаа, « *Табу на знание, кто вы есть»* Алана Ватта, а также « *Я есть это: Беседы с Шри Нисаргадаттой Махараджем* » или « *Духовное учение Рамана Махараши* » .)

...

СУЩЕСТВО БЕЗ ЭГО

Постарайтесь делать это упражнение, как можно меньше чувствуя свое «я». Если почувствуете какие-либо неудобства, сосредоточьтесь на физических ощущениях, например в руках или ногах.

Упражнение

• Расслабьтесь. Осознавайте, как ваше тело дышит.

• Примите установку избавиться от своего эго – настолько, насколько можете, – и посмотрите, что получится.

• Осознавайте свое дыхание. Будьте самим дыханием. Больше ничего не надо делать. Вашему эго нет нужды ничего делать.

• Ощутите свою защищенность, насколько можете. Отпустите любое ощущение угрозы или тревоги. У вашего эго нет нужды оберегать вас.

• Почувствуйте, как умиротворение вздымается и расширяется с каждым дыханием. Чтобы обрести умиротворение, вашему эго нет нужды гоняться за удовольствиями, что-то приобретать.

• Продолжайте освобождаться. Освобождайтесь с каждым вдохом. Освобождайтесь от своего эго с каждым вдохом.

• Не пытайтесь контролировать дыхание – расслабьтесь. Пусть ваше тело управляет дыханием, как бывает во время сна.

• Дыхание продолжается. Осознание продолжается. Теперь вы ощущаете широкое пространство сознания и очень маленькое по сравнению с ним «я». Покой и благодать не нуждаются в эго. Сознание, вбирающее в себя весь мир, все прекрасно делает без помощи эго.

• Медленно оглядитесь вокруг. То, что вы видите, не нуждается в эго, дабы быть воспринятым вашим сознанием.

• Отмечайте легкие движения, которыми не руководит эго. Слегка шевельнулся палец, стул чуть-чуть подвинулся под вашим весом. Намерения способствуют этим движениям, но, чтобы совершить их, «я» не требуется.

• Осторожно встаньте, так, чтобы «я» не руководило вставанием. Это именно сознание позволило вам встать. Нужно ли для этого эго?

• Пошевелитесь стоя. Вы двигаетесь, но для движения не требуется хозяин или руководитель.

• Теперь попробуйте походить, медленно или быстро. Для этого нет нужды в эго. Ощущения и действия реализуются, но нет необходимости

ни в каком эго, чтобы руководить ими. Потратьте на это несколько минут.

• *Теперь опять сядьте. Пребывайте в своем дыхании, просто присутствуйте, просто осознавайте. Мысли об эго или мысли, якобы исходящие от некоего «я», – просто часть объектов сознания, подобная любым другим его объектам, в них нет ничего особенного.*

• *Расслабьтесь и дышите. Ощущения и чувства, будучи объектами сознания, появляются и исчезают. И эго так же появляется в сознании и исчезает из него. И никаких проблем. Просто «я» возникает и исчезает само по себе. И больше нет проблем.*

• *Расслабьтесь и дышите. Почувствуйте это состояние присутствия, в котором отутствует эго.*

• *Расслабьтесь и дышите. И больше нет никаких проблем.*

Размышления

Возможно, будет немного трудно возвращаться к привычному вербальному мышлению. Читая эти строки, попробуйте потренироваться в понимании смысла слов отдельно от эго, которое будто бы этот смысл воспринимает. Заметьте, что ваше мышление тоже может прекрасно обходиться без вмешательства вездесущего «я».

Оглянитесь на проделанное упражнение и подумайте вот о чем.

• Что вы поняли, изучая эго, «я», «меня»? На что похоже эго? Это был приятный или неприятный опыт? Вы ощутили, что с эго связано противопоставление себя своей истинной сути и миру?

• Требуется ли на самом деле опираться на свое эго для выполнения разного рода физической или умственной деятельности?

• Было ли эго всегда одним и тем же, или в разное время вперед выдвигались те или иные его аспекты? Менялась ли сила ощущения «я» – было ли оно иногда сильнее, иногда слабее?

• Что заставляет эго затихать или вновь поднимать голову? Как тут воздействуют страх или злость либо другие мысли об угрозах? Как на власть эго влияют желания, мысли о неких возможностях? Как на него воздействуют другие люди – реальные или воображаемые? Существует ли эго независимо или появляется и меняется в зависимости от обстоятельств?

Эго в нашем мозге

То, в чем вы сейчас убедились, – что эго многогранно, что оно – только часть вашей личности, оно постоянно меняется и приспосабливается к конкретным условиям. Чувство «я» зависит от разных физических

субстратов в нашем мозге. Мысли, чувства, образы и тому подобное – это комплексы информации, которые представлены в мозге в виде паттернов нейронной активности. Аналогично различные аспекты иллюзорного эго, а также нашей истинной сути – мощного исконного ощущения своего *существования* – представлены в виде паттернов в мозге. Дело не в том, существуют ли эти паттерны. Вопрос в том, какова их *природа* ? И действительно ли эти паттерны, как кажется, отражают некое единое «я», обладающее собственным опытом и регулирующее наши действия? Существует ли «я» на самом деле? Или это подобное единорогу мистическое существо, живущее только в представлениях человека, в его воображении?

У «я» много сторон

В основе многочисленных аспектов эго лежат структуры и процессы в разных частях мозга и нервной системы и воплощенные во взаимодействиях человека с окружающим миром. Исследователи не вполне единодушны в выделении категорий, описывающих разные стороны эго и их невральных основ. Например, выделяют эго *размышляющее* («Я решаю задачу»). Оно, похоже, представлено в основном в нервных связях между передней поясной корой, верхней внешней префронтальной корой и гиппокампом. *Эмоциональная* ипостась эго («Мне грустно») поддерживается миндалиной, гипоталамусом, *полосатым телом* (оно относится к базальным ганглиям) и верхней частью ствола мозга (*Lewis and Todd,* 2007). Разные области нашего мозга ведают распознаванием своего лица на групповой фотографии, представлением о своем характере, чувством личной ответственности и оценивают ситуации с нашей, а не чьей-нибудь еще точки зрения (*Gillihan and Farah,* 2005).

Автобиографическое эго (*D ’ Amasio,* 2000) включает кое-что от размышляющего и кое-что от эмоционального эго и обеспечивает ощущение истории своего «я» с уникальным прошлым и будущим.

Сущностное «я» включает подспудное и не выразимое словами ощущение своей самости, которое обладает лишь малым понятием о прошлом и будущем. Если лобная кора – главное представительство автобиографической ипостаси эго – будет повреждена, сущностное «я» останется, хотя и с неявным ощущением своей непрерывной связи с прошлым и будущим. С другой стороны, если оказываются повреждены подкорковые и стволовые структуры, которые служат основой сущностного «я», то и оно, и автобиографическое эго исчезают. Этот факт наводит на мысль, что сущностное «Я» служит невральным и психическим фундаментом автобиографического эго (*D ’ Amasio,* 2000).

В состоянии полной безмятежности психики автобиографическое эго практически отсутствует. Это, вероятно, соответствует относительной дезактивации его нервного субстрата. Спокойное медитативное состояние (как в той медитации, которую мы рассматривали в предыдущей главе) улучшает контроль сознания за процессом дезактивации соответствующих структур.

Эго-как-объект появляется, когда вы сознательно спрашиваете себя: «Стоит мне сегодня заказать на ужин китайскую еду или итальянскую?» или «Почему я так нерешителен?» Или когда ассоциации с вашим «Я» спонтанно всплывают в сознании. Такие представления об эго содержатся в повествовании, которое соединяет разрозненные эпизоды проявления эго в последовательный «фильм», в котором оно видится непрерывным во времени (*Gallagher,* 2000). Основа подобных повествований о себе находится в срединных корковых структурах (*Fabr et al.,* 2007), а также в области соединения теменных и височных долей в задней части теменной доли (*Legrand and Ruby,* 2009). Эти зоны мозга выполняют многочисленные функции (например, размышления о других людях, оценки), поэтому нельзя сказать, что они связаны именно с эго (*Legrand and Ruby,* 2009). Представления о себе летят через них вместе с множеством других ментальных объектов. Они сходятся друг с другом, как прутики и листья в потоке, и, видимо, не имеют никакого специального неврологического представительства.

Более фундаментальное *эго-как-субъект* – это первичное ощущение себя как существа переживающего (воспринимающего) то, что происходит. Осознание обладает внутренним субъективизмом, а точнее *субъектностью [45]* , – свойством локализовать все, приписывать чему-то (например, своему, а не «его» телу). Такое приписывание базируется на взаимоотношениях человека с окружающим миром. Например, когда вы оглядываете комнату, тогда то, что именно вы видите, зависит от ваших движений. Мозг сканирует множество событий, чтобы найти в них нечто общее – приписать их некому созданию, с которым они происходят. На самом деле субъектность подразумевает различение себя как *отдельного* существа (тела) и *того* мира. В более широком смысле, субъектность возникает не столько в мозге, сколько в повседневных отношениях человека с остальным миром (*Thompson,* 2007).

Далее, мозг объединяет моменты субъектности и создает образ субъекта. Этот образ по мере взросления человека формируется и дополняется вместе с развитием мозга, особенно префронтальной коры (*Zelazo, Gao and Todd,* 2007). Однако в самой субъектности нет встроенного,

изначально *присущего* ей субъекта: в продвинутых медитациях созерцательной практики человек обретает чистое сознание, лишенное эго (*Amaro,* 2003). Осознание требует субъектности, но не нуждается в самом субъекте.

Итак, с неврологической точки зрения повседневное ощущение себя в качестве цельного «Я», или эго, – просто иллюзия. Кажущееся согласованным и прочным «Я» на самом деле складывается по мере своего развития из множества подсистем и их частей, без какого-либо определенного центра. А фундаментальное представление, что есть некий субъект, который переживает все происходящее, сложено из миллиардов разрозненных аспектов субъектности.

Эго – лишь одна из частей личности

Личность – это единство тела и психики человека. Это автономная и динамичная система, которая формируется и зависит от человеческой культуры и природной среды (*Mackebzie,* 2009). Вы – личность, и я – личность. У каждого из нас есть своя история, система ценностей, планы. Мы как личности несем моральную ответственность за свои поступки и их последствия. Человек существует как личность, пока живет его тело и достаточно хорошо работает мозг. Но, как мы видели, ментальное содержание, относимое к своему «я», не имеет особого неврологического статуса. И оно – только малая часть в потоке психической активности. Какой бы аспект «я» ни активизировался, он в данный момент опирается лишь на фрагментарный ансамбль многочисленных нейронных сетей мозга (*Gusnard et al.,* 2001; *Legrand and Ruby,* 2009). Даже те аспекты нашего «я», которые запечатлены в сознательной (произвольной) и бессознательной (непроизвольной) памяти, занимают очень немного места в кладовых мозга, где хранятся воспринимаемая информация о мире, умения и навыки и так далее. Итак, эго – только часть нашей личности.

К тому же большинство аспектов личности могут весело шагать и без того, чтобы эго указывало им путь. Например, многие мысли появляются у нас без каких бы то ни было наших преднамеренных усилий. Преобладающая часть наших психических процессов и физических действий происходит без участия «я». И нередко оказывается, что чем меньше в них участвует эго, тем лучше, потому что так мы эффективнее справляемся со многими видами преобразовательной деятельности и эмоциональными функциями (*Koch and Tsuchiya,* 2006; *Leary, Fdams and Tate,* 2006). Даже когда человеку кажется: «Э *то «я» принял сознательное решение»* , такое решение часто оказывается результатом взаимодействия множества неосознаваемых факторов (*Galdi, Arcuri and Gawrinski,* 2008;

Libet, 1999).

Интересно, что и для осознания эго не требуется. Аспекты «я» появляются в свете сознания и растворяются, а оно остается как операционное поле, независимо от капризов эго. Чтобы убедиться в этом, внимательно понаблюдайте, что происходит в первую секунду или две после того, как вы услышали какую-то новость. Сначала есть только чистое восприятие, которое кристаллизуется в сознании, без ощущения, что информацию восприняло некое «я». Затем, возможно, вы будете наблюдать рост чувства эго в ответ на воспринятое, особенно если эта информация была, как говорят психологи, *личностно значимой [46]* . Однако совершенно очевидно, что *сознание может делать свое дело без субъекта* . Как правило, мы молчаливо предполагаем наличие некой осознающей персоны, потому что осознание, как мы видели выше, – субъектно и поскольку мозг объединяет фрагменты субъектности в виртуальное эго. Но субъектность – это лишь способ структурировать опыт. Это не предмет, не призрачное существо, глядящее изнутри на мир сквозь наши глаза. Действительно, анализ нашего жизненного опыта показывает, что эго – лишь кажущийся субъект – часто появляется уже после того, как то или иное событие произошло. Во многих отношениях «я» похоже на человека, который бежит за уже далеко ушедшим строем и беспрерывно кричит: «Смотрите, что я сотворил!»

Эго постоянно меняется

Разные стороны «я» то выступают на первый план, то уступают место другим его ипостасям, точь-в-точь как мгновенно создающиеся и вновь распадающиеся нейронные паттерны, на которых они базируются. Если бы потоки энергии этих временных ансамблей нейронов можно было представить как игру света, мы увидели бы удивительное шоу быстро движущихся световых переливов в нашей голове. В мозге *все проявления эго недолговечны* . Эго то и дело создается, разрушается и воскрешает вновь.

«Я» кажется самосогласованным и непрерывным благодаря тому механизму, с помощью которого мозг формирует осознаваемый опыт. Представьте себе тысячи «снимков», каждый из которых за несколько секунд превращается в ясную картину и опять исчезает. Они накладываются один на другой. Эта состоящая из отдельных звеньев составная цепь событий создает иллюзию целостности и непрерывности, подобно тому как 22 неподвижных кадра на киноленте, пролетая за секунду, создают эффект последовательного движения. Вот почему мы воспринимаем момент «сейчас» не как тонкий срез – отчетливо

различаемый фрагментарный эпизод, который кончается мгновенно, – а как движущийся интервал протяженностью примерно 1–3 секунды, неясный и тусклый на обоих концах [47] (*Lutz et al.,* 2002; *Thompson,* 2007).

На самом деле «я» у нас не столько есть, сколько создается. Согласно известному изречению Бакминстера Фуллера [48] (*Buckminster Fuller*), «Я похоже на глагол».

Эго зависит от обстоятельств

В любой момент присутствующие аспекты эго зависят от многих факторов, включая генетическую наследственность, личную биографию, темперамент и обстоятельства. Особенно эго зависит от ощущения чувственного тона (эмоциональной окраски) происходящего, о котором мы говорили в начале книги. Если чувственный тон нейтральный, эго как бы уходит в небытие. Но как только появляется что-то ярко выраженное – приятное или неприятное – например, интересное письмо или физическая боль, эго быстро мобилизуется в процессе обработки информации и создает известную нам цепочку: от чувственного тона к желанию, а от желания к алчному цеплянию за что-то. Эго воспроизводится там, где есть сильные желания. (Но что здесь первично – «я» возникает из желания или желание всегда исходит от «я»?)

Кроме того, эго сильно зависит от социального контекста. Если вы просто гуляете, вы не очень остро ощущаете свое «я». Однако, когда вы вдруг встречаете старого знакомого, за несколько секунд в голове всплывают фрагменты, приписываемые «я», – вы воспоминаете «старые добрые времена» или озабоченно спрашиваете себя: «Как я сейчас выгляжу?»

Эго никогда не выступает само по себе. Для начала стоит вспомнить, что оно развивалось несколько миллионов лет, формируясь под влиянием изменчивых факторов эволюции (*Leary and Buttermore,* 2003). Кроме того, проявления эго в каждый данный момент обеспечиваются нейронной активностью, которая зависит от других систем организма. А эти системы, в свою очередь, зависят от совпадения великого множества поддерживающих их условий: начиная с продуктов из бакалейной лавки и вплоть до кажущихся случайными, но словно бы кем-то предусмотренных удивительных физических констант Вселенной (таких, как звезды, планеты и вода), которые создают условия для нашей жизни. Вот почему «я» *не есть нечто, существующее само по себе, абсолютно и безусловно* , отдельно от нас и от множества обстоятельств этого мира, в котором оно возникло (*MacKenzie,* 2009).

Эго похоже на единорога

Наша психика и, соответственно, мозг переполнены связанными с «я» представлениями. Упомянутые паттерны информации и нейронная активность, конечно, реальны. Однако того, на что они указывают, осознанно и не осознанно, – некоего единого, независимого, неизменного «я», главного обладателя опыта и инициатора деятельности, – просто не существует. Мы уже обсуждали, что в мозге относящаяся к «я» деятельность разрозненна и состоит из частей, а не является единым целым. Она изменяется, приходит и уходит, а не присутствует постоянно. И кроме того, эта деятельность по воспроизводству эго зависит от переменных условий, включая взаимодействие индивида с окружающим миром. То, что у нас имеется понятие «я», не значит, что оно существует. Мозг соединяет разрозненные моменты нашей самости и субъектности в кажущуюся однородной, продолжающуюся, согласованную последовательность. «Я» – это поистине нечто иллюзорное. Иногда, как мы увидим далее, полезно действовать так, словно эта фикция действительно реальна. Играйте роль «я», когда это необходимо. Но старайтесь не забывать, что вы как личность – динамически связанная с окружающим миром – гораздо живее, интереснее, способнее, совершеннее любого эго.

Когда мнимое «я» может быть полезно

Мнимое «я» пригодно для некоторых вещей. Оно дает возможность отличить одного человека от другого, привносит ощущение непрерывности в калейдоскоп событий, связанных друг с другом, поскольку они кажутся происходящими с определенным «я», добавляет живости и ответственности во взаимоотношения: «Я тебя люблю» – гораздо более сильное утверждение, чем «Здесь возникает любовь».

В зачаточном состоянии ощущение самости присутствует у детей уже при рождении (*Stern,* 2000); годам к пяти обычно развивается достаточно отчетливая структура «я». Если этого не происходит, отношения таких детей с окружающими очень необычны. Порождающие «я» процессы возникли в мозге не зря. Они помогали нашим предкам преуспеть в численно растущих социальных группах охотников-собирателей, где межличностные отношения имели огромное значение для выживания. Умение понимать чужое эго и выражать свое было очень полезно при заключении союзов, образовании пар, а также для защиты от опасностей детей, которым передавались по наследству гены. Эволюция человеческих взаимоотношений способствовала эволюции эго, и наоборот. Его полезные качества, таким образом, способствовали эволюции мозга. Сменились сотни тысяч поколений людей, и эго запечатлелось в ДНК человека благодаря тем репродуктивным преимуществам, которое оно дает.

Мы не стремимся оправдать существование эго или приуменьшить его значение. Просто не считайте свое «я» чем-то особенным. Оно всего лишь выходящая на поверхность ментальная конструкция, принципиально не отличающаяся от других воображаемых объектов и ничем их не превосходящая. Обратившись к описанным ниже методам, вы не будете ни сопротивляться своему эго, ни создавать из него проблему. Вы будете смотреть сквозь него, подталкивая его к тому, чтобы оно расслабилось, рассеялось, как утренний туман под лучами солнца. А что же останется? Всеобъемлющая сердечность, мудрость, непреходящие ценности, добродетель и тихая блаженная радость.

Не надо идентифицировать

Одна из причин разрастания эго – отождествление себя с различными вещами, обстоятельствами или людьми. К сожалению, когда вы идентифицируете себя с каким-то объектом, судьба этого объекта становится вашей судьбой. А в этом мире все когда-нибудь кончается. Поэтому будьте внимательны к тому, не отождествляете ли вы себя с должностями, материальными объектами, людьми. Обычно, исследуя свое самоотождествление, люди задают себе примерно такие вопросы: *«Являюсь ли я этой рукой? Являюсь ли я этой верой? Этим чувством «я»? Разве осознание этого совершает эго?»* Может быть, стоит давать на такие вопросы четкие ответы. Например: *«Нет, я не эта рука»* .

Будьте особенно осторожны в отношении идентификации себя с так называемыми *исполнительными функциями [49]* (такими, как оценки, планирование, выбор).

Заметьте, как часто ваш мозг успешно осуществляет планирование или отбор *без* особого участия «я», например, когда вы ведете машину по дороге на работу. И будьте еще более осмотрительны, отождествляя себя с сознанием. Позвольте ему работать, не идентифицируя свое эго с ним и не направляя его. Считайте «я», «меня», «мне» и другие подобные понятия такими же мысленными объектами, как любые другие. Напоминайте себе: « *Я не являюсь этими мыслями. Моя суть – не в этих мыслях "обо мне"* ».

Не идентифицируйте себя с эго. Избегайте слов «я», «меня», «мне», «я сам», если в них нет особой необходимости. Постарайтесь установить для себя определенный интервал времени, например один час, на работе, когда вы вовсе не будете употреблять эти слова.

Воспринимайте объекты, появляющиеся в вашем сознании, не идентифицируя себя с ними. Если перевести это отношение в слова, получатся немного непривычные безличные выражения вроде: « *Это было замечено, услышано. Присутствует такое ощущение. Всплыла такая мысль. Появилось ощущение "я"* » . Двигайтесь, стройте планы, чувствуйте, разговаривайте с минимально возможной идентификацией с эго.

Будьте очень внимательны к тем «видеоклипам», которые возникают у вас в голове. Отметьте, как предположение о наличии «я» встраивается в большинство из них, даже когда эго прямо в них не участвует. Эта встроенность усиливает эго, благодаря тому, что определенные паттерны нейронов одновременно испускают и проводят импульсы. Вместо этого поддерживайте в себе общую установку (она должна распространяться и на внутренние «видеоклипы»), что все происходящее воспринимает

наделенное психикой тело, поскольку для восприятия вовсе нет необходимости в эго.

Щедрость

Эго развивается и через стремление к обладанию. Эго похоже на сжатый кулак. Когда вы раскрываете ладонь, чтобы чем-то поделиться с другим, кулак исчезает и исчезает эго.

Вы можете очень многое дать другим в этой жизни и открыть для себя немало возможностей отказаться от эго. Например, в вашей воле уделить кому-то время, оказать помощь, сделать пожертвование, проявлять сдержанность, терпение, не спорить, уметь прощать. Любая услуга, включая заботу о семье, внимание к другим, любая работа суть проявление великодушия, щедрости. Зависть и ревность – главные тормоза великодушия. Поэтому отметьте страдания, которые несет зависть, ее пагубное действие на вас.

На самом деле зависть активизирует часть той нервной сети, которая связана с физической болью (*Takahashi et al.,* 2009). Скажите себе в сочувственной, принимающей манере, что у вас всё хорошо, даже если другие имеют славу, деньги, прекрасного партнера, а вы – нет. Чтобы освободиться из когтей зависти, обратите сочувствие и любящую доброту на тех, кому вы завидуете. Однажды, предаваясь уединенной медитации, я вспомнил о неких людях, которым завидовал, и нашел поразительное умиротворение и покой в таком пожелании им: « *Пусть вы преуспеете во всем, в чем я не преуспел* ».

Кроме того, замечайте ощущения, мысли, эмоции, другие ментальные объекты своего сознания и задавайтесь вопросом: « *Разве они являются чьей-то собственностью?* » А потом вы, возможно, поймете суть вещей: « *У них нет владельца* ». Бесполезно стараться заполучить содержание сознания. У него нет хозяина.

Здоровая скромность

Возможно, эго больше всего разрастается благодаря потаканию его важности. Противоядие заносчивому эго – скромность. Быть скромным – значит быть естественным и не претенциозным. И это *не* значит быть половой тряпкой, униженным, пристыженным. Скромность дает умиротворение. Вам не надо стараться произвести впечатление, и никто не будет держать на вас зуб за амбициозность и склонность осуждать.

Будьте добры к себе

Удивительно, но доброта к самому себе способствует скромности. Ведь призрак эго активизируется в нашем мозге, когда нам что-то угрожает, когда мы стремимся защититься. Дабы сбить эту спесь эго, требуется,

чтобы наши фундаментальные потребности [50] были удовлетворены. О каких потребностях идет речь? Например, нам всем нужно тепло. Сопереживание, похвала, любовь других, особенно получаемые в детстве, встраиваются в нервные сети, которые отвечают за чувство уверенности и самоуважение. Но если вы в течение многих лет получаете все это лишь малыми порциями, в вашем сердце в конце концов образуется пустота.

И эго начинает работать над этой пустотой! Старается замаскировать ее зазнайством или на мгновение получить удовлетворение, что-то урвав для себя. Мало того, что вы становитесь неприятны другим, получая в результате меньше сопереживания, поддержки и любви. Такая стратегия бессмысленна, поскольку не направлена на решение базовой проблемы.

Вместо этого можно заполнить пустоту в своем сердце любовью и добром (смотрите главу 4), по порции каждый раз. Когда я был моложе, пустота в моем сердце была огромна, как пустыня Сахара. Когда я понял, что она может и *должна* быть заполнена добрым отношением к себе, я стал целенаправленно искать подтверждения моей ценности, такие как любовь и уважение ко мне близких, мои собственные хорошие поступки и достижения. Потом я по несколько секунд «смаковал» все это. И через немногие недели пустота стала заполняться, и я начал чувствовать себя по-другому. Спустя несколько месяцев у меня развилось гораздо большее чувство самоуважения. Прошло много лет и событий с тех пор, и прежняя пустота в моем сердце сегодня практически заполнена.

Не важно, как велика пустота или рана в вашем сердце. Каждый день несет вам хотя бы малую горсть любви, которую можно туда бросить. Замечайте все хорошее вокруг себя, проявляйте заботу и внимание к людям, а потом принимайте их в себя. Одно проявление любви, благожелательности не заполнит вашу пустоту. Но если вы будете трудиться на этом поле день за днем, вы действительно поселите любовь в своем сердце.

Многие духовные практики призывают человека быть добрым к себе. Буддистская метафора говорит, что доброта к себе – это плот, на котором можно переплыть реку страдания. Когда вы окажетесь на другом берегу, плот вам больше не потребуется. Вы создадите внутренние ресурсы, настолько мощные, что у вас не будет нужды постоянно искать вовне подтверждения своей значимости – не будет раздутых амбиций, стремления заполучить что-то.

Не заботьтесь о том, что думают о вас другие

В процессе эволюции мы привыкли постоянно радеть о своей репутации. Это не удивительно; у наших предков статус индивида

определял, будут ли соплеменники оберегать его, увеличивая его шансы на выживание (*Bowles,* 2006). Для человека естественно желать, чтобы его уважали и даже любили, поэтому люди стараются добиться уважения и любви других. Но попасть в зависимость от мнения о вас окружающих – совершенно иное дело. Как сказал Шантадейва (1999, стр. 113),

Стоит ли прельщаться тем, что люди хвалят меня?
Найдутся такие, что будут презирать меня и ругать.
Зачем огорчаться, когда меня проклинают,
Если другие по-доброму отзываются обо мне?

Подумайте, сколько времени вы тратите на то, чтобы размышлять, пусть подспудно, где-то на задворках своего ума, о том, что думают о вас другие. Не заботьтесь о том, чтобы ваши поступки приносили вам похвалу и уважение. Просто старайтесь делать все, за что беретесь, как можно лучше. Следуйте нравственности, доброте и мудрости. Если вы искренне стараетесь руководствоваться ими в своих действиях, значит, вы поступаете как должно. А это отнюдь не мало!

Нет нужды быть особенным

Полагая, что для того, чтобы заслужить уважение и поддержку людей, вам надо быть кем-то особенным, вы ставите себе почти непреодолимую планку. Для преодоления этой планки требуется слишком большое напряжение, постоянные ежедневные усилия. А если вы не достигаете того, к чему стремитесь, вы становитесь на путь излишнего порицания себя, чувствуете себя неполноценным, беспомощным. Лучше попробуйте пожелать себе добра следующим образом:

« *Я могу быть любимым, не будучи особым. Я буду приносить людям пользу, не будучи выдающимся* ». Подумайте о том, чтобы отказаться от стремления быть особенным, в том числе важным и почитаемым. Такой отказ – альтернатива амбициям и, следовательно, прямой путь к счастью. Говорите себе мысленно примерно такие слова:

« *Я не стремлюсь быть признанным. Я не буду добиваться одобрения окружающих* ».

Посмотрите, что вы при этом почувствуете. Ощутите безмятежный покой, заложенный в этом великом осознанном *уступании* .

Любите себя и *принимайте* таким, *какой вы есть* , подобно тому как вы окружаете теплом и заботой дорогого вам человека. Однако это не значит, что вы должны любить свое *эго,* идти на поводу у его капризов, потакать ему.

Взаимосвязь со всем миром

Чувство «я» растет, когда вы обособляетесь от мира. Поэтому

углубление связей со всем миром умерит амбиции эго.

Чтобы жить, осуществлять обмен веществ, организм неизбежно должен быть связан с окружающим миром через обмен энергией и веществами. Аналогично и мозг вовсе не отделен от остального тела, который питает и защищает его. Поэтому наш мозг, в самом глубоком смысле, взаимодействует со всем миром (*Tompson and Varela,* 2001). И поскольку, как мы уже неоднократно видели, психика и мозг составляют единую систему, следовательно, наше сознание теснейшим образом связано со всем этим огромным миром.

Вы можете углубить такое понимание многими способами.

• Осознайте поддерживающие вашу жизнь потоки пищи, воды и солнечного света. Рассматривайте себя как любое другое животное, которое зависит от мира природы. Проводите больше времени на природе.

• Обращайте особое внимание на *пустое пространство [51]* между предметами. Например, на само пространство вашей комнаты – не на мебель и стены, а на то, что находится между ними, – пустой объем, наполняющий комнату воздух. Почувствуйте изначальный покой великого безмолвного пространства, сквозь которое движется ваш автомобиль, когда вы едете на работу. Вы ощутите, что сознание охватывает всё и вся, и познаете целостность и единство всех вещей.

• Думайте шире и глубже. Например, заправляя свой автомобиль бензином, представьте себе то колоссальное совпадение причин и следствий, благодаря которым некое существо (то есть – вы) ведет машину и, может быть, радуется или пребывает в плохом настроении. Для этого должны были возникнуть автомобили с двигателем внутреннего сгорания, эта заправочная станция, глобальная экономика… и, в конце концов, древний планктон и водоросли, превратившиеся в нефть в глубинах земли. Подумайте, как все это зависит от еще более широкого пространства мира, включая Солнечную систему, нашу Галактику, другие галактики, всю Вселенную, множества физических процессов в материальном мире. Постарайтесь ощутить ту простую истину, что ваша жизнь неразрывно связана со всей Вселенной. Млечный Путь – проекция нашей Галактики на небе. Солнце – одна из звезд Млечного Пути. А вы существуете и благодаря Солнцу, и благодаря множеству галактик, отстоящих от нас на миллионы световых лет.

• И если можете, дойдите до начала начал, до единства всего и вся. Например, мир, который вы видите вокруг себя, включая ваше тело и разум, – это всегда нечто единое. Все его части беспрерывно изменяются, отделяются, увядают, рассеиваются. Поэтому ни одна из этих частей,

включая эго, не может быть надежным источником истинного счастья. Но единство как таковое не меняется. Оно всегда остается целым, единым источником. Единство абсолютно спокойно – оно никогда ни за что не хватается, не страдает. Невежество прячется от света единства, стремясь отделиться от него в свое маленькое эго. Мудрость обращает этот процесс вспять, возвращая человека к его истинной сущности – к единству.

Удивительный парадокс состоит в следующем. Тогда как индивидуализированные вещи – подобные эго – со временем ощущаются все более и более ненадежными, лишенными опоры, вы начинаете чувствовать, что тотальное единство дает вам защиту, ощущение покоя и комфорта. По мере понимания ненадежности мнимых индивидуализированных вещей они становятся похожи на облака, сквозь которые вы провалитесь, если попытаетесь на них встать. На первых порах это вас немного расстраивает. Но потом вы начинаете ясно чувствовать надежную и неизменную опору в том едином огромном пространстве, которое всё обнимает и всё приемлет, то есть *в самом небе* . Вы идете по небу, потому что *вы – тоже это небо* . И так было всегда. И вы, и все остальные всегда были и будут небом.

Сопричастность всему живому

Как-то один мой друг отправился в отдаленный монастырь Бирмы для уединенных медитаций в лесу. Он соблюдал обеты, среди прочих – обет никогда не убивать ни одно живое существо, где бы он ни находился. Спустя несколько недель его медитации пошли как-то не так. В ту пору он никак не мог решить для себя деликатную проблему, связанную с его обетом. Недалеко от его хижины была яма, которая служила ему туалетом. Всякий раз, воспользовавшись ею, он должен был окатить ее стенки водой. Однако рядом жили муравьи, и вода их смывала. Он спросил настоятеля монастыря, можно ли так поступать. «Нет, – ответил настоятель. – Это противоречит вашему обету». Мой друг воспринял ответ настоятеля всерьез и внес некоторые изменения в свою гигиеническую процедуру. И возможно, это не было случайным совпадением, его медитации стали гораздо глубже.

Как часто мы ставим свои удобства выше жизни живого существа, даже если это просто муравей у туалета? Это вроде бы не преднамеренная жестокость, но всё же – проявление эгоизма. Посмотрите в глаза живому существу, будь то москит или мышь, и вы увидите, что оно хочет жить, так же как и вы. Что бы вы сказали, если бы вас лишили жизни ради чьего-то *удобства* ?

Может быть, стоит взять за правило не лишать никого жизни ради

собственного комфорта. Тогда вы сильнее ощутите свое родство со всеми живыми созданиями, ощутите себя живым существом, пребывающим в гармонии со всеми себе подобными божьими тварями. Вы начнете относиться к миру как к продолжению самого себя: не причинять зла миру – значит не причинять зла себе. Аналогично доброе отношение к себе – это доброе отношение к миру.

По мере того как эго начинает расслабляться и исчезать, вы станете серьезно задумываться о том, как вам жить. Однажды в уединении мне открылось такое сильное переживание мира как целого, что я был обескуражен ничтожностью моей персоны в нем. Моя жизнь, вероятно, не имеет значения. После почти бессонной ночи я сидел около столовой у небольшого ручья, а какая-то лань и ее теленок паслись у растущего неподалеку дерева. И во мне возникло очень глубокое ощущение, что всякое живое существо важно природе, что в этом единстве у каждого есть свое место. А лань ласково облизывала своего малыша. Она явно находилась на своем месте. Когда-нибудь она умрет и исчезнет, но сейчас она по-своему вносит в эту целостность свой вклад. Насекомые и птицы возились в опавших листьях, все вокруг шевелилось, и каждый по-своему дарил благо этому миру, поддерживая его гармонию.

И у меня, так же как у каждого из этих животных, есть в мире свое место, и я по-своему что-то вношу в эту гармонию. В отдельности никто из нас не важен. Но, будучи в этом мире на своем месте, вы процветаете. Поэтому следует расслабиться, принять эту полную сопричастность и *быть* этим единством. Быть целостностью, выраженной в части, быть частью, отражающей целостность…

Потом я встретился глазами с серенькой белкой, находившейся в нескольких шагах от меня. Мы внимательно смотрели друг на друга, и было естественно ощущать любовь к этой белке, желать, чтобы она нашла шишку и не попалась сове. (И сову как создание этого мира любить тоже, пусть она… сможет поймать белку и утолить свой голод.) Мы с белкой смотрели друг на друга удивительно долго, и я искренне желал ей всего самого лучшего. И тут мне стало ясно еще кое-что. Я – такое же живое существо, как эта белка. И так же, как любому живому созданию, должен желать добра самому себе.

Вы имеете полное право быть столь же благосклонными к себе, как к любому другому творению этого мира. Хорошо быть согласным со своей природой. Обладая человеческим мозгом, мы тем более можем далеко пройти по пути счастья, любви и мудрости.

Что остается, когда эго исчезает хотя бы на время? Искренний порыв

внести свой вклад в единство, желание процветать и благоденствовать, как всякое живое человеческое создание среди шести миллиардов нам подобных. Быть сильным, здоровым, жить еще многие годы. Быть заботливым и добрым. Пробудиться и осознать внутри себя вечное, огромное сияющее пространство любящего сознания. Чувствовать его постоянную поддержку и защиту. Быть счастливым и умиротворенным. Делать, что должно, внося свой вклад в полной мере, и оставаться безмятежным. Спокойно жить и любить.

Глава 13: КЛЮЧЕВЫЕ МЫСЛИ

✓ По иронии судьбы именно наше эго приносит нам страдания. Когда мы принимаем что-то как личное, отождествляем себя с чем-то, стремимся завладеть вещами и обстоятельствами, которые неизбежно преходящи, когда мы противопоставляем себя всему миру, мы страдаем. А отпустив свое алчное эго и отдавшись великому потоку жизни, мы обретаем счастье и умиротворение.

✓ Когда вы отпускаете свое эго или выполняете что угодно без его особого участия, вы делаете интересные открытия. Оказывается, «я» сообщает нам чувство напряжения и всегда противостоит чему-то, часто оно не так уж необходимо и оно само постоянно изменяется. Эго особенно активизируется в ответ на благоприятные возможности и угрозы. Видимо, желания порождают «я», а потом уже «я» формирует желания.

✓ Мысли, чувства, образы и так далее существуют как паттерны информации, базирующиеся на паттернах нейронной активности. Аналогично представление о неком «Я», ощущение существования эго основано на определенных психических и нейронных паттернах. Вопрос не в том, существуют ли эти паттерны. Ключевой вопрос в том, какова их *природа* . И действительно ли существует то, на что они указывают, – единый, действующий обладатель опыта и исполнитель действий?

✓ Многогранность «я» основана на работе множества нервных сетей, которые исполняют всевозможные функции, совершенно не связанные с эго. И представление о «Я», по-видимому, не имеет специального неврологического статуса в них.

✓ «Я» – только часть личности. Большинство наших мыслей, планов, действий не нуждаются в том, чтобы ими руководило эго. Нервные сети, имеющие отношение к эго, составляют лишь малую часть функций мозга и еще меньшую часть нервной системы в целом.

✓ Эго постоянно изменяется; любые его проявления в мозге недолговечны. Так же, как отдельные кадры фильма создают иллюзию движения, перекрывающиеся нервные ансамбли, действующие некоторое

время совместно и затем распадающиеся, создают иллюзию цельного долговременного «Я».

✓ Эго возникает и пропадает в зависимости от разных условий, в частности приятного и неприятного чувственного тона. Оно зависит и от взаимоотношений, включая взаимоотношения с миром в целом. Наиглавнейшая основа эго – присущая сознанию субъектность, которая проявляется во взаимодействии человека с окружающим миром. «Я» не может существовать отдельно от чего бы то ни было.

✓ Связанная с эго психическая активность, включая ощущение себя субъектом событий и переживаний, выражается в представлении человека о наличии у него целостного, долговременного, независимого «Я» – некоего обладателя опыта и действующего лица. Но такого «Я» не существует. Эго – всего лишь набор реальных психических отражений нереального существа. Оно подобно в этом смысле единорогу.

✓ Появление такого виртуального эго было целесообразно с точки зрения развития человеческих взаимоотношений. Эго создает ощущение их психологической надежности, последовательности и ответственности. У людей развилось понятие «Я», потому что в процессе эволюции оно играло колоссальную роль в борьбе за выживание. Однако пытаться бороться с эго, противостоять ему – бессмысленно: так вы только укрепите его. Важно научиться смотреть на мир сквозь него, отпустить эго и дать ему рассеяться.

✓ Эго разрастается благодаря отождествлению человека с чем-то (или кем-то), жажде обладания, обособлению от мира и жизни. Мы рассмотрели множество способов отойти от этого, противопоставив своему эгоизму все более и более расширяющуюся всеобъемлющую добросердечность, благое мирное принятие и самого себя, и любых других созданий этого мира.

Приложение Питательная нейрохимия

Ян Хансон, L.ac

В предыдущих главах было рассказано, как можно влиять на мозг благодаря развитию сознания. В этом приложении мы расскажем о физиологической поддержке мозга с помощью разумного питания. Конечно, сделанные здесь предложения не заменяют профессионального вмешательства и не направлены на решение каких-либо медицинских проблем. Я, будучи специалистом по акупунктуре, много лет занималась лечебной диетой (и была вынуждена к тому же приложить кое-какие ее положения к себе). Благодаря этому опыту я неоднократно убеждалась в том, что небольшие обдуманные изменения ежедневного питания постепенно начинают приносить значительную пользу. А иногда включение в рацион продуктов, которых вам уже давно не хватало, приводит к быстрому улучшению.

Основы рациона

Правильно питаясь каждый день, вы помогаете своему мозгу. Употребляйте как можно меньше сахара и избегайте продуктов, содержащих аллергены.

Питайтесь правильно каждый день

Включайте в свой рацион разнообразные продукты. Прежде всего, надо съедать как можно больше овощей, а также получать достаточное количество белка (протеинов). Хорошо, если протеины поступают в организм с каждым приемом пищи [52] . (Порция богатых белком продуктов должна быть примерно с вашу ладонь.)

Съедайте каждый день как минимум три порции [53] различных плодов – овощей и фруктов. Сможете больше – тем лучше. В идеале ваша тарелка каждый раз должна быть наполовину заполнена самыми разными овощами.

Фрукты тоже содержат много питательных веществ. Ягоды, как считается, особенно полезны для мозга (*Galli et al.,* 2006; *Joseph et al.,* 2003).

Минимум сахара

Следите за своим сахаром. Большое количество сахара в крови вредно действует на гиппокамп (*Wu et al.,* 2008). Нарушение обмена глюкозы связано у пожилых людей с умственными расстройствами (*Vessier and Gagnon,* 2000). Лучшей способ минимизировать количество потребляемого сахара – как можно меньше использовать рафинированный сахар, а также учитывать, что его особенно много в сладких напитках и в блюдах из рафинированной муки (например, хлебе, печенье, сладостях).

Избегайте продуктов, содержащих аллергены

Употребление продуктов, к которым вы особенно чувствительны, ведет к аллергическим реакциям и воспалительным процессам не только в желудочно-кишечном тракте, но и во всем организме. Хронические воспаления, даже не столь сильные, – страшные враги мозга. Например, известно, что особая чувствительность к клейковине (глютену) связана с различными неврологическими нарушениями (*Hadjivassiliou, Gunwale, and Davies - Iones,* 2002). Очень распространена аллергия на молочные продукты. Доказано, что для таких людей употребление молока связано с риском заболевания болезнью Паркинсона (*Park et al.,* 2005).

Итак, самые распространенные пищевые аллергены встречаются в

продуктах из коровьего молока (казеин) и содержащих глютен зернах (пшеница, овес, ячмень, рожь, полба), а также в сое. Наличие у вас той или иной пищевой аллергии может быть формально установлено с помощью лабораторного анализа крови. А неформально так. Попробуйте в течение недели-двух не употреблять продукты, которые вызывают у вас подозрение, и оцените: чувствуете ли вы себя бодрее, мыслите ли яснее, лучше ли у вас работает желудок, стали ли вы энергичнее?

Основные пищевые добавки, полезные для мозга

Витамины и минералы участвуют в тысячах метаболических процессов. Они поддерживают наше здоровье во всех его аспектах, в том числе работу мозга и психики (*Kaplan et al.,* 2007). Вот почему очень важно получать эти вещества в количестве достаточном для удовлетворения всех потребностей организма. Если у вас нет времени на приобретение натуральных органических продуктов и приготовление блюд из них, вы, вероятно, не получаете оптимальное количество витаминов и минералов из пищи. Следовательно, вам имеет смысл осторожно пользоваться биологически активными добавками (БАД).

Используйте богатые витаминно-минеральные комплексы

Хорошая мультивитаминно-минеральная добавка – ваш страховой полис. Она поможет вам получить широкий набор важных питательных веществ (нутриентов). Все нутриенты важны, но стоит обратить особое внимание на витамины группы *B* , поскольку они особенно значимы для здоровья мозга. Витамины *B* 12, *B* 6 и фолиевая кислота содействуют биохимическому процессу, известному под названием *метилирование* , который играет ключевую роль в выработке многих нейротрансмиттеров. При недостатке витаминов группы *B* в организме повышается уровень *гомоцистеина* (одна из аминокислот). Дефицит витаминов группы *B* и избыток гомоцистеина могут вызвать у старых людей ухудшение умственной деятельности и потерю памяти (*Clark et al.,* 2007; *Vogiatzoglou et al.,* 2008). Недостаток фолиевой кислоты способствует депрессии. Дополнительный ее прием в виде БАДа может уменьшить депрессивный синдром (*A. Miller,* 2008).

Принимайте жирные кислоты группы омега-3

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) группы омега-3 содержатся в первую очередь в рыбьем жире. Из всех необходимых организму ПНЖК докозагексаеновая кислота (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК) особенно значимы для мозга. В частности, они способствуют росту нейронов, поднятию настроения и замедлению возрастного ослабления памяти (*Ma et al.,* 2007; *Puri,* 2006; *Songh,* 2005; *Su et al.,* 2008). Докозагексаеновая кислота (ДГК) поставляет основной строительный

материал для центральной нервной системы, и ее наличие в достаточном количестве жизненно важно для мозга. Молекулы эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) обладают сильным противовоспалительным действием.

Ешьте побольше рыбы: желательно, чтобы ваш организм ежедневно получал минимум 500 мг ДГК и примерно столько же ЭПК (*Hyman,* 2009). Найдите качественный БАД, содержащий эти ПНЖК. Большинство людей предпочитают принимать рыбий жир в капсулах.

Если вы – вегетарианец, ежедневно съедайте по полной столовой ложке льняного масла [54] (с салатом, например, но не готовьте на нем). Хотя льняное масло содержит ДГК и ЭПК, у большинства людей их усвоение неполно и неэффективно. Поэтому добавляйте к льняному маслу 500 мг ДГК из водорослей.

Принимайте витамин Е в виде гамма-токоферола

Витамин *Е* (токоферол) – основной антиоксидант в клеточных мембранах мозга (*Ridd,* 2005). Самая доступная для организма форма витамина *Е* – гамма-токоферол, который поставляет в организм до 70 % общего количества витамина *Е* .

К сожалению, в пищевых добавках обычно содержится альфа-токоферол – иная форма витамина *Е* . Альфатокоферол, по-видимому, менее полезен. К тому же он растворяет гамма-токоферол, который вы получаете из обычной пищи. Может быть, поэтому, в частности, исследования пищевых добавок, содержащих витамин *Е* , дают неоднозначные результаты. Однако одно исследование показало, что у пожилых людей, получающих повышенную дозу витамина *Е* (преимущественно в виде гамматокоферола), снижается риск заболевания болезнью Альцгеймера и медленнее происходит возрастной спад умственной деятельности (*Vorris et al.,* 2005).

Нужны дальнейшие исследования, но пока кажется разумным принимать витамин *Е* , содержащий смесь разных токоферолов с преобладанием среди них гамма-токоферола. В БАДе должно содержаться примерно 400 МЕ токоферола (*Marz,* 1999), причем по крайней мере половину должен составлять гамма-токоферол (*Hyman,* 2009).

Питание, поддерживающее нейротрансмиттеры

На уровень нейротрансмиттеров можно влиять путем целенаправленного питания. Однако будьте осторожны. Начинайте с минимальных доз и слушайтесь своей природы: индивидуальная реакция значит очень много. Принимайте одновременно только одну добавку, дабы убедиться, прежде чем начать принимать другую, что первая для вас хороша. Если появляются неприятные побочные эффекты, немедленно прекращайте прием. Не пользуйтесь БАДами, одновременно принимая антидепрессант или другое подобное лекарство, если ваш врач не рекомендует вам совмещать их.

Серотонин

Серотонин связан с настроением, пищеварением и сном. Он вырабатывается из аминокислоты триптофана в два основных этапа: триптофан превращается в 5-гидрокситриптофан (5-ГТП), а тот – в серотонин. Для этих превращений требуются питательные кофакторы, в особенности железо и витамин *B* 6 (в виде пиридоксал-5-фосфата, или П5Ф) (*Murray et al.,* 2000). Следовательно, эти добавки могут помочь выработке серотонина. Если хотите, можете использовать их комбинацию.

Железо

Если вы чувствуете утомление или депрессию, скажите своему врачу, что, возможно, вашему организму не хватает железа. Кроме того, многие женщины из-за менструаций испытывают нехватку железа. Для диагностирования анемии необходим анализ крови. Если у вас действительно анемия, вы можете прибегнуть к содержащей железо пищевой добавке. Конкретная доза будет зависеть от результата анализа.

Витамин B6

Пиридоксин (витамин *B* 6) участвует в сотнях, может быть тысячах процессов метаболизма, включая выработку некоторых нейротрансмиттеров (например, серотонина). Принимайте по 50 мг витамин *B* 6 натощак по утрам.

5-гидрокситриптофан и триптофан

Принимайте по утрам 50–100 мг 5-ГТП или 50–100 мг триптофана перед сном (*Hyman,* 2009; *Varz,* 1999). Если основная ваша цель – поднять

себе настроение, принимайте 5-ГПТ именно по утрам. От него вам вряд ли будет хотеться спать, и эта форма триптофана стоит ближе к серотонину в цепочке химических превращений. Если у вас бессонница, начинайте с триптофана по вечерам: он с большей вероятностью улучшит ваш сон.

Норадреналин и дофамин

Норадреналин и дофамин – возбуждающие нейромедиаторы. Они поддерживают настроение, энергию и внимание. Процесс выработки этих нейротрансмиттеров начинается с аминокислоты *L* -фенилаланин. Она превращается в *L* -тирозин, а из него получается дофамин, который, в свою очередь, перерабатывается в норадреналин (*Murrey et al.,* 2000).

Как и в случае серотонина, железо и витамин *B* 6 (в форме P5P) – обязательные участники этого процесса. Поэтому снабжение организма железом и витамином *B* 6 может повысить уровень в нем дофамина и норадреналина. Поскольку лучше сначала оптимизировать уровень серотонина в организме, а затем – дофамина и норадреналина (а не наоборот), начинайте с диеты, благоприятствующей выработке серотонина. Соблюдайте ее недели две, потом начинайте думать о фенилаланине и тирозине.

На некоторых людей фенилаланиновые и тирозиновые добавки действуют тонизирующе. Если после приема этих добавок вы начинаете нервничать или перевозбуждаетесь, прекратите их принимать. Из осторожности начинайте с малой дозы – 500 мг или меньше. Принимайте добавки утром натощак. Если результаты вам нравятся, вы можете увеличить дозу до 1500 мг в день (*Hyman,* 2009). Из этих двух аминокислот тирозин – самая прямая дорога к выработке дофамина и норадреналина, поэтому его употребляют чаще, хотя некоторые предпочитают *L* -фенилаланин. Однако хороши и та и другая.

Ацетилхолин

Ацетилхолин поддерживает работу памяти и внимания. Для выработки этого нейротрансмиттера вам нужна богатая холином пища, например: желтки яиц (возможно, лучший источник холина), говядина, печень, жиры. Подумайте и о следующих пищевых добавках. Если вы решите употреблять их, вводите каждый раз по одной. Найдите наилучшую для вас индивидуальную добавку или их комбинацию (можно включить все три).

Фосфатидилсерин

Фосфатидилсерин (ФС) – главный фосфолипид в мозге и ключевой компонент клеточных мембран мозга. Фосфолипиды играют важную роль в связях между клетками мозга. ФС поддерживает ацетилхолин (*Pedata et al.,* 1985) и, возможно, помогает работе памяти. Вы можете принимать 100–

300 мг ФС в день (*Hyman,* 2009).

Ацетил-L-карнитин

Ацетил- *L* -карнитин, как полагают, помогает при проблемах с памятью и при болезни Альцгеймера, может быть благодаря воздействию на каналы распространения ацетилхолина (*Spagnoli et al.,* 1991). Попробуйте принимать его по 500–1000 мг в день утром натощак (*Hyman,* 2009). Если вы чувствительны к стимуляторам, к этому препарату стоит обратиться в последнюю очередь.

Гуперзин-А

Гуперзин-А – экстракт китайского мха, замедляет нарушения метаболизма и таким образом улучшает память и внимание (*Cheng Ren and Xi,* 1996; *Sun et al.,* 1999). Попробуйте принимать 200–500 мг препарата в день.

Вводите изменения снизу вверх

Наш мозг состоит из триллионов молекул, и большинство из них появилось из того, что мы когда-то положили в рот. Немного варьируя свою диету и добавки, вы можете постепенно изменять компоненты своего мозга с нижнего молекулярного уровня вверх. По мере того как физический субстрат вашего мозга будет улучшаться, вы, вероятно, почувствуете большие перемены к лучшему в своем соматическом и психическом состоянии, и ваша психологическая и духовная практика, включая методы, описанные в этой книге, станет еще плодотворнее.

Об авторах

Рик Хансон, доктор наук – нейрофизиолог и преподаватель медитации. С отличием окончил Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе. Один из основателей Веллспрингского института неврологии и созерцательной мудрости. Издает бюллетень *Wise Brain Bulletin* («Мудрый мозг»). Женат, имеет двоих детей.

Ричард Мендиус, доктор медицины, невролог, один из основателей Веллспрингского института неврологии и созерцательной мудрости. Преподает медицину в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе и Стэнфордском университете в Пало-Альто, Калифорния. Дает еженедельные уроки медитации в тюрьме Сэн-Квентин этого штата. Женат, отец троих детей.

Автор Вводных замечаний – Дэниел Зигель, доктор медицины, исполнительный директор института *Mindsight Institute* («Мысленный взор») и профессор-консультант психиатрии в Школе медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, автор книг *«Развивающееся сознание», «Внимательный мозг»* и других, а также издатель-основатель Нортоновской серии по вопросам межличностной нейробиологии.

Автор Предисловия – Джек Корнфилд, доктор наук, один из основателей Общества мудрой медитации в Барре, Массачусетс, и преподаватель-основатель Центра медитации Спирит Рок в Вудакре, Калифорния, автор многих книг, включая книги *«Тропа сердца»* и *«Мудрое сердце»* .

Список литературы

Allman, J., A. Hakeem, J. Erwin, E. Nimchinsy, and P. Hop. 2001. Theanterior cingulate cortex: The evolution of an interface betweenemotion and cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences* 935:107–117.

Amaro. 2003. *Small Boat, Great Mountain: Theravadan Reflectionson the Natural Great Perfection* . Redwood Valley, CA: Abhayagiri Buddhist Monastery.

Aron, A., H. Fisher, D. Mashek, G. Strong, H. Li, and L. Brown. 2005. Reward, motivation, and emotion systems associated withearlystage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology* 94:327–337.

Aspinwall, L. G. and S. E. Taylor. 1997. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin* 121:417–436.

Atmanspacher, H. and P. Graben. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos and Complexity Letters* 2:151–168.

Baars, B. J. 1997. In the theatre of consciousness: Global workspace theory, a rigorous scientific theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies* 4:292.

Balter, M. 2007. Brain evolution studies go micro. *Science* 315:1208–1211.

Bard, K. A. 2006. Are humans the only primates that cry? *Scientific American Mind* 17:83.

Bateson, M., D. Nettle and G. Robert. 2006. Cues of being watchedenhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters* 2:412–414.

Baumeister, R., E. Bratlavsky, C. Finkenauer and K. Vohs. 2001. Badis stronger than good. *Review of General Psychology* 5:323–370.

Begley, S. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a NewScience Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves.* New York: Ballantine Books.

Benson, H. 2000. *The Relaxation Response.* New York: Harper Paperbacks.

Bowles, S. 2006. Group competition, reproductive leveling and the evolution of human altruism. *Science* 314:1569–1572.

Brahm, A. 2006. *Mindfulness, Bliss and Beyond: A Meditator's Handbook* . Boston: Wisdom Publications.

Braver, T. and J. Cohen. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory. In *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII* , edited by S. Monsel

and J. Driver. Cambridge, MA: MITPress.

Braver, T., D. Barch and J. Cohen. 2002. The role of prefrontal cortex in normal and disordered cognitive control: A cognitiveneuroscience perspective. In *Principles of Frontal LobeFunction* , edited by D. T. Stuss and R. T. Knight. New York: Oxford University Press.

Brehony, K. A. 2001. *After the Darkest Hour: How Suffering Begins the Journey to Wisdom.* New York: Macmillan.

Brickman, P., D. Coates and R. Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners or accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology* 36:917–927.

Buschman, T. and E. Miller. 2007. Top-down versus bottomupcontrol of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices. *Science* 315:1860–1862.

Carter, O. L., D. E. Presti, C. Callistemon, Y. Ungerer, G. B. Liu and J. D. Pettigrew. 2005. Meditation alters perceptual rivalry in Tebetan Buddhist monks. *Current Biology* 15:412–413.

Cheney, D. L. and R. M. Seyfarth. 2008. *Baboon Metaphysics: The Evolution of a Social Mind* . Chicago: University of Chicago Press.

Cheng, D. H., H. T. Ren and C. Xi. 1996. Huperzine A., a novel promisin gacetylcholinesterase inhibitor. *NeuroReport* 8:97– 101.

Choi, J. and S. Bowles. 2007. The coevolution of parochial altruismand war. *Science* 318:636–640.

Clarke, R., J. Birks, E. Nexo, P. M. Ueland, J. Schneede, J. Scott,

A. Molloy and J. G. Evans. 2007. Low vitamin B-12 status and risk of cognitive decline in older adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 86:1384–1391.

Cohen, J., G. Aston-Jones and M. Gilzenrat. 2005. A systemslevelperspective on attention and cognitive control. In *Cognitive Neuroscience of Attention* , edited by M. Posner. New York: Guilford Press.

Coward, F. 2008. Standing on the shoulders of giants. *Science* 319:1493–1495.

Cunningham, W. and P. D. Zelazo. 2007. Attitudes and evaluations: A social cognitive neuroscience perspective. *Trends in Cognitive Sciences* 11:97–104.

D'Amasio, A. 2000. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness* . Orlando, FL: Harvest Books.

Davidson, R. J. 2004. Well-being and affective style: Neural substratesand biobehavioural correlates. *Philosophical Transactionsof the Royal Society* 359:1395–1411.

Dehaene, S., C. Sergent and J. Changeux. 2003. A neuronal networkmodel

linking subjective reports and objective physiological data during conscious perception. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100:8520–8525.

De Quervain, D. U. Fischbacher, V. Treyer, M. Schellhammer,

U. Schnyder, A. Buck and E. Fehr. 2004. The neural basis of altruistic punishment. *Science* 305:1254–1258.

De Waal, F. 2006. *Primates and Philosophers: How Morality Evolved* . Princeton, NJ: Princeton University Press.

Dobzhansky, T. 1973. Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. *American Biology Teacher* 35:125–129.

Dunbar, R. I. M. and S. Shultz. 2007. Evolution in the social brain. *Science* 317:1344–1347.

Dunn, E. W., L. B. Aknin and M. Norton. 2008. Spending money on others promotes happiness. *Science* 319:1687–1688.

Dusek, J. A., H. H. Out, A. L. Wohlhueter, M. Bhasin, L. F. Zerbini,

M. G. Joseph, H. Benson and T. A. Libermann. 2008. Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoSONE* 3:e2576.

Efferson, C., R. Lalive and E. Feh. 2008. The coevolution of cultural groups and ingroup favoritism. *Science* 321:1844–1849.

Eisenberger, N. I. and M. D. Lieberman. 2004. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science* 8:294–300.

Ekman, P. 2007. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* , 2nd ed. New York: Holt and Company LLC.

Engel, A. K., P. Fries and W. Singer. 2001. Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. *Nature Reviews Neuroscience* 2:704–716.

Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z.

Fatima and A. Anderson. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2:313–322.

Fisher, H. E., A. Aron and L. Brown. 2006. Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 361:2173–2186.

Fiske, S. T. 2002. What we know about bias and intergroup conflict, the problem of the century. *Current Directions in Psychological Science* 11:123–128.

Frederickson, B. L. 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment* Vol. 3: Article 0001a, posted online

March 7, 2000.

2001. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist* 56:218–226.

Frederickson, B. L. and R. Levenson. 1998. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Psychology Press* 12:191–220.

Frederickson, B. L., R. Mancuso, C. Branigan and M. Tugade. 2000. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24:237–258.

Fronsdal, G, trans. 2006. *The Dhammapada: A New Translation o fthe Buddhist Classic with Annotations.* Boston: Shambhala.

Galdi, S., L. Arcuri and B. Gawronski. 2008. Automatic mental associations predict future choices of undecided decision makers. *Science* 321:1100–1102.

Gallagher, S. 2000. Philosophical conceptions of the self: Implicationsfor cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences* 4:14–21.

Gallagher, H. and C. Frith. 2003. Functional imaging of "theory of mind." *Trends in Cognitive Sciences* 7:77–83.

Galli, R. L., D. F. Bielinski, A. Szprengiel, B. Shukitt-Hale and

J. A. Joseph. 2006. Blueberry supplemented diet reverses age-related decline in hippocampal HSP70 neuroprotection. *Neurobiology of Aging* 27:344–350.

Gaskin, S. 2005. *Monday Night Class* . Summertown, TN: Book Publishing Company.

Gibbons, A. 2008. The birth of childhood. *Science* 322:1040–1043.

Gillihan, S. and M. Farah. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin* 131:76–97.

Gluten sensitivity as a neurological illness. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 72:560–563.

Gottman, J. 1995. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last.* New York: Simon and Schuster.

Gould, E., P. Tanapat, N. B. Hastings, T. Shors. 1999. Neurogenesisin adulthood: A possible role in learning. *Trends in Cognitive Sciences* 3:186–192.

Gross, J. J. and O. P. John. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85:348–362.

Guastella, A. J., P. U. B. Mitchell and M. R. Dads. 2008. Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. *Biological Psychiatry* 305:3–5.

Gusnard, D. A., E. Abuja, G. I. Schulman and M. E. Raichle. 2001. Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: Relation to a default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:4259–

4264.

Hadjivassiliou, M., A. Gibson, G. A. B. Davies-Jones, A. J. Lobo,

T. J. Stephenson and A. Milford-Ward. 1996. Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness? *Lancet* 347:369–371.

Hadjivassiliou, M., R. A. Gunwale and G. A. B. Davies-Jones. 2002.

Haidt, J. 2007. The new synthesis in moral psychology. *Science* 316:998–1002.

Han, S. and G. Northoff. 2008. Culture-sensitive neural substrates of human cognition: A transcultural neuroimaging approach. *Nature Reviews Neuroscience* 9: 646–654.

Hanson, R., J. Hanson and R. Pollycove. 2002. *Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind and Intimate Relationships* . New York: Penguin.

Harbaugh, W. T., U. Mayr and D. R. Burghart. 2007. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives forcharitable donations. *Science* 316:1622–1625.

Hariri, A. R., S. Y. Bookheimer and J. C. Mazziotta. 2000. Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on thelimbic system. *Neuro Report* 11:43–48.

Hebb, D. O. 1949. *The organization of behavior*. New York: Wiley.

Herrmann, E., J. Call, H. Hernández-Lloreda, B. Hare and

M. Tomasello. 2007. Humans have evolved specialized skills ofsocial cognition: The cultural intelligence hypothesis. *Science* 317:1358–1366.

Hólzel, B. K., U. Ott, T. Gard, H. Hempel, M. Weygandt,

K. Morgen and D. Vaitl. 2008. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitiveand Affective Neuroscience* 3:55–61.

Hyman, M. 2009. *The Ultra Mind Solution* . New York: Scribner.

Jankowiak, W. and E. Fischer. 1992. Romantic love: A cross-cultural perspective. *Ethnology* 31:149–155.

Jha, A. P., J. Krompinger and M. J. Baime. 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience* 7:109–119.

Jiang, Y. and S. He. 2006. Cortical responses to invisible faces: Dissociating subsystems for facial-information processing. *Current Biology* 16:2023–2029.

Joseph, J. A., N. A. Denisova, G. Arendash, M. Gordon, D. Diamond,

B. Shukitt-Hale and D. Morgan. 2003. Blueberry supplementation enhances signaling and prevents behavioral defi-cits in an Alzheimer disease model. *Nutritional Neuroscience* 6(3):153–162.

Judson, O. 2007. The selfless gene. *Atlantic* , October, 90–97.

Kaplan, B. J., S. G. Crawford, C. J. Field and J. S. A. Simpson. 2007. Vitamins, minerals and mood. *Psychological Bulletin* 133:747–760.

Keeley, L. H. 1997 . *War Before Civilization: The Myth of the Peaceful Savage* . New York: Oxford University Press.

Kidd, P. 2005. Neurodegeneration from mitochondrial insufficiency: Nutrients, stem cells, growth factors and prospects for brain rebuilding using integrative management. *Alternative Medicine Review* 10:268–293.

Knoch, D., A. Pascual-Leone, K. Meyer, V. Treyer and E. Fehr. 2006. Diminishing reciprocal fairness by disrupting the right prefrontal cortex. *Science* 314:829–832.

Koch, C. and N. Tsuchiya. 2006. Attention and consciousness: Two distinct brain processes. *Trends in Cognitive Sciences* 11:16–22.

Kocsis, B. and R. P. Vertes. 1994. Characterization of neurons ofthe supramammillary nucleus and mammillary body that dischargerhythmically with the hippocampal theta rhythm in therat. *Journal of Neuroscience* 14:7040–7052.

Kornfield, J. 1996. *Teachings of the Buddha.* Boston: Shambhala.

Kosfeld, M., M. Heinrichs, P. Zak, U. Fischbacher and E. Fehr. 2005. Oxytocin increases trust in humans. *Nature* 435:673–676.

Kristal-Boneh, E., M. Raifel, P. Froom and J. Ribak. 1995. Heart ratevariability in health and disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 21:85–95.

Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore and B. Fischl. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuro Report* 16:1893–1897.

Leary, M. R., C. E. Adams and E. B. Tate. 2006. Hypo-egoic selfregulation: Exercising self-control by diminishing the influenceof the self. *Journal of Personality* 74:180–183.

Leary, M. R. and N. R. Buttermore. 2003. The evolution of the humanself: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal forthe Theory of Social Behaviour* 33:365–404.

Leary, M., E. Tate, C. Adams, A. Allen and J. Hancock. 2007. Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: Theimplications of treating oneself kindly. *Journal of Personality* 92:887–904.

LeDoux, J. E. 1995. Emotion: Clues from the brain. *Annual Review of Psychology* 46:209–235.

Legrand, D. and Ruby, P. 2009. What is self-specific? Theoretical investigation and critical review of neuroimaging results. *Psychological Review* 116: 252–282.

Lewis, M. D. 2005. Self-organizing individual differences in brain development. *Developmental Review* 25:252–277.

Lewis, M. D. and R. M. Todd. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligentaction. *Cognitive Development* 22:406–430.

Libet, B. 1999. Do we have free will? *Journal of Consciousness Studies* 6:47–57.

Licinio J., P. W. Gold and M. L. Wong. 1995. A molecular mechanism for stress-induced alterations in susceptibility to disease. *Lancet* 346:104–106.

Lieberman, M., N. Eisenberg, M. Crocket, S. Tom, J. Pfeifer and

B. Way. 2007. Putting feelings into words. *Psychological Science* 18:421–428.

Lilly, J. 2006. *The Deep Self: Consciousness Exploration in the Isolation Tank.* Nevada City, CA: Gateways Books and Tapes.

Linden, D. J. 2007. *The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams and God* . Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.

Luders, E., A. W. Toga, N. Lepore and C. Gaser. 2009. The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage 45* :672–678.

Luskin, F., M. Reitz, K. Newell, T. G. Quinn and W. Haskell. 2002. A controlled pilot study of stress management training of elderlypatients with congestive heart failure. *Preventive Cardiology* 5:168–174.

Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone and R. Davidson. 2008. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897.

Lutz, A., L. Greischar, N. Rawlings, M. Ricard and R. Davidson. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gammasynchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101:16369–16373.

Lutz, A., J. Lachaux, J. Martinerie and F. Varela. 2002. Guiding the study of brain dynamics by first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:1586–1591.

Lutz, A., H. A. Slager, J. D. Dunne and R. J. Davidson. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences* 12:163–169.

Ma, Q. L., B. Teter, O. J. Ubeda, T. Morihara, D. Dhoot, M. D. Nyby,

M. L. Tuck, S. A. Frautschy and G. M. Cole. 2007. Omega-3fatty acid

docosahexaenoic acid increases SorLA/LR11, a sorting protein with reduced expression in sporadic Alzheimer's disease (AD): Relevance to AD prevention. *The Journal of Neuroscience* 27:14299–14307.

Mackenzie, M. 2009. Enacting the self: Buddhist and Enactivistapproaches to the emergence of the self. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (in press).

MacLean, P. D. 1990. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions* . New York: Springer.

Maguire, E., D. Gadian, I. Johnsrude, C. Good, J. Ashburner,

R. Frackowiak and C. Frith. 2000. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97:4398–4403.

Main, M., E. Hesse and N. Kaplan. 2005. Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6 and 19 years of age: The Berkeley Longitudinal Study. In *Attachmentfrom Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies* , edited by K. E. Grossmann, K. Grossmann and E. Waters. New York: Guilford Press.

Maletic, V., M. Robinson, T. Oakes, S. Iyengar, S. G. Ball and J. Russell. 2007. Neurobiology of Depression: An Integrated View of Key Findings. *International Journal of Clinical Practice* 61:2030–2040.

Marz, R. B. 1999. *Medical Nutrition from Marz* , 2nd ed. Portland OR: Omni Press.

McClure, S. M., D. I. Laibson, G. Loewenstein and J. D. Cohen. 2004. Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. *Science* 306:503–507.

McCraty, R., M. Atkinson and D. Thomasino. 2003. Impact of aworkplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *Journal of Alternativeand Complementary Medicine* 9:355–369.

Messier, C. and M. Gagnon. 2000. Glucose regulation and brain aging: Nutrition and cognitive decline. *The Journal of Nutrition, Health and Aging* 4:208–213.

Meyer, J. S. and L. F. Quenzer. 2004. *Psychopharmacology: Drugs, the Brain and Behavior.* Sunderland, MA: Sinauer Associates.

Miller, A. 2008. The methylation, neurotransmitter and antioxidant connections between folate and depression. *Alternative Medicine Review* 13(3):216–226.

Moll, J., F. Krueger, R. Zahn, M. Pardini, R. Oliveira-Souza and J. Grafman. 2006. Human fronto-mesolimbic networks guidedecisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103:15623–15628.

Monfils, M-H., K. K. Cowansage, E. Klann and J. LeDoux. 2002. Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuationof fear memories. *Science* 324:951–955.

Morris, M. C., D. A. Evans, C. C. Tangney, J. L. Bienias, R. S. Wilson,
N. T. Aggarwal and P. A. Scherr. 2005. Relation of the tocopherol forms to incident Alzheimer disease and to cognitivechange. *American Journal of Clinical Nutrition* 81:508–514.

Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus and
J. F. Sheridan. 2003. Alterations in brain and immunefunction produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65:564–570.

Murray, R. K., D. K. Granner, P. A. Mayes and V. W. Rodwell. 2000. *Harper's Biochemistry* , 25th ed. New York: McGraw-Hill.

Nanamoli, B. and B. Bodhi. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (Teachings of the Buddha)*. Boston: Wisdom Publications.

Niedenthal, P. 2007. Embodying emotion. *Science* 316:1002.

Nimchinsky, E., E. Gilissen, J. Allman, D. Perl, J. Erwin and P. Hof. 1999. A neuronal morphologic type unique to humans and great apes. *Proceedings of the National Academy of Science* 96:5268–5273.

Norenzayan, A. and A. F. Shariff. 2008. The origin and evolution ofreligious prosociality. *Science* 322:58–62.

Nowak, M. 2006. Five rules for the evolution of cooperation. *Science* 314:1560–1563.

Oberman, L. M. and V. S. Ramachandran. 2007. The simulatingsocial mind: The role of the mirror neuron system and simulationin the social and communicative deficits of autism spectrumdisorders. *Psychology Bulletin* 133:310–327.

O'Reilly, R. 2006. Biologically based computational models of highlevel cognition. *Science* 314:91–94.

Pare, D., D. R. Collins and J. G. Pelletier. 2002. Amygdala oscillationsand the consolidation of emotional memories. *Trends in Cognitive Sciences* 6:306–314.

Park, M., G. W. Ross, H. Petrovitch, L. R. White, K. H. Masaki,
J. S. Nelson, C. M. Tanner, J. D. Curb, P. L. Blanchette and R.
D. Abbott. 2005. Consumption of milk and calcium in midlife and the future risk of Parkinson disease. *Neurology* 64:1047–1051.

Paus, T. 2001. Primate anterior cingulate cortex: Where motor control, drive and cognition interface. *Nature Reviews Neuroscience* 2:417–424.

Pedata, F., L. Giovannelli, G. Spignoli, M. G. Giovannini and
G. Pepeu. 1985. Phosphatidylserine increases acetylcholinerelease from cortical slices in aged rats. *Neurobiology of Aging* 6:337–339.

Peeters, G. and J. Czapinski. 1990. Positive-negative asymmetry

inevaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. In *European Review of Social Psychology: Volume 1* , edited by W. Stroebe and M. Hewstone. New York: Wiley.

Petrovic, P., R. Kalisch, T. Singer and R. J. Dolan. 2008. Oxytocin attenuates affective evaluations of conditioned faces andamygdala activity. *Journal of Neuroscience* 28:6607–6615.

Pitcher, D., L. Garrido, V. Walsh and B. C. Duchaine. 2008. Transcranial magnetic stimulation disrupts the perception andembodiment of facial expressions. *The Journal of Neuroscience* 28:8929–8933.

Posner, M. I. and M. K. Rothbart. 2000. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology* 12:427–441.

Puri, B. K. 2006. High-resolution magnetic resonance imaging sincinterpolation-based subvoxel registration and semi-automatedquantitative lateral ventricular morphology employing thresholdcomputation and binary image creation in the study of fattyacid interventions in schizophrenia, depression, chronic fatigue syndrome and Huntington's disease. *International Review of Psychiatry* 18:149–154.

Quirk, G. J., J. C. Repa and J. E. LeDoux. 1995. Fear conditionin genhances short-latency auditory responses of lateral amygdalaneurons: Parallel recordings in the freely behaving rat. *Neuron* 15:1029–1039.

Rabinovich, M., R. Huerta and G. Laurent. 2008. Transient dynamics for neural processing. *Science* 321:48–50.

Raichle, M. 2006. The brain's dark energy. *Science* 314:1249–1250.

Raichle, M. and D. Gusnard. 2002. Appraising the brain's energy-budget. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:10237–10239.

Raichle, M. E., A. M. MacLeod, A. Z. Snyder, W. J. Powers, D. A. Gusnard and G. L. Shumlan. 2001. A default mode of brainfunction. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:676–682.

Rasia-Filho, A., R. Londero and M. Achaval. 2000. Functional activitiesof the amygdala: An overview. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 25:14–23.

Rilling, J., D. Gutman, T. Zeh, G. Pagnoni, G. Berns and C. Kilts. 2002. A neural basis for social cooperation. *Neuron* 35:395–405.

Robinson, P. 2007. How to fill a synapse. *Science* 316:551–553.

Rosenberg, M. 2008 Second Edition. *Nonviolent Communication: A Language of Life* . Chicago: Puddledancer Press.

Sapolsky, R. M. 1998. *Why Zebras Don't Get Ulcers* . New York: W. H. Freeman Co.

Schechner, S. 2008. Keeping love alive. *Wall Street Journal* , February 8, W1.

Schore, A. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self.* New-York: W. W. Norton.

Seligman, M. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* . New York: Vintage/Random House.

Semaw, S., S. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor,

N. Fesseha and K. Mowbray. 1997. 2.5-million-year-old stone tools from Gona, Ethiopia. *Nature* 385:333–336.

Shantideva. 1997. *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the-Bodhicharyavatara* . Boston: Shambhala.

Shutt, K., A. MacLarnon, M. Heistermann and S. Semple. 2007.

Grooming in Barbary macaques: Better to give than to receive?

Biology Letters 3:231–233.

Siegel, D. J. 2001. *The Developing Mind* . New York: Guilford Press.

Silk, J. B. 2007. Social components of fitness in primate groups. *Science* 317:1347–1351.

Simpson, S. W., J. Quade, N. E. Levin, R. Butler, G. Dupont-Nivet,

M. Everett and S. Semaw. 2008. A female *Homo erectus* pelvis from Gona, Ethiopia. *Science* 322:1089–1092.

Singer, T. 2006. The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30:855–863.

Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, H. Kaube, R. J. Dolan and

C. D. Frith. 2004. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 303:1157–1162.

Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, K. Stephan, R. Dolan and

C. Frith. 2006. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439:466–469.

Singh, M. 2005. Essential fatty acids, DHA and human brain. *Indian Journal of Pediatrics* 72:239–242.

Spagnoli, A., U. Lucca, G. Menasce, L. Bandera, G. Cizza, G. Forloni, M. Tettamanti, L. Frattura, P. Tiraboschi, M. Comelli, U. Senin, A. Longo, A. Petrini, G. Brambilla, A. Belloni, C. Negri,

F. Cavazzuti, A. Salsi, P. Calogero, E. Parma, M. Stramba-Badiale, S. Vitali, G. Andreoni, M. R. Inzoli, G. Santus, R. Caregnato, M. Peruzza, M. Favaretto, C. Bozeglav, M. Alberoni, D. de Leo, L. Serraiotto, A. Baiocchi, S. Scoccia, P. Culotta and

D. Ieracitano. 1991. Long-term acetyl-L-carnitine treatment in Alzheimer'sdisease. *Neurology* 41:1726.

Spear, L. P., 2000. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience Biobehavior Review* 24:417–463.

Stern, D. 2000. *The Interpersonal World of the Infant.* New York: Basic Books.

Su, K., S. Huang, C. Chiub and W. Shenc. 2003. Omega-3 fatty acids in major depressive disorder: A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *European Neuropsychopharmacology* 13:267–271.

Sumedho, A. 2006. Trust in awareness. Talk given at Chithurst Monastery, Chithurst, UK, February 25.

Sun, Q. Q., S. S. Xu, J. L. Pan, H. M. Guo and W. Q. Cao. 1999. Huperzine-A capsules enhance memory and learning performancein 34 pairs of matched adolescent students. *Zhongguoyao li xue bao* [*Acta Pharmacologica Sinica*] 20:601–603.

Takahashi, H., M. Kato, M. Matsuura, D. Mobbs, T. Suhara and Y. Okubo. 2009. When your gain is my pain and your pain ismy gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science* 323:937–939.

Tanaka, J., Y. Horiike, M. Matsuzaki, T. Miyazka, G. Ellis-David and H. Kasai. 2008. Protein synthesis and neurotrophin-dependent structural plasticity of single dendritic spines. *Science* 319:1683–1687.

Tang, Y., Y. Ma, J. Wang, Y. Fan, S. Feg, Q. Lu, Q. Yu, D. Sui,

M. Rothbart, M. Fan and M. Posner. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104:17152–17156.

Taylor, S. E., L. C. Klein, B. P. Lewis, T. L. Gruenewald, R. A. R. Gurung and J. A. Updegraff. 2000. Biobehavioral responsesto stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review* 107:411–429.

Thera, N. 1993. The four sublime states: Contemplations on love, compassion, sympathetic joy and equanimity. Retrieved fromhttp://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html on April 3, 2009.

Thompson, E. 2007. *Mind in Life: Biology, Phenomenology and the Sciences of Mind* . Cambridge, MA: Harvard University Press.

Thompson, E. and F. J. Varela. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences* 5:418–425.

Tucker, D. M., D. Derryberry and P. Luu. 2000. Anatomy and physiology of human emotion: Vertical integration of brain stem, limbic and cortical systems. In *Handbook of the Neuropsychology of Emotion* , edited by J. Borod. London: Oxford University Press.

Vaish, A., T. Grossmann and A. Woodward. 2008. Not all emotion sare created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin* 134:383–403.

Vaitl, D., J. Gruzelier, G. Jamieson, D. Lehmann, U. Ott, G. Sammer,
U. Strehl, N. Birbaumer, B. Kotchoubey, A. Kubler, W. Miltner,
P. Putz, I. Strauch, J. Wackermann and T. Weiss. 2005. Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin* 133:149–182.

Vogiatzoglou, A., H. Refsum, C. Johnston, S. M. Smith, K. M. Bradley, C. de Jager, M. M. Budge and A. D. Smith, 2008. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwellingelderly. *Neurology* 71:826–832.

Walsh, R. and S. L. Shapiro. 2006. The meeting of meditative discipline sand Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist* 61:227–239.

Wilson, E. O. 1999. *Consilience: The Unity of Knowledge* . London: Random House/Vintage Books.

Wolf, J. L. 1995. Bowel function. In *Primary Care of Women* , edited by K. J. Carlson and S. A. Eisenstat. St. Louis, MO: Mosby-Year Book, Inc.

Wu, W., A. M. Brickman, J. Luchsinger, P. Ferrazzano, P. Pichiule, M. Yoshita, T. Brown, C. DeCarli, C. A. Barnes, R. Mayeux,
S. Vannucci and S. A. Small. 2008. The brain in the age of old: The hippocampal formation is targeted differentially by diseases of late life. *Annals of Neurology* 64:698–706.

Yamasaki, H., K. La Bar and G. McCarthy. 2002. Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:11447–11451.

Yang, E., D. Zald and R. Blake. 2007. Fearful expressions gain preferential access to awareness during continuous flash suppression. *Emotion* 7:882–886.

Young, L. and Z. Wang. 2004. The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience* 7:1048–1054.

Zelazo, P. D., H. H. Gao and R. Todd. 2003. The development of consciousness. In *The Cambridge Handbook of Consciousness* , edited by P. D. Zelazo, M. Moscovitch and E. Thompson. New York: Cambridge University Press.

Алфавитный указатель

А

Аллергия 285
Алчность 30, 73, 127
Ацетилхолин 57, 291

Б

Бдительность 62, 205, 229
Безмятежность 152, 209,
261 Благодать 252
Блаженство (блаженное чувство) 246

В

Вазопрессин 58, 163
Вариабельность сердечного ритма (ВСР) 109
Вегетативная нервная система 83, 104, 125
Витамин *В* 6 289
Витамин *Е* (см. *Токоферолы*) 287
Внимания индивидуальные особенности; 225
направленность; 239 удержание 239
Внимания сосредоточение на дыхании; 114
на своем теле 108
Внутренний словесный поток (внутренняя речь, рассуждение, комментарий; см. еще *Планирование*) 109
Вожделение (желание обладать чем-то, см. еще: *Алчность*) 41, 141

Г

Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) 57
Гамма-волны (мозга) 28, 248
Гештальт (неделимый единый образ)231
Гиппокамп 20, 55, 56, 75, 78, 285
Глубокий выдох 107
Глютамат 57
Гомоцистеин 286

Д

Диафрагмальное дыхание 106
Добродетель 30, 68, 168, 184
Добродетельная твердость 174
Дофамин 36, 57, 93, 128, 222, 290
Дхъяна (состояние высшей сосредоточенности в буддизме)238

И

Исконное переживание своего существования (бытия) 246
Истинное «я» (истинная сущность) 33, 86

К

Концентрация, фокус (см. *Сосредоточенность*) 33, 108, 200, 239
Кортизол 58, 75, 112

Л

Лимбическая система 26, 52, 77
Личностно значимый, значимый (об информации, событии) 264
Личность 47, 118, 174, 213,263

М

Медитация 14, 28, 31, 111, 200, 238, 250
Метилирование 286
Миелинизация 161
Миндалевидное тело 55, 74,
128, 132 Мозолистое тело 77
Мудрость 30, 236

Н

Настороженность 62, 92, 116, 229
Невежество 64, 120, 169
Невозмутимость 141
Независимая добродетель 184
Нейромодуляторы 57, 77, 128
Нейропептиды 57
Нейропластичность 97
Нейропсихология 28
Нейротрансмиттеры (нейромедиаторы) 21,36, 48, 51, 57, 197, 288
Норадреналин 57, 75, 82, 136, 290

О

Окситоцин 58, 79, 94, 163
Оперативная память (рабочая память) 131, 182, 222
Опиоиды 57
Ось гипоталамус – гипофиз– надпочечники (ГГН) 74, 79, 88, 166
Отождествление (с кем-то, чем-то) 212, 269

П

Парасимпатическая нервная система 31, 83, 104
Паттерн (нейронный) 59, 63, 95, 233, 259
Переживание (чувство, ощущение; см. еще *Состояние*) внутреннего единства; 253
восхищения; 253
радости; 253
расширения сознания; 248
связи со всем миром (см. еще *Сопричастие*). 279
Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) группы омега-3 287
Последовательной релаксации метод 106
Потребность в стимулировании (новых стимулах) 221
Префронтальная (или лобная) кора (кора лобных долей мозга) 31, 52, 77, 128
Преходящая суть бытия 196
Прикосновение к губам 107
Принцип «здесь и сейчас» 249
Пробуждение (см. еще *Прозрение, Просветление*) 9
Прозрение (озарение) 116, 184
Просветление 246
Прямая спина 113
Пустое пространство 144

Р

Равновесие внутреннее 108
Релаксация (расслабление) 105
Речевые центры (в мозге) 137, 230, 231

С

Самость 260, 267
Сенсорная депривация 221
Серотонин 48, 57, 289
Симпатическая нервная система 75, 84, 146
Синапс 21, 32, 49, 95
Соблюдение границ 187
Собственный кодекс взаимоотношений 188
Созерцание 24, 245
Сознания единство; 231
объекты (содержание); 232
поле; 146, 232
полнота; 113
пространство; 149
свет (сияние); 172
ясность 204, 229
Сопереживание (сострадание, сочувствие; см. еще *Эмпатия*) 31, 68, 155, 160
Сопричастность 179, 183, 256
Сосредоточенность (см. еще Внимание)30, 237
Состояние (см. также *Переживание*)
внутренней наполненности; 18, 244
покоя; 12
умиротворения 83
Страдание 41
Субъектность 262

Т

Токоферолы (витамин *Е*)
альфа-токоферол; 288
гамма-токоферол 287
Трансцендентальное 28

У

Уступание 275

Ф

Фолиевая кислота 286
Функциональная магнитная томография 23

Ч

Чувственный тон (эмоциональная окраска: позитивная, негативная) 54, 148

Э

Эго (*см. тж* . мнимое «я») 210, 255
Электроэнцефалограмма 28
Эмпатия 111, 155, 171, 174
Эндорфины 57, 163 Эстроген 58

Примечания

1

Другой распространенный вариант русской транслитерации имени Ajahn – Ачаан. – *Прим. ред.*

2

Это английское слово в научной литературе принято в первую очередь переводить термином «психика», но слово « *mind* » в данном контексте может означать также «душа», «ум», «разум». – *Прим. ред.*

3

Кора лобных долей больших полушарий мозга. – *Прим. ред.*

4

Феодосий Григорьевич Добржанский (Добжанский) (1900–1975) – американский ученый-зоолог, генетик, энтомолог, теистический эволюционист украинского происхождения.

5

Гиппокамп входит в подкорковую лимбическую систему, которая относится к древнему мозгу – «мозгу рептилии». – *Прим. ред.*

6

Есть еще близкое понятие «эмоциональная окраска». Соответственно, тон этой окраски может быть позитивный, негативный, двойственный, противоречивый и т. п. (с учетом всех нюансов нашего эмоционального отношения к чему-то). – *Прим. ред.*

7

Pema Chödrön (урожденная *Deirdre Blomfield-Brown*) – американка, ставшая тибетской буддистской монахиней. – *Прим. перев.*

8

Yongey Mingyur Rinpoche – известный тибетский буддист, мастер и учитель медитации. – *Прим. перев.*

9

В оригинале здесь использовано слово « *dart* », что можно перевести не только как «стрела» или «дротик», но и как «жало», т. е. «первичное жало существования», либо – более обобщенно – «первичный вызов существования» – *Прим. ред.*

10

Сенсорная – значит «воспринимаемая», «чувственная» информации, т. е. приходящая от органов чувств. – *Прим. ред.*

11

Ганглии и другие глубинные *ядерные* структуры мозга, а также гиппокамп, миндалевидное тело и пр., хотя и расположены в «подкорке»

(т. е. в глубине мозга, под корой больших полушарий), тоже содержат серое вещество, подобно поверхностной коре. Это древнейшая кора, возникшая еще у рептилий. – *Прим. ред.*

12

В том числе гиппокамп «заведует» эмоциональной памятью, особенно более долговременными комплексами эмоций – чувствами (чувство любви, например). – *Прим. ред.*

13

Паттерн – своего рода нейронный шаблон возбуждения – функциональный (временный) ансамбль нейронов, активизирующихся вместе при определенном действии, поведении, воспоминании. – *Прим. ред.*

14

Этот комментирующий всё на свете внутренний голос вездесущего рассудка в духовных практиках именуют *словесным шумом* , поскольку именно неумолкаемая внутренняя речь, с ее препарирующим всё на свете анализом и склонностью к тревожным прогнозам, нередко и служит тем самым «вторичным дротиком» – источником надуманных страданий. Практика медитации и погружения в собственное тело призвана в первую очередь устранить этот внутренний словесный поток, оставив лишь «чистое сознание». – *Прим. ред.*

15

В оригинале « *Mindfulness Meditation* », что можно перевести еще как «Медитация сосредоточения», однако для буддизма понятие «полнота сознания» является ключевым. – *Прим. ред.*

16

Притом важно расслабить все остальные мышцы, кроме тех, которые поддерживают прямую спину (это способствует состоянию, сочетающему расслабление с бдительным вниманием), в том числе важно не очень напрягать шею: голова чуть-чуть наклонена вперед, как на изображениях медитирующего Будды. – *Прим. ред.*

17

В восточных духовных практиках принято разграничивать *сознание* и *мышление* (рассудочную деятельность, внутренний «словесный шум»). Чистое сознание, которого стремятся достичь во время медитации, – это так называемое полное сознание (бдительность, полное присутствие в настоящем моменте), но без мышления – сознание, освобожденное от суетного потока мыслей, «пережевывания» проблем, эмоций, планирования дел. – *Прим. ред.*

18

Выделение таких ролевых ипостасей нашего «я» – традиция психологического подхода, который называется *транзактный анализ* . Основатель транзактного анализа Эрик Бёрн выделял в человеческом эго три ипостаси: Ребенок / Родитель / Взрослый. – *Прим. ред.*

19

Южноафриканский мальчик, с рождения больной СПИДом. За свою короткую жизнь (1989–2001) он успел многое сделать для осознания людьми ужаса этой эпидемии. Телеканал SABC'3 поставил его на пятое место в рейтинге величайших южноафриканцев. – *Прим. перев.*

20

Ньянапоника Тхера, или Ньянапоника Махатхера, (1901–1994) – буддистский монах родом из Германии, урожденный Зигмунд Фенигер (*Siegmund Feniger*), живший в Шри-Ланке. – *Прим. перев.*

21

Henry David Thoreau (1817–1862) – американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель. – *Прим. перев.*

22

Аджан (Ачаан) Сумедхо – Учитель Сумедхо (Лонг По Шумедо) – мастер традиции Лесной Сангхи, почитаемый буддистами Запада. – *Прим. перев.*

23

Дзен – течение в буддизме, зародившееся в Китае и получившее распространение на всем Дальнем Востоке. – *Прим. перев.*

24

Шри Рамана Махараши (30 декабря 1879 – 14 апреля 1950) – известный индийский философ и мудрец. – *Прим. перев.*

25

Социальные роли мужчины и женщины – стереотипы поведения, традиционно предписываемые той или иной культурой. (Гендерные – значит половые в социальном смысле.) – *Прим. ред.*

26

Генри Уодсворт Лонгфелло (1807–1882) – американский поэт, автор «Песни о Гайавате» и других поэм и стихотворений. – *Прим. перев.*

27

Автор, видимо, имел в виду известное состояние глубокого покоя (убежища), которое дарит *полное сознание* (в буддистском смысле слова), в отличие от более привычного нам рационального «осознания» (которое, правда, тоже работает очень эффективно, но не выводит нас из плена

страдания). – *Прим. ред.*

28

Дорсо-латеральная – значит задняя боковая часть. – *Прим. ред.*

29

Вентро-медиальные – означает «нижние срединные». – *Прим. ред.*

30

Если вы хотите развивать способность эмпатии, не стоит слишком часто представлять этот рубеж между собой и другим человеком. Такой прием уместен лишь для некоторых крайних случаев (например, случаев эмоционального манипулирования вами, давления на вас). – *Прим. ред.*

31

Джецунма Тензин Палмо – одна из первых западных женщин, получившая монашеское посвящение в тибетской традиции. – *Прим. ред.*

32

Шантидейва – выдающийся индийский мыслитель, буддистский монах VIII века. – *Прим. перев.*

33

Традиционный буддистский текст в стихах, приписываемый самому Будде. – *Прим. перев.*

34

Существует несколько известных социальных практических программ психотерапевтической и духовной направленности, которые включают 12 шагов. В частности, 12-шаговую программу проходят члены добровольных обществ «Анонимные алкоголики». Эта программа призвана помочь алкоголику духовно и психологически преодолеть свою болезнь – зависимость от алкоголя (поскольку вылечить алкоголизм медицинскими средствами невозможно). – *Прим. ред.*

35

Буддисты говорят: тьма (т. е. зло) не может устоять перед светом [Сущего] (т. е. полного Сознания). – *Прим. ред.*

36

Это не противоречит рекомендации заботиться о себе и быть внимательным к своим внутренним ощущениям, так как в духовных практиках различают благую внутреннюю сущность человека и его амбициозное эго – кичливое «я» с маленькой буквы. – *Прим. ред.*

37

Обычно это любая сидячая поза, но обязательно с прямой спиной (!). При этом все мышцы тела расслаблены (в том числе не следует сильно напрягать мышцы шеи), напряжены только мышцы, поддерживающие

спину, что и обеспечивает сочетание бдительного внимания и расслабленности. – *Прим. ред.*

38

Уильям Джеймс (1842–1910) – американский философ и психолог, один из великих классиков и основателей научной психологии. – *Прим. ред.*

39

Говоря о внимании, автор использует здесь не только слово « *attention* », которое однозначно переводится как «внимание», но и термин « *mindful* », означающий скорее «полноту сознания» (или осознавания) – ключевое понятие восточных духовных практик. Полнота сознания (которую не следует путать с непрерывным «думаньем» – суетливой работой тревожного рассудка) неизбежно подразумевает и полную концентрацию на настоящем моменте – пребывание в состоянии «здесь» и «сейчас» (другое ключевое понятие духовных практик). – *Прим. ред.*

40

Эксперименты, воспроизводящие искусственные условия *сенсорной депривации,* впервые были проведены в середине XX века и теперь относятся к разряду классических. – *Прим. ред.*

41

Здесь речь идет о неумолкающем потоке внутренней речи, комментирующей наши действия, и нашей привычке «обдумывать» что-то параллельно тому, что происходит сейчас. Все это отвлекает наше внимание от настоящего момента – мешает его полному осознанию. – *Прим. ред.*

42

Согласно философии всех восточных духовных традиций, изначальная *беспричинная* радость – радость от самого существования – и восхищение перед жизнью свойственны всем живым существам. Дети тоже наполнены этими чувствами, но по мере взросления отучаются от них. Детей приучают к тому, что для радости должны быть какие-то материальные причины (удовольствия, похвалы, подарки), а «радость без причины – признак дурачины» и т. п. – *Прим. ред.*

43

Буддистский монах, основатель всемирной гуманитарной организации «Праджнопая», директор-учредитель действующего под эгидой Его Святейшества Далай-ламы «Центра за этику и ценности, ведущие к трансформации» при Массачусетском технологическом институте. – *Прим. перев.*

44

Эйхэй Догэн (1200–1253) – японский мыслитель, патриарх дзен, основатель японской школы Сото. – *Прим. перев.*

45

Автор использует слово « *subjectivity* », которое в зависимости от контекста можно перевести по-разному. Очевидно, что в данном контексте речь идет не о «субъективности», т. е. пристрастности нашего восприятия, а о том, что философы называют термином «субъектность». Субъектность просто указывает на принадлежность чего-то субъекту, т. е. отдельно взятому существу, противопоставленному миру в целом. – *Прим. ред.*

46

Личностно значимый – значит касающийся интересов, эмоций, жизненных событий, убеждений, смыслов и ценностей конкретного человека (данной личности). Проще говоря, речь идет об информации, которая так или иначе затрагивает лично вас. – *Прим. ред.*

47

Речь идет об уходящих в небытие туманных границах *момента сейчас* , разделяющих его с тем, что было до этого момента (это уже прошлое), и тем, что наступит после него (неведомое будущее – неопределенное, несмотря на то что оно, вероятно, наступит через несколько секунд). – *Прим. ред.*

48

Бакминстер Фулер (1895–1983) – американский архитектор, дизайнер, инженер и изобретатель. – *Прим. пер.*

49

Речь идет об организаторских функциях, управляющих всей нашей деятельностью, которыми ведает кора лобных долей мозга. – *Прим. ред.*

50

К фундаментальным (базовым) потребностям, помимо чисто биологических (вроде пищевой), относят в первую очередь чувство безопасности (защищенности). Потребность в безопасности обеспечивается, когда кто-то с теплотой заботится о нас (особенно это относится к заботе родителей о ребенке). А во взрослом возрасте доброе принятие самого себя *таким, какой вы есть* (без постоянной критики, самобичевания), позволяет удовлетворять свою потребность в безопасности (чьей-то поддержке, заботе). И значит, вам не надо доказывать другим, что вы какой-то особый (чтобы добиться их одобрения в свой адрес). Именно об этой истине говорят духовные традиции, призывающие сначала полюбить (принять таким, как есть) себя самого, прежде чем идти по пути самосовершенствования. Без такого принятия

совершенствование невозможно, поскольку ваша базовая потребность в безопасности (т. е. *здесь* самопринятии) не удовлетворена. Это все равно что голодного призывать к духовному росту вместо того, чтобы сначала накормить его. – *Прим. ред* .

51

Согласно философии буддизма и других восточных духовных практик (дао, индуизм), пустое пространство – это и есть тот Абсолют, Источник, то Сущее, то Великое Безмолвие и покой, из которого все возникает и куда все уходит. Это вечное и безграничное пространство сознания – пространство, которое само есть *Ничто* , но при этом является Источником Бытия – порождает все *временные явленные формы* , позволяет всему быть: планетам, звездам, минералам, животным, растениям, людям, вирусам, всевозможным предметам, бурям, ураганам, теплому ветерку, ласковым солнечным лучам, нашим мыслям, чувствам, поступкам и т. п. – *Прим. ред.*

52

Белки содержатся не только во всех видах мяса, рыбы и в молочных продуктах. Их много в орехах, крупах, бобовых овощах. Кроме того, в умеренных количествах они есть практически во всех овощах. Однако далеко не все специалисты по питанию рекомендуют потреблять много белков, в том числе специалисты по здоровью мозга. Мозг, несомненно, нуждается в протеинах, но, скажем, животные белки (мясо, рыба) обычно советуют употреблять не более трех порций в неделю (при этом одна порция мяса не должна превышать 130–170 г; к рыбе эти ограничения не относятся). Такого количества протеинов более чем достаточно для покрытия потребностей мозга и поддержания здорового метаболизма, особенно если при этом человек потребляет много самых разнообразных овощей, среди которых картофель составляет минимальную часть. (Некоторое ограничение животных белков способствует сохранению нормального уровня холестерина, а значит, снижает риск развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, различных видов слабоумия (деменции), метаболического синдрома, диабета и ожирения.) – *Прим. ред.*

53

Условная американская порция по объему приравнивается к большой чашке 250 мл. – *Прим. ред.*

54

Горчичное и рапсовое масло тоже очень богато этими важными жирными кислотами (ДГК и ЭПК). – *Прим. ред.*