

## Легкость бытия

Вернемся к Ричи в момент пребывания на ретрите с Гоенкой в Дальхузи. Откровение пришло к Ричи на седьмой день во время часа неподвижности, который начинается с обещания не совершать никаких движений, несмотря на мучительный дискомфорт.

Практически с самого начала этого бесконечного часа привычная боль в правом колене Ричи, теперь усилившаяся из-за обещания не двигаться, перешла от пульсирующих ударов к состоянию, схожему с настоящей пыткой. Но затем, сразу после того, как боль достигла невыносимой точки, что-то изменилось: осознание Ричи.

Внезапно то, что было болью, превратилось в серию ощущений — пощипывание, жжение, давление. Но колено больше не болело. «Боль» растворилась в волнах вибраций без тени эмоционального реагирования.

Концентрация лишь на ощущениях означает полную переоценку природы боли. Вместо заикливания на ней само обращение внимания на боль распалось на тонкие ощущения. То, что исчезло, не менее важно: психологическое сопротивление (и негативные чувства) этим ощущениям.

Боль не исчезла, но Ричи изменил свое отношение к ней. Было лишь чистое ощущение, а не та самая *моя боль* в сочетании с привычным потоком тягостных мыслей.

Хотя, когда мы сидим, то обычно не замечаем едва уловимые изменения позы; эти незначительные движения облегчают стресс, который накапливается в теле. Когда вы не двигаетесь, этот стресс

может перерасти в мучительную боль. Если вы, как и Ричи, сканируете эти ощущения, значимая перемена в вашем отношении к собственному опыту может возникнуть, когда чувство «боли» растворится в водовороте физических ощущений. [ 153 ]

В тот час Ричи, обладавший научной подготовкой, осознал благодаря своему личному опыту: то, что мы называем болью, представляет собой объединение множества составных соматических ощущений, из которого и возникает название. В его измененном восприятии боль стала лишь идеей, ментальным названием, которое накладывает концептуальную маску на то, что возникает из разношерстного совпадения ощущений, восприятий и настойчивых мыслей.

Это принесло Ричи новое яркое ощущение того, какой объем ментальной активности происходит в нашем уме за кулисами, на которую мы не обращаем внимания. Он понял, что наш опыт основан не на прямом восприятии происходящего, а в гораздо большей степени на наших ожиданиях и проекциях, укоренившихся мыслях и реакциях, которые возникают в ответ на событие, и на бездонном море нейронных процессов. Мы живем в мире, который наш ум построил себе, вместо того чтобы воспринимать бесконечные детали происходящего.

Это привело Ричи к научному озарению: сознание выступает в роли интегратора, соединяя огромное количество элементарных ментальных процессов, большинство из которых мы не замечаем. Мы знаем их конечный продукт — *мою боль*, — но обычно не осознаем бесчисленные элементы, которые образуют это восприятие.

В то время как в современной когнитивной науке это понимание воспринимается как нечто данное, в дни ретрита в Дальхузи такого понимания не существовало. У Ричи не было никаких подсказок, кроме трансформации его собственного осознания.

В первые дни ретрита Ричи иногда менял свою позу, чтобы облегчить дискомфорт в коленях или спине. Но после того озарения

[ 154 ] Ричи мог оставаться неподвижным как скала во время марафонских сеансов медитации до трех часов или даже дольше. Благодаря радикальной внутренней перемене Ричи казалось, что он может просидеть не двигаясь, несмотря ни на что.

Ричи понял, что, если мы правильным образом направляем внимание на природу нашего опыта, он кардинально изменяется. Час неподвижности показал, что в каждый момент нашей жизни мы конструируем собственный опыт вокруг нарратива, в котором являемся звездами, — и что мы можем разрушить историю, в которую поместили себя, применив верный вид осознания.

### Как мозг создает нас

Маркус Райхл был поражен — и обеспокоен. Райхл, нейроученый из Университета Вашингтона в Сент-Луисе, проводил новаторское исследование мозга, чтобы определить, какие нейронные области активировались при разной умственной деятельности. Чтобы провести такое исследование в 2001 году, Райхл использовал традиционную для тех времен стратегию: сравнивал активную задачу с базовым уровнем, где участник ничего не делал. Что его беспокоило: во время выполнения очень сложных в когнитивном плане заданий, например при последовательном вычитании из 1475 числа 13, отключался ряд областей мозга.

Стандартное предположение сводилось к тому, что подобная сложная умственная деятельность всегда повышает активность в областях мозга. Но *деактивация*, выявленная Райхлем, была систематическим паттерном, сопровождающим переход от статичного базового уровня «ничегонеделания» до выполнения любых видов умственной деятельности.

Другими словами, даже когда мы ничего не делаем, есть участки мозга, проявляющие высокую активность, даже более активные, чем те, которые задействованы в работе над сложным когнитивным

заданием. В то время как мы работаем над сложной умственной задачей, например хитроумным вычитанием, эти участки мозга за- [ 155 ]  
тихают.

Его наблюдение подтвердило загадочный факт, который уже давно существовал в мире науки о мозге: несмотря на то, что мозг составляет лишь 2% массы тела, он использует около 20% метаболической энергии тела, как было подсчитано на основе потребления кислорода. Этот уровень потребления остается более или менее постоянным независимо от того, чем мы занимаемся, в том числе и ничегонеделанием. По-видимому, мозг остается таким же загруженным и когда мы расслаблены, и когда находимся в процессе умственной деятельности.

Так где же находятся все те нейроны, взаимодействующие друг с другом, пока мы не занимаемся ничем особенным? Райхл определил ряд областей, главным образом медиальную префронтальную кору и кору задней части поясной извилины — узел, связанный с лимбической системой. Он назвал этот участок сетью пассивного режима работы мозга (СПРРМ)<sup>1</sup>.

В то время как мозг занимается выполнением активного задания, будь то математика или медитация, области СПРРМ успокаиваются, а важные для выполнения задания участки активизируются. Области СПРРМ вновь активизируются после выполнения задания. Это решало проблему того, как мозг мог сохранять уровень активности, когда ничего не происходило.

Когда ученые спросили людей, что происходило в их голове в эти периоды «ничегонеделания», ответ был предсказуем, и это было *не ничто*. Наиболее типичный — ответ про блуждание ума, чаще всего сосредоточенное на себе: «как я прохожу этот эксперимент?», «интересно, что они узнают обо мне?», «мне нужно перезвонить Джо». Все это отражает умственную активность, сосредоточенную на «я» и «мне»<sup>2</sup>.

Иными словами, наш ум блуждает главным образом в размышлениях о нас самих — *моих мыслях, моих эмоциях, моих отношениях,*

*кто лайкнул мой новый пост в Facebook* — всех мелочах истории [ 156 ] нашей жизни.

Формируя рамки восприятия каждого события и его влияния на нас, пассивный режим делает каждого в нашем понимании центром вселенной. Эти фантазии формируют наше чувство «я» из обрывочных воспоминаний, надежд, мечтаний, планов и так далее, которые основаны на «я», «мне» и «мое». Наш пассивный режим постоянно пишет сюжет фильма, в котором каждый из нас — звезда, вновь и вновь воспроизводя самые любимые или грустные моменты.

Пассивный режим запускается, когда мы расслабляемся, не занимаемся тем, что требует внимания и усилий. Он расцветает в период отдыха ума. И наоборот: когда мы сосредоточиваемся на той или иной проблеме, например пытаемся разобраться, куда пропал сигнал Wi-Fi, пассивный режим отключается.

Не имея ничего, на что можно было бы направить наше внимание, ум начинает блуждать, обычно в тех мыслях, которые беспокоят нас. Это главная причина ежедневной тревоги. Поэтому, когда исследователи из Гарварда попросили тысячи людей сообщить о направлении своих мыслей и настроении в различное время дня, они пришли к выводу, что «блуждающий ум — ум несчастливый».

Эта «я-система» обдумывает нашу жизнь, особенно проблемы, с которыми мы столкнулись, сложности в отношениях, тревоги и беспокойства. Поскольку компонент чувства «я» обдумывает то, что нас беспокоит, мы чувствуем облегчение, когда отключаем его. По-видимому, один из основных привлекательных моментов рискованных видов спорта вроде альпинизма заключается именно в этом: опасность спорта требует полной сосредоточенности на том, куда направить руку или ногу. Обыденные тревоги уходят на задний план.

То же самое применимо к «поток»\* — состоянию, в котором люди демонстрируют наилучшие результаты. Как сообщает исследование

\* Поток, потоковое состояние — психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности. Это состояние часто описывается как ощущение получения удовольствия

потока, направление всего внимания к выполняемой задаче занимает высокий рейтинг в списке того, что вводит — и удерживает — нас [ 157 ] в счастливом состоянии. Компонент чувства «я» в форме блуждания ума становится отвлечением, подавляемым в этот момент.

Как мы узнали из предыдущей главы, управление вниманием является важным ингредиентом любой разновидности медитации. Когда мы теряемся в мыслях во время медитации, мы впадаем в пассивный режим и блуждание ума.

Базовое правило практически во всех формах медитации призывает нас замечать, когда ум начинает блуждать, и затем возвращать внимание к выбранному объекту, например к мантре или дыханию. Этот момент хорошо известен в медитативных традициях.

Такой простой ментальный ход обладает нейронным аналогом: это активация связи между дорсолатеральной префронтальной корой и пассивным режимом — связи, более прочной у опытных мастеров, чем у новичков<sup>3</sup>. Чем прочнее связь, тем с большей вероятностью регуляторные участки префронтальной коры затормозят участки сети пассивного режима, остановив обезьяний ум — непрерывную эгоцентричную болтовню, которая так часто заполняет наш ум в отсутствие других важных вещей.

Суфийское стихотворение намекает на эту перемену, говоря о переходе от тысячи мыслей лишь к одной: «Нет бога, кроме Господа».<sup>4</sup>

## Деконструкция «я»

Как сказал индийский мудрец Васубандху, живший в V веке, «до тех пор, пока ты крепко держишься за свое “я”, ты прикован к миру страданий».

В то время как многие способы освобождения от бремени собственного «я» имеют временный эффект, медитация направлена

вия от самореализации, повышенной и обоснованной уверенности в себе, способность эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения. *Прим. ред.*

[ 158 ] на то, чтобы сделать это облегчение постоянной частью жизни — устойчивой чертой. Традиционные медитативные пути сравнивают наши повседневные психологические состояния — поток мыслей, наполненных тревогой, или нескончаемые списки задач — с образом бытия, свободным от этого груза. Каждый путь в своих особенных терминах рассматривает облегчение бремени нашего чувства «я» в качестве главного фактора внутренней свободы.

Когда боль в колене Ричи перестала быть мучительной и внезапно стала терпимой, произошла параллельная перемена в том, как он связывал себя с ней. Она перестала быть «его» болью: чувство собственности исчезло.

Час абсолютной неподвижности позволяет увидеть, как наше обычное «я» может уменьшиться до оптической иллюзии ума. По мере того, как это пронизательное наблюдение усиливается, в какой-то момент наше чувство «я» разрушается. Эта перемена в восприятии себя — нашей боли и всего, чем мы наделяем ее, — указывает на одну из главных целей всех духовных практик: облегчение бремени системы, которая создает наши чувства «я», «мне» и «мое».

Будда, рассказывая об этом озарении, сравнивал чувство «я» с колесницей — концепцией, возникающей, когда колеса, платформа, ярмо и так далее объединяются в одно целое, но не существующей, когда эти детали взяты по отдельности. Перестроим метафору на современный лад: нет «автомобиля» в шинах, приборной панели или стальном корпусе. Но объедините эти компоненты и множество других, и появится то, что мы называем автомобилем.

Таким же образом когнитивная наука сообщает нам, что чувство «я» возникает как качество многочисленных нейронных подсистем, объединенных вместе, среди других потоков — наших воспоминаний, восприятий, эмоций и мыслей. Каждого из этих элементов, взятого по отдельности, не будет достаточно для составления полного чувства «я», но возьмите их в правильной пропорции, и мы получим уютное ощущение своего уникального бытия.

Всевозможные медитативные традиции разделяют общую цель: избавиться от постоянной привязанности — «прилипчивости» наших мыслей, эмоций и желаний, которые руководят нами в жизни. Носящее название дереификации\*, это ключевое прозрение позволяет медитирующему осознать, что мысли, чувства и желания — мимолетные и зыбкие ментальные события. Испытав это прозрение, мы не должны верить своим мыслям: вместо того чтобы следовать за ними по пятам, мы отпускаем их. [ 159 ]

Догэн, основатель школы дзен сото, давал следующие указания: «Если возникает мысль, обратите на нее внимание и затем отпустите ее.

Когда вы неуклонно забываете обо всех привязанностях, вы сами естественным образом становитесь дзадзеном\*\*».

Во многих других традициях облегчение бремени «я» рассматривается как путь к внутренней свободе. Мы часто слышали, как Далай-лама говорил о «пустоте». Под этим он имел в виду, что наше «я» и все видимые объекты в нашем мире, возникают из совокупности их компонентов.

Некоторые христианские богословы используют термин «кенозис», обозначающий опустошение «себя», когда наши желания и потребности ослабевают, в то время как ощущение открытости потребностям других перерастает в сострадание. Как говорит суфийский учитель, «когда вы заняты собой, вы разлучены с Богом. К Богу ведет лишь один шаг: покинуть самого себя»<sup>5</sup>.

С технической точки зрения подобный выход из себя предполагает снижение активности участков сети пассивного режима, которые складывают мозаику воспоминаний, мыслей, желаний и других полунезависимых психологических процессов в целостное чувство «я» и «мое».

\* Процесс, обратный реификации, то есть овеществлению идей и понятий; обращению с ними таким образом, как если бы они были осязаемыми объектами. *Прим. ред.*

\*\* Практика сидячей медитации в традиции дзен, особенно важная в школе сото. *Прим. науч. ред.*



[160] Детали нашей жизни становятся менее «прилипчивыми», когда мы ослабляем связь с ними. На более высоких уровнях практики тренировка ума снижает активность нашего «я». «Мне» и «мое» теряют свою гипнотическую силу: наши проблемы становятся менее обременительными. И хотя счета по-прежнему нужно оплачивать, чем проще мы относимся к «я», тем меньше мы страдаем от этих счетов и тем свободнее себя чувствуем. Мы по-прежнему ищем способ оплатить счета, но без лишней ноши эмоционального багажа.

В то время как практически каждая медитативная традиция ставит легкость бытия главной целью, как ни парадоксально, очень малое количество исследований обращено к этой цели. Изучив скудные исследования, имеющиеся на данный момент, мы предполагаем наличие трех этапов в том, как медитация ведет к ослаблению чувства собственного «я». На каждом из этих этапов используется разная нейронная стратегия выключения пассивного режима мозга и, как следствие, небольшого освобождения нас от тисков «я».

## Данные

Дэвид Кресуэлл, теперь работающий в Университете Карнеги — Меллон, был еще одним молодым ученым, чей интерес к медитации подпитывался Летним исследовательским институтом ума и жизни. Чтобы оценить начальную стадию среди новичков в медитации, группа Кресуэлла измерила активность мозга людей, которые приняли участие в трехдневном интенсивном курсе внимательности<sup>6</sup>. Добровольцы никогда не медитировали прежде, но на том курсе внимательности они узнали, что, если ты потерялся в какой-то личной мелодраме (излюбленная тема пассивного режима), ты можешь сознательно выйти из нее. Для этого можно назвать ее или переключить внимание на наблюдение за дыханием или на осознание текущего момента. Все это — активные вмешательства, попытки остановить обезьяний ум.

Подобные усилия повышают активность в дорсолатеральной префронтальной коре — главном участке, управляющем пассивным режимом. Как мы узнали, эта область запускается каждый раз, когда мы намеренно стараемся успокоить возбужденный ум — например, когда пытаемся подумать о чем-то более приятном, чем та встреча, которая постоянно прокручивается в голове. [161]

Три дня практики методов внимательности привели к укреплению связей между этим контролирующим участком и корой задней части поясной извилины, входящей в сеть пассивного режима. Данная область отвечает за мысли, сосредоточенные на нас самих. Это говорит о том, что новички в медитации не дают уму блуждать, активируя нейронные схемы, способные заглушать сеть пассивного режима.

Но в отношении более опытных практикующих следующая фаза разукрупнения чувства «я» продолжает снижать активность главных областей пассивного режима — ослабляет механику «я». При этом по-прежнему растут связи с контролирующими участками. Наглядный пример: исследователи во главе с Джадсоном Брюером, тогда работавшим в Йельском университете, изучили мозговые корреляты практики внимательности. В исследовании они сравнили опытных мастеров (в среднем 10 500 часов практики) с новичками<sup>7</sup>.

Во время медитации всем участникам предложили различать простое обращение внимания на сущность переживания (допустим, *имеет место зуд*) и отождествление с ним (*Я испытываю зуд*) — и затем отпускать это. Это различие кажется важным шагом в ослаблении чувства «я» благодаря активации метаосознания — «минимального “я”», которое может заметить зуд, но не поместит его в нашу сюжетную линию (*мой зуд*).

Как уже отмечалось, когда мы смотрим фильм и увлечены сюжетом, но затем замечаем, что находимся в кинотеатре, мы покидаем мир кино и оказываемся в большем пространстве, которое включает в себя фильм, но не ограничивается им. Такое

[ 162 ] метаосознание позволяет нам следить за своими мыслями, чувствами и действиями, по желанию управлять ими и анализировать их динамику.

Наше чувство «я» вплетается в непрерывный нарратив, который объединяет различные части жизни в связный сюжет. Рассказчик в основном находится в сети пассивного режима, но сводит воедино данные из множества областей мозга. Сами по себе они не связаны с чувством «я».

Опытные практикующие в исследовании Брюера обладали той же прочной связью между контролирующим участком и пассивным режимом, что и новички, но, кроме того, их участки сети пассивного режима были сами по себе менее активными. Это особенно наблюдалось при практике медитации любящей доброты и подтверждало принцип, что чем больше мы думаем о благополучии других, тем меньше концентрируемся на себе<sup>8</sup>.

Любопытен тот факт, что опытные мастера продемонстрировали ту же менее прочную связь в сети пассивного режима, когда просто отдыхали до проверки, что и во время практики внимательности. Вероятно, это эффект черты и хороший знак: практикующие целенаправленно учились быть внимательными в повседневной жизни, как и на сеансах медитации. Та же менее прочная связь по сравнению с новичками в медитации была обнаружена исследователями мозга из Израиля. Ученые наблюдали опытных практикующих медитацию внимательности, чье среднее количество часов практики составляло 9000<sup>9</sup>.

Дальнейшее косвенное доказательство этого изменения в опытных мастерах поступило из исследования Университета Эмори с участием практикующих дзен (около трех лет практики, но общее количество часов неизвестно). По сравнению с участниками контрольной группы они продемонстрировали меньшую активность в участках сети пассивного режима, в то время как концентрировались на дыхании при сканировании мозга. Чем сильнее был этот эффект, тем лучше они прошли проверку на устойчивое

внимание после сканирования, что говорит о стабильном снижении блуждания ума<sup>10</sup>. Наконец, небольшое, но показательное исследование Монреальского университета с участием практикующих дзен (в среднем 1700 часов практики) обнаружило менее прочную связь участков сети пассивного режима во время отдыха. Их сравнивали с группой добровольцев, обучавшихся дзадзену на протяжении недели<sup>11</sup>. [ 163 ]

Существует теория, согласно которой то, что привлекает наше внимание, указывает на привязанность: чем больше привязанность, тем чаще наше внимание будет занято и сосредоточено на чем-либо. В эксперименте, проверяющем это предположение, группе добровольцев и группе опытных практикующих медитацию (4200 часов) сообщили, что они будут получать деньги каждый раз, когда смогут определить конкретные геометрические фигуры в ряду<sup>12</sup>. В некотором смысле была создана мини-привязанность. Затем в более поздней фазе, когда участников попросили просто сконцентрироваться на дыхании и игнорировать эти фигуры, испытуемые с опытом медитации, в отличие от контрольной группы, отвлекались меньше.

Работая в том же направлении, группа Ричи обнаружила, что у тех, чье среднее количество часов практики составляет 7500, по сравнению с людьми их возраста, снижался объем серого вещества в ключевой области — прилежащем ядре<sup>13</sup>. Оно стало единственным участком, где произошли изменения по сравнению с мозгом участников контрольной группы того же пола. Уменьшенное прилежащее ядро ослабляет связь между участками и другими нейронными модулями, которые обычно руководят созданием нашего чувства «я».

Довольно неожиданно: прилежащее ядро играет огромную роль в участках мозга, отвечающих за вознаграждение — источник приятных чувств в жизни. Но это также ключевая область с точки зрения «прилипчивости», наших эмоциональных привязанностей и страстей — иными словами, того, что нас соблазняет. Снижение

[ 164 ] объема серого вещества в прилежащем ядре может отражать сниженную привязанность практикующих медитацию, в особенности к нарративному «я».

Делает ли это изменение практикующих медитацию холодными и равнодушными? На ум приходят Далай-лама и другие опытные практикующие, а также те, кто побывал в лаборатории Ричи: большинство из них излучают жизнерадостность и тепло.

Тексты описывают опытных практикующих, достигших устойчивого сострадания и блаженства, а также «пустоты» в смысле отсутствующих привязанностей. Например, созерцательные традиции индуизма говорят о вайрагье\* — одном из продвинутых этапов практики, на котором привязанности исчезают; в этом смысле отречение происходит скорее спонтанно, а не усилием воли. Благодаря этой перемене возникает альтернативный источник радости в чистом бытии<sup>14</sup>.

Может ли это свидетельствовать о нейронной сети, которая доставляет тихое удовольствие, даже если наши привязанности, относящиеся к прилежащему ядру, ослабнут? Мы рассмотрим подобную возможность, изученную на базе исследований мозга опытных йогов, в главе 12.

Артур Зайонц — второй президент Института ума и жизни, квантовый физик и к тому же философ — однажды сказал, что если мы избавимся от привязанности, то «станем более открытыми нашему опыту и другим людям. Эта открытость — форма любви — позволит нам с большей легкостью понять страдания других людей».

«Великие умы, — добавляет он, — воплощают в себе способность бороться со страданием и разбираться с ним без потерь для себя. Избавление от привязанностей освобождает, создает моральный стержень для действия и сострадания»<sup>15</sup>.

\* Вайрагья — санскритский термин, используемый в индийской философии для обозначения отречения от страданий и наслаждений материального мира. Дословное прочтение термина как «иссушение страстей» дает вайрагье общее значение аскетической отреченности от вещей, которые являются причиной привязанности для большинства людей. *Прим. ред.*