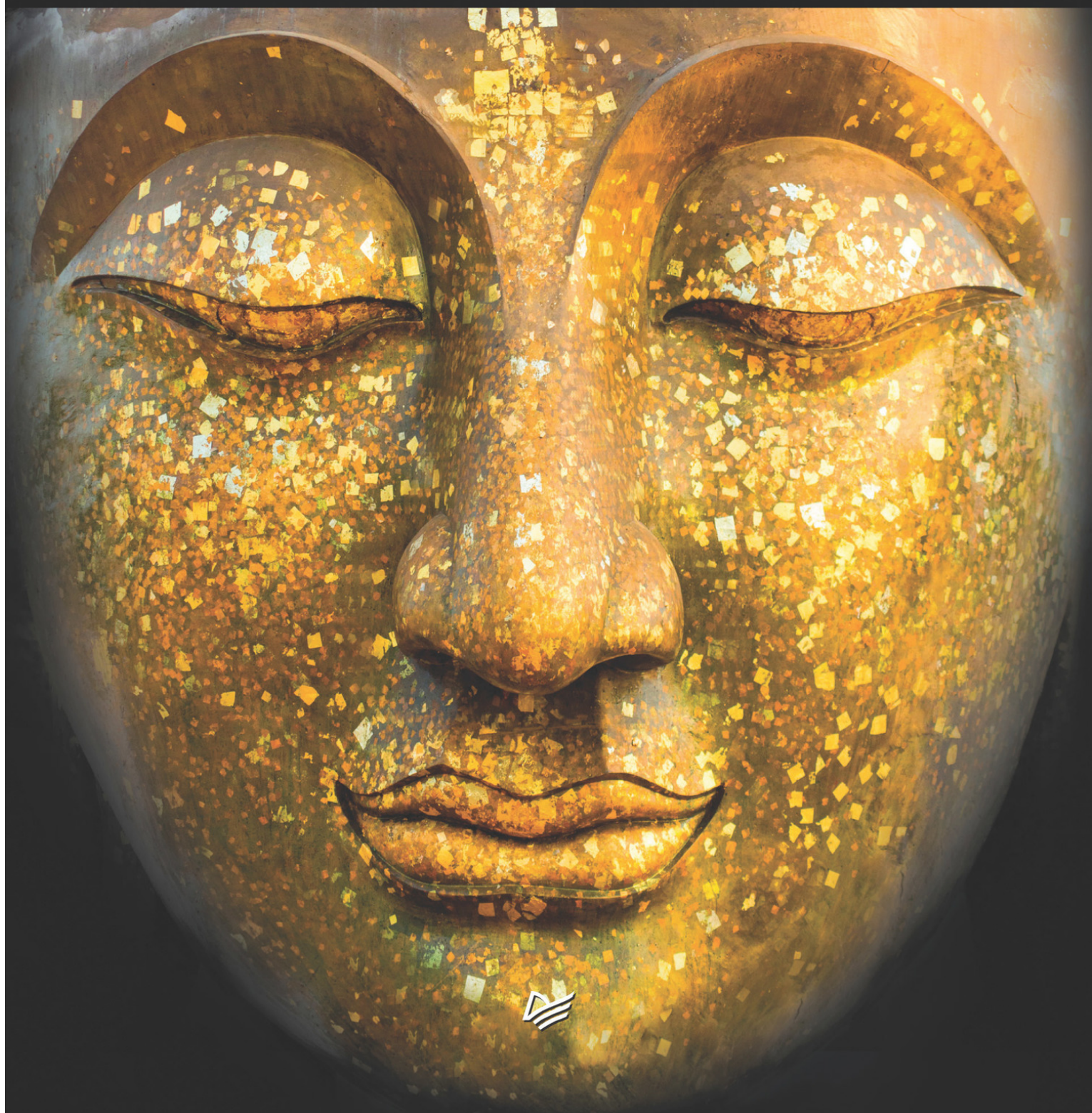


МОЗГ БУДДЫ

РИК ХАНСОН, РИЧАРД МЕНДИУС

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ,
ЛЮБВИ И МУДРОСТИ



Сам себе психолог (Питер)

Рик Хансон

**Мозг Будды: нейропсихология
счастья, любви и мудрости**

«Питер»

2009

УДК 159.98
ББК 88.492

Хансон Р.

Мозг Будды: нейropsychология счастья, любви и мудрости /
Р. Хансон — «Питер», 2009 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0577-9

Книга написана на стыке психологии, неврологии и созерцательной практики, предлагает самые эффективные инструменты использования потенциала мозга для улучшения жизни. • Как понять механизмы работы собственного мозга? • Как достичь счастья, любви и мудрости? • Как избавиться от депрессии и агрессивности? Найдите в своей жизни спокойствие, радость и сострадание вместо беспокойства, печали и гнева. Измените свой мозг и вы исправите жизнь. Современная наука предоставляет все больше доказательств, что наши мысли способны перестраивать работу мозга. И чем осознаннее мы будем этим пользоваться, тем активнее станем влиять на мир. Великие учителя, такие как Будда, Иисус, Моисей, Мохаммед, и Ганди, родились с таким же мозгом, как у обычных людей. Но изменив себя, они изменили мир. В этой книге собраны лучшие мировые практики, медитации и упражнения, с помощью которых вы научитесь управлять своим мозгом и изменять жизнь.

УДК 159.98
ББК 88.492

ISBN 978-5-4461-0577-9

© Хансон Р., 2009
© Питер, 2009

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	8
Введение	9
Как пользоваться этой книгой	10
Глава 1	11
Основные факты о вашем мозге	12
Беспрецедентная возможность	14
Пробуждающийся мозг	16
Причины страдания	18
Добродетель, осознанность и мудрость	19
Управление, обучение и отбор	19
Пробудить разум	21
Быть на своей стороне	22
Мир на лезвии меча	23
Глава 1: Основные мысли	24
Часть первая	25
Глава 2	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Рик Хансон, Ричард Мендиус
Мозг Будды
нейробиология счастья, любви и мудрости

Rick Hanson, Ph.D.

with Richard Mendius, MD

BUDDHA'S BRAIN

THE PRACTICAL NEUROSCIENCE OF HAPPINESS, LOVE & WISDOM

New Harbinger Publications, Inc.

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с New Harbinger Publications, Inc.

© Copyright 2009 by Rick Hanson, Ph.D., with Richard Mendius, MD and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

* * *

Предисловие

Книга «Мозг Будды» предлагает нам использовать силу внимания, чтобы улучшить нашу жизнь и отношения с другими людьми. Объединив мудрость буддистских созерцательных практик и современные открытия в области нейробиологии, Рик Хансон и Ричард Мендиус создали путеводитель, который шаг за шагом проведет вас по пути пробуждения сознания.

Революционные научные открытия доказали, что мозг взрослого человека может изменяться на протяжении всей жизни. Хотя многие нейробиологи ранее заявляли, что сознание есть не более чем активность мозга, сегодня мы можем взглянуть на это по-новому. Если мы будем рассматривать сознание как материализованный процесс, управляющий потоком энергии и информации, станет понятно, что его можно использовать для изменения мозга. Суть проста: то, на чем мы сосредоточиваемся, может напрямую менять активность и структуру мозга. Главное – знать, как использовать это понимание для улучшения своей жизни.

Мы откроем для себя еще одну новую точку зрения: наши отношения друг с другом лежат в основе работы нашего сознания и являются ключевым аспектом здоровья мозга. Социальные связи формируют нервные соединения, из которых состоит мозг. Получается, то, как мы общаемся, влияет на структуру мозга и поддержание баланса в жизни. Ученые доказали: когда мы развиваем в себе сострадание и осознанное внимание (когда отказываемся от осуждения и живем полностью в настоящем), то используем социальные нервные цепи и благодаря этому можем изменить свои отношения даже с самими собой.

Авторам этой книги удалось связать воедино буддистские практики, развивавшиеся в течение двух тысяч лет, и новые открытия, объясняющие механизмы работы мозга. Они предлагают путеводитель по сознательному изменению себя. Жизнь часто подталкивает нас переключаться в режим автопилота, выполнять несколько задач одновременно, заполнять окружающий мир избытком информации, придерживаться расписания... Все это ведет к перенапряжению мозга. Желание притормозить превратилось в насущную потребность, но не многие пытаются ее удовлетворить. Книга «Мозг Будды» предлагает сделать глубокий вдох и подумать, почему нам нужно замедлиться, найти гармонию, улучшить отношения с другими и с самим собой.

Предложенные в книге упражнения основаны на практиках, которые эффективно помогают нам становиться более внимательными и жизнерадостными. Они усилят нашу способность сопереживать. Если можно сознательно изменить мозг с помощью этих практик, то чего же еще желать? И самое подходящее для этого время – прямо сейчас.

Дениел Дж. Сигел,

*доктор медицины Образовательный центр Mindsight Institute и
исследовательский центр UCLA Mindful Awareness*

Лос-Анджелес, Калифорния

Июнь 2009 г.

Авторы книги «Мозг Будды» Рик Хансон и Ричард Мендиус предлагают простые практические способы использования основополагающей мудрости учений Будды. Говоря на языке современных научных исследований, они предлагают читателю открыть для себя тайны сознания, по-новому интерпретируя древние учения о практике внутренней медитации. «Мозг Будды» успешно объединяет классические учения с революционными открытиями в области нейробиологии, которая начала научно подтверждать способность человека к осознанности, состраданию и саморегуляции, на чем и основывается учение о созерцании.

Читая эту книгу, вы не только составите представление о нейробиологии, но также узнаете практические способы улучшения своего благополучия, достижения умиротворенности.

Вы познакомитесь с новыми мудрыми способами смотреть на жизнь и с биологическими основаниями для развития этой мудрости. Книга поможет лучше понять, как работает наш разум, а также разобраться с неврологическими основами счастья, сочувствия и взаимозависимости.

Учения, лежащие в основе каждой главы, – благородные истины, фундамент для осознанности, добродетели, любящей доброты, прощения и развития внутреннего мира – прямые. Будда щедро предлагает каждому понимать их по-своему. Практики, связанные с каждым учением, одновременно понятны и аутентичны. По сути, подобные упражнения вам бы предложили выполнять в храмах медитации.

Я наблюдал, как Рик и Ричард передают эти учения другим людям, и ценю то, насколько позитивно они влияют на души и сердца тех, кто практиковал вместе с ними.

Сегодня больше чем когда-либо людям нужно отыскать способы находить любовь, понимание и мир – индивидуально и в мировом масштабе.

Пусть и мои слова внесут свою лепту.

Всего наилучшего,

*Джек Корнфилд,
доктор философии
Центр Spirit Rock Вудакр,
Калифорния
Июнь 2009 г.*

Благодарности

Нам хотелось бы выразить благодарность многим людям. Нашим духовным учителям, среди которых Кристина Фельдман, Джеймс Бараз, Тара Браха, Аджан Чаа, Аджан Амаро, Аджан Сумедо, Аджан Врам, Джек Корнфилд, Сильвия Бурстейн, Гай и Салли Армстронг, Джезаф Голдстейн, Камала Мастерс (отдельное спасибо за главу, посвященную самообладанию), Стив Армстронд, Джил Фронсдал, Филипп Моффит и Уес Никер.

Нашим интеллектуальным учителям и наставникам, среди которых Ден Сигел, Ивен Томпсон, Ричард Девидсон, Марк Лири, Бернард Барс, Уил Каннихэм, Фил Зелазо, Энтони Лутц, Алан Уоллас, Уильям Уолдрон, Энди Оленджки, Джером Энджел, Френк Бренсон и Фред Ласкин. Практически в самом конце работы над книгой мы наткнулись на статью доктора Девидсона и доктора Лутц под названием «Мозг Будды» (Buddha's Brain) и с уважением признаем, что они использовали этот термин первыми; мы также склоняем головы в память о Франциско Вареле.

Нашим покровителям, среди которых центр медитации Spirit Rock, Институт сознания и жизни, Питер Бауман, члены медитационной группы San Rafael, Зутрик Андерсон, Терри Паттен, Дениел Эленберд, Юдифь Белл, Энди Дрейцер, Майкл Хагерти, Джулиан Исаакс, Стивен Левин, Ричард Миллер, Диэнна Кларк, программа руководителей общины дхармы и Сью Тоэль.

Нашим заботливым читателям, которые внесли много полезных предложений: Линде Грехэм, Керолин Пинкус, Гарольду Хедельману, Стиву Мейерсу, Гею Уотсону, Джону Кейси, Шерил Уилфонг, Джереми Ленте и Джен Прендергаст.

Нашим родным, среди которых Ян, Форрест и Лорель Хансон; Шелли Скраммелл; Кортни, Тейрин и Иан Мендиус; Уильям Хансон; Линн и Джим Брамлетт; Кит и Дженни Хансон; Патриша Уинтер Мендиус, Кетрин М. Грабер, И. Луиза Мендиус и Карен М. Чульян.

Мы также признательны многим другим людям, которые открыли нам свои сердца.

Введение

Эта книга расскажет о том, как понять механизмы работы собственного мозга и обрести больше счастья, любви и мудрости. Перед вами беспрецедентное исследование области пересечения психологии, неврологии и созерцательных практик. Мы провели его, чтобы ответить на два вопроса:

- Какие состояния мозга лежат в основе счастья, любви и мудрости?
- Как сознательно стимулировать и усилить эти позитивные состояния мозга?

В итоге у вас в руках оказался этот путеводитель по мозгу с огромным количеством инструментов, которые вы сможете использовать для постепенного изменения к лучшему.

Ричард – невролог, а я – нейробиолог. Хотя непосредственно написанием этой книги занимался в основном я, Ричард долгое время был моим соавтором и партнером по обучению. Его способность понять суть механизмов работы мозга с медицинской точки зрения красной нитью проходит через всю книгу. Вместе мы открыли Институт нейробиологии и созерцательной мудрости в Уеллспринге. На сайте института www.wisebrain.org вы найдете много статей, интервью и других источников полезной информации.

Эта книга познакомит вас с эффективными способами работы со сложными состояниями сознания, в том числе со стрессом, подавленностью, отвлекаемостью, проблемами в отношениях, тревогой, грустью и злостью. Но в первую очередь мы будем рассматривать вопросы, связанные с благополучием, психологическим ростом и духовными практиками. Тысячелетиями созерцатели – олимпийские чемпионы тренировки мозга – изучали разум человека. Мы возьмем самую широко известную созерцательную традицию – буддизм – и разберем ее методы работы с разумом, чтобы показать, какие пути ведут к счастью, любви и мудрости. Никто не имеет полного представления о мозге Будды или любого другого человека. Но мы все больше узнаем о том, как стимулировать и усилить нервные связи, лежащие в основе полных радости состояний души.

Как пользоваться этой книгой

Чтобы читать эту книгу, вам не нужны знания по нейробиологии, психологии или медитации. В ней сплетены разнообразные данные и методы – как в инструкции по эксплуатации вашего мозга с приложенными инструментами.

Мозг – удивительное явление природы. Именно поэтому мы собрали значительный объем современных научных данных, связанных с ним. (Но чтобы не превращать эту книгу в учебник, мы упростили описание нервной деятельности и сосредоточились на наиболее существенных для рассматриваемой темы особенностях.) Однако если вам интереснее практические упражнения, научные разделы вы можете просто пробежать глазами. Безусловно, и психология, и неврология – еще совсем молодые науки, и мы не все понимаем в этих сферах. Честно говоря, мы выбрали в некоторой степени оппортунистический подход: сосредоточились на методах, для которых есть правдоподобное научное объяснение насчет того, как они активируют нервные сети удовлетворения, доброты и умиротворенности.

Эти методы включают в себя управляемую медитацию. Инструкции для подобных упражнений довольно гибкие и звучат скорее поэтично, нежели прямолинейно и точно. Вы можете подойти к ним по-разному: просто прочесть их и обдумать; частично привнести их в медитативные практики, которыми уже занимаетесь; проработать их с другом; записать инструкции и выполнить задания самостоятельно. Все инструкции – это не более чем предложения. Вы можете делать между ними любые паузы. Нельзя медитировать неправильно – делайте все так, как считаете нужным.

Небольшое предупреждение: эта книга не заменит обращение к профессионалу, ее нельзя использовать для лечения каких бы то ни было психических или соматических заболеваний. Разным людям подходят разные вещи. Некоторые упражнения могут вызвать у вас неприятные чувства, особенно если когда-либо вы пережили травматический опыт. Конечно же, вы можете пропускать подобные задания, обсуждать их с друзьями или психотерапевтом либо заменять на другие. Главное – будьте добры к себе.

И наконец, если в чем-то я уверен, так это в том, что маленькими шажками можно добиться больших изменений – в мозгу и, как следствие, вообще в жизни. Я видел, как это снова и снова случалось с людьми, с которыми я работал как психолог или как преподаватель медитации. Я испытал это на себе. Это действительно возможно: каждый день легонько подталкивать себя в правильном направлении.

А изменив свой мозг, вы измените свою жизнь.

Глава 1

Мозг, изменяющий себя

Ведущим видом деятельности мозга является изменение самого себя.

Марвин Ли Мински

Когда меняется наше мышление, меняется и мозг. Как писал психолог Дональд Хебб, нейроны, которые вместе загораются, – сплетаются, то есть умственная активность действительно создает новые нейронные структуры (Hebb, 1949; LeDoux, 2003). Получается, что даже мимолетные мысли и чувства могут оказывать долгоиграющее воздействие на ваш мозг, оставляя после себя следы, словно весенний дождь на мягкой почве.

Например, у лондонских водителей такси, которые в силу особенностей профессии обязаны запоминать бесчисленное количество извилистых улочек, увеличивался размер гиппокампа (важнейшего для формирования визуально-пространственных представлений отдела мозга), потому что именно он получает дополнительную тренировку (Maguire et. al., 2000). А еще чем счастливее вы становитесь, тем активнее работают фронтальные отделы вашего мозга (Davidson, 2004).

То, что проходит через ваш разум, формирует ваш мозг. Получается, **можно использовать разум, чтобы изменить мозг к лучшему**. А это в свою очередь принесет пользу вам и каждому человеку, с которым вы столкнетесь в жизни.

Цель книги – показать вам, как этого добиться. Вы узнаете, что происходит с мозгом человека, когда он счастлив, когда любит, когда пребывает в мудрости. Вы научитесь применять разные техники для активации этих состояний и их постепенного, пошагового усиления. Это позволит вам со временем «перепрошить» мозг изнутри и почувствовать еще большее благополучие, удовлетворенность отношениями и внутреннюю умиротворенность.

Основные факты о вашем мозге

- Ваш мозг – это полтора килограмма ткани, *внешне* чем-то напоминающей тофу. Эта ткань содержит порядка 1,1 триллиона клеток, в том числе 100 миллиардов **нейронов**. В среднем каждый нейрон *образует* около пяти тысяч соединений с *другими* нейронами – так называемых **синапсов** (Linden, 2007).

- Если это синапсы-получатели, то через них нейрон получает от других нейронов сигналы (обычно в форме химических элементов, которые называют **нейротрансммиттерами**). Сигнал указывает нейрону, возбуждаться или нет. Возбуждение нейрона *зависит* в основном от сочетания сигналов, получаемых в каждый конкретный момент. Когда же нейрон возбуждается, он начинает по *синапсам* посылать сигналы другим нейронам, передавая сообщение: возбуждаться или нет.

- Обычный нейрон возбуждается 5-50 раз в секунду. *За время, которое потребуется вам на прочтение этого раздела, у вас в голове будут переданы в буквальном смысле квадриллионы сигналов.*

- Каждый нервный сигнал – это *бит* информации. Нервная система *перемещает* информацию по вашему организму также, как сердце качает кровь. Если обобщить, всю эту информацию называют **разумом**, или **духом**. Духовную (психическую) работу мы по большей *части* не осознаем. В этой книге мы применяем *термин* «разум», подразумевая в том числе сигналы, которые регулируют стрессовые *реакции*, умение ездить на велосипеде, личностные особенности, надежды и мечты, *а также* позволяют постичь смысл слов, которые вы только что прочитали.

- Мозг – первостепенная движущая и формирующая сила разума. Он *работает* настолько активно, что *тратит* 20–25 % *потребляемого* нами кислорода и глюкозы, хотя вес его составляет всего 2 % от веса тела (Lammert, 2008). Он *работает* без остановки, гудит, будто холодильник, и количество *потребляемой* им энергии не меняется и не *зависит от того, спите* вы крепким сном или сосредоточенно что-то обдумываете (Raichle and Gusnard, 2002).

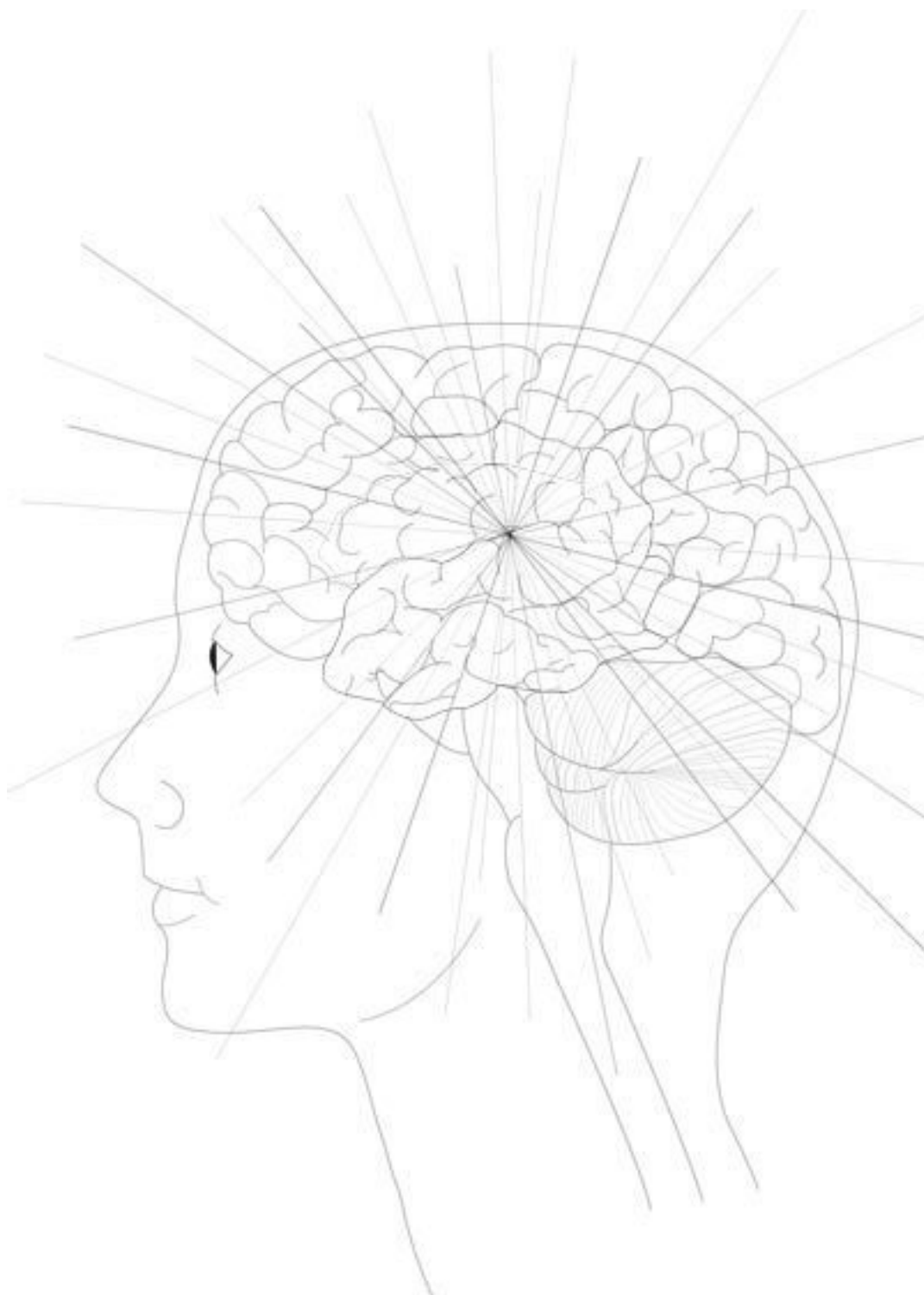
- Количество возможных комбинаций возбуждения или торможения сотни миллиардов нейронов составляет 10 в *миллионной степени* (*то есть* единица и еще миллион нулей). По сути, это и есть число возможных состояний *вашего* мозга. Чтобы лучше понять значение этого числа, *сравним его с* количеством атомов во Вселенной – «всего лишь» десять в восьмидесятой степени.

- Сознательные *психические* события основываются на временных комбинациях синапсов, которые формируются и *распадаются* (обычно в течение пары секунд), как вихри в потоке (Rabinovitch, Huerta, and Laurent, 2008). Также нейроны способны создавать долгосрочные нервные *цепи*, соединения в которых усиливаются каждый раз, когда происходит определенная психическая активность.

- Мозг *работает* как целостная система. Именно поэтому, когда какую-то его функцию, *например* внимание или эмоцию, относят к отдельной его *части*, подразумевается сильное упрощение.

- Ваш мозг взаимодействует с *другими системами тела*, которые в свою очередь взаимодействуют с *миром*; *кроме того, разум тоже* формирует его. В самом широком смысле ваш разум формируют мозг, тело, окружающая *среда* и человеческая культура, но и разум *сам по себе* (Thompson and Varela, 2001). Говоря, что разум основывается на *работе* мозга, мы также значительно все упрощаем.

- Взаимодействие разума и мозга столь глубоко, что эффективнее всего *рассматривать* их как единую, взаимозависимую систему разум/мозг.



Беспрецедентная возможность

Микроскоп, несомненно, произвел революцию в области биологии, однако функциональная МРТ, которая активно использовалась в исследованиях нескольких последних десятилетий, позволила нам значительно расширить объем научных данных о разуме и мозге. Именно благодаря этому сегодня мы можем пользоваться многочисленными способами повышения субъективного ощущения счастья и собственной успешности.

По-видимому, за последние двадцать лет мы узнали о мозге больше, чем за всю известную историю человечества.

Алан Леинер

Между тем в последнее время отмечается рост интереса к созерцательным традициям, в рамках которых разум – и, соответственно, мозг – исследовались уже тысячи лет. Эти практики позволяли успокаивать разум/мозг до такой степени, чтобы можно было замечать малейшие его колебания и применять сложнейшие механизмы их трансформации. Если вы хотите добиться хороших результатов в какой бы то ни было деятельности, полезно сначала изучить опыт людей, которые уже освоили этот навык, например смотреть по телевизору передачи ведущих шеф-поваров, если желаете научиться готовить. Поэтому если вы хотите ощущать больше счастья, внутренней силы, ясности и умиротворенности, вам обязательно нужно поучиться у людей, практикующих созерцание, – как у преданных любителей, так и у настоящих монахов, которые упорно развивали в себе эти качества.

Почти любой несозерцательный подход к жизни практически гарантирует несчастье.

Отец Томас Китинг

Хотя «созерцательность» может показаться вам экзотическим термином, вы наверняка переживали это состояние, когда медитировали, молились или просто с удивлением смотрели в звездное небо. В мире много созерцательных традиций, которые в большинстве своем ассоциируются с основными религиями (христианством, иудаизмом, исламом, индуизмом и буддизмом).

В истории науки достаточно примеров плодотворности одновременного примирения двух наборов техник, двух разных идей, разработанных в разных контекстах, для открытия новой истины.

Дж. Роберт Оппенгеймер

Лучше всего с научной точки зрения исследован буддизм. Как и наука, буддизм призывает людей не верить ничему слепо и даже не требует верить в Бога. Кроме того, в рамках буддизма разработана подробная модель разума, которая соответствует знаниям, накопленным в области психологии и неврологии. Именно поэтому, несмотря на глубокое уважение, которое мы питаем к остальным созерцательным традициям, в этой книге мы будем в первую очередь обращаться к буддистским взглядам и практикам.

Представим каждую из дисциплин – психологию, неврологию и созерцательные практики – в форме круга (рис. 1). Открытия, сделанные в точке пересечения этих дисциплин, пока только раскрывают нам свой потенциал, однако ученые, клиницисты и созерцатели уже очень многое узнали о состояниях мозга, лежащих в основе благотворных психических состояний, а также о том, как их активировать. Эти важные открытия дают вам уникальную возможность повлиять на собственный разум. Вы можете стараться облегчать любой дистресс и любые дисфункции, улучшать свое благосостояние и поддерживать духовное развитие. Эти основные

виды деятельности можно назвать **путем пробуждения**. И мы стремимся с помощью нейробиологии помочь вам с легкостью пройти этот путь.



Рис. 1. Взаимное пересечение трех дисциплин

Ни одна книга не сделает ваш мозг мозгом Будды. Но вы сможете развить в собственном разуме/мозге больше качеств, связанных с радостью, заботой и мудростью, если разберетесь в том, как система мозг/разум работала у людей, которые уже достигли определенных высот на этом пути.

Пробуждающийся мозг

Мы с Ричардом убеждены, что с работой разума, сознания и с путем пробуждения связано нечто трансцендентное – и неважно, назовем мы это Богом, Духом, природой Будды или вообще никак не назовем. Чем бы это ни являлось, оно по определению находится за рамками физического мира. И так как доказать его существование или несуществование невозможно, крайне важно уважать саму возможность его существования. Обратите внимание, что такой подход полностью согласуется с научными традициями.

При этом появляется все больше исследований, демонстрирующих, как сильно разум зависит от мозга. Например, разум развивается по мере развития мозга в детстве; если в какой-то момент мозг повреждается – вместе с ним страдает и разум. Неуловимые изменения в химии мозга влияют на настроение, сосредоточенность и память (Meyer and Quenzer, 2004). С помощью мощных магнитов можно подавить работу управляющей эмоциями лимбической системы и тем самым повлиять на то, каким образом люди будут выносить моральные суждения (Knosch et al., 2006). И даже некоторые виды духовного опыта коррелируют с нервной активностью (Vaitl et al., 2005).

Любой нетрансцендентный аспект разума связан с физическими процессами мозга. Сознательная и бессознательная психическая активность рождается из нервной активности – точно так же, как возникающая на вашем мониторе картинка появляется благодаря определенному колебанию магнитных зарядов на жестком диске компьютера. Не считая потенциально трансцендентных факторов, мозг можно назвать необходимым и практически достаточным условием для существования разума («**практически достаточным**» в первую очередь потому, что он встроен в большую сеть биологических и культурных причин и следствий; кроме того, он также находится под влиянием разума).

Конечно же, на сегодняшний день никто не может точно сказать, **как именно** в мозгу возникает разум, или, как выразился Ден Сигел, как разум использует мозг для создания разума. Некоторые считают, что ныне к величайшим вопросам, стоящим перед наукой, можно отнести следующие: что спровоцировало Большой взрыв? С помощью какой единой теории можно объединить квантовую механику и общую теорию относительности? Как взаимодействуют разум и мозг, особенно когда речь идет о переживании сознательного опыта? Последний вопрос оказался в этом списке потому, что ответить на него так же сложно и так же важно, как и на первые два.

Аналогичным образом обстояла ситуация с учением Коперника: наиболее образованные люди приняли тот факт, что Земля вращается вокруг Солнца. Как это происходит – никто не знал и не мог объяснить. Но примерно 150 лет спустя Исаак Ньютон открыл законы гравитации, с помощью которых можно было ответить на вопросы, связанные с движением Земли вокруг Солнца. Спустя еще 200 лет Эйнштейн усовершенствовал объяснения Ньютона, сформулировав общую теорию относительности. Возможно, должны пройти еще 350 лет или еще больше, прежде чем мы окончательно разберемся, как взаимодействуют мозг и разум. Пока же рабочая гипотеза такова: **разум – это результат работы мозга**.

Именно поэтому пробуждение разума подразумевает пробуждение мозга. На протяжении человеческой истории неизвестные мужчины и женщины, равно как и великие учителя, достигали поразительных состояний разума, постигая поразительные состояния мозга. Так, опытные тибетские практики, погружаясь в состояние медитации, начинают генерировать мощные и широко распространяющиеся мозговые гамма-волны электрической активности, возникающие вследствие синхронной пульсации необычайно больших участков нервных цепей со скоростью 30–80 раз в секунду (Lutz et al., 2004), тем самым интегрируя и объединяя крупные участки разума. Так что, склоняя голову перед трансцендентными явлениями, мы останемся

в рамках западной науки и посмотрим, что в качестве эффективных методов для достижения большего счастья, любви и мудрости предлагает современная нейropsychология, вдохновленная созерцательными практиками.

На всякий случай сделаем оговорку: эти методы не заменят традиционных духовных практик. Вам не нужны результаты ЭЭГ или научная степень по нейробиологии, чтобы наблюдать за собственными переживаниями и окружающим миром, становиться счастливее и добрее. Однако понимание механизмов воздействия на собственный мозг может оказаться крайне полезным – особенно для людей, у которых нет времени для интенсивного погружения в духовные практики, то есть для тех, кто не живет монашеской жизнью в режиме 24/7.

Причины страдания

Хотя в жизни много удовольствий и радостей, в ней также есть место лишениям и грусти. Это печальный побочный эффект трех стратегий, которые помогали животным (в том числе и нам, людям) выживать и передавать гены потомству. Они эффективны для выживания, но приводят к страданию (этот вопрос мы подробнее исследуем в следующих двух главах). Говоря в общем, как только в рамках какой-либо из этих стратегий мы сталкиваемся с проблемой, неприятные (а иногда даже мучительные) сигналы начинают пульсировать по нашей нервной системе, чтобы вернуть животное внутри нас на верный путь. Однако проблемы случаются постоянно, ведь каждой стратегии присущи определенные противоречия, которые проявляются, как только это животное пытается:

- отделиться от того, с чем оно на самом деле связано, пытаясь выстроить границы между собой и окружающим миром;
- стабилизировать то, что изменяется, чтобы поддерживать свои внутренние системы в жестких рамках;
- как можно дольше придерживаться того, что приносит удовольствие, и уходить от неизбежной боли, чтобы реализовывать потенциальные возможности и обходить угрозы стороной.

Нервная система большинства животных не настолько сложна, чтобы позволить связанным с этими стратегиями сигналам перерасти в серьезное страдание. Но развитие нашего мозга, как оказалось, подготовило плодородную почву для страдания. Только мы, люди, волнуемся о будущем, сожалеем о прошлом и виним себя за настоящее. Мы расстраиваемся, когда не можем получить желаемого; переживаем, когда завершается то, что нам нравилось. Мы страдаем от того, что мы страдаем. Мы расстраиваемся, когда нам больно; злимся, что мы умрем; грустим, если в очередной раз просыпаемся в плохом настроении. Подобное страдание (а ведь именно с ним в первую очередь и связано ощущение несчастья и неудовлетворенности) создается мозгом. Оно искусственное. И это вселяет надежду. Ведь если страдание возникает в мозгу, значит, исцеление нужно искать там же.

Добродетель, осознанность и мудрость

Больше двух тысяч лет назад молодой человек по имени Сиддхартха – тогда еще не просветленный, а потому не названный Буддой – провел долгие годы, тренируя свой разум и мозг. В ночь, когда он достиг просветления, он заглянул в глубины собственного разума (который отражал и обнажал активность его мозга) и понял, что причины страдания и путь к избавлению от него спрятаны в нем самом. После этого он сорок лет путешествовал по северу Индии и учил всех, кто готов был его услышать:

- затушите пламя жадности и ненависти, чтобы жить в целостности;
- направляйте и концентрируйте разум, чтобы видеть истину, скрытую за его ошибками;
- развивайте освобождающее видение.

Иными словами, он учил добродетельности, осознанности (или концентрации) и мудрости. Это и есть три столпа буддистских практик, и они же – неиссякаемый источник благополучия, психологического развития и духовной самореализации.

Добродетельность предполагает управление своими действиями, словами и мыслями с целью принести себе и другим пользу. В мозгу за нее отвечает нисходящая активность префронтальной коры (ПФК). «Префронтальная» означает самая передняя часть мозга, находящаяся прямо за лбом и над ним; «кора» – это внешний слой мозга. Кроме того, добродетельность основывается на восходящем торможении **парасимпатической** нервной системы и позитивных эмоциях, зарождающихся в **лимбической** системе. Воздействовать на активность этих систем вы научитесь в главе 5. Ниже мы с вами обсудим добродетельность в отношениях, потому что именно с ней обычно связаны основные трудности. А потом на основании этого постараемся взрастить такие состояния мозга, как эмпатия, доброта и любовь (см. главы [8](#), [9](#) и [10](#)).

Осознанность предполагает умелое использование внимания как к внутреннему, так и к внешнему миру. Мозг учится, как правило, через деятельность, поэтому осознанность – это путь, следуя по которому можно получать позитивный опыт и делать его частью себя (как именно добиться этого, обсудим в главе 4). Мы исследуем способы активации состояний мозга, способствующих осознанности, в том числе точку глубокого медитативного погружения (главы 11 и 12).

Под **мудростью** мы подразумеваем здравый смысл, который обретается в два этапа. Во-первых, вы начинаете понимать, что вам вредит, а что – помогает, иными словами – причины страдания и путь к его прекращению (основная тема глав 2 и 3). Во-вторых, основываясь на этом понимании, вы избавляетесь от того, что вам вредит, и усиливаете то, что помогает (главы 6 и 7). В результате со временем усилится ваше чувство единения с окружающим миром, вы яснее поймете, что все меняется и приходит к завершению, научитесь спокойнее принимать удовольствие и боль (перестанете гнаться за первым и бороться со вторым). Наконец, в главе 13 мы рассмотрим, пожалуй, самую завораживающую и неуловимую особенность, присущую мудрости: чувство отделенности себя от мира и уязвимости по отношению к нему.

Управление, обучение и отбор

Добродетель, осознанность и мудрость существуют благодаря трем основополагающим функциям мозга: управлению, обучению и отбору. Ваш мозг управляет самим собой, а также другими системами организма с помощью сочетания возбуждения и торможения, похожих на зеленые и красные сигналы светофора. Обучение происходит благодаря формированию новых цепей и усилению или ослаблению уже существующих. Кроме того, мозг выбирает, что именно

вынести из определенного опыта; например, даже дождевого червя можно научить выбирать определенный путь, избегая ударов электрическим током.

Эти три функции – управление, обучение и отбор – существуют на всех уровнях нервной системы: от замысловатого танца молекул на конце синапса до некоторых операций, требующих работы всего мозга (таких как осуществление контроля или реализация способностей и проницательности). При этом все три функции участвуют в любой важной психической активности.

Каждый из столпов буддистских практик соответствует одной из этих трех основополагающих нервных функций. Добродетель во многом зависит от управления (как в отношении реализации позитивных тенденций, так и в отношении торможения негативных). Осознанность связана с новым типом обучения (поскольку внимание усиливает нервные цепи) и основывается на умении развивать более устойчивое внимание и концентрацию. Мудрость – это вопрос принятия решений, например, отказа от небольших удовольствий ради более важных. Соответственно, развитие добродетели, осознанности и мудрости на уровне разума зависит от управления, обучения и отбора на уровне мозга. Таким образом, развитие этих трех естественных функций, о котором мы еще будем подробнее говорить, укрепляет фундамент для практик духовного развития.

Пробудить разум

Когда вы встаете на путь пробуждения, то начинаете с того места, где оказались на данный момент. Со временем, приложив усилия и применив определенные навыки, вы начнете постепенно развивать добродетельность, осознанность и мудрость, будете становиться все более счастливым и любящим человеком. Некоторые традиции описывают этот процесс как раскрытие истинной сущности, которая всегда была внутри вас. Другие связывают его с трансформацией души и тела. Конечно же, оба эти аспекта на пути к пробуждению тесно взаимосвязаны.

С одной стороны, ваша истинная сущность – это одновременно прибежище и ресурс для психологического роста и духовных практик, выполнение которых иногда оказывается задачей не из легких. Удивительно, но именно люди, которые глубже всего проникли в свой разум (мудрецы и святые во всех религиозных традициях), говорят практически одно и то же: ваша природная сущность чиста, сознательна, умиротворена, излучает свет, любовь и мудрость; она таинственным образом связана с исходными основами реальности, как бы мы их ни называли. И хотя в определенные моменты времени ваша истинная сущность может скрываться за стрессом и волнениями, злостью и нереализованными стремлениями, она продолжает существовать, несмотря ни на что. Это знание может успокаивать.

С другой стороны, работа с духом и телом может подтолкнуть к развитию того, что приближает к целостности, и к искоренению того, что он нее отдаляет. Иными словами, вывести на путь психологического и духовного развития. И даже если практика связана с «избавлением от помрачений» истинной сути (цитируя тибетских буддистов), это и есть прогрессивный процесс тренировки, очищения и трансформации. Как ни парадоксально, нам требуется вкладывать время и силы, чтобы становиться теми, кем мы являемся на самом деле.

В любом случае эти изменения разума – поиск внутренней чистоты и развитие полезных качеств – отражают изменения мозга. Если вы научитесь понимать, как именно работает и изменяется мозг (как он покоряется эмоциям и как приходит к спокойной добродетельности; как возникает отвлекаемость и как тренируется осознанное внимание; как принимаются вредные и мудрые решения), вы сможете лучше контролировать его, а значит, и свой разум. Это облегчит ваш путь к благополучию, любви и пониманию, сделает вашу работу плодотворнее, поможет приблизиться к пробуждению с той скоростью, на которую вы способны.

Быть на своей стороне

Один из общих моральных принципов гласит: чем больше у вас над кем-то власти, тем выше ваша ответственность, связанная с великодушным применением этой власти. А над кем каждый из нас имеет самую сильную власть? Конечно же, над самим собой в будущем. Вы буквально держите в руках свою будущую жизнь, и то, каким вы станете, полностью зависит от вашей заботы.

Один из важнейших опытов в своей жизни я пережил в канун Дня благодарения, когда мне было примерно шесть лет. Я помню, как стоял на краю кукурузного поля через улицу от дома в Иллинойсе и рассматривал наполненные водой от только что прошедшего дождя бороздки в земле. На холмах вдалеке мигали огоньки. Тишина и ясность наполняли меня, и я немного грустил, потому что дома у меня дела обстояли не слишком хорошо. А потом ко мне пришло невероятно мощное осознание: будущее зависит только от меня и ни от кого больше (удастся ли мне со временем найти дорогу к этим далеким огням и возможность быть счастливым, которую они пророчили).

Я запомнил этот момент, поскольку именно тогда почувствовал, что подвластно нашей воле, а что – нет. Невозможно изменить прошлое или настоящее: их можно только принять. Но вы **можете** стремиться к тому, что сделает будущее лучше. Чаще всего это будут небольшие шаги. Приведу пример, к которому еще вернусь в этой книге. Во время напряженной встречи вы можете сделать очень глубокий вдох, чтобы спровоцировать очень глубокий выдох, который активирует успокаивающую парасимпатическую нервную систему (ПНС). Или же, вспоминая неприятный опыт, вы можете воссоздать в воображении ощущение от пребывания рядом с человеком, который вас любит, и тем самым постепенно свести на нет огорчающее воспоминание. Чтобы успокоить разум, можете сознательно продлевать ощущение счастья, повышая тем самым уровень дофамина (нейромедиатора, помогающего сохранять целенаправленное внимание).

Со временем такие маленькие шажки принесут серьезные результаты. Каждый день совершенно обычные дела, а также любые занятия, направленные на духовный и личностный рост, представляют десятки возможностей изменить свой мозг. Это действительно посильная для человека задача, и поистине прекрасно осознавать это в мире, где так много неподвластных нам сил. Одна капля дождя ни на что особенно не влияет, но вода камень точит – и за достаточное количество времени капля за каплей рождает Большой каньон.

Однако чтобы начать делать эти важные маленькие шаги, нужно в первую очередь встать на свою сторону. Сначала это может быть нелегко; большинство людей добрее относятся к другим, чем к самим себе. Чтобы встать на свою сторону, полезно убедить себя в том, что улучшение мозга – занятие весьма полезное. Например, задумайтесь вот о чем:

- в детстве вы были так же достойны заботы, как и любое дитя. Можете ли вы представить себя ребенком? Разве вы не пожелали бы этому малышу всего наилучшего? То же самое касается вас прямо сейчас: вы такой же человек, как и все другие, поэтому, как и все другие, заслуживаете счастья, любви и мудрости;
- продвигаясь по пути пробуждения, вы научитесь лучше работать и строить отношения. Подумайте, как много получают другие люди, если вы будете веселым, добрым и смелым. Саморазвитие – это не эгоизм. На самом деле это важный дар другим людям.

Мир на лезвии меча

И вот что, пожалуй, важнее всего. Подумайте, какие волны поднимет ваше саморазвитие, как оно незаметно, но существенно поможет этому миру, полному жадности, разочарований, страха и злости. Наш мир будто балансирует на лезвии меча и может склоняться на сторону добра или на сторону зла. Мы видим, как по всей планете медленно, но верно идет демократизация, простые люди объединяются во влиятельные организации, а понимание нашей всеобщей взаимосвязанности только растет. С другой стороны, мир становится «горячее», военные технологии несут все больше смертельной опасности, и целый миллиард человек каждую ночь засыпают голодными.

То же самое можно сказать о трагедии и потенциале, заложенных на современном этапе истории: природные и технологические ресурсы, с помощью которых мы можем пойти по правильному пути, **уже существуют**. Дело не в том, что нам не хватает средств. Нам не хватает воли и способности к самоограничению, внимания к тому, что происходит в действительности, а также свободного от предрассудков интереса к себе. Иными словами, нам недостает добродетели, осознанности и мудрости.

По мере того как вы (и другие люди одновременно с вами) будете учиться все более искусно обращаться с собственным разумом (а значит, и мозгом), мир будет склоняться в сторону добра.

Глава 1: Основные мысли

- То, что происходит в наших мыслях, меняет наш мозг и на короткое время, и в долгосрочной перспективе. Нейроны, которые вместе возбуждаются, вместе и сплетаются. То, что происходит в мозгу, меняет ваш разум, так как мозг и разум – единая интегрированная система.
- Следовательно, вы можете использовать свой разум, чтобы менять мозг и тем самым развивать себя и приносить пользу всем, с кем соприкоснетесь в жизни.
- Людей, которые глубоко погружались в созерцательные практики, можно назвать олимпийцами развития разума. Изучая их методики тренировки разума (а значит, и мозга), можно найти мощные способы достичь больше счастья, любви и мудрости.
- Мозг эволюционировал, чтобы нам проще было выживать, но три основные используемые им стратегии выживания могут приносить нам страдания.
- Добродетельность, осознанность и мудрость – три столпа ежедневного благополучия, личностного роста и духовных практик. Они основываются на трех фундаментальных нервных функциях – управлении, обучении и отборе.
- Путь к пробуждению подразумевает как изменение разума/мозга, так и раскрытие собственной удивительной истинной сущности, которая всегда была внутри вас.
- Небольшие позитивные действия, выполняемые каждый день, со временем приведут к серьезным изменениям (когда постепенно вы выстроите новые нервные структуры). Чтобы упорно придерживаться этой цели, сначала вам нужно встать на свою сторону.
- Если многие люди сумеют добиться полезных изменений мозга, мир в целом станет лучше.

Часть первая

Причины страдания

Глава 2

Эволюция страдания

Вне эволюции биология не имеет смысла.
Феодосий Добжанский

В жизни много прекрасного, но и трудности есть всегда. Вглядитесь в лица людей вокруг. Скорее всего, на многих из них будут отражаться напряжение, разочарование, волнение. Да и в вашей жизни наверняка были поводы для грусти. Боль бывает разной: легкое одиночество или смятение; умеренный стресс и злость; серьезные травмы, мучения. Когда мы в этой книге говорим о **страдании**, то подразумеваем весь этот спектр переживаний. Страдание может быть несильным, но хроническим: фоновое ощущение тревоги, раздражительность, неудовлетворенность. И желание от этого избавиться, сменить на удовлетворение, любовь и умиротворенность совершенно естественно.

Чтобы разобраться с любой проблемой, нужно понять ее причины. Именно потому великие врачи, психологи и духовные учителя всегда были отличными диагностами. Например, формулируя Четыре благородные истины, Будда определил недомогание (страдание), диагностировал его причину (страстное желание, то есть мощное ощущение потребности в чем-либо), назвал лекарство (свобода от страстных желаний) и прописал курс лечения (Восьмеричный путь).

В этой главе мы рассмотрим страдание с эволюционной точки зрения, чтобы найти его источники в мозгу человека. Когда вы поймете, почему волнуетесь, раздражаетесь, суетитесь, не контролируете себя, грустите или поступаете неадекватно – эти чувства потеряют свою власть над вами. Уже само это понимание может принести облегчение. Кроме того, оно поможет вам правильно пользоваться «курсом лечения», которому будут посвящены остальные части книги.

ЭВОЛЮЦИОНИРУЮЩИЙ МОЗГ

- Жизнь зародилась около 3,5 миллиарда лет назад. Многоклеточные появились около 650 миллионов лет назад. (В очередной раз простудившись, вспомните: у микробов есть преимущество *перед нами*: они *старше* почти на 3 миллиарда лет!) К моменту, когда около 600 миллионов лет назад появились *первые* медузы, организмы животных стали уже достаточно сложными, чтобы их сенсорным и двигательным *системам* потребовалось взаимодействовать между собой, – тогда и началось формирование нервных тканей. По мере эволюции животных развивалась их нервная система, постепенно появился **ее** главный *штаб* – мозг.

- Эволюция *исходит* из того, что уже *имеется* в организме. Развитие форм жизни можно наблюдать по человеческому мозгу. Пользуясь терминологией Пола МакЛина (1990), можно выделить три уровня развития нашего мозга – рептильный, а также уровни палеомлекопитающих и неомлекопитающих (*рис. 2*; все рисунки оформлены *схематически* и носят иллюстративный характер).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.